

# Grüß Gott werd´n miteinand´

erscheint 6x im Jahr  
Ausgabe Februar / März 2024

## Das Generationenbüro z´Dirling Quartiersmanagement in der Seniorenarbeit

Grüß Gott miteinand´

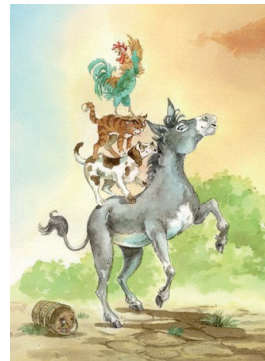
Im Herbst habe ich ein Seminar besucht mit dem Titel „Altwerden ist nichts für Feiglinge“. Sobald ich jemand von dem Titel erzählt habe, kam breite Zustimmung zu dieser Aussage - auch von Menschen in der Familienphase. Letzteres hat mich dann doch gewundert. Das zeigt mir jedoch, dass das Altern nicht erst in der Rente anfängt, sondern auch von den Jüngeren als Veränderung wahrgenommen wird.

Die kleine Gruppe, die sich damals mit dem Thema befasste, kam reihum auf viele Gedanken und Ideen, die wirklich aus dem Leben gegriffen sind. Zum Beispiel kamen Aussagen wie: Was ist ein erfülltes Leben? Wie kann ich mich mit der eigenen Lebensgeschichte anfreunden? Wie kann ich innerlich und äußerlich beweglich bleiben? Wie erhalte ich mir die Neugier auf das Leben und alles, was sich in meinem Umfeld verändert? Das Alter bietet die Möglichkeit, sich von alten Mustern zu trennen, eigene Routinen in Frage zu stellen. Das Alter zeigt auf, dass das Leben endlich ist. Die Endlichkeit ermöglicht aber auch den Sinn!

Ein Volksmärchen zeigt den Aufbruch in Neues im Alter auf: „Die Bremer Stadtmusikanten“. Die vier Tiere, die am Hof nicht mehr gebraucht werden, machen sich auf in die Welt, denn „etwas Besseres als den Tod finden wir überall“.

So wünsche ich euch allen, verbunden mit dem frischen Wind des Frühlings, viel Lust auf Neues!

Eure *Bettina* (Kolbeck)





## Oma wird digital

### Wie durch „enna“ ein Kontakt mit der digitalen Welt entsteht



Meine Mutter war bisher strikt gegen jegliche digitale Kommunikationsmittel in ihrem Haushalt. Zu einem Handy - in seiner einfachsten Form - hat sie sich schlussendlich durchgerungen, weil sie eingesehen hat, dass der dort vorhandene Notfallknopf ja tatsächlich mal gebraucht werden könnte.

Nun gibt es seit einigen Monaten „enna“ für sie. Meiner Nichte war das Gerät im Internet aufgefallen. Und sie hat die ganze Sache in die Hand genommen, und einfach mal eins für einen Monat zur Probe bestellt. Da diese Initiative von ihrer Enkelin kam, willigte meine Mutter ein, es auszuprobieren.

Die Begeisterung an sich für das Gerät hält sich in Grenzen. Die Möglichkeiten von enna sind bei meiner Mutter bei weitem nicht ausgeschöpft. Es gäbe ja Videos, Podcasts, Hörbücher und vieles mehr. Was sie inzwischen akzeptiert und gerne macht, sind die Fotos der Familie anzuschauen und die Möglichkeit, per Kartenauflegen ihre Enkel anzurufen und dadurch auf dem Bildschirm auch zu sehen. Und die freuen sich dann besonders! :)

Letztens konnte die Fotofunktion sogar für was ganz Praktisches genutzt werden: Ihr Geschirrablagekorb sollte erneuert werden; das Wetter war aber so schlecht, dass sie sich die Fahrt ins große Einkaufszentrum sparen wollte. Mein Bruder fotografierte also verschiedene Möglichkeiten aus dem Internet und besprach dann die Varianten mit ihr am Telefon. Das hat tatsächlich prima geklappt, und unsere Mutter bekam prompt einen neuen Ablagekorb zugeschickt.

#### **enna.care**

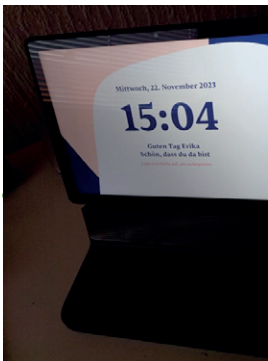
*enna öffnet für Oma & Opa das Fenster zu Videotelefonie, Fotonachrichten, Podcasts, YouTube und noch viel mehr.*

## Wie funktioniert das Ganze nun?

Oma und/oder Opa brauchen nur mit den Karten umgehen lernen. Diese Karten werden auf ein Bedienfeld an dem Gerät aufgelegt, und schon passiert das, was draufsteht; z.B. Wetterbericht, Videos (Links führen zu Youtube-Videos), „mein Kalender“ (Termine sind hinterlegbar), Fotos der Familie anschauen, oder die Enkel (jeweils mit Vornamen und Fotos abgebildet) anrufen. Für die Anruffunktion braucht die Gegenseite eine App, mit der Video-Telefonie möglich ist. Somit ermöglicht enna Oma und Opa Teilhabe am Alltag der ganzen Familie.

„enna“ ist meiner Meinung nach gut geeignet für Menschen, die sich nicht mehr mit einem Smartphone auseinandersetzen möchten. Wenn die Familie weiter weg wohnt, oder auch sehr beschäftigt ist, ist enna eine gute Möglichkeit, wie in einem „normalen“ sozialen Netzwerk kleine Nachrichten und aktuelle Fotos zum eigenen Alltag zu schicken.

Über die Video-Telefonie kann man Oma und Opa auch gut live an den eigenen Aktivitäten teilhaben lassen.



*Begrüßung bei der Anmeldung*



*Übersicht der Karten*



*Durchblättern der neuesten Fotos*



## Zum Mittagessen z´ samm sitz´ n ..... Mittagstische in der Verwaltungsgemeinschaft

Mittlerweile gibt es verschiedene Möglichkeiten, während der Woche in den vier Gemeinden der Verwaltungsgemeinschaft Mittag essen zu gehen:

- **Halsbach:** Martin Huml, 0174 3751321, **Mo-Fr**, eine Mahlzeit pro Tag zum Abholen oder im Stüberl essen, jeweils zw. 11:00-14:00 Uhr
- **Kirchweidach:** Gasthof zur Post, 08623 201, **Mi**, zwei Abo-Essen zum Abholen oder vor Ort, jeweils zw. 11:30-13:30 Uhr  
Bianca´s Kräuterladl und Café, 0176 81283821, **Fr** Abo-Mittagessen ab 12:00 Uhr (Abholen möglich)
- **Feichten:** PUR VITAL Café Sonnseitn, 08623 61329406, **Mi-So**, Abo-Mittagessen ab 11:30 Uhr
- **Tyrlaching:** Wirt z´Dirling, 08623 6605353, **Do**, zwei Mittagessen mit Salat, jeweils zw. 11:00-14:00 Uhr, **Senioren-Stammtisch** vorhanden

## Gegenstände gesucht ..... Dirlinger Dorfflohmarkt am 27.04.2024, 10:00-16:00 Uhr

Das Generationenbüro sucht für den Dorfflohmarkt Gebrauchtwaren aller Art. Die **Gegenstände sollen verkauft werden können**. Der Erlös kommt den dies-jährigen Aktivitäten mit den Seniorinnen und Senioren zugute.

### Unhandliche Gegenstände für den Flohmarkt

Alle **unhandlichen Gegenstände** (Werkzeuge, Möbel, Hauswirtschaft, ...) nehmen via gedruckter Kleinanzeige am Flohmarkt teil. Dazu bitte rechtzeitig (!) bei mir melden. Ich brauche dafür Foto, Text und Preisangabe. Das Generationenbüro organisiert dann die entsprechenden Aushänge.

**Standanmeldung** bis spätestens 31. März 2024 an Isabell Schiffler unter Isabell.Schiffler@web.de





## *Bewegung miteinander*

**Neuer Kurs „Trittsicher durchs Leben“ ab 27.03.2024**

Auch dieses Jahr wird Maria Langlechner den Kurs „Trittsicher durchs Leben“ anbieten (27.03.-08.05.2024). Der Kursinhalt basiert auf einem Konzept der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG). Der Hintergrund dazu ist, dass es wichtig ist, Bewegungsmangel schon frühzeitig vorzubeugen und die gesamte Muskulatur regelmäßig zu nutzen und zu kräftigen.

Insbesondere **Bäuerinnen und Bauern sind herzlich eingeladen**. Eine Anmeldung ist ab sofort möglich. Auch Männer sind herzlich willkommen!

Die Kursgebühr beträgt 75,-€ für sechs Einheiten. Diese wird durch die Krankenkasse erstattet. Der Kurs wird in Kooperation mit dem SV Tyrlaching durchgeführt.



## *Neuer Kollege in Kirchweidach*

**Robert Meisner startet als Quartiersmanager in Kirchweidach**

Der Seniorenreferent von Kirchweidach, Robert Meisner, ist ab Januar 2024 auch als Quartiersmanager in Kirchweidach tätig.

Das heißt, er ist für die selben Themengebiete zuständig wie ich. Eure Freunde, Bekannte, Familie aus Kirchweidach können sich nun an ihn wenden.

**Ihr findet ihn:** Hauptstr. 11, 84558 Kirchweidach

**Erreichbar ist er unter:** 0152 08 42 73 51

robert.meisner@kirchweidach.de

jeweils Mo/Mi/Do von 8:00-13:00 Uhr

Dienstag 13:00-18:00 Uhr



## Rückschau: Adventfeier

### Nikolaus, Musi und die Klopferl-Singer

Am 09. Dezember 2023 fand die Adventsfeier für die Dirlinger Seniorinnen und Senioren statt.

Es gab ein buntes Programm: Besuch des Nikolaus und der Klopferl-Singer. Pfarrer Justin Augustin las eine Weihnachtsgeschichte in bayrischer Mundart, mit der er wohlwissentlich und gerne zur allgemeinen Erheiterung beitrug. Christa Zepper las eine besinnliche Geschichte. Georgina Hasholzner begleitete zu den einzelnen Weihnachtsliedern und spielte auch oft melodisch im Hintergrund.



*Nikolaus und Musi*



*Nikolaus erzählt von der stressigen Vorweihnachtszeit*



*Christa Zepper liest eine Weihnachtsgeschichte*



*Pfarrer Justin Augustin liest die Weihnachtsgeschichte in bayrischer Mundart*



*Die Klopferl-Singer statten der Feier einen kurzen Besuch ab*

## *Das Herz wird nicht dement* .....

Vortrag im Rahmen der „Lokalen Allianz Demenz“, 21.02.2024

Seit letztem Jahr gibt es im Landkreis Altötting eine „Lokale Allianz für Menschen mit Demenz“. Auch Tyrlaching hat sich nun dieser Gruppe angeschlossen. Ziel dieser Allianz ist, über die Krankheit aufzuklären, und Angehörigen sowie Betroffenen Unterstützung und Hilfe zu bieten.

Am **21.02.2024 findet daher von 14:30-16:30 Uhr ein Vortrag** mit Gespräch zum Thema Demenz im **Pfarrsaal** statt. Das Thema ist: „**Das Herz wird nicht dement**“.

Die Referentin Ulrike Hofstädter-Brauner engagiert sich schon länger ehrenamtlich in der Betreuung demenzerkrankter Menschen. Sie gibt Einblicke in die Erlebniswelt Erkrankter und das für viele Angehörige oft unverständliche Verhalten. Dazu praktische Hinweise für eine gelingende Kommunikation und Tipps für die Gestaltung des Alltags.



Im anschließenden Gespräch steht Frau Hofstädter-Brauner bei Kaffee und Kuchen für alle Anwesenden für konkrete Fragen zur Verfügung.

Das Generationenbüro z' Dirling  
wird gefördert von:



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



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

### Februar / März 2024

Rosenmontagsgaudi für Senioren, – 12.02.2024, PUR Vital Café Sonnseitn, ab 15:00 Uhr, Kaffee/Kuchen, Faschings-Gaudi

Das Herz wird nicht dement – 21.02.2024, Einblicke in die Erlebniswelt Demenz-Erkrankter inkl. Tipps für Alltagsgestaltung, Ulrike Hofstädter-Brauner, 14:30-16:30 Uhr, Pfarrsaal

Digital Café – Unterstützung der Silver Surfer, 29.02.2024, 14:30-16:30 Uhr, Pfarrsaal. Bitte das eigene Gerät mitbringen.

Bewegung miteinander – „Trittsicher durchs Leben“ vom 27.03.-08.05.2024, jeweils 09:30-11:00 Uhr, Pfarrsaal

Singen macht lustig! – Seniorennachmittag 20.03.2024, 15:00 Uhr, Kopratorhaus Kirchweidach



Dirlinger Dorfflohmarkt – 27.04.2024, Dorfplatz

Zuhause ist's am Schönsten! – 30.04.2024, 14:30-17:30 Uhr, Veranstaltung mit Hinweisen und Tipps für eine gute Versorgung zu Hause, auch ohne Pflegegrad

## 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

*gnad'oid werd'n - miteinander*



**Generationenbüro**

z' Dirling

**Mittagstisch, jeden Donnerstag**

ab 12:00 Uhr gemeinsam Essen und Ratschen, Wirt z' Dirling

„Krisentelefon“ mit 24-Stunden-

Hotline: 0800 / 11 10 222

**Hausbesuche**

Bei Bedarf bitte melden.