

HITZESCHUTZ FÜR SENIOR*INNEN

Tipps und Tricks für die ehrenamtliche Unterstützung von Senior*innen

Die Sommermonate bringen neben angenehmen Temperaturen auch Phasen mit starker Hitze mit sich.

Mit zunehmendem Alter und bei bestehenden gesundheitlichen Einschränkungen reagieren ältere Menschen oft empfindlicher auf hohe Temperaturen. An heißen Tagen steigt für sie das Risiko von Flüssigkeitsmangel, Hitzschlag und anderen gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

Das Seminar informiert über hitzebedingte Gesundheitsrisiken bei älteren Menschen und zeigt praktische Maßnahmen auf, die deren Wohlbefinden und Gesundheit in der warmen Jahreszeit unterstützen.

Hinweis

Dieses Angebot richtet sich im Speziellen an ehrenamtlich Tätige (Förderprogramm Alltagsbegleitung für Senior*innen des Freistaates Sachsen). Auch weiteren interessierten Ehrenamtlichen steht das Angebot als unterstützende Informationsquelle zur Verfügung.

Es ist NICHT Teil eines Qualifizierungskurses gemäß:

- § 45b SGB XI – Grund- und Aufbaukurs für Nachbarschaftshelfer*innen
- § 45a SGB XI – Schulungscurriculum zur Unterstützung im Alltag

Dies ist ein kostenfreies Angebot der Ehrenamtsakademie Südwestsachsen. Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Zielgruppe

Ehrenamtlich Tätige aus dem Bereich Altenhilfe (insbesondere ehrenamtliche Alltagsbegleiter*innen für Senior*innen ohne Pflegegrad), interessierte Ehrenamtliche aus allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens

Inhalte

- Verständnis der Risiken von Hitze für Senior*innen
- Maßnahmen zur Hitzeprävention für Menschen, die zu Hause leben
- Erstellung von Notfallplänen

- Bewährte Methoden und Maßnahmen zur Hitzeprävention
- Ihre Rolle als ehrenamtliche*r Helfer*in beim Hitzeschutz für Senior*innen
- Entwicklung eines Hitzeplans für Senioren*innengruppen

Methoden

Impulsvortrag, Kleingruppenarbeit, Skript

Voraussetzungen

Technische Voraussetzungen:

- PC, Laptop oder Tablet mit aktuellem Betriebssystem und Audio (ggf. USB-Headset) und Webcam
- stabile Internetverbindung

Dozent*in:

[Eva Helms](#)

(Fachberaterin für Geriatrie und Gerontopsychiatrie)

Kosten:

Kostenlos

Seminar-Nr:

EA 25-06-05

Anmeldung bis:

29.05.2025

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
05.06.2025	Online	
14:30 - 16:30 Uhr	Online	anmelden