



Newsletter 86 / 2019 / 2

20. März 2019

Heute ohne Inhaltsverzeichnis

Liebe Mitglieder des Vereins ALTERnativ,

heute wird es einige Mitglieder des Vereins geben, die eine neue Nachricht in Ihrem Email-Eingang vorfinden werden. Es handelt sich um unseren Newsletter, den wir seit mehreren Jahren versenden und der mittlerweile die Ausgabennummer 86 trägt. Ausnahmsweise benutzen wir das Textfeld des Inhaltsverzeichnisses, um ihnen mitzuteilen, warum wir das tun.

Möglicherweise haben Sie den Newsletter des Vereins bisher schon regelmäßig erhalten. Dann ändert sich nichts für Sie. Wir haben aber festgestellt, dass ganz offensichtlich eine Reihe von Mitgliedern von diesem Angebot des Vereins bisher nichts wussten. Sie hatten dann damit auch gar keine Chance, den Newsletter zu bestellen.

Darum haben wir uns im Vorstand entschlossen, den Newsletter zukünftig an alle Mitglieder des Vereins zu verschicken, damit Sie die Möglichkeiten haben, Neues aus der Arbeit im Bereich der Seniorenbegleitung und des Vereins zu erfahren. Wir wünschen uns, dass das eine Hilfe für Sie ist.

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Friedrich Drechsler
Vorsitzender

Aktuelles vom Verein

Mitgliederversammlung des Vereins

Am 15. Mai findet unsere diesjährige Mitgliederversammlung statt und zwar in der Kontaktstelle, Kreischaer Str. 34. Hierzu möchten wir schon heute alle Mitglieder recht herzlich einladen.

Nächste Vorstandstermine

zu denen unsere Mitglieder herzlich eingeladen sind (Kreischaer Str. 34), Beginn jeweils 10 Uhr:
02.04.2019 und 30.04.2019

Ehrenamt

Seniorenbegleitung geht nicht ohne Ehrenamt

In der letzten Vorstandssitzung wurde u.a. über die Arbeit des Vereins im Allgemeinen diskutiert und im Besonderen wurde erneut festgestellt, dass die ehrenamtliche Arbeit nach wie vor ein wesentliches Standbein des ALTERnativ e.V. darstellt. Dabei ist insbesondere auch das hohe ehrenamtliche Engagement der tätigen SeniorenbegleiterInnen gemeint, das sie zusätzlich zu ihren abrechnenden Tätigkeiten leisten.

Um dies zu erhalten, bedarf es weiterhin der hochqualifizierten Ausbildung und Weiterbildung sowie der Möglichkeit für die Seniorenbegleitung (SB), unter dem Dach des Vereins abzurechnen. Der ALTERnativ e.V. möchte den ausgebildeten SB Starthilfe geben, sie fachlich anleiten und sie auf ihrem Weg in die Selbstständigkeit begleiten.

1300 Ehrenamtliche im Kulturpalast

Am 26.01.2019 fand im Kulturpalast der Neujahrsempfang der Stadt Dresden statt, zu welchem der OB Hilbert auch 1.300 Ehrenamtliche (Annett Petri vertrat den ALTERnativ Verein) eingeladen hatte. „Ehrenamtliche machen Dresden zu einem lebenswerten Ort“, erklärte er seinen Respekt vor dem Engagement der Helfer in Sportvereinen, Hospizdiensten oder Feuerwehren.

Gemeinsam mit Katrin Sachs, Geschäftsführerin der Bürgerstiftung Dresden, zeichnete Hilbert vier Dresdnerinnen für ihre ehrenamtliches Engagement aus: die Schülerin 18-jährige Frederike Becker, die Führungen durch die Busmannkapelle anbietet; Barbara Djawid, die Vormundschaften für minderjährige Asylbewerber übernommen hat; die 18-jährige Syrerin Huda Al-Mhemed für ihren Einsatz an den ABC-Tischen für Asylbewerber ebenso wie die 89-jährige Ilse Jahns-Ludwig, die mit Bewohnern von Seniorenheimen musiziert. (Quelle: DNN, 26.01.2019)

Erholungsorte in Dresden – zur Weitergabe

Gesund und fit bleiben wollen wir alle – das ganze Leben lang. Der beste Weg, um dieses Ziel zu erreichen, ist ausreichend Bewegung. Die in 2017 aufgelegte Broschüre „**Erholungsorte in Dresden. 30 Entdeckungen für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen**“ gibt viele praktische Tipps für den nächsten Spaziergang. 30 Plätze in Dresden sind mit ihren Besonderheiten beschrieben, durch Fotos illustriert und mit nützlichen Hinweisen ergänzt.

Die Broschüre möchte vor allem älteren Menschen Anregung für die aktive Freizeitgestaltung geben. Besonders für Menschen, die auf einen Rollstuhl oder Rollator angewiesen sind, ist sie ein guter Begleiter. Alle Wege wurden von ehrenamtlich engagierten Seniorinnen und Senioren auf ihre Barrierefreiheit getestet.

Die Broschüre ist kostenfrei beim **DRK Impuls Bürgerstr. unter TN: 0351/84722678** zu bestellen, es fallen lediglich Kosten für den Versand an.

Weiterbildung

Fortbildung für in der Pflege Verantwortliche und Ehrenamtliche

Am 4.4.2019 von 14:00 – 17:00 Uhr (Teil 1) und am 5.4.2019 von 9:00 – 12:30 Uhr (Teil 2) veranstalten **das Pflegeseminar Dresden** und der ambulante **Pflegedienst Pflegeimpuls Dresden gGmbH** ein Seminar zum Thema der wirksamen inneren Haltung in allen (Pflege-) Handlungen („Pflegerische Gesten“) und einen Vortrag zum Thema Schmerz, zu dem wir auch Sie als der Pflege sehr Nahestehende herzlich einladen!

Rolf Heine, Gesundheits- und Krankenpfleger und Koordinator des Internationalen Forums für Anthroposophische Pflege aus Stuttgart wird der Gastdozent für beide Themen sein. Unter Anderem gibt es den Vortrag: „Die vier Dimensionen des Schmerzes“.

Nähere Informationen erhalten Sie durch:

Dorit Seipelt, 0351 / 403 12 75 (AB!!),
Hornschenkenweg 3, 01728 Bannewitz, E-Mail:
dorit.seipelt@gmx.de

Inhaltliche Information: Michaela Schnur, 0351 /
847 227 96 (auch AB) E-Mail: pflegeseminar-
dd@gmx.de



Denkmal in Kleinzschochwitz des Philanthropen Fürst Putjatin, eingeschickt von unserem Vereinsmitglied M. Garstka. Auch Sie können uns gerne Fotos, Gedichte, Kurzgeschichten zu senden.

Praxisberatung

April 2019

04.04.2019	18:00 Uhr	Kontaktstelle, Kreischeaer Str. 34, 01219 Dresden	PB III (Mendt)
10.04.2019	18:00 Uhr	Kontaktstelle, Kreischeaer Str. 34	PB II
11.04.2019	18:00 Uhr	Kontaktstelle, Kreischeaer Str. 34	PB I (Rönsch)

Mai 2019

02.05.2019	18:00 Uhr	Kontaktstelle, Kreischeaer Str. 34, 01219 Dresden	PB III (Mendt)
16.05.2019	18:00 Uhr	Kontaktstelle, Kreischeaer Str. 34	PB I (Rönsch)

Wissenswertes

Musik-Erlebnisfrühstück 50 Plus

Sie interessieren sich für Musik, hatten aber nie die Möglichkeit ein Instrument zu lernen oder in einem Chor zu singen? Sie wollen ohne Druck aber mit viel Freude erste musikalische Schritte wagen? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie spielen schon ein Instrument, vielleicht sogar in einem kleinen Orchester? Dann haben Sie die Möglichkeit, allein oder mit Ihrer Musikgruppe etwas vorzutragen.

Der Vormittag am **02.04.2019 von 9:00 – 12:00 Uhr** steht ganz im Zeichen von Gemeinschaft, Austausch und gemeinsamen Musizieren, um sich aneinander und an der Musik zu erfreuen. Neben einem Kurzimpuls unserer Musikpädagogin Karin Knitt über die Bedeutung von Musik, wird es ein Frühstück zur Einstimmung in den Frühling geben und Sie haben die Chance, sich in den drei Angeboten Veeh-Harfe, Gitarre und Chor auszuprobieren.

Dozenten: Karin Knitt – Veeh-Harfe, Yvonne Dominik – Gesang, Chor, Steffen Mürau – Gitarre

Näheres erfahren Sie unter: Musikschule Goldenes Lamm e.V., Leipziger Straße 220, 01139 Dresden
Telefon: (0351) 895 124 67, E-Mail: info@msgl.de, www.msgl.de

Tipps:

Ehrenamtlicher Bücherdienst der Städtischen Bibliotheken:

Ist Ihnen der Bibliotheksbesuch zu beschwerlich, dann kommen unsere Bücherboten mit den gewünschten Medien und etwas Zeit zu Ihnen nach Hause.

Kontakt unter TN: 0351/86482255 bzw. E-Mail: buecherhausdienst@bibo-dresden.d

Dresdner PlusZeit – Veranstaltungskalender für das reifere Semester

In der monatlich erscheinenden PlusZeit finden Sie interessante und aktuelle Informationen sowie Veranstaltungen. Die aktuelle Beilage der Dresdner PlusZeit kann auf der Homepage der Stadt Dresden als PDF heruntergeladen werden. Ältere Ausgaben finden Sie im Archiv.

Macht Bewegung schlau?

Wie in vielen psychologischen und neurowissenschaftlichen Studien nachgewiesen wurde, hat Bewegung in jeglicher Form einen viel größeren Einfluss auf das Denken und Lernen, als vor einiger Zeit noch angenommen. Eine Studie, an der über 4800 Kinder beteiligt waren, zeigt, dass sich regelmäßiger Sport nicht nur auf die Gesundheit, sondern auch positiv auf die Schulnoten und damit auf den Schulerfolg auswirkt. Bereits gute 15 Minuten mehr Sport am Tag genügen, um bessere Leistungen in der Schule zu erzielen. **MACHT SCHLAU!**

(Quelle: Christiane Stenger: Wer lernen will, muss fühlen, 2016)

Noch was:

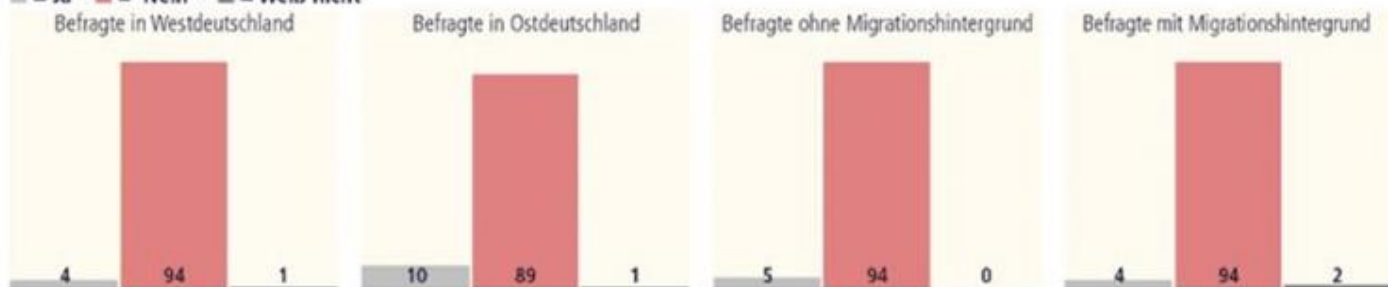
So altert der Körper – Das GEHIRN

Die Leistung des Gehirns variiert je nach Anforderung enorm im Laufe des Lebens. So erreicht der Wortschatz jenseits der 60 Jahre seinen Höhepunkt, während man Mitte 20 am besten Kopfrechnen kann. Um das Hirn bis ins hohe Alter fit zu halten, gilt Ähnliches wie für Muskeln und Knochen: benutzen und durch neue Erfahrungen und Informationen herausfordern (AOK, Bleib Gesund, 1-2019). **Wie wär's denn mit ehrenamtlicher Tätigkeit im Verein?**

So schlecht sind wir doch gar nicht!

Muss man Ihrer Ansicht nach in Deutschland geboren sein, um ein guter Bürger dieses Landes sein zu können?

■ = Ja · ■ = Nein · ■ = Weiß nicht



Quelle: Kantar Emnid in Bertelsmann-Stiftung. „Bürgersinn in der Einwanderungsgesellschaft“. Dezember 2018. <https://bit.ly/2DeSx1a>

Dresdner Dialog

Seelische Gesundheit im Gespräch

27.03.2019 Loslassen oder festhalten – Angehörige in der Zerreißprobe

24.04.2019 Das Leben nicht mehr aushalten – Suizid?

29.05.2019 Wenn das Leben unter die Haut geht – Leib und Seele im Wechselspiel

Uhrzeit, jeweils 18:00 – 20:00 Uhr

Ort: Evangelische Hochschule (EHS)
Dürerstraße 25
01307 Dresden

Hilfe geben bei Demenz – aber wie?

Grundschulung zum Krankheitsbild Demenz findet an folgenden Tagen statt:

15. Mai 2019

03. Juli 2019

18. September 2019

6. November 2019

Aufbauschulung zum Krankheitsbild Demenz findet an folgenden Tagen statt:

19. April

05. Juni

21. August

09. Oktober

04. Dezember

Die Schulungen finden im **Dresdner Pflege- und Betreuungsverein**, Amalie-Dietrich-Platz 3, Tel.: 0351/4166047, jeweils von 16 – 19 Uhr (Amtsblatt „Stadt Dresden“, 28.2.2019)

Bericht aus dem Vorstand

Der Vorstand des Vereins besteht aus den gewählten Mitgliedern Friedrich Drechsler (Vorsitzender), Claudia Blaut, Monika Burock (stellvertretende Vorsitzende), Heike Schulz (Schriftführerin) und Peter Koch (Schatzmeister). Beratend nehmen an den Sitzungen teil Kornelia Dubrau, Annett Petri, Frank Schneider. Seit Juli 2018 haben Angelika Schlei und Hartmut Riecke beratend an den Sitzungen teilgenommen. Sie geben aber diesen Teil ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit für den Verein auf. Gudrun Tippmann kann aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr zu den Vorstandssitzungen kommen.

Der Vorstand trifft sich in der Regel alle drei Wochen Dienstagvormittag um 10.00 Uhr. Die Beratungen dauern meist zwei bis zweieinhalb Stunden an.

Angesichts der gesetzlichen Veränderungen steht der Verein immer wieder vor der Frage, welche grundsätzlichen Ausrichtungen für uns wichtig sind. Durch die nun im Pflegegesetz verankerte Möglichkeit, für die Arbeit in der Seniorenbetreuung auch ein Entgelt zu bekommen, hat sich der Grundton in der Arbeit sehr verändert. Unsere Seniorenbegleiterinnen und Seniorenbegleiter stehen in der Konkurrenz zu anderen Anbietern in der Seniorenbegleitung. Wir haben intensiv diskutiert, wie der Verein sich aufstellen muss, um einerseits das von uns im Mittelpunkt stehende Ehrenamt in der Arbeit hoch zu halten, andererseits den selbstständigen Seniorenbegleiterinnen und Seniorenbegleitern in unserem Verein gute Angebote durch unsere Vermittlung zu bringen.

Die ehrenamtliche Arbeit der Mitglieder im Vorstand erfordert in den Vorstandssitzungen eine hohe Effektivität, aber auch eine hohe Qualität der Kommunikation, um gut miteinander voranzukommen. Alle Mitglieder im Vorstand sind auch durch andere Aufgaben gut ausgelastet und ihr Einsatz im Verein muss deshalb gut ausgewogen sein.

Themen am Anfang des Jahres waren der Sachbericht an das Sozialamt Dresden. Die Kontaktstelle des Vereins wird mit öffentlichen Mitteln gefördert. Das erfordert einen ausführlichen Bericht an das Sozialamt über die Arbeit des Vereins. Nach einer genauen Anforderungsliste werden die einzelnen Punkte abgearbeitet. Exakt muss erläutert werden, welche Aus- und Weiterbildungsthemen wir im Verein anbieten. Diesmal war der Bericht 18 Seiten lang. Erarbeitet wird er vom Grund her durch Kornelia Dubrau, die anderen im Vorstand leisten Zuarbeit.

Wir haben uns seit dem letzten Jahr immer wieder mit der Datenschutzgrundverordnung beschäftigt. Hier ist es erforderlich, dass der Verein für sich klare Regelungen trifft, wie wir mit personenbezogenen Angaben (Daten) umgehen. Wir müssen regeln, wie selbstständige Seniorenbegleiterinnen und Seniorenbegleiter berechtigt werden, die für die Abrechnung erforderlichen Daten auch an uns weitergeben zu dürfen. Und wir wollen unsere Seniorenbegleiterinnen und Seniorenbegleiter beraten, wie sie als Selbstständige ihrerseits mit solchen Daten umgehen können.

Und wir bereiten einen neuen Auftritt für den Verein ALTERnativ im Internet vor. Da gibt es aber noch viel Arbeit und Diskussionsbedarf, bis die neue Webseite für die Öffentlichkeit freigeschaltet werden kann.

Angefangen haben wir zu diskutieren, wie der Verein seinen 20. Geburtstag feiern soll. Der Verein wurde im Dezember 1999 gegründet.

Sie ahnen, wir könnten noch mehr berichten, aber so viel soll für heute reichen.

Friedrich Drechsler

Liebe Newsletter-LeserInnen,

hier haben Sie wieder einen Versuch, Sie **gut** zu informieren, in Händen bzw. auf dem Bildschirm. Aber das gelingt nicht immer, obwohl wir sicher das Beste versuchen. Wenn also Fehler erkannt werden, dann lassen Sie uns das unbedingt wissen. Und wenn Sie Ideen zu Themen haben oder selber Texte erstellen möchten, dann nur zu! Wir würden uns sehr freuen.

Ferner möchten wir darauf hinweisen, dass die Beiträge, die wir hier publizieren und zu denen wir auch die entsprechenden Quellenangaben machen, nach bestem Wissen und Gewissen auswählen, dass wir aber **keine Garantie** über deren Inhalt **übernehmen** können. Wir hoffen auf Ihr Verständnis.

Euer Redaktionsteam