Krankenpflegeverein Sindelfingen e.V.
Ökumenischer Krankenpflege-Förderverein Maichingen e.V.
Kath. Fördergemeinschaft für Kranken - und Altenpflege Sindelfingen
Diakonieverein Magstadt
Krankenpflege Förderverein Darmsheim e.V.

erlebenswert

40 JAHRE

Zeitung der Ökumenischen Sozialstation Sindelfingen
Gefördert durch die Krankenpflegevereine

Ausgabe 23 | Juli 2019

Darmsheim: *Senio Café bietet einmal in der Woche Entlastung für pflegende Angehörige*

Seite 2

Sindelfingen: *Katholische Kirchengemeinde spendet 1000 Euro an das „Martinslädle"*

Seite 3

Magstadt: *Ambulante Wohngemeinschaft für Senioren öffnet am 1. August 2019*

Seite 4

Am Strand oder in den Bergen: *Wie gefährlich ist das Sonnenlicht?*

Seite 4

Martinslädle: Ein zentraler Baustein in der Tafel-Landschaft

Versorgen nicht nur bedürftige Menschen, sondern auch andere Tafel-Läden: Thomas Ehrert und sein Team

Auf den ersten Anschein ist das „Martinslädle" in der Oberen Vorstadt eben nur ein – nomen est omen – kleines „Lädle". Doch es spielt nicht nur hinsichtlich der Versorgung bedürftiger Menschen mit gesunder Nahrung eine wichtige lokale Rolle, sondern auch als Verteiler-Zentrale innerhalb der Tafel-Landschaft in Baden-Württemberg.

Armut und Lebensmittelverschwendung – das ist erschreckender Mangel auf der einen und irrsinniger Überfluss auf der anderen Seite. In Zahlen: Rund 1,5 Mio. Menschen in Deutschland fehlt es an elementaren Lebensmitteln, während Jahr für Jahr fast 13 Mio. Tonnen Lebensmittel in Deutschland im Müll landen. Hier gilt, sich an die eigene Nase zu fassen. Denn allein in den Haushalten wirft jeder Mensch im Schnitt 85 Kilogramm Nahrungsmittel im Jahr weg! Mehr als 940 Tafeln in Deutschland bemühen sich um einen Ausgleich dieser weit offenen Verschwendungs-Versorgungsschere.

Tafeln sind föderalistisch aufgebaut

Aufgebaut ist der Tafel Deutschland e. V. föderal. Die Geschäftsstelle des Vereins sitzt in Berlin. Als Schnittstelle zwischen den 940 Tafeln und dem Dachverband koordinieren und vertreten zwölf Landesverbände die Interessen der Tafeln ihrer Region. So auch der die Tafel Baden-Württemberg e. V.

„Das System funktioniert in Baden-Württemberg sehr gut"

147 eigenständige Tafeln gibt es in Baden-Württemberg. Eine hohe Zahl angesichts des Reichtums im Ländle – aber wo Licht ist, ist auch Schatten. Das Problem der Tafel nicht nur in Baden-Württemberg ist die Verteilung von Großspenden, wie Thomas Ehret, der Leiter vom „Martinslädle", erläutert: „Wenn Hengstenberg in Esslingen aus einer Überproduktion fünf Paletten mit Essiggurken spendet, wäre die Tafel in Esslingen übersorgt, während andere Tafeln gerne ihren Kunden dieses Produkt anbieten würden." Daher gibt es bundesweit ein Verteilersystem, das die Landesverbände über Großspenden informiert: palettenweise TK-Pizzas aus Niedersachsen, Schokolade aus Bremen oder eben Essiggurken aus Esslingen werden dann über die Landesgrenzen hinweg verteilt. 2018 hat z. B. der Landesverband BW 1.855 Paletten mit Lebensmitteln an andere Bundesländer verteilt. Innerhalb von Baden-Württemberg existieren sechs regionale Tafel-Logistiken: Neckar-Rems, Rastatt, Mannheim, Singen, Ost-Württemberg und Stuttgart. Sie organisieren die Verteilung großer aber auch kleinerer Spenden innerhalb ihres Einzugsgebietes. „Dieses System funktioniert sehr gut", sagt Thomas Ehret. Und er muss es wissen, denn die Tafel Sindelfingen ist innerhalb der Tafel-Logistik Stuttgart das Verteilerzentrum für die eigenständigen Tafeln in Böblingen, Herrenberg, Leonberg, Oberndorf a. N., Sulz a. N., Horb und Calw. Anlaufstelle für die zumeist ehrenamtlichen Fahrer der lokalen Tafeln ist das Lager der Tafel Sindelfingen in Maichingen. Nach der Verteilung bleibt noch das Tagesgeschäft im Sindelfinger Tafelladen. Fünf Festangestellte, 18 Ehrenamtliche, bis zu 15 Ein-Euro-Jobber und derzeit ein Bufdi versorgen rund 200 Familien bzw. 800 bis 1.000 Menschen in Sindelfingen mit gesunder Nahrung.

„Martins-Zentrale" wäre also die eigentlich treffendere Bezeichnung für das „Lädle" in der Oberen Vorstadt.

„Um die Ecke gedacht": Neue Wege bei der Personalwerbung

Seit Anfang Juli 2019 wirbt die Sozialstation Sindelfingen mit zwei auffälligen Plakatwänden um Personal.

Der Clou der beiden Großanzeigen: Sie weisen in der Bleichmühlestraße/Ecke Böblinger Straße gleich mit zwei Slogans auf die Sozialstation Sindelfingen als Arbeitgeberin hin. Die Frage nach dem Traumjob auf Plakat Nummer eins beantworte Plakat Nummer zwei mit „gleich um die Ecke." Denn direkt ums Eck befinden sich die Büroräume der Sozialstation Sindelfingen. „Mit der Plakataktion wollen wir zwei Dinge erreichen", erklärt Rolf Schneider, Geschäftsführer des größten ambulanten Pflegedienstes in Sindelfingen, „erstens soll Personal gewonnen werden aber wir wollen auch die Pflegearbeit als attraktiven Beruf darstellen." Angesprochen werden mit den Plakaten Pflegefachkräfte, Quereinsteigende und Auszubildende, die bei der Sozialstation Sindelfingen und auch bei der Stiftung Innovation & Pflege beste Arbeitsbedingungen und individuelle Arbeitszeitmodelle finden. **Interessiert? Dann einfach „ab ums Eck" und bei der Sozialstation Sindelfingen vorbeischauen oder initiativ unter www.sozialstation-sindelfingen.de bewerben.**

Sozialstation Sindelfingen: Neue Öffnungszeiten ab dem 12. August 2019

Mehr Zeit für Ihre individuelle Beratung: Zum 12. August 2019 optimieren wir die Öffnungszeiten der Sozialstation Sindelfingen in der Böblinger Straße 23.

Dadurch können wir uns zukünftig noch mehr auf eine hochwertige und individuelle Beratung unserer Kunden konzentrieren.

Selbstverständlich vereinbaren wir mit Ihnen auch gerne einen Termin außerhalb unserer Öffnungszeiten. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf oder vereinbaren Sie gleich Ihren Termin mit uns – wir freuen uns auf das persönliche Gespräch mit Ihnen.
Telefon 07031-72400-0

Montag	**8:00-16:30 Uhr**
Dienstag	**8:00-16:30 Uhr**
Mittwoch	**8:00-16:30 Uhr**
Donnerstag	**8:00-18:00 Uhr**
Freitag	**8:00-16:30 Uhr**

Sehr geehrte Leserinnen, sehr geehrte Leser,
wir brauchen mehr Pflegekräfte. Wie wir das schaffen können, dass mehr Menschen diese erfüllende Aufgabe für sich entdecken, ist für uns eine große Herausforderung. Daher haben wir mit unseren zwei Plakatwänden in der Bleichmühlestraße einmal etwas ganz Neues versucht. Mit einem Augenzwingern laden wir Interessenten ein, zu uns „um die Ecke" in die Böblinger Straße zu kommen und uns kennenzulernen.
Wir wissen, was unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter täglich leisten. Dazu gehören viele kleine Dinge, zum Beispiel Gespräche mit den Menschen oder dass sie auch einmal zuhören. Das klingt erst einmal nicht so fantastisch wie z. B. eine komplizierte Operation, aber für unsere Kunden macht das viel aus und hat großen Einfluss auf ihre Lebensqualität.
Wir wissen die Arbeit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sehr zu schätzen. Wir werden ihr aber nicht nur durch eine hohe Wertschätzung gerecht, sondern auch durch eine gute und angemessene Bezahlung, die TVöD-gebunden sehr gute Rahmenbedingungen schafft. Wir bieten vielseitige, abwechslungsreiche, anspruchsvolle und zukunftssichere Arbeitsplätze. Wir gehen auf persönliche Vorstellungen der Arbeitsumfänge so gut wie möglich ein und bieten eine in Sindelfingen wohl einzigartige Vielfalt an Arbeitszeitmodellen. Damit wir unsere hohen Qualitäts- und Pflegestandards sichern und ausbauen können, benötigen wir entsprechend geschultes Personal. Daher bieten wir Wieder- und Quereinsteigern einen einfachen Einstieg durch eine strukturierte Einarbeitung. Dabei werden sie von uns so unterstützt, dass die Übernahme von Verantwortung an die persönliche Entwicklung der erforderlichen Kompetenzen angepasst wird. Parallel dazu bieten wir Mitarbeitenden im Rahmen ihrer persönlichen Ambitionen Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen. D. h., dass auch ältere Wieder- oder Quereinsteiger bei uns im zweiten Anlauf ihre Karriereziele verwirklichen können.
Doch wir bieten als Arbeitgeberin noch mehr, z. B. Angebote zur Gesundheitsförderung und Mitarbeiterspecials in einem eigenen Fitnessraum, Hilfe bei Wohnungssuche und eine zusätzliche Altersversorgung. Stolz sind wir auch darauf, dass sich eine Mitarbeiterin um die systemische Beratung unserer Mitarbeitenden und der Teams kümmert. Wo viele Menschen unterschiedlicher Profession zusammenarbeiten, kann es zu Konflikten kommen. Bei deren Lösung unterstützt unsere Spezialistin unsere Mitarbeitenden.
Bleibt zu hoffen, dass möglichst viele Interessierte wie wir einmal „um die Ecke denken" und sich die Chance geben, sich selbst und ihre Möglichkeiten neu zu entdecken. Wir würden uns freuen, wenn wir sie dabei unterstützen könnten.
Ihr

Rolf Schneider
Geschäftsführer Ökumenische Sozialstation Sindelfingen

Offizielles Organ für Mitglieder der Fördervereine der Kranken- und Altenpflege Sindelfingen, Darmsheim und Maichingen Ausgabe 23 | Juli 2019

„SenioCafé“ Darmsheim: Entlastung für pflegende Angehörige

- **„SenioCafé“ in Sindelfingen-Darmsheim gewährt pflegenden Angehörigen jeden Montag drei Stunden Entlastung.**
- **Professionelle Betreuung von kognitiv eingeschränkten aber auch einsamen älteren Menschen durch qualifizierte Fachkraft und Ehrenamtliche.**
- **Finanzierung über Entlastungsbeitrag der Pflegekasse**

Inge Bamberger und ihre ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen sorgen mit dem „SenioCafé“ im Gemeinschaftsraum von „Senioren Wohnen Darmsheim“ für eine regelmäßige Entlastung.

„Jeden Montag kümmern wir uns von 14.30 bis 17.30 Uhr um unsere Gäste“.

In dieser Zeit erhalten deren Angehörige eine Auszeit von der häufig belastenden Arbeit der Pflege und Betreuung. Sie können am Montagnachmittag einmal abschalten und etwas für sich tun,“ erklärt Inge Bamberger die Intention des „SenioCafés“. Doch derzeit wird dieses Angebot in Darmsheim nur wenig genutzt. Drei Damen kommen regelmäßig in das „SenioCafé“, Platz wäre aber für sechs. „Wir würden uns sehr freuen, wenn pflegende Angehörige unser Angebot einmal ausprobieren würden. Es ist darauf ausgerichtet, die häusliche Pflegesituation zugunsten der pflegebedürftigen Menschen und deren pflegenden Angehörigen zu stabilisieren.“

Inge Bamberger und Ihre ehrenamtlichen Mittarbeiterinnen haben noch Platz für weitere Gäste: einfach anrufen oder vorbeikommen, es lohnt sich.

Betreuung durch qualifizierte Fachkraft

Seit seiner Gründung im Juni 2012 wird das „SenioCafé“ von Inge Bamberger geleitet. Sie ist gelernte Krankenschwester und verfügt über entsprechende Berufserfahrung. Ihr Angebot zur Unterstützung im Alltag benötigt die Anerkennung durch das Landratsamt Böblingen, damit die Pflegekassen die Kosten übernehmen. „Ich gehe regelmäßig auf Fortbildungen und meine ehrenamtlichen Mitarbeitenden besuchen ebenfalls jedes Jahr eine Schulung.“ Entsprechend professionell ist das Programm im „SenioCafé“. Auf dem Tagesplan stehen Aktivierung der Gäste durch gemeinsames Singen, Gymnastik oder Erinnerungsspiele. Zudem ist der Nachmittag ein Angebot gegen die Vereinsamung älterer Menschen. Wichtig ist laut Inge Bamberger, dass die Gäste regelmäßig kommen: „Das schafft Vertrauen. Die Gäste freuen sich auf den Nachmittag und kommen gerne zu uns.“ Vertrauen ist aber auch wichtig für die Angehörigen. Sie wissen ihre Mutter oder ihren Vater drei Stunden lang in guten Händen.

Entlastungsbeitrag zur Finanzierung nutzen

Das „SenioCafé“ ist nicht kostenlos. 15 Euro für einen Nachmittag ist aber kein großer Betrag, der zudem nicht aus der eigenen Tasche bezahlt werden muss. Denn ganz gleich, welcher Pflegegrad vorliegt, pflegende Angehörige haben Anspruch auf 125 Euro Entlastungsgeld pro Monat. Allerdings handelt es sich beim Entlastungsbetrag lediglich um einen Anspruch auf

Kostenerstattung: Der Betrag wird nur dann gewährt, wenn tatsächlich Leistungen in Anspruch genommen worden sind. Für das „SenioCafé“ erhalten die Angehörigen eine monatliche Rechnung, die sie direkt mit der Pflegekasse abrechnen können. Dem pflegenden Angehörigen entstehen also kein zeitlicher Aufwand und keine Kosten. Er erhält dadurch vielmehr Erholungsphasen oder auch die Möglichkeit, andere wichtige Erledigungen tätigen zu können. Denn nur wer als Pflegender auch auf sich selber achtet, kann die Pflege und Betreuung eines Menschen mit Demenz auf Dauer durchhalten. Und: Ein Nachmittag mit angemessener Anregung im „SenioCafé“ tut den Erkrankten oft schlicht gesagt einfach gut. Interesse?

Auskunft auch zum optionalen Fahrdienst erteilt Inge Bamberg über die Sozialstation Sindelfingen 07031 72400-0

Magstadt: Ambulante EMILIA-Wohngemeinschaft eröffnet am 01.08.2019

- **EMILIA-Wohngemeinschaft ergänzt ab August die quartiersnahe ambulante Versorgung in Magstadt.**
- **Fünf Bewohner teilen sich eine rund 280 m² große Wohnung in der Sindelfinger Straße.**
- **Die fünfte Senioren-Wohngemeinschaft der Stiftung Innovation & Pflege ist auch für jüngere Menschen mit Pflegebedarf eine Option.**

Wenn die Betreuung und Pflege zuhause nicht mehr möglich waren, dann gab es in Magstadt bisher nur eine Lösung: den Umzug in eine stationäre Einrichtung. Das ändert sich am 1. August 2019 mit der Eröffnung der EMILIA-Wohngemeinschaft in der Sindelfinger Straße. Die Vorteile der neuen Betreuungs- und Pflegeeinrichtung erklärt Daniela Schweiner, Pflegedienstleiterin des Teams Magstadt der Sozialstation Sindelfingen: „Mit EMILIA erhält Magstadt ein zusätzliches, ambulantes Angebot bei Pflegebedarf. Die Wohngemeinschaft ist mit nur fünf Bewohnern sehr übersichtlich, sie sichert eine einfühlsame Rund-um-die-Uhr Betreuung und Pflege durch erfahrene Pflegefachkräfte in einem familiären Umfeld. Sie ist barrierefrei und ihre ortsnahe Lage fördert die Pflege sozialer Kontakte. Zudem haben Bewohner und Angehörige ein Mitsprachrecht bei der Tagesgestaltung.“

„Wohnen in den Erbachgärten“: das kleine Quartier in der Sindelfinger Straße 12 und 14 ist so gut wie fertig.

Viel Platz in einem wohnlichen Umfeld

Die modern ausgestattete Wohnung verfügt über rund 280 m² Wohnfläche. Sie bietet ihren fünf Bewohnern also sehr viel Platz. Jeder von ihnen hat sein eigenes Zimmer mit rund 18 m² Wohnfläche, das zusätzlich über ein eigenes, großes Bad verfügt. Selbstverständlich kann jedes Zimmer individuell mit den Lieblingsmöbeln eingerichtet werden. Der helle und freundliche Wohn-, Koch- und Essbereich ist der Mittelpunkt des gemeinschaftlichen Lebens in der Wohngemeinschaft. Hier findet der Alltag statt, eine Hauswirtschafterin/Köchin kümmert sich um den Einkauf und die Küche und Alltagsbegleiterinnen organisieren eine aktive Tagesgestaltung. Diese kann auch im Freien stattfinden. Der großzügige Balkon verspricht in der warmen Jahreszeit entspannte Stunden.

Fünfte EMILIA-Wohngemeinschaft

Wenn die EMILIA-Magstadt in Betrieb geht, unterhält die zur Sozialstation Sindelfingen gehörende Stiftung Innovation & Pflege als Träger fünf vergleichbare Einrichtungen in der Region. Seit 2014 betreibt sie im Wohngebiet Sommerhofen in Sindelfingen eine EMILIA-Wohngemeinschaft, es folgten Gärtringen, Nagold und Nagold-Iselshausen. Interessenten an einem Platz in der neuen Magstadter Einrichtung begeben sich also in erfahrene Hände. Die Kosten für eines der Zimmer in Magstadt sind vergleichbar mit denen eines Pflegeheims. Es ist nur eine Frage der Persönlichkeit, welche Art von Unterbringung ein älterer oder auch jüngerer

Mensch mit Pflegebedarf vorzieht. Denn auch für jüngere Menschen, die bisher nur in einem Pflegeheim Hilfe und Unterstützung gefunden haben, ist die EMILIA-Wohngemeinschaft in Magstadt eine neue Option.

Information und Beratung

Das Pflege-Team Magstadt berät Sie gerne persönlich über freie Plätze in der ambulanten EMILIA-Senioren-Wohngemeinschaft und deren Finanzierung. Ihre Ansprechpartnerin:

Daniela Schweiner

-Pflegedienstleitung Magstadt-

Ökumenische Sozialstation Sindelfingen Team Magstadt

Alte Stuttgarter Str. 1
71106 Magstadt
Tel: 07159/42236
Fax: 07159/161422

e-mail: team.magstadt @sozialstation-sindelfingen.de

7x Auto-Bebion in der Region PEUGEOT
Peugeot Vertragspartner Auto Bebion Magstadt GmbH
71106 Magstadt · Hutwiesenstraße 23 · Tel. 07159/9401-0
71083 Herrenberg · Zeppelinstraße 4 · Tel. 07032/9361-0
73728 Esslingen · Rennstraße 28 · Tel. 0711/459800-6
73037 Göppingen · Esslinger Straße 15 · Tel. 07161/91641-11
72766 Reutlingen · Am Heilbrunnen 121 · Tel. 07121/9497-0
72072 Tübingen · Au-Ost 7 · Tel. 07071/1505-0
Peugeot Servicepartner mit Vermittlungsrecht
Auto Bebion GmbH
71101 Schönaich · Porschestraße 7 · Tel. 07031/688448-0
Mehr Information unter: www.auto-bebion.de
bebion auto bebion gruppe
BESTE AUTOHÄNDLER 2018
Oder besuchen Sie uns auf Facebook

Offizielles Organ für Mitglieder der Fördervereine der Kranken- und Altenpflege Sindelfingen, Darmsheim und Maichingen Ausgabe 23 | Juli 2019

Krankenpflegeverein Sindelfingen e.V.

Krankenpflegeverein
Sindelfingen e.V.
Vorsitzender: Bernhard Weißer
Stiftstraße 4 . 71063 Sindelfingen
Tel. (07031) 86 78 10 (Nina Nagel)

KPV unterstützt Informationsveranstaltung des Landratsamtes „Krisen-Telefon“

Zusammen mit dem Diakonieverein Sindelfingen e.V. und dem KPV organisiert das Krisentelefon eine Informationsveranstaltung zum Thema:

„Mit Alzheimerdemenz leben – Aktuelles aus der Forschung, Umgang mit Herausforderungen, was kann die Gesellschaft tun?“.

Referent ist voraussichtlich Herr Dieter Steinle (Helga und Dieter Steinle-Stiftung, Gäufelden).

Die Veranstaltung findet am

07. Oktober 2019 um 18:00 Uhr

(bis ca. 20:30 Uhr) im großen Saal des Stiftshofs (Stiftsstraße 6) statt.
Die Veranstaltung ist kostenlos. Die Mitglieder des KPV sind herzlich eingeladen.

Finanzamt bestätigt Gemeinnützigkeit

Das für den KPV zuständige Finanzamt Böblingen hat dem Verein mit einem Freistellungsbescheid die Gemeinnützigkeit bestätigt. Beiträge und Spenden an den KPV sind damit weiterhin steuerbegünstigt und können von der Steuerschuld abgesetzt werden. Die satzungsgemäße Gemeinnützigkeit wird in der Regel alle drei Jahre vom Finanzamt geprüft. (Bit)

Urlaub ohne Koffer – 2019 wieder sehr gut angekommen.

Das altbewährte Angebot für ältere Menschen im Eichholzer Täle ist in diesem Jahr wieder sehr gut angenommen worden und kann als voller Erfolg verbucht werden. Das Angebot über zwei Wochen ist in der ersten Woche von 93, in der zweiten von 87 Gästen genutzt worden. Ein Team von Ehrenamtlichen unter der Leitung von Irma Oechsle und der Küchenleitung von Martin Hess hatte alle Hände voll zu tun, die Gäste zu unterhalten und zu laben. Der KPV hat den Angebotsklassiker finanziell unterstützt.

Vielen Dank an das Team. (Bit)

Kath. Fördergemeinschaft für Kranken - und Altenpflege Sindelfingen

Kath. Fördergemeinschaft
c/o Kath. Schwesternstation
Bleichmühlestraße 11/1
71065 Sindelfingen
Telefon 07031 - 6607 - 24
(Kath. Verwaltungszentrum)

Ergebnis der letzten Vorstandssitzung

In unserer letzten Vorstandssitzung wurde zunächst der Haushaltsplan 2019 besprochen und über die Mittelverwendung beraten.

Die größte Ausgabe wird sicher (wie in der Vergangenheit) die Kostenübernahme für seelsorgerliche Gespräche und Beratung der Patienten sein.

Die Mitarbeiter der Sozialstation können so, über die rein pflegerische Betreuung hinaus, zuhören und gegebenenfalls Hilfe organisieren, wenn bei ihren Patienten „der Schuh drückt“. Auch wenn diese Zeit von den Pflegekassen nicht vergütet wird, möchten wir dazu beitragen, dass das persönliche Gespräch nicht zu kurz kommt.

Turnusmäßig werden wir in diesem Herbst wieder unsere Mitgliederversammlung abhalten, bitte merken Sie sich vor:

Donnerstag, 24. Oktober, 14.30 Uhr im großen Saal des Gemeindehauses Dreifaltigkeit

Wir werden den Nachmittag mit einem geistlichen Impuls von Schw. Reginburg beginnen, es folgt dann ein Beitrag von Herrn Schneider, dem Geschäftsführer der ökumenischen Sozialstation. Weitere Themen sind die Rechenschaftsberichte des Vorstands, der Kirchenpflege und der Kassenprüfer, sowie die Neuwahl des Vorstands. Aus Ihren Reihen kam bei der letzten Mitgliederversammlung der Vorschlag den Jahresbeitrag auf €25.- Euro zu erhöhen. Wir werden dies bei unserer Versammlung beraten und beschließen. Bitte merken Sie sich den Termin vor, Sie erhalten aber im Herbst noch eine schriftliche Einladung mit genauer Tagesordnung. Auch Nichtmitglieder sind herzlich eingeladen und willkommen.
Allen unseren Mitgliedern wünschen wir eine schöne, erholsame und nicht zu heiße Urlaubszeit.

Katholische Kirchengemeinde Sindelfingen spendet 1.000 Euro ans Martinslädle

Mit ihrer Spendenaktion zum Fronleichnamsfest unterstützt die katholische Kirchengemeinde Sindelfingen caritative Einrichtungen.
1000.- Euro sind in diesem Jahr zusammengekommen. Das Geld kommt dem Martinslädle in Sindelfingen zugute. Eingesetzt wird die Spende zum Kauf von Arbeitsschuhen und -hosen. Denn das Verschieben der oft schweren Lebensmittelpaletten ist nicht ganz ungefährlich und das Säubern und Sortieren von Gemüse und Obst nicht immer die sauberste Arbeit. Thomas Ehret und sein ganzes Team freuen sich sehr über diese Zuwendung und sagen herzlichen Dank.

Ökumenischer Krankenpflege-Förderverein Maichingen e.V.
1. Vorsitzender
Pfarrer Thomas Baumgärtner,
Zeppelinstr. 2, 71069 Sindelfingen;
Telefon: 07031-382105;
Mail: Thomas.Baumgaertner@elkw.de

Von l.n.r.: Franz Milla, Brigitte Adam, Monika Christiansen, Pfarrer Thomas Baumgärtner, Petra Eberle-Dittus, Peter O. Heger , Günther Neukamm

Liebe Mitglieder

die Nachricht vom Tod unseres langjährigen Kassiers Herrn Günther Neukamm hat uns betroffen gemacht. Unser tiefes Mitgefühl gilt in diesen schweren Stunden seinen Angehörigen. Gottes Segen möge sie auf ihren Trauerwegen begleiten.
Unser Verein verliert mit Günther Neukamm einen engagierten und weitsichtigen Kassier, der dieses Amt mit größter Sorgfalt über Jahre ausübte. In der Trauerfeier am 27. Juni würdigte Pfarrer Baumgärtner den Einsatz von Günther Neukamm, sein großes Wissen, seinen Humor und seine Ausstrahlung. Wir werden Günther Neukamm ein ehrendes Andenken bewahren.

Das Besuchsprojekt „Maichinger Engel“ entwickelt sich sehr gut.

Immer mehr Besuche durch die ehrenamtlichen Frauen und Männern werden nachgefragt. Deshalb möchte ich an dieser Stelle für eine aktive Mitarbeit bei den „Maichinger Engeln“ werben. Wenn Sie gerne mit Menschen im Alter Kontakt haben, wenn Sie aufgeschlossen sind und gerne kommunizieren, dann sind Sie richtig bei uns.
Wichtig ist dem Vorstand, dass die

Frauen und Männer vom Maichinger Engel regelmäßig geschult werden und wir uns zum Erfahrungsaustausch treffen. Das Ganze selbstverständlich im Rahmen der Verschwiegenheit.
Die nächste Zusammenkunft findet am 18. September 2019 um 19 Uhr im Ev. Gemeindehaus Laurentius, Bismarckstr. 28 statt. Thema: „Grundsätze des Kurzgesprächs.“
Wenn Sie Interesse oder Fragen bezüglich der Mitarbeit beim „Maichinger Engel“ haben, dann melden Sie sich bitte beim ersten Vorstand, Pfarrer Thomas Baumgärtner, Zeppelinstr. 2

Wenn Sie Kontakt zu einem „Maichinger Engel“ aufnehmen möchten, dann rufen Sie bitte unter 07031- 7240066 an.
Erreichbar von Montag bis Freitag in der Zeit von 8 – 16 Uhr.

Krankenpflege Förderverein Darmsheim e.V.
Hilfe für daheim

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

Notfalldose !!!

Sie sollte jeder haben.

Hier können überlebenswichtige Angaben über Gesundheitszustand, Medikamentengebrauch, Allergien und den Hinweis zur Patientenverfügung untergebracht werden. Der beste Platz ist der Kühlschrank. Denn dieser Standort kann schnell gefunden werden, wenn schnelle Hilfe wichtig ist.

Auf dem **Bezirksamt Darmsheim** werden, Mitgliedern des Krankenpflegefördervereins Darmsheim, Dosen kostenlos und Nichtmitgliedern gegen einen Kostenbeitrag von 2 €, abgegeben.

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 Wolfgang Trefz -Tel. 809395

Offizielles Organ für Mitglieder der Fördervereine der Kranken- und Altenpflege Sindelfingen, Darmsheim und Maichingen Ausgabe 23 | Juli 2019

Sonne fett - wie gefährlich ist das Sonnenlicht?

Urlaub ohne Sonne – für die meisten unvorstellbar. Der Erfolg wird gerne vorgezeigt: Tiefe Bräune im Gesicht und möglichst am ganzen Körper.

Nach ein paar Wochen verblasst die attraktive Bräune allerdings. Die Haut zeigt sich wieder in herbstlicher und winterlicher Blässe. Mit Hilfe einer Sonnenbank lässt sich das aufhalten und die Bräune über den Winter retten. Für die Haut ist beides, Sommersonne und Solarium, eher eine Belastung mit Spätfolgen.

Die Bräune wird von der UV-Strahlung hervorgerufen.

Die Bräune wird von der kurzwelligen ultravioletten Strahlung (UV-Strahlung) hervorgerufen, welches zum Spektrum des Sonnenlichtes gehört. Über die UV-Strahlung sollte man wissen, dass sie für den Menschen nicht sichtbar ist wie das Licht. Sie ist auch nicht fühlbar, wie die Wärmestrahlung der Sonne, die Infrarotstrahlung. Der Mensch kann deshalb die Intensität der UV-Strahlung, der er sich aussetzt, überhaupt nicht einschätzen. Bei gleichzeitig hoher Wärmestrahlung kann der Aufenthalt in der Sonne nach kurzer Zeit unangenehm werden. Im Schatten ist es dann

angenehmer. Wenn aber eine kühle Meeresbrise über die Haut streicht, fehlt dieser Effekt und das Sonnenbad wird ausgedehnt. Die Folge ist dann ein Sonnenbrand.

Noch ein Umstand kommt am flachen Meeresstrand hinzu: Der weite Horizont. Um die Sonne herum ist blauer Himmel in weiter Runde. Kein Berg, kein Baum, kein Gebäude verstellt den Himmel. Der blaue Himmel enthält jedoch einen großen Teil der UV-Strahlung. Auch wenn man im Schatten liegt, erreicht diese UV-Strahlung die Haut. Der helle Sand reflektiert zusätzlich das Licht und trägt so zur stärkeren UV-Bestrahlung bei. Das gesamte Spektrum der UV-Strahlung kann die Haut schädigen. Besonders gefährlich ist der kurzwellige Anteil der natürlichen UV-Strahlung, das sog. UV-B.

Schädlich oder gesund – eine Frage der Dosis

Wir gehen gerne in die Sonne; der Aufenthalt im Sonnenlicht erhöht das Lebensgefühl und schafft gute Laune. Für die körpereigene Produktion von Vitamin D ist ausreichendes Sonnenlicht wichtig. Manche Hautkrankheiten (Schuppenflechte, Neurodermitis) lassen sich durch UV-Licht bessern.

Zuviel an UV-Strahlung schädigt die Haut. Es kommt zum Sonnenbrand. Dies ist eine Entzündung der Haut. Im einfachen Fall führt sie zur Rötung, Schwellung, Juckreiz und zu erhöhter Berührungsempfindlichkeit. In schwereren Fällen kommt es zu einer höhergradigen Verbrennung mit Bläschenbildung oder sogar Ablösung der oberen Hautschichten mit Narbenbildung. Auch die Augen können akut geschädigt werden: Es kommt zu einer unangenehmen Bindehautentzündung. Ein Spätschaden nach häufigem Aufenthalt in der Sonne ist die vorzeitige Linsentrübung.

Die Entzündung der Haut ist nach spätestens 14 Tagen abgeheilt. Langfristig gesehen wird der Haut durch die Strahlung weiterer Schaden zugefügt. Durch ausgiebiges Sonnenbaden und wiederholte Sonnenbrände kann es zu einer frühzeitigen Hautalterung mit Verlust der Straffheit und frühzeitiger Faltenbildung kommen. Das Risiko für Hautkrebs steigt an. Dies gilt besonders für den „weißen“ Hautkrebs, der an stark lichtexponierten Hautstellen am Kopf und den Schultern auftritt, und für den selteneren, aber sehr bösartigen „schwarzen“ Hautkrebs. Die Häufigkeit von Hautkrebs, „weiß“ oder „schwarz“, nimmt weltweit zu. Das hängt in erster Linie mit unserem Bekleidungs- und Freizeitverhalten zusammen.

Personen mit besonders heller Haut, Sommersprossen und rotblondem Haar sind am höchsten gefährdet: Schon bei kurzem Aufenthalt in der Sonne kommt es zum Sonnenbrand; eine Bräunung der Haut kommt nicht zustande. Blonde hellhäutige Menschen mit blauen oder grauen Augen neigen ebenfalls schnell zum Sonnenbrand und erfahren nur wenig Bräunung. Weniger gefährdet sind Menschen mit dunklerem Teint, braunen Augen und dunklem bis schwarzem Haar.

Die Menge der UV-Strahlen, die wir im Laufe des Lebens empfangen, und die ererbte Empfindlichkeit unserer Haut bestimmen das Risiko von Spätschäden der Haut, die vorzeitige Alterung oder die Entstehung von Hautkrebs. (Bit)

Schutzregeln sind einfach und schnell aufgezählt

- **Sonne in der Mittagszeit meiden.**
- **Bei längerem Aufenthalt im Freien ausreichende Körperbedeckung, vor allem für Kopf und Schultern, auch im Schwimmbad oder am Strand.**
- **Eincremen mit Sonnenschutzcreme mit hohem Schutzfaktor. Nach Aufenthalt im Wasser muss der Schutz erneuert werden!**
- **Vorsicht bei bestimmten Kosmetika wegen Pigmentstörungen (Auftreten von dunkleren oder hellen Flecken).**

Der Urlaub findet meistens in der freien Natur statt. Das fördert unser Wohlbefinden und trägt zur Erholung bei. Unsere Haut dankt es uns, wenn wir dabei etwas zu ihrem Schutz tun.

Menschen für Menschen für Menschen für Menschen für Menschen

Ökumenische
Sozialstation Sindelfingen

Die Sozialstation Sindelfingen ist eine ökumenische Einrichtung, getragen von evangelischen und katholischen Kirchengemeinden, Krankenpflegevereinen und bürgerlichen Gemeinden. Sie bietet als Einrichtung ein breites Spektrum von Dienstleistungsangeboten. In der ambulanten Versorgung begleiten ca. 300 Mitarbeiter über 1.000 Menschen, damit sie zu Hause gut betreut leben können.

Für unsere ambulante Pflege suchen wir
eine Teamleitung (m/w/d)

Ihr Profil –
sozial und fachlich kompetent
- Examinierte Pflegefachkraft mit Weiterbildung zum PDL
- Leitungserfahrung
- Umfangreiche Kenntnisse im Qualitätsmanagement
- Betriebswirtschaftliches Verständnis
- Einsatzbereitschaft und -freude, Durchsetzungsvermögen und Belastbarkeit, unternehmerisches Denken und Handeln und ein wertschätzender Umgang mit Mitarbeitern, Patienten und Angehörigen

Ihre Aufgaben –
Bestehendes strukturieren und weiter entwickeln und Neues kreativ denken
- Leitung des Pflegeteams
- Vernetzung der vielfältigen Dienste in der Sozialstation
- Mitarbeit an der Weiterentwicklung des Angebots und an der Konzeption neuer Arbeitsfelder

Wir bieten:
- Eine der hohen Verantwortung angemessene Vergütung (P11)
- Eine vielseitige und verantwortungsvolle Tätigkeit
- Eine intensive Einarbeitung
- Ein innovatives Konzept und hohe Qualitätsstandards

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung.

Ökumenische **Sozialstation Sindelfingen** gGmbH
Böblinger Straße 23 . 71065 Sindelfingen . Telefon 07031-72400-0
info@sozialstation-sindelfingen.de. www.sozialstation-sindelfingen.de

Die „grüne Lebenskraft“ als Geschenk

Wenn wir über uns und die Welt nachdenken, dann kommen wir schnell auf den Punkt zu sagen, dass alles Leben im tiefsten Grund ein Geheimnis ist, das die Menschen zu allen Zeiten beschäftigt.

Wir können das Geheimnis des Lebens immer wieder bestaunen. Leben ist ein kraftvoller und nie aufhörender Prozess, der sich von Generation zu Generation fortsetzt, ein Prozess, in den jeder einzelne Mensch eingebunden ist. Diese Lebenskraft ist ein Geschenk. Aus eigener Kraft kann der Mensch kein Leben schaffen. Alle Versuche der Wissenschaft, eine lebendige Zelle zu erschaffen, sind bisher fehlgeschlagen.

Bei der großen mittelalterlichen Klosterfrau Hildegard von Bingen finden wir in diesem Zusammenhang das Bild vom „Grün“ als Ausdruck dieser Lebenskraft. Ein leuchtendes Beispiel für uns gerade in der Sommerzeit ist das Grün der Bäume, der Pflanzen, der Blätter als Zeichen des Lebens. Im Prozess der Photosynthese mit Hilfe der Sonnenstrahlung wird diejenige Lebensenergie freigesetzt, die als Nahrung und Atemluft Leben überhaupt möglich macht. Den Ursprung dieser elementaren Grünkraft des Lebens sieht Hildegard von Bingen in Gott selbst begründet.

Hildegard betont, dass diese Grünkraft als Ausdruck des vielfältigen Lebens in einen großen göttlichen Lebensstrom eingebettet ist, der nicht mit unserem biologischen Leben endet. Die geistige Wirklichkeit dieser Grünkraft des Lebens, die hinter dem Sichtbaren liegt, können wir durch den Sprung ins Gottvertrauen wahrnehmen.

Der von Hildegard von Bingen geprägte Begriff „Viriditas“, ist häufig in ihren Schriften zu finden. Es handelt sich um ein Kunstwort, das sehr wahrscheinlich als Abwandlung des Adjektivs „viridis“ so viel bedeutet wie: die Farbe der Pflanzen, der jungen und zarten Früchte, der Gemüsearten, der Atmosphäre und im übertragenen Sinn bedeutet es: Jugend, Kraft, Gesundheit und Robustheit. Deshalb wird „Viriditas“ auch mit „Grünkraft“, „Lebensgrüne“ oder „lebendiges Grün“ übersetzt.

Nach Hildegard von Bingen sind es vor allem auch die vier Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde, die unsere Lebenskraft – unsere Grünkraft – nähren. Daher ist es wichtig, dass wir dafür im Alltag ein wahrnehmendes Bewusstsein entwickeln.

Diese Grünkraft nährt uns und hält uns lebendig.

Daher ist es kein Wunder, dass wir uns nach einem stressigen Arbeitstag oft leer und kraftlos fühlen. Doch spüren wir in uns hinein welchen Unterschied es macht, sich nach der Arbeit nicht sofort aufs Sofa zu begeben, sondern einen Spaziergang in die Natur zu unternehmen! Wir tanken dabei ganz automatisch diese Grünkraft des Lebens auf und zwar gratis.

Hildegard zeigt, dass der Ausgangspunkt für ein gutes Leben immer der ist, mit sich selbst im Einklang zu sein. Das ist oft gar nicht so leicht. Je achtsamer wir aber sind, desto eher erkennen wir zum Beispiel die Signale unseres Körpers. Es gibt so viele psychosomatische Erkrankungen, Depressionen, Angsterkrankungen oder Burnout. Das rechte Maß zu finden erfordert von uns viel Mut und Selbstvertrauen. Es bedeutet nämlich, auch einmal „Nein“ zu sagen, sich abzugrenzen gegenüber anderen aber auch gegenüber uns selbst, unseren eigenen Denkmustern und Gewohnheiten.

Möge uns dieser Sommer einladen, viel häufiger in der Natur unterwegs zu sein und diese Grünkraft des Lebens wahrzunehmen und daraus das rechte Lebensmaß für uns zu finden.

Das wünscht Ihnen
Pfarrer Thomas Baumgärtner,
ev. Kirchengemeinde Maichingen

Wählen Sie online aus über 500.000 Büchern!
Versandkostenfrei in Ihrem Briefkasten*
roehm-buch.de
* Angebot gilt für Buchbestellungen unter 2 kg Mo. – Fr. bis 11 Uhr im Kreis Böblingen. Expresslieferung am selben Tag für sensationelle 3.- Euro.

IMPRESSUM

Herausgeber:
- *Ökumenische Sozialstation Sindelfingen Böblinger Str. 23, 71065 Sindelfingen*
- *Krankenpflegeverein Sindelfingen e.V. Stiftstraße 4, 71063 Sindelfingen*
- *Katholische Fördergemeinschaft für Kranken- und Altenpflege (Krankenpflegeverein) Bleichmühlestr. 11/1, 71065 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

Redaktion:
Pfr. Thomas Baumgärtner (thomas.baumgaertner@elkw.de)
Dr. Peter Michael Bittighofer (bitti-sifi@t-online.de)
Matthias Hoffmann (Fotos und Redaktion) (mail@hoffmann-pr.com)
Rolf Schneider (r.schneider@sozialstation-sindelfingen.de)
Dr. Angelika Sischka (asichka@aol.com)
Wolfgang Trefz (woketre@t-online.de)
Verantwortlich:
Rolf Schneider, Sozialstation Sindelfingen
Redaktionsanschrift:
Ökumenische Sozialstation Sindelfingen gGmbH, Böblinger Str. 23, 71065 Sindelfingen, Tel. 07031-72400-0, www.sozialstation-sindelfingen.de
Grafikdesign: Peter Mattis Werbung (p.mattis@web.de), Druck und Verarbeitung:
Sindelfinger Zeitung/Böblinger Zeitung