

## Soziale Dienste

Europaplatz 1  
63128 Dietzenbach  
seniorenberatung@dietzenbach.de  
www.dietzenbach.de

Gestaltung:  
Presse- & Öffentlichkeitsarbeit

Stand: 02/2021

Dieses Falblatt wurde aus Fördermitteln der Arbeitsgruppe 1 „Begegnung & Engagement“ des Dietzenbacher Integrationskonzeptes finanziert.

### ■ Das ist der Helferkreis

Der ehrenamtliche Helferkreis bietet verschiedene Angebote zur Unterstützung und Entlastung im Alltag gemäß § 45b SGB XI an. Dies sind der Besuchsdienst, eine Betreuungs- und Sportgruppe sowie die Angehörigengruppe.

Für diese Angebote können Pflegebedürftige in häuslicher Pflege bis zu 125 Euro monatlich vom Entlastungsbetrag der Pflegekasse in Anspruch nehmen.

Die ehrenamtlich tätigen Personen sind geschult und werden durch eine Fachkraft unterstützt, koordiniert und fachlich begleitet.

### ■ Ganz in Ihrer Nähe

Alle in diesem Falblatt genannten Angebote – außer den Betreuungs- & Besuchsdiensten – finden im städtischen **Seniorenzentrum Steinberg** in der **Siedlerstraße 66** in **Dietzenbach** statt.

### ■ Sie wollen sich engagieren?

Wenn Sie sich selbst engagieren möchten, freuen wir uns auf weitere „Helfende Hände“! Unsere Vision für die Stadt ist die Etablierung einer Tagesbetreuung von Senior\*innen in Kleingruppen in privaten Haushalten.

Für Helfer\*innen gibt es regelmäßige Schulungsveranstaltungen. Sprechen Sie uns gerne an.

Es sind die vielen kleinen  
Unterstützungen, die es  
ermöglichen, lange zu Hause  
wohnen bleiben zu können.  
Wir begleiten Sie dabei!

### ■ Kontaktieren Sie uns

Weitere Informationen zu unseren Angeboten erhalten Sie bei Kirsten Wolf unter der Rufnummer **06074 483 490**.

Oder senden Sie uns eine E-Mail an [helferkreis@dietzenbach.de](mailto:helferkreis@dietzenbach.de).



## Helferkreis Dietzenbach

Angebote zur Unterstützung  
im Alltag für ältere Menschen

## Unsere Angebote für Sie...

### ■ **Betreuungs- & Besuchsdienste**

Fachlich geschulte ehrenamtlich Helfende besuchen Menschen in ihrer eigenen Wohnung, betreuen sie stundenweise vor Ort oder unterwegs. Zeitpunkt und Ablauf bestimmen die Betroffenen und die Familien nach ihren individuellen Bedürfnissen. Pflegende Angehörige und nahestehende Pflegepersonen werden dadurch entlastet.

### ■ **Unsere Helfer\*innen sind beispielsweise da, um zu...**

motivieren, aktivieren und erinnern an alltägliche Verrichtungen.

### ■ **Sie begleiten zu...**

Ausflügen, Spaziergängen, Frisörbesuchen, Veranstaltungen, Festen, kulturellen Angeboten, Gottesdiensten, Arzt- & Therapeuten-terminen, Bankgeschäften.



### ■ **Oder unterstützen bei...**

Haushaltstätigkeiten, Einkäufen, Haustiere füttern & pflegen, Telefonate führen, Briefe & E-Mails schreiben.

### ■ **Unternehmen gemeinsame Aktivitäten...**

Kochen & Backen, Musik hören, Fernsehen, Handarbeiten, Malen, Basteln, handwerkliche Tätigkeiten, Brett-/Karten-/Gesellschaftsspiele, Bewegungsangebote.

### ■ **Sie arbeiten mit...**

Erinnerungshilfen & biografieorientierten Angeboten, wie Fotoalben anschauen, Memory spielen, Kreuzworträtseln.

### ■ **Mittwochstreff**

Jeden Mittwochnachmittag von 14:00 bis 17:00 Uhr kommt eine integrative Gruppe mit Menschen – mit und ohne Demenz – zusammen, um einen schönen Nachmittag zu verbringen.

Die Gruppe wird begleitet durch fachlich geschulte ehrenamtlich Helfende unter Anleitung einer Fachkraft. Es wird biografisch an den Bedarfen der Teilnehmenden und anhand der Jahreszeiten gearbeitet.

Pflegende Angehörige haben dadurch die Gelegenheit zur Entlastung des Versorgungsalltages und können eigenen Dingen und Erledigungen nachgehen.

### ■ **Sportgruppe „moment“**

#### **Bewegen, kräftigen, denken und entspannen**

Der fortlaufende Kurs richtet sich an Menschen mit Demenz sowie ihre Angehörigen. Sich regelmäßig und gezielt bewegen, die Muskulatur kräftigen und das Gedächtnis trainieren, kann die körperliche Leistungsfähigkeit und damit auch die Lebensqualität und das Wohlbefinden steigern. In netter Atmosphäre soziale Kontakte erhalten oder neu knüpfen, all dies ist auch mit der Erkrankung der Demenz möglich!

**moment!**  
motorisches + mentales Training ●

Dieser Kurs ist fortlaufend und findet jeden Mittwochvormittag in einer kleinen Gruppe mit rund zwölf Personen von 10:00 bis 11:00 Uhr statt.



### ■ **Angehörigengruppe**

Die Angehörigengruppe steht an jedem zweiten Donnerstag im Monat von 17:00 bis 19:00 Uhr allen offen, die die Pflege und Betreuung eines Angehörigen oder Nahestehenden übernommen haben oder sich darauf vorbereiten wollen. Sich mit Menschen in ähnlichen Lebenssituationen austauschen zu können, tut oftmals gut. Wechselnde Themen und Fachvorträge sind vorgesehen.

In der Gruppe finden die Pflegenden einen geschützten Raum, in dem sie mit ihren Fragen und Sorgen angenommen werden.

Die Teilnahme an dem Gesprächskreis ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.