

Quadröid werd'n miteinand'

erscheint 6x im Jahr
Ausgabe August / September 2025

Das Generationenbüro z'Dirling Quartiersmanagement in der Seniorenarbeit

Ein herzliches Servus an euch alle!

Alle sitzen wieder heil miteinander am Küchentisch! Gott sei Dank! ☺
Obstbäume sind zum Ernten da. Auch hochstämmige Kirschbäume. Es wäre ja jammerschade, die schönen, schmackhaften Früchte alle den Vögeln zu überlassen. Das dachte sich auch ein älteres Ehepaar aus Tyrlaching. Mit über 80 zwar nicht mehr so gut zu Fuß, aber Traktor fahren geht immer noch. ☺
Also wurde der Traktor rausgeholt, die Schaufel eingespannt, und die Ehefrau gerufen. Miteinander fuhren sie zu ihren Kirschbäumen und fingen an zu ernten: der Mann steuerte den Traktor, die Frau saß in der Schaufel und hatte mehrere Kübel neben sich. Die Ernte wurde eingeholt, die Kirschen zu Marmelade und Kompott verarbeitet; von der Pflegekraft. ☺
Ein Beispiel von Mut, Zuversicht und Vertrauen ins eigene Können. Trotzdem, ab einem gewissen Alter nicht zur Nachahmung empfohlen. ☺

**Das Generationenbüro z'Dirling ist von
11. August bis 12. September geschlossen!**

Eure *Bettina* (Kolbeck)





Pflege-ABC

Befreiung von Zuzahlungen für Medikamente - Wie geht das?

Für Medikamente fällt seit einigen Jahren pro Packung eine Zuzahlung von zehn Prozent, aber mindestens fünf Euro und maximal zehn Euro an. Allerdings müssen Versicherte nie mehr als den tatsächlichen Kaufpreis zahlen. Kostet ein Medikament also weniger als 5 Euro, muss auch nur der entsprechende Preis gezahlt werden.

Beispiele:

- Ein Medikament kostet 65 Euro, der Patient zahlt 6,50 Euro (*zehn Prozent*)
- Ein Medikament kostet 10 Euro, der Patient zahlt 5 Euro (*Mindestzuzahlung*)
- Ein Medikament kostet 300 Euro, der Patient zahlt 10 Euro (*maximale Zuzahlung*)
- Ein Medikament kostet 4,50 Euro, der Patient zahlt 4,50 Euro (*tatsächlicher Kaufpreis*)

Es gibt eine **Belastungsgrenze**, die verhindern soll, dass Menschen mit den Zuzahlungen überlastet werden. Hier fließen nicht nur Kosten für Medikamente ein. Insgesamt **werden folgende Ausgaben berücksichtigt**:

- *Medikamente / Arzneimittel*
- *Heilmittel (z.B. Physiotherapie, Massagen, Sprachtherapie, Ergotherapie)*
- *Stationäre Behandlungen (Krankenhaus, Reha)*
- *Häusliche Krankenpflege z.B. Wundversorgung*

Sobald all diese Zuzahlungen **2% des jährlichen Bruttoeinkommens** / für chronisch Kranke 1% ausmachen, ist die Belastungsgrenze erreicht.

Eine Ausnahme besteht für Personen, die Hilfe zum Lebensunterhalt, Grund-sicherung oder Bürgergeld erhalten oder deren Kosten für die Heimunter-bringung von Sozialhilfeträgern übernommen werden. Für sie gilt eine pau-schale Belastungsgrenze von 135,12 Euro (67,56 Euro für chronisch Kranke).

Die 2%-Belastungsgrenze wird durch die Belege nachgewiesen. Dazu braucht es die Originalquittungen und einen Einkommensnachweis. Diese werden bei der Krankenkasse, in Verbindung mit dem Antrag auf Befreiung, eingereicht. Der Bescheid kann dann künftig jeweils vorgelegt werden.

Das Vorliegen einer schwerwiegenden chronischen Erkrankung muss durch ein ärztliches Attest nachgewiesen werden.

Anträge und weitere Informationen erhaltet ihr bei eurer Krankenkasse.

Auszug/Zusammenfassung aus:

<https://www.pflegeportal.org/blog/pflegefinanzierung/wie-sie-sich-von-der-zuzahlung-fuer-medikamente-befreien-lassen-311/>

Bewegung miteinander Start Kurs „Trittsicher durchs Leben“ ab September



Selbständig, unabhängig und mobil bis ins hohe Alter mit dem Kräftigungsprogramm „**Trittsicher durchs Leben**“. Kursbeginn mit 6 Einheiten à 90 Minuten vom **03.09.-08.10.2025** im Pfarrsaal Tyrlaching, 09:30-11:00 Uhr. Auch wenn ihr unsicher auf den Beinen oder bereits gestürzt seid, im Kurs gewinnt ihr neue Sicherheit!

Mit Maria Langlechner als bewährter Kursleiterin.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Erstattung durch Krankenkasse möglich. Die **Anmeldung** ist ab sofort möglich, und wird von **Ursula Kamm** entgegen genommen unter 08623 987670.

Das Generationenbüro z´Dirling
wird gefördert von:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Das Trauercafé

Geschützter und vertrauensvoller Rahmen für Gespräche



Am 20. September startet um 14:30 Uhr das Trauercafé im Pfarrsaal. Christa Zepper, erfahren als Palliativ-Fachkrankenschwester und in der ambulanten Palliativversorgung, hat die Ausbildung zur Trauerbegleiterin gemacht und wird das Angebot begleiten. Mit dem Format des Trauercafés soll trauernden An- und Zugehörigen **jeden Alters** die Möglichkeit gegeben werden, **einmal im Monat** in einem geschützten Rahmen und in einer vertrauensvollen Atmosphäre über ihre Verstorbenen und die damit verbundenen Gefühle zu erzählen, oder Erinnerungen zu teilen.

Jede und Jeder darf über seine Traurigkeit, Verzweiflung, Ängste, Not, Einsamkeit, Wut...reden...oder auch nur still dabei sein. Erfahrungsgemäß geht es dabei um LEBEN.

Über die Trauer zu reden, wirkt befreiend und heilend. Trauer ist immer schmerzvoll, sie darf jedoch durchlebt, erfahren und angenommen werden, um wieder neue Schritte im Leben zu gehen und sich auch wieder freuen zu können. Menschen zu treffen, die Ähnliches erlebt haben, kann eine große Erleichterung sein. Bei der Trauerarbeit gibt es auch kein Richtig oder Falsch, dabei dürfen alle Gefühle ihren Platz finden und haben.

Wichtig ist Christa Zepper vor allem auch, dass das **Angebot für alle Menschen** gilt, **unabhängig vom Alter, Glauben und/oder Lebensgestaltung**.

Es soll auch unabhängig davon sein, wie lange der Verlust eines geliebten Menschen schon zurückliegt. Trauerarbeit ist Schwerstarbeit und dauert manchmal viele Jahre. Jeder Mensch trauert anders und alles darf sein.

Das jeweilige Treffen ist ohne Anmeldung und kostenfrei. Das Abholen kann jeweils selbst über die Nachbarschaftshilfe angefragt werden.

Jede und jeder ist herzlich willkommen!

Die **weiteren Termine** für dieses Jahr sind: 18.10./15.11./20.12.2025, jeweils ein Samstag und von 14:30-16:30 Uhr; inklusive Kaffee und Kuchen.

Rückschau Digitaler Engel

„Spiele im Internet“: „Senioren Zocken“, „Erudite“ und Co. 😊

Der Digitale Engel ist ein Projekt des Vereins „Deutschland sicher im Netz“. Tyrlaching hatte aufgrund der Anfrage vom Generationenbüro die Zusage bekommen, einen Vor-Ort-Termin dieses Projekts zu bekommen.

Das Thema wurde durch Abstimmung in unserer Silver Surfer Gruppe des Digital-Cafés ausgewählt. Die meisten Stimmen erhielt „Spiele im Internet“.

Johannes Diller, der Digital-Referent, hatte dieses Thema sehr gut aufbereitet. Die 11 Teilnehmenden bekamen gute Tipps, welche kostenfreien Spiele es im Internet gibt, wo diese zu finden sind, und wie man sie herunterlädt bzw dort mit einsteigen kann. Es ging sowohl um allgemeine Spiele wie „Flixbusrennen“, aber auch um „Stadt-Land-Fluss“, das gemeinsam auf Distanz gespielt werden kann, wie auch um das Testen von Allgemeinwissen mit „Erudite“. Auch die Sportler kamen nicht zu kurz: „Freeletics“ oder „Gymondo“ (über die eigene Krankenkasse zu erfragen) bieten jegliche Art von Kursen zur körperlichen Betätigung und Erhalten der Fitness an.

Zum Schluss wies Herr Diller auf die Sicherheitsaspekte bei jeglicher Aktivität im Internet hin, die nicht nur beim Spielen wichtig sind. Sämtliche Fragen der Anwesenden konnte Herr Diller gut und verständlich beantworten.

Im Großen und Ganzen ein sehr gelungener Nachmittag mit vielen, hilfreichen neuen Erkenntnissen!



Herzlichen Dank an die Firma Eder für das Montieren der Leinwand!

Projekt Besuchsdienst

Wir hängen uns im Herbst an den Kurs in Hart/Alz an

Am 17.06.2025 lud Pater Justin Augustin in seinen wunderschönen Pfarrgarten in Kirchweidach ein, um über das Thema „Besuchsdienst“ im Pfarrverband zu informieren. Zu diesem Thema hatte das Generationenbüro Theresia Hofbauer angesprochen, die im Rahmen der Seniorenseelsorge im Bistum Passau Kurse dazu durchführt.

Frau Hofbauer informierte sehr anschaulich über das Thema. Schlussendlich gab es zwar unter den Anwesenden Interessenten, die aber von der Anzahl her zu wenig sind, um einen eigenen Kurs vor Ort in der VG zu gestalten. Daher werden wir uns im Herbst an die Gemeinde Hart/Alz anhängen, wo es bereits 8 Interessenten gibt, und der Kurs somit sicher stattfinden kann. Sobald das genaue Datum feststeht, wird dies veröffentlicht.



Verwendung „Entlastungsbetrag“

7 Menschen in Tyrlaching können über die Pflegekasse abrechnen

Jedem Menschen mit Pflegegrad stehen 131 Euro/Monat zu, die für sogenannte „Alltagsbegleitung“ verwendet werden können. Das sind z.B. Fahrten zum Arzt oder Einkauf, kleine Ausflüge für Menschen ohne PKW, Besuche und Spaziergänge oder Hauswirtschaft/Putzen. Die Stunde wird von denjenigen, die mit der Pflegekasse abrechnen - den sog. „ehrenamtlich tätigen Einzel-personen (ETEP)“ - mit 11 Euro abgerechnet.

Inzwischen gibt es in Tyrlaching 7 Menschen, die als ETEP abrechnen dürfen. Bei Bedarf kann das Generationenbüro hier gerne nachfragen, wer noch Kapazitäten hat. Bitte einfach bei mir melden!

Seniorenmesse in Feichten

Gemeinsame Messe der Verwaltungsgemeinschaft für alle ab 60

Herzliche Einladung zur **Seniorenmesse am 11.10.2025 von 10:00-15:00 Uhr in Feichten!**

Seniorenreferent Johann Zenz organisiert mit Unterstützung aller Seniorenreferenten der gesamten VG, der beiden Generationenbüros in Tyrlaching und Kirchweidach und dem Landratsamt Altötting eine Infomesse für Senioren. Es gibt jede Menge Aussteller, bei denen man sich informieren kann, und interessante Vorträge zu Themen, die (nicht nur) die ältere Generation ansprechen wollen.

Plakate und Flyer werden ab August verteilt.

Haltet euch den Termin fest und kommt vorbei! Eintritt frei.

Für das leibliche Wohl sorgt der Frauenbund Feichten.

Seniorenfrühstück der VG

Künftig jedes Jahr ein neuer Ort - wir feiern am 07.10. in Halsbach!

Zum Tag der älteren Menschen am 1. Oktober findet seit 2021 alljährlich eine Feier für alle Seniorinnen und Senioren der VG statt.

Letztes Jahr wurde in Oberbuch beschlossen, dass die Feier jedes Jahr in einer anderen Gemeinde durchgeführt wird. Für dieses Jahr, **am Dienstag, den 7. Oktober**, hat sich Halsbach gemeldet. Für die Dirlinger wird ein Abholdienst angeboten. Die Feier findet im Mitterwirt in Halsbach statt und beginnt um 09:00 Uhr. Es gibt ein reichhaltiges Frühstück für alle und ein buntes Programm aus Kirchweidach.

Anmeldung, auch fürs Abholen, ab sofort bitte ans Generationenbüro z'Dirling unter 08623 9856-16 oder 0173 4284 584.



Aktivitäten - Übersicht & Hinweise

August / September 2025

Seniorenausflug – Moar-Alm, Inzell, 04.08.2025, Start 13:00 Uhr am Dorfplatz, mit PKWs der NBH. **Anmeldung bitte bis Do. 31.07.2025**, Generationenbüro z'Dirling

Trauercafé – 20.09.2025, 14:30-16:30 Uhr, mit Christa Zepper, vertrauenswürdiger Austausch. Konfessionslos, ohne Anmeldung, kostenfrei, Pfarrsaal

„Trittsicher durch's Leben“ – ab 03.09.2025 von 09:30-11:00 Uhr im Pfarrsaal, 6 Termine, Anmeldung bei Ursula Kamm: 08623 987670

Digital-Café mit Elfi – Thema: Kaufen und Verkaufen im Internet, Unterstützung der Silver Surfer, Do. 25.09.2025, 14:30-16:30 Uhr, Pfarrsaal

„Tag der älteren Menschen“ – Di. 07.10.2025, ab 09:00 Uhr, Seniorenfrühstück in Halsbach/Mitterwirt, mit **Abhol-Service/Gemeindebus-Shuttle**;

Anmeldung ab sofort möglich!

Seniorenmesse – „60 plus“, Sa. 11.10.2025, 10:00-15:00 Uhr, Stocksporthalle Feichten. Große Anzahl Aussteller, Programm und Vorträge. Eintritt frei. Für **Abholservice** bitte im Generationenbüro z'Dirling melden.



Generationenbüro z'Dirling

Dienstag 15:00 - 18:00 Uhr

Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr *oder Mo.-Do. nach Vereinbarung*

Schulstraße 4, 84558 Tyrlaching

Telefon 08623 9856-16

Mobil 0173 428 4584

bettina.kolbeck@tyrlaching.de

quad ord werd'n - miteinander

Generationenbüro
z'Dirling

Silbernetz „einfach mal reden“
Täglich von 08:00 - 22:00 Uhr
Kostenfrei: 0800 4 70 80 90

Nachbarschaftshilfe
Tyrlaching/Oberbuch
Täglich von 10:00 - 12:00 Uhr
Mobil 0152 458 1141

Hausbesuche gerne - bitte melden!