

Quadröid werd'n miteinand'

erscheint 6x im Jahr
Ausgabe Oktober-November 2023

Das Generationenbüro z'Dirling Quartiersmanagement in der Seniorenarbeit

Grüß Gott miteinand'

Gerade in letzter Zeit ist mir aufgefallen, dass die Welt immer komplizierter wird. Kranken- und Pflegekassen setzen zunehmend KI (künstliche Intelligenz) ein, um die Flut der Anfragen bearbeiten zu können. Seltenst erreiche ich jemand direkt am Telefon, und schon gar nicht den zuständigen Menschen. Meist darf ich mich in eine Warteschleife einreihen; oder ewig auf die Bearbeitung einer Email warten. Kranken- und Pflegekassen sind trotz massiver Digitalisierung durchweg überlastet, so scheint es. Früher hieß es, dass der Einsatz von Computern das Leben zunehmend erleichtern wird. Irgendwie habe ich den Eindruck, dass dieser Computer noch nicht erfunden worden ist...☺

Sozusagen als „Gegenpol“ ist letztens am Straßenrand ein Traktor gestanden; er fiel mir auf dem Weg zu einem Hausbesuch auf. Die Funktionen des Traktors liegen transparent offen. Die Schaltung, die Federn, die Bremsen, die Motorfunktionen. Und er läuft! Seit fast 60 Jahren, mit nur einmaliger Wartung pro Jahr, wie mir der Besitzer versichert. Analog statt digital, zumindest überaus haltbar. ☺

Die Zeit lässt sich nicht zurückdrehen. Was sich aber schon gut machen lässt, ist meine unkomplizierte, persönliche Beratung vor Ort oder bei euch zu Hause. Ohne Warteschleife, und ohne KI! Versprochen. ☺

Eure *Bettina* (Kolbeck)





Das Dirlinger Wurstladl

Der richtige und wichtige Dorfladen seit über 20 Jahren

Lisa ist eine Institution im Ort. Seit Jahren bekommt man bei ihr alles, was so alltäglich gebraucht wird.

- Fleisch und Wurst in bester Qualität
- Käse, verschiedenste Sorten
- Portionierte Salate, wie Kartoffel- und Karottensalat
- Für Mittags und zwischendurch auch warmen Leberkäse, und diverse Würstl und Pflanzler; mit oder ohne Semmel und Senf
- Am Morgen und bis in den Nachmittag hinein ersetzt sie mit einem reichen und frischem Sortiment an Brot und Semmeln zur Zeit auch unser Bäckerlad'l, das momentan geschlossen ist.
- Zusätzlich gibt's Kaffee zum Mitnehmen, und eine gute Auswahl an süßen Leckereien dazu
- Am Wochenende gibt es auch frisches Gemüse; und Eier sowieso
- Auf kleinstem Raum ist praktisch alles vorhanden, was einem so beim Kochen helfen könnte, z.B. auch Sojasauce.
- Zudem macht Lisa auch wunderbares Catering: Platten mit Schinken, Wurst, Käse und liebevoller Deko für das Seniorenfrühstück oder sonstige Feiern

Ihr Laden ist von den älteren Dirlingern gern besucht, denn hier ist noch Zeit für ein Gespräch. Lisa und ihre Mitarbeiterinnen sind durchwegs freundlich, und lassen jeden in Ruhe einkaufen.



Am **14. Oktober 2023** ist der letzte Öffnungstag vom Dirlinger Wurstladl. Bisher hat sich kein Nachfolger gefunden. Es ist jammerschade, dass solch eine Dorf-Institution nicht mehr fortgeführt wird.



Eine Fülle auf kleinstem Raum, und alles da, was man braucht!

Liebe Lisa, ganz herzlichen Dank für dein unermüdliches Wirken!



Das Generationenbüro z' Dirling wird gefördert von:



Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales



Bewegung miteinander **„Trittsicher durchs Leben“ - im Jahr 2023 noch kostenfrei**

Immer wieder höre ich in letzter Zeit, dass jemand älteren Semesters hingefallen ist, und sich dadurch gravierend verletzt hat. Meist wird die Ursache als „Stolpern“ geschildert; man konnte sich nicht mehr fangen, hat das Gleichgewicht verloren, und fiel hin. Dem kann vorgebeugt werden, durch gezielte Bewegung, nämlich Stärkung des gesamten „Halteapparates“, unserer Muskeln und Gelenke. Nur noch dieses Jahr bietet die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) den Kurs „Trittsicher durchs Leben“ kostenfrei für alle Teilnehmenden an. Er kann zweimal im Jahr besucht werden. Insbesondere **Bäuerinnen und Bauern sind herzlich eingeladen**. Auch Männer sind herzlich willkommen! ☺

Für den **zweiten Kurs im Herbst, vom 08.11.-13.12.2023** gibt es noch einige wenige freie Plätze. Immer Mittwochs, 09:30-11:00 Uhr, im Pfarrsaal in Tyrlaching. Diese Kurse werden in Kooperation mit dem SV Tyrlaching durchgeführt.

Mit dem Bus zum Einkaufen **Selbständiges Einkaufen ermöglichen, Angehörige entlasten**

Seit 20.07.2023 gibt es jeden Donnerstag die Möglichkeit, mit dem Bus nach Kirchweidach zum Einkaufen zu fahren. Die Fahrt wird organisiert vom Seniorenreferenten aus Feichten, Johann Zenz. Meist ist er auch der Fahrer. Die Fahrt beginnt in **Feichten am Dorfplatz**, führt über **Oberbuch**, wo auch ein Zustieg möglich ist, und hält dann um 08:15 Uhr am **Dorfplatz in Tyrlaching**. Die Mitfahrerinnen und Mitfahrer können in aller Ruhe beim Edeka einkaufen. Zwischendurch auf der Fahrt ergibt sich immer ein kleiner Ratsch untereinander oder mit dem Fahrer. Ein großer Pluspunkt ist, dass es Johann Zenz von Anfang an wichtig war, dass jede und jeder mit seinen Einkäufen auf dem Rückweg direkt vor die eigene Haustür gefahren wird. Für die Fahrt wird um einen kleinen Unkostenanteil von 2,-€ pro gesamter Fahrt gebeten.

Die Anmeldung für die Fahrt erfolgt bei Johann Zenz unter folgender Nummer: 08634/688100. Es gibt einen Anrufbeantworter dort; er ruft verlässlich zurück, um die Fahrt zu bestätigen.

Notfallmanagement betrifft alle **Vollmachten, Testament und 24-Std-Notfallhilfe**

Vortrag am 17.10.2023, 19:30 Uhr, Pfarrsaal

Ein Notfall ist immer unvorhergesehen. Entweder ist man selbst, der Partner/die Partnerin oder jemand aus dem engsten Umkreis betroffen. Auch im Notfall möchte ich meine Selbstbestimmung erhalten - und damit auch meine Familie entlasten. Es ist nicht nur wichtig, Vollmachten und Testament erstellt zu haben, sondern diese müssen im Notfall auch funktionieren. Dies gilt für alle Menschen über 18 Jahre. Denn auch ein Berg- oder Motorradunfall können gravierende Folgen haben.

Wie das Notfallmanagement geregelt werden kann,

- mit angemessenen, aber vergleichsweise geringem Zeitaufwand
 - Dauerhaft und mit professioneller Unterstützung
- das schildert Markus Rauwolf in seinem Vortrag.

Er geht dabei auf

- Vorsorgevollmacht, Unternehmensvollmacht
- Testament
- Patientenverfügung, Sorgerechtsverfügung (Kinder)

ein und erklärt die wichtigen Zusammenhänge. Auch zu bereits erstellten Dokumenten können Fragen gestellt werden.

Liefer-Service frei Haus - direkt vor die eigene Haustüre!

Günter Voggenberger, Tel. 0043-6643419406 Kommt NUR Dienstag Nachmittag. Vielseitiges Angebot, wie im Kramerladen. Vorher anrufen, kommt jede Woche.



Rollator-Kurs

Rollator und Gehstock sinnvoll und effektiv nutzen

Zusammen mit der Kreisverkehrswacht und dem Sanitätshaus Wölzenmüller wird am **Dienstag, 11.10.2023, von 09:00-11:00 Uhr** ein Rollatortraining organisiert. Es ist kostenfrei für alle Teilnehmenden und findet in Feichten statt. **Bitte kommt mit dem eigenen Rollator. Menschen mit Gehstock bekommen leihweise einen Rollator**, um den Kurs durchzuführen. Ein **Hol- und Bringdienst** wird von Tyrlaching nach Feichten organisiert. Bitte dafür bei mir melden!

Den Ablauf kann man sich wie folgt vorstellen:

- Höheneinstellung der Griffe
- Überprüfung der Bremsen (ggf. Reparatur durch Fachdienst vor Ort)
- Richtiges Gehen mit dem Rollator (aufrechte Haltung...)
- Absetzen auf Rollator (Nutzung der Bremse etc.)
- Slalom gehen, Kreis gehen
- Hindernisse überqueren (Teppich, Matten...)
- Gehweg mit Bordsteinkante bewältigen
- Bus ein- und aussteigen



Der ganze Kurs wird etwa 2 Std. dauern. Getränke und eine kleine Brotzeit stehen während des ganzen Kurses zur freien Verfügung. Am Schluss besteht die Möglichkeit, sich noch zusammen zu setzen und über die gewonnenen Erfahrungen auszutauschen.

Ich bitte um eine **Anmeldung bis Montag, 09.10.2023**; der genaue Ort ist wetterabhängig und wird bei Anmeldung bekannt gegeben.



Hausnotruf - was ist das?

Schnelle Hilfe durch den genau richtigen Ansprechpartner

Der Hausnotruf ist immer in Bereitschaft: 365 Tage und 24 Stunden im Jahr. Er hat eine Sprach-einheit an einem festen Platz in der Wohnung, zum Beispiel im Flur. An einem Band, oder wie eine Uhr am Handgelenk, gibt es einen (roten) Hilfefknopf für den Sprechkontakt zur Hausnotrufzentrale. Diese kann beim BRK, beim Malteser oder auch bei der Caritas sein, je nachdem, mit wem man den Vertrag zum Hausnotruf abgeschlossen hat.



Beim Hausnotruf habe ich immer die Wahl:

- Welche Kontakte hinterlege ich für den Notfall?
- Wer soll angerufen werden?
- Bei wem in der Nachbarschaft hinterlege ich den Schlüssel, damit diese Vertrauensperson schnell vorbei kommen kann?
- Den Schlüssel zusätzlich bei der Zentrale zu hinterlegen, damit der Rettungsdienst in die Räume kann, diese Möglichkeit gibt es auch.

WICHTIG: Ein Druck auf den roten Knopf verbindet erst mal mit der oben genannten Hausnotrufzentrale. Es ist keine Direktschaltung zur 112-Notfallnummer! In der Zentrale wird mit dem Anrufenden geklärt, was los ist, und dort dann entschieden, welche Maßnahmen notwendig sind.

Die Leute in der Hausnotrufzentrale sind erfahren, und leiten sofort entsprechende Maßnahmen ein, sei es nun Anruf beim Nachbarn oder - bei akutem Notfall - auch die Anforderung des Rettungswagens.

Ein Hausnotruf ist vor allem eine sinnvolle Anschaffung für allein Lebende. Die Kosten halten sich im Rahmen, und bei Vorliegen eines Pflegegrads werden die Kosten von der Pflegekasse übernommen.



Aktivitäten - Übersicht & Hinweise

Oktober-November 2023

Seniorenfrühstück – mit buntem Programm, 05.10.2023, 09:00 Uhr, Schützenheim Oberbuch. Für Hol- und Bringdienst bitte melden!

Mein Notfallmanagement – Vortrag 17.10.2023, 19:30 Uhr, Pfarrsaal.
Vollmachten, Testament, 24-Std-Notfallhilfe: Markus Rauwolf, Vorsorgeexperte
JURA DIREKT GmbH, TÜV Rheinland geprüft

Digital Café – Unterstützung der Silver Surfer, 26.10.2023, 14:00-16:00 Uhr, Pfarrsaal. Bitte das eigene Gerät mitbringen.

Bewegung miteinander – „Trittsicher durchs Leben“ vom 08.11.-13.12.2023, jeweils am Mittwoch, von 09:30-11:00 Uhr, Pfarrsaal

„Vitaler Körper“, vom 06.11.-27.11.2023, jeden Montag von 18:00-19:00 Uhr, Kopratorhaus Kirchweidach: Wirbelsäulenübungen mit Robert Meisner, Seniorenreferent Kirchweidach

Seniorenflug – 30.11.2023, Weihnachtsmarkt Altötting, mit Film im Altöttinger Marienwerk. Organisiert über die Nachbarschaftshilfe Tyrlaching



Rollator-Kurs – 11.10.2023, 09:00-11:00 Uhr, Feichten. **Anmeldung bitte bis 09.10.2023.** Eigenen Rollator mitbringen!

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

Mittagstisch, jeden Donnerstag
ab 11:30 Uhr gemeinsam Essen
und Ratschen, Wirt z' Dirling

„**Krisentelefon**“ mit 24-Stunden-
Hotline: 0800 / 11 10 222

Hausbesuche

Bei Bedarf bitte melden.