

Ältere Menschen besuchen und begleiten

Immer mehr Menschen leben allein und sind auch im Alter auf sich gestellt. Viele werden dann einsam, wenn ihre Mobilität abnimmt und sie dadurch ihr gewohntes soziales Umfeld verlieren. Begegnungen mit anderen Menschen und Gespräche werden spärlicher und die weniger werdende Kraft wird zur Aufrechterhaltung der Selbstständigkeit und zur Bewältigung des Alltags benötigt. In dieser Situation würden sich viele Ältere über Besuche freuen.



Besuchen und Begleiten bedeutet miteinander spazieren zu gehen oder einfach mal eine Stunde gemeinsam zu klönen, alte Bilder anzuschauen oder Ältere bei ihren täglichen Erledigungen zu unterstützen.

In unseren Orientierungs- und Vertiefungskursen bieten wir Ihnen für Ihr ehrenamtliches Engagement Möglichkeiten zum Einstieg und zum Austausch miteinander.

Die Orientierungskurse richten sich an alle, die sich im Rahmen eines freiwilligen Engagements für ältere Menschen einsetzen wollen. Sie bieten die Gelegenheit, sich erst einmal unverbindlich zu informieren und Einblicke in die Praxis zu bekommen. Sie sind aber auch sinnvoll für Menschen, die bereits in der Besuchsarbeit aktiv sind, Fragen haben oder Unsicherheiten empfinden.

Die Orientierungskurse helfen bei der Klärung, welche Erwartungen Sie selbst und welche die Besuchten haben. Sie zeigen die Möglichkeiten und Grenzen Ihres Engagements auf. Dazu bekommen Sie Informationen und Tipps für den Umgang mit älteren Menschen. Sie erfahren von Expertinnen und Experten, welche Institutionen Sie an interessierte Ältere vermitteln und mit wem Sie bei Bedarf Rücksprache halten können.

In den Vertiefungskursen werden Themen, die mit dem Engagement in der Besuchsarbeit in Zusammenhang stehen intensiver behandelt. Durch Sachinformationen, praktische Übungen und Austausch in Kleingruppen können die Teilnehmenden ihre eigenen Erfahrungen reflektieren und ihr Grundwissen erweitern.

Teilnahmebedingungen

Die Teilnahme an den Kursen ist kostenfrei.

Sie dient der allgemeinen Orientierung und der Qualifizierung für ein freiwilliges Engagement. Mit der Teilnahme sind keinerlei Verpflichtungen verbunden.

Die Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich bei den einzelnen Anbietern in den Stadtteilen. Bitte fordern Sie dort die Anmeldeunterlagen an.

Einen älteren Menschen besuchen und begleiten heißt...

... gemeinsam Zeit zu verbringen

... erzählen, zuhören, frische Luft mitbringen, ermutigen

... sich darauf freuen zu können, zusammen ein paar nette Stunden zu erleben

... sich verabreden und klönen – über gestern, heute und morgen

... Gewohnheiten pflegen und Neues entdecken – einander wichtig werden

Veranstalter:



Allgemeine Informationen:

Seniorenwerk des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein
Max-Zeck-Straße 1, 22459 Hamburg
Martha Zinn, Tel. 040 58950-250, Fax 040 58950-299
www.seniorenwerk-hhsh.de

Die Kurse werden vom Fachkreis Besuchs- und Begleitdienste des Aktivoli-Landesnetzwerkes konzipiert und durch die Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz der Freien und Hansestadt Hamburg gefördert.

Orientierungs- und Vertiefungskurse

Ältere Menschen besuchen und begleiten



Kostenlose Kurse in Altona, Barmbek, Billstedt, Eilbek, Harburg, Niendorf, St. Georg und Wandsbek

Orientierungskurse 2015

Altona

4. März | 11. März | 18. März | 25. März

mittwochs 15 – 18 Uhr

Ort: **Altonavi**

Große Bergstraße 189, 22767 Hamburg

Anmeldung: AWO Landesverband Hamburg

Jenny Fabig, Tel. 040 41402341

jenny.fabig@awo-hamburg.de

St. Georg

7. April | 14. April | 21. April | 28. April

dienstags 17 – 20 Uhr

Ort: **Kulturladen St. Georg**

Alexanderstraße 16, 20099 Hamburg

Anmeldung: Freiwilligen Zentrum Hamburg

Carolin Goydke, Tel. 040 24877361

info@fz-hamburg.de

Wandsbek

Kurs 1: 8. April | 15. April | 22. April | 29. April

mittwochs 10 – 13 Uhr

Kurs 2: 15. September | 22. September |

29. September | 6. Oktober

dienstags 15 – 18 Uhr

Ort: **Pflegestützpunkt Wandsbek**

Wandsbeker Allee 62, 22041 Hamburg

Anmeldung: Seniorenbüro Hamburg e.V.

Ulrich Kluge, Tel. 040 30399507

engagementfoerderung@seniorenbuero-hamburg.de

Vertiefungskurse 2015

Kultur im Koffer – Ein Einführungsseminar

Wer sich ein Leben lang für Kultur interessiert hat, will das auch bei fehlender Mobilität nicht aufgeben. Damit es möglich wird, sich Kultur ins Wohnzimmer oder ins Heimzimmer zu holen, bilden wir Kulturbotschafter/innen aus. Diese füllen Kultur in Koffer: von Aida bis Frank Zander, von den Alpen bis



in den Zirkus – je nach eigenen Steckenpferden und Vorlieben. Im kostenlosen Einführungsseminar werden Sie auf Ihre Aufgabe als Kulturbotschafter/in vorbereitet und füllen ganz nebenbei Ihren eigenen individuellen Kulturkoffer.

Anmeldung für beide Seminare: Kirchenkreis Hamburg-Ost

Kirsten Sonnenburg, Tel. 040-519 000 840

k.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de

Niendorf 7. März Samstag 10 – 16 Uhr | 14. + 30. März

Montags 17 – 20 Uhr

Ort: **Haus der Kirche Niendorf**

Max-Zelck-Str.1, 22459 Hamburg

Eilbek 10. Oktober Samstag 10 – 16 Uhr | 19. Oktober +

9. November Montags 17 – 20 Uhr

Ort: **Gemeindehaus der Friedenskirche**

Papenstraße 70, 22089 Hamburg

Was mache ich, wenn... Erste-Hilfe-Maßnahmen

Manchmal läuft ein Besuch anders als geplant. Der/die Besuchte ist gestürzt, fühlt sich nicht wohl oder klagt über plötzliche Schwindelgefühle. Der Kurs vermittelt Kenntnisse, um Notsituationen erkennen und richtig handeln zu können z.B.: Was ist ein Notfall und was muss ich tun? Wie informiere ich den Rettungsdienst? Was tun bei Sturz, Bewusstlosigkeit/Herzstillstand? Wie erkenne ich einen Herzinfarkt oder Schlaganfall?

Barmbek 30. Mai Samstag 10 – 16 Uhr

Ort: **ASB-Sozialstation Barmbek**

Stückenstraße 1, 22081 Hamburg

Anmeldung: ASB Sozialeinrichtungen (Hamburg) GmbH

Abteilung Soziale Dienste, Tel. 040 83398-245

asb-soziale-dienste@asb-hamburg.de

Damit der Besuch nicht zur Last wird...

In diesen Kursen gehen wir auf einzelne Aspekte der Besuchsarbeit genauer ein. Neben Sachinformationen und praktischen Übungen steht der Austausch in Kleingruppen im Mittelpunkt.

Anmeldung für alle Kurse: Diakonisches Werk Hamburg

Tanja Hell, Telefon 040 30620-295

Umgang mit Belastung, Nähe und Distanz

Auch wer sein freiwilliges Engagement mit Elan und Freude angeht, kann sich irgendwann überlastet fühlen und mit seinen eigenen Grenzen konfrontiert werden. Wo befinden sich die eigenen individuellen Grenzen und wieviel Nähe tut gut? Diese und weitere Fragen werden an diesem Tag bewegt.

Billstedt 16. September Mittwoch 10 – 14 Uhr

Ort: **Mehrgenerationenhaus**

Merkenstraße 4, 22117 Hamburg

Wie tanke ich nach anstrengenden Besuchen wieder auf?

Aufmerksamkeit, Geduld, Verständnis, Zeit: Es wird einiges von freiwillig engagierten Menschen erwartet. An diesem Tag begeben wir uns auf die Suche nach unseren Kraftquellen und Energietankstellen.

Harburg 28. Oktober Mittwoch 10 – 14 Uhr

Ort: **Haus der Kirche**

Hölertwiete 5, 21073 Hamburg



Wie sag ich's klar und konstruktiv?

Konflikte gehören zum Alltag, aber manchmal belasten sie auch, man steckt fest und kommt nicht weiter. Doch ob Worte wie Mauern oder wie Fenster wirken, liegt überwiegend in unserer Hand.

An diesem Tag beschäftigen wir uns mit Möglichkeiten, schwierige Themen konstruktiv und klar anzusprechen.

Altona 28. Oktober Mittwoch 10 – 14 Uhr

Ort: **Diakonisches Werk Hamburg**

Königstr. 54, 22767 Hamburg