

» Vorheriger Artikel ([gaonline\\_artikel.html?filename=6-2023-48\\_0151050-Zu-verschenken.html](http://gaonline_artikel.html?filename=6-2023-48_0151050-Zu-verschenken.html)) » Nächster Artikel ([gaonline\\_artikel.html?filename=](http://gaonline_artikel.html?filename=)

## Familien- und Seniorenbüro



### Bürozeiten:

Montag 14 – 18 Uhr, Mittwoch 9 - 11 Uhr und Freitag 8 - 12 Uhr  
oder nach Vereinbarung Tel. 07245/ 920270  
E-Mail: [familienbuero@durmersheim.de](mailto:familienbuero@durmersheim.de) oder [seniorenbuero@durmersheim.de](mailto:seniorenbuero@durmersheim.de)

### Das Spendenhaus stellt sich vor

**Wo:** Triftstraße 32 (an der S-Bahn Station Durmersheim Nord)

**Wann:** Montag 16.30 - 18.30 und Mittwoch 10 - 12.00 Uhr

Ein ganzes Haus voll mit gespendeter Kleidung, Spielzeug und Haushaltswaren, wo gibt's denn so was? Genau hier, in Durmersheim! Im Spendenhaus können sich junge und alte Menschen in Not oder Geflüchtete in Ruhe umschauchen, ausprobieren und das Benötigte kostenlos mitnehmen.

Die Spenden werden sorgfältig vorsortiert und gewaschen.

Wir freuen uns auf Sie!

Wir bitten Sie darum, die Spenden nur nach Rücksprache mit uns abzugeben ([spendenhaus-durmersheim@gmx.de](mailto:spendenhaus-durmersheim@gmx.de)) oder vorbeizukommen, wenn das Spendenhaus offen ist. Ebenso kann das Familienbüro als Ansprechpartner dienen.

Aktuell werden vor allem Töpfe und Pfannen sowie Kleiderständer benötigt.

Das Spendenhaus-Team

### Das Christkind wohnt im Familienbüro

Das könnte man meinen, wenn man in diesen Tagen im Familienbüro der Gemeinde Durmersheim vorbeischaut.

Wie bereits in den vergangenen 15 Jahren, so auch in diesem Jahr haben die Mitarbeiterinnen Andrea Bauch und Lisa Stolz die "Aktion Sternschnuppe" gestartet.

Für 160 Kinder aus Familien mit besonderem sozialen Bedarf und Seniorinnen und Senioren aus dem Haus Rudolf haben sich die Hoffnungen auf ein Weihnachtsgeschenk erfüllt.

Die Geschenke wurden von Mitbürgerinnen und Mitbürgern aus der Gemeinde besorgt, liebevoll verpackt und warten nun darauf, dass das Familienbüro-Team in den nächsten Tagen Christkind spielt und die heiß ersehnten Weihnachtsgeschenke verteilt, die sonst nicht unter dem Weihnachtsbaum liegen würden.

Wieder einmal ist die Aktion auf sehr gute Resonanz gestoßen. Trotz der Beschränkung der Wünsche auf einen Wert von 20 Euro griffen manche Spender freiwillig tiefer in die Tasche und erfüllten auch gerne Wünsche nach, dringend benötigten Dingen, wie Winterschuhe, Winterjacke. Besonders häufig wünschten sich die Kinder Spielsachen, Bastelmaterial, oder aber einen Gutschein mit dem man selbst einkaufen darf.

Die hohe Spendenbereitschaft hat deutlich gezeigt, dass man in der Gemeinde auch an Menschen denkt, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen.

Auch an weitere hilfsbedürftige Menschen wird im Familien- und Seniorenbüro der Gemeinde Durmersheim gedacht. So werden unter anderen, auch die bei uns in Obdachlosenunterkünften wohnenden Personen mit einem Weihnachtsgeschenk bedacht. Auch dort werden wir schon sehnsüchtig erwartet, wie Nachfragen in den vergangenen Tagen zeigten.

Ja, das Christkind wohnt im Familienbüro und hat in den Tagen vor Weihnachten sehr viel zu tun.

### Aktion Glücksgriff - Familienpatenschaft

Lena hat es gut. Lena hat eine Oma, die wohnt ganz in Ihrer Nähe. Wenn Lenas Eltern mal abends ausgehen oder mit Freunden feiern wollen, dann passt die Großmutter auf die Fünfjährige auf.

Doch nicht alle Familien haben das Glück, dass Oma und Opa vor Ort wohnen und Zeit für sie haben.

Hier kommt die "Aktion Glücksgriff" ins Spiel.

Ein **Glücksgriff** kann jemand sein, der ab und zu mit den Kindern:

- auf den Spielplatz geht
- jemand der gut zuhören kann
- einmal die Woche bei den Hausaufgaben hilft
- jemand der dann einspringt, wenn Mama und Papa keine Zeit haben
- der mit Rat und Tat jungen Familien zur Seite steht

Ein **Glücksgriff** ist aber auch:

- wenn jemand Familienanschluss findet, obwohl die eigenen Kinder weit weg wohnen
- wenn man sich mit Ruhe und Gelassenheit den Kleinen widmen kann
- wenn man das Gefühl hat "gebraucht zu werden"
- wenn jemand aus der Einsamkeit heraus Familienanschluss findet
- wenn man keinen alltäglichen Erziehungsstress hat
- wenn man sich die Zeit frei einteilen kann

- wenn man das Glück hat, mit Kindern zusammen zu sein

### **Solche Glücksgriffe suchen wir!**

Menschen die ihre Freizeit mit anderen teilen wollen.

Menschen die sich gerne mit Kindern beschäftigen.

Menschen die Zeit haben.

Menschen die sich rufen lassen, wenn sie gebraucht werden.

Glücksgriffe eben!

Glücksgriffe und solche, die es vielleicht werden wollen, melden sich im Familienbüro, wir freuen uns darauf!

## **BÄRENSTARK**

### **Offener Treff für Eltern und Kinder bis zum Vorschulalter**

Der offene Treff bietet Ihnen die Möglichkeit, mit anderen Eltern und Kindern in Kontakt zu kommen.

Das Angebot richtet sich an Erziehende mit Kindern im Alter von 0 - 5 Jahren.

### **Was bringt ein offener Treff?**

In entspannter Atmosphäre Kontakte knüpfen, Informationen austauschen, ihre Fragen loswerden, Ideen entwickeln, Zeit mit ihrem Kind verbringen, Spielpartnerinnen und Spielpartner für ihre Kinder finden.

- Offener Treff für Eltern und Kinder bis zum Vorschulalter

- Veranstaltungsort: Littlehamptonhalle, Lammstr. 16

- Immer mittwochs von 9:30 bis 11:30 Uhr

- Eintritt frei!

Nächster Thementag ist der 13. Dezember, hier besucht uns noch einmal Frau Klehr zum Thema Beikost und Familientisch.

Das Projekt wird unterstützt vom Landesprogramm Stärke.



Mit diesem Programm sollen Eltern in ihrer Erziehungskompetenz gestärkt werden.

### **Taschengeldbörse - Helferinnen und Helfer gesucht!**

Das Familien- und Seniorenbüro der Gemeinde Durmersheim sucht fleißige Jugendliche im Alter von 14 bis 18 Jahren, die bereit sind, kleine Hilfeleistungen und Aufgaben für unsere Seniorinnen und Senioren zu übernehmen.

Ein Taschengeld von fünf Euro pro Stunde soll dir als Entlohnung dienen.

Wir fördern damit den Kontakt und das Verständnis zwischen den Generationen.

Du hast Interesse? Wir freuen uns auf einen Anruf oder deine E-Mail!

### **Krabbelgruppenraum Littlehamptonhalle**

Liebe Eltern,

falls Sie eine Krabbelgruppe gründen wollen und einen Raum suchen, wir haben momentan wieder Platz frei.

Bitte melden Sie sich im Familienbüro. Das Angebot richtet sich nur an Durmersheimer Familien. Wir freuen uns auf Sie!

### **Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"**

**365 Tagen im Jahr kostenlos unter der Telefonnummer 08000/116 016**

"Das Hilfetelefon informiert und berät in 15 Sprachen. Das ist einmalig und bietet auch vielen gewaltbetroffenen Frauen, die kein oder nur wenig Deutsch sprechen, einen zentralen Zugang zu Beratung und Hilfe", sagt Elke Ferner, Parlamentarische Staatssekretärin im Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. "Daher spielt das Hilfetelefon auch eine wichtige Rolle, wenn wir aktuell darüber sprechen, wie wir von Gewalt betroffenen Frauen in Flüchtlingsunterkünften besseren Schutz und Zugang zu Hilfsangeboten ermöglichen können."

Das Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen" ist rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr kostenlos unter der Telefonnummer 08000/116016 und online unter [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de) (<http://www.hilfetelefon.de>) über den Termin- und Sofort-Chat sowie per E-Mail erreichbar. Mehr als 60 qualifizierte Beraterinnen informieren und beraten gewaltbetroffene Frauen, Personen aus ihrem sozialen Umfeld und Fachkräfte - kostenlos, anonym, in 15 Sprachen sowie in deutscher Gebärdensprache und in leichter Sprache.

Weitere Informationen unter [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de) (<http://www.hilfetelefon.de>).

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



### **Aktuelles für unsere Senioren:**

**Wir freuen uns auf die Senioren-Adventsfeier am Sonntag, 3. Dezember, um 14:30 Uhr in der Mensa Schulzentrum Helmholtzstr.1/1 um 14:30 Uhr.**

### **Senior Fit "Locker vom Hocker"- dein Stuhl ist noch frei!**

Ein Bewegungsprogramm auf dem Stuhl für Männer ab 65 Jahren!

Haben Sie Lust, sich in einer reinen Männergruppe immer mittwochs von 11:00 bis 12:00 Uhr sportlich zu betätigen?

Wir treffen uns im "**Alten Kino**" in bequemer Alltagskleidung.

Für eine Teilnahmegebühr von 2 Euro sind Sie mit dabei.

Die Übungen finden hauptsächlich auf dem Stuhl statt, fördern die Beweglichkeit, Ihr allgemeines Wohlbefinden und machen Spaß! Sie werden freudig erwartet!

Einfach vorbeikommen und etwas Gutes für die Gesundheit tun.

### **Herzliche Einladung zum Seniorenkaffee "Kaffeekränzel"**

**Wann: Dienstag, 5. Dezember 2023, 14.00 - 17.00 Uhr**

**Wo: Gemeindezentrum Würmersheim Beethovenstraße**

Herzliche Einladung zu einem adventlichen Nachmittag mit vielen Überraschungen. Wir freuen uns auf viele Gäste.

Für den Fahrdienst bitte einen Tag früher im Rathaus Tel. 9200 anrufen.

## "Bewegte Apotheke - Wöchentlicher Spaziergangs-Treff"

Bei der "Bewegten Apotheke" handelt es sich um ein quartiersnahe, niedrighschwelliges und bewegungsförderndes Angebot für alle älteren Menschen unserer Gemeinde. Ein begleiteter Spaziergang mit zusätzlichen Bewegungsübungen. Das Angebot richtet sich vor allem an ältere Menschen, die sich gerne mehr bewegen möchten, nicht allein gehen wollen und die Geselligkeit und Sicherheit einer Gruppe bevorzugen. Neben der Bewegung wird auch die soziale Gesundheit gefördert, da Sie ganz nebenbei noch andere Menschen unserer Gemeinde kennen lernen. Es werden einfache Übungen zur Stärkung von Kraft, Koordination und Gleichgewicht gezeigt. Natürlich dürfen Sie Ihren Rollator auch gerne mitbringen, wenn Sie diesen benötigen.

**Immer donnerstags, von 10:15 - 11:00 Uhr**

**Treffpunkt: Raiffeisenplatz 4B bei der Olympia-Apotheke**

**Bei Regen kann das Angebot nicht stattfinden!**

## Seniorenhilfe - Hilfe zur Selbsthilfe im Alltag

Als weiteren Baustein der Netzwerkarbeit des Familien- und Seniorenbüros Durmersheim wurde die Seniorenhilfe Durmersheim gegründet, - um ältere und kranke Menschen mit ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern zu unterstützen, damit sie möglichst lange in ihrer vertrauten Umgebung bleiben können,

- als Begleitung zum Einkauf, Spaziergang, Arztbesuch,
- für Kleinhilfen rund um Haus und Hof,
- für aktivierende Hausbesuche, in Kooperation mit DRK.

Beim Hausbesuch werden gymnastische Übungen angeleitet sowie Gedächtnistraining angeboten.

Die ehrenamtlichen Helfer und Helferinnen erhalten eine Aufwandsentschädigung von 7 €/Stunde. Davon trägt der Auftraggeber 6 €/Stunde, die Gemeinde Durmersheim gibt einen Zuschuss an die Helfer von 1 € pro geleisteter Arbeitsstunde. Organisiert und vermittelt wird die Seniorenhilfe über das Familien- und Seniorenbüro der Gemeinde Durmersheim.

## Taschengeldbörse Gib 5

Brauchen Sie Unterstützung beim Rasen mähen, Straße fegen, Unkraut jäten, Fenster putzen, Gardinen aufhängen und ähnlichen Arbeiten? Jugendliche wollen ihr Taschengeld aufbessern und helfen Senioren bei einfacheren Arbeiten zum Preis von 5 Euro pro Stunde.

## Jung bleiben - gemeinsam alt werden!

Dank vieler engagierter Mitarbeiter\*innen können wir unseren Senior\*innen ein sehr interessantes Freizeitangebot anbieten.

Sie sind herzlich eingeladen an den verschiedenen Treffen teilzunehmen.

Ganz besonders freuen sich die Skatspieler und die Spielegruppen auf neue Gesichter. Auch die Strickliesel sind bereit Wolle und Handarbeitslust zu teilen.

Waren Sie schon einmal beim Kaffeekränzchen? Dann bietet sich am 5. Dezember wieder eine gute Gelegenheit dort hinein zu schnuppern.


Bei den Senioren im Netz 60+ werden sie fit im Umgang mit PC, Handy, Laptop.

Unsere zahlreichen Bewegungsprogramme laden zum Mitmachen und fit bleiben ein.

Einmal im Monat findet eine Seniorenwanderung statt.

Herzliche Einladung.

## Wochenplan für unsere Senioren vom 4. - 8. Dezember 2023

	Angebote	Uhrzeit	Ort	Ansprechpartner
<b>Dienstag</b>	Locker vom Hocker I	10 – 11 Uhr	Altes Kino Speyerer Str. 58a	Simone Schorpp Tel. 86 100
	Fit von Kopf bis Fuß	16 – 17 Uhr	Friedrichsport-halle	Simone Schorpp Tel. 86 100
<b>14 täglich</b>	Kreativgruppe	14 – 16 Uhr	Kleine Klamotte Auer Str. 14	Iris Braun Tel. 912091
<b>Mittwoch</b>	Locker vom Hocker II	10 – 11 Uhr	Altes Kino Speyerer Str. 58a	Simone Schorpp Tel. 86 100
	Senior Fit	11 – 12 Uhr	Altes Kino Speyerer Str. 58a	Simone Schorpp Tel. 86 100
	Skatgruppe	14 – 17 Uhr	Kleine Klamotte Auer Str. 14	Hans Forjahn Tel. 5512
<b>Donnerstag</b>	Spaziergangs –Treff (nur bei gutem Wetter)	10:15 – 11Uhr	Raiffeisenplatz	Lelia Klein
<b>Freitag</b>	Strickliesel	14 -15:30 Uhr	Café Chalet Hauptstraße 152	Angela Meicher Tel. 913920

Für die mit dem Bus gekennzeichneten Veranstaltungen können Sie kostenfrei den Seniorenbus buchen. Der Fahrdienst findet auf bedarfsorientierter Basis statt und benötigt, am Vortag, eine telefonische Anmeldung der Fahrt. Anmeldung unter Tel. 920-0 im Rathaus Durmersheim zu den bekannten Öffnungszeiten.

Engagierte Privatpersonen übernehmen dabei, ehrenamtlich, die Rolle der Fahrerin bzw. des Fahrers und befördern, nach Anmeldung, die Seniorinnen und Senioren von ihrem zu Hause zum Veranstaltungsort und wieder zurück.

Das Auto gehört zum Fuhrpark der Gemeinde.

**Ab sofort finden keine Fahrten zum Wochenmarkt statt.**