

Quadröid werd´n miteinand´

erscheint 6x im Jahr
Ausgabe Dezember 2025 / Januar 2026

Das Generationenbüro z´ Dirling Quartiersmanagement in der Seniorenarbeit

Ein besinnliches Grüß Gott!



Veränderungen stehen an. Nicht nur von einem Jahr zum nächsten, sondern auch in Bezug auf die Ausgaben dieses Infoblattes. Das Infoblatt in dieser Form wird künftig nur noch 1x jährlich, jeweils zum Ende des Jahres, als Zusammenfassung des Jahres erscheinen. Wie gewohnt, im Rhythmus von zwei Monaten, gibt es weiterhin **ein A5-Blatt, beidseitig bedruckt, mit den anstehenden Terminen** und einigen wichtigen **Hinweisen**.

Der Sinn des vorliegenden Blattes war ursprünglich, im gesamten Dorf auf das Generationenbüro und seine Dienste aufmerksam zu machen. Inzwischen wisst ihr im Grunde, wie ich zu erreichen bin, und für was ich zuständig bin. ☺ Übrigens **lade ich euch hiermit** zum lebendigen Adventsfenster am 09.12.2025 ab 16 Uhr in die Kanzlei ein, mit Punsch und Platzerl. Mir ist der direkte Kontakt mit den Menschen sehr wichtig und ich möchte, dass die Zeit, die ich habe, euch jeweils direkt zugute kommt.

Bitte achtet künftig auf das Blatt mit den Terminen, und werft es nicht gleich zum Altpapier, nur weil es „allein“ ist. ;-)

Eure *Bettina* (Kolbeck)

Das Generationenbüro ist vom 15.12.2025-07.01.2026 geschlossen!





Pflege-ABC

Tagesbetreuung - "Tagespflege" - Aktivierung und Gesellschaft

Immer noch führt die **Tagesbetreuung** für Seniorinnen und Senioren im Bewusstsein der zu Pflegenden und ihrer Angehörigen ein Schatten-Dasein. Für Pflegebedürftige **ab Pflegegrad 2** steht für die Tagesbetreuung (offiziell heißt dieser Budget-Teil „teilstationäre Pflege“) ein **Betrag von 721,-€ monatlich** zur Verfügung.

Was genau ist „Tagesbetreuung“/„Tagespflege“?

Die Tagespflege ist ein Angebot für ältere Menschen, die **tagsüber Unterstützung** brauchen, aber **zu Hause wohnen bleiben möchten**. Sie besuchen eine Einrichtung von morgens bis abends, und werden dort umfangreich betreut. Das Abholen und Heimbringen übernimmt die Einrichtung.

Am **Abend** kehren sie wieder in ihre **eigene Wohnung** zurück. Die Tagespflege, d.h. die vorübergehende Abwesenheit des zu pflegenden Menschen, hilft auch den Angehörigen, die dadurch eine Auszeit haben und Kraft tanken können.

Was erwartet mich in der Tagesbetreuung?

- **Mahlzeiten in Gemeinschaft** (Frühstück, Mittagessen, Kaffee),
 - **Hilfe bei alltäglichen Dingen** wie Essen schneiden/zubereiten, Tisch decken, Medikamente pünktlich einnehmen oder auch „nur“ Vorlesen“
 - **Medizinische Pflege**, z.B. Verbände wechseln, wenn nötig,
 - **Gesellschaft und gemeinsame Aktivitäten** wie frohes Singen und Spielen.
- Der Tag vergeht wie im Flug, und ich habe zu Hause viel zu erzählen. Sollte ich alleine leben, ist dieser Tag eine Abwechslung in meiner Wochenroutine, die mir Freude bereitet und angenehme Erinnerungen speist.

Wie beantrage ich „Tagespflege“/„Tagesbetreuung“?

Ab Pflegegrad 2 kann bei der Pflegekasse der Antrag auf „teilstationäre Pflege“ gestellt werden. Entweder wird ein Änderungsantrag oder ein gesondertes Formular bei der Pflegekasse eingereicht.

Als Begründung reicht aus, „Entlastung der Angehörigen, oder/und soziale Teilhabe“ anzugeben. Die Pflegekasse prüft den Antrag und teilt mit, ob die Leistung bewilligt wird.

Wichtig ist zu wissen, dass der Betrag von 721,-€ nur die pflegerischen Leistungen (Aktivitäten im weitesten Sinne) der Einrichtung umfasst; **Verpflegung und Unterkunft (Nutzung der Räumlichkeiten)** müssen meist **zusätzlich** gezahlt werden. Dafür kann gut der sogenannte „**Entlastungsbetrag**“ in Höhe von 131 €/Monat verwendet werden.

Sobald der Antrag genehmigt ist, kann der **Platz** in einer **Einrichtung der eigenen Wahl** gesucht werden. Dafür stehen verschiedenste Einrichtungen in der Umgebung von Tyrlaching zur Verfügung.

Kann ich die Tagespflege einfach mal ausprobieren?

Ja! Jede der „Tagespflegen“ bietet einen **unverbindlichen und kostenfreien Schnuppertag** an, so dass ihr euch mit euren Angehörigen ein eigenes Bild vom Tagesablauf dort machen könnt. Zum Schnuppertag wird kein Fahrdienst angeboten und die Angehörigen können bei Bedarf dabei bleiben.

Wo finde ich Tagesbetreuung in der Umgebung von Dirling?

Im **Senioren-Wegweiser** (<https://tinyurl.com/2bv7lopw>), der letzten Sommer an alle Haushalte in Tyrlaching und der Verwaltungsgemeinschaft Kirchweidach verteilt wurde, findet ihr auf den **Seiten 39/40** die Übersicht über die Tagespflege-Einrichtungen in der unmittelbaren Umgebung.



Eine ganz aktuelle Übersicht für den Landkreis Altötting erhaltet ihr auf jeden Fall beim Pflegestützpunkt Altötting unter der Nummer: 08623/502-282

Damit wünsche ich euch und euren Angehörigen ganz viel Freude beim Ausprobieren der Tagespflege! ☺

Rückschau Vortrag Prof. Dr. Etgen

Demenz vorbeugen - spannende wissenschaftliche Erkenntnisse

Prof. Dr. Etgen ist Chefarzt der Abteilung Neurologie am Klinikum Traunstein. Er beschäftigt sich seit gut 20 Jahren mit dem Thema Demenz und ihren Ursachen.

Da Tyrlaching wirklich nah am Landkreis Traunstein liegt, konnte er am 22.10.2025 für einen Vortrag zum Thema Demenz gewonnen werden.



In seinem spannenden und humorvollen Vortrag ging er unter anderem auf die 14 individuell vermeidbaren Risikofaktoren von Demenz ein. Diese wurden in der sogenannten „Lancet-Studie“ (Lancet 2024) identifiziert. Die Reihenfolge ergibt sich aus dem jeweiligen prozentualen Anteil der Faktoren.

1. **Bildung:** Eine (Aus)Bildung, die über Jahrzehnte als „fertig“ angesehen wird, hemmt die Bildung neuer „Wege“ im Gehirn. Förderlich ist eine gute Einstellung zu „lebenslangem Lernen“. **Hier unterstützt der Kurs „LeA“ - Lebensqualität im Alter**, der im Frühjahr 2026 wieder angeboten werden wird.
2. **Hörstörung:** Die Konsequenz von „schlecht hören“ ist oft ein Rückzug aus dem Freundes- und Bekanntenkreis, vor allem aus größeren Gruppen (Stammtisch z.B.). Das Gehirn wird dadurch weniger beansprucht, und vergisst auch die nicht mehr gehörten Töne. D.h. frühzeitig einen Akustiker aufsuchen!
3. Hohe **LDL-Cholesterin**-Werte wurden als Risikofaktor identifiziert.
4. **Depression:** Vor allem im Alter wird der Freundes- und Bekanntenkreis immer dünner. Oft bedingt dies, dass man sich selbst zurück zieht und die vorhandenen Kontakte nicht mehr pflegt. Sinnvoll wäre, neue Kontakte aufzubauen, und wieder mehr am Leben teilzunehmen. **Jeden Donnerstag gibt es den Mittagstisch** beim Wirt z´Dirling.

5. **Schädel-Hirn-Trauma:** Das kann man vermeiden, indem der Kopf bei sportlichen Aktivitäten wie Skifahren und E-Bike-Touren mit einem Helm gut geschützt wird.
6. **Körperliche Inaktivität:** Mit zunehmendem Alter nehmen die „Zipperlein“ zu, der Körper braucht mehr Aufmerksamkeit. Hier unterstützt z.B. der neue Kurs „**Trittsicher in die Zukunft**“ mit 9 Terminen, der **kostenfrei** ist und am 14.01.2026 um 09:30 Uhr beginnt.
7. **Diabetes:** Eine achtsame **Ernährung** und genügend **Bewegung** ist hier das A und O.
8. **Rauchen** ist als Risikofaktor mit ca. 2% eingestuft.
9. **Bluthochdruck:** Eine regelmäßige Kontrolle des Blutdrucks und eine entsprechende, gelassene Lebensführung hemmen das Risiko.
10. **Übergewicht:** Hier spielen Ernährung, Bewegung und die Freude am Leben in Kombination eine große Rolle. Mehr Teilnahme am Leben im Dorf und den Veranstaltungen mindert das Risiko.
11. **Alkoholkonsum:** Ein Gläschen Rotwein am Abend scheint immer noch ärztlich akzeptabel und gesund. Ein Übermaß an Alkohol greift dauerhaft in die körpereigene Regulation ein und fördert Demenz.
12. **Soziale Isolierung:** Die Akzeptanz des Älter Werdens ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Meist wird man als Paar zusammen älter. Verstirbt der Partner/die Partnerin, ist das Allein-Sein oft schwierig. **Im Kurs „LeA“ werden die „Unwegsamkeiten“ des Alterns thematisiert. Und beim Mittagstisch am Donnerstag ist jede/jeder herzlich willkommen! Ebenso bei den Seniorenausflügen!**
13. **Luftverschmutzung:** Wohnen in Gebieten mit hoher Luftverschmutzung sind ein Risikofaktor für Demenz.
14. **Sehstörung:** Auch erhebliche Sehstörungen (Grauer Star, Blindheit) bedingen einen Rückzug aus der Gesellschaft.
Bei jeglichen Veranstaltungen unterstützt das Seniorenteam hier sehr. **Net g'schamig sei!**

Das Generationenbüro z' Dirling wird gefördert von:



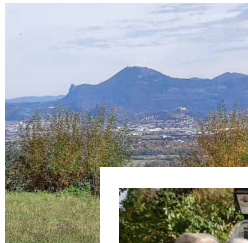
Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Rückschau Seniorenausflug 21.10. Johannishögl: Sonna tank'n im Herbst - so a scheena Dog!

Nachdem der Seniorenausflug Anfang August kalt und verregnet gewesen war - aber trotzdem g' miatlich - wurden wir am Johannishögl am 21. Oktober vollständig dafür entschädigt. Es war tatsächlich der einzige Tag der Woche, der wunderbar warm und herbstlich war, so dass sowohl die Fahrt wie auch der Aufenthalt dort höchst angenehm für alle waren.

Herzlichen Dank an die Fahrer der Nachbarschaftshilfe und des Gemeindebusses sowie an alle Helferinnen aus dem Seniorenteam!



Seniorenfrühstück der VG

Große Freude in Halsbach

Die fünfte Feier zum Welttag der älteren Menschen (01.10. jeden Jahres) fand diesmal in Halsbach im Mitterwirt statt. Das gesamte dortige Seniorenteam und die Helferinnen und Helfer aus den anderen VG-Gemeinden machten die Feier zu einer schönen Erinnerung für alle der knapp 160 Anwesenden. Das Programm gestaltete die Gemeinde Kirchweidach musikalisch mit der Veeh-Harfen-Gruppe und einigen Geschichten von Marion Schroll-Cohnen. Schee, das do wart 's! ☺



Neuigkeiten Trittsicher-Kurs

Ab 14.01.2026 neun Termine und kostenfrei für alle

Unabhängig und mobil bis ins hohe Alter mit dem neuen Kräftigungsprogramm „**Trittsicher in die Zukunft**“.

Die Übungen sind am und auf dem Stuhl. Gewichtsmanschetten können, müssen aber nicht genutzt werden.

Auf euer Kommen freut sich Übungsleiterin Maria Langlechner.

Kurs mit **9 Einheiten á 60 min** vom **14.01.2026 - 11.03.2026** im **Bürgersaal (!!!)**, jeweils ab 09:30 Uhr. **Anmeldung** über den SV Tyrlaching **bis spätestens 07.01.2026** bei Ursula Kamm, Tel 08623 987670. **Keine Kursgebühr!**



Aktivitäten - Übersicht & Hinweise

Dezember 2025 / Januar 2026


Advent-Feier Senioren – 06.12.2025, 14:00-16:30 Uhr, mit besinnlicher Musik und Programm, Pfarrsaal. **Ohne Anmeldung.**

Falt-Werkstatt – 13.01.2026 von 14:30-16:00 Uhr im Pfarrsaal. **Anmeldung** bei Ursula Kamm: 08623/987670 zwecks Bereitstellung von Material.

Trittsicher in die Zukunft – 14.01.2026-11.03.2026, jeweils 09:30-10:30 Uhr, 9 Termine, mit Maria Langlechner, **Bürgersaal. Anmeldung bis spätestens 07.01.2026** bei Ursula Kamm unter 08623/987670

Trauercafé – 20.12.2025 **und** 17.01.2026, jeweils 14:30-16:30 Uhr, mit Christa Zepper und Petra Fredlmeier, **ohne Anmeldung**, Pfarrsaal

Digital-Café mit Elfi – Unterstützung der Silver Surfer, Do. 22.01.2026, 14:30-16:30 Uhr, Pfarrsaal.



Gemeinsam Film schau'n – Do. 29.01.2026, 14:30-16:30 Uhr, Die Vergesslichkeit der Eichhörnchen, **ohne Anmeldung**, auch Enkel sind willkommen!
Bürgersaal.

Generationenbüro z' Dirling

Dienstag 15:00 - 18:00 Uhr

Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr *oder Mo.-Do. nach Vereinbarung*

Schulstraße 4, 84558 Tyrlaching

Telefon 08623 9856-16

Mobil 0173 428 4584

bettina.kolbeck@tyrlaching.de

quad oia werd'n - miteinand.

Generatonenbüro

z' Dirling

Silbernetz „einfach mal reden“

Täglich von 08:00 - 22:00 Uhr

Kostenfrei: 0800 4 70 80 90

Nachbarschaftshilfe

Tyrlaching/Oberbuch

Täglich von 10:00 - 12:00 Uhr

Mobil 0152 458 1141

Hausbesuche gerne - bitte melden!