

März – Oktober 2023

Borgfelde

Veränderungen konstruktiv begegnen

Im Besuchsdienst entstehen immer wieder Veränderungen, mit denen Freiwillige einen Umgang finden müssen. Oftmals sind diese nicht zu beeinflussen. Anhand konkreter Beispiele entwickeln wir im Workshop verschiedene Handlungsmöglichkeiten, die als Optionen genutzt werden können, um einen guten Stand gegenüber Veränderungen einnehmen zu können.

Beatrice Roggenbach, Resilienztrainerin, Dipl.-Päd.

Samstag, 23. September von 10 – 14 Uhr

Ort: **Freunde alter Menschen e.V.**

Hinrichsenstraße 34, 20535 Hamburg

Anmeldung: *Birgit Kiefer, Tel. 040 32 51 83 17*

hamburg@famev.de

Alsterdorf

Exkursion zu Barrierefrei Leben e.V.

Selbständig wohnen und mobil sein, das ist auch im Alter oder bei körperlichen Einschränkungen möglich. Barrierefrei Leben e.V. unterstützt dabei, den Wohnraum auf individuelle Anforderungen anzupassen oder geeignete Hilfsmittel zu finden.

Mittwoch, 4. Oktober von 10 – 12 Uhr

Ort und Treffpunkt: **Barrierefrei Leben e.V.**

Alsterdorfer Markt 7, 22297 Hamburg

Anmeldung: *Barbara Kirsche, Tel. 040 32 96 58 66*

kirsche@diakonie-hamburg.de

Immer mehr Menschen sind im Alter auf sich allein gestellt.

Wenn die Mobilität abnimmt, können viele Menschen ihre alltäglichen sozialen Kontakte im Umfeld nicht mehr wahrnehmen. Begegnungen und Gespräche mit anderen Menschen finden immer seltener statt und sie ziehen sich in ihre häusliche Umgebung zurück.

In dieser Situation würden sich viele Ältere über Besuche freuen.

*In allen Kursen führen ausgewählte Fachleute durch die Themen, bringen ihre Erfahrungen ein und nennen geeignete Ansprechpartner*innen.*

Die Kurse unterstützen bei der Orientierung und Qualifizierung für ein ehrenamtliches Engagement.

Die Teilnahme an den Kursen ist kostenfrei.

Mit der Teilnahme sind keinerlei Verpflichtungen verbunden.

Eine Anmeldung ist erforderlich (begrenzte Raumkapazitäten). Sie erfolgt über die bei den jeweiligen Kursen angegebenen Ansprechpartnerinnen.

Einen älteren Menschen besuchen und begleiten heißt ...

... sich zu verabreden und einander wichtig zu werden

... zu erzählen, zuzuhören, zu ermutigen

... miteinander spazieren zu gehen und altbekannte oder neue Wege zu gehen

... zu klönen über gestern, heute und morgen

... alte Bilder anzuschauen und interessante Geschichten kennenzulernen

Veranstalter:



Allgemeine Informationen: Seniorenbüro Hamburg e.V. (i.A. des AKTIVOLI-Fachkreises Besuchen und Begleiten) Ulrich Kluge, Tel. 040 30 39 95 07 engagementfoerderung@seniorenbuero-hamburg.de Brennerstraße 90, 20099 Hamburg

Die Kurse werden vom Fachkreis des AKTIVOLI-Landesnetzwerks „Besuchs- und Begleitdienste“ konzipiert. Förderung durch die Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration der Freien und Hansestadt Hamburg.

*Gestaltung: grafik-sommer 040 98 23 51 35, Titel: ©Addictive Stock / photocase.de
Stand: Februar 2023*

März – Oktober 2023



Jeder Mensch braucht Kontakte
Ältere Menschen besuchen und begleiten

Kurse für freiwillig Engagierte



März – Oktober 2023



Borgfelde

Neue Kraft fürs Ehrenamt durch Resilienz

Viele Freiwillige sind schon lange aktiv. Das persönliche Leben ist in der aktuell krisenhaften Zeit unsicher geworden. Das zehrt auch am Engagement. Ein guter Zeitpunkt, um inne zu halten und zu prüfen, was wichtig ist. Den Blick darauf zu werfen, wie der eigene Akku wieder aufgeladen werden kann.

Beatrice Roggenbach, Resilienztrainerin, Dipl.-Pädagogin

Samstag, 11. März von 10 – 14 Uhr

Ort: **Freunde alter Menschen e.V.**

Hinrichsenstraße 34, 20535 Hamburg

Anmeldung: *Birgit Kiefer, Tel. 040 32 51 83 17*
hamburg@famev.de

Eimsbüttel und Osdorf

Ein Anker für die Seele

Wenn Veränderungen, Krisen und Aufbrüche uns viel abverlangen, brauchen wir inneren Halt. Kraft kann uns aus tieferen Quellen zuwachsen, wenn wir uns öffnen und nicht in Angst, Unruhe, Ohnmacht oder Widerstand steckenbleiben. In diesen Workshops geht es um Kraftquellen und Ressourcen, aus denen wir schöpfen können – für uns selbst und für andere!

Melanie Kirschstein, Pastorin, Fachstelle ÄlterWerden

Eimsbüttel: Dienstag, 21. März von 18 – 20 Uhr

Ort: **Meditationsraum**

Bei der Christuskirche 5, 20259 Hamburg

Anmeldung: *Sven Heller, Tel. 040 558 22 01 62*
aelterwerden@kirchenkreis-hhsh.de

Osdorf: Mittwoch, 7. Juni von 15 – 18 Uhr

Ort: **Evang. Kirchengemeinde St. Simeon**

Dörpfeldstraße 58, 22609 Hamburg

Anmeldung: *Sven Heller, Tel. 040 558 22 01 62*
aelterwerden@kirchenkreis-hhsh.de

Osdorf

Biografiearbeit

Wir besuchen Menschen und hören Geschichten: über Kinderstreuiche und die Großeltern, über die eigenen Kinder, die Plage der Arbeit, Erfolge und Schicksalsschläge: unverwechselbare Erlebnisse und Lebensstationen.

In diesem Kurs lernen Sie Biografiearbeit kennen, probieren Methoden aus und erfahren, wieviel Freude es macht, aus seinem Leben zu erzählen, wenn jemand zuhört.

Ute Zeißler, Dipl.-Soz.-Pädagogin und Diakonin, Fachstelle ÄlterWerden

Donnerstag, 30. März von 15 – 18 Uhr

Ort: **Evang. Kirchengemeinde St. Simeon**

Dörpfeldstraße 58, 22609 Hamburg

Anmeldung: *Sven Heller, Tel. 040 558 22 01 62*
aelterwerden@kirchenkreis-hhsh.de

Eimsbüttel

Wohnen – Mit Wohnraumanpassung zuhause wohnen bleiben

Hilfsmittel sowie eine barrierefreie Anpassung der Wohnung helfen Menschen, so lange wie möglich selbstbestimmt und selbstständig in ihrer Wohnung leben zu können. Oft sind es nur kleine Veränderungen, die dazu beitragen, Sicherheit und Mobilität zu erhöhen. Wir werden Hilfsmittel, Fallbeispiele, Finanzierungsmöglichkeiten und auch andere Wohnformen kennenlernen.

Wera Lange, Diakonin, zertifizierte Wohnraumberaterin, Fachstelle ÄlterWerden

Dienstag, 6. Juni von 18 – 21 Uhr

Ort: **Gemeindehaus Christuskirche Eimsbüttel**

Bei der Christuskirche 2, 20259 Hamburg

Anmeldung: *Karin Kluck, Tel. 040 398 09 78 41*
karin.kluck@ev-ke.de

Altona

Das Herz wird nicht dement

Die Gefühlswelt von an Demenz erkrankten Menschen: Zwar erinnern sich Menschen mit Demenz nach kurzer Zeit vielleicht nicht mehr an einen Besuch, doch die dadurch entstandenen positiven Gefühle wirken nach. An diesem Tag wird die Gefühlswelt von Menschen

mit Demenz und die angemessene Reaktion darauf aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet.

Tamara Wilhelm-Jörck, Gerontopsychiatrische Pflegefachkraft

Mittwoch, 12. April von 10 – 14 Uhr

Ort: **Diakonisches Werk Hamburg**

Königstraße 54, 22767 Hamburg

Anmeldung: *Barbara Kirsche, Tel. 040 32 96 58 66*
kirsche@diakonie-hamburg.de

Osdorf

Demenz verstehen – Sicherheit in Kontakt und Kommunikation

Menschen mit einer Demenz verhalten sich in unserer Wahrnehmung oftmals befremdlich und häufig sind wir von ihrem Verhalten irritiert und verunsichert. Die Fortbildung möchte ein Gefühl dafür vermitteln, welche Veränderungen mit einer Demenz einhergehen, wie sich diese nach und nach auf alle Bereiche des Lebens auswirken und Anregungen geben für ein gelingendes Miteinander. *Ingrid Kandt, Fachreferentin Demenz und langjährige Leiterin der Demenz-Beratungsstelle LotsenBüro*

Termin: **Donnerstag, 22. Juni** von 15 – 18 Uhr

Ort: **Evang. Kirchengemeinde St. Simeon**

Dörpfeldstraße 58, 22609 Hamburg

Anmeldung: *Sven Heller, Tel. 040 558 22 01 62*
aelterwerden@kirchenkreis-hhsh.de