

Grüß oid werd' n miteinand'

erscheint 6x im Jahr
Ausgabe September/Oktober 2022

Das Generationenbüro z' Dirling Quartiersmanagement in der Seniorenarbeit

Grüß Gott miteinand',

Nach einer kurzen „Sommerpause“ wird das Generationenbüro z' Dirling wieder verschiedene Veranstaltungen anbieten.

Der September startet mit einem Kurs zur Unterstützung älterer Menschen im Fall von erster Hilfe: Ein Sturz, kurzzeitige Atemnot, Anzeichen eines Schlaganfalls - wie reagiere ich hier richtig? Sicher ist es immer richtig, sofort die Notfallnummer des Krankenwagens zu wählen. Zwischenzeitlich, bis jemand Professionelles vor Ort ist, kann es sehr hilfreich sein, zu wissen, wie man mit den einzelnen Situationen am besten umgeht.

Um „handfeste Patienten“ geht es im Digital-Café, das Ende September stattfinden wird. Interessierte, die manchmal an den Herausforderungen der digitalen Medien wie Smartphone, Tablet oder Laptop verzweifeln, sind herzlich eingeladen zum gegenseitigen Austausch. Ihr könnt Tipps von professioneller Seite erwarten.

Bewegung tut gut, insbesondere, wenn der Herbst mit eher kühlen Temperaturen und nasskaltem Wetter Einzug hält. Im Oktober/November werden einfache Körperübungen angeboten, die das Gleichgewicht und die Koordination schulen.

Bildquelle: Couleur auf pixabay

Näheres zum Programm findet ihr auf den folgenden Seiten.
Eure *Bettina* (Kolbeck)

Rezept

Frische Bratwurst in einer Apfel-Malzbier-Sauce mit Kartoffeln und Rotkohl

Herbst-Winter-Gericht, äußerst preiswert und originell!

Die Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und in etwas kaltem gesalzenem Wasser aufstellen und zum Kochen bringen. Rotkohl aus dem Glas erhitzen, ein Lorbeerblatt und zwei bis drei Wacholderbeeren dazugeben. Je nach Geschmack kann man noch einen geschälten Apfel grob hinein raspeln. Die Bratwürste in Öl schön braun braten, kurz vor Ende der Bratzeit noch mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Paprikapulver bestäuben. Warm stellen. Die geschälten Äpfel grob raspeln und im Bratfett der Würste unter Wenden anbraten. Mit dem Malzbier aufgießen und gut aufkochen lassen. In einen Topf umfüllen und mit einem Pürierstab pürieren. Nochmals zum Kochen bringen und soviel Saucenpulver dazu geben, bis die gewünschte Konsistenz der Soße erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten. Die gegarten Kartoffeln abgießen und mit den Bratwürsten, dem Rotkohl und der Sauce auf Tellern anrichten.



Zutaten (für 4 Portionen)

4 große Bratwürste, frische grobe
2-3 Äpfel (Boskoop)
½ Liter Malzbier
1 kg Kartoffeln, mehlig, mittelgroß
1 Glas Rotkohl
1 Paket Saucenpulver (Delikatess
Sauce zum Braten)
Öl
Salz und Pfeffer
Paprikapulver
1 Lorbeerblatt
einige Wacholderbeere(n)

Arbeitszeit ca. 20 Minuten
Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten
Gesamtzeit ca. 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad normal

Erste Hilfe für ältere Menschen

Notsituationen mit älteren Menschen, wie gehe ich damit um?

Jeder kann einmal in die Situation kommen, einem älteren Menschen in einer Notsituation zu helfen. Schlaganfall, Herzrasen, Atemnot, Sturz: Situationen, bei denen ich wissen möchte, wie ich angemessen reagieren kann.

Am **Samstag, den 10. September 2022, von 09:00 - 12:00 Uhr** findet dazu im Pfarrsaal Tyrlaching ein **Erste-Hilfe-Kurs** statt. Durchgeführt wird er kompetent und kurzweilig vom Malteser Hilfsdienst e.V. aus Altötting.

Eingeladen sind alle Menschen, die ihr Wissen und Können in der Ersten Hilfe für Senioren erweitern oder festigen möchten.

Die Erfahrung der Malteser zeigt, dass dieser Kurs insbesondere für Angehörige von älteren Menschen von großem Wert ist.

Die **Kosten** betragen, je nach Teilnehmerzahl, höchstens 40,-€ für den ganzen Kurs. Bei einer maximalen Anzahl von 20 Teilnehmenden belaufen sich die Kosten auf 20,-€/Person.

Anmeldung ist **ab sofort** möglich im Generationenbüro z' Dirling

telefonisch unter 0173/4284584
oder per Email:
bettina.kolbeck@tyrlaching.de



Digital Café

Unterstützung für die Silver Surfer



Mit dem Smartphone haben wir täglich einen Kleinst-Computer um uns. Das Telefonieren ist nur eine der 1001 Funktionen, die solch ein Gerät hat. Trotzdem ich die Technik der Computer quasi von den Anfängen an mitverfolgt und mitgemacht habe, erstaunt mich das, kurz „Handy“ genannte, Gerät immer wieder mit seinen Funktionen. Damit ihr weiterhin in den Umgang mit dem Handy - und seinen „Ablegern“, dem Tablet und Laptop, gut hineinwacht, wird es **ab September regelmäßig ein Digital Café im Pfarrsaal** in Tyrlaching geben.

Es geht vor allem um gegenseitige Unterstützung. Themen sind z.B.:

Es geht vor allem um gegenseitige Unterstützung. Themen sind z.B.:

- Welche Apps sind sinnvoll für mich?
- Welche Messenger gibt es und wie gehe ich damit um?
- Wie lege ich ein Profil-Bild für mich fest?
- Wie erstelle ich eine Sprachnachricht?
- Wie funktioniert ein Videoanruf?
- Wie stelle ich Fotos/Anhänge in eine Nachricht ein?
- Einstellungen zur Datensicherheit im Allgemeinen
- Unterschied iPhone und andere Smartphones, uvm.

Bestimmt werden sich einige weitere Fragen auftun. Deshalb bleibt es nicht bei einem Termin, sondern wir werden uns regelmäßig treffen. Bei Kaffee und Kuchen werden alle Fragen Stück für Stück besprochen. Eine **Anmeldung** ist zweckmäßig, aber nicht erforderlich. Wenn es mehr als 10 Interessenten sind, werden diese auf den nächsten Termin vertröstet.

WICHTIG: Alle, die Unterstützung suchen, bringen ihr eigenes Gerät mit und fragen :-).



Bewegung miteinander

Gleichgewicht, Koordination und Körperwahrnehmung schulen

Im Herbst startet ein fünfteiliger **Kurs zur sanften Ganzkörperkräftigung** in Verbindung mit der Schulung der allgemeinen eigenen Beweglichkeit. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die gerne mit einer kleinen Gruppe Gymnastik machen. Es handelt sich um ausgewählte und abwechslungsreiche Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen, die individuell an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer angepasst werden.

Alle machen nur die Übungen mit, die ihnen körperlich gut tun. Über weitergehende kleine Herausforderungen entscheiden die Teilnehmenden selbst.



Dieses Gesundheitsprogramm soll Anregungen bieten, auch im Alltag seine Muskulatur zu trainieren und damit die eigene Beweglichkeit lange und gut zu erhalten. Diese Übungen dienen dadurch auch der Vorbeugung von Stürzen und dem Erhalt der eigenen Trittsicherheit.

Start ist voraussichtlich **Anfang/Mitte Oktober**. Der Kurs wird im Pfarrsaal stattfinden, voraussichtlich Mittwoch oder Donnerstag Vormittags. Die genauen Termine und Uhrzeiten werden sowohl auf der Homepage, in der Zeitung und an den üblichen Plätzen als Aushang bekannt gegeben.

Begleitet wird das Gesundheitsprogramm von einem **Vortrag der Wohnberatung** zur Barrierefreiheit in den eigenen vier Wänden und einem **Rollator-Training** durch die Kreisverkehrswacht.

Erleichterungen im Alltag

Wählergerät zum Anschluss ans Telefon

Wem es auch so geht wie mir, dass ich außer meiner eigenen Nummer fast keine Telefonnummer mehr auswendig weiß, der wird ein solches Wählergerät mit Fototasten zu schätzen wissen. Vor allem dann, wenn man sich mit einem Smartphone oder Tablet nicht mehr auseinandersetzen möchte.

Das lästige und oft zeitraubende Nummernsuchen entfällt. Die wichtigen Menschen sind mit Foto vertreten, und auch die Notfallnummern sind gut-sichtbar und alle zusammen - quasi auf einen Knopfdruck - erreichbar. Dieses Gerät kann an jedes Telefon angeschlossen werden. Mit einem Druck auf eine der 12 Tasten ist die Verbindung hergestellt.

Es ist erhältlich im Elektrofachhandel und kostet etwa 40,-€.



Aktivitäten

Aufmerksamkeit und Konzentration trainieren



Konzentriert lesen

Diese kluge Geschichte eines unbekanntenen Verfassers ist komplett abgedruckt. Er beginnt mit dem roten Wort. Lesen Sie den Text von unten nach oben, von rechts nach links.

„timad thcin hcim dnu hcid etsaleb dnu nies nebareg se ssal os
,tsi gidnewton hcon tug hcon rhaw redew se nnew“ ,esieW red
dnlehcäl etgas „osla“

„...thcin edareg nun gidnewtoN“

„?tslhäzre sad rim ud ssad ,gidnewton se tsI .nednewna hcon beiS
ettird sad hcua snu ssal os“ ,esieW red nhi hcarbretnu „...mH“

„...lietnegeG mi ,nieN“ :eredna red etgas dnregöZ

„?tug tslliw nelhäzre rim ud saw ,sad tsI

.etüG red beiS sad tsi sE .tfürpeg beiS

netiewz mi se ud tsah rehcis rebA !os ,oS „

„...dnu nelhäzre se etröh hci ,nieN“

„?tsi rhaw se bo ,tfürpeg ,tslliw nelhäzre rim

ud saw ,sella ud tsaH .tiehrhaW eid tsi etsre saD :thehcrudnih
ebeiS ierd eid hcrud ,tslliw negas rim ud saw ,sad bo ,nehes ssaL
!dnuerF retug aJ“

.gnurednuwreV rellov eredna red etgarf ,“?ebeiS ierD“

„?tbeiseg ebeiS ierd eid hcrud ,tslliw negas rim ud saw ,sad ud
tsaH“ ,esieW red nhi hcarbretnu - „!nie etlaH“

„!nelhäzre rid hci ssum sad ,setarkoS eröH“ :etgas dnu nefualeg

renie mak setarkoS nesiew muZ

ethcihcseG egulk enie - ebeiS ierd eiD

Das Generationenbüro z' Dirling
wird gefördert von:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Aktivitäten - Übersicht & Hinweise September/Oktober

Samstag, 10.09.2022 - Erste Hilfe für ältere Menschen

09:00-12:00 Uhr, Malteser Hilfsdienst e.V., Pfarrsaal Tyrlaching, Kosten: 20-40€

Mittwoch, 21.09.2022 - Digital Café

14:00-16:00 Uhr, Kaffee/Kuchen, eigenes Gerät mitbringen, Pfarrsaal Tyrlaching

Vorankündigung: Bewegung miteinander' (Oktober/November)

5x Ganzkörperkräftigung, je 1 Std am Vormittag, Kosten: 25,-€ gesamt.

Im „Paket“ mit Vortrag zur Barrierefreiheit zu Hause, Wohnberatung BRK

Und Rollator-Training, Kreisverkehrswacht Altötting

Alle Veranstaltungen können einzeln besucht werden.

Genaue Termine werden auf der Homepage, in der Zeitung und als Aushang bekannt gegeben.



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

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

Bei Bedarf bitte melden.