Krankenpflegeverein Sindelfingen e.V.
Ökumenischer Krankenpflege-Förderverein Maichingen e.V.
Krankenpflege Förderverein Darmsheim e.V.

erlebenswert

Zeitung der Ökumenischen Sozialstation Sindelfingen
Gefördert durch die Krankenpflegevereine

Ausgabe 37 | Juli 2023

Was die ambulante Pflege alles leisten kann erklärt Pflegedienstleiterin Adoracion Dominguez auf

Seite 2

Fachstelle für Hausbesuche (FHB) informiert Sindelfinger Senioren präventiv Wie und wann steht auf

Seite 2

Bewegung tut uns allen gut. Warum das die beste Prävention bis ins hohe Alter ist steht auf

Seite 3

Urlaub ohne Koffer: Es darf getanzt und gesungen werden. Eine Reportage über einen Tag im Täle findet sich auf

Seite 4

„Durch diese Reform leidet die Qualität der Pflege und Betreuung“

Eine "Enttäuschung für alle Pflegebedürftigen, Pflegenden und Angehörigen" nennt die Diakonie Deutschland die im Mai 2023 beschlossene Pflegereform. Mit dieser Einschätzung ist sie nicht allein. Kritik kommt auch von der Geschäftsführerin der Ökumenischen Sozialstation Sindelfingen, Renata Spieler.

Der Ansatz der Pflegereform, die ambulante Pflege zu stärken, die Leistungen zu verbessern und die finanzielle Belastung zu begrenzen, erscheint sinnvoll. Woran stören Sie sich?

Renata Spieler: „Ich habe einen großen Wurf erhofft, umso mehr bin ich über dieses Reförmchen enttäuscht. Am schwersten wiegt, dass sie die Kostensteigerung der vergangenen Jahre nicht berücksichtigt. Ein höheres Budget für die Pflegesachleistungen von 5 Prozent ist nur ein Tropfen auf den heißen Stein. Denn die Leistungen wurden seit 2017 kaum mehr angepasst, die Inflation seit 2018 summiert sich aber auf rund 20 %. Diese Finanzierungslücke geht vor allem zu Lasten der pflegenden Angehörigen. Sie schultern nach wie vor die größten Pflegeleistungen. Da aber die Pflegeversicherung die Kostensteigerung der letzten Jahre nicht ausgleicht, erhalten pflegende Angehörige und die pflegebedürftigen Menschen heute viel weniger Leistung für ihr Geld.“

Mit welchen Auswirkungen?

„Dass die Angehörigen die Leistungen für den Pflegebedürftigen kürzen. Das ist einerseits eine verständliche Entscheidung, da die Pflegebedürftigen für Leistungen selbst aufkommen müssen, die bisher von der Pflegeversicherung bezahlt wurden. Anderseits sehen wir jeden Tag, dass dadurch die Qualität der Pflege bzw. die Lebensqualität der Pflegebedürftigen leidet.“

Was hätte Herr Lauterbach aus Ihrer Sicht besser machen können?

„Schauen Sie sich die Dynamik der Inflation und der Tarifabschlüsse im Öffentlichen Dienst in den vergangenen Jahren an. Die Erhöhungen für die Angehörigen und Pflegebedürftigen dagegen liegen nur zwischen 6 und 104 Euro im Monat. Das ist deutlich zu wenig. Daher fordere nicht nur ich, dass die Pflegeleistungen ab sofort dynamisch angepasst werden und nicht erst 2025. Nur das würde sicherstellen, dass die Qualität der Pflege gesichert ist.“

Gibt es weitere Punkte, die den Namen Reform nicht verdienen?

„Die Menschen wollen möglichst lange in der eigenen Häuslichkeit bleiben und dort gepflegt werden. Daher hätten wir uns eine Stärkung der Finanzierung alternativer Pflege- und Wohnformen wie Senioren-Wohngemeinschaften oder Betreutes Wohnen gewünscht. Die Reform zielt aber genau in die entgegengesetzte Richtung: Sie erhöht die Zuschüsse der Pflegeversicherung zum Eigenanteil der stationär versorgten Pflegeheimbewohner je nach Aufenthaltsdauer um zehn bzw. fünf Prozent. Ein an sich guter Schritt, um die stationäre Pflege bezahlbar zu halten. Aber eine Katastrophe für unsere alternativen Wohnformen. Bisher hielten sich die Kosten für ein Pflegeheim und der ambulanten Pflege in einer unserer Senioren-Wohngemeinschaften die Waage. Die Reform sorgt jetzt dafür, dass sich ökonomisch denkende Angehörige für ein Pflegeheim entscheiden müssen, weil die Unterbringung durch den gedeckelten Eigenanteil preiswerter ist. Wir haben daher alle Planungen für neue Wohngemeinschaften sistiert, da uns die Planungssicherheit fehlt. Damit fehlt aber auch das Angebot einer quartiersnahen Versorgung im angestammten sozialen Umfeld – das ist eine traurige Entwicklung.“

Reden wir mal nicht mehr übers Geld, sondern über den Menschen.

Im Mai flogen Bundesarbeitsminister Hubertus Heil und Außenministerin Baerbock nach Brasilien, um Pflegekräfte anzuwerben. Ist das die Lösung des Personalmangels?

Renata Spieler: „Im Prinzip auch ja, die Anwerbung von Pflegekräften aus dem Ausland kann die Situation etwas abmildern. Der Personalmangel lässt sich nur mit verschiedenen, gleichzeitigen Maßnahmen reduzieren. Für besonders wichtig halte ich das Thema Ausbildung. Zudem wäre es dringend geboten, dass die Fachkräftemigration erleichtert wird. Internationale Abschlüsse sollten schneller anerkannt und bürokratische Hürden abgebaut werden. Es darf nicht sein, dass es ein ganzes Jahr dauert, ehe wir eine Fachkraft aus Bosnien oder eben aus Brasilien anstellen können. Klar ist, dass wir etwas ändern müssen. Denn wir stehen ja erst am Anfang der Überalterung unserer Gesellschaft und befinden uns schon jetzt personell am Anschlag.“

Die Industrie behilft sich in konjunkturellen Hochphasen mit Personal aus Zeitarbeitsfirmen…

Renata Spieler: „…und diese nutzen ihre aktuelle Machtstellung aus, um den Pflegeeinrichtungen übel mitzuspielen – ich fordere daher das Verbot dieser Unternehmen im Pflegebereich! Die Zeitarbeitsfirmen werben Personal ab, das wir ausgebildet haben, bezahlt dieses übertariflich und erfüllt sämtliche Arbeitszeitforderungen z. B. ohne Wochenenddienste. Stehen wir unter extremem Druck und sind gezwungen, Personal einer Zeitarbeitsfirma in Anspruch zu nehmen, verrechnen diese 70 Euro Stundenlohn und somit mehr, als wir in der Stunde abrechnen können. Derartige Ausbeutungsverträge haben im Pflegebereich, wo es um das Wohl von Menschen geht, nichts verloren!“

Wenn Sie die Pflegereform reformieren dürften, dann würden Sie…

Renata Spieler: „….neue Grundlagen der Finanzierung schaffen. Ich würde den selbst zu tragenden Eigenanteil für die Pflege begrenzen. Es gäbe dann einen einheitlichen Betrag, den die Pflegebedürftigen oder deren Angehörige gestaffelt nach Pflegegraden bezahlen müssten. Den Rest bezahlt die Pflegeversicherung. Bislang ist es gerade umgekehrt: Die Pflegeversicherung bezahlt einen Fixbetrag, den Rest tragen die Betroffenen und die Familien. Wie viel, das kommt darauf an, in welchem Bundesland sie wohnen. Und das führt dazu, dass viele pflegebedürftige Menschen aufgrund des drohenden Eigenanteils keine Leistungen in Anspruch nehmen und unterversorgt sind. Zudem könnte man für einen gedeckelten Eigenanteil eine private Zusatzversicherung anbieten, so dass sich die Kosten für die Pflege im Alter über das gesamte Leben verteilen würden. Und schließlich würde ich die ambulante Pflege in den Quartieren stärker fördern.“

Sehr geehrte Leserinnen, sehr geehrter Leser,

zum 01. Juli 2023 ist die neue Pflegereform in Kraft getreten. Ich habe im nebenstehenden Interview deutlich gemacht, warum mich die angeblichen Verbesserungen so frustriert haben. Denn der Verlierer dieser Reform sind das am wenigsten organisierte Glied in der Versorgungskette: die 3,12 Mio. Pflegebedürftigen, die überwiegend von ihren Angehörigen gepflegt werden. Einmal mehr ist zu spüren, dass sie trotz ihrer großen Zahl keine Lobby in Berlin haben. Aber wir werden nichts unversucht lassen, für ihre Anliegen bzw. die ihres anvertrauten Patienten zu kämpfen – versprochen.

In der vorliegenden Ausgabe stellen wir Ihnen die neue Fachstelle Hausbesuche (FHB) in Sindelfingen vor. Die von der Evangelischen Gesamtkirchengemeinde Sindelfingen getragene Einrichtung kooperiert eng mit dem neuen Pflegestützpunkt Sindelfingen. Die Idee dahinter, Sindelfinger Bürger ab 75 Jahren präventiv über Unterstützungs-, Hilfs- und Pflegeangebote in Sindelfingen, Maichingen und Darmsheim zu informieren, finde ich bestechend. Nehmen Sie dieses Angebot an und vermeiden Sie den Fehler, sich erst beraten zulassen, wenn großer Zeitdruck herrscht.

Auch die Entscheidung für einen Umzug ins Betreute Wohnen sollte nicht zu spät getroffen werden. Seniorinnen und Senioren, die noch fit sind und die die Sicherheit eines optionalen Betreuungs- und Pflegeangebotes zu schätzen wissen, finden hier ein inspirierendes Wohn- und Lebensumfeld. Für Interessenten bieten wir am 11.10.2023 von 16.30 bis 18.00 Uhr eine Informationsveranstaltung im Senioren-Wohnen Darmsheim in der Raunsstraße 9 an. Melden Sie sich an, es wird ein interessanter Nachmittag.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen schöne und erholsame Sommerferien oder einfach ein paar sonnige Tage.

Ihre

Renata Spieler
Geschäftsführerin
Ökumenische Sozialstation Sindelfingen

Offizielles Organ für Mitglieder der Fördervereine der Kranken- und Altenpflege Sindelfingen, Darmsheim und Maichingen Ausgabe 37 | Juli 2023

Fachstelle Hausbesuch: Wer informiert ist, hat klare Vorteile

Andrea Greule

Paulina Kicinski

Viele kleine Schritte sind Andrea Greule und Paulina Kicinski in den vergangenen Tagen und Wochen in die Öffentlichkeit gegangen. Ihr Ziel: Das Informationsangebot der neu eingerichteten Fachstelle Hausbesuch (FHB) bei den Sindelfinger Seniorinnen und Senioren sowie deren Angehörigen bekannt zu machen und sich selbst vorzustellen.

Im Zuge der Einrichtung des Pflegestützpunktes Sindelfingen arbeiten Andrea Greule und Paulina Kicinski seit Oktober 2022 in der neuen, von der evangelischen Gesamtkirchengemeinde getragenen Fachstelle Hausbesuch.

„Unsere Aufgabe ist die präventive Information und Pflegeberatung für Seniorinnen und Senioren in Sindelfingen, Maichingen und Darmsheim", erklärt Andrea Greule.

Die ersten Briefe an Sindelfinger Bürgerinnen und Bürger über 75 Jahre sollen bald verschickt werden. In diesem wird ihr oder ihm ein kostenloses, persönliches Beratungsgespräch zuhause angeboten. In diesem Gespräch sollen die Senior*innen ab 75, deren Angehörige oder Nachbarn frühzeitig, neutral und unabhängig über Unterstützung und Hilfsmöglichkeiten im Alter, wohnortnahe Angebote für Freizeit und Teilhabe, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, Wohnumfeld verbessernde Maßnahmen, Leistungen der Pflegeversicherung und finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten informiert werden. Doch aus langjähriger Erfahrung wissen die beiden Frauen, dass der persönliche Kontakt zu den Seniorinnen und Senioren erst einmal mehr zählt als ein Anschreiben.

Öffentlichkeit forciert informieren

Daher konzentrieren sich Andre Greule und Paulina Kicinski im Moment darauf, sich persönlich bekannt zu machen. Warum diese wichtig ist, erklärt Paulina Kicinski: „Ein Hausbesuch von zwei Unbekannten kann von älteren Menschen als Eingriff in ihre Privatsphäre verstanden werden. Daher wollen wir uns persönlich vorstellen. Dazu gehen wir in die Sindelfingen Stadtquartiere, sprechen mit älteren Menschen beim Kaffeenachmittag im Stadtteiltreff oder im Frohen Alter oder stellen uns persönlich in Häusern mit seniorengerechten Wohnungen vor." Dass diese einfühlsame Vorgehensweise richtig ist, zeigen die positiven Rückmeldungen. Die meisten älteren Menschen, vor allen aber diejenigen, die alleine leben, empfinden das Angebot der FHB als sehr hilfreich. „Das Wissen, wer welche Leistungen anbietet und wie diese finanziert werden können, verschafft ihnen einen echten Vorteil," ist Andrea Greule überzeugt. Und noch einen Benefit bieten die zwei Damen von der FHB. Sie sind versierte Netzwerkerinnen, die einen direkten Draht zu vielen Trägern anderer Hilfs- und Unterstützungseinrichtungen in Sindelfingen pflegen. „Natürlich beraten wir in erster Linie über Hilfsmöglichkeiten und Freizeitangebote für Ältere. Wenn wir aber im Gespräch feststellen, dass es z. B. finanzielle Probleme gibt, stellen wir den Kontakt zur Schuldnerberatung her," skizziert Andrea Greule die Vorgehensweise. Und sie werden nicht müde, die FHB in der Sindelfinger Öffentlichkeit bekannt zu machen. Während wir reden macht sich Paulina Kicinski fertig, um den nächsten kleinen Schritt zu gehen und sich bei der nachmittäglichen Seniorengymnastik mit dem Angebot der FHB vorzustellen.

Fachstelle Hausbesuch (FHB),
Corbeil-Essonnes-Platz 9
71063 Sindelfingen
www.fhb-sindelfingen.de
Ansprechpartnerinnen:
Andrea Greule und
Paulina Kicinski,
info@fhb-sindelfingen.de
Telefon 07031-867814

Pflegedienstleiterin Adoracion Dominguez informiert über die Chancen und Möglichkeiten der ambulanten Pflege

Die Sicherheit aller Beteiligten ist entscheidend

Es kann ein Schlaganfall, ein Unfall, oder eine plötzliche Erkrankung auftreten – und sofort verändert sich das ganze Leben. Oder ein Mensch mit einer fortschreitenden Erkrankung benötigt nach und nach immer mehr Unterstützung. Natürlich wünscht sich jeder, in seiner gewohnten Umgebung zu bleiben. Deshalb gibt es die ambulante Pflege und verschiedene Unterstützungsleistungen, die modular gebucht werden können.

Wie muss man sich das vorstellen?

„Zunächst können Betroffene einem Berater von den Pflegestützpunkten oder vom Anbieter wie unserer Sozialstation den genauen Bedarf klären", erläutert Adoration Dominguez (53), seit einem Jahr Pflegedienstleitung bei der Sozialstation Sindelfingen.

Sie ist im Vorjahr aus dem Sauerland in den Schwarzwald gezogen und bringt über 30 Jahre Pflegeerfahrung mit. „Mit dem Berater bespricht man die individuelle Gesamtsituation. Wohnen zum Beispiel Angehörige im Haus? Wie ist das soziale Netz mit den Nachbarn und Freunden? Kommt Tagespflege in Frage, etwa wenn die versorgende Tochter oder der Ehepartner an bestimmten Tagen arbeitet?", zählt die Pflegedienstleiterin verschiedene Aspekte auf.

Niemand müsse dabei Angst haben, seine „Persönlichkeit abzugeben", denn jegliche Unterstützung richte sich nach den persönlichen Ressourcen. Wer sich also alleine wäscht und anzieht, tut das natürlich auch weiterhin, benötigt zum Beispiel keine Grundpflege, wohl aber kann eine Behandlungspflege, etwa bei Wundversorgungen oder diabetischen Erkrankungen erforderlich sein.

Kurz: Maßgebend ist, was der Pflegebedürftige wünscht. Er entscheidet selber. „Wir können mit unseren Bausteinen Körperpflege, Behandlungspflege, Haushaltsunterstützung und Begleitung sowie Tagespflege ambulant unterstützen. Unsere Pflegekräfte, die oft täglich ins Haus kommen, haben aber auch einen Blick dafür, ab wann die häuslichen Helfer mit der Pflege, etwa von Demenzkranken überfordert sein können, ob Angehörige erschöpft sind, ob Entlastung anzuraten ist."

Ebenso wichtig ist ein Blick auf den Tagesablauf. Sind pflegebedürftige Menschen lange allein? Und im Zusammenhang damit: Können sie alleine zur Toilette gehen oder sich ein Getränk nachfüllen?

„Wenn etwa ein Schwerstkranker, ein MS-Patient oder ein Schlaganfallpatient auch nicht mehr alleine trinken oder den Kopf drehen kann, suchen wir das Gespräch mit den Angehörigen, weil wir die Situation dann nicht mehr verantworten können", erläutert Adoration Dominguez. „Es ist eine Gratwanderung. Wenn die Familie und unsere Pflegekräfte psychisch und physisch an Grenzen stoßen, raten wir in Einzelfällen auch mal zur stationären Pflege.

Aber die meisten Bedarfe der Menschen können auch zu Hause erfüllt werden. In der Regel ist die Versorgung zu Hause auch die kostengünstigere und schont die finanziellen Ressourcen der Familien.

Und ja, unsere Arbeit im ambulanten Bereich ist anstrengend, dennoch sehen wir unsere Aufgabe als eine erfüllende, wertvolle Tätigkeit für das Wohl der uns vertrauenden Menschen. Das macht uns zufrieden."

Einladung zum Info-Tag Betreutes Wohnen

11. Oktober 2023
16.30 - 18.00 Uhr
Senioren-Wohnen Darmsheim
in der Raunsstraße 9

Die Ökumenische Sozialstation Sindelfingen hat in vielen Jahren ein Gesamtkonzept für Betreutes Wohnen erarbeitet, das für diese altersgerechte Wohnform neue Maßstäbe setzt.

Hier stimmt alles, von der Wohnungsausstattung über das Betreuungsangebot bis hin zu kulturellen Veranstaltungen. Dieses Gesamtkonzept stellen wir Ihnen gerne vor.
Wir beantworten gerne Ihre Fragen zum Anmeldeverfahren und zu den Kosten.

In allen unseren Einrichtungen für Betreutes Wohnen bieten wir optionale hinzubuchbare Serviceleistungen:

- Ambulante und medizinische Pflege
- Hauswirtschaftliche Hilfe
- Begleitservice / Betreuung
- Mittagstisch
- Individuelle Pflegeberatung

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Um telefonische Voranmeldung unter der 07031-72400-0 wird gebeten.

Sozialstation Sindelfingen

herzlich ökumenisch pflegen

Frischer Wind mit neuem, dynamischem Logo

Der Zeitgeist ändert sich, und mit ihm die Anforderungen an ein Logo.

Es muss heute für Print- und Online-Anwendungen gleichermaßen geeignet sein. Zugleich soll es in prägnanter Weise Vielseitigkeit und Modernität widerspiegeln, die innerhalb der Sozialstation Sindelfingen gelebt werden.

Petrol und lindgrün stehen dabei für Frische und Fröhlichkeit, welche Lebenskraft und Mut schaffen. Um die menschliche Seite zu betonen, wandelte sich das ehemals geradlinige Kreuz in eines mit geschwungenen Armen – nämlich als Interpretation einer Umarmung und der sehr persönlichen Ebene der Pflege.

Offizielles Organ für Mitglieder der Fördervereine der Kranken- und Altenpflege Sindelfingen, Darmsheim und Maichingen Ausgabe 37 | Juli 2023

KPV-Mitgliederversammlung 2023

Die diesjährige Mitgliederversammlung des KPV am 26. Juni im Stiftshof fand nur wenig Resonanz bei den Mitgliedern; insgesamt waren 12 Mitglieder anwesend.

Über die Gründe wird im neuen Vorstand noch diskutiert werden. Voraussichtlich wird die nächste MV nicht im Hochsommer, sondern im Frühjahr stattfinden und die Einladung wird näher am Termin erfolgen.

Die Versammlung wurde eingeleitet durch die Vorstellung der neuen Einrichtungen „Pflegestützpunkt“ und Fachstelle Hausbesuch“. Der Pflegestützpunkt hat die Aufgaben der früheren iav-Stelle (Informations-, Anlauf- und Vermittlungsstelle) übernommen und wird vom Landkreis getragen. Die Fachstelle Hausbesuch bietet ein präventives Konzept an: Sie macht nach Ankündigung Hausbesuche bei älteren Menschen (ab 75 Jahren), um ihnen die Möglichkeiten für Senioren in der Stadt vorzustellen und Fragen zu beantworten. Getragen wird sie von der Evang. Kirchengemeinde in Kooperation mit der Stadt und dem Krankenpflegeverein. Moderiert wurde die Vorstellung von Pfr. Junginger, der für die Seniorenbeauftragte Friederike Korölus eingesprungen ist.

Der KPV-Vorsitzende Peter Michael Bittighofer berichtete danach über die Aktivitäten des Vorstands. Bei dem anhaltenden Verlust von Mitgliedern sinkt auch die finanzielle Förderkraft des Vereins. Bei den eigenen Verwaltungsausgaben konnte durch vermehrte ehrenamtliche Tätigkeit erheblich eingespart werden. Gegenwärtig wird die Sozialstation finanziell unterstützt, insbesondere für die Augen-Blick-Zeit, also die Zeit, die sich die Pflegekräfte über die von der Pflegekasse finanzierte Zeit hinaus den Patienten widmen können. Die Nachfrage nach dieser Augen-Blick-Zeit steigt stark an.

Der KPV unterstützt die neue Fachstelle Hausbesuch so, wie früher die iav-Stelle unterstützt worden ist: Die Sachkosten werden übernommen. Dazu wurde eine Vereinbarung mit Stadt und Kirche geschlossen.

Nach dem Kassenbericht (Ingeborg Stepper), dem Bericht des Kassenprüfers (Werner Biehler) und der Entlastung des Vorstands wurde unter der Leitung der Kirchenpflegerin Katrin Haag der gesamte Vorstand neu gewählt. Ausgeschieden sind die zweite Vorsitzende Ulrike Speidel und der Schriftführer Joachim Seidel. Jeweils einstimmig wurden gewählt: Adelheid Bechtler, Peter Michael Bittighofer, Ursula Fujike, Ulrike Herlitze, Carol Miller, Günter Niebel, Inge Stepper und Marlit Veiel-Fritzenschaft. Alle wählbaren Positionen im Vorstand konnten besetzt werden.

Nach einem irischen Reisesegen verabschiedete der Vorsitzende die gekommenen Mitglieder.

Neuer KPV-Vorstand

In einer ersten Vorstandssitzung am 6. Juli hat sich der neu gewählte Vorstand konstituiert.

Zum ersten Vorsitzenden wurde Peter Michael Bittighofer gewählt, zum 2. Vorsitzenden Günter Niebel. Die Schatzmeisterin ist wieder Inge Stepper, zur Schriftführerin wurde Adelheid Bechtler gewählt.

Die vier bilden den geschäftsführenden Vorstand. Vertreterin des KPV in der Gesellschafterversammlung der Sozialstation wird zukünftig Barbara Dieckmann sein. Carol Miller ist der IT-Beauftragte.

Ein besonderes Thema war die Zusammenarbeit der drei verbliebenen Krankenpflegevereine in Sindelfingen. Eine Herausforderung ist natürlich der dauernde Rückgang der Mitglieder des Vereins. Die finanzielle Unterstützung des Vereins bei Aufgaben, die allen Sindelfingern zugutekommen, welche Leistungen der Sozialstation in Anspruch nehmen, muss öffentlich in den Vordergrund gestellt werden.

1. Vorsitzender Dr. Peter Michael Bittighofer
Stiftstraße 4, 71063 Sindelfingen
Telefon 07031 - 867810
www.krankenpflegeverein.org

22 Minuten

Bewegung im Alter ist lebenswichtig Muss das sein?

Gründe, auf Bewegung zu verzichten: Gelenke schmerzen. Zu alt. Das Wetter (zu kalt, zu warm zu windig, zu nass). Andere wichtige Beschäftigungen. Zu müde. Keine entsprechende Ausrüstung. Unfallgefahr zu hoch.

Im Inneren wissen wir natürlich, dass solche Ausreden vorgeschoben sind. Der Hauptgrund lautet: keine Lust. Aber vielleicht sind es einfach falsche Vorstellungen davon, was angemessene Bewegung ist. Die Jogger, die durch die Straßen laufen, die Mountainbiker, die sich auf Waldwegen verausgaben, müssen keine Vorbilder für ausreichend Bewegung sein. Man kann es – gerade im Alter – auch ruhiger angehen lassen. Und Gelegenheiten für Bewegungen nutzen, die sich sowieso im Alltag anbieten. Ziel ist (auch), die eigene Gesundheit möglichst lange zu erhalten.

Hauptsache Bewegung

150 Minuten pro Woche schlägt die Weltgesundheitsorganisation vor. Mindestens. Das sind ungefähr 22 Minuten pro Tag. Sinnvoll ist es, dieses Pensum zu verteilen, am besten also jeden Tag etwas zu machen. Es geht dabei nicht darum, nach dieser Zeit erschöpft zu sein. Ein wenig Anstrengung ist aber schon gefordert, also kein Schaufensterspaziergang.

Aber tägliche Verrichtungen zu Fuß zu machen, z.B. zu Fuß ins Städtle oder zum Bäcker gehen, wenn der Weg nicht zu lang ist. Wer gut zu Fuß ist, kann in 20 Minuten 1,5 Km ohne große Anstrengung zurücklegen. Treppen herauf laufen ist eine gute Gelegenheit, wenn es nur einige Stockwerke sind. Das fordert die Beinmuskulatur und den Kreislauf (herunter kann man den Aufzug benutzen). Gartenbesitzer finden immer genug Grund, sich bei der Arbeit zu bewegen. Der Hausputz ist ebenfalls eine gute Möglichkeit. Wer tanzen kann und mag und einen Partner dafür findet, kann das Nützliche mit dem Angenehmen verbinden. Bewegung ist dann ausreichend, wenn man fühlt, dass man sich anstrengen muss, dass der Kreislauf angeregt wird. Man muss nicht außer Atem kommen.

Wer rastet, rostet

Den täglichen Frühsport im Rundfunk, wie es viele noch aus der früheren 60er Jahren in Erinnerung haben, gibt es nicht mehr in der alten Form. Schade! In den Anleitungen wurden insbesondere Dehnübungen empfohlen. Ein Programm kann man sich auch selbst zusammenstellen. Das sollte dann aber zur täglichen Gewohnheit werden, z.B. morgens nach dem Aufstehen. Der Bewegungsumfang der Gelenke wird bei Nichtgebrauch immer geringer. Alle Gelenke, von den Fingern über die Wirbelsäule bis zu den Knie- und Hüftgelenken, sind davon betroffen. Das kann schmerzen, wenn man an die Endpunkte im Bewegungsumfang kommt. Diese Bewegungen werden wiederholt hintereinander gemacht, und das täglich. Wer sich dafür interessiert, findet im Netz gute Anleitungen mit Erklärung. (Zum Beispiel https://fitpeople.com/de/fitness/stretching-fuer-senioren-dehnuebungen-fuer-den-ganzen-koerper/).

Wenn man es richtig macht, kann der Bewegungsumfang auch wieder größer werden.

Wer macht mit?

Manche Bewegungsarten machen mehr Spaß, wenn man sie zu zweit oder zu mehreren macht. Das gilt besonders für das Gehen, auch für das Radfahren und natürlich für das Tanzen. Die Bewegung mit anderen zusammen ist dann auch ein wichtiger Motivationsgrund, dabei zu bleiben. Es gibt Kontakte zu anderen Menschen, man kann sich unterhalten, lernt sich kennen. Denn Bewegung sollte ein tägliches Programm sein, das nur in Ausnahmefällen unterbrochen wird.

Eine Untersuchung an der Universität Cambridge hat in den letzten Wochen Aufmerksamkeit erregt. Dort wurde festgestellt, dass schon 11 Minuten am Tag ausreichen, um einen nachweisbaren Effekt auf die Gesundheit zu erzielen. Es ging dabei um die Verringerung des Risikos, einen Herztod zu erleiden. Allerdings ist dann das 11-Minuten-Training etwas härter, als das hier beschriebene Bewegungsprogramm.

Am besten ist ein Gespräch vorab mit dem Hausarzt. Der kann beraten, was in eigener Sache sinnvoll ist, was man am besten bleiben lässt und worauf man besonders achten sollte.

Was bleibt im besten Fall:
22 Minuten Aktivität pro Tag,
24 Stunden Wohlgefühl.

Dr. PM Bittighofer

Seniorenfreizeit Urlaub ohne Koffer im Eichholzer Täle

Bitteschön: Es darf getanzt und gesungen werden

„Hat jemand von Ihnen sooo viel Temperament im Blut?“ Zu seinem Live-Radioprogramm rund um „Mädchennamen in der leichten Muse“ schwingt Hörfunk-Musikredakteur Folker Bader den Taktstock. Er blickt dabei in gut 60 strahlende Senioren-Gesichter. Viele singen, schunkeln und tanzen begeistert mit, schwelgen in alten Zeiten. Wo es das gab? Kürzlich beim „Urlaub ohne Koffer packen“ im idyllischen Eichholzer Täle. Veranstaltet hat diese zweiwöchige Seniorenfreizeit zum kleinen Preis die Evangelische Gesamtkirchengemeinde Sindelfingen in Kooperation mit dem Verein Frohes Alter Sindelfingen.

Ja, froh! Das trifft es. Ein Team von überwiegend ehrenamtlich Tätigen beschert den agilen Senioren zwei Wochen lang tagsüber Erholung und Entspannung im Grünen. Früh nach der Anfahrt, nach dem Morgengebet, dem gemeinsamen Frühstück und einer Andacht stehen Vorträge etwa über soziale Angebote auf dem Plan, aber auch Bewegung und andere Aktionen. Zum Mittagessen servieren der Cateringerfahrene Küchenchef Martin Hess und das Team schwäbische Klassiker wie Gaisburger Marsch oder Linsen und Spätzle. Nach der Mittagsruhe startet man mit dem Kaffeetrinken ins Nachmittagsprogramm, meist mit Unterhaltung wie Spielen, Quiz – oder erlebt eine Rundfunksendung mit dem Charme von damals. Folker Bader,

erfahrener Musikredakteur, geht seit vielen Jahren mit seinem Radio auf Rädern auf Sendung, was ihm selbst ebenso viel Freude bereitet wie seinem Publikum. Seine Moderation mit Musik kreiste diesmal um Frauennamen wie Donna Klara, um die Christel von der Post und die Annen-Polka. „Hat jemand von Ihnen so viel Temperament im Blut“, fragt er nach einem schwungvollen Titel in die Runde. Zahlreiche leuchtende Augenpaare sprechen ein klares Ja. Mit den Beinen von Dolores und dem Ännchen von Tharau nimmt die musikalische Radioglückseligkeit, die Publikum und Moderator gleichsam erfasst, ihren Lauf.

Dieses bunte Angebot sowie die Gemeinsam- und Geselligkeit locken viele Besucher Jahr um Jahr zur Tagsüber-Freizeit im Grünen. Hannelore und Lothar Kaschig, beide mittlerweile über 80, sind seit vier Jahren dabei. „Jeder Tag ist schön. Wir werden hier toll versorgt, das Team ist so lieb, zuvorkommend und fürsorglich“, schwärmen beide. Das bestätigen Gerda Schneider und Klara Klotz – zum ersten Mal dabei – aus Sindelfingen und wollen auf jeden Fall im nächsten Jahr wieder kommen.

Was die rührigen Organisatoren rund um Irma Oechsle und Heike Rüter mächtig freut. Heike Rüter nimmt als Kontaktstelle fürs „Frohe Alter“ im Rathaus jedes Jahr die Anmeldungen entgegen. „Anrufen, anmelden, fertig. Einfacher geht es nicht!“ Sie hofft auf eine langjährige Fortsetzung der Freizeit und vielleicht noch mehr Sponsoren. „Aber auch die Gäste dürfen mit ihren Talenten gerne etwas zum Programm beisteuern“, lädt sie ein. Und der Termin fürs nächste Jahr steht sogar schon:

Der Urlaub ohne Koffer findet dann vom
3. bis 14. Juni 2024 statt.

Mitgliederversammlung am 15.05.2023 in der Turn- und Festhalle Darmsheim

Vor zahlreichen interessierten ZuhörerInnen informierte Prof. Dr. Kessler - Chefarzt der Orthopädischen Klinik Sindelfingen- über die Möglichkeiten von Knie- und Hüftoperationen.

„Wenn wir unsere Dankbarkeit zum Ausdruck bringen, dürfen wir nie vergessen, dass die höchste Wertschätzung nicht darin besteht, Worte zu machen, sondern sie zu leben.“ Diese Aussage von John F. Kennedy stellte der Vorsitzende Wolfgang Trefz in den Mittelpunkt seines Berichtes und stellte fest, dies sollte zur Verpflichtung werden.

In der Politik, aber auch in unserem Alltag. Das Pflegeteam lebe die Wertschätzung jeden Tag. Dies wäre nicht zuletzt beim Austausch beim Dankeschönessen mit dem Pflegeteam deutlich geworden.

Renata Spieler die Leiterin der Sozialstation berichtete über die Situation und Christian Zimmermann stellte sich als Stv. Teamleiter für das Team Maichingen/Darmsheim vor.

Frau Patricia Willoth und Herrn Dominic Marx, zuständig für den neuen Pflegestützpunkt Sindelfingen, Eröffnung am 15.09.22 vom Landkreis Böblingen, berichteten über ihre Aufgaben. Sie helfen bei allen Fragen rund um die Pflege.

Die weiteren Formalitäten wurden erfolgreich abgewickelt und der Abend endete harmonisch mit dem Schlußwort von Frau Pastoralreferentin Breuer und dem traditionellen Schlußlied

„Der Mond ist aufgegangen“.

Krankenpflege-Förderverein was ist das eigentlich?

Was bringt eine Mitgliedschaft?

- Unterstützung und Stärkung der Sindelfinger Sozialstation
- Ermöglichung von Zeit für persönliche Zuwendung und Leistungen, die nicht versichert werden können.

Wie werde ich Mitglied?

Melden Sie sich beim Vorsitzenden

Krankenpflege-Förderverein Darmsheim e.V.,
Rotweg 1/1, 71069 Sindelfingen
Vorsitzender Wolfgang Trefz
Telefon 809395

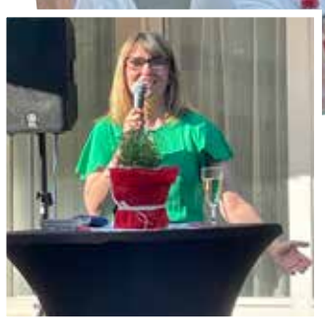
Sommerfest der Sozialstation Sindelfingen mit vielen Highlights

Feiern und schlemmen wie in Bella Italia

Der Himmel: azurblau mit weißen Wölkchen, dazu italienische Festdekoration. Die Musik: italienische Hits aus verschiedenen Epochen. Und auch das Essen schien direkt vom Mittelmeer zu kommen. Feine Antipasti, gegrillte Spezialitäten und Dolce zum Dessert – unter dem Motto „Italien“ feierte die Sozialstation Sindelfingen vor wenigen Wochen ihr traditionelles Sommerfest im Eichholzer Täle.

Zum Auftakt begrüßte Geschäftsführerin Renata Spieler die Mitarbeitenden sowie die anwesenden Mitglieder der Gesellschafterversammlung und deren Vorsitzende Pfarrer Jens Junginger und Philipp Koch. Allen Mitarbeitenden dankte sie für das große Engagement in allen Bereichen während der vergangenen zwölf Monate.

Rund 130 Mitarbeitende lauschten den Italo-Songs des vom Sindelfinger Straßenfest bekannten Musikers Mario Marino. Für Spannung sorgte ein von der Mitarbeitervertretung vorbereitetes Rätsel zum Thema Italien, bei dem drei Preise vergeben wurden. Es war ein rundum gelungener Tag, der lange in Erinnerung bleibt.



„Es war mir wichtig, dass ich nie von der Kunst leben musste.“

Er ist trotz seines Handicaps eine körperlich imposante Erscheinung, dessen Bühnenpräsenz als Bass zu ahnen ist. Er ist aber auch Diplom-Ingenieur, der bei der Post bzw. Telekom als Beamter gearbeitet hat. Ein Widerspruch? Bei Reinhard Dix auf keinen Fall.

Auch Albert Einstein war der Meinung, „dass die Beziehung zwischen Kunst und Wissenschaft eine ausgezeichnete Ehe ist“. Sein Jawort zu dieser Heirat hat Reinhard Dix schon in früher Jugend gegeben: „Ich habe immer gerne gesungen, wollte aber nie von der Kunst leben müssen. Also habe ich für meinen Brotberuf Elektrotechnik studiert und nebenher jedes Wochenende gesungen. Manche Klausur wurde daher verschoben und das Studium hat etwas länger gedauert.“ Das mathematisch-künstlerische Eheleben

war schon damals für den in dieser Zeit in Düsseldorf lebenden Reinhard Dix inspirierend. Er verfeinert seine Sangeskunst bei Gesangsprofessoren an Musikhochschulen in Wuppertal, Detmold, Hamburg und Köln, wird Solist und ist gleichzeitig als Beamter bei der Post tätig. Trotz der Arbeit im Staatsbetrieb wird er als Solist an vielen Wochenenden gebucht. „Die Post hat die künstlerischen Tätigkeiten geduldet. Gott sei Dank, denn da waren schon eindrückliche Erlebnisse dabei,“ blickt Reinhard Dix u. a. auf mehrere Kirchentage, zum Beispiel in Berlin zurück, bei dem er live im Fernsehen und vor 40.000 (!) Gottesdienstteilnehmern gesungen hat. Sein Repertoire wächst mit der Zeit und umfasst im Verlaufe seines Künstlerlebens die bekanntesten Kantaten und Oratorien, Liederabende und Auszüge aus Opern und Musicals.

Musikprojekte mit bis zu 200 Akteuren

Fasziniert ist der heute 70-jährige schon immer von der szenischen Darstellung. Vor 30 Jahren gründet er das ClassicArts MusikTheater, mit dem er in den Folgejahren z. T. sehr aufwändige Musikprojekte mit bis zu 200 Akteuren inszeniert. Um nebenbei immer noch zu arbeiten, allerdings bei der neu gegründeten Telekom. Bei der geht er Anfang der 2000er Jahre in den Ruhestand und wird künstlerisch umso produktiver. „Das waren schon spannende Zeiten, unsere Musiktheater waren teilweise teure Produktionen, obwohl viele Künstlerinnen und Künstler semiprofessionell oder Amateure waren,“ blickt Reinhard Dix mit einem gewissen Stolz zurück. Vor acht Jahren war dann Schluss damit, auch das Leben im Großraum Düsseldorf fand aufgrund einer beruflichen Veränderung seiner Lebensgefährtin ein Ende, von Hilden ging es über Dätzingen-Grafenau ins Betreute Wohnen nach Magstadt: „Ich bin da ziemlich jung eingezogen, aber aufgrund meiner körperlichen Einschränkungen konnte ich nicht mehr in unserem Haus in Dätzingen wohnen. Und ich wollte auf Nummer Sicher gehen. Bereut habe ich den Umzug bis heute nicht, hier kann man sich schon sehr wohl fühlen.“

Heute leitet er noch ein Quartett, singt manchmal für die Hausgemeinschaft, macht auch mal den Entertainer, doch eigentlich würde Reinhard Dix auch noch gerne größere Projekt in Kooperation mit lokalen Gruppen realisieren. „Doch es scheint Berührungsängste zu geben. Schade eigentlich, aber wenn jemand diesen Artikel liest und Lust auf ein Musikprojekt hat: Ich bin bereit“, blickt der umtriebige Künstler positiv in die Zukunft.

Infos und Kontakt zu Reinhard Dix unter **classicarts.de**

Urlaubszeit - Ruhezeit?

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
bald beginnt sie wieder, jene besondere Zeit des Urlaubs, auf die sich die meisten Menschen schon sehr freuen.

Endlich mal raus aus dem Hamsterrad des Alltags und zur Ruhe kommen. Ruhe ist immer ein Weg, der sich nur dann einstellt, wenn wir bereit sind, unseren eigenen, inneren Weg in die Mitte zu finden und diesen zu gehen. Wie aber kommen wir – nicht nur im Urlaub – zur Ruhe?

Der erste Schritt könnte doch der sein, dass wir einmal wieder ehrlich über den Grund unserer Unruhe nachdenken.
Sehr oft sind die Sorgen Grund jener inneren Unruhe.

Die Sorge um einen Menschen, der mir am Herzen liegt, die Sorge um den gefährdeten Arbeitsplatz, um die Gesundheit, um die Zukunft unseres Landes, die Sorge um mein eigenes Älterwerden. Unendlich vielfältig sind

die Ursachen für unsere Unruhe.

Vielleicht sind wir aber auch unruhig, weil wir uns dauernd selbst einreden: „Du musst, du sollst! Tu dieses oder lass jenes!“
Vielleicht ist der Grund der Unruhe auch das bewusste oder unbewusste Gefühl, bislang nicht wirklich erfüllt gelebt zu haben.
Natürlich gibt es auch in der Urlaubszeit kein Patentrezept, wie man zur inneren Ruhe finden kann. Jeder Mensch muss da seinen eigenen Weg finden. Aber es gibt mögliche Schritte auf diesem Weg zur inneren Ruhe.
Der erste Schritt ist, die tiefere Ursache für meine Unruhe zu erkennen, so dass ich sagen kann:
Ja, es ist, wie es ist!

Sicherlich schmerzt es mich, wenn ich die dunklen Seiten meines Lebens entdecke und auch zulasse. Aber ich wehre mich nicht mehr dagegen. Ich sehe diese Seiten an und sage:
Ich bin, wie ich bin!
Dann kann es geschehen, dass die Unruhe ihre treibende Kraft verliert und ein heilender Prozess beginnen kann.

Ein zweiter Schritt ist das Gespräch mit einem Menschen meines Vertrauens, mit einem Menschen, der mir vorbehaltlos zuhört, ohne mich zu beurteilen. Solch ein offenes Gespräch kann zur Quelle der Beruhigung werden.

Der dritte Schritt kann das Gebet sein. Vor Gott darf ich ausbreiten, was mich beunruhigt. Ich kann vor Gott treten, wie der Zöllner im Gleichnis Jesu, der mit Licht und Dunkelheit seines Lebens vor ihn tritt und nichts mehr beschönigen muss. Gerade von ihm sagt Jesus, dass Gott ihn annimmt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gesegnete und erfüllende Urlaubszeit, wo immer Sie diese verbringen!

Pfarrer Thomas Baumgärtner,
Ev. Kirchengemeinde Maichingen

IMPRESSUM
- ***Herausgeber:*** *Ökumenische Sozialstation Sindelfingen Böblinger Str. 23, 71065 Sindelfingen*
- *Krankenpflegeverein Sindelfingen e.V. Stiftstraße 4, 71063 Sindelfingen*
- *Ökumenischer Krankenpflege-Förderverein Maichingen e.V., Zeppelinstraße 2, 71069 Sindelfingen-Maichingen*
- *Krankenpflege-Förderverein Darmsheim e.V., Tailfinger Str.7, 71069 Sindelfingen*

Bilder: *Sozialstation Sindelfingen, Adobe-Stock*
Dagmar Rathjen
(d.rathjen@sozialstation-sindelfingen.de)

Redaktion:
Matthias Hoffmann (Fotos und Redaktion)
(mail@hoffmann-pr.com)
Sabine Ellwanger (Fotos und Redaktion)
ellwanger.s@t-online.de
Dr. Peter Michael Bittighofer
(bitti-sifi@t-online.de) (Bit)
Renata Spieler
(r.spieler@sozialstation-sindelfingen.de)
Wolfgang Trefz (woketre@t-online.de)
Pfr. Thomas Baumgärtner
(thomas.baumgaertner@elkw.de)

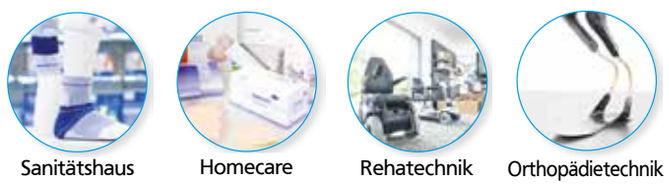
Verantwortlich:
Renata Spieler
Ökumenische Sozialstation Sindelfingen

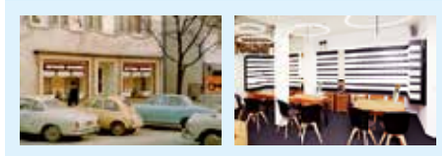
Redaktionsanschrift:
Ökumenische Sozialstation Sindelfingen gGmbH, Böblinger Str. 23, 71065 Sindelfingen, 07031-72400-0, www.sozialstation-sindelfingen.de

Grafikdesign: *Mattis + Mattis,(p.mattis@web.de)*

Druck u.Verarbeitung:
Sindelfinger Zeitung/Böblinger Zeitung

Wir haben für Sie geöffnet!
Montag bis Freitag 9 bis 19 Uhr, Samstag 8.30 bis 14 Uhr
röhm AM MARKTPLATZ
Marktplatz Sindelfingen
Telefon 0 70 31 / 862-333
roehm.buch@roehmszbz.de
www.roehm-buch.de

„Bei uns sind Sie bestens versorgt“

Sanitätshaus Homecare Rehatechnik Orthopädietechnik
Schaible Das Sanitätshaus
Nagold · Altensteig · Bad Wildbad · Böblingen
Sindelfingen · Herrenberg · Dornstetten · Sulz a.N.
Unser Lächeln hilft ...
Sindelfingen, Mahdentalstraße 83 – 85
Böblingen, Friedrich-List-Straße 7
Herrenberg, Hindenburgstraße 24
info@schaible-gmbh.de
www.schaible-gmbh.de


50 JAHRE
IN SINDELFINGEN
OPTIKER MEZGER
SEIT 1973 IN SINDELFINGEN
Planiestraße 14 | Sindelfingen | TEL 07031 95810

9 x IN DER REGION
- MAGSTADT: 07159 - 940 10
- SCHÖNAICH: 07031 - 688 448 0
- HERRENBERG
- TÜBINGEN
- ESSLINGEN
- GÖPPINGEN
- 2XREUTLINGEN
- FRICKENHAUSEN

PEUGEOT
bebion auto bebion gruppe