

VERANSTALTUNGEN 2025

Resilient: Seelischen Widerstand stärken.

Resilienz ist die Fähigkeit, sich bei Stress und in schwierigen Lebenslagen zu regulieren und wieder besser in die eigene Mitte und in die eigene Kraft zu kommen, klar zu denken und wieder handlungsfähig zu werden. Sie erlernen dazu Übungen, wie Sie an Ihre Ressourcen (Kraftquellen) kommen und diese für die alltäglichen Herausforderungen nutzen und gute Nerven bekommen. Resilienz im Alltag bedeutet konkret, uns wieder zu beruhigen und uns achtsam in einen kraftvollen Zustand zu versetzen.

Heide Graze, Systemische Therapeutin, Resilienzberaterin

max. 16 Teilnehmer:innen, Palais Hirsch, Schwetzingen
Montag, 03.02.25, 15.00-17.45 Uhr, Eintritt frei

Anmeldung im Generationenbüro unter:
06202 87493 oder per E-Mail an:
generationenbuero@schwetzingen.de

Ärztlich begleiteter Suizid in Deutschland – Selbstbestimmung am Lebensende

In dem bahnbrechenden Urteil des Bundesverfassungsgerichts vom Februar 2020 ist als Voraussetzung für die Freitodbegleitung die Freiverantwortlichkeit der Sterbewilligen genannt. Das Urteil ist weltweit einzigartig, weil es nicht begründet wird mit Barmherzigkeit und Leidensminderung, sondern mit dem Recht auf Selbstbestimmung und der Würde jedes einzelnen Menschen. (Artikel 1 des GG: „Die Würde des Menschen ist unantastbar“.)

Jeder darf helfen - auch alle Ärzt:innen

Die Deutschen Gesellschaft für Humanes Sterben (DGHS) e. V. hat sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele Bürger über ihre Rechte am Lebensende aufzuklären und sie zu unterstützen.

In dem Vortrag geht es konkret um folgende Themen:

- Die rechtliche Situation der Suizidhilfe in Deutschland
- Die Herausforderungen bei der Umsetzung
- Die derzeitige Praxis der Freitodbegleitung
- Die Angehörigen und der Freitod
- Freitodbegleitung bei „lebenssatten“ Menschen und Doppelbegleitungen

Herr Reinhard Konermann, Referent DGHS

max. 60 Teilnehmer:innen
Palais Hirsch, Schwetzingen
Montag, 09.04.25 16.00 Uhr–18.30 Uhr, Eintritt frei

Anmeldung im Generationenbüro unter:
06202 87493 oder per E-Mail an:
generationenbuero@schwetzingen.de

Sich mit der Natur verbinden am Anglersee und Leimbach

Der achtsame Spaziergang hat positive Einflüsse auf unser Wohlbefinden und regt die Abwehrkräfte im menschlichen Körper an, beides wissenschaftlich nachweisbar. Der Wald als Schadstofffilter schenkt uns besonders reine Luft und lässt uns gut durchatmen. Bei unserem Spaziergang, der am Anglersee beginnt, wird der Atem durch angeleitete, leicht nachvollziehbare Übungen angeregt, vertieft und bewusster. Im achtsamen, teils stillen Gehen „erden“ wir uns. Kopf und Körper fühlen sich freier und Entspannung stellt sich ein. Achtsamkeit vertieft das Erleben im gegenwärtigen Moment, kann Gedankenkreisläufe stoppen. Waldbaden schenkt neue Impulse und einen neuen Blick auf das Leben. Ein passendes Gedicht und kleine Ausführungen zur Landschaftskultur runden unsere Tour ab.

Gundula Sprenger, M.A.,
Trainerin für Biografiearbeit und Shinrin-Yoku

Kurs-Nr.: 30135

8 - 15 Teilnehmer:innen, außer Haus
Freitag, 23.05.25, 16.00-18.00 Uhr

Anmeldung Schwetzingen Volkshochschule unter: 06202 2095-0
Den Treffpunkt erfahren Sie bei Anmeldung

Sicherer Umgang mit Rollstühlen im Alltag: Praktische Übungen für Angehörige und Pflegende

Ziel der Veranstaltung ist es, praktische Techniken und wertvolle Hinweise zu vermitteln, die im Alltag den sicheren und effizienten Umgang mit Rollstühlen erleichtern. Der Kurs soll dabei eine Mischung aus theoretischen Inhalten und praktischen Übungen bieten. Folgende Schwerpunkte stehen im Fokus: Sichere und ergonomische Schiebe-Techniken, Umgang mit Hindernissen wie Bordsteinen, Rampen oder Treppen, Sicheres Ein- und Aussteigen aus dem Rollstuhl, Kommunikation und Kooperation zwischen der Person im Rollstuhl und der Begleitung, Notfallmaßnahmen bei unerwarteten Situationen, Diese Veranstaltung kann eine wertvolle Unterstützung für diejenigen darstellen, die Angehörige oder andere Personen im Rollstuhl begleiten.

Rudolf Bamberger, Behindertenbeauftragter der Gemeinde Brühl

Kurs-Nr.: 10069

5 - 16 Teilnehmer:innen, Brühl, Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park
Mannheimer Landstr. 1, Freitag, 16.05.25, 13.00-16.00 Uhr, 14,- EUR
Anmeldung Schwetzingen Volkshochschule unter: 06202 2095-0

Diabetes und Klimawandel

Während der Klimawandel global immer deutlicher spürbar wird, zeigen neueste Forschungsergebnisse, dass steigende Temperaturen und extreme Wetterereignisse nicht nur die Umwelt, sondern auch die Gesundheit der Menschen direkt beeinflussen – insbesondere die von Menschen mit Diabetes. Wie sich veränderte klimatische Bedingungen auf den Krankheitsverlauf auswirken, welche neuen Herausforderungen sich für Prävention und Therapie ergeben und welche gesundheitspolitischen Maßnahmen erforderlich sind, wird in diesem Vortrag thematisiert.

Prof. Dr. med. Hans Peter Hammes

Kurs-Nr.: 10032

Schwetzingen, Volkshochschule
Donnerstag, 12.06.25, 10.30-12.00 Uhr Eintritt frei,
Anmeldung Schwetzingen Volkshochschule unter: 06202 2095-0

Depressionen bei Älteren

Arzt-Patienten-Forum in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW). In diesem Vortrag wird erläutert, wie häufig Depressionen im Alter auftreten, wie sich depressive Episoden im späten Lebensalter von denen in jüngeren Lebensjahren unterscheiden, welche Schwierigkeiten bei Erkennung depressiver Symptome und welche Behandlungsmöglichkeiten bestehen. Im Anschluss an den Vortrag können Fragen an den Referenten gestellt werden.

Dr. med. Andreas Baier, Facharzt für Innere Medizin, Geriatrie,
Ärztlicher Leiter der Klinik für Geriatrische Rehabilitation,
GRN-Klinik Schwetzingen

Kurs-Nr.: 30325

5 - 40 Teilnehmer:innen
Schwetzingen Volkshochschule
Montag, 12.05.25, 19.00-20.30 Uhr
4,- EUR Abendkasse, ohne Voranmeldung

Donnerstag, 25. September, 19:00 Uhr
Central Kino, Ketsch

Filmvorführung zum Weltalzheimertag
FILMTITEL WIRD NOCH BEKANNT GEGEBEN!
Eintritt: 6,50 EUR an der Kinokasse oder im Vorverkauf im Kino



GESPRÄCHSKREIS PFLEGENDE ANGEHÖRIGE SCHWETZINGEN



Programm des Netzwerks „Forum pflegende Angehörige“

VERANSTALTUNGEN 2025



Stadt
Schwetzingen

GESPRÄCHSKREIS FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Was bedeutet es, einen Angehörigen zu Hause zu pflegen?

Menschen, die ihre kranken oder älteren Angehörigen zu Hause betreuen oder pflegen, erleben dabei viele positive, aber auch schwierige Momente.

Niemand kann das so gut verstehen, wie Menschen, die in einer ähnlichen Situation leben.

Große Verantwortung und das dauernde Eingespanntsein erfordern viel Kraft.

Diese offene Gruppe bietet in vertraulicher und geschützter Atmosphäre:

- Ermutigung
- Anregungen, um neue Wege zu gehen
- Informationen zu speziellen Erkrankungen
- Selbstpflege und Entlastungsmöglichkeiten
- Raum für Gefühle und Wertschätzung der Pflegearbeit



Treffpunkt des Gesprächskreis für Pflegende Angehörige

Hebelhaus Schwetzingen, 2. OG
Hildastr. 4a, Schwetzingen

Einmal im Monat findet von **19.00 - 20:30 Uhr** ein Treffen in vertraulicher Atmosphäre für Menschen statt, die andere Menschen pflegen.

TERMINE 2025

08. Januar

05. Februar

05. März

02. April

07. Mai

04. Juni

02. Juli

06. August

17. September

01. Oktober

05. November

03. Dezember



Die Teilnahme ist kostenfrei.
Alle Interessierten sind herzlich eingeladen

Ersatzbetreuung und Verhinderungspflege

Um Pflegenden die Teilnahme zu ermöglichen, kann gegen eine geringe Aufwandsentschädigung am Vortragstag in der Zeit von 18.30 Uhr bis 21.30 Uhr die Betreuung des Angehörigen übernommen werden.

Träger des Gesprächskreises
ist das **Generationenbüro der
Stadt Schwetzingen in Kooperation
mit dem Forum Pflegende Angehörige**

Gruppenleiterin: Claudia Soltmann

Tel: 06202 / 27680

Informationen
zum Gesprächskreis und
zur Betreuung: Nachbarschaftshilfe

Tel: 06202 / 957124

Seniorenbüros



Gemeinde
Oftersheim



Gemeinde
Plankstadt



Gemeinde
Ketsch



Stadt
Schwetzingen

Generationenbüro



Die Mitglieder des Forums für pflegende Angehörige stehen Ihnen für Fragen und Beratung gerne zur Verfügung:

1. Seniorenzentrum Schwetzingen
06202/84-3601
2. Geriatriischer Schwerpunkt
06202/84-3491
3. Gesundheitszentren
Kliniksozialdienst
06202/84-65205 oder 84-65209



Diakonisches Werk Schwetzingen e.V.
06202/93610

Evang. Diakonieverein Schwetzingen e.V.
06202/928214



Caritas-Verband Schwetzingen e.V.
06202/9314-0

Caritas-Altenzentrum Sancta Maria Plankstadt
06202/83-0



Hospizgemeinschaft Schwetzingen
0171/8581987



Kirchl. Pflegedienst Kurpfalz e.V.
06202/27680



Nachbarschaftshilfe Schwetzingen
06202/957124



Generationenbüro Stadt Schwetzingen
06202/87-493



Pflegestützpunkt Rhein-Neckar-Kreis
06221/522 2625



Volkshochschule Bezirk Schwetzingen e.V.
06202/2095-0



Ze:ro Dialysezentrum und Arztpraxen
06202/92609-0



Verein zur Förderung der Palliativversorgung
an der GRN-Klinik
0176/43092109