

## 5. Depressionen im Alter – eine Erkrankung oder „nur“ eine Gemütslage?

Als bürgerschaftlich Engagierte für und mit älteren Menschen stehen gute Begegnungen im Mittelpunkt. Älterwerden bedeutet jedoch auch eine Auseinandersetzung mit Verlusten. Es sind liebevoll gewonnene Menschen verstorben, ein Vereinsausflug fällt plötzlich schwer, Kompetenzen scheinen nicht mehr gebraucht zu werden, negative Gedanken häufen sich. Damit umzugehen kann eine Herausforderung sein. Für die Betroffenen selbst, für Angehörige oder Engagierte. Ausreichend Wissen zu depressiven Verstimmungen, Erkrankungen und Verhaltensmustern erleichtern oder ermöglichen den guten Umgang mit Betroffenen.

Die Fortbildung bietet ausreichend Zeit für Beispiele und Fragen.

**Wann:** Donnerstag, 04. Mai,  
15.30 Uhr bis 17.45 Uhr

**Wo:** Treffpunkt Parksiedlung,  
Robert-Koch-Str. 87/1

**Referent:** Ralf Daubner, Sozialpsychiatrischer  
Dienst für alte Menschen (SOFA)

## 6. Kinaesthetics in der Begleitung von älteren Menschen

Bewegung ist in großen Teilen ein für uns selbstverständlicher Ablauf. Das Konzept der Kinaesthetics ermöglicht menschliche Bewegung vom Prinzip her zu verstehen. Die eigene Bewegungskompetenz kann dadurch gestärkt werden. Dies ist Grundlage um andere Menschen in ihren alltäglichen Bewegungsabläufen, wie z. B. Gehen, Sitzen, Aufstehen hilfreich zu unterstützen und zu begleiten.

**Wann:** Freitag, 16. Juni,  
14.30 – 17.30 Uhr

**Wo:** Bürgertreff, Nachbarschaftshaus im  
SchaPa, Bonhoefferstr. 4

**Referentin:** Angelika Hinz, Krankenschwester und  
Kinaesthetics-Trainerin, Ostfildern

## 7. Das Netzwerk - Dienste und Angebote - Abschluss

Bürgerschaftliches Engagement bei SOfiA e.V. und den Unterstützungsangeboten der Beratungsstelle für Ältere bedeutet, Teil eines sich ergänzenden Netzwerkes zu sein. Ein möglichst selbstbestimmtes und gutes Leben im Alter zu ermöglichen verbindet die Mitwirkenden. Bei dieser Fortbildungsveranstaltung werden vorgestellt, welche Beratungsangebote, ambulanten Dienste, Angebote und Finanzierungsmöglichkeiten es gibt. Dieser erweiterte Blick auf die Unterstützungslandschaft in Ostfildern rundet die Qualifizierungsreihe ab. Freuen Sie sich auf diesen Termin und auf die Zertifikatsübergabe sowie eine kleine kulinarische Umrahmung.

**Wann:** Juni/Juli, dieser Termin wird mit den  
Teilnehmer/innen abgestimmt

**Gestaltung:** Simona Steimle und Sylvia Weber

## 8. Ein Erste Hilfekurs wird im Herbst angeboten.

## Sie möchten mehr erfahren?

Wir bieten individuelle Termine für Information und Beratung zum Engagement bei SOfiA e.V. den bürgerschaftlich gestützten Angeboten der Beratungsstelle für Ältere.

### **Kontakt:**

Beratungsstelle für Ältere und SOfiA e.V.  
Nachbarschaftshaus, Bonhoefferstr. 4  
Ostfildern-Scharnhauser Park

Simona Steimle, Tel. 0711- 44 00 97 33  
Email: s.steimle@ostfildern.de

Sylvia Weber, Tel 0711 - 44 20 71  
Email: s.weber@ostfildern.de

### **Anmeldung:**

Sabine Czezan, Tel 0711- 44 20 72  
Email: beratungsstelle@ostfildern.de

„LEBENDIG, KOMPETENT, EMPFEHLENS-  
WERT“ SIND RÜCKMELDUNGEN AUS DEN  
LETZTEN VERANSTALTUNGEN.

# Fortbildungsangebote für bürgerschaftlich Engagierte und Möglichkeit für Neueinstieg

bei SOfiA e.V. und in  
den Angeboten der  
Beratungsstelle für Ältere



## Sie können sich vorstellen

älteren Menschen etwas Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken?  
Sie sind offen für Neues?  
Sie schätzen ein Engagement mit Wirkung und Sinnstiftung?

## Wir ermöglichen Engagement

in einem vielfältigen Netzwerk an Besuchs- und Unterstützungsangeboten, das bereichert und Freude schenkt, den eigenen Blick aufs Älterwerden erweitert, neue Kontakte ermöglicht.

## Wir bieten

Fachaustausch  
Auslagenersatz  
Fortbildung

Im März beginnt dazu eine Qualifizierungsreihe mit interessanten, vielfältigen Themen.

Das Angebot richtet sich an interessierte neue und bereits aktive Engagierte.



„EIN LÄCHELN, EIN „DANKE“, EIN „ICH FREUE MICH WENN SIE WIEDERKOMMEN“ VON DIESEN GLÜCKSMOMENTEN, ERZÄHLEN BEREITS ENGAGIERTE IMMER WIEDER.“

## Fortbildungsreihe für (neue) bürgerschaftlich Engagierte

Die Qualifizierungsreihe richtet sich an Interessierte und bereits aktiv bürgerschaftlich Engagierte in den Angeboten von SOfiA e.V. und der Beratungsstelle für Ältere. Die Fortbildungen ermöglichen eine gute Basis für das Engagement und sind ein Gewinn für den persönlichen Alltag. Die Teilnahme ist für Sie kostenfrei. Die Kontaktdaten finde Sie am Ende des Programms.

### 1. Bilder vom Alter - Altersbilder

Mit dem Älterwerden und der Lebensphase des hohen Alters verbinden Menschen ganz unterschiedliche Bilder. Richtig und falsch gibt es hierbei nicht. Doch eigene Vorstellungen und Haltungen wirken sich auf den Umgang miteinander aus. Zu Beginn der Fortbildungsreihe möchten wir deshalb die Auseinandersetzung mit den eigenen und weiteren Altersbildern ermöglichen. Dazu werden verschiedene methodische Zugänge angeboten.

**Wann:** Montag, 20. März,  
14.30 Uhr - 17.30 Uhr

**Wo:** Bürgertreff, Nachbarschaftshaus  
im SchaPa, Bonhoefferstr. 4

**Referentin:** Ingrid Braitmaier, Evangelische  
Gesellschaft Stuttgart

### 2. Wie gute Gespräche gelingen – Teil 1

Es ist nicht möglich nicht zu kommunizieren. Im alltäglichen Leben wie auch im Engagement wünschen wir uns gelingende Gespräche und Begegnungen. Gesprächsführung spielt dabei eine wichtige Rolle. Diese Fortbildungseinheit soll Ihnen sowohl im Engagement als auch im Alltag möglichst viel praktischen Nutzen bringen. Sie erhalten wichtige Grundlagen zur Gesprächsführung, erfahren mehr zu Kommunikationsmodellen, Wahrnehmung, aktivem Zuhören, Fragetechniken, Rollenklarheit und Feedback geben. Es erwarten Sie neben theoretischen Grundlagen auch praktische Übungen.

**Wann:** Donnerstag 30. März,  
14.30 Uhr - 17.30 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Parksiedlung,  
Robert-Koch-Str. 87/1  
**Referentin:** Tiana Roth, selbständige  
Beraterin und Trainerin

**Teil 2 findet am Mittwoch, 26. April,  
14.30 Uhr - 17.30 Uhr statt.**

### 3. Demenzerkrankungen – besser verstehen und damit umgehen

Als bürgerschaftlich Engagierte stehen Sie in vielfältigen Kontakten. Was tun, wenn in diesen Begegnungen oder auch in Ihrem persönlichen Alltag Ereignisse mehrmals erzählt werden, alltägliche Worte plötzlich fehlen, ein Termine vergessen wird? Vor allem im Umgang mit älteren Menschen kann dies ein Anzeichen einer demenziellen Veränderung sein. Die Fortbildungseinheit erweitert Ihr Wissen zu Demenzerkrankungen, vermittelt Kompetenzen im Umgang mit betroffenen Menschen und gibt Einblick in das Netzwerk der Hilfen. Es besteht ausreichend Zeit für Beispiele und Fragen.

Die Fortbildung bietet ausreichend Zeit für Beispiele und Fragen.

**Wann:** Montag, 17. April,  
15.30 Uhr bis 17.45 Uhr

**Wo:** Bürgertreff, Nachbarschaftshaus im  
SchaPa, Bonhoefferstr. 4

**Referent:** Ralf Daubner, Sozialpsychiatrischer  
Dienst für alte Menschen (SOFA)

### 4. Wie gute Gespräche gelingen – Teil 2 (siehe auch 30. März)

**Wann:** Mittwoch, 26. April,  
14.30 Uhr - 17.30 Uhr

**Wo:** Treffpunkt Parksiedlung,  
Robert-Koch-Str. 87/1