

Quadröid werd'n miteinand'

erscheint 6x im Jahr
Ausgabe November/Dezember 2022

Das Generationenbüro z'Dirling Quartiersmanagement in der Seniorenarbeit

Grüß Gott miteinand' - „WIE bitte?“

In meinem privatem Umfeld höre ich inzwischen während eines Gesprächs immer wieder „Wie bitte?“ Anscheinend genügt meine normale Sprechlautstärke nicht mehr, um meine Frage oder Antwort zu verstehen. Ich wiederhole in solch einem Fall einfach das Gesagte näher am Ohr der mir zugewandten Person. Nur...bei einigen Menschen meiner Familie kommt das inzwischen sehr häufig vor. Das hat mich zum Nachdenken gebracht: Eine Brille wird inzwischen ohne Weiteres akzeptiert, wenn man schlecht sieht. Was ist aber mit schlecht hören? Hier gibt es ziemliche Berührungsängste, habe ich festgestellt.

Ein guter Bekannter erzählte mir letztens, dass er (72-jährig) erst seit einem halben Jahr ein Hörgerät trage. Damit sei er rundum zufrieden. Es habe ihn aber fast 5 Jahre gekostet, seine eigene Schwerhörigkeit Stück für Stück zu akzeptieren, und damit auch, dass der Zahn der Zeit an niemandem vorüber geht. Er meinte, dass seine Frau die am meisten Betroffene gewesen sei. Mit dem Hörgerät ist auch wieder häuslicher Frieden eingeleitet. :-)

Wenn euch also das „Wie bitte?“ ziemlich oft über die Lippen kommt, dann wäre ein Besuch beim Akustiker bestimmt das Richtige. :-)
Eure *Bettina* (Kolbeck)



Bildquelle: FGH (Fördergemeinschaft
Gutes Hören), Pressefoto

Rezept

Magenbrot – Weihnachtliches Kaffee-Gebäck



Magenbrot – Kaffeegebäck

Zutaten für Personen:

500g Zucker
3 Eier
1 Msp. Nelken
1 Tl. Zimt
2-3 El. Kakao
1 kg Mehl
1/4 ltr. Kaffee

Glasur

500g Zucker
3-4 El. Kakao
1/4 ltr. Wasser



Zubereitung:

Eier, Zucker, Geschmackzutaten mit dem Mixer rühren
Mehl, Backpulver und Kaffee dazugeben und den Teig kneten.
2cm dicke Rollen drehen und backen (Umluft 170° 20min).
Sofort im heißen Zustand schräge Streifen schneiden dann erkalten lassen.
Inzwischen Glasur anrichten, dazu die Zutaten kochen und spinnen lassen.
Das kalte Gebäck in eine große Schüssel geben, die Glasur darüber schütten
und vorsichtig so lange wenden bis alles glasiert ist.
Das Rezept ist von meiner Tante, die war in der Koch- und Haushaltungsschule
im Kloster Altötting um ca. 1935.

Gutes Gelingen wünscht Rosa Wurm Tyrlaching



Hörminderungen

Unbemerkte Veränderungen des Hörvermögens

Meine Augen kann ich verschließen, auch in Gefahrensituationen. Die Ohren nicht. Das Gehör ist praktisch 24 Stunden rundum im Einsatz, denn auch ungewohnte nächtliche Geräusche lassen uns hochschrecken.

Hörminderungen finden schleichend statt: es beginnt oft mit Schwierigkeiten beim Zuhören in lauter Umgebung, z.B. im Gasthaus. Stück für Stück gibt es dann auch Verständnisschwierigkeiten in Gesprächen von Mensch zu Mensch. Gerade letzteres ist ein Hinweis darauf, dass man nun einen Hör-Experten aufsuchen sollte, um sein Gehör überprüfen zu lassen.

Genau wie das Auge an eine Brille, muss sich auch das Gehör an die technische Unterstützung gewöhnen. Hörgeräte-Akustiker sind Experten auf ihrem Gebiet und stellen jedes Gerät zur Zufriedenheit der Trägerin oder des Trägers ein.

Auch im Falle eines **Tinnitus** kann ein Hörgerät sinnvoll sein, weil die technische Anpassung soweit gehen kann, den Tinnitus von der wieder gewonnenen Klangvielfalt des Alltags zu verdecken.

Bei einem **Hörsturz** sollte grundsätzlich und schnellstmöglich ein Arzt aufgesucht werden. Die Beeinträchtigungen des Hörvermögens können zwar vollständig wieder abklingen. Wenn jedoch eine Hörminderung bleibt, ist der Hörakustiker hier der qualifizierte Ansprechpartner. Hörexperten empfehlen jährliche vorsorgliche Hörtests ab 50 Jahren.

Optik- und Akustikhaus Tittmoning/Laufen

– liefern u.a. Hörgerätebatterien frei Haus

<https://www.das-optik-akustik-haus.de/>

Trieb Optik Hörgeräte, Trostberg

<https://www.trieb-optik.de/>



Bildquelle: FGH (Fördergemeinschaft Gutes Hören), Pressefoto



Rückschau Erste Hilfe bei Senioren

Erste Hilfe bei älteren Menschen – was ist wichtig?

Erste Hilfe kann plötzlich und überall notwendig werden, so Herr Rippel vom Malteser Hilfsdienst am Samstag, den 10. September. Am häufigsten werden die Menschen, mit denen man zusammen lebt, auf womöglich lebensrettende Hilfeleistung angewiesen sein.

An einem Samstag Vormittag erläuterte Heiko Rippel kompetent und kurzweilig, was in Notfallsituationen mit älteren Menschen zu beachten ist.

Es ging um Fragen, wie:

- Was ist zu tun, wenn ich jemand in einer Notfallsituation auffinde?
- Wie stelle ich fest, ob jemand bei Bewusstsein ist?
- Wie wird eine Herzdruck-Massage durchgeführt?
- Was ist zu tun bei vermutetem Herzinfarkt, Schlaganfall oder Krampfanfällen?
- Was ist bei gestürzten Menschen zu beachten?
- Erklärung der Notruftaste am Handy

Alle Themen wurden auch praktisch geübt. Die Teilnehmenden haben damit ein gutes Basiswissen für Notfallsituationen.



Rückschau Seniorenfrühstück

Welttag der älteren Menschen, Feier am 01. Oktober

Das Generationenbüro z'Dirling lud auch dieses Jahr wieder ins Schützenheim Oberbuch ein. Gefeiert wurde im gut gefüllten Saal der Welttag der älteren Menschen bei einem reichhaltigen Frühstücksbüffet.

Pfarrer Justin Augustin, Bürgermeister Zepper und Bettina Kolbeck freuten sich, dass die Feier auch dieses Jahr solch einen Anklang fand. Auf die gut 2000 Jahre Lebenserfahrung, die im Schützenheim versammelt waren, wurde zur Eröffnung des Büffets mit Orangensaft und Sekt angestoßen. Das reichhaltige und köstliche Büffet war aus weitgehend regionalen Zutaten zusammengestellt: Semmeln, Brezen und Brot vom Bäcker Mirlach, Käse, Wurst und Schinken vom Dirlinger Wurstladl, Nektarinen, Äpfel und Trauben, Quark und Eier von Andrea Unterhitzenberger. Honig vom heimischen Imker. Und vier verschiedene Marmeladen freundlicherweise zur Verfügung gestellt aus Oberbuch. Für die musikalische Untermalung sorgte Rosa Blech. Sie spielte Zitter; zwischendurch sang sie ihr Lieblingslied „S'Paradies“. Es beschreibt, wie wohl sie sich zu Hause fühlt, nämlich wie im Paradies.

Das Generationenbüro z'Dirling bedankt sich ganz herzlich bei Edeltraud Michlbauer und ihren Helferinnen und Helfern, die zum Gelingen dieses Vormittags einen ganz wesentlichen Teil beigetragen haben.





Rückschau Digital Café

Unterstützung für Silver Surfer. Nächster Termin: 03.11.2022

Am 21. September fand zum ersten Mal unser Digital Café statt. Elfi Eder, unsere Seniorenbeauftragte hatte sich prima vorbereitet, und eine App gefunden, mit der man via Laptop alles, was am Handy gezeigt wurde, auch gleich – über den Beamer – an der Wand sehen konnte.

Mit etwa 10 Frauen war das Digital Café gut besucht, und jede Menge Fragen konnten geklärt werden:

- Wie lade ich Apps herunter, installiere und deinstalliere sie?
- Wie gewinne ich eine Übersicht bei meinen Fotos? Es wurden Ordner und Alben erstellt, und die Fotos einsortiert.
- Wie übertrage ich die Fotos auf meinen PC?
- Wie nehme ich Sprachnachrichten in WhatsApp auf und spiele sie ab?
- Was ist ein pdf? Wie verschicke ich Email-Anhänge und öffne sie?
- Was ist der Unterschied zwischen den zwei prinzipiellen Handy- Typen: Apple mit I-OS und Android?

Die Fragen wurden sowohl im Miteinander und Austausch, wie auch durch Erklärung für alle über den Beamer beantwortet. Zwischendurch war auch eine Intensiv-Betreuung am eigenen Handy möglich.

Das **nächste Digital Café findet am Donnerstag, den 03. November** statt.

Bitte jeweils das eigene Gerät mitbringen!

„Donnerstag Mittag z' samm sitz' n“

Jeden Donnerstag treffen sich ab 11.30 Uhr ältere Dirlinger zum Mittagessen beim Wirt z'Dirling. Jeder, der Zeit hat kommt. Es gibt sowohl die zwei Gerichte des **Mittags-Abos**, wie auch jeweils die kleineren und günstigeren **Senioren-Portionen** davon. Alle, die nicht gern alleine zu Hause essen, sind herzlich eingeladen, sich hier dazu zu setzen. Es entsteht dadurch, Stück für Stück, eine kleine Gemeinschaft.

Erleichterungen im Alltag

Telefonzusatzklingel

Es klingelt, und ich höre es nicht, weil ich weit weg von der Wohnungstür bin. Oder ich sehe fern, habe den Ton zu laut gedreht, und überhöre dadurch das Klingeln.

Hier hilft die Telefonzusatzklingel. Sie kann so eingestellt werden, dass sie nur akustisch, also über einen Ton, oder auch optisch, über ein farbiges Blinken, anzeigt, dass jemand anruft oder klingelt.



Taschengeldbörse

Auch im Herbst und Winter gibt es Tätigkeiten, bei denen Jugendliche aus Tyrlaching gern im Haus unterstützen.

Es sind die Pflanzen wieder ins Haus zu räumen. Die Schachteln mit der Herbst- und Weihnachts-Deko sind oben am Speicher oder unten im Keller und schwer zum Tragen. Einige Spinnweben haben sich über den Sommer an schwer zugänglichen Stellen gebildet und sollen entfernt werden. Das Säugen unter der Bank und unter den Schränken wird zunehmend beschwerlicher. Hier können überall die Jugendlichen helfen, weil sie einfach noch jung und gut beweglich sind.

Bitte meldet euch bei Bedarf an Unterstützung im Generationenbüro. Angelika Bergauer von der Nachbarschaftshilfe übernimmt dann die Vermittlung.

Das Generationenbüro z'Dirling
wird gefördert von:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Aktivitäten - Übersicht & Hinweise

November/Dezember

Jeden Donnerstag – “Donnerstag Mittag z´sam sitz´n“, ab 11:30 Uhr beim Wirt z´Dirling. Gemeinsamer Mittagstisch, günstiger Seniorenteller.

Donnerstag, 03.11.2022 – Digital Café – Unterstützung für Silver Surfer: 14:00 - 16:00 Uhr, Kaffee/Kuchen, eigenes Gerät mitbringen. Pfarrsaal Tyrlaching

Dienstag, 22.11.2022 – “Stolpern – Nein, danke!“ – 15:00 Uhr, Gisela Kriegel (Wohnberatung BRK AÖ), „Stolpern – nein danke. Barrierefreies Wohnen und Leben daheim“. Bürgersaal Tyrlaching

Mittwoch, 14.12.2022 – Adventsfeier der Senioren mit dem Kinderhaus
09:00-11:30 Uhr, Pfarrsaal Tyrlaching, Advents-Frühstück mit Programm



Generationenbüro z´Dirling

Dienstag 15:00-18:00 Uhr

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

Schulstraße 4 , 84558 Tyrlaching
Telefon 08623-9856-16
Mobil 0173-428 4584 (Mo.-Do.)
bettina.kolbeck@tyrlaching.de

quad oia werd´n - miteinander

Generationenbüro
z´Dirling

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

Hausbesuche ab sofort
wieder möglich!
Bei Bedarf bitte melden.