



# PFLEGELEICHT

AKTIVES LEBEN UND VORSORGE

FRÜHJAHR 2025

Ein Kursangebot

 **Senioren- und  
PflegeStützpunkt**  
Niedersachsen

**SENIOREN- UND PFLEGESTÜTZPUNKT  
LANDKREIS STADE**

## Veranstaltungsreihe zu den Themen *Vorsorge, Alter, Pflege und Demenz*

*Sie pflegen Ihren Angehörigen oder möchten sich auf die Übernahme einer Pflege vorbereiten? Sie wollen sich über Vorsorgemaßnahmen informieren oder interessieren sich für Wohnraumanpassung, Mobilität und Hilfsmittel? Sie sind ehrenamtlich oder beruflich in diesem Bereich tätig und wollen Ihre Kompetenzen erweitern? Der Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Stade bietet Ihnen in Kooperation mit den Volkshochschulen Buxtehude und Stade Pflegekurse und Vorträge mit hilfreichen Informationen, praktischen Übungen und Tipps sowie einen Austausch mit Gleichgesinnten.*

*Wir helfen Ihnen.*

*Ihr Team vom  
Senioren- und Pflegestützpunkt*



## Wie melde ich mich an?

Eine Kursanmeldung ist online über die Internetseiten der VHS Stade ([www.vhs-stade.de](http://www.vhs-stade.de)) und der VHS Buxtehude ([www.vhs-buxtehude.de](http://www.vhs-buxtehude.de)) möglich.

Für schriftliche Anmeldungen können die Vordrucke verwendet werden, die im jeweiligen VHS Programmheft zu finden sind.

### **Alle Veranstaltungen sind gebührenfrei!**

Detaillierte Kursinformationen bekommen Sie in den Programmheften der VHS Buxtehude und der VHS Stade oder telefonisch beim Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Stade unter

**Telefon 04141 12-5522.**

1

## Pflegegrad, Pflegeversicherung, Pflege- beurteilung

Der Vortrag gibt einen Überblick zu den Leistungen der Pflegeversicherung und vermittelt Wissen rund um die Pflegegrade, die Pflegebegutachtung und Entlastungsmöglichkeiten mit ausreichend Raum für persönliche Fragen.

.....

**vhs Stade | Kurs: 97011**

**Dienstag, 11. Februar 2025**

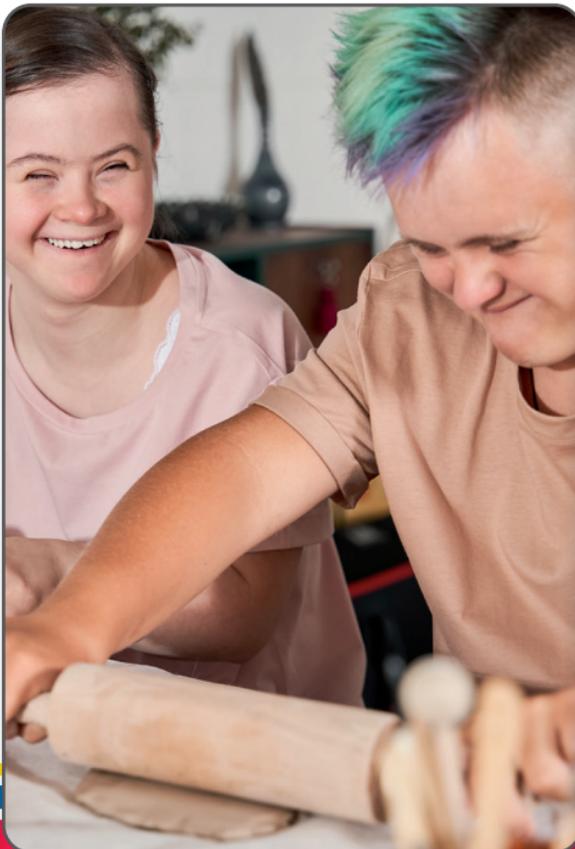
16.00–18.15 Uhr

vhs-Haus

Wallstr. 17

21682 Stade

**Referentin: Ina Müller**



2

## Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patienten- verfügung

Sie legen Wert auf Selbstbestimmung und wollen mehr wissen über Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung? Dieser Vortrag zeigt, wie Sie sich absichern können. Nach einem allgemeinen Überblick bleibt ausreichend Platz für persönliche Fragen.

.....

**vhs Stade | Kurs: 97021**

**Mittwoch, 12. Februar 2025**

15.00–17.15 Uhr

vhs-Haus

Wallstr. 17

21682 Stade

**Referentin: Nina Josten-Falten**

3

## Sprechen Sie dementisch?

### Gut kommunizieren mit Demenz-erkrankten

Mit demenzkranken Menschen, erfolgreich kommunizieren. Welche Möglichkeiten es gibt, Beziehung zu ihnen aufzubauen oder aufrechtzuerhalten. Durch Beispiele aus Gesprächen und praktische Übungen mit Video-Unterstützung werden Sie ermutigt, selbst aktiv zu werden. Sie erhalten ein Vokabelheft, um die Kommunikation mit Erkrankten zu verbessern und die Freude am Miteinander wiederherzustellen.

**vhs Stade | Kurs: 97031**

**Donnerstag, 13. Februar 2025**

16.00–18.15 Uhr

vhs-Haus

Wallstr. 17

21682 Stade

**Referentin: Claudia Stein**

4

## Demenz – was nun?

Wie sehen die Symptome aus? Welchen Verlauf nimmt die Krankheit? Wie wird die Diagnose gestellt und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

In dem Vortrag werden diese und weitere Fragen, die zu Beginn der Erkrankung auftreten, beantwortet.

**vhs Buxtehude | Kurs: 25F98800**

**Mittwoch, 19. Februar 2025**

15.30–17.45 Uhr

Begegnungsstätte Hoheluft

Stader Str. 15

21614 Buxtehude

**Referentin: Leonie de Jong**

5

## Demenz – was nun?

Wie sehen die Symptome aus? Welchen Verlauf nimmt die Krankheit? Wie wird die Diagnose gestellt und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

In dem Vortrag werden diese und weitere Fragen, die zu Beginn der Erkrankung auftreten, beantwortet.

**vhs Stade | Kurs: 97041**

**Dienstag, 25. Februar 2025**

15.30–17.45 Uhr

vhs-Haus

Wallstr. 17

21682 Stade

**Referentin: Leonie de Jong**

6

## Pflegegrad, Pflegeversicherung, Pflege- beurteilung

Der Vortrag gibt einen Überblick zu den Leistungen der Pflegeversicherung und vermittelt Wissen rund um die Pflegegrade, die Pflegebegutachtung und Entlastungsmöglichkeiten mit ausreichend Raum für persönliche Fragen.

.....

**vhs Buxtehude | Kurs: 25F98780**

**Dienstag, 25. Februar 2025**

16.00–18.15 Uhr

Begegnungsstätte Hoheluft

Stader Str. 15

21614 Buxtehude

**Referentin: Ina Müller**



7

## Mit Alltagshelfern selbständig bleiben!

Entdecken Sie, wie haushaltsübliche Gegenstände Sie dabei unterstützen können, Ihre Mobilität und Selbstständigkeit zu bewahren. Probieren Sie diese praktischen Lösungen aus – es lohnt sich, um Ihren Alltag einfacher und selbstbestimmter zu gestalten! Nutzen Sie in Zukunft Nussknacker als Flaschenöffner, Zollstöcke als Kartenhalter und lernen Sie Fußwaschhilfen, Auswurfsteckdosen, Badebretter und vieles mehr kennen.

.....

**vhs Buxtehude | 25F98720**

**Freitag, 28. Februar 2025**

15.00–17.15 Uhr

vhs-Haus, Cafeteria

Bertha-von-Suttner-Allee 9

21614 Buxtehude

**Referentin: Karin Dieckmann**

8

## Wie komme ich zu einem Hilfsmittel? Beantragung, Zuschüsse und Fristen

Hilfsmittel sind Geräte und Sachmittel, die zur häuslichen Pflege notwendig sind. Was steht mir in so einer Situation zu und woher bekomme ich Hilfsmittel? Sie bekommen Ratschläge zur Beantragung, Rezeptausstellung und zur Fristeinhaltung.

.....

**vhs Stade | Kurs: 97051**  
**Montag, 3. März 2025**

15.00–17.15 Uhr

vhs-Haus  
 Wallstr. 17  
 21682 Stade

**Referentin: Jacqueline Becker**

9

## Alltag leben mit Demenzerkrankten

Der Vortrag hilft, die Herausforderungen im Umgang mit Demenzerkrankten besser zu meistern. Ein demenzgerechter Umgang und Anregungen für die Alltagsgestaltung können zu Entspannung und mehr Lebensqualität führen.

.....

**vhs Stade | Kurs: 97061**  
**Donnerstag, 6. März 2025**

15.30–17.45 Uhr

vhs-Haus  
 Wallstr. 17  
 21682 Stade

**Referentin: Leonie de Jong**

10

## Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Sie legen Wert auf Selbstbestimmung und wollen mehr wissen über Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung? Dieser Vortrag zeigt, wie Sie sich absichern können. Nach einem allgemeinen Überblick bleibt ausreichend Platz für persönliche Fragen.

.....

**vhs Stade | Kurs: F2598774**  
**Mittwoch, 12. März 2025**

15.00–17.15 Uhr

Wohnpark Königshof  
 Buxtehuder Str. 22 a  
 21698 Harsefeld

**Referentin: Nina Josten-Falten**

11

## Bewegung unterstützen – aber wie?

Mit Kinaesthetics können Sie Eigenaktivität, Mobilität und Selbstständigkeit von Pflegebedürftigen fördern. Durch Alltagssituationen wird aufgezeigt, wie Pflegende ihre Belastung reduzieren und Pflegebedürftige unterstützt werden können.

**vhs Stade | Kurs: 97101**  
**Dienstag, 18. März 2025**

15.00–17.15 Uhr

vhs-Haus  
 Wallstr. 17  
 21682 Stade

**Marianne Teagle-Jahnke**

12

## Vorbereitung auf die Pflegebegutachtung

Der Vortrag gibt Ihnen einen Überblick über alle Schritte der Pflegeeinstufung, von der Antragstellung bis zum Bescheid der Pflegekasse. Sie erfahren, wie eine Begutachtung verläuft, wie Sie sich vorbereiten können, welche Unterlagen vorliegen sollten und welche Kriterien für die Beurteilung ausschlaggebend sind.

**vhs Buxtehude | Kurs: 25F98790**  
**Mittwoch, 19. März 2025**

15.30–17.45 Uhr

vhs-Haus, Cafeteria  
 Bertha-von-Suttner-Allee 9  
 21614 Buxtehude

**Referentin: Daniela Schumacher**



13

## Alltag leben mit Demenzerkrankten

Der Vortrag hilft, die Herausforderungen im Umgang mit Demenzerkrankten besser zu meistern. Ein demenzgerechter Umgang und Anregungen für die Alltagsgestaltung können zu Entspannung und mehr Lebensqualität führen.

.....

**vhs Buxtehude | Kurs: 25F98810**  
**Donnerstag, 20. März 2025**

15.30–17.45 Uhr

vhs-Haus  
Cafeteria

Bertha-von-Suttner-Allee 9  
21614 Buxtehude

**Referentin: Leonie de Jong**

14

## Robotik, SmartHome, Apps & Co Mehr Selbständigkeit im Alter durch technische Unterstützung

Zahlreiche technische Möglichkeiten und Dienstleistungen bieten schon heute eine wertvolle und bezahlbare Unterstützung im Alltag. Der Vortrag hinterfragt deren Nutzen und stellt verschiedene Hilfsmittel vor, die Ihr Leben erleichtern können. Erfahren Sie, wie Sie durch digitale Technik Ihren Alltag effizienter gestalten, Ihre Unabhängigkeit bewahren und neue Wege der Kommunikation nutzen können.

.....

**vhs Buxtehude | Kurs: 25F98730**  
**Mittwoch, 26. März 2025**

16.30–18.45 Uhr

Begegnungsstätte Hoheluft  
Stader Str. 15  
21614 Buxtehude

**Referentin: Sylvia Pankop**

15

## Wie gelingt Pflege zu Hause? Körperpflege

Bewältigung und Entlastung des Pflegealltags. Praktische Übungen und theoretischer Austausch mit einer Pflegefachkraft zu Körperpflege im Bett und am Waschbecken, An- und Auskleiden und dem Umgang mit Hilfsmitteln.

.....

**vhs Stade | Kurs: 97115**  
**Donnerstag, 27. März 2025**

16.00–18.15 Uhr

Seniorenheim Klosterfeld  
Kuckucksweg 26 a  
21709 Himmelpforten

**Referentin: Jasmin Moritz**

16

## Sicher und mobil mit dem Rollator unterwegs

Ist mein Rollator richtig eingestellt? Wie bewege ich mich sicher mit meinem Rollator und vermeide Stürze? Fragen rund um den Rollator werden beantwortet, Tipps und Hinweise zur Teilnahme am Straßenverkehr gegeben und praktisch erprobt.

.....

**vhs Stade | Kurs: 97121**

**Mittwoch, 2. April 2025**

16.00–18.15 Uhr

Landkreis Stade, Kreishaus

Gebäude C/Raum Elbe

Am Sande 2

21682 Stade

**Referent: Peter Stötzner**



17

## Wie gelingt Pflege zu Hause?

### Aufstehen und Umsetzen

Möchten Sie mehr Sicherheit für den Pflegealltag zu Hause gewinnen? Erfahren Sie in praktischen Übungen, wie Sie sich und Ihre Angehörigen beim Aufstehen und Umsetzen, beim Toilettengang, bei Lagerungstechniken und im Umgang mit Hilfsmitteln entlasten können. Profitieren Sie von dem Austausch mit einer Pflegefachkraft und der Gruppe.

.....

**vhs Stade | Kurs: 25F98860**

**Donnerstag, 3. April 2025**

16.00–18.30 Uhr

Seniorenheim Waldburg

Stader Str. 84

21614 Buxtehude

**Referentin: Sandra Lütje**

18

## Robotik, SmartHome, Apps & Co Mehr Selbständigkeit im Alter durch technische Unterstützung

Zahlreiche technische Möglichkeiten und Dienstleistungen bieten schon heute eine wertvolle und bezahlbare Unterstützung im Alltag. Der Vortrag hinterfragt deren Nutzen und stellt verschiedene Hilfsmittel vor, die Ihr Leben erleichtern können. Erfahren Sie, wie Sie durch digitale Technik Ihren Alltag effizienter gestalten, Ihre Unabhängigkeit bewahren und neue Wege der Kommunikation nutzen können.

**vhs Stade | Kurs: 97131**  
**Mittwoch, 23. April 2025**

16.30–18.45 Uhr

vhs-Haus  
Wallstr. 17  
21682 Stade

**Referentin: Sylvia Pankop**

19

## „Krafttankstelle“

Wer sich um andere kümmert, kann selbst schnell auf der Strecke bleiben und kennt nur zu gut Stress und Überlastung. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Hilfen im Alltag genutzt werden können, um zu entspannen und das Kraftreservoir aufzutanken. Ideen, Anregungen und Tipps für den Alltag sollen helfen, Kräfte zu schonen und zu regenerieren.

**vhs Buxtehude | Kurs: 25F98890**  
**Donnerstag, 24. April 2025**

16.00–18.15 Uhr

vhs-Haus, Cafeteria  
Bertha-von-Suttner-Allee 9  
21614 Buxtehude

**Claudia Stein**

20

## Gut vorgesorgt?!

Eigene Wünsche und Vorstellungen sollten auch noch Beachtung finden, wenn man durch Krankheit oder Pflegebedarf keine Entscheidungen mehr treffen kann. Der Vortrag unterstützt Sie dabei, die Themen Vorsorgemappe, digitaler Nachlass, Vollmachten, Erbregelungen u. v. m. anzugehen.

**vhs Buxtehude | Kurs: 25F98770**  
**Donnerstag, 8. Mai 2025**

15.00–17.15 Uhr

vhs-Haus, Cafeteria  
Bertha-von-Suttner-Allee 9  
21614 Buxtehude

**Referentin: Bettina Pralow**



21

## Altersgerecht! Wie gestalte ich mein Zuhause?

Immer mehr Menschen entscheiden sich dafür, im Alter in ihren eigenen vier Wänden zu bleiben. In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Anregungen zur Wohnungsanpassung in Bad, Küche, Wohnräumen und im Eingangsbereich. Lernen Sie, welche Hilfsmittel Ihnen den Alltag erleichtern und wie Sie die Finanzierung dieser Anpassungen angehen können.

**vhs Stade | Kurs: 97141**

**Mittwoch, 14. Mai 2025**

16.30–18.45 Uhr

vhs-Haus

Wallstr. 17

21682 Stade

Referentin: Sylvia Pankop



22

## Enkeltrick & Co – sicherer Umgang mit Gefahren und Risiken

Betrugsversuche sind leider keine Seltenheit, insbesondere ältere Menschen werden oft zum Ziel von Betrügern. Doch das muss nicht sein! Erkennen Sie die Tricks der Betrüger an der Haustür, im Internet und am Telefon und lernen Sie in praktischen Übungen, wie Sie sich selbstbewusst und mit starker Stimme gegen Betrugsversuche zur Wehr setzen können

**vhs Stade | Kurs: 97151**

**Mittwoch, 21. Mai 2025**

16.00–18.15 Uhr

vhs-Haus

Wallstr. 17

21682 Stade

**Referent: Andreas Woyth, Weißer Ring**

23

## Sprechen Sie dementisch? Gut kommunizieren mit Demenzerkrankten

Mit demenzzranken Menschen, erfolgreich kommunizieren. Welche Möglichkeiten es gibt, Beziehung zu ihnen aufzubauen oder aufrechtzuerhalten. Durch Beispiele aus Gesprächen und praktische Übungen mit Video-Unterstützung werden Sie ermutigt, selbst aktiv zu werden. Sie erhalten ein Vokabelheft, um die Kommunikation mit Erkrankten zu verbessern und die Freude am Miteinander wiederherzustellen.

**vhs Buxtehude | Kurs: 25F98840**

**Donnerstag, 22. Mai 2025**

16.00–18.15 Uhr

vhs-Haus, Cafeteria

Bertha-von-Suttner-Allee 9

21614 Buxtehude

**Referentin: Claudia Stein**

24

## Enkeltrick & Co – sicherer Umgang mit Gefahren und Risiken

Betrugsversuche sind leider keine Seltenheit, insbesondere ältere Menschen werden oft zum Ziel von Betrügern. Doch das muss nicht sein! Erkennen Sie die Tricks der Betrüger an der Haustür, im Internet und am Telefon und lernen Sie in praktischen Übungen, wie Sie sich selbstbewusst und mit starker Stimme gegen Betrugsversuche zur Wehr setzen können

**vhs Buxtehude | Kurs: 25F98700**

**Mittwoch, 28. Mai 2025**

16.00–18.15 Uhr

vhs-Haus, Cafeteria

Bertha-von-Suttner-Allee 9

21614 Buxtehude

**Referent: Andreas Woyth, Weißer Ring**

25

## Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patienten- verfügung

Sie legen Wert auf Selbstbestimmung und wollen mehr wissen über Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung? Dieser Vortrag zeigt, wie Sie sich absichern können. Nach einem allgemeinen Überblick bleibt ausreichend Platz für persönliche Fragen.

**vhs Buxtehude | Kurs: 25F98760**  
**Mittwoch, 18. Juni 2025**

15.00–17.15 Uhr

vhs-Haus, Cafeteria  
Bertha-von-Suttner-Allee 9  
21614 Buxtehude

**Referentin: Nina Josten-Falten**



26

## Beschäftigung für Senioren mit und ohne Pflegegrad

Interessante Beschäftigungen sorgen für Abwechslung und Spaß. Im Idealfall bringen sie Gehirn und Körper in Bewegung und beugen Langeweile und altersbedingtem Abbau vor. Es werden unterschiedliche Beschäftigungsideen aus den Bereichen Bewegung, Erinnerung und Kreativität vorgestellt.

**vhs Buxtehude | Kurs: 25F98850**  
**Donnerstag, 26. Juni 2025**

16.00–18.15 Uhr

Begegnungsstätte Hoheluft  
Stader Str. 15  
21614 Buxtehude

**Referentin: Claudia Stein**



## Sie möchten im Alter in Ihrer eigenen Wohnung und im vertrauten Wohnumfeld bleiben?

Wir vermitteln Ihnen auf Wunsch eine ehrenamtliche Seniorenbegleitung oder Wohnberatung.

### **DUO. Ehrenamtliche Seniorenbegleitung**

Ehrenamtliche, die sich Zeit für Besuche, Begleitungen und gemeinsame Unternehmungen mit Ihnen nehmen, werden ausgebildet, begleitet und in Privathaushalte vermittelt.

Informieren Sie sich telefonisch und entscheiden Sie nach einem persönlichen Gespräch, ob Sie regelmäßig besucht werden möchten.

### **Ehrenamtliche Wohnberatung**

Wir halten Vorträge und beraten Sie vor Ort über Badumbauten, stufenlose Eingangsbereiche, technische Hilfsmittel wie Badewannenlifter und Haltegriffe, aber auch über alternative Wohnformen fürs Alter.

Wir bieten an, gemeinsam mit Ihnen passende Lösungen zu entwickeln, die Durchführung von Umbaumaßnahmen zu begleiten und Sie bei der Antragstellung zu unterstützen.

## Ausbildung DUO. Ehrenamtliche Seniorenbegleitung

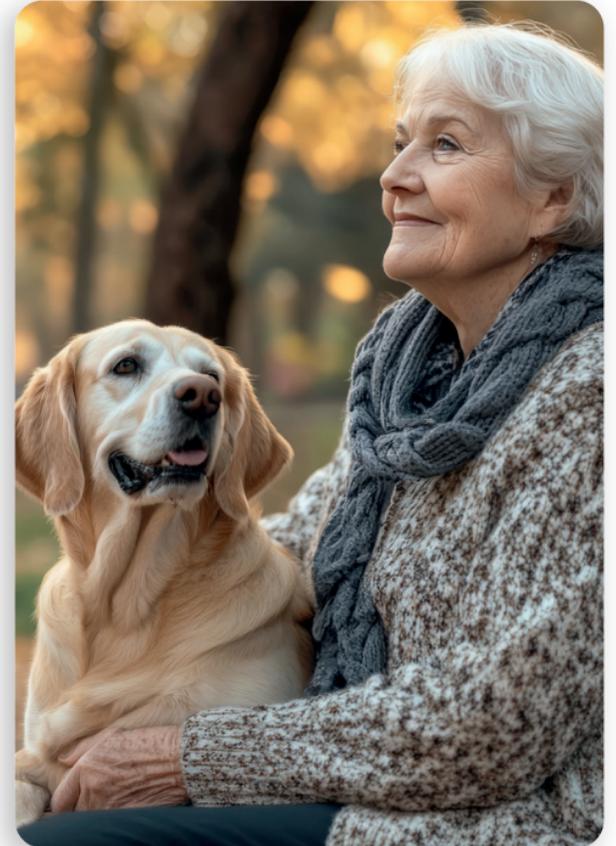
DUO.Seniorenbegleiterinnen und -begleiter unterstützen ältere Menschen in ihrem Alltag und nehmen Anteil an ihrem Leben: Sie nehmen sich vor allem Zeit zum Reden und Zuhören oder für gemeinsame Unternehmungen.

Die Qualifizierung zur ehrenamtlichen DUO.Seniorenbegleitung umfasst 30 Unterrichtsstunden und ein 20-stündiges Praktikum. Nach Abschluss des Kurses werden Sie vom Senioren- und Pflegestützpunkt in Privathaushalte vermittelt.

Nähere Informationen erhalten Sie im Senioren- und Pflegestützpunkt unter **Telefon 04141 12 5522**.



Nächster Kursbeginn für den Landkreis Stade:  
**14. April 2025**



Kurse in Stade



Kurse in Himmelpforten



Kurse in Buxtehude



Kurse in Harsefeld



Kooperationspartner:



Wallstraße 17  
21682 Stade  
Telefon 04141 4099-0  
info@vhs-stade.de



Bertha-von-Suttner-Allee 9  
21614 Buxtehude  
Telefon 04161 7434-0  
vhs@stadt.buxtehude.de



## Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Stade

Am Sande 2  
21682 Stade  
Telefon 04141 12-5522  
Telefax 04141 12-5013  
seniorenstuetzpunkt@landkreis-stade.de  
pflugestuetzpunkt@landkreis-stade.de

[www.landkreis-stade.de](http://www.landkreis-stade.de)



**LANDKREIS STADE**

*Stärke · Vielfalt · Zukunft*