

Quad oid werd´n miteinand´

erscheint 6x im Jahr
Ausgabe Juli-September 2023

Das Generationenbüro z´Dirling Quartiersmanagement in der Seniorenarbeit

Grüß Gott miteinand´

Unser „Blatt´l“ wird ehrenamtlich ausgetragen, ebenso wie der Pfarrbrief. Und zwar überwiegend von den selben Menschen. Der Pfarrbrief erscheint aufgrund des Kirchenjahres jeweils einen Monat versetzt zu diesem Informationsblatt. Auf Bitten des Pfarrgemeinderates ändere ich hiermit den Erscheinungszyklus minimal: das heutige Blatt´l geht über drei Monate, so dass es künftig mit dem Pfarrbrief zusammen verteilt werden kann. Diese Ausgabe deckt also den gesamten Sommer ab. Sommer ist ja immer eine sehr aktive Jahreszeit. Auf den folgenden Seiten findet ihr Anregungen, wie ihr in den kommenden Monaten in Bewegung bleiben könnt. Entweder „Indoor“ ☺ oder „Outdoor“ ☺. Im Herbst geht´s dann weiter mit unserem Trittsicher Kurs unter dem Motto „Bewegung miteinand´“.

Im Sommer ist es wichtiger denn je, dass die Flüssigkeit, die durch das Schwitzen fehlt, dem Körper durch vermehrtes Trinken wieder zurück gegeben wird. Mit was, da gehen die Meinungen auseinander. ;-)

Ich wünsche euch einen angenehmen Sommer!
Eure *Bettina* (Kolbeck)





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

Nur noch dieses Jahr bietet die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) diesen Kurs kostenfrei für alle Teilnehmenden an. Er kann zweimal im Jahr besucht werden. Insbesondere **Bäuerinnen und Bauern sind herzlich eingeladen**. Eine **Anmeldung** ist **ab sofort** möglich. Auch Männer sind herzlich willkommen! ☺

Die nächsten beiden Kurse starten im Herbst:

Kurs I 20.09.-25.10.2023. **Kurs II** 08.11.-13.12.2023.

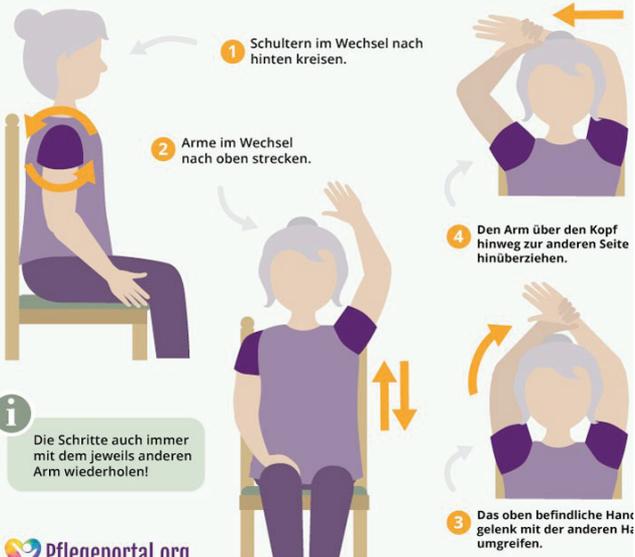
Immer Mittwochs, 09:30-11:00 Uhr, im Pfarrsaal in Tyrlaching.

Diese Kurse werden in Kooperation mit dem SV Tyrlaching durchgeführt.



Stuhlgymnastik: Fitness im Sitzen

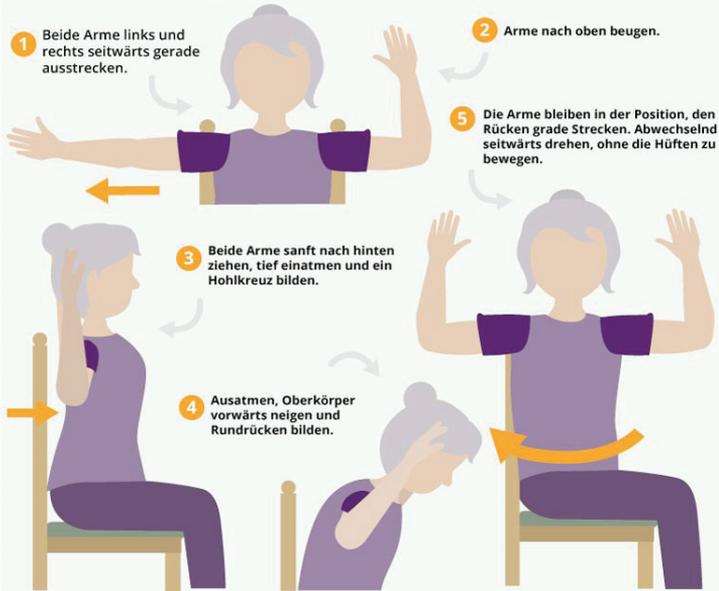
Übungen für den Rumpf: 1. Variante



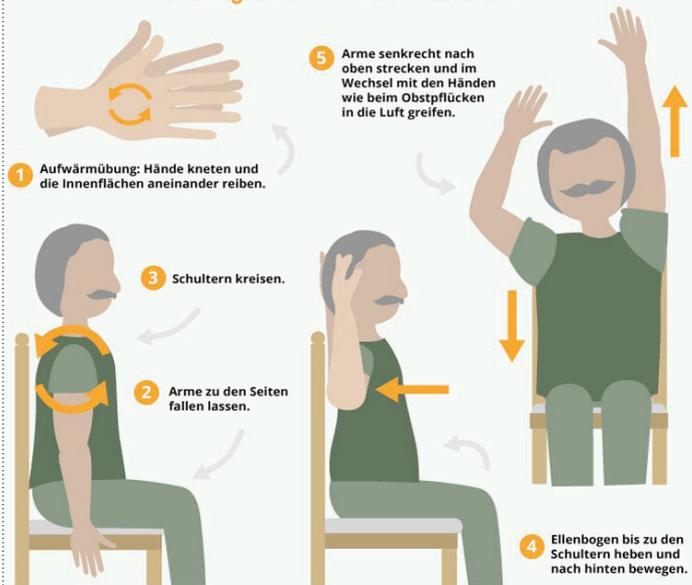
Bewegung steigert die Lebensqualität. Und für alle älteren Menschen ist regelmäßige Bewegung ein Plus an Gesundheit. Das Ausmaß an Bewegung bestimmt jede und jeder selbst. Diese Gymnastik ist sicher und gelenkschonend. Der gesamte Bewegungsapparat profitiert von den vermeintlich einfachen Bewegungsmustern: Muskeln und Gelenke ebenso wie die Reaktionsfähigkeit und Koordination.

Stuhlgymnastik: Fitness im Sitzen

Übungen für den Rumpf: 2. Variante



Übungen für Hände und Arme





Rückschau „Pflege im Dorf“

Pflegestützpunkt erörtert mit den Gästen die Kosten der Pflege



Schon nach dem Einstieg in das Programm mit dem **Video** von Leah Weigand „**Ungepflegt**“ entspann sich eine **Diskussion** mit dem Publikum über das, was früher in der Pflege, am Beispiel Krankenhaus möglich war, und wie die Verhältnisse jetzt sind. Tenor war, dass die DRGs (Diagnosebezogene Fallpauschalen) die Arbeitsweise des Pflegepersonals laut Meinung der anwesenden Krankenschwestern schwer

beschnitten haben. Es bleibt immer weniger Zeit für den kranken Menschen an sich. Frau Krumbachner stellte die **Beratungsmöglichkeiten** vom **Pflegestützpunkt Altötting** vor. Sie ging auch auf die möglichen personellen und finanziellen Unterstützungen, die den zu Pflegenden und auch den pflegenden Angehörigen zustehen, ein. Aus der **Leistungsübersicht der Pflegekassen**, die Frau Krumbachner eingehend erklärte, schlossen einige der Anwesenden, dass es finanziell wohl besser sei, so lange wie möglich zu Hause alle Möglichkeiten der Unterstützung auszuschöpfen. Der **Eigenanteil** in stationärer Pflege bewegt sich bei höherem Pflegegrad je nach Pflegeheim aktuell um ca. 2.500,- €. Das bedeutet, so das Publikum, dass eine normale Rente nicht mehr ausreichend ist, um einen längeren Aufenthalt in stationärer Pflege zu finanzieren. Frau Krumbachner bejahte dies, wies aber auf mögliche Hilfe für die Bürgerinnen und Bürger hin: Der **Bezirk Oberbayern** berät jeden Dienstag in Altötting zu möglichen finanziellen Unterstützungen. Bei Bedarf werden die Kosten des Pflegeheimes auf Antrag hin vollständig übernommen.

Die Frage, ob man als „**Sozialfall**“ im Pflegeheim denn anders (schlechter?) behandelt werden würde, konnte sowohl Frau Krumbachner wie auch Frau König, die Hausleitung des Pflegeheims Feichten vollständig verneinen. Es wird **kein Unterschied** in der Pflege gemacht. Es zählt der Mensch und seine Bedürfnisse.

Rückschau E-Bike-Training

Das Gleichgewicht schulen und auf die eigene Sicherheit achten

Nachdem bei der ersten Schulung aufgrund des einsetzenden Regens nur die Theorie besprochen wurde, war die Gruppe froh, dass es am 30. Mai wärmer und trocken war.



Die eigene Sicherheit fängt beim Helm und dem richtigen Schieben des Rads an. Darauf legt Peter Starnecker, von der Kreisverkehrswacht großen Wert. Das „rechts schieben“ will geübt werden, denn meistens wird links geschoben. Warnweste und Rückspiegel ergänzen die Sicherheit.



Das Gleichgewicht, und damit die eigene Sicherheit auf dem Rad, wurde durch verschiedenste Übungen geschult: Spurfahren, einhändig fahren, Slalom fahren, Achter - in beide Richtungen - fahren, super langsam fahren, fahren-bremsen-weiter fahren und einiges mehr an Übungen.



Alle Radlerinnen und Radler waren sehr angetan von dem gesamten Training. Seitens der Kreisverkehrswacht besteht die Möglichkeit, dieses Training im September zu wiederholen.

Das Generationenbüro z' Dirling wird gefördert von:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Rückschau Sehschwäche

Krankheitsbedingte Sehschwäche führt zu Einsamkeit

Brigitte Lindmeier vom BBSB e.V. * ist selbst eine Betroffene mit starker Einschränkung des Sehvermögens: Sie sieht es deshalb als ihre Aufgabe an, anderen Sehbehinderten Mut zu machen.

Eine konkrete Sehbehinderung kann kaum mehr durch eine „normale“ Brille ausgeglichen werden. Das Auge ist geschädigt: Sei es z.B. durch eine fehlerhafte OP des Grauen Stars, durch mangelhafte



Behandlung des Augendruckes (Grüner Star, Glaukom), oder durch Makuladegeneration oder Diabetes. Die Betroffenen leiden, denn die zunehmende Sehschwäche wird meist versteckt. Im Alltag und in der gewohnten Umgebung „wurschtelt“ man sich so einigermaßen durch. Hier gibt es als Hilfsangebot den Sozialdienst des BBSB e.V., der nach Hause kommt, und Tipps gibt, wie man im Alltag besser zurecht kommt. Weitere Hilfen für den Alltag hatte Frau Lindmeier mitgebracht: Interessant war eine sprechende Waschmaschine und ein sprechender Herd. Ebenso über Sprache bedienbar gab es u.a. die Küchenwaage, den Wecker und das Abspielgerät für digitale Hörbücher. Alltagsstauglich erweisen sich handliche Vergrößerungsgeräte.



Das Publikum konnte mit der Simulationsbrille ausprobieren, wie wenig man mit zunehmendem Grauen Star sieht, und auch die Geh- und Blindenstöcke ausprobieren. Der VdK wies auf die gute Sichtbarkeit in den Abendstunden hin und verteilte dazu flexible Reflektoren.



Mit der Rundum-Verpflegung durch Gitti und ihr Team vom Mitterwirt waren alle vollauf zufrieden.

Kurz und knackig

Notruf für Unterwegs - Mobiler Notruf

Der Hausnotruf hat eine Spracheinheit an einem festen Platz in der Wohnung, zum Beispiel im Flur. Wer also z.B. im Badezimmer stürzt, kann ggf. nicht mit der Notrufzentrale sprechen. Daher gibt es inzwischen den Notruf für Unterwegs, oder auch „Mobiler Notruf“ genannt.

Das ist Soforthilfe (durch einfache Bedienung) per Knopfdruck:

- Erreichbarkeit rund um die Uhr
- GPS- Ortung möglich
- Für zu Hause und unterwegs
- Diskretes Design, z.B. als Schlüsselanhänger

Der Patienten-Service: 116117 - die Nummer mit den Elfen ist:

- in ganz Deutschland; direkt wählen, ohne Vorwahl
- Tag und Nacht, an jedem Tag erreichbar - unverbindlich und diskret
- Der Anruf ist immer kostenlos, egal ob Festnetz oder Handy

In welchen Situationen wende ich mich an diese Nummer?

- wenn ich oder ein Angehöriger krank sind: Am Telefon sagen, was einem fehlt. Ihr erhaltet eine Beratung, was nun zu tun ist.
- Wenn ich am Abend, Wochenende oder an einem Feiertag krank bin: Dann werdet ihr an Haus- und Fachärzte in Bereitschaftspraxen weitervermittelt.
- Hilfe bei der Suche nach Fachärzten und Psychotherapeuten

ACHTUNG: In lebensbedrohlichen Situationen immer sofort die 112 anrufen!

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

- Dirlinger Wurstladl, Tel. 919774
- Bäckerei Mirlach, Tel. 08629/380
- Günter Voggenberger, Tel. 0043-6643419406 (NUR Dienstag Nachmittag. Vielseitiges Angebot, wie im Kramerladen. Vorher anrufen, kommt jede Woche.



Aktivitäten - Übersicht & Hinweise

Juli-September 2023

Digital Café – Unterstützung der Silver Surfer, 13.07.2023, 14:00-16:00 Uhr, Pfarrsaal. Bitte das eigene Gerät mitbringen.

Bewegung miteinander – „Trittsicher durchs Leben“ vom 20.09.-25.10.2023, jeweils 09:30-11:00 Uhr, Pfarrsaal

Seniorenausflug – Erlebnisgaststätte Erlensee, Schechen, 05.07.2023, Abfahrt 10:30 Uhr am Dorfplatz. Organisiert über die Nachbarschaftshilfe Tyrlaching/Oberbuch, mit Privat-PKW. Anmeldung ab sofort im Generationenbüro.

Vorankündigung:

Seniorenfrühstück – 04.10.2023, ab 09:00 Uhr, mit Programm, Schützenheim Oberbuch

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



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

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.