



# Lebenszeit

Herbst 2013

vorsorgen - begleiten - pflegen - betreuen

Liebe Leserin, lieber Leser,

## Pflege bewegt - Bewegung in der Pflege.

Dies ist das Leitmotiv für das Jahr 2013 der Caritas-Pflege in Coburg. Das Leitbild hat für uns zwei große Aspekte: Erstens natürlich der Gesichtspunkt, dass unsere Einrichtungen sich stets weiterentwickeln, um den Bedürfnissen der Patienten zu entsprechen und den Anforderungen einer professionellen Pflege gerecht zu werden. Zweitens bedeutet Bewegung in der Pflege aber auch, dass wir im Alltag Bewegung als gesundheitsfördernd für Patienten und Mitarbeiter in den Vordergrund stellen. Bewegung bedeutet, die Möglichkeit zu schaffen, dass Senioren mobil und eigenständig bleiben können, dass durch Stärkung der Muskulatur Stürze vermieden werden und natürlich auch, dass durch gezielte Bewegung die Eigenständigkeit unterstützt werden kann. Bewegung in der Pflege hat viele Aspekte. Der bettlägerige Pflegebedürftige wird mobilisiert, gelagert, aktiviert, um zumindest ein Mindestmaß an Bewegungsmöglichkeiten zu erhalten. Der Senior wird in der täglichen Pflege motiviert, sich zu bewegen. Die Schwester achtet in der Pflege auf die richtigen Handgriffe, um ihre Gesundheit zu erhalten. Bewegung und Mobilität sind in aller Munde und auch im Alter bedeutend.

Die Caritas-Sozialstation nutzt dieses Thema in diesem Jahr, um den Blick in der Pflege auf Bewegung zu richten. Zu den Aktionen in diesem Jahr gehören: Gesundheitskurse für Schwestern und Pfleger, Schulungen und Fortbildungen in der Pflege für unsere Pflegekräfte, die Berücksichtigung von Bewegung in unseren Demenzgruppen durch Gymnastik- und Koordinationsübungen sowie die wöchentlich stattfindenden Seniorentanznachmittage. Und sicherlich die eine oder andere Idee, die in diesem Jahr noch entstehen wird.

Wir freuen uns auf Bewegung mit Ihnen.

Norbert Hartz  
Leiter der Caritas-Sozialstation

## Familienpflege

### Benefiz-Konzert zu Gunsten der Familienhilfe mit Fotoausstellung: „Familie schaffen wir nur gemeinsam“



Sechs Musiker, das „**Rock & Pop InDoor-Ensemble Coburg**“ unter der Leitung von **Arno Seifert**, bringen bekannte Lieder und Melodien aus Radio, Film und Musical im instrumentalen Eigenarrangement zu Gehör. So stehen unter anderem der Song „Hail Holy Queen“ aus „Sister Act“, der Titelsong „Skyfall“ des neuesten James-Bond-Filmes oder der weltbekannte Song „Angels“ von Robbie Williams auf dem Programm. Ein musikalischer Nachmittag der Extra-Klasse, mit Kaffee und Kuchen, Bläser-Combo, Schlagwerk und Klavier. Spenden werden für die Familienhilfe der Caritas Coburg verwendet.



**Datum:**  
**Uhrzeit:**  
**Ort:**

Sonntag, 06.10.2013  
14:30 Uhr  
CoJe, Rosenauer Straße 45

Stadtjugendring Coburg

## Caritas-Kampagne 2013

Das Motto der Caritas-Kampagne in diesem Jahr „**Familie schaffen wir nur gemeinsam**“ stellt die Familie, den Sehnsuchtsort vieler Menschen in den Mittelpunkt. Mit dieser Kampagne lenkt die Caritas den Blick auf Familien, um erneut sensibel und aufmerksam zu machen, wie Familien Solidarität und gesellschaftlichen Zusammenhalt schaffen. Zugleich wirbt die Kampagne um Solidarität für Familien unter wachsendem Druck und größeren Herausforderungen. Besonders Familien in belastenden Lebenslagen sind häufig erschöpft, isoliert und überfordert. Dabei ist die Familie, vor allem für Kinder, die erste und wichtigste Sozialisationsinstanz. Dort erleben sie Fürsorge und Liebe, Versorgung und Pflege, Werterhaltung und Bildung, Rituale und Alltag. Die gesellschaftlichen Entwicklungen haben zu einer Vielzahl von Formen familiären Lebens geführt. Familien leben heute in einer Fülle von unterschiedlichsten Familiensituationen. Doch keine Familie ist unabhängig vom sozialen und kulturellen Rahmen, in dem sie lebt. Veränderungen im Familienleben brauchen daher auch unterstützende gesellschaftliche Rahmenbedingungen. Doch passen gesellschaftliche Rahmenbedingungen noch zu dem heutigen Familienleben? Familienpolitik muss Querschnittspolitik werden.



## Betreuungsgruppen für Demenzkranke

Beschäftigung, Betreuung und Förderung von demenzerkrankten Menschen, Entlastung der Angehörigen.

**Termin:** jeden **Mittwoch** (Mittwochsgruppe)  
**Uhrzeit:** 08:30 Uhr bis 13:00 Uhr  
**inklusive Mittagessen**

**Termin:** jeden **Donnerstag** (Donnerstagsgruppe)  
**Uhrzeit:** 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr  
**Ort:** Caritasverbandshaus, Ernst-Faber-Str. 12  
**Leitung:** Gabriele Hilscher, Altenpflegerin

Die Kosten werden in der Regel von der jeweiligen Pflegeversicherung übernommen.

**Anmeldung:** Caritas-Sozialstation  
Tel.: 09561/8144-18  
sozialstation@caritas-coburg.de

## Vorträge

### Vortrag: „Alt werden“ ...

... ein Thema, das uns alle angeht. Informieren Sie sich an diesem Abend über Möglichkeiten der Vorsorge und die unterschiedlichsten Wege der Unterstützung für ein selbstbestimmtes Leben.



**Datum:** Dienstag, 01.10.2013  
**Uhrzeit:** 19:00 Uhr  
**Ort:** Dekanatszentrum St. Augustin,  
Obere Klinge 1 in Coburg,  
kleiner Seminarräum  
**Referentin:** Beatrix Geppert-Kosuch

### Eine Themenreihe:

## „Menschen begleiten im Alter - Unterwegs“

An verschiedenen Abenden werden unterschiedlichste Aspekte von älter werden, Alt sein, ... betrachtet. In der Themenreihe werden die Referenten Angehörige, Betroffene und Interessierte auf die verschiedensten Gesichtspunkte des Alters aufmerksam machen, informieren und auf individuelle Fragen eingehen.

Die Themenreihe beginnt am



**Datum:** Dienstag, 12.11.2013  
**Uhrzeit:** 19.00 Uhr  
**Ort:** Verbandshaus des Caritasverbandes,  
Ernst Faber Str. 12 in Coburg

und findet einmal monatlich statt.

Der erste Abend widmet sich dem Thema: Was macht das Alter aus? Wann beginnt das Alter? Wie altert man in dieser Gesellschaft? Welche Einschränkungen gibt es? Welche Stärken hat man?

Weitere Termine und die jeweiligen Themenschwerpunkte entnehmen Sie bitte dem entsprechenden Flyer, der Website des Caritasverbandes Coburg oder der örtlichen Presse.

## Kur und Erholung

Körper, Geist und Seele stärken - Senioren erhalten die Möglichkeit neben Ruhe und Entspannung, körperlicher Erholung, geselligen Spiel- und Bastelabenden und kulturellen Angeboten, gemeinsam mit anderen Senioren an Ausflügen, Bewegungsübungen, Gruppengesprächen und auch Einzelgesprächen teilzunehmen. Die Senioren werden von Erholungsleitungen begleitet. Wollen Senioren die Weihnachts- und Neujahrszeit nicht alleine verbringen, besteht außerdem die Möglichkeit einer Weihnachtsfreizeit - **gemeinsam die Festtage feiern**. Das Caritas-Kurhaus Bad Bocklet bietet vom 19.12.2013 bis zum 02.01.2014 eine **Weihnachtsfreizeit** an.

### Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:

Caritasverband Coburg, Theresa Mayer  
Ernst-Faber-Straße 12, 96450 Coburg  
Tel.: 09561/8144-24  
E-Mail: t.mayer@caritas-coburg.de

## Begegnungen zwischen den Generationen

**Thema:** **Herbst-Basteln für Jung & Alt**

**Datum:** Donnerstag, 24. Oktober 2013

**Uhrzeit:** 14:30 Uhr bis 17:00 Uhr

**Ort:** Caritasverbandshaus, Ernst-Faber-Str. 12  
Die Caritas-Sozialstation gemeinsam mit dem **Kindergarten St. Marien Coburg**.



**Thema:** **Seniorentanz mit Kindern**

**Datum:** Montag, 25.11.2013

**Uhrzeit:** 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr

**Ort:** Caritas-Kinderhaus LEO, Leopoldstr. 11  
Die Caritas-Sozialstation gemeinsam mit dem **Caritas-Kinderhaus LEO**.



## Ratgeber: Sturzprophylaxe

Der Sturz ist einer der größten Unfallrisiken im Alter. Stürze gehen meist mit schwerwiegenden Einschnitten in die bisherige Lebensführung einher. Stürze können zu einer zunehmenden Pflegebedürftigkeit führen. Durch weniger Bewegung oder gar Bettlägerigkeit wird die Körpermuskulatur abgebaut. Dies kann zur Folge haben, dass die Schritte kleiner werden, Füße nur gering vom Boden abgehoben werden und der Gleichgewichtssinn nachlässt. In der Person liegende Ursachen können z.B. Sehbeeinträchtigung, Reaktions- und Bewegungsunsicherheit, Hast, Aufregung und vieles mehr sein. Ursachen in der Umgebung können fehlende Hilfsmittel, schlechte Beleuchtung, falsches Schuhwerk, Teppiche o.ä. sein. Vorbeugend wird deshalb zu Gleichgewichts- und Kraftübungen geraten, dem Einsatz angepasster Hilfsmittel, der Wahl von geeignetem Schuhwerk und der Entfernung von Gefahrenquellen. Auch auf eine ausgewogene Ernährung sollte geachtet werden. Ihr Pflegeteam berät Sie gerne bei der Auswahl an Hilfsmitteln. Bei Fragen sprechen Sie uns gerne an.

## Seniorentanzgruppe Bewegung mit Musik

Fröhlichkeit in den Alltag bringen, gemeinsame Freude mit Sitz- und Kreistänzen, Bewegung und Seniorengymnastik. Wenn Sie Spaß haben an Rhythmus und Musik, laden wir Sie zu unserem Tanzkreis ein.



**Datum:** jeden Montag  
**Uhrzeit:** 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr  
**Ort:** Caritasverbandshaus,  
Ernst-Faber-Str. 12  
**Leitung:** Elena Präcklein  
**Anmeldung:** Caritas-Sozialstation  
Tel.: 09561/8144-18  
sozialstation@caritas-coburg.de

## Seniorenheim St. Josef

### Gottesdienste, Kapelle

Herzlich eingeladen sind alle, die gemeinsam der Verstorbenen gedenken möchten.

#### Gedengottesdienst, Allerheiligen

**Datum:** Freitag, 01.11.2013 **Uhrzeit:** 10:00 Uhr

**Ort:** St. Josef, Kükenthalstraße 19

#### Ökumenischer Gedengottesdienst

**Datum:** Freitag, 15.11.2013 **Uhrzeit:** 10:00 Uhr

**Ort:** St. Josef, Kükenthalstraße 19

### Marionettentheater

Bekannte Märchen und Geschichten mit selbst geschnitzten Marionetten.

**Datum:** Freitag, 18.10.2013 **Uhrzeit:** 10:00 Uhr

**Ort:** Seniorenheim St. Josef, Festsaal

## Krankenpflegeverein Coburg e. V. - Förderverein der Caritas-Sozialstation

### Helfen Sie uns, damit wir helfen können!

Unser Krankenpflegeverein fördert in vielfältiger Weise das Wohlbefinden von Senioren, Kranken, Behinderten und Familien. Bitte unterstützen Sie die Arbeit der Caritas-Sozialstation durch Ihre Mitgliedschaft beim Krankenpflegeverein oder durch Ihre Spende.

**Anschrift:** Ernst-Faber-Str. 12  
96450 Coburg  
Tel.: 09561/8144-14

**Spendenkonto:** VR-Bank Coburg eG  
Kto.-Nr.: 106 220 061  
BLZ: 783 600 00

[www.caritas-coburg.de](http://www.caritas-coburg.de)

Auf unserer Website können Sie jederzeit alle Termine, Veranstaltungen und Neuigkeiten finden.

## Betreuungsverein

### Gesetzliche Betreuung - Professionelle Unterstützung

Der Betreuungsverein des Caritasverbandes für die Stadt und den Landkreis Coburg e. V. übernimmt die vom Gesetzgeber vorgesehene Betreuung (gerichtlich angeordnete Vertretung) von Volljährigen, die ihre Angelegenheiten aufgrund einer psychischen Krankheit, körperlichen, seelischen oder geistigen Behinderung, ganz oder nur zum Teil nicht mehr selbst regeln können.



Betroffene brauchen Menschen, die sie im erforderlichen Umfang rechtlich vertreten und sich für ihr Wohl einsetzen.

Der Betreuungsverein unterstützt Betreute unter anderem bei behördlichen Angelegenheiten, Vermögensangelegenheiten und der Gesundheitsfürsorge.

Er ermittelt den Hilfebedarf und plant und organisiert die notwendigen Hilfestellungen.

In der Regel werden rechtliche Betreuungen von Angehörigen, Ärzten und Kliniken bei der Betreuungsbehörde der Stadt, dem Landkreis Coburg sowie beim Amtsgericht Coburg beantragt.

Der Betreuungsverein des Caritasverbandes für die Stadt und den Landkreis Coburg e. V. wurde 1998 gegründet.

Er informiert und berät in Einzelgesprächen und Veranstaltungen über alle betreuungsrelevanten Themen, wie z. B. die Vorsorgevollmacht, die Patientenverfügung und die Betreuungsverfügung.

Weiterhin begleitet und unterstützt er ehrenamtliche Betreuer auf rechtlicher und fachlicher Ebene.

Weitere Informationen erhalten Sie beim:

### Betreuungsverein des Caritasverbandes für die Stadt und den Landkreis Coburg e.V.

Ernst-Faber-Straße 12, 96450 Coburg  
Tel.: 09561/8144-11, Fax: 09561/24608  
E-Mail: betreuungsverein@caritas-coburg.de



Gefördert durch den Freistaat Bayern



Beatrix Geppert-Kosuch  
und Anja Heinz  
Diplom-Sozialpädagoginnen (FH)  
Rechtliche Betreuerinnen im  
Betreuungsverein des Caritasverbandes



### In Würde leben - gepflegt von der Caritas

Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Coburg e.V.  
[www.caritas-coburg.de](http://www.caritas-coburg.de)

Sozialstation	Kurzzeitpflege	Seniorenheim St. Josef
Ernst-Faber-Straße 12 96450 Coburg Tel.: 09561/8144-18	Kükenthalstraße 19 96450 Coburg Tel.: 09561/8354-12	Kükenthalstraße 19 96450 Coburg Tel.: 09561/8354-0
Pflege zu Hause, Palliativpflege, Betreuung von Demenzzkranken, Hausnotruf „Sophia“, Essen auf Rädern	zeitlich begrenzte Pflege im Heim, wenn die Pflege zu Hause vorübergehend nicht möglich ist	in einem Haus der Begegnung gut versorgt wohnen, in Geborgenheit und Zufriedenheit den Lebensabend gestalten





**Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Coburg e. V.**  
Ernst-Faber-Straße 12 \* 96450 Coburg  
Tel.: 09561/8144-0 E-Mail: info@caritas-coburg.de  
www.caritas-coburg.de

## **Bad Rodach**

### **Vortrag:**

### **„Bereit sein für das Älterwerden!“**

**„Alt und abgeschoben?“ - Mögliche Formen der Lebensgestaltung**  
im Rahmen der Filmreihe „...mit 66 Jahren fängt das Leben an“ -  
in Kooperation mit dem Familienkreis der Kirchengemeinde St. Marien,  
Bad Rodach.

„Alt werden“ ist ein Thema, das uns alle angeht. Die Referentinnen werden an diesem Abend über Möglichkeiten der Vorsorge, Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen, über Möglichkeiten der Selbstversorgung, über verschiedene Wohnformen im Alter und über die unterschiedlichsten Möglichkeiten der Unterstützung im ambulanten, pflegerischen Bereich für ein selbstbestimmtes Leben informieren.



**Datum:** Mittwoch, 30.10.2013  
**Uhrzeit:** 19:00 Uhr  
**Ort:** Pfarrzentrum St. Marien, Bad Rodach  
**Referentinnen:** Beatrix Geppert-Kosuch und Anja Heinz

### **Besuch der Waldbühne weckt Kindheitserinnerungen**



„Raus aus den vier Wänden“ hieß es am Dienstag, 9. Juli 2013, als Seniorinnen und Senioren der Caritas-Sozialstation Coburg bei herrlichem Wetter einen Ausflug nach Heldritt zur Waldbühne unternahm. Mitarbeiter der Caritas-Sozialstation begleiteten die 21 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Dort angekommen, nach einer unterhaltsamen Anfahrt, wurde sich bei Kaffee und Kuchen im idyllischen Biergarten der Waldbühne kurz gestärkt, bevor die nachmittägliche Vorstellung auch schon losging. Gespielt wurde das Märchen „Schneewittchen und die 7 Zwerge“ nach den Gebrüder Grimm. „Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?“ Nach einer gelungenen



Darbietung hatten die Teilnehmer des Caritas-Ausfluges die Möglichkeit, sich mit den Darstellern fotografieren zu lassen. „Früher war ich sehr oft hier, aber jetzt geht es halt nicht mehr so leicht...“, so eine der Teilnehmerinnen. „Gut, dass ich durch die Caritas-Sozialstation dies nochmal erleben kann.“ Nach einer Einkehr bei abendlichem Sonnenschein wurde die Heimreise angetreten. Der Ausflug, bei dem Kindheitserinnerungen geweckt wurden, war eine willkommene Abwechslung vom Alltag für alle. Es war ein geselliger Nachmittag mit Spaß und der Möglichkeit, mit anderen ins Gespräch zu kommen. „Es ist schön, dass die Caritas so etwas anbietet, da kommen wir auch mal aus unseren vier Wänden raus“, freute sich ein Ehepaar.

### **Pflegekurs für Angehörige**



*Die Kursteilnehmerinnen unter der Leitung von Gabriele Hilscher (rechts außen)*

Der von der Caritas-Sozialstation in Kooperation mit dem AWO Kreisverband Coburg e.V. angebotene „**Pflegekurs für Angehörige**“ wurde am 25. Juni 2013 im Mehrgenerationenhaus AWO Treff Bad Rodach erfolgreich beendet. An vier Abenden erhielten die Teilnehmerinnen unter der Leitung von Gabriele Hilscher, Altenpflegerin und gerontopsychiatrische Fachkraft, Hilfestellungen und nötige Grundinformationen zu den Themen „Mein Angehöriger benötigt Hilfe bei der täglichen Pflege, worauf muss ich achten?“, „Harninkontinenz - Wissenswertes zur Blasenschwäche. Was sollten Sie bei Inkontinenz tun?“, „Sturzprophylaxe - Vermeiden von Stürzen. Was ist ein Sturzrisiko?“ und „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen - Wie entsteht Mangelernährung“. Die Teilnehmerinnen, pflegende Angehörige und interessierte Mitmenschen, waren mit Begeisterung dabei und konnten anhand von praktischen Übungen und Tipps, wie z. B. ‚Wie schone ich meinen Rücken‘, ‚Wie führe ich den Transfer vom Bett in den Rollstuhl aus‘, ‚Wie helfe ich beim Aufstehen aus dem Bett‘, ‚Essen und Trinken durch Aktivitäten‘, ‚Mit geschlossenen Augen Essen‘ oder ‚Sinne ansprechen‘, den Ernstfall proben.