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

Zeitung der Ökumenischen Sozialstation Sindelfingen
Gefördert durch die Krankenpflegevereine

Ausgabe 31 | Juli 2021

Tagespflege-einrichtungen
Liebevolle Betreuung und spürbare Entlastung
Seite 2

Pflegestützpunkt in Sindelfingen?
Gemeinsamer Appell der Kranken-pflegevereine
Seite 3

Fit bleiben im Alter
Bewegung steigert das allgemeine Wohlbefinden
Seite 4

Staunen und entdecken
Puppenhaus von Maggy Held-Eisele in der Residenz am Park
Seite 4

Ambulante Pflege zwischen Tradition und Moderne

Das Selbstverständnis der Ökumenischen Sozialstation Sindelfingen als kirchlich-diakonischer Dienst ist eng mit der Geschichte der Gemeindekrankenpflege Mitte des 19. Jahrhunderts und der Gründung der kirchlich-bürgerlichen Krankenpflegevereine Anfang des 20. Jahrhunderts verknüpft. Der innere Antrieb ihrer Arbeit ist also traditionsverbunden, dennoch kann sich die Sozialstation Sindelfingen nicht den Anforderungen an ein modernes Unternehmen entziehen.

Wenn die Welt globaler und digitaler wird, wenn demographische Verwerfungen absehbar sind und im stark regulierten Pflegewesen die gesetzlichen Rahmenbedingungen ständig verändert werden, dann muss sich auch der größte Pflegedienst im Landkreis Böblingen strecken. Denn die 350 Mitarbeitenden in der Ökumenischen Sozialstation Sindelfingen sollen auch in Zukunft ihren traditionellen Auftrag für rund 1.100 Kunden professionell erfüllen können. „Die ambulante Pflege ist im Branchenvergleich noch wenig digitalisiert. Wir haben also Aufholbedarf. Allerdings bin ich mir darüber im Klaren, dass Technik in der Pflege ein Spannungsfeld zwischen Entlastung des Personals und einer befürchteten Entmenschlichung der Pflege aufbaut“, erklärt die Geschäftsführerin der Sozialstation Sindelfingen, Renata Spieler.

Vernetzung zum Vorteil des Kunden

Zum Teil haben Bits und Bytes schon Einzug in den ambulante Pflegealltag gehalten. Bekanntestes Beispiel ist der viel genutzte Hausnotruf, der die Patientensicherheit erhöht. Auch die Dienst- und Tourenplanung erfolgen schon seit einigen Jahren am PC. Aber es gibt noch mehr digitale Ansätze, die vor allem die Mitarbeitenden in der ambulanten Pflege entlasten sollen, wie Renata Spieler erklärt: „Für innerbetriebliche Prozesse, wie die Leistungserfassung und die Abrechnung, bei der pflegerischen Versorgung vor Ort z. B. durch die elektronische Pflegedokumentation oder die Entlastung bei schwerer körperlicher Tätigkeit. Ziel ist es, die Arbeitsprozesse von professionell Pflegenden effizienter zu gestalten, so dass mehr Zeit für die soziale Komponente der Pflege bleibt. Zukunftsmusik ist der Aufbau einer so genannten Telematik-Infrastruktur. Sie soll die Sozialstation, das Krankenhaus, die Haus- und Fachärzte, Therapeuten, die Apotheken oder Rehabilitationszentren in Bezug auf den Kunden interdisziplinär vernetzen. So könnten viele einzelne Wege, Mails und Telefonate gespart werden, da alle Leistungserbringer Zugriff auf die Dokumentation hätten, die den gemeinsamen Kunden betreffen.“

Pflegepersonal entlasten

Zudem könnte durch die digitale Transformation die knappen Personalressourcen in der ambulanten Pflege besser bewältigt werden, hofft Renata Spieler und investiert daher schon heute in neue Software und Tablets für die Kolleg*innen. „Die ambulanten Dienste befinden sich in einer frühen Phase der Digitalisierung. Es wird noch dauern, bis erprobte, innovative Lösungen ihren Weg in die Regelversorgung finden. Zwei Entwicklungen müssen wir dabei immer im Blick behalten. Erstens, dass die Digitalisierung nicht zur erwähnten „Entmenschlichung der Pflege“ führt und dass zweitens der Datenschutz gewährleistet ist. **Doch ganz gleich, in welchem Ausmaß die Digitalisierung Einzug halten wird, unser Motto „Menschen für Menschen für Menschen“ wird auch in Zukunft für das Selbstverständnis unserer caritativen Aufgabe stehen,“ so Renata Spieler abschließend.**

„Gezählt hat nur noch die Leistung, nicht mehr der Mensch“

Lange Jahre war Janina Labidi in der freien Wirtschaft tätig. Nach einer kaufmännischen Ausbildung war sie erst im internationalen Vertrieb, danach in einem Verlag beschäftigt und wechselte später als Projektleiterin in den Messebau. Doch der tragische Tod einer sehr guten Freundin sollte zum Schicksalsschlag werden und ihr verdeutlichen, dass sie sich verändern musste. Sie kündigte ihre sichere Stellung und begab sich auf die Suche nach beruflichem Neuland: „Ich wollte etwas mit Menschen für Menschen machen, eine Arbeit mit Herzblut. In meinem bisherigen Dasein zählte nur noch die Leistung, nicht mehr der Mensch.“

Entscheidungsfindung nicht leicht gemacht

Der erste Schritt der Neuorientierung war verbunden mit Tod und Trauer: In einem Bestattungsinstitut fand Janina Labidi ihre Berufung. „Hier zählte das Menschliche. Die persönliche Beratung der Hinterbliebenen, das Eingehen auf ihre Wünsche forderte viel Empathie. Das entsprach genau dem, was ich gesucht hatte und hat mir bestätigt, dass mein Platz im Bereich der sozialen Arbeit liegt“, formuliert Janina Labidi die ersten Erfahrungen nach dem Wandel. Angekommen im Traumjob, aber als Angestellte wieder an Vorgaben gebunden, die ihr eine Weiterentwicklung unmöglich machten. Mit ihrer Kündigung nach etwas mehr als einem Jahr war eine Entscheidung gefallen. Die Weil der Städterin will sich verstärkt um die individuelle Betreuung der Angehörigen kümmern und ihnen als freie Trauerrednerin in schwerer Zeit begleitend beiseite stehen. Allerdings schränkt sie ein: „Als alleinerziehende Mutter brauche ich eine gewisse finanzielle Sicherheit – auch wenn mein Sohn schon volljährig ist, Verantwortung habe ich ja immer noch, solange er studiert.“

Nächste Station „Sozialstation“

Der Zufall will es, dass sie eine Stellenanzeige der Sozialstation Sindelfingen liest. Besetzt werden soll eine befristete Teilzeitstelle als Unterstützung der Einsatzplanung für den Haushaltsservice. Janina Labidi ist auch hierfür offen, bewirbt sich und bekommt die Stelle. „Ich kümmere mich seit dem 1. Juni 2021 um die Vertretungspläne im Team des Haushaltsservice. Die Probezeit verläuft bisher sehr gut, das Arbeitsklima ist toll und ich fühle mich sehr wohl“, so ihr Kurzzeitresümee. Und wie geht es weiter? Denn die Stelle ist auf ein Jahr befristet. Dieses allerdings bewertet Janina Labidi als Chance: „Ich habe ein Jahr Zeit, mich zu orientieren und ich schätze die Flexibilität von beiden Seiten – von der Sozialstation Sindelfingen und von mir. Ich habe das Gefühl, dass wir uns finden werden. In der ambulanten Pflege steht der Mensch im Mittelpunkt, der Arbeitsplatz passt und meine innere Motivation ist da. Momentan genieße ich es, dass sich beide Bereiche problemlos ineinanderfügen. Ich habe durch die Teilzeitbeschäftigung die Möglichkeit, mir meine Träume zu verwirklichen, trauernde Menschen zu begleiten und gleichzeitig eine Aufgabe bei der Sozialstation, die mir Freude bereitet. Und was mir sehr wichtig ist – ich kann beidem ohne Einschränkungen gerecht werden. Wo ich letztendlich ankommen werde, das wird die Zeit zeigen.“

Sehr geehrte Leserinnen, sehr geehrter Leser,

positiv denken fällt angesichts der schwierigen aktuellen Situation schwer. Vielleicht folgt auf die Delta- eine Epsilon-Variante und damit neue pandemiebedingte Unwägbarkeiten. Und jetzt noch die furchtbare Hochwasserkatastrophe, die viele Menschenleben gekostet, Existenzen zerstört und zahlreiche Menschen in Not und Elend gestürzt hat.
Die Bedrohung der Natur und Umwelt und vice versa die Realität gewordene Bedrohung des Menschendaseins durch die Natur und die Umwelt beunruhigt viele Menschen in hohem Maße. Das ist verständlich. Aber es gilt auch, dass weder Murren und noch Maulen in dieser Situation weiterhelfen. Das Leben ist nicht ohne Risiko.
„Gott lenkt den Seemann, steuern muss er selbst“ lautet ein norddeutsches Sprichwort. Es geht um Vertrauen in Gott, aber auch um Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. So war und ist Sars-CoV für die Ökumenische Sozialstation Sindelfingen eine große Herausforderung. Beim Umgang mit ihr waren wir keine Glücksritter, wir waren und bleiben vorsichtig. Wir haben uns auf den Weg gemacht, haben uns besprochen, geplant, verworfen, neu geplant und nachjustiert. Es galt und gilt, niemanden zu gefährden. Wir sind dankbar, aber auch ein wenig stolz, bisher sehr gut durch die Pandemie gekommen zu sein.
Für unsere Kunden und deren Angehörige heißt das, dass sie sich auch in unsicheren Zeiten auf unsere Leistungen verlassen können, wie z. B. auf unsere Tagespflegen oder auf die Unterbringung in der Krankenwohnung. Beide Einrichtungen stellen wir in dieser Ausgabe von Erlebenswert vor. Wir beraten Sie gerne. Gerade in Krisenzeiten ist eine gute und schnelle Information wichtig. Wir unterstützen Sie gerne dabei, ihre Position zu bestimmen und navigieren gemeinsam mit Ihnen und Ihrem Angehörigen durch unsere vielfältigen Pflege- und Betreuungsangebote und deren Finanzierung.

Ihre

Renata Spieler
Geschäftsführerin
Ökumenische Sozialstation Sindelfingen

Offizielles Organ für Mitglieder der Fördervereine der Kranken- und Altenpflege Sindelfingen, Darmsheim und Maichingen Ausgabe 31 | Juli 2021

Tagespflege – ein zweites Zuhause

Die Tagespflegen der Sozialstation Sindelfingen sind ideal für Menschen mit Betreuungs- und Pflegebedarf, die gerne zu Hause leben und wohnen möchten, tagsüber aber Gemeinschaft und Geselligkeit suchen. Pflegenden Angehörigen gewährt die Tagespflege eine flexible Entlastung.

Was ist eine Tagespflege?

Die Tagespflege lässt sich zwischen der häuslichen Versorgung und einer stationären Pflege eingruppieren. Wenn pflegende Angehörige an bestimmten Tagen oder Tageszeiten ihrem Beruf nachgehen oder eine Auszeit benötigen, kann der Pflegebedürftige in diesem Zeitraum in der Tagespflege versorgt werden. Zielgruppe sind Menschen, die zu Hause in ihrem gewohnten Umfeld leben und tagsüber Pflege und Unterstützung benötigen.

Wo gibt es Tagespflegen?

Die Sozialstation Sindelfingen betreibt vier Tagespflegen

- Im „Markuszentum“ im Stadtteil Viehweide für max. 17 Tagesgäste
- Die Tagespflege am Sindelfinger Marktplatz kann täglich bis zu 12 Gäste betreuen
- In „Senioren-Wohnen-Magstadt“ ist ebenfalls eine Tagespflege für 10 Gäste integriert.

Tagespflege am Marktplatz

- Die Tagespflege in der Krankenwohnung im „Seniorenstift Seemühlestraße“ in Sindelfingen betreut max. 2 Gäste, kann aber auch an Wochenenden und Feiertagen gebucht werden.

Warum Tagespflege?

Die Tagesstruktur und das Programm in den Tagespflegen der Sozialstation Sindelfingen zielen darauf ab, die häufig demenzkranken Gäste im Rahmen ihrer Möglichkeiten zu aktivieren, z. B. durch nicht medikamentöse Aktivierungsmaßnahmen (DeTaMaks). Durch sie sind bei den Betroffenen

positive Auswirkungen auf die Lebensqualität vor allem durch die Förderung der Selbständigkeit zu erwarten. Zudem ist die Tagespflege ein adäquates Mittel gegen die Vereinsamung der älteren Menschen. Und schließlich ermöglicht sie pflegenden Angehörigen eine ausgeglichene „Life-Pflege-Balance“.

Wie funktioniert eine Tagespflege?

Auf Wunsch werden die Gäste morgens vom Fahrdienst abgeholt und nachmittags wieder nach Hause gebracht. Den Tag verbringen sie in der Tagespflege gemeinsam und gut betreut. Der Tagesablauf umfasst das Frühstück, ein Mittagessen, das nachmittägliche Kaffeetrinken und bei Bedarf die individuelle Pflege. Dazwischen liegen Ruhezeiten und Angebote wie Gymnastik, Singen, Gespräche, Gedächtnisübungen, Feste und individuelle Fördermöglichkeiten. Die Tagespflegen der Sozialstation Sindelfingen können jeden Werktag in Anspruch genommen werden oder auch nur für einzelne Tage.

Vorteile der Tagespflege für pflegende Angehörige?

Sie soll pflegende Angehörige bei ihrer schweren Aufgabe entlasten und unterstützen sowie sie für den Dienst zuhause stärken. Gute Pflege ist Vertrauenssache. Die Sozialstation Sindelfingen gibt dem Pflegenden die Sicherheit, dass sein*e Angehörige*r nicht nur professionell betreut, sondern auch entsprechend seiner persönlichen Fähigkeiten gefördert wird. Hat der Pflegende diese Gewissheit, kann er loslassen, sich entspannen und erholen.

Tagespflege trotz Corona?

Die Sozialstation Sindelfingen stellt durch Hygienemaßnahmen sicher, dass alle Gäste geschützt sind. Somit ist Corona kein Hindernis für die Nutzung der Tagespflege.

Leistungen verbinden und optimieren

Das Leistungsspektrum der Sozialstation Sindelfingen umfasst mehr als die Tagespflege und Krankenwohnung. Sie hat sich auf die Bedürfnisse von älteren Menschen eingestellt: Die Verbindung von ambulanter Pflege, hauswirtschaftlicher Versorgung, sozialer Betreuung, Hausnotruf, Rufbereitschaft, Beratungsleistungen und eben der Tagespflege bzw. der Krankenwohnung ist für die Kunden der Sozialstation Sindelfingen eine optimale Konstellation. Die Vielschichtigkeit der Angebote stellt sicher, dass ältere Menschen oder Menschen mit Einschränkungen genau die Betreuung und Pflege erhalten, die sie brauchen. So können sie so lange wie möglich und gewünscht zu Hause in ihrer gewohnten Umgebung leben.

Informationen und Beratung zu allen Angeboten und ihren verschiedenen Kombinationsmöglichkeiten unter der Rufnummer 07031-72 400-0, beratung@sozialstation-sindelfingen.de

„Wohnen & Pflegen“: Krankenwohnung als vorübergehendes Zuhause

Aufenthaltsraum und Krankenwohnung in der Seemühle

Menschen, die einen pflegebedürftigen Angehörigen versorgen, kennen diese Probleme: Wer kümmert sich professionell und intensiv um die Großmutter in der Urlaubzeit? Wer kümmert sich um den Vater, der nach einem Eingriff im Krankenhaus eine Zeit lang intensiver Pflege bedarf? Die Lösung heißt „Wohnen + Pflegen“ in der Krankenwohnung.

Wo befindet sich die Krankenwohnung?

Die Krankenwohnung ist im Seniorenstift in der Seemühlestraße 20 in Sindelfingen integriert. Untergebracht ist sie im EG des zentral gelegenen Gebäudes zwischen Marktplatz und Klostersee. Im Jahr 2000 wurde sie mit Unterstützung der Krankenpflegevereine eröffnet. Sie stellten der Ökumenischen Sozialstation Sindelfingen dauerhaft zinslose Darlehen zur Verfügung, mit denen die Immobilie finanziert werden konnte. 2014 wurde die Krankenwohnung mit finanzieller Unterstützung durch die Sindelfinger Krankenpflegevereine sowie den Diakonieverein Magstadt erweitert und komplett modernisiert.

Was bietet die Krankenwohnung?

Ihr ambulantes Betreuungs- und Pflegeangebot kann flexibel genutzt werden und ist eine Alternative zur Kurzzeitpflege:

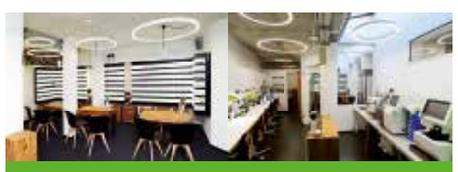
- nach einem Krankenhausaufenthalt mit unklarer Weiterversorgung
- als mehrwöchige Übergangslösung, wenn die Pflege zu Haus nicht mehr möglich, der Platz im Pflegeheim aber noch nicht frei ist
- wenn pflegende Angehörige beruhigt in den Urlaub fahren und gleichzeitig ihre Angehörigen gut versorgt wissen möchten.

Das kompetente Pflegepersonal kann auch komplexe Krankheitsbilder in enger Kooperation mit der Klinik und dem Hausarzt versorgen.

Wem hilft die Krankenwohnung?

In erster Linie Menschen, die ein vorübergehendes Zuhause mit Pflege- und Betreuungsangebot benötigen. Das ist häufig der Fall, wenn ältere Patienten aus der Klinik entlassen werden. Die nachklinische Rekonvaleszenz in der Krankenwohnung gibt Patienten Sicherheit und deren Angehörigen Zeit zur Planung des weiteren Vorgehens. Sie verhindert zudem den berüchtigten „Drehtür-Effekt“, wenn Patienten zu früh aus der Klinik entlassen werden, obwohl sie noch nicht 100-prozentig gesund sind. Daheim geht es den Patienten nach einigen Tagen wieder so schlecht, so dass sie erneut ins Krankenhaus eingeliefert werden. Die Krankenwohnung gewährt die notwendige Genesungszeit in familiärer Atmosphäre mit professioneller Pflege. Zudem können Sie sich gemeinsam mit ihren Angehörigen von den Fachkräften der Sozialstation Sindelfingen beraten lassen, welche Möglichkeiten der Pflege und Betreuung nach der Rekonvaleszenz bestehen.

Mit diesen Informationen können Patienten und ihre Angehörigen in Ruhe entscheiden, wie es in Zukunft sicher weitergeht.



DESIGN & HANDWERK
BERATUNG & QUALITÄT
OPTIKER MEZGER
SEIT ÜBER 45 JAHRE IN SINDELFINGEN
Planiestraße 14 | Sindelfingen | TEL 07031 95810

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.

Essig Frischmenü
Ihr Profiteam
für
- Frischmenüservice
- Seniorenzentrum Sonnenhalde Altensteig
- Senioren- und Pflegeheim Haus Waldruh

Internet: www.essig-firmengruppe.de
Tel: 07453/94800 – Fax: 07453/948066
Auf der Härte 13 + 15 – 72213 Altensteig-Spielberg
Mit uns sind sie gut beraten
Essig Frischmenü

Menschen für Menschen
Für unsere Tagespflege in Magstadt suchen wir eine Betreuungskraft §43
(m/w/d) In Teilzeit 50%

Ihre Aufgaben:
Ihr Arbeitsbereich umfasst alle berufsspezifischen Arbeiten rund um die Betreuung älterer Menschen:
- in der Form von Freizeitgestaltung (singen, basteln, Spaziergänge, etc.),
- Durchführung von kleineren Pflege tätigkeiten wie Mithilfe und Unterstützung bei der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme, Toilettengänge, Grundpflege
- hauswirtschaftliche Aufgaben

Wir erwarten:
- Ausbildung als Alltagsbegleiter/ Betreuungsassistent o.ä.
- Kreativität und musische Begabung
- Sie sind freundlich, motiviert, engagiert und haben Freude an der Arbeit mit älteren und dementen Menschen.

Bei uns erwartet Sie eine familiäre Atmosphäre, in der wir offen und vertrauensvoll miteinander umgehen. Wir legen Wert auf diakonische Werte wie Respekt und Wertschätzung.

jobs@sozialstation-sindelfingen.de
Ökumenische Sozialstation Sindelfingen
Sindelfingen . Darmsheim . Maichingen . Magstadt
Böblinger Straße 23 . 71065 Sindelfingen
Telefon 07031-72400-0
www.sozialstation-sindelfingen.de

Offizielles Organ für Mitglieder der Fördervereine der Kranken- und Altenpflege Sindelfingen, Darmsheim und Maichingen Ausgabe 31 | Juli 2021

Gemeinsamer Appell der Sindelfinger Krankenpflegevereine

Wo bleibt der Pflegestützpunkt? Die Zeit rennt. Chance verpasst?

Im Fernsehen, in den Zeitungen, in den sozialen Medien ist die Corona-Pandemie dauerhaft die Nachricht Nummer eins. Dahinter geraten manche lokalen Probleme aus dem Blick. Zum Beispiel der Pflegestützpunkt (PSP) für Sindelfingen.

Nach dem Willen des Gesetzgebers sollen in allen Landkreisen Pflegestützpunkte eingerichtet werden. Diese sollen spätestens Ende des Jahres 2021 ihre Arbeit aufgenommen haben. Der Landkreis Böblingen ist dabei, gemeinsam mit den Kommunen seine Aufgaben zu erfüllen. In Böblingen, Bondorf, Herrenberg und Leonberg sind die Vorbereitungen für die Einrichtung von lokalen „Teilpflegestützpunkten“ getroffen oder die Arbeit wurde schon aufgenommen. In Sindelfingen dagegen sind bis heute alle Bemühungen, einen Pflegestützpunkt im vorgegebenen Zeitrahmen einzurichten, nicht vorangekommen, obwohl der Beratungsbedarf schon heute groß ist und in naher Zukunft noch größer werden wird!

Nimmt Sindelfingen seine Chance wahr?

Sindelfingen altert. Schon jetzt sind über 10 000 Personen – fast ein Sechstel der Einwohner – 70 Jahre alt oder älter. Der Anteil der älteren Menschen in Sindelfingen wird weiter zunehmen. Aber Sindelfingen lässt sich Zeit mit dem Pflegestützpunkt. Es gibt ja schon eine Stelle, die Informations-, Anlauf- und Vermittlungsstelle (iav-Stelle), die bisher die Aufgaben eines Pflegestützpunktes übernimmt. Träger ist die Evangelische Gesamtkirchengemeinde, finanziert wird sie von der Stadt Sindelfingen und dem Krankenpflegeverein Sindelfingen.

Der (Teil-)Pflegestützpunkt, der für Sindelfingen (und für die Gemeinden Magstadt und Aidlingen) vorgesehen ist, würde ebenfalls von den Kassen und dem Landkreis finanziert. Die iav-Stelle könnte dann zusätzliche Aufgaben in der Seniorenarbeit übernehmen.

Es gibt vielversprechende Vorstellungen

Das Amt für Soziale Dienste in Sindelfingen hat im letzten Jahr die in der haupt- und ehrenamtlichen Seniorenarbeit aktiven Vereine und Institutionen der Stadt und des Landkreises eingeladen, um gemeinsam Vorschläge für die Neuausrichtung der Seniorenberatung in Sindelfingen zu erarbeiten. Dazu fanden zwei Workshops, begleitet von Arbeitsgruppen-Sitzungen, statt, auf denen konkrete Vorschläge für die zukünftige Arbeit der jetzigen iav-Stelle gemacht wurden. Die Krankenpflegevereine in Sindelfingen waren in den Workshops vertreten. Ein Kreis von interessierten Personen und Institutionen sollte diese Arbeit weiterführen.
Vorgesehen war, dass der Pflegestützpunkt eine Bürogemeinschaft mit der bestehenden iav-Stelle bilden sollte. Die iav-Stelle könnte dann erweiterte Aufgaben bei der Beratung und der Koordination von Projekten insbesondere für ältere Sindelfinger Bürger übernehmen. In den Workshops wurden dazu praktische Vorschläge gemacht. Aufbauend auf diesen Vorschlägen wird gegenwärtig vom Träger und den Mitarbeiterinnen der iav-Stelle ein Arbeitskonzept entwickelt.

Die frühere Seniorenbeauftragte der Stadtverwaltung hat das Projekt zielorientiert und mit großer Tatkraft vorangebracht. Leider hat sie am Jahresende das Amt verlassen. Die Stelle konnte bisher nicht adäquat besetzt werden.

„Die Wunder ruhn, der Himmel ist verschlossen“

An dieses Zitat aus Schillers „Jungfrau von Orleans“ wird man erinnert, wenn man die Fortschritte in dieser Sache in der Sindelfinger Verwaltung beobachtet. Konkretes ist bisher nicht viel geschehen. Im Gegensatz zu Böblingen sind hier keine organisatorischen Vorbereitungen für die Einrichtung des Pflegestützpunktes getroffen. So sind z.B. die räumliche Unterbringung der Stellen, die Schaffung einer Bürogemeinschaft mit der iav-Stelle oder Einbindung in die sozialen Einrichtungen der Stadtverwaltung noch nicht geregelt. Die personelle Besetzung der Stellen im Pflegestützpunkt ist noch offen.
Die Zeit drängt. Aus Sicht aller Sindelfinger Krankenpflegevereine muss, um die Frist zur Einrichtung des Pflegestützpunktes nicht verstreichen zu lassen, ohne Verzug die konkrete Planung des Pflegestützpunktes Sindelfingen und die organisatorische Einbindung der jetzigen iav-Stelle in die geplante Bürogemeinschaft vorangetrieben werden. Zudem sollten die zukünftigen Aufgaben der neuen iav-Stelle verbindlich formuliert werden – unter Berücksichtigung der Ergebnisse der Workshops von 2020. Sindelfinger Personen im Seniorenalter sollen leichter Kontakt zur neuen iav-Stelle finden und mögliche Vorbehalte zur Kontaktaufnahme abgebaut werden.

Dürfen wir auf ein Wunder hoffen? Die Stadtverwaltung Sindelfingen muss sich aktiver für die Einrichtung eines Pflegestützpunktes einsetzen und die Fördermöglichkeit nicht verstreichen lassen.

Es bleiben noch ca. 130 Tage zur Einrichtung des Pflegestützpunktes in Sindelfingen.
130 Tage .....

Krankenpflegeverein Sindelfingen e.V.
Vorsitzender: Dr. Peter Bittighofer
Stiftstraße 4 .
71063 Sindelfingen
Tel. (07031) 86 78 10 (Nina Nagel)

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

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

Krankenpflege-Förderverein Darmsheim e.V.,
Rotweg 1/1,
71069 Sindelfingen
Vorsitzender Wolfgang Trefz
Telefon 07031-809395

Mitgliederversammlung am Donnerstag 16.9.2021 um 19 Uhr im großen Saal des Laurentiusgemeindehauses in Maichingen, Bismarckstraße 28

Ich möchte diese Sommer-Ausgabe von „erlebenswert“ nutzen, um zur ordentlichen Mitgliederversammlung des Ökumenischen Krankenpflege-Fördervereins Maichingen e.V. am Donnerstag, dem 16. September 2021 um 19 Uhr im großen Saal des Laurentiusgemeindehauses in Maichingen, Bismarckstraße 28 einzuladen.

Rechtzeitig vor der Versammlung erhält jedes Mitglied noch eine schriftliche Einladung mit der Tagesordnung! Wenn Sie Wünsche zur Tagesordnung haben, so melden Sie diese bitte bis spätestens Montag, 13. September beim ersten Vorsitzenden Pfarrer Thomas Baumgärtner, Zeppelinstr. 2 in 71069 Sindelfingen an.
Gerne auch per Mail:
Thomas.Baumgaertner@elkw.de

1. Vorsitzender
Pfarrer Thomas Baumgärtner,
Zeppelinstr. 2 . 71069 Sindelfingen
Telefon: 07031-382105
Mail: Thomas.Baumgaertner@elkw.de

Mitgliederversammlung am 8.11.2021 um 19.30 Uhr in der Alten Turn- und Festhalle Darmsheim

Nach der Coronapause ist unsere Mitgliederversammlung, für den 8.11.21,19.30 Uhr in der Alten Turn- und Festhalle in Darmsheim vorgemerkt. Wir hoffen, Sie wieder mit Programm und Männerchor durchführen zu können. Die Einladung dazu wird rechtzeitig, mit Tagesordnung, im Darmsheimer Mitteilungsblatt erfolgen. Wir bitten unsere Mitglieder, uns, besonders in diesen Zeiten, die Treue zu halten, und zur Veranstaltung zu kommen. Entsprechende Verhaltensregeln werden wir dann auch bekannt machen.
Unsere, Schwerpunkte sind die Unterstützung des Pflegepersonals und der Einsatz für eine gute Umsetzung des Pflegestützpunktes mit der IAV-Stelle*.
*Informations-, Anlauf und Vermittlungsstelle im sozialen Bereich.

Grundsätzliches:

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 07031-809395

Menschen für Menschen

Beste Chancen als Pflegefachkraft...

- **auf einen sicheren, gut bezahlten Arbeitsplatz**
- **für vielseitige Karrierechancen**
- **für variable Arbeitszeiten**
- **für Unterstützung bei der Wohnungssuche**
- **für Wertschätzung und ein kollegiales Team**
- **für einen systemrelevanten Beruf**

... deshalb jetzt gleich bewerben!

Eine Ausbildung – 3 Berufe

Starte bei uns deine Ausbildung

zur Pflegefachfrau/ Pflegefachmann

folgen Sie uns auf

Ökumenische Sozialstation Sindelfingen
Sindelfingen . Darmsheim . Maichingen . Magstadt
Böblinger Straße 23 . 71065 Sindelfingen
Telefon 07031-72400-0
www.sozialstation-sindelfingen.de

jobs@sozialstation-sindelfingen.de

MPRESSUM
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-sift@t-online.de) (Bit)
Matthias Hoffmann (Fotos und Redaktion) (mail@hoffmann-pr.com)
Renata Spieler (r.spieler@sozialstation-sindelfingen.de)
Dr. Angelika Sischka (asischka@aol.com)
Wolfgang Trefz (woketre@t-online.de)
Pfarrer Jens Junginger (Jens.Juninger@elkw.de)
Katholischer Pfarrer Wolfgang Metz (Wolfgang.Metz@drs.de)
Verantwortlich:
Renata Spieler Ökumenische Sozialstation Sindelfingen
Redaktionsanschrift: *Ökumenische Sozialstation Sindelfingen gGmbH, Böblinger Str. 23, 71065 Sindelfingen, Tel. 07031-72400-0, www.sozialstation-sindelfingen.de*
Grafikdesign: Mattis + Mattis *(p.mattis@web.de)*
Druck u.Verarb.: *Sindelfinger Zeitung/Böblinger Zeitung*

7x Auto-Bebion in der Region
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
Oder besuchen Sie uns auf Facebook

Kompetenzthemen Venengesundheit und Lymphödem
- Kompressionsstrümpfe optimal angepasst
- Versorgungen von Lymph- und Lipödem
- Venenmessung nach Terminabsprache
- modische Farben
- Sportkompressionsstrümpfe
- Reisestrümpfe

Wir beraten Sie!

Schaible Das Sanitätshaus
Nagold · Altensteig · Bad Wildbad · Böblingen Sindelfingen · Herrenberg · Dornstetten · Sulz a.N.
sani team ortho team reha team care team
medi
Sindelfingen, Mahdentalstraße 83 – 85
Böblingen, Friedrich-List-Straße 7
Herrenberg, Hindenburgstraße 24
info@schaible-gmbh.de
www.schaible-gmbh.de

Offizielles Organ für Mitglieder der Fördervereine der Kranken- und Altenpflege Sindelfingen, Darmsheim und Maichingen Ausgabe 31 | Juli 2021

Bewegung wirkt

Das Alter bringt es mit sich: Beim Aufstehen schmerzen die Gelenke. Die Kraft lässt nach. Die Lust zur Bewegung schwindet und die Unsicherheit beim Laufen wächst. Da bleibt mancher im Sessel sitzen, schaut die Welt durchs Fenster an und denkt an bessere Zeiten.

Bewegung hat Wirkung. Positive Wirkung. Auf unsere Gesundheit, auf unser Wohlbefinden, auf unsere Beweglichkeit, auf unsere Seele. Und nicht zuletzt auf unser Lebensalter.

Biologische Alterungsprozesse und damit einher gehende Beschwerden lassen sich zwar nicht aufhalten. Regelmäßige Bewegung verlangsamt aber den Prozess. Dazu ist es fast nie zu spät. Bewegung wirkt in jedem Alter. Das Risiko für die typischen Krankheiten des Alters ist für bewegungsaktive Menschen deutlich geringer. Regelmäßige körperliche Aktivität hält das Herz-Kreislaufsystem sowie das Gehirn in Schwung und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Doch was tun und wie vorgehen?

Mindestens 150 Minuten Bewegung in der Woche für Erwachsene

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt in einer Richtlinie allen Erwachsenen von 18 bis 64 Jahren jede Woche mindestens 150 bis 300 Minuten aktiv zu sein. Das sind ungefähr 20 – 40 Minuten pro Tag. Die Bewegung soll zu einer spürbaren Anstrengung führen: Der Puls soll schneller werden und die Atmung tiefer. Alternativ seien auch 75 bis 150 Minuten pro Woche (also 10 – 20 Minuten pro Tag) mit „aerober Aktivität von hoher Intensität“, also mit einem körperlichen Training, bei dem man richtig außer Atem kommt, ausreichend.

Wichtig ist, dass die Übungen regelmäßig gemacht werden. Empfohlen werden Übungsphasen täglich oder dreimal pro Woche. Ältere Menschen (ab dem 65. Lebensjahr) sollten Aktivitäten zur Übung des Gleichgewichts, der Koordination und der Stärkung der Muskelkraft in ihr Programm einbauen.

Bewegung wirkt den altersbedingten Gesundheitsproblemen nachhaltig auf allen Ebenen entgegen: Nicht nur das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, auch die Knochenstruktur wird stabiler. Das schützt vor gefährlichen Stürzen und Knochenbrüchen. Muskeln und Gelenke brauchen regelmäßig Bewegung, damit der Mensch bis ins hohe Alter kraftvoll und beweglich bleibt.

Körperliche Aktivität vermindert demnach nicht nur das Risiko, krank zu werden, sondern steigert den Fitnesszustand und das allgemeine Wohlbefinden. Bewegung wirkt sich auch positiv auf die Stimmung aus: Im Gehirn wird vermehrt Serotonin gebildet, was nicht nur hilft wacher zu werden, sondern auch die Laune bessert.

„Das schwierigste Hindernis: Anfangen“

Körperlich aktiv kann man auch ohne Verein sein. Das beginnt mit Treppen laufen statt Aufzug benutzen, mit Fahrrad oder zu Fuß zum Bäcker oder Supermarkt zu besuchen oder, wenn möglich, im Garten zu arbeiten. Körperliche Anstrengung und Bewegung sind das Wesentliche. Muskulatur und Gelenke müssen belastet werden.

Das schwierigste ist immer das Anfangen. Es gibt tausend Ausreden, warum es jetzt gerade nicht geht. Ist die Übung zur Gewohnheit geworden, dann läuft es von alleine. Am einfachsten ist es, wenn möglichst wenig Vorbereitungen getroffen werden müssen.

Dafür gibt es praktische Rezepte:

Alltags-Trainings-Programm (ATP)

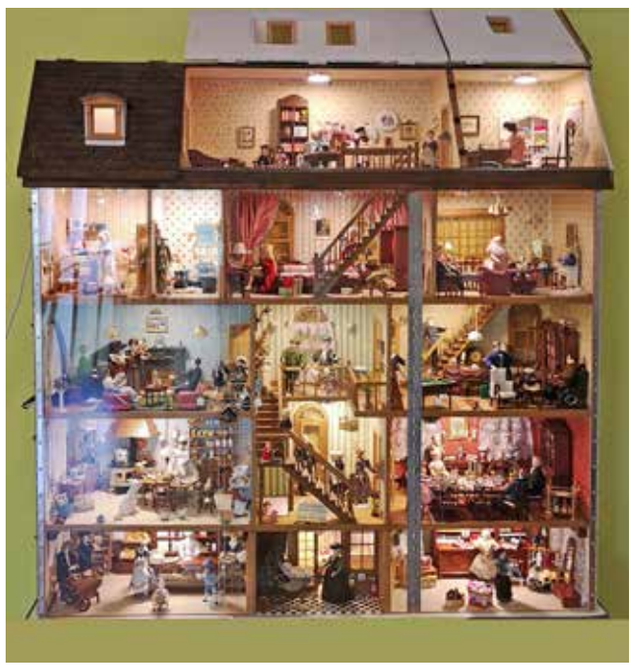
Die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BzgA) hat ein Alltags-Trainings-Programm entwickelt, mit dem man mit einfachen Hilfsmitteln, die jeder hat, Übungen absolvieren kann. Der Alltag im und außer Haus soll als Möglichkeit zum Training betrachtet werden. Das Training ist so beschaffen, dass man ohne große Vorbereitung einfach anfangen kann, in Alltagsbekleidung und ohne Fitnessgeräte zu benötigen. Wer mehr erfahren möchte, kann sich im Internet informieren: https://www.aelter-werden-in-balance.de .

Die BzgA hat zu diesem Zweck die „Bewegungspackung“ (siehe Abb., © BzgA) entwickelt: Eine Schachtel mit 25 Karten. Sie zeigen Übungen, die aus dem Alltags-Trainings-Programm (ATP) entnommen sind, und die Anregung zu Bewegungen bieten. Die Karten können von der BzgA kostenlos bezogen werden unter der Adresse: https://www.bzga.de/infomaterialien/gesundheit-aelterer-menschen/ .

Los geht’s. *(Dr. Peter Michael Bittighofer)*

Puppenhaus von Maggy Held-Eisele: Mit unglaublicher Liebe zum Detail

Maggy Held-Eisele, die ehemalige Schriftführerin des Krankenpflegevereins Sindelfingen e. V., pflegte ein arbeitsintensives Hobby: Den Bau und die liebevoll-detailreiche Ausstattung von Puppenhäusern.



Echt klein in seiner Ausstattung, aber im Detail ganz groß ist ihr fünfgeschossiges Meisterstück im Maßstab 1:12. Es steht in seiner ganzen Pracht als Dauerleihgabe in der Residenz am Park.

Ein Glücksfall für ihre Tochter Martina Eisele: „Meine Schwester und ich bedanken uns bei Frau Spieler ganz herzlich dafür, dass wir das Werk unserer Mutter öffentlich ausstellen können.“ Ein Besuch in der Langen Anwanden 1 lohnt sich: Akribisch und mit erstaunlichem Geschick hat Maggy Held-Eisele rund 60 % der über 1.000 Teile dieser Miniaturwelt selbst gestrickt, genäht, geklebt und geformt.

Ob Bäckerladen, Esszimmer oder Bad: Es ist unglaublich, mit welcher Liebe zum Detail die alteingesessene, 2014 verstorbene Sindelfingerin jedes einzelne Zimmer ausgestattet hat. Immer wieder entdeckt der Betrachter neue Preziosen, vergoldete Kronleuchter, filigrane Weinkelche, millimetergroße Serviettenringe, ein Goldfisch im Glas oder ein Toilettenpapierhalter mit echtem Klopapier en miniature…

Geplant ist, das Puppenhaus später auch in anderen Betreuten Wohnanlagen und den Tagespflegeeinrichtungen der Sozialstation Sindelfingen auszustellen.

Vortrag zum Puppenhaus

Am 22.09.2021 um 15 Uhr hält Martina Eisele einen Vortrag mit Fotos zur Entstehung und zu Details des Puppenhauses ihrer Mutter. Veranstaltungsort ist die Cafeteria in der Residenz am Park, Lange Anwanden 1 in Sindelfingen. Interessenten werden gebeten, sich unter der Telefonnummer 07031-72400-0 bei der Sozialstation Sindelfingen anzumelden.

Residenz am Park: Bewohner und Mitarbeitende trainieren gemeinsam

Was gut für Profifußballer ist, kann den Bewohnern und dem Team der Residenz am Park in Sindelfingen nicht schaden. Die Rede ist von KiD – Kraft in Dehnung. Einmal pro Woche macht sich Angelika Grupp, Heilpraktikerin aus Neckartenzlingen, auf den Weg nach Sindelfingen. Hier wird sie von bis zu 10 Teilnehmer*innen – fitte Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen – erwartet, um sich gemeinsam durch das kombinierte Dehnungs- und Krafttraining fit zu halten. „KiD wird im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt und erinnert ein wenig an Yoga, kann aber beim ersten Mal durchaus zu einem leichten Muskelkater führen“, erklärt Angelika Grupp.

KiD auch für externe Gäste

KiD ist eine ganzheitliche Trainingstherapie, die zum Konzept der Myroflextherapie* gehört. Die Übungen verbessern die Beweglichkeit, die Zusammenarbeit der verschiedenen Muskelgruppen, gleichen muskuläre Dysbalancen aus und bauen körperlichen Stress ab. Die Übungen sind einfach, so dass sie auch zwischendurch zuhause ausgeführt werden können. Angelika Grupp lädt auch externe Interessenten zum kostenlosen Training ein: „Wir treffen uns jetzt wieder regelmäßig immer mittwochs um 16.15 Uhr in der Residenz im Park in der Langen Anwanden 1 in Sindelfingen. Wir sind eine nette Truppe und freuen uns auch über Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die nicht in der Residenz wohnen.“ Übrigens wird nicht nur in der Residenz gesportelt – auch im Bärle-Eck und in Senioren-Wohnen-Maichingen gibt es altersgerechte Gymnastikangebote.

***Myroflextherapie**

Die noch junge Therapie vereint verschiedene medizinische Konzepte zu einer integrativen und ganzheitlichen Behandlungsform. Sie wurde von Dr. Kurt Mosetter entwickelt. Dabei vereint sie Ergebnisse moderner Physik und aktueller Hochschulmedizin mit Erkenntnissen und Erfahrungen alter Kulturen.

Senfkornmomente-Tagebuch

Seit eineinhalb Jahren leben wir nun in und mit dieser Pandemie, haben Angst um unsere Gesundheit und die unserer Lieben, haben Angst vor Isolation, Einsamkeit und deren Folgen, hoffen auf Besserung und Normalität.

Auch die biblischen Geschichten wissen um diese großen und kleinen, langen und situativen Ängste, diese Verzweiflung und diese Hoffnung. Denken Sie nur an die Zeit des Volkes Israels in der Wüste, die Klage so manches Psalmbeters, die Jünger im Sturm auf dem See oder die Jünger nach dem Tod Jesu.

Wie sie alle, sind auch wir oft gefangen in der Schwere der Situation und darin leider manchmal auch unfähig das Gute, das es oft auch schon gibt, noch wahrzunehmen.

So, wie es z.B. den Jüngern von Emmaus erging, die im Nachhinein sagten „Brannte uns nicht das Herz in der Brust“ und so, wie Jesus selbst anrät, das Reich Gottes in den Senfkörnern zu erahnen (Mk 4, 26–34). Nicht als billige Vertröstung, sondern als eine Übung, die Tage so zu sehen, wie sie neben allem Schweren auch sind.

Wenn ich z.B. auf eines meiner letzten Wochenenden blicke….

1. Eine ältere Dame im Seniorenheim, die sagte: Es ist das Beste heute, dass wir wieder Gottesdienst feiern durften und dass wir uns unterhalten haben…
2. Langeüberfälliges Telefonat mit einem guten Freund mit der sicht auf ein langeüberfälliges Treffen
3. Trauergespräch: Die Ehefrau durfte ich vor sieben Jahren beerdigen, ihn nun lange in der Krankenkommunion begleiten und jetzt…traurig, aber echt schön!
4. Der erste Biss in eine herrlich-süße Erdbeere in diesem Jahr. Wahnsinn!
5. Ein locker-lässiges Taufgespräch
6. Unverhoffte, eine mich sehr berührende Rückmeldung via Instagram eines Firmlings zu einer Predigt
7. Kühler Abendwindhauch in meiner Gewächshaushöllenschlunddachgeschosswohnung
8. Kurze morgendliche Stille mit Gott zusammen im Gebet
9. Die Umarmung eines guten Freundes
10. Das richtige Lied, das zufällig zur richtigen Zeit im Radio spielt
11. Mit einem lieben Mitbruder online schreiben und Hoffnungen, Erfahrungen und Senfkornmomente teilen.

Meine Erkenntnis: Erstaunlich, was sich da alles ansammelt.

Wie wäre es, wenn Sie das auch mal ausprobieren und sich immer wieder Zeit nehmen, nicht nur in der Wüste oder im Sturm zu verharren, sondern sich auch Zeit für ein Senfkornmomente-Tagebuch nehmen? Versuchen Sie es.

Gottes Segen dafür und alles Gute!

Wolfgang Metz Katholischer Pfarrer in St. Joseph, Sindelfingen und Hochschulseelsorger in Tübingen