

Der Freundeskreis Altenhilfe Freiburg e. V. organisiert seit 2006

gemeinsam mit den Sozialdiensten unentgeltlich ehrenamtliche Begleitungen für ältere und schwächere Menschen in den Wohnanlagen und Pflegeeinrichtungen der Heiliggeistspitalstiftung.

Wir werben und vermitteln Menschen, die in Ihren Alltag ehrenamtlich Freude und Abwechslung bringen können und Sie möglichst lange am gesellschaftlichen Leben teilhaben lassen.

Ehrenamtliche schenken Zeit und Zuwendung

Ehrenamtliche übernehmen keine pflegerischen oder hauswirtschaftlichen Aufgaben.

Sie besuchen, begleiten, hören zu, gestalten Unternehmungen und unterstützen bei kleinen Alltagsdingen – menschlich, zuverlässig und nah. Und für Sie völlig unentgeltlich. Sie müssen die Hilfen nur über den Sozialdienst der Einrichtung abrufen.

Erste Ansprechpartner sind die Sozialdienste der Einrichtungen

Sprechen Sie mit dem Sozialdienst in Ihrer Einrichtung darüber, wo der Schuh drückt, welche Art von Gesellschaft Sie gerne hätten.

Äußern Sie Ihre Wünsche, wir haben die Lösung – oder wir suchen und finden eine.

Gemeinsam können wir etwas gegen die Einsamkeit tun

Unsere Angebote richten sich an alle Bewohner und Bewohnerinnen in den Einrichtungen der Heiliggeistspitalstiftung – und sie kostet Sie nichts.

- ✓ Wenden Sie sich an den Sozialdienst Ihrer Einrichtung und schildern Sie Ihren Wunsch.
- ✓ Der Sozialdienst sucht mit dem Freundeskreis Altenhilfe e. V. nach einer für Sie passenden ehrenamtlichen Person oder einem Angebot.
- ✓ Termin, Dauer und Häufigkeit der Treffen stimmen Sie mit dem oder der Ehrenamtlichen ab.
- ✓ Geben Sie eine Rückmeldung: Sagen Sie dem Sozialdienst, wie es lief – so kann die Unterstützung gut auf Sie und Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden.

Der Sozialdienst Ihrer Einrichtung hält noch weitere Unterstützung vor: Mehr Infos finden Sie im Begrüßungsheft – auch zur Nachbarschaftshilfe sowie zu pflegerischen und hauswirtschaftlichen Unterstützungsleistungen in Ihrer Einrichtung.



Freundeskreis Altenhilfe Freiburg
Wolfgang Weiler, 1. Vorsitzender
Heinrich-Heine-Str. 12/14
79117 Freiburg
Telefon +49 761 2108570

E-Mail: info@freundeskreis-altenhilfe.de
Internet: www.freundeskreis-altenhilfe.de

Älterwerden – und jeden Tag genießen



© AdobeStock_1534215660

Kostenlose Angebote für mehr Freude im Alltag

Älter werden ist eine Reise in die Zukunft: Jeder Tag steckt voller Erinnerungen, aber auch voller neuer Chancen. Älter werden soll nicht Rückzug bedeuten, sondern kann besondere Möglichkeiten der Freude, des Miteinanders und der Teilhabe erschließen.

Älterwerden ist keine leichte, aber eine wertvolle Lebensphase

Soziale Kontakte, körperliche und geistige Aktivitäten, Gespräche und gemeinsame Unternehmungen können die vielen Herausforderungen des Alterns leichter machen. Sie helfen, das kleine Glück im Alltag bewusst zu erleben – und das gibt neue Kraft!

Im Alter wird der Wert von Gemeinschaft, Unterstützung und Beschäftigung besonders spürbar. Wir vom **Freundeskreis Altenhilfe Freiburg e.V.** machen Ihnen daher mit den vielen Ehrenamtlichen in den Wohnanlagen und Pflegeeinrichtungen der Heiliggeistspitalstiftung Freiburg ein herzliches Angebot:

Lassen Sie uns gemeinsam das Schöne und Positive am Älterwerden entdecken

Die vielen Ehrenamtlichen in der Altenhilfe schenken Ihnen **Zeit, Aufmerksamkeit und Zuwendung** – damit Sie sich angenommen fühlen und Abwechslung sowie Lebensfreude auch in dieser Lebensphase genießen können.

„Die schönsten Töne werden auf den ältesten Geigen gespielt.“

Ralph Waldo Emerson

Große Bandbreite an Angeboten



Besuche	 	Persönliche Gespräche, Vorlesen, gemeinsames Kaffeetrinken
Spazierengehen	 	Bewegung an der frischen Luft, kurze Spaziergänge, Sitzen auf dem „Schwätz-bänkle“
Begleitung	 	zu Arztbesuchen, Behörden, zum Gottesdienst oder zum Einkaufen
Kultur erleben	 	Kino-, Theater- oder Museumsbesuche
Gesellschaftsspiele Singen & Lesen	   	Gemeinsame Aktivitäten zur Unterhaltung und zur Aktivierung der „grauen Zellen“
Ausflüge mit Rikscha oder Kleinbus	 	Raus in die Natur, die Region kennenlernen und erleben
Hilfe bei Problemen mit Technik	 	Unterstützung im Umgang mit Smartphone, Tablet, TV-Geräten u. ä.
Musikalische Beiträge, Vorträge	 	Musik hören, Kultur erleben, neue Dinge erfahren
Kreative Angebote	 	Basteln, Malen, Nähen, Handarbeiten, Gärtnern, Töpfern

Die Tabelle zeigt die wichtigsten kostenfreien Hilfeangebote des Freundeskreis Altenhilfe Freiburg und der von ihm vermittelten Ehrenamtlichen für Bewohner und Bewohnerinnen in den Einrichtungen der Heiliggeistspitalstiftung.

Jedes dieser Angebote steht für die Möglichkeit, Gemeinschaft und Lebensfreude zu erleben, neue Kontakte zu knüpfen und weiterhin selbstbestimmt Alltag und Freizeit zu gestalten.



Bitte bedenken Sie: Nur wenn Sie Ihre Wünsche äußern, können wir Ihnen helfen.

Wir bauen gemeinsam an einem Netzwerk von Nachbarn

Menschen, die sich sozial eingebunden fühlen, bleiben länger gesund und haben mehr Freude am Leben. Deshalb kümmern wir uns umeinander.

Unser Vorschlag: Bilden Sie zusammen mit anderen Menschen in Ihrer Umgebung eine kleine „Sorgende Gemeinschaft“. In dieser Caring Community, wie sie im Fachsprech heißt, unterstützen Sie sich gegenseitig. Sie kümmern sich umeinander, unternehmen hin und wieder etwas gemeinsam, helfen sich und stehen füreinander ein.

Ehrenamtliche helfen Ihnen gerne beim Aufbau eines solchen kleinen Nachbarnetzes. Gerne können Sie sich bei Fragen auch an den Freundeskreis Altenhilfe Freiburg e. V. wenden. Die Adresse finden Sie auf der Rückseite dieses Flyers.