



SoS – Sei ohne Sorge

Die Ramminger Nachbarschaftshilfe

Telefon: 0 82 45-7 74 97 05 · Handy: 0160-98 62 68 80 · Mail: sos-nbh-rammingen@gmx.de

Soziale Kümmerer der Gemeinde Rammingen

Die Sozialen Kümmerer sind die zentralen Ansprechpartner der Gemeinde für alle Bürgerinnen und Bürger – insbesondere für Seniorinnen und Senioren, hilfs- und pflegebedürftige Menschen sowie Familien. Sie stehen in sozialen Angelegenheiten mit Rat und Unterstützung zur Seite.

- Neutrale, unter Schweigepflicht stehende Ansprechpartner/innen.
- Im Rathaus Rammingen.
- Offen für alle sozialen Themen, insbesondere Bedürfnisse und Herausforderungen im Alter, bei Krankheit (chronisch oder akut), bei Einschränkungen z. B. durch Handicaps, Unterstützung für pflegende Angehörige, am Lebensende, in besonderen Situationen in der Familie (auch für Kinder, Schüler, etc.).
- Gute Vernetzung zu breitgefächerten Einrichtungen, Kranken- und Pflegekassen, Beratungsstellen, Ärzten, Kommunen, Sozial- und Pflegediensten, Pflegeeinrichtungen etc.
- Hilfe bei bürokratischen Angelegenheiten.
- Ein lösungsorientiertes Arbeiten, das die Bedürfnisse der Hilfe Suchenden stets in den Mittelpunkt stellt.

- Generationen übergreifende Arbeit in Zusammenarbeit mit Kindergarten, Schulen und Hort zur Förderung des gesellschaftlichen Zusammenlebens.
- Ansprechpartner für Bürger, die sich gerne ehrenamtlich engagieren wollen.
- Begleitung, Vermittlung und Gesprächspartner für unsere ca. 25 bis 30 Helferinnen und Helfer.
- Koordination spezifischer Angebote wie Nachbarschaftshilfe, s'Kränzle „Miteinander“, Mittagstischangebote etc.
- Vernetzung verschiedener Akteure (Seniorenteam, Sitztanzleiterin, Vereine), die in der Seniorenarbeit tätig sind.
- Planung verschiedener Veranstaltungen, wie Ausflüge für Senioren, Vorträge etc.
- Unkomplizierter Verleih von kurzfristig benötigten Pflegehilfsmitteln.
- Kontaktstelle der Demenzhilfe Allgäu.
- Aufbau und Begleitung von Projekten zu verschiedenen gesellschaftlichen Themen wie z. B. Wohnen im Alter, soziale Teilhabe, Ehrenamt.
- Und vieles mehr.



Mit offenen Ohren und helfenden Händen, wie auch kreativen Ideen, mit fachlichem Hintergrund stehen wir, für Sie persönlich oder telefonisch gerne flexibel zu unseren Sprechzeiten oder individuell nach Terminabsprache zur Verfügung:

Unsere Sprechzeiten sind:
Montag: 9–11 Uhr
Dienstag: 10–11 Uhr
Im Rathaus (EG oder 1. Stock)
sowie telefonisch oder
per E-Mail nach Bedarf.

Nachbarschaftshelfer/innen

sind engagierte Bürger verschiedener Generationen, unterstützen Menschen aus der Gemeinde schnell und unkompliziert, bieten in ihrer Freizeit ehrenamtlich unterschiedliche Hilfen an.

Die Ramminger Nachbarschaftshilfe SoS bietet Unterstützung im Alltag für Familien, Senioren und Menschen, die durch einen Krankenhausaufenthalt, eine Behinderung oder soziale Notlagen Hilfe benötigen.



So einfach funktioniert die Ramminger Nachbarschaftshilfe SoS

- Anfrage unter Telefon 082 45-7 74 97 05, oder per E-Mail.
- Ein geeigneter Helfer wird von der Kontaktperson schnellstmöglich zugeteilt.
- Für alle Helfer gilt die Schweigepflicht.
- Für alle Leistungen berechnen wir 10 €/Std.
- Bei bestehendem Pflegegrad ist eine Abrechnung über die Pflegekasse möglich.



Angebote zur Alltagsunterstützung

- Fahrdienste zum Beispiel zum Arzt, Wertstoffhof oder Friseur.
- Begleitung zum Einkaufen, zur Kirche, für Spaziergänge oder Behördengänge.
- Besuchsdienst zum Hoigata, Vorlesen oder Spielen.
- Kleine Unterstützungshilfen im Haushalt.
- Kleine handwerkliche Tätigkeiten wie Glühbirnen wechseln oder kleine Reparaturarbeiten.
- Kleine Unterstützung bei Gartenarbeiten wie Rasen mähen oder Grabpflege.
- Unterstützung und Hilfe nach einem Krankenhausaufenthalt.
- Entlastung pflegender Angehöriger.
- **Hilfe und Informationen zu Handy, PC, Internet und allem drumherum, bei einem individuellen Hausbesuchstermin durch unseren ehrenamtlichen Fachmann. Das Angebot ist kostenfrei.**
- Weitere Angebote auf Anfrage.
- Sprechzeiten nach Vereinbarung.



S'Kränzle „Miteinander“

Das Kränzle im Gemeindehaus ist offen für alle Bürgerinnen und Bürger. Von jung bis alt, fit bis hilfsbedürftig, mobil bis immobil – **alle sind herzlich willkommen!**



Unser Angebote:

- Abwechslung vom Alltag in kleiner, angenehmer und familiärer Atmosphäre.
- Teilnahme an der Gesellschaft und Knüpfen von Kontakten.
- Lebensfreude in netter Gesellschaft genießen.
- Persönliche Einstellungen, der Glaube und die individuellen Verhaltensweisen werden respektiert.
- Entlastung für pflegende Angehörige.
- Fachkräfte und geschulte Ehrenamtliche arbeiten Hand in Hand und gestalten gemeinsam abwechslungsreiche Stunden.

Immer dienstags möchten wir Sie zu einer geselligen Runde einladen. Beginn ca. 9.30 Uhr, Ende ca. 13 Uhr.

Ein Fahrdienst wird auf Wunsch gerne für Sie eingerichtet.

Änderungen vorbehalten.

So könnten wir den Vormittag verbringen:

- Zeitungslektüre
- Singen, Sitztanz
- Trink- und Snackpause
- Jahreszeitlich gestaltete Aktivitäten
- Diverse Bewegungsangebote unter anderem draußen
- Basteln, Biografiearbeit, Ausflüge
- Gartennutzung
- Gemeinsamer Mittagstisch mit ruhigem Ausklang

Kosten:

Ohne Pflegegrad:

5 € Unkostenbeitrag für Verpflegung

Mit Pflegegrad:

10 €/Std. inklusive Verpflegung

(kann über die Pflegekasse abgerechnet werden)



Kontakt:

Soziale Kümmerer

Telefon: 082 45-774 97 05

E-Mail: sos-nbh-rammingen@gmx.de



Seniorenteam

Wir treffen uns **am zweiten Mittwoch jeden Monats um 14 Uhr** bei Kaffee und Kuchen im Gemeindehaus.

Es gibt ein abwechslungsreiches Programm:

- Feiern zu besonderen Anlässen (Weihnachten, Fasching, Mutter-/Vatertag)
- Sommergrillfest
- Vorträge wie z. B. über Kräuter, Polizei-Öffentlichkeitsarbeit
- gemeinsames Singen
- Bingo

Natürlich darf der „Hoigata“ auch nicht zu kurz kommen.

Auf Euer kommen freut sich das Seniorenteam.



Sitztanz

Ich lobe den Tanz, denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge und bindet den Einzelnen an die Gemeinschaft. (Augustinus)

Durch aktives Bewegen, Singen und Erinnern wird eine gesundheitliche Förderung bewirkt wie:

- Förderung der Beweglichkeit
- Koordination und Konzentration
- Förderung der Hirnleistung
- Anregung des Kreislaufes und der Atmung
- Verbesserung des Allgemeinbefindens durch Spaß, Freude und Austausch in geselliger Runde.



Alle Tänze werden im Sitzen auf dem Stuhl durchgeführt, bequeme Kleidung und Schuhe, bzw. dicke Socken und ein Getränk sind von Vorteil.

An den Terminen (immer jeden 2. Montag im Monat) kann gerne auch einmal **von 14.30 – 15.30 Uhr im Gemeindehaus** „geschnuppert“ werden.

Info: Barbara Förg, (Tel. 08245/3450)
(zertifizierte Malteser Sitztanzleiterin)



Unsere Auszeichnungen

Wir freuen uns riesig, dass wir den 1. Platz beim Wettbewerb des Landkreises Unterallgäu für vorbildhafte Projekte in der Seniorenarbeit gewonnen haben!

Dieser Preis ist eine sehr wertschätzende Auszeichnung für unsere Arbeit und wurde mit einem Preisgeld von 3.000 Euro dotiert.



Darüber hinaus zeichnete Bayerns Sozialministerin Kerstin Schreyer das Quartierskonzept „SoS – Sei ohne Sorge“ in Rammingen mit dem Innovationspreis „Zu Hause daheim“ aus.

Die mit 5.000 Euro dotierte Ehrung erfolgte beim Staatsempfang in Nürnberg.

Wir werden das Preisgeld gezielt für unsere Projekte einsetzen.

Wir bedanken uns an dieser Stelle ganz herzlich bei all unseren engagierten Helferinnen und Helfern, bei allen Unterstützern und einfach jedem, der uns mit Rat und Tat immer zur Seite steht. Und natürlich auch bei all denjenigen, die vertrauensvoll unsere Angebote annehmen. Ohne Sie alle wäre diese Arbeit nicht möglich.

Sie möchten SoS mit Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit unterstützen?

Ihre Mithilfe lohnt sich auch für Sie...

... weil Sie Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten hilfreich einsetzen möchten.

... weil Sie gerne Zeit mit anderen Menschen verbringen.

... weil Sie etwas Sinnvolles tun möchten.

Es spielt keine Rolle, ob Sie viel Zeit haben oder wenig – ein passender Einsatzbereich ist bestimmt auch für Sie dabei. Melden Sie sich einfach!

Alle Ansprechpartner auf einen Blick

SoS – Sei ohne Sorge, Nachbarschaftshilfe, S'Kränzle „Miteinander“ & Soziale Kümmerer:

Carolin Ledermann · Stefanie Natterer · Susanne Häusler
Rathausplatz 1 · 86871 Rammingen
Telefon: 082 45 - 7 74 97 05 · Handy: 0160-98 62 68 80
E-Mail: sos-nbh-rammingen@gmx.de

Unsere Sprechzeiten sind:

Montag: 9 – 11 Uhr · Dienstag: 10 – 11 Uhr
Im Gemeindehaus (EG oder 1. Stock).
Sowie telefonisch oder per E-Mail nach Bedarf.

Seniorenteam:

Barbara Förg, Telefon: 082 45 - 34 50
Kornelia Trommer, Telefon: 082 45 - 14 84
**jeden zweiten Mittwoch im Monat
ab 14 Uhr im Gemeindehaus**

Sitztanz:

Barbara Förg, Telefon: 082 45 - 34 50
**jeden zweiten Montag im Monat
von 14.30 – 15.30 Uhr im Gemeindehaus**

Wir freuen uns auf Sie



Dieses Projekt wird
unterstützt von:

