

„Familiale Pflege“

Ein Beratungs- & Schulungsangebot für pflegende Angehörige

Mit der „Familialen Pflege“ bieten wir Ihnen ein speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Pflegetraining an, das die tägliche Pflege zu Hause erleichtert. Pflegeberatung und Pflegetrainings können unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit kostenlos in Anspruch genommen werden. Sie kommen ins Büro der Familialen Pflege im Knappschafts-Krankenhaus Lütgendortmund oder wir besuchen Sie gerne zu Hause.

In einem Einzel- oder Gruppenpflegekurs erhalten Sie kompetente Beratung und praktische Tipps zur Pflege ihres Angehörigen. Sie lernen und üben etwas zu den Themen: Pflegeversicherung, Körperpflege, Ernährung/Schluckstörungen, Ausscheidung, Mobilität, Hilfsmittel, Selbstsorge, Umgang mit Demenz u.a. Erkrankungen.

Auch wenn Sie einen Pflegedienst zur Hilfe haben, bleibt im Alltag noch genug für Sie zu tun. Wir helfen Ihnen in einem persönlichen Pflegeberatungsgespräch, ein Netzwerk an Hilfen zu bilden, um selbst gesund zu bleiben. Das „Café für MICH“ ist ein regelmäßiges Angehörigen-Café in Lütgen-



dortmund mit Kaffee und Gebäck. Dort können Sie Pause machen vom Pflegealltag und sich auf Augenhöhe mit anderen pflegenden Angehörigen austauschen. Begleitet wird das „Café für MICH“ durch unsere Pflegetrainerin Frau Venne-Käsch.

Sie fühlen sich angesprochen? Nehmen Sie gerne Kontakt auf: Pflegetrainerin Judith Venne-Käsch und Mareike Frank
Tel.: 61 88 491
FamilialePflege@klinikum-westfalen.de

Ambulante Pflege und Tagespflege gegen Vereinsamung und Immobilität im Alter



Pflegekräfte sind für Menschen da, wenn Hilfe und Begleitung im Alltag benötigt wird. Unabhängig von Krankheit, Alter, Nationalität oder Religion begleitet häusliche Pflege

Menschen bei einem möglichst langen Leben in ihrer vertrauten Umgebung. Unterschiedliche Anbieter nehmen sich Zeit und suchen gemeinsam mit Betroffenen und Angehörigen nach der besten Lösung. Die individuelle Persönlichkeit des Einzelnen und der Respekt vor seiner Freiheit sind wichtige Aspekte und ein Zeichen für Qualität.

Doch engagierte Pflege endet nicht bei der Versorgung im Eigenheim: Mit zwei Tagespflege-Einrichtungen, zwei Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz, Service-Wohnungen und zwei Senioren-Betreuungsgruppen ist z.B. die Diakonie rund um die Hilfe für Menschen mit Pflegebedarf breit aufgestellt. Eine Auszeit für pflegende Angehörige, die ihre Lieben dennoch in

besten Händen wissen können - das bietet etwa die Tagespflege-Einrichtung der Diakonie in der Kirchenstraße. Gäste erleben hier, ganz nach individuellen Wünschen und Möglichkeiten, aktive und abwechslungsreiche Stunden in der Gemeinschaft. Ihre Angehörigen haben derweil jede Menge Zeit für Besorgungen, Termine, Aktivitäten - oder einfach für sich selbst.

Tagespflege ist ideal für Seniorinnen und Senioren, die betreuungsbedürftig sind, aber weiterhin in ihrem heimischen Umfeld wohnen und ihre Lebensumstände nicht grundsätzlich ändern möchten. Tagsüber halten sie sich in der Tagespflege-Einrichtung auf, abends sind sie wieder in ihrer bekannten Umgebung. So können Vereinsamung, Depressionen und Immobilität vermieden und ein Voranschreiten der Pflegebedürftigkeit vorgebeugt werden.

Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Sie: Diakoniestation West, Lütgendortmunder Str. 140, 44388 Dortmund, Tel. 39 31 31, pflege-west@diakoniedortmund.de



Seniorenbüro Lütgendortmund 50 296 70
Seniorenbeirat (Geschäftsstelle) 50 248 87

Begegnungen • Gruppen • Projekte

Aktionsplan Soziale Stadt	50 289 30
AWO Begegnungsstätte Oespel/Kley	65 67 45
AWO Ortsverein Westrich	67 74 29
Caritas-Projekt „Wir im Quartier“	01525 340 54 28
Der Kreuzviertel-Verein, Wohnberatung	12 46 76
Ev. Elias-Kirchengemeinde	61 97 77
Ev. Christus-Kirchengemeinde	63 24 16
Gesprächskreis „Mäuse für Ältere“	12 49 91
Kath. Kirchengemeinde Heilige Familie	61 43 89
Kath. Kirchengemeinde Christus unser Friede	65 8 27
Neuapostolische Kirchengemeinde Marten	61 59 60
Projekt „Begegnung vor Ort“	18 10 443
Projekt „Radeln ohne Alter“	58 69 16 57
Rudi-Eilhoff-Bildungswerk	96 13 170
Seniorenwohnsitz perPedes Lüdo	95 00 31 20
Städt. Begegnungszentrum Lütgendortmund	50 289 89
Stiftung - Dein Zuhause hilft	0172 587 41 06
Zimmermann Lütgendortmund	63 23 92
ZWAR e.V.	96 13 17 15

Notfall

Ärztlicher Notdienst	116 117
Krankenwagen/Feuerwehr	112
Notfall/Polizei	110
Polizeiwache Lütgendortmund	132 26 21
Telefonseelsorge	111 / 222

NetzWerkSenioren Stadtbezirk Lütgendortmund

Hilfs- und Pflegedienste therapeutische Einrichtungen

Amberg Sanitätshaus und Orthopädietechnik	42 70 33 33
A.P.P. Ambulant.Pflegen.Partner Pflegedienst	72 98 13 65
Artemis Ambulanter Pflegedienst	88 08 12 34
Diakoniestation West	39 31 31
Eli die Fee - Seniorendienst	99 77 58 30
Gesundheitsberatung Petsch	01573 522 77 86
Gisela Supsar, Pflegeberatung	13 77 654
Home Instead Seniorenbetreuung	534 796 40
KANO – Ambulante Krankenpflege	63 86 21
PHYSIO-LÜDO	618 19 71
Praxis für Sprachtherapie Alexander Wilhelm	63 47 84
Rother & Wunsch Pflege	61 03 08 77
VITALIS – Häusliche Krankenpflege	63 64 48

Stationäre und teilstationäre Einrichtungen

Caritas Tagespflege	776 67 37
DRK Altenzentrum Lütgendortmund	18 10 800
DRK Tagespflege	18 10 890
Hospiz St. Elisabeth	97 88 00-0
Knappschafts-Krankenhaus Lütgendortmund	61 88-0
Wohn- und Pflegezentrum St. Barbara	60 30-0

Vereinfachung der Nachbarschaftshilfe ab Januar 2024

Seit dem 1. Januar 2024 gelten neue Regelungen zur Abrechnung der Nachbarschaftshilfe für Pflegebedürftige. Demnach ist die Teilnahme an einem Qualifizierungskurs nicht mehr zwingend erforderlich. Die Kenntnis der Broschüre „Nachbarschaftshilfe – Tipps und Informationen für Helfende“ (Hrsg: MAGS, redaktionelle Mitarbeit Regionalbüros) ist zukünftig ausreichend. Helferinnen und Helfer erhalten so in komprimierter Form das notwendige Wissen für ihr bürgerschaftliches Engagement.



Die Broschüre gibt einen guten Überblick über die Möglichkeiten der Nachbarschaftshilfe, die Nutzung des Entlastungsbetrags und die zu beachtenden Rahmenbedingungen. Gleichzeitig gibt sie wesentliche Informationen für die Tätigkeit der Nachbarschaftshilfe an die Hand. Sie beschreibt Krankheitsbilder und Besonderheiten, die mit einer Pflegebedürftigkeit einhergehen können und den Umgang mit den damit verbundenen Herausforderun-

gen. Wie man sich im Falle benötigter Erster Hilfe richtig verhält, gehört ebenfalls zu den Themen, über die Nachbarschaftshelfer informiert sein sollten, wenn sie pflegebedürftige Menschen unterstützen.

Um den Entlastungsbetrag im Rahmen der Nachbarschaftshilfe abzurechnen, kann mittels eines Formulars gegenüber der Pflegekasse bestätigt werden, dass die Broschüre gelesen wurde.

Alle weiteren Voraussetzungen zur Erbringung der Nachbarschaftshilfe gelten weiterhin. Dazu gehört, dass die Pflegeperson nicht im gleichen Haushalt wohnt, nicht bis zum zweiten Grad verwandt oder verschwägert sein und nicht die eingetragene Pflegeperson sein darf. Es ist auch weiterhin möglich, die Qualifizierung im Rahmen eines Pflegekurses zu erhalten.

Die Broschüre kann entweder im Regionalbüro für Alter, Pflege und Demenz angefragt werden (Tel. 50 2 56 94) oder steht im Broschüren-Service des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales (MAGS) unter <https://broschuerenservice.mags.nrw> zur Verfügung.

Weitere Informationen erteilt das Seniorenbüro Lütgendortmund unter Tel. 50 2 96 70.

Aktiv und engagiert

Mit der Rikscha in der Natur

Endlich scheint die Sonne. Die Temperaturen sind angenehm. Jetzt ist es wieder Zeit, dass die Rikscha des Fördervereins Dortmund-Marten und Germania e.V. mit Seniorinnen und Senioren eine Spazierfahrt durch die Natur macht. Beliebte Ziele sind das Wasserschloss Dellwig in Lütgendortmund und der Revierpark Wischlingen. Die geschulten Fahrer und Fahrerinnen gehen aber

auch gerne auf persönliche Wünsche ein und versuchen diese möglichst zu machen.

Schnupperfahrten machen wir gerne für Sie während des Sommerfestes der ZWAR, dem Familienfest der katholischen Kirchengemeinde Heilige Familie und anderen Festen.

Einige zuerst skeptische „PassagierInnen“ hat eine Fahrt überzeugt, dass es durchaus große Freude bereitet, bei einer Fahrt mit der Rikscha den Wind in den Haaren zu spüren.

Laden Sie Verwandte, FreundInnen, NachbarInnen zu einer kostenlosen Fahrt ein.

Anmeldungen unter 0231 58691657

Noch eine Bitte in eigener Sache: Falls Sie jemanden kennen, der gerne Fahrrad fährt, sprechen Sie ihn an. Wir suchen noch ehrenamtliche Fahrerinnen und Fahrer, damit möglichst viele Menschen eine Fahrt in der Rikscha machen können.



Radeln ohne Alter
Dortmund-Marten



Komm, lass uns essen gehen!

Ein gemeinsamer Mittagstisch jetzt auch im Quartier Bövinghausen/Westrich

Immer mehr Menschen in Dortmund leben in Singlehaushalten in ihren eigenen vier Wänden. Meist sind sie dort gut versorgt und können ihr Leben selbstbestimmt gestalten. Dem Einen oder Anderen ist es aber manchmal etwas still alleine zuhause. Besonders oft fällt das den Senior*innen beim Essen auf und sie wünschen sich von Zeit zu Zeit etwas Gesellschaft und Gemeinschaft, besonders beim Mittagstisch.

Daher lädt das NetzWerkSenioren Lütgendortmund seit Mai 2024 zu einem monatlichen Mittagstisch unter dem Motto: „Komm, lass uns essen gehen!“ ins Bürgerhaus der Heinz-und-Ilse-Schulze-Stiftung in Bövinghausen ein. Ein vergleichbares Format läuft bereits seit Herbst 2023 erfolgreich im Quartier Oespel/Kley.

Beim Mittagstisch können Interessierte aus der Umgebung gesellig zusammensitzen, Kontakte knüpfen und dabei ein leckeres Essen genießen.

Der Mittagstisch findet immer am letzten Mittwoch im Monat ab 12.00 Uhr im Bürgerhaus Bövinghausen, Bockenfelder Str. 266 in 44388 Dortmund statt.

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung für die Teilnahme unbedingt erforderlich. Persönliche Anmeldungen sind jeweils bis eine Woche vor dem nächsten Termin an den folgenden Orten möglich.

Gesund essen – geht das auch mit wenig Geld?

Unter dem Titel „Gesund und günstig kochen“ ist im Juni 2024 ein neues Projekt im ZWAR Begegnungszentrum in Marten angelaufen. Die Projektidee ist im NetzWerkSenioren entstanden und wird vom ZWAR e.V. in Kooperation mit dem Seniorenbüro Lütgendortmund umgesetzt.

Bei regelmäßigen Kochtreffen tauschen sich die Teilnehmenden über gesunde Ernährung und Einsparmöglichkeiten beim Lebensmitteleinkauf aus. Gekocht wird mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln mit einem Schwerpunkt auf vegetarischen Gerichten. Das schont die Umwelt und den Geldbeutel. Das Kochprojekt wird bis Ende 2024 von erfahrenen Ernährungsfachkräften begleitet. Bis dahin soll die Gruppe der Teilnehmenden sich so organisiert haben, dass das Projekt langfristig in Eigenregie fortgeführt werden kann. Die Teilnahme an den Kochtreffen ist kostenlos. Es fallen lediglich Kosten für die benötigten Lebensmittel an.



In Bövinghausen: Anwaltskanzlei Kaufmann, Provinzialstraße 407 / Montag - Freitag, 09.00 - 13.00 Uhr, sowie in der Seniorengruppe von Frau Steinhoff, die sich an den ungeraden Dienstagen nachmittags im Bürgerhaus trifft.

In Westrich: Westricher Büdchen, Hangeneystraße 186 / zu den bekannten Öffnungszeiten.

Für das Essen wird bei Anmeldung ein Kostenbeitrag von 4,50 € pro Mahlzeit erhoben.

Das Projekt wird vollständig durch ein Team von ehrenamtlich Engagierten organisiert und durchgeführt. Wer Lust hat, das Team zu unterstützen, kann sich im Seniorenbüro Lütgendortmund unter der Telefonnummer 50-2 96 70 oder unter seniorenbuero.luetgendortmund@dortmund.de melden.

Ergänzt wird das Mittagstisch-Angebot zudem durch eine offenen Sprechstunde des Seniorenbüros Lütgendortmund. Jeweils zu Beginn der Veranstaltung stehen die Mitarbeitenden des Seniorenbüros ratsuchenden Senior*innen für alle Fragen rund ums Älter werden zur Verfügung.



Wer über 55 Jahre alt ist, neue Kontakte knüpfen möchte und Interesse am gemeinsamen Kochen und Essen hat, war im Mai zur Auftaktveranstaltung dieses abwechslungsreichen Kochprojektes eingeladen.

Die Projektidee fand so großen Anklang, dass sich zwei Kochgruppen bilden konnten. Wenn auch Sie Interesse am Projekt „Gesund und günstig kochen“ haben, melden Sie sich gerne unter folgenden Kontaktdaten:

ZWAR e.V., Tel. 96 13 17 15
p.mecoleta@zwar.org

oder

Seniorenbüro Lütgendortmund, Tel. 50 2 9670
seniorenbuero.luetgendortmund@dortmund.de