

# Grüß oia werd´n miteinand´

erscheint 6x im Jahr  
Ausgabe August / September 2024

## Das Generationenbüro z´Dirling Quartiersmanagement in der Seniorenarbeit

Grüß Gott miteinand´

Schritt für Schritt kann nun, in der zweiten Hälfte des Jahres, die Ernte eingefahren werden. Sowohl die Bauern, die Obst- und Gartenbaubetriebe wie auch die Verbraucher und Hobby-Gärtner freuen sich über die diesjährige Fülle an heimischem Obst und Gemüse.

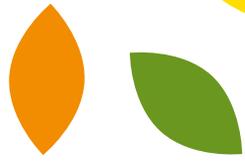
Auch jeder ältere Mensch darf stolz sein und sich über die Fülle seines gelebten Lebens freuen. Die Schicksale der Menschen sind ganz verschieden, aber es gibt doch in jedem Leben kleine Lichtpunkte. Gerade im Herbst des Lebens ist es wichtig, sich diese Lichtpunkte wieder hervorzuholen und sie liebevoll zu betrachten: die Erinnerung an das Lieblingsgericht, am Küchentisch der Oma genossen; der feste Zusammenhalt der Nachbarskinder, mit denen man den ganzen Tag in Feld und Wald unterwegs war; die Schulfreundin, der unter dem Siegel der unbedingten Verschwiegenheit immer wieder kleine Geheimnisse anvertraut wurden; die erste Liebschaft und ihre Konsequenzen. All das, und noch viel mehr, macht die Fülle eines Lebens aus. Hierzu ein schönes Zitat von Peter Rosegger, einem österreichischen Schriftsteller:

*„Das Dasein ist köstlich, man muss nur den Mut haben, sein eigenes Leben zu führen.“*

Ich wünsche euch weiterhin viel Mut, für euer Leben in Fülle!  
Eure *Bettina* (Kolbeck)

**Bitte beachtet: Das Generationenbüro z´Dirling ist dieses Jahr von 01.08.-09.09.2024 geschlossen.**





## Pflege-ABC

### Unterschied „Häusliche Pflege“ und „Häusliche Krankenpflege“

Es ist gar nicht so einfach, die Fachbegriffe in der Pflege auseinanderzuhalten. Da mir das inzwischen in den Beratungen aufgefallen ist, versuche ich, in loser Reihenfolge, hier ein bisschen Klarheit in den Dschungel der Begrifflichkeiten zu bringen. Beginnen werde ich mit den zwei wichtigsten Verwechslungspartnern: Häusliche Pflege und häusliche Krankenpflege.



#### Häusliche Pflege

Die häusliche Pflege bezieht sich auf die langfristige Unterstützung pflegebedürftiger Personen in ihrem Zuhause. Sie wird hauptsächlich von Angehörigen oder professionellen Pflegediensten erbracht und umfasst grundlegende Tätigkeiten des täglichen Lebens wie Körperpflege, Ernährung und Mobilität.

Voraussetzung für die Inanspruchnahme häuslicher Pflege ist die Einstufung in einen Pflegegrad durch den Medizinischen Dienst. Es geht also eher darum, die Lebensqualität einer pflegebedürftigen Person langfristig zu steigern.

#### Welche Leistungen gibt es in der häuslichen Pflege?

Die Pflegeversicherung übernimmt im Normalfall verschiedene Leistungen der häuslichen Pflege, die sich nach dem Pflegegrad richten. Zu den wichtigsten gehören:

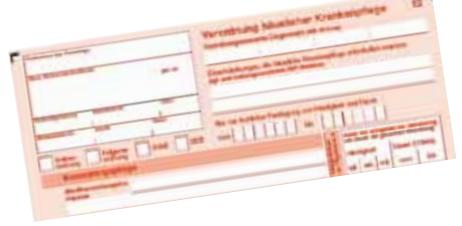
Pflegegeld: Finanzielle Unterstützung für pflegende Angehörige.

Pflegesachleistungen und Dienstleistungen durch professionelle Pflegedienste

Verhinderungs- und Kurzzeitpflege: Vertretung der pflegenden Angehörigen bei Urlaub oder Krankheit.

Entlastungsbetrag: Unterstützung für zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen (125,-€/Monat, wird von der Pflegekasse verwaltet).

Pflegehilfsmittel: Hilfsmittel zur Erleichterung der Pflege zu Hause.



Um der Verwirrung direkt vorzubeugen: Diese Form der Pflege hat relativ wenig mit einer tatsächlich medizinisch notwendigen Pflege zu tun - hier wird vonseiten der Pflegeversicherung also nicht ärztlich behandelt. Diese Art der Pflege wird von der Pflegeversicherung bezahlt.

### **Häusliche Krankenpflege**

Die häusliche Krankenpflege hingegen wird im Rahmen der Krankenversicherung erbracht und ist demnach auf medizinisch notwendige Maßnahmen beschränkt, die in der Regel von einem Arzt verordnet werden. Sie dient dazu, eine Krankenhausbehandlung zu vermeiden oder zu verkürzen und kann auch ohne Pflegegrad in Anspruch genommen werden.

### **Welche Leistungen gibt es in der häuslichen Krankenpflege?**

Zu den Leistungen der häuslichen Krankenpflege gehören:

Behandlungspflege: Medizinische Maßnahmen wie Wundversorgung, Medikamentengabe und Infusionen.

Grundpflege: Unterstützung bei der Körperpflege und Ernährung, wenn sie im Zusammenhang mit einer medizinischen Behandlung steht.

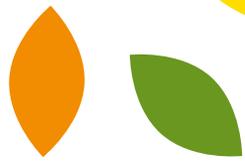
Hauswirtschaftliche Versorgung: Unterstützung bei der Haushaltsführung, wenn diese aufgrund einer Krankheit vorübergehend nicht selbstständig durchgeführt werden kann.

Im Gegensatz zur häuslichen Pflege kümmert sich diese Form tatsächlich um den gesundheitlichen Zustand des Pflegebedürftigen im medizinischen Sinne, geht aber nicht darüber hinaus.

Diese Art der Pflege wird von der Krankenversicherung bezahlt.

Die häusliche Pflege zielt also eher auf langfristige Unterstützung im Alltag ab und wird durch die Pflegeversicherung abgedeckt.

Die häusliche Krankenpflege konzentriert sich auf medizinisch notwendige Maßnahmen und wird durch die Krankenversicherung finanziert.



## Rückschau Vortrag BayernLab .....

### Senioren souverän im Netz - viele praktische Tipps bekommen

Das BayernLab in Traunstein ist eins von 13 IT(Informationstechnologie)-Laboren, die es inzwischen in den Regierungsbezirken von Bayern gibt. Diese IT-Labore sind ein Schaufenster für digitale Innovation und bieten neueste Technik zum Anfassen und Ausprobieren. Zusätzlich sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch im gesamten Regierungsbezirk unterwegs und halten Vorträge; in Schulen, Volkshochschulen, und auf Anfrage auch direkt in einer Gemeinde. Daher kam Christoph Trengert am 19. Juni nach Tyrlaching, um alle Interessierten im Rahmen unseres Digital-Cafés über die Sicherheit im Netz zu informieren.



Dabei kam vieles zur Sprache, was auch die „alten Hasen“ erstaunte. Im Folgenden eine kurze Übersicht wichtiger Bereiche:

- für Android-Geräte ist ein **Virenschutz** am Handy und Tablet sinnvoll
- **Passwörter** sollen grundsätzlich aus 12 Zeichen bestehen. Wie diese am besten zu merken sind, dazu gab 's eine Anleitung.
- „**Robinsonliste**“ - ein Eintrag dort schützt vor unangeforderter Werbung, sowohl Werbesendungen wie Telefonanrufe.
- „**have I been pawned?**“ - Webseite aufsuchen, um zu überprüfen, ob die eigenen E-Mail-Adresse bereits gehackt worden ist.
- Bei Webseiten darauf achten, dass „https://“ vor dem „www“ im Browserfenster erscheint. Das kennzeichnet eine **sichere Seite**.
- **Webseitennamen** genau anschauen, insbesondere, wenn man den Link aus einem Text oder einer Email heraus anklickt: Nur der Text, der zwischen den letzten beiden Punkten der Adresse steht, ist der korrekte Name der Internetseite.

- Hinweis zur **WhatsApp-Gruppe**: Bei WhatsApp gibt man sein komplettes Telefonbuch/seine Kontakte frei; sonst funktioniert die Nutzung nicht. **Sicherer** ist laut Herrn Trengert das Anlegen einer Gruppe im messenger „**Signal**“.
- **Daten** soll man nicht nur vom PC **sichern**, sondern auch vom Tablet oder Smartphone. Das heißt, dass auch die Daten des Handys regelmäßig auf einer externen Festplatte gesichert werden sollen. Sehr anschaulich schildert Herr Trengert, wie man das am besten hinkriegt.
- Bei dem Einwand, dass es ja „Clouds“ gibt, also virtuelle Datenspeicher (z.B. die eigenen von google, apple oder microsoft), verwies Herr Trengert auf eine seriöse Seite „[www.heise.de](http://www.heise.de)“, die u.a. **Cloud-Speicher** testet. Dort kann man sich über die entsprechende sichere Aufbewahrung seiner Daten in der virtuellen Cloud informieren.
- Bzgl. des installierten Browsers auf dem PC, Smartphone oder Tablet riet Herr Trengert zu „**Firefox**“ aufgrund höherer Sicherheitsstandards.
- Zum Schluß ging er auch auf den sogenannten „**Enkeltrick**“ ein: Anrufer behaupten, dass sie im Auftrag der Enkelin/des Enkels anrufen, die in einer unvorhergesehenen Notsituation stecken. Es ist ratsam, mit allen eigenen Enkeln ein Sicherheitswort auszumachen, durch das unterschieden werden kann, ob der Anrufer tatsächlich Kontakt zu ihnen hat, oder nicht.

Alles in allem war der Vortrag sehr lebendig und kurzweilig. Alle eigenen Fragen konnten gestellt werden, und wurden beantwortet.

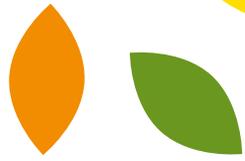
Von Herrn Trengert besteht das Angebot, einzelne Themen weiter zu vertiefen. Er kommt dafür gerne wieder nach Tylrlaching.

Das nächste Digital-Café findet am 08. August 2024 statt. Wir werden sein Angebot besprechen und Themen sammeln.

Das Generationenbüro z' Dirling  
wird gefördert von:



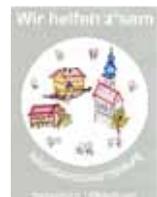
Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



## Rückschau Seniorenausflug Heidelbeer-Café Reiter in Garching

Diesmal wurde das Ziel des Seniorenausflugs auf Anregung des Gartenbauvereins Tyrlaching festgelegt. Die Nachbarschaftshilfe Tyrlaching/Oberbuch erklärte sich wieder bereit, Seniorinnen und Senioren nach Bedarf zu Hause abzuholen, einschließlich der jeweiligen Gehhilfe.

Der Gartenbauverein hatte zu einem Radlausflug in das Café in Garching inmitten von einer Heidelbeer-Plantage eingeladen. Die Nachbarschaftshilfe Tyrlaching/Oberbuch hat sich gerne der Idee angeschlossen und es den Seniorinnen und Senioren ermöglicht, diesen schönen Platz auch kennen zu lernen. Das Café ist nur saisonal geöffnet, je nach Saison der Heidelbeeren, bis ca. Anfang August. Die Plätze sind überwiegend draußen, im Schatten von Bäumen. Trotz Selbstbedienung ist alles gut organisiert und alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren begeistert vom Heidelbeer-Datschi, dem Eis oder auch den selbst gebrocten Heidelbeeren.





## *Bewegung miteinander* ..... „Trittsicher durchs Leben“ beginnt am 04.09.2024

Der Kurs „Trittsicher durchs Leben“ beginnt schon am 04.09.2024, damit alle Termine, einschließlich des zweiten Kurses „Ganzkörperkräftigung“ auch noch in diesem Jahr untergebracht werden können. Wie immer mit der bewährten Kursleiterin Maria Langlechner und jeden Mittwoch ab 09:30 Uhr im Pfarrsaal. Sechs Termine kosten 75,-€, eine Erstattung durch die Krankenkasse ist möglich.

Die **Anmeldung** ist **ab sofort bei Ursula Kamm** (08623/987670) oder **Generationenbüro z' Dirling**, Bettina Kolbeck (0173/4284 584) **möglich**.

## *Seniorenfrühstück VG-weit* ..... Welttag der Älteren Menschen, mit Programm, am 01. Oktober

Am 01.10.2024 ist es wieder soweit: Zur Feier des Welttages der älteren Menschen gibt es ein Seniorenfrühstück, zu dem die Seniorinnen und Senioren der gesamten Verwaltungsgemeinschaft eingeladen sind. Schon letztes Jahr hat es sich gezeigt, dass durch Teilnahme aus allen Gemeinden alte Freund- und Bekanntschaften wieder aufgelebt sind. Daher möchten wir dieses Format beibehalten. Das Frühstück wird wieder im Saal vom Schützenheim Oberbuch stattfinden. Das **Programm** wird dieses Jahr **von der Gemeinde Halsbach** gestaltet, und es verspricht sehr unterhaltsam zu werden.



Da solch ein großes Frühstück einen ziemlichen Vorlauf braucht, ist die **Anmeldung notwendig**, und **jetzt** auch schon **möglich**. Wer also wieder dabei sein will, sollte sich seinen Platz jetzt schon sichern...;-)

**Bitte meldet euch bis spätestens 25.09.2024 im Generationenbüro z' Dirling an.**



## Aktivitäten - Übersicht & Hinweise .....

### August / September 2024

Jeden Donnerstag – “**Donnerstag Mittag z’ sam sitz’n**“, gemeinsam Essen und Ratschen, immer ab 12:00 Uhr, beim Wirt z’ Dirling

Digital-Café – Donnerstag, 08.08.2024, eigene Fragen klären bei Kaffee und Kuchen, Pfarrsaal, 14:30 - 16:30 Uhr

„Bewegung miteinander“ – **Trittsicher durchs Leben**, 04.09. - 09.10.2024, Pfarrsaal, 09:30 - 10:45 Uhr, Leitung: Maria Langlechner, Kosten 75.-€, erstattungsfähig. **Bitte jetzt schon anmelden!**

#### Vorankündigung

Seniorenfrühstück – **01.10.2024**, Welttag der Älteren Menschen, ab 09:00 Uhr, Saal im Schützenheim Oberbuch, **Anmeldung bis spätestens 25.09.2024!**

Demenz-Simulator – 08.-10.11.2024, 13 Stationen zum selbst Ausprobieren, wie schwierig es für einen Menschen mit Demenz sein kann, den ganz normalen Alltag zu bewältigen; Ort und Öffnungszeiten werden noch bekannt gegeben.



## Generationenbüro z’ Dirling .....

Dienstag 15:00-18:00 Uhr

Donnerstag 09:00-12:00 Uhr *oder nach Vereinbarung Montags - Donnerstags*

Schulstraße 4 , 84558 Tyrlaching

Telefon 08623-9856-16

Mobil 0173-428 4584 (Mo.-Do.)

bettina.kolbeck@tyrlaching.de

*quad ord werd'n - miteinander*



**Generationenbüro**  
z’ Dirling

#### Hausbesuche

Bei Bedarf bitte melden.

**Silbernetz** „einfach mal reden“

Täglich von 08:00 - 22:00 Uhr

Kostenfrei: 0800 4 70 80 90

„**Krisentelefon**“ mit 24-Stunden-

Hotline: 0800 / 11 10 222