

Grüß oia werd´n miteinand´

erscheint 6x im Jahr
Ausgabe Juni / Juli 2024

Das Generationenbüro z´Dirling Quartiersmanagement in der Seniorenarbeit

Grüß Gott miteinand´

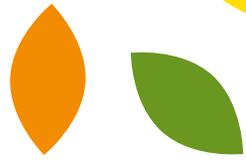
Der Sommer steht vor der Tür. Und damit die längsten - und hoffentlich wärmsten - Tage des Jahres. Am 6. Juni werden wir an einem hoffentlich sommerwarmen Abend mit Margret Döberl zusammen nach ihrem kurzen Impuls-Vortrag in lockerer Gesprächsrunde beisammen sitzen und uns bei kleinen Köstlichkeiten über das Thema „Älter werden ist nichts für Feiglinge?“ unterhalten.

Gerade im Sommer ist es - nicht nur für ältere Menschen - wichtig, auf seinen eigenen Flüssigkeitshaushalt zu achten. Und die ausreichende Zufuhr der entsprechenden Mineralstoffe und Spurenelemente, die ebenfalls durch das Schwitzen verloren gehen. Dafür kann man sich auch die Vielfalt der Beeren, die jetzt reif werden, zu nutze machen. Diese enthalten viele Stoffe, die wir im Sommer brauchen. Auch dazu findet ihr etwas im Heft.



Und ansonsten ist der Sommer dazu da, die eigene Seele baumeln zu lassen, sich womöglich einfach in die Hängematte zu legen, und jeden Tag ausgiebig zu genießen!

Ich wünsche euch einen schönen, genussvollen Sommer!
Eure *Bettina* (Kolbeck)



Wissenswertes zum Tag der Pflege Pflegerische Angehörige - Auszeit? Urlaub?



Am **12. Mai** wird der **Tag der Pflege** seit 1967 jedes Jahr in Deutschland gefeiert. Damit wird Florence Nightingale gedacht, die am 12. Mai 1820 geboren wurde. Sie gilt als Pionierin der modernen Krankenpflege.

Was ist der größte Pflegedienst in Deutschland? Laut der aktuellen Pflege-Statistik wurden 2021 über 4 Mio. pflegebedürftige Menschen zu Hause versorgt. Das ist nur möglich, weil es die **pflegenden Angehörigen** gibt. Wie viele sind das tatsächlich? Je nach Definition des Begriffes und Methode der Erfassung geht man von ca. **7,1 Mio.** aus (2021). Ungefähr die Hälfte dieser Menschen pflegt alleine. Sie übernehmen die Verantwortung für rund 2,5 Mio. Pflegebedürftige. Die andere Hälfte bewältigt ihre Aufgabe in Kombination mit einem Pflegedienst oder durch hauptsächliche Unterstützung eines solchen. Eine Befragung im Jahr 2019 ergab, dass der überwiegende Anteil der pflegenden Angehörigen **Frauen** sind, die Schätzung liegt bei von 60-80%. An dieser Stelle möchte ich allen pflegenden Frauen in unserer Gemeinde, aber auch allen anderen pflegenden Angehörigen meine **Hochachtung** aussprechen! In die Aufgabe, ganz für einen anderen Menschen da zu sein, und ihn oder sie in guten wie in schlechten Zeiten zu begleiten, wächst man meistens Stück für Stück hinein. Dennoch: manchmal wachsen einem die Aufgaben über den Kopf, und es täte ganz gut, sich tatsächlich mal eine **Auszeit** zu gönnen. Wenig bekannt ist die Tatsache, dass eine kleine Auszeit, ein paar Tage **Erholung** oder auch ein **Urlaub** bei guter Planung, sogar mit Unterstützung der Pflegekasse möglich ist. Diese Möglichkeiten gibt es sowohl zusammen mit dem zu Pflegenden wie auch für sich alleine.

Pflegestützpunkt Altötting

Katrin Krumbachner

Tel. 08671/502 207

katrin.krumbachner@lra-aoe.de

Irene Brückner

Tel. 08671/502 282

irene.brückner@lra-aoe.de

Um solch eine Auszeit umzusetzen, ist es wichtig und sinnvoll, eine gute Beratung für die Urlaubsplanung in Anspruch zu nehmen. Diese erhält man bei uns im Landkreis beim Pflegestützpunkt Altötting. (siehe gelbes Kästchen). Katrin Krumbachner und Irene Brückner erörtern mit den Angehörigen zusammen, wie z.B. die Kurzzeit- und Verhinderungspflege sowohl am Urlaubsort wie auch zu Hause eingesetzt werden kann. Kaum bekannt ist z.B., dass die Verhinderungspflege wie auch das Pflegegeld bei kurzzeitiger Abwesenheit in der gesamten EU, einschließlich Norwegen, Island, Liechtenstein und der Schweiz weiter gezahlt wird. Wenn die Pflegeperson dann weniger als 8 Stunden/Tag verhindert ist, wird das Pflegegeld nicht gekürzt.

Bestimmte andere Leistungen der Pflegeversicherung, wie die Tages- und Kurzzeitpflege oder der Entlastungsbetrag, sind nur innerhalb Deutschlands nutzbar. Das heißt, dass ein Aufenthalt im Inland, gemeinsam mit dem Pflegebedürftigen, finanziell oft leichter zu regeln ist.

Eine weitere Stelle kann zu diesem Thema auch fundiert Auskunft geben: Die **Fachstelle für Pflegende Angehörige des BRK Kreisverbandes in Altötting**. Uschi Jetzelsperger ist hier die Ansprechperson. Erreichbar ist sie unter: 08671/5066747 oder uschi.jetzelsperger@kvaltoetting.brk.de

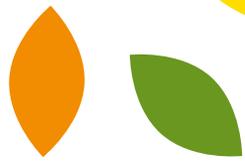
Bitte nehmt diese Beratungsmöglichkeiten in Anspruch! **Beide Stellen machen Hausbesuche**, die ihr ganz einfach telefonisch vereinbaren könnt.

Senioren-Wegweiser

Neue Broschüre mit lokalen/regionalen Anlaufstellen in der VG

Im Juni erscheint zum ersten Mal eine Broschüre für alle Gemeinden der Verwaltungsgemeinschaft. Hier werden seniorenspezifische regionale und lokale Anlaufstellen genannt, die das Leben - hoffentlich - leichter machen.

Die Verteilung erfolgt Anfang August. Bitte gut aufbewahren!



Rückschau Seniorennachmittag

Buntes Programm am 21. April im Bürgersaal

Die schöne Tradition des gemeindlichen Seniorennachmittages wurde auch dieses Jahr fortgesetzt. Treibende Kraft ist hier Seniorenreferentin Elfriede Eder. Ich nehme wahr, wieviel Herzblut sie in die Organisation, Vorbereitung und Durchführung steckt. Das Seniorenteam und ich unterstützen gerne, und sind ihr sehr dankbar für ihr Engagement.

Mit dem gemeindlichen Seniorennachmittag ist ein wichtiges Element der Wertschätzung unserer Seniorinnen und Senioren wiederbelebt worden.



Dieses Jahr gab es auch wieder viele Lacher für die lustigen Lieder von Andrea Unterhitzberger und Gina Hasholzner, die beiden neu entdeckten Talente aus Dirling;-) Weitere Akteure waren Rosa Passauer mit Geschichten zum Schmunzeln, die Tyrlachinger Theatergruppe mit einem urkomischen Sketch ohne Worte, und die Kindertanzgruppen des Sportvereins Tyrlaching, die „Flamingo-Küken“

und die „Flamingos“. Die jungen Burschen der „Karfreida-Musi“, sorgten mit Ziach, Tuba, Posaune und Gesang für eine zünftige Unterhaltung.



Über ein besonderes **Geburtstags-Ständchen** durfte sich **Irmgard Kellner** freuen, die an diesem Tag 92 Jahre alt wurde. Es war eine überaus gelungene Veranstaltung. Ganz herzlichen Dank an **alle** Mitwirkenden, die im Hintergrund, und die unterstützenden Jugendlichen, die super serviert haben!



Bewegung miteinander

Neue Kurse im Herbst 2024 - Anmeldung ab sofort möglich

In Kooperation mit dem Sportverein Tyrlaching und der bewährten Kursleiterin **Maria Langlechner** finden im Herbst wieder zwei Kurse statt:

- ab 04.09.2024, „Trittsicher durchs Leben“, jeden Mittwoch 09:30 Uhr im Pfarrsaal, 6x. Kosten: 75,-€, Erstattung durch Krankenkasse möglich.
- ab 16.10.2024, „Ganzkörperkräftigung“, jeden Mittwoch ab 09:30 Uhr im Pfarrsaal, 10x. Kosten: 75,-€, Erstattung durch Krankenkasse möglich.

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

Rückschau Dorfflohmarkt

Reger Tausch am Tausch-Tisch!

Zu Beginn wurde er kritisch beäugt, aber mit der Zeit war ein reger Tausch festzustellen: Am **Tausch-Tisch am Dorfplatz** konnte sich jeder bedienen von dem, was für einen selbst brauchbar war. Und gleichzeitig wurden Gegenstände abgelegt, die zum Tauschen frei gegeben wurden.



Ganz herzlichen Dank an die beiden **Helferinnen** Rosa Passauer und Edeltraud Michlbauer! Und an unsere Standnachbarin Luise Schnelzer! Der Erlös vom Dorfflohmarkt von ca. 216,-€, wird für die Fahrtkosten des/der nächsten Seniorenausflüge verwendet. Herzlichen Dank an all die Spender der Flohmarktware!





„Zuhause ist´s am Schönsten“ Rückschau zu den Vorträgen „Daheim leben mit Demenz“



Am 30. April wurden drei Themenbereiche mit dem Schwerpunkt „Demenz“ abgedeckt: **Gisela Kriegl** stellte die **Wohnberatung** des BRK vor. Diese **kann jeder, egal ob jünger oder älter, in Anspruch nehmen**. So kann Frau Kriegl schon bei einem Hausneubau auf Förderungen zur Barrierefreiheit angesprochen werden.

Das Sanitätshaus Wöllzenmüller unterhält einen kompetenten Außendienst. **Alexander Hofmann** wies darauf hin, dass alle Produkte des Sanitätshauses nach Hause geliefert werden können, und damit vor Ort direkt angepasst werden. Ein jährlicher, technischer Service ist immer inbegriffen. **Markus Goldmann** stellte die „Home Instead Inn-Salzach GmbH“ vor. Dieser Pflegedienst nimmt sich Zeit für seine Kunden, da die Mindestzeit vor Ort eine ganze Stunde ist. Der Pflegedienst ist auf den Umgang mit dementiell Erkrankten spezialisiert.

Gisela Kriegl, Wohnberatung des BRK, Tel. 08671/5066846,
gisela.kriegl@kvaltoetting.brk.de

Alexander Hofmann, Sanitätshaus Wöllzenmüller, Tel. 08633/8983647,
alexander.hofmann@woellzenmueller.de

Markus Goldmann, Familien- und Seniorenbetreuung Inn-Salzach GmbH,
Tel. 08631/1832980, markus.goldmann@homeinstead.de

Seniorenausflug Heidelberg-Café Kooperation mit dem Gartenbauverein

Am 9. Juli macht der Gartenbauverein einen Ausflug zu **Reiters Heidelberg-Café in Garching a.d. Alz**. Vorzugsweise wird geradelt, mit Start bei Andrea Unterhitzberger um 13 Uhr.

Die Nachbarschaftshilfe Tyrlaching/Oberbuch bietet **Fahrten mit dem PKW** dorthin an; eine Abholung erfolgt bei Bedarf. **Bitte im Generationenbüro bis zum 08.07.2024 für die Fahrt melden.** Für alle PKWs ist **Treffpunkt um 13:30 Uhr am Dorfplatz.**

Die Vorzüge des Sommers genießen **Auf die Sommerhitze gut vorbereitet sein**

Hitze im Sommer ist für ältere Menschen schwerer zu ertragen. Untersuchungen zeigen, dass es daran liegt, dass sie weniger Wasser im Körper haben. Um dennoch den Sommer genießen zu können, gibt es hier ein paar **Tipps:**

- **Trinken:** Da das Durstgefühl im Alter nachlässt, ist ein Trinkplan die beste Alternative: Man stellt sich morgens schon die Tagesration an Flüssigkeit auf den Tisch, und trinkt sie über den Tag verteilt. 1,5-2l Flüssigkeit sollte es sein. Menschen mit Herzproblemen konsultieren dazu bitte ihren Arzt, um diese Menge individuell zu bestimmen.
- **Ernährung:** Möglichst leichte Speisen, die selbst schon viel Wasser enthalten. Z.B. Salate, frisches Obst und Gemüse, Suppen. Beeren in jeder Form führen Mineralstoffe und Spurenelemente zu.
- **Schonende Bewegung:** Bei jeglicher Arbeit eine Anstrengung vermeiden. Lieber Aufgaben auf mehrere Zeiträume verteilen. Lieber Aufgaben über den ganzen Tag verteilen.
- **Kopfbedeckung und Sonnenschutz:** Ein Hut schützt noch immer am besten gegen zuviel Sonne. Luftige Kleidung aus Naturmaterialien regelt das Schwitzen fast von selbst.
- **Wohnung beschatten:** Fenster und Türen am besten tagsüber weitgehend geschlossen halten. Die kühlere Nachtluft für ausgiebiges Lüften nutzen. Das fördert auch einen erholsamen Schlaf.

Das Generationenbüro z' Dirling
wird gefördert von:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Aktivitäten - Übersicht & Hinweise

Juni / Juli 2024

Altwerden ist nichts für Feiglinge! – 06.06.2024, Pfarrsaal, praxisnaher Kurzvortrag von Margret Döbler, ab 19:30 Uhr, mit anregendem Austausch bei kleinem Imbiss. Anmeldung im Generationenbüro erbeten. Wertschätzungsbeitrag erwünscht.

Digital-Café – Unterstützung der Silver Surfer - 19.06.2024, 14:30-16:30 Uhr, Pfarrsaal. Vortrag vom BayernLab, Traunstein: „Souverän im Netz“ für Senioren.

Gedächtnistraining für Menschen mit beginnender Demenz – 12.06.2024, 15:00-16:30 Uhr, AWO Mehrgenerationenhaus Altötting, Anmeldung bei Natalia Laib, unter 08671/6639 oder awo-kv-aoe@t-online.de

Seniorenausflug zum Heidelbeer-Café in Garching – 09.07.2024, Dorfplatz ab 13:30 Uhr, Anmeldung notwendig für die Mitfahrer in PKWs im Generationenbüro; Abholung wird bei Bedarf organisiert.

Digital-Café – 08.08.2024, 14:30-16:30 Uhr, Pfarrsaal, Praktische Übungen, je nach Wetter draußen im Garten

Seniorenreise des BRK Altötting nach Mallorca – 01.10.-11.10.2024, nähere Informationen und Anmeldung bei Diana Schulze, Tel. +49 8671-5066849. Mit Begleitperson des BRK.

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 ord 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.