

## **Weiterbildung für Ehrenamtliche und interessierte Bürgerinnen und Bürger**

Die Veranstaltungen, die seit September 2014 regelmäßig am letzten Montag des Monats um 19 Uhr stattfinden, bestehen aus einem kurzen einführenden Vortrag, anschließend gibt es die Möglichkeit zu Fragen und Diskussionen.

Die Zahl der TeilnehmerInnen ist je nach Thema unterschiedlich (10 – 25).

Veranstaltungsort ist das Quartiersbüro Landwasser, Auwaldstraße 90, neben der Apotheke im Einkaufszentrum. Der Eintritt ist frei.

### **Montag, den 29. Mai 2017**

Maja Meßmer vom Maschinenring Breisgau e.V.

#### „Haushaltshilfe im Krankheitsfall“

Was tun, wenn die Hausfrau wegen Krankheit oder Unfall vorübergehend ausfällt? Das ist vor allem in der Landwirtschaft ein ernstes Problem, deshalb sind hier professionelle Helferorganisationen entstanden, wo ausgebildete Hauswirtschaftlerinnen für solche Fälle bereitstehen. Inzwischen können aber auch städtische Haushalte hier Unterstützung bekommen, wobei die Kosten von den Krankenkassen getragen werden. Maja Meßmer vom Maschinenring Breisgau e.V. stellt dieses Hilfemodell vor.

### **Montag, den 24. April 2017**

Martina Klein, Geschäftsführerin des Vereins für soziale Dienste SKM

#### „Heute schon für morgen sorgen“

Auch wenn wir jetzt noch fit sind, so wissen wir nicht, wie lange wir noch in der Lage sind, unsere Angelegenheiten selbst zu regeln. Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und gesetzliche Betreuung: Martina Klein, Geschäftsführerin des Vereins für soziale Dienste SKM, erklärt die Möglichkeiten, für den Fall der Fälle rechtzeitig vorzusorgen und beantwortet gerne die Fragen der Zuhörerinnen und Zuhörer.

### **Montag, 27.03.2017**

Adelheid Fischer vom Seniorenbüro der Stadt Freiburg mit Pflegestützpunkt

#### „Wie finde ich das passende Pflegeheim?“

Der Umzug in ein Pflegeheim wird oft überraschend nötig und trifft die Familie meist unvorbereitet. Daher ist es ratsam, schon in guten Zeiten rechtzeitig eine Auswahl unter den Einrichtungen zu treffen. Woran erkenne ich ein gutes Heim? Welche Kosten kommen auf mich zu? Wo finde ich Unterstützung? Adelheid Fischer vom Seniorenbüro der Stadt Freiburg mit Pflegestützpunkt beantwortet diese Fragen.

### **Montag, 30.01.2017**

Josef Martin, Seniorengenossenschaft Riedlingen

#### „Was ist eine Seniorengenossenschaft?“

Josef Martin hat langjährige Erfahrungen mit Genossenschaften und kennt deren Vor- und Nachteile. Er zeigt die Möglichkeiten dieser Organisationsform als alternative Wohnform im Alter auf und vergleicht sie mit anderen Trägermodellen. Interessant für alle, die sich Gedanken über das Wohnen im Alter machen!

### **Montag, 12.12.2016**

Susanne Schmid, Mitarbeiterin der ambulanten Hospizgruppe  
Reinhard Biermann, ehrenamtlicher Mitarbeiter der ambulanten Hospizgruppe

#### „Die Arbeit der Hospizgruppe“

Susanne Schmid berichtet von ihrer Begegnung mit Menschen in der letzten Lebensphase. Sie erklärt, was Angehörige beachten sollten und was sterbenden Menschen hilft. Reinhard Biermann erzählt von seinen Erfahrungen als ehrenamtlicher Hospizbegleiter.

### **Montag, 28.11.2016**

Brigitte Paradeis, Leiterin des Seniorenbüros der Stadt Freiburg

#### „Das neue Pflegestärkungsgesetz“

Brigitte Paradeis stellt die Leistungen nach dem neuen Pflegestärkungsgesetz vor, mit wichtigen Informationen für Betroffene und deren Angehörige. Die Pflegebedürftigkeit wurde neu definiert, niederschwellige Angebote werden jetzt stärker gefördert.

### **Montag, 24.10.2016**

Tjard Ulfers, Katholische Hochschule Freiburg

#### „Ergebnisse der Befragung 65+“

In Frühjahr wurden die Bürgerinnen und Bürger Landwassers, die 65 Jahre und älter sind, zu ihrer Lebenssituation befragt. Tjard Ulfers stellt die Ergebnisse der Befragung vor und berichtet, welche Wünsche und Erwartungen die Seniorinnen und Senioren an ihr weiteres Leben in Landwasser haben, auch im Fall von Pflegebedürftigkeit.

### **Montag, 29.08.2016 und 12.09.2016**

Samara Abed el Hafez, Studentin mit Deutsch-Palästinensischem Familienhintergrund

#### „Zusammenleben mit Muslimen“

Samara Abed el Hafez ist eine junge Frau mit Deutsch-Palästinensischem Familienhintergrund, die sich mit Fragen des Zusammenlebens verschiedener Kulturen beschäftigt. Sie stellt die Besonderheiten der islamisch geprägten Bevölkerung in Deutschland vor und zeigt, was uns unterscheidet, wo wir uns ähnlich sind und wie wir mit Konflikten umgehen

### **Montag, 25.07.2016**

Johannes Sackmann, Vorstand der evangelischen Sozialstation Freiburg

#### „Neue Wohnformen im Alter“

Alleine im eigenen Haushalt oder als Bewohner im Seniorenheim: Das sind nicht die einzigen Möglichkeiten, wie man im Alter, auch bei Pflegebedarf, leben kann. Es gibt viele Alternativen, von der Kleingruppe bis zur Wohngemeinschaft mit ambulanter Pflege. Auch Angehörige können, wenn gewünscht, in die Gruppen eingebunden werden. Johannes Sackmann ist mit allen Varianten gut vertraut. Er erläutert die Vor- und Nachteile der einzelnen Modelle und stellt die Fördermöglichkeiten durch die Pflegekassen vor.

### **Montag, 27.06.2016**

Mechthild Dürk, Beratungsstelle der katholischen Sozialstation für Senioren und Angehörige  
„Zu Hause alt werden“

Viele Menschen möchten zu Hause in ihrer gewohnten Umgebung bleiben, auch wenn aus Altersgründen oder wegen einer Erkrankung ein Leben ohne fremde Unterstützung nicht mehr möglich ist. Welche ambulanten Hilfen es hier gibt, zeigt Mechthild Dürk. Sie stellt die Arbeit der Sozialstationen und der ambulanten Pflegedienste vor und erklärt, welche Leistungen die Pflegeversicherung nach der aktuellen Rechtslage übernimmt.

### **Montag, 30.05.2016**

Martina Klein, Geschäftsführerin des katholischen Vereins für soziale Dienste SKM

„Heute schon für morgen sorgen: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und gesetzliche Betreuung“

Der Verlust der geistigen Fähigkeiten ist nicht vorhersehbar. Neben einer Demenz können auch ein Schlaganfall oder eine andere schwere Krankheit das Leben von heute auf morgen verändern. Wohl dem, der hier vorgesorgt und beizeiten eine Vertretung bestimmt hat, die dann für ihn eintritt. Martina Klein erläutert die Möglichkeiten einer Vorsorgevollmacht und anderer Formen rechtlicher Vertretung.

### **Montag, 25.04.2016**

Richard Krogull-Raub, Sozialarbeiter, Leiter der Initiative „Älter werden im Rieselfeld, ÄwiR“

„Das Modell Rieselfeld“

Dieser Stadtteil hat viele Ähnlichkeiten mit Landwasser in seinen Anfangsjahren: viele Familien mit vielen Kindern, aber wenige Senioren. Doch in etwa 30 Jahren wird im Rieselfeld der Anteil der älteren Menschen viel höher sein, wie heute schon bei uns. Mit aktiver Sozialarbeit wird im Rieselfeld diese Entwicklung schon jetzt begleitet. Richard Krogull-Raub berichtet von seiner Arbeit im Quartier.

### **Montag, 21.03.2016**

Silvia Villwock, Rechtsanwältin, Vorsitzende des SKM-Sozialvereins für Betreuung

„Rechtliche Betreuung: Wann ist sie angesagt und wer kommt dafür infrage?“

Silvia Villwock beschreibt, wann eine rechtliche Betreuung notwendig ist, weil sie die Eskalation von Problemen verhindert. Außerdem erklärt sie, wer als Betreuer infrage kommt und was er zu tun hat. Angehörige sowie InteressentInnen für das Ehrenamt des rechtlichen Betreuers bekommen hier Antworten auf ihre Fragen.

### **Montag, 22.02.2016**

Kelsang Shenyen, buddhistische Nonne, Leiterin eines Meditationszentrum in Freiburg

„Ruhe und Gelassenheit durch Meditation“

Kelsang Shenyen zeigt Wege der Achtsamkeit und der Einkehr, die uns dabei helfen, auch bei schwerer See den Kopf über Wasser zu halten. Nach einer kurzen Einführung in den spirituellen Hintergrund wird die Meditationspraxis erklärt und geübt. Für Menschen aller Altersgruppen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### **Montag, 25.01.2016**

Waltraut Keller, Netzwerk Pflegebegleitung

#### „Netzwerk Pflegebegleitung“

Häusliche Pflege ist eine große Herausforderung für alle Beteiligten. Oft ruht die Pflege auf wenigen Schultern, häufig ist nur eine Person damit alleingelassen. Um die pflegenden Angehörigen zu unterstützen, hat Waltraut Keller ein Netzwerk ehrenamtlicher Begleiter aufgebaut. An diesem Abend berichtet sie über das Konzept ihrer Initiative und die Erfahrungen, die sie bislang damit gemacht hat.

### **Montag, 14. 12. 2015**

Mechthild Dürk, Beratungsstelle der kath. Sozialstation für Senioren und Angehörige

#### „Zu Hause alt werden“

Viele Menschen möchten auch bei Pflegebedürftigkeit zu Hause in ihrer gewohnten Umgebung bleiben. Welche ambulanten Hilfen hier möglich sind, zeigt Mechthild Dürk von der Beratungsstelle der katholischen Sozialstation für Senioren und Angehörige. Sie stellt die Arbeit der Sozialstationen und der ambulanten Pflegedienste vor und erklärt, welche Leistungen die Pflegeversicherung übernimmt.

### **Montag, 23.11.2015**

Alexandra Kohler, kommunalen Beratungsstelle „Besser leben im Alter durch Technik“

#### „Technische Hilfen für Senioren zu Hause“

Oft sind es Kleinigkeiten, die älteren Menschen den Alltag erleichtern und ihre Selbstständigkeit, soziale Teilhabe, Mobilität und Sicherheit im Alter unterstützen. Das können zum Beispiel Beleuchtungen mit Bewegungsmelder, Greifhilfen, ein Seniorenhandy oder Ortungssysteme sein. Alexandra Kohler erläutert an diesem Abend, welche Hilfen es schon gibt und für wen sie sinnvoll sind.

### **Montag, 26.10.2015**

Adelheid Fischer, Seniorenbüro mit Pflegestützpunkt der Stadt Freiburg

#### „Wie finde ich das passende Pflegeheim?“

Der Umzug in ein Pflegeheim wird oft überraschend nötig und trifft die Familie meist unvorbereitet. Daher ist es ratsam, schon in guten Zeiten rechtzeitig eine Auswahl unter den Einrichtungen zu treffen. Woran erkenne ich ein gutes Heim? Welche Kosten kommen auf mich zu? Wo finde ich Unterstützung? Adelheid Fischer vom Seniorenbüro der Stadt Freiburg mit Pflegestützpunkt beantwortet diese Fragen.

### **Montag, 21.09.2015**

Leonie Meyer, Referat Prävention des Polizeipräsidiums Freiburg

#### „Im Straßenverkehr sicher unterwegs“

In unserer Gesellschaft ist Mobilität ein Ausdruck von Lebensqualität – auch für ältere Menschen. Leonie Meyer gibt Ratschläge dazu, wie Senioren sich sicher im Straßenverkehr bewegen können. Der Vortrag richtet sich an alle, an Kraftfahrer, Radfahrer, Fußgänger und an die Benutzer öffentlicher Verkehrsmittel.

### **Montag, 20.07.2015**

Hildegard Bargenda, Leiterin der Hospizgruppe Freiburg

#### „Was braucht der Mensch am Lebensende?“

Hildegard Bargenda hat viele Jahre Erfahrung in der Begleitung von Menschen an ihrem Lebensende. Sie erzählt, vor welchem Hintergrund die Hospizgruppe vor 25 Jahren entstanden ist, und erläutert deren Arbeit und die Aufgabe der ehrenamtlichen Begleiter. Reinhard Biermann, seit sechs Jahren ehrenamtlich in der Hospizgruppe tätig, berichtet von Begegnungen, die ihn besonders beeindruckt und geprägt haben.

### **Montag, 22.06.2015**

Anna Cichosz & Petra Biermann, Projekt Caritas-24

#### „24-Stunden-Betreuung – Eine Lösung für alle Probleme?“

Anna Cichosz und Petra Biermann vom Projekt Caritas-24 stellen die Betreuung rund um die Uhr durch Frauen aus Osteuropa vor, die mit im Haus wohnen. Diese Frauen sprechen oft wenig Deutsch und leben hier weit entfernt von ihren Familien. Dafür verdienen sie jedoch erheblich mehr als in ihrer Heimat. Die vielfältigen Probleme, aber auch die Chancen, die sich daraus für beide Seiten ergeben, werden erläutert und diskutiert.

### **Montag, 18.05.2015**

Martina Klein, Geschäftsführerin des kath. Vereins für soziale Dienste SKM

#### „Heute schon für morgen sorgen – Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und gesetzliche Betreuung“

Auch wenn man jetzt noch fit ist - man weiß nie, wie lange man noch in der Lage ist, seine Angelegenheiten selbst zu regeln. Was für Möglichkeiten es gibt, für den Fall der Fälle rechtzeitig vorzusorgen, erklärt Martina Klein, Geschäftsführerin des Vereins für soziale Dienste SKM, und beantwortet gerne die Fragen der Zuhörerinnen und Zuhörer.

### **Montag, 27.04.2015**

Karin-Anne Böttcher, Stadtverwaltung Freiburg

#### „Quartiersarbeit – Wie machen es die anderen?“

Karin-Anne Böttcher betreut seitens der Stadt die Einrichtungen der Quartiersarbeit in Freiburg. Sie erzählt von der Entwicklung seit 2002, berichtet, welche Bedeutung die Quartiersarbeit in den verschiedenen Stadtteilen hat und stellt die Konzepte anderer Städte, wie z. B. Berlin und Mannheim, vor. Nach einem Vergleich der verschiedenen Modelle werden die Möglichkeiten und Wünsche für Landwasser diskutiert.

### **Montag, 23.03.2015**

Gerhard Rieger, Stadtverwaltung Freiburg

#### „Bürgerschaftliches Engagement und Ehrenamt – Rechte, Pflichten, Grenzen“

Gerhard Rieger ist in der Stadtverwaltung Freiburg für die Förderung des Bürgerschaftlichen Engagements und des Ehrenamts zuständig. An diesem Abend berichtet er aus seiner Praxis: Welche Arten des Engagements gibt es? Welches sind typische Arbeitsbereiche für Ehrenamtliche, und wo sind die Grenzen? Worauf müssen Ehrenamtliche bei ihren Einsätzen achten, damit kein Frust entsteht?

### **Montag, 23.02.2015**

Dr. Clemens Back, Sozialarbeiter für Quartiersarbeit im Rieselfeld

#### „Der Stadtteil Rieselfeld – Ein Erfolgsmodell?“

Das Rieselfeld ist in vielem anders als Landwasser. Aber gerade deshalb ist es für uns interessant, mehr von der Entwicklung und der heutigen Situation dort zu erfahren. Dr. Clemens Back arbeitet seit der Gründung vor 20 Jahren im Rieselfeld. Er berichtet an diesem Abend zunächst von den schwierigen Anfangsjahren, zeigt den aktuellen Stand auf und gibt einen Ausblick auf die Zukunft des Stadtteils

### **Montag, 26.01.2015**

Gerhard Kiechle, Mitbegründer der „Bürgergemeinschaft Eichstetten“ und ehemaliger Bürgermeister

#### „Bürgerschaftliches Engagement in Eichstetten am Kaiserstuhl“

Gerhard Kiechle erzählt die Geschichte der Bürgerinnen und Bürger, die ihre Anliegen schon vor Jahren selbst in die Hand genommen haben und aktiv geworden sind. So wurden zum Beispiel betreutes Wohnen und eine ambulante Pflegewohngruppe aufgebaut. Wie sich die Eichstetter darüber hinaus gegenseitig unterstützen und damit ein Vorbild für ganz Baden-Württemberg geworden sind, erfahren wir an diesem Abend.

### **Montag, 15.12.2014**

Mechtild Dürk, Beratungsstelle der kath. Sozialstation für Senioren und Angehörige

#### „Demenz - und dann?“

Woran erkenne ich eine beginnende Demenz, und wie gehe ich damit als Betroffener oder Angehöriger um? Ist ein Weiterleben in der häuslichen Umgebung möglich, oder ist der Umzug in ein Pflegeheim unausweichlich?

### **Montag, 24.11.2014**

Mechthild Dürk, Beratungsstelle der kath. Sozialstation für Senioren und Angehörige

#### „Zu Hause alt werden“

Was gibt es an ambulanten Hilfen für Menschen, die trotz Pflegebedürftigkeit zu Hause bleiben möchten? Die Arbeit der Sozialisationen und der ambulanten Pflegedienste sowie die Leistungen der Pflegeversicherung werden vorgestellt und erklärt.

### **Montag, 27.10.2014**

Adelheid Fischer, Seniorenbüro mit Pflegestützpunkt der Stadt Freiburg

#### „Wie finde ich das passende Pflegeheim?“

Der Umzug in ein Pflegeheim wird oft überraschend nötig und trifft die Familie meist unvorbereitet. Daher ist es ratsam, schon in guten Zeiten rechtzeitig eine Auswahl unter den Einrichtungen zu treffen. Woran erkenne ich ein gutes Heim, welche Kosten kommen auf mich zu, wo finde ich Unterstützung?

### **Montag, 22.09.2014**

Martina Klein, Geschäftsführerin des kath. Vereins für soziale Dienste SKM

#### „Heute schon für morgen sorgen“

Man weiß nie, wie lange man noch in der Lage ist, seine Angelegenheiten selbst zu regeln. Was für Möglichkeiten es aber gibt, für den Fall der Fälle rechtzeitig vorzusorgen, werden hier erklärt. Themen sind u.a. Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und gesetzliche