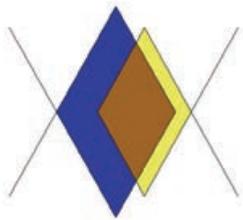




Seniorenwegweiser für den Landkreis Mühldorf a. Inn





EHRKO

BESCHÜTZENDES WOHNZENTRUM NEUMARKT-ST. VEIT

Joh.-Seb.-Bach-Str. 3, 84494 Neumarkt-St. Veit, Tel. 08639-9856-0, Fax -9856-55



Wir bieten Lebensraum für den alt gewordenen Menschen,
der pflegebedürftig und infolge

- demenziell bedingter Wesens- und Verhaltensauffälligkeiten,
- psychischer / seelischer Erkrankung,
- oder selbstgefährdender Verhaltensweisen

auf Betreuung und Hilfe im beschützenden Rahmen angewiesen ist.



Sie benötigen weitere Auskünfte oder wünschen
einen Beratungstermin?

Rufen Sie mich an!

Ich stehe gern zu Ihrer Verfügung!

Mehr Informationen erhalten Sie auch auf
unserer Homepage: www.ehrko.de



Christian Müller

CHRISTIAN MÜLLER
HEIMLEITER GERONTOPSYCHIATRIE



www.pflegeheimstjosef.de

St. Josef



Pflegeheim St. Josef GmbH
Heimleitung: Uwe Kaiser
Hörberinger Straße 9
84494 Neumarkt-St. Veit

Telefon: 0 86 39 / 70 79 -0
Telefax: 0 86 39 / 70 79 -299
info@pflegeheimstjosef.de
www.pflegeheimstjosef.de



Inhaltsverzeichnis



	Seite		Seite
Branchenverzeichnis	3	■ Gut versorgt in allen Lebenslagen	27
■ Interview mit Landrat Georg Huber	4	Ernährung und Gesundheit	27
■ Vorstellung der Seniorenarbeit im Landratsamt Mühldorf a. Inn	5	Selbsthilfegruppen	29
■ Aktiv im Alter	7	Hilfsmittel	30
Treffpunkte und Begegnungsstätten	7	Unterstützungsangebote	30
Interview mit Erika Fischer, Vorsitzende des Seniorenbeirats in Waldkraiburg	8	Interview mit Michael Tress, Seelsorger mit und für Senioren	31
Bildung	9	Anstellung und Beschäftigung von Haushaltshilfen, Betreuungspersonal oder Pflegefachkräften	36
Kultur	9	■ Pflege	39
Unterwegs im Alter	10	Leistungen der Pflegeversicherung	39
Bewegung und Sport	10	Pflegeformen	40
Interview mit Johanna Gebert, verantwortlich für Seniorengymnastik	12	Hilfe für Angehörige	41
Soziales Engagement	13	Blickpunkt Demenz	42
Interview mit Alfons Wastlhuber, Geschäftsführer der Freiwilligenagentur „Ehrensache“	14	Interview mit Christine Fuchs, Leiterin des Mobilien Familienservices	44
■ Wohnen im Alter	17	■ Vorsorge tut Not	45
Finanzielle Hilfen	17	Notfallmappe – Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung	45
Gestaltung des Wohnraums – Checkliste Wohnraumanpassung	18	Vorsorge für den Erbfall – das Testament	47
Wohnberatung im Landkreis	19	Hospiz- und Palliativdienste	47
Interview mit Manfred Weichselgartner, Bauen und Planen im Landratsamt	20	Interview mit Dr. Hans Dworzak, 1. Vorsitzender des Anna Hospizvereins	48
Ambulante Wohnformen im Überblick	20	Bestattungsvorsorge und Todesfall	49
Stationäre Wohnformen – Das richtige Pflegeheim – eine Checkliste	23	■ Beratung und Hilfe für Senioren – „Gut zu wissen“	53
		Interview mit Dipl.-Pädagoge Matthias Burger des Kommunalen Sozialdienstes für Senioren	53
		Informationen von A-Z	54
		Wissenswertes zum Verbraucherschutz	59
		Interview mit KHK Alfred Hautz, Kripo Mühldorf a. Inn	60
		Notruftafel	62
		Impressum	64



Wir sind Ihr vorausschauender Partner für ganzheitliche Finanzberatung. Wir unterstützen Sie umfassend und gehen individuell auf Ihre Bedürfnisse ein.

Das ist der Weitblick, den Sie von uns bekommen, damit Sie auch im Alter sorgenfrei leben können.



**PETER RIEDER
VERMÖGEN AG**

Stadtplatz 14
84478 Waldkraiburg
Tel. 08638 88 20 0
info@pr-vermoegen.com
www.pr-vermoegen.com

Umzüge & Entrümpelungen Körber

- Umzüge Nah & Fern**
- Seniorenheim Umzüge**
- Haushaltsauflösungen**
mit Verwertung von Brauchbarem



**Franz-Liszt-Str. 10-12
84478 Waldkraiburg**



**0 86 31 - 940 649 2
0 86 38 - 888 131
01 78 - 63 63 123**

www.koerber24.de

Branchenverzeichnis



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Hier finden Sie eine wertvolle Einkaufshilfe, einen Querschnitt leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Dienstleistern, alphabetisch geordnet. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung Ihrer Broschüre ermöglicht. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.alles-deutschland.de.

Branche	Seite	Branche	Seite	Branche	Seite	Branche	Seite
Allgemeinmedizin	33	Energetische Sanierung	24	Internist	28	Rechtsberatung	50, 51, 61
Alten- und Pflegeheim	U4	Energiesparen	24	Klinik	26	Renovierung	24
Altenheim	U3	Entrümpelungen	2	Kultur	10	Sanatorium	25
Altenpflege	44	Ergotherapie	30, 32	Kurzzeitpflege	25	Seniorenheim	U4
Ambulante Alten- und Krankenpflege	38	Finanzberater	2	Lerntherapie	30	Sozialstation	U3
Ambulante Dienste	37	Fitness	3	Lohnsteuerhilfeverein	61	Sparkasse	3
Augenarzt	28	Gesundheitskasse	36	Menüservice	37	Steinmetz	63
Barrierefrei Wohnen	16	Häusliche Alten- und Krankenpflege	38	Naturheilpraxis	27, 28, 33	Steuerberatung	61
Bestattungen	52, 62, 63	Häuslicher Pflegedienst	44	Notare	49	Taxi	28
Betreuter Fahrdienst	37	Hausnotruf	37	Pflegedienst	16, 38	Therapie Zentrum	3
Betreutes Wohnen	U2	Heilpraktiker	27	Pflegeheim	U2, 23, 25	Umzüge	2
Diagnostische Radiologie	36	Homöopathische Praxis	27	Rechtsanwaltskanzlei	50, 51, 52	Wohnzentrum	U2
						Zahnarzt	27, 33

U = Umschlagseite

www.spk-aoe-mue.de

Altersgerecht umbauen – mit einem Kredit Ihrer Sparkasse.

Sparkasse Altötting-Mühldorf

Beispielrechnung für ein KfW-Darlehen Programm 159: Nettodarlehensbetrag 50 T€, gebundener Sollzinssatz **1,00%** p.a., Vertragslaufzeit 10 Jahre, eff. Jahreszins 1,00%. Angebot freibleibend. Lassen Sie sich von uns beraten. **MEHR MENSCH. MEHR LEISTUNG. MEHRWERT.** Sparkasse Altötting-Mühldorf.

FTZ

Fitness Therapie Zentrum Mühldorf

Fitnessstraining · Physiotherapie · Ergotherapie · Logopädie

Wir kümmern uns um Ihre **Gesundheit** und **Vitalität** mit speziell auf Sie zugeschnittenen Trainingsprogrammen.

- kompetente Betreuung durch professionell ausgebildetes Personal
- spezielle Kurse / chipkartengesteuertes Zirkeltraining / Cardiotraining
- besonders geeignet bei gesundheitlichen Beschwerden wie Diabetes, Bluthochdruck, Rückenproblemen oder Übergewicht

Best Age

50plus
Fitness für Ihr Wohlbefinden

Münchener Straße 84 c | 84453 Mühldorf | www.ftz-muehldorf.eu | Telefon 08631-99 01 400

Inwieweit kann man die Seniorenpolitik im Landkreis als gelungen bezeichnen?

Wir haben im Jahr 2010 vom Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen den 1. Preis für unser seniorenpolitisches Gesamtkonzept (Oberbayern) verliehen bekommen. In diesem Konzept wurden in einjähriger Arbeit die Bedarfslagen der Bürger im Landkreis ermittelt, um dann durch konkrete Projekte und Planungen noch besser und differenzierter auf die Lebenslagen der älteren Menschen eingehen zu können.

Seit jeher sehen wir es als wichtiges Ziel, die Lebensbedingungen für ältere Menschen optimal anzupassen und zu gestalten. Wir wollen als Landkreis hier aktiv als Motor fungieren und haben deshalb eine Seniorenkoordinationsstelle geschaffen. Unsere engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstützen die Gemeinden bei der Umsetzung von Projekten, fungieren als Fortbildungs- und Ideengeber und informieren und beraten Bürgerinnen und Bürger auch in ihrer häuslichen Umgebung.

Wie lässt sich das seniorenpolitische Gesamtkonzept mit Leben füllen? Gibt es Projekte, die Ihnen besonders am Herzen liegen?

Die Umsetzung des seniorenpolitischen Gesamtkonzepts kann nur mit den Bürgerinnen und Bürgern und Verantwortlichen in den Gemeinden vor Ort gelingen. Wir hoffen hier sehr auf deren Unterstützung und Ideen. Wichtig ist dabei die Vernetzung aller in der Seniorenarbeit tätigen Dienste und Unterstützer, damit wir positive Ansätze verstärken und Schwächen ausgleichen bzw. aus negativen Erfahrungen lernen können.

Besonders freut mich die engagierte Arbeit der Seniorenbeauftragten vor Ort und die Unterstützung und der Ausbau von ehrenamtlicher Arbeit von und für Seniorinnen und Senioren durch die Freiwilligenagentur Ehrensache. Ein wichtiges Projekt der Zukunft soll die Entwicklung einer Beratungsstelle für Wohnanpassung und Wohnungsbau für Seniorinnen und Senioren sein.

Hinsichtlich der Nahversorgung in den Gemeinden, der Verkehrsinfrastruktur sowie der Barrierefreiheit besteht noch Handlungsbedarf im Landkreis. Einiges soll durch bürgerschaftliches Engagement verbessert werden. Wie möchten Sie die Menschen dazu bewegen, sich mehr zu engagieren?

Wir haben das Projekt „Von Mensch zu Mensch“ mitentwickelt, welches mit EU-Mitteln gefördert wird. Bei diesem Projekt sollen in verschiedenen Gemeinden des Landkreises Nachbarschaftshilfen entstehen. Diese Nachbar-



schaftshilfen setzen sich aus aktiven Helfer/Innen vor Ort zusammen, die z. B. für wenig mobile Seniorinnen und Senioren Einkäufe mitnehmen oder als Begleitung bei Arztbesuchen etc. unterstützen.

Auch die vom Landkreis geförderte Freiwilligenagentur Ehrensache unterstützt aktive Bürgerinnen und Bürger bei ehrenamtlichen Tätigkeiten und der Entwicklung von Projekten im

Seniorenbereich. Durch Einführung der Ehrenamtskarte und Aufbau einer Anerkennungskultur beweisen wir unser stetes Bemühen, den ehrenamtlich Engagierten unseren Dank und unsere Achtung für ihren Einsatz zu zeigen.

Sie sind 1. Vorsitzender des Mühldorfer Netz e. V.. Zentrales Anliegen des Vereins ist ein „Netz der Generationen“ aufzubauen. Warum ist die Vernetzung von Jung und Alt Ihrer Meinung nach so wichtig?

„Familienfreundlichkeit“ ist für mich nicht nur eine leere Phrase, sondern ein zentraler Punkt des Handelns meiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und von mir. Ich bin der festen Überzeugung, dass wir unsere Zukunft nur gemeinsam gestalten können – Jung und Alt. Keiner lebt allein, nur in der Gemeinschaft können wir uns in unseren Stärken und Schwächen ergänzen und ausgleichen und eine vielfältige und sichere Gesellschaft schaffen, in der wir uns alle wohlfühlen. Für alle – für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, sowohl im jüngeren als auch im fortgeschrittenen Alter, ist es uns wichtig, geeignete Angebote und Strukturen zu bieten. Damit wollen wir auch der zunehmenden Vereinsamung vorbeugen. Keiner soll in Isolation leben. Der generationenübergreifende Ansatz ist für die Entwicklung eines familienfreundlichen Landkreises unerlässlich, deshalb wollen wir ihn stetig weiterentwickeln.

Was versprechen Sie sich von der Seniorenbroschüre für den Landkreis Mühldorf a. Inn?

Alle Projekte und Hilfen, die wir im Rahmen der Seniorenarbeit umsetzen, sind nur dann hilfreich, wenn sie tatsächlich bei den Bürgerinnen und Bürgern ankommen und diese auch davon wissen. Wir brauchen deshalb ein Informationsportal für Bürger und Angehörige, für Hilfsdienste und Dienstleister im Beratungsbereich.

Es gibt ein großes Angebot von Hilfsmöglichkeiten und Strukturen im Seniorenbereich und ich freue mich, dass zukünftig alle Landkreisbewohnerinnen und -bewohner auf einfachem Weg, über die Druckausgabe der Broschüre oder auch im Internet die für sie notwendigen Informationen auf einfache und kompakte Art und Weise abfragen können.

Seniorenarbeit im Landratsamt Mühldorf a. Inn



Im Jahr 2010 wurde von und für den Landkreis ein Seniorenpolitisches Konzept unter dem Motto „Wie wollen wir im Alter leben? Seniorenarbeit im Landkreis Mühldorf a. Inn“ erstellt. Das Konzept wurde mit dem Förderpreis „kommunale Seniorenpolitik“ des Bayerischen Sozialministeriums ausgezeichnet und erreichte in Oberbayern den ersten Platz.

Um Aufgaben und Handlungsfelder, die sich aus dem Konzept ergeben, umsetzen zu können wurde im Jahr 2011 im Landratsamt Mühldorf a. Inn die „Koordinationsstelle für Seniorenarbeit“ und im April 2012 der Kommunale Sozialdienst (siehe S. 53) geschaffen.

Die Koordinationsstelle soll als Anlaufstelle für alle Fragen „rund ums Alter“ dienen – sie will aktiv beraten, informieren und unterstützen.

Öffentlichkeitsarbeit

Ziel ist, die Gesellschaft für die Thematik des demographischen Wandels mit allen Chancen und Problemen zu sensibilisieren. Deshalb präsentiert sich die Koordinationsstelle für Seniorenarbeit auf verschiedenen Messen, wie z. B. den Seniorenmessen in Mühldorf und Waldkraiburg, der Regionalmesse INN, auf Seniorennachmittagen, etc.

Erstellung und Verbreitung von Informationsmaterialien (z. B. Notfallmappe, Broschüren, Flyer)

Die Koordinationsstelle ist aktiv an der Gestaltung von notwendigen Infomaterialien beteiligt. So gestaltete sie diese Broschüre mit und hat auch die erfolgreiche Notfallmappe aufgelegt, in der Notfallrufnummern, Informationen über Vorerkrankungen, etc. gleich zur Hand sind. Auch Informationen zu Versicherungen, die Bankverbindung oder wer im Notfall benachrichtigt werden soll, können in die Mappe eingetragen werden.



Ü60 Messe in Mühldorf a. Inn



Organisation von Veranstaltungen

Die Koordinationsstelle tritt auch selbst als Veranstalter auf. So fand z. B. im Herbst 2012 die erste Seniorenkonferenz für die Senioren- und Behindertenbeauftragten der Gemeinden sowie für verschiedene Einrichtungen zum Thema „Tipps & Tricks zur Wohnraumgestaltung – Wohnen im Alter“ statt.

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Bahn wurden Vorträge zum Bedienen der Fahrkartenautomaten der Deutschen Bahn in verschiedenen Gemeinden durchgeführt.

Darüber hinaus werden weitere Veranstaltungsreihen zum Thema Sicherheit im Alter durchgeführt.

Begleitung und Unterstützung der Gemeinden

Ziel ist außerdem für die Gemeinden und Städte im Landkreis als Ansprechpartner und Unterstützer zur Verfügung zu stehen. So fand z. B. im Jahr 2011 in der Stadt Waldkraiburg ein Workshop unter dem Titel Demografischer Wandel der Stadt Waldkraiburg, begleitet durch die Bertelsmann-Stiftung, statt.

Wohnen im Alter

Bei Fragen zum Wohnen im Alter steht die Koordinationsstelle beratend zur Verfügung. In Zusammenarbeit mit dem Bauamt im Landratsamt wurde ein Flyer zum Barrierefreien Wohnen entwickelt, das Bauamt steht auch für alle Fragen zum altersgerechten Umbau zur Verfügung. Herr Burger vom Kommunalen Sozialdienst für Senioren steht für alle Fragen zur Wohnraumanpassung bereit.

Gremienarbeit

Die Erstellung des Seniorenpolitischen Gesamtkonzepts wurde durch eine Lenkungsgruppe begleitet, bestehend aus Mitarbeitern des Landratsamtes, Vertretern von sozialen Einrichtungen, politischen Fraktionen und Seniorensprechern. Auch in Zukunft soll die Seniorenarbeit im Landkreis durch regelmäßige Treffen der Lenkungsgruppe „Seniorenarbeit“ begleitet und unterstützt werden.

Weitere Informationen unter senioren.lra-mue.de

Informationen über die Seniorenarbeit vor Ort sind außerdem direkt bei den Seniorenbeauftragten der Städten und Gemeinden erhältlich:



Workshopteilnehmer demografischer Wandel in Waldkraiburg

Info

Bei Fragen, Anregungen oder Informationsbedarf rund um die Seniorenarbeit im Landkreis Mühldorf a. Inn, steht Frau Maria Pfeilstetter von der Koordinationsstelle für Seniorenarbeit, Telefon 08631/699-475 oder maria.pfeilstetter@lra-mue.de gerne zur Verfügung.

Nähere Informationen zum Kommunalen Sozialdienst finden Sie unter der Rubrik „Beratung“.



Aktiv im Alter



Deutschland wird älter: Lag vor 150 Jahren die Lebenserwartung eines Menschen noch bei unter 40 Jahren, werden heute geborene Mädchen durchschnittlich 82, Jungen 77 Jahre alt. Dabei ist die Generation 60plus so engagiert und aktiv wie nie zuvor – Senioren bereisen die Welt, springen als Babysitter in der Nachbarschaft ein, betätigen sich ehrenamtlich und treffen sich mehrmals wöchentlich zum gemeinsamen Sport. Denn nun haben sie nach dem harten Arbeitsalltag endlich Zeit, ihr Leben in vollen Zügen zu genießen.

Treffpunkte und Begegnungsstätten

Ein entspannter Nachmittag – in geselliger und vertrauter Runde bei einer Tasse Kaffee zusammen sitzen, gemeinsam lachen, reden und sich erinnern.

Von Gemeinden, freien Verbänden, Kirchengemeinden und Senioreneinrichtungen wird eine Vielzahl von Veranstaltungen und Aktivitäten speziell für Senioren angeboten. Oft finden sich hier neben Gemütlichkeit auch Partner für Spiel und Sport – es werden Veranstaltungen für jeden Geschmack geboten.

Die Kontaktdaten für die Seniorenclubs und Seniorentreffen sind bei den Gemeinden und Städten sowie Pfarreien des Landkreises erhältlich. Die Termine und Treffpunkte sind oft auch den Infoblättern der Gemeinden und Kirchen zu entnehmen.

Info

Auswertungsergebnisse der Befragung des Seniorenpolitischen Konzepts

- Es nehmen mehr Frauen als Männer senioren-spezifische Angebote wahr.
- Personen, die sich in körperlicher Hinsicht noch fit fühlen, nehmen weniger an senioren-spezifischen Angeboten teil.
- Das Engagementpotenzial liegt im Landkreis bei knapp 60 Prozent. Dabei sind die möglichen Engagementwünsche in den verschiedenen Altersgruppen durchaus unterschiedlich – hierauf ist bei der Gestaltung des Ehrenamts Rücksicht zu nehmen.



Generationenübergreifende Begegnungsstätten im Landkreis:

Haus der Begegnung (AWO)

Auf der Wies 18
84453 Mühldorf a. Inn
Telefon: 08631/4099
Telefax: 08631/4090
E-Mail: hdbmdf@gmx.de
Internet: www.hausderbegegnung-muehldorf.de

Haus unterm Regenbogen

Siemensstraße 3
84478 Waldkraiburg
Telefon: 08638/982997
Telefax: 08638/953640

Ökonomiestadl in Mühldorf

Spitalgasse 9
84453 Mühldorf a. Inn
Telefon: 08631/165533

Auch bei verschiedenen Wohlfahrtsverbänden und Vereinen gibt es Seniorenstammtische und Clubs.

Wir verweisen hier insbesondere auf die Angebote des BRK (Telefon: 08631/36550), der Arbeiterwohlfahrt (Telefon: 08638/888820), des VdK (Telefon: 08631/5844) und der Malteser (Telefon: 08631/1848800).



Interview mit Erika Fischer, Vorsitzende des Seniorenbeirats der Stadt Waldkraiburg

„Jung und Alt arbeiten im Haus unterm Regenbogen wunderbar zusammen“ – Im „Haus unterm Regenbogen“ ist immer etwas los. Diese Begegnungsstätte, die auf Betreiben der evangelischen Pfarrer Hanna und Herbert Wirth eingerichtet worden ist, wird u.a. für vielfältige Veranstaltungen des Seniorenbeirats genutzt. Dass davon alle Generationen profitieren und wie ihre Arbeit im Seniorenbeirat aussieht, erzählt uns die Vorsitzende des Gremiums, Frau Erika Fischer im Interview.



Wie sieht Ihre Arbeit im Seniorenbeirat aus?

Erika Fischer: Inzwischen bin ich schon sechs Jahre hauptamtlich mit dabei. Wir sind derzeit zu zwölf und treffen uns regelmäßig im „Haus unterm Regenbogen“, um neue Projekte zu besprechen. Derzeit ist z. B. unser „Opa-Oma-Lesen“ in den Kindergärten im Aufbau. Alle zwei Jahre veranstalten wir einen großen Seniorentag im Haus der Kultur. Dazwischen wird immer wieder einmal ein „bunter Nachmittag“ in kleinem Rahmen organisiert.

Einmal im Monat halten wir unsere Sprechstunde im Rathaus ab. Die Menschen kommen mit den unterschiedlichsten Themen auf uns zu. So geht es zum Beispiel um die Erhöhung der Sitzbänke in Waldkraiburg. Eigentlich geht man ja davon aus, dass es kein Problem ist, diese Bänke zu erhöhen. Da es in Waldkraiburg jedoch rund 550 Bänke gibt, ist es gar nicht so einfach, diese Erhöhung umzusetzen. Aber ich bleibe hartnäckig, weil sich dadurch für die älteren, nicht mehr so beweglichen Menschen das Aufstehen wesentlich erleichtern würde.

Laufen noch andere Initiativen des Seniorenbeirats?

Erika Fischer: Vor eineinhalb Jahren haben wir das Seniorenkino, auch für Besucher aus umliegenden Gemeinden, eingeführt, das wir aber bald in „Nachmittagskino“ umbenannten, weil es auch bei den Jüngeren gut angekommen ist. Ein Kinobesuch in unserem Filmtheater „Cinewood“ kostet 4,50 Euro, dazu spendieren wir Gratiskuchen. Außerdem haben wir schon vor Jahren das Projekt

„Lesepaten“ ins Leben gerufen. Über 60 ältere Damen und Herren lesen einmal die Woche an einer der vier Grundschulen, um leseschwächere Kinder zu unterstützen.

2009 haben wir die Freiwilligenbörse „Lichtblick“ als Initiative des Seniorenbeirats gegründet. Unser derzeit sechsköpfiges Team unterstützt u.a. unsere Sprechstunden im Rathaus und hilft bei der Vorbereitung der Ehrenamtswoche im September.

Das „Haus unterm Regenbogen“ ist als eine Begegnungsstätte konzipiert. Wie können Jung und Alt dort voneinander profitieren?

Erika Fischer: Im „Haus unterm Regenbogen“ treffen sich die unterschiedlichsten Gruppen. Beispielsweise tagt das Team der Freiwilligenbörse „Lichtblick“ einmal im Monat hier. Daneben gibt es unseren gut besuchten Blinden-Stammtisch. Außerdem haben wir ein Erzählcafé für Demenzzranke eingerichtet. Vorab haben wir uns beim gerontopsychiatrischen Dienst informiert, wie wir mit den Erkrankten umgehen sollen. Darüber hinaus wird alle zwei Wochen von 15 bis 17 Uhr unser PC-Treff angeboten. Hier können Interessierte mit Einzelanliegen auf Schüler zukommen, welche die Fragen recht kompetent beantworten. Jung und Alt arbeiten so wunderbar zusammen und können ihr Wissen untereinander weitergeben. Auch unser MS-Treff (Multiple Sklerose) wird gut angenommen. Dafür haben wir erst kürzlich eine Dame im Seniorenbeirat gefunden, die Schulungen mitgemacht hat und nun die MS-Treffen betreut.

Welches Projekt liegt Ihnen besonders am Herzen und warum?

Erika Fischer: Ein spezielles Lieblingsprojekt kann ich gar nicht nennen. Gerade die Vielfalt der Projekte ist ja das Besondere.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft des „Hauses unterm Regenbogen“

Erika Fischer: Es wäre schön, wenn die Einrichtung noch weiter ausgebaut würde; eine Krippe für 24 Kinder entsteht derzeit gerade. Waldkraiburg ist immerhin eine Stadt mit 24.000 Einwohnern und das Bedürfnis zur Zusammenarbeit der Generationen ist da.



Bildung

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans... auf alle Fälle! Weiterbildung ist keine Frage des Alters. Wer findet während des stressigen Arbeitsalltags schon Zeit für einen Sprach- oder EDV-Kurs? Viele Menschen haben erst im Alter die Zeit und die Muße, sich schon lang gewünschtes Wissen anzueignen. Ganz gleich, ob man sein Hobby perfektionieren oder etwas lernen möchte, was man schon sein Leben lang können wollte – mit Gleichgesinnten zu lernen, bringt nicht nur neue menschliche Kontakte, sondern auch die Herausforderungen mit sich, die zur sinnvollen Beschäftigung anreizen und somit zu mehr Zufriedenheit führen. Oftmals werden Kurse für Senioren auch zu vergünstigten Konditionen angeboten.

Das Katholische Kreisbildungswerk Mühldorf a. Inn bietet neben vielen anderen Kursen ab Oktober 2013 ein Seniorenstudium an.:

Katholisches Kreisbildungswerk Mühldorf a. Inn

Kirchenplatz 7
84453 Mühldorf a. Inn
Telefon: 08631/3767-0
Telefax: 08631/3767-49
E-Mail: Kreisbildungswerk@t-online.de
Internet: www.muehldorf2.keb-muenchen.de

Für lebenslanges Lernen stehen auch die Volkshochschulen im Landkreis. Das jeweilige Kursangebot bietet für jede Generation die richtige Veranstaltung.

Volkshochschule Haag i. OB

Wasserburger Straße 25
83527 Haag in Oberbayern
Internet: www.vhs-haag.de

Volkshochschule Mühldorf a. Inn

Schlörstraße 1
84453 Mühldorf a. Inn
Internet: www.vhs-muehldorf.de

Volkshochschule Neumarkt St. Veit

Teisinger Berg 17
84494 Neumarkt St. Veit
Internet: www.vhs-neumarkt-sankt-veit.de

Volkshochschule Schwindegg, Buchbach und Obertaufkirchen

Mühldorfer Straße 54
84419 Schwindegg
Internet: www.iivs.de

Volkshochschule Waldkraiburg

Am Kalendar 1
84478 Waldkraiburg
Internet: www.vhs-waldkraiburg.de

Bildungsportal

Hier kann man nach Bildungsangeboten für Senioren suchen:
www.muehldorf.bildungsportal-bayern.info

Kultur

Senioren erobern die Bühne: In den letzten zehn Jahren ist der kulturelle Konsum der älteren Generation erheblich angestiegen. Senioren machen bei vielen Veranstaltungen inzwischen den größten Teil des Publikums aus! Kultur vermittelt nicht trockenes Wissen, sondern ist Ausdruck unserer Gesellschaft und somit lebendiger Bestandteil des täglichen Lebens. Nach dem Berufsleben haben viele ältere Menschen auch wieder mehr Zeit und Muße, um interessante Ausstellungen zu besuchen, ins Theater oder zu Konzerten zu gehen oder eine Zirkus- oder Varietévorstellung zu besuchen. Auch Glaube und Religion ist eine wichtige Facette der Kultur. Oder besteht der Wunsch die örtlichen Sehenswürdigkeiten zu erkunden?

Das kulturelle Leben im Landkreis Mühldorf a. Inn ist sehr vielfältig. Einen guten Überblick über kulturelle Veranstaltungen und Museen bieten die Internetseiten des Landratsamtes unter

www.lra-mue.de -> Freizeit & Tourismus
<http://www.inn-salzach.com>
www.tourismus-im-landkreis-muehldorf.de

Darüber hinaus gibt es Informationen in den Gemeindeverwaltungen sowie folgenden Kulturämtern:

Verkehrs- und Kulturbüro

Stadtplatz 36
84453 Mühldorf a. Inn
Telefon: 08631/612-227
Telefax: 08631/612-206
E-Mail: kulturbuero@muehldorf.de



Haus der Kultur

Braunauer Straße 10
84478 Waldkraiburg
Telefon: 08638/959-313
Telefax: 08638/959-316
E-Mail: haus-der-kultur@kultur-waldkraiburg.de

Über alle laufenden Veranstaltungen kann man sich über den Veranstaltungskalender auf www.lra-mue.de informieren.

Unterwegs im Alter

Urlaub – die weite Welt lockt: Längst ist Reisen kein Privileg der Reichen, Schönen und Jungen mehr, sondern ein Stück Lebensqualität für Jedermann. Auch für ältere Menschen ist es mittlerweile ganz selbstverständlich, mit dem eigenen Auto, dem Bus oder der Bahn in den Urlaub zu fahren.

Reisetipps gibt die Bahn auf ihrer Homepage (www.bahn.de -> Services -> 55 plus) unter dem Motto „55plus“. Eine Sparmöglichkeit für häufige Bahnnutzer ist außerdem die BahnCard, die in mehreren Versionen angeboten wird. Informationen gibt es direkt bei der Bahn. Es ist auch sinnvoll immer wieder auf die aktuellen Angebote zu achten, die speziell für Senioren interessant sein könnten. Tickets können auch online unter www.bahn.de gebucht werden.

Die Angebote spezieller Seniorenreisen erweitern und verbessern sich ständig, egal ob Drei-Tages-Trip nach Paris oder Badeurlaub in der Türkei. Auch von Flugreisen wird Senioren schon lange nicht mehr abgeraten. Viele Reisebüros bieten inzwischen (oft zusammen mit karitativen Einrichtungen oder Verbänden) speziell auf Senioren abgestimmte Ferienmöglichkeiten an. Selbstverständlich gibt es auch andere Anbieter für Seniorenreisen, wie beispielsweise die Malteser Seniorenreisen (Tel.: 089/85808085).

Tip

Wer hat Lust Kultur selbst mitzugestalten?

Eine gute Möglichkeit eigene Ideen einzubringen gibt es z. B. bei den

Kulturfreunden Mettenheim

www.kulturhof-mettenheim.de

Bewegung und Sport

Mit regelmäßigem Sport älter werden: das heißt nicht nur länger gesund bleiben, sondern es fördert auch in ganz erheblichem Maße das Wohlbefinden. Die beliebtesten Sportarten dabei sind die sogenannten Ausdauersportarten: Schwimmen, Wandern und Gymnastik. Diese Sportarten tragen auf vielfältige Weise dazu bei, dass man sich fit und wohl in seiner Haut fühlt. Sie fördern sowohl die Herz-Kreislauf-Funktion als auch die Lungenatmung, den Gleichgewichtssinn und die Konzentrationsfähigkeit. Was dem Körper wohl tut, ist also auch gut fürs Hirn – allein schon der bloße Gedanke an Bewegung fördert die Durchblutung.

Sport bietet außerdem eine hervorragende Möglichkeit, sich zu geselligen Runden zusammenzutun: Sei es eine morgendliche Walking-Tour mit dem Nachbarn oder ein Ausflug ins Grüne zum örtlichen Badensee.

Zudem gibt es spezielle Gymnastik-Programme, bei denen unter qualifizierter Übungsleitung wöchentlich Muskelgruppen trainiert werden, die für das sichere Stehen und Gehen wichtig sind. Durch mehr Standfestigkeit können Stürze verhindert werden.

Sollten allerdings aus gesundheitlichen Gründen Zweifel über den Neubeginn oder die Fortsetzung einer sportlichen Aktivität bestehen, dann ist der Arzt zu konsultieren.



www.haus-der-kultur.de

KULTUR
WALDKRAIBURG



Haus der Kultur

Braunauer Str. 10
84478 Waldkraiburg
Tel. 08638-959312



Gerade für ältere Menschen bietet der ländliche Landkreis Mühldorf a. Inn viel Raum für Bewegung. Für jeden Geschmack ist etwas dabei. So sind beispielsweise die Radtouren durch den Landkreis ein Geheimtipp. Ein besonderer Tipp ist der Benediktraweg, der die „Stätten der Kindheit und Jugend“ Joseph Ratzingers verbindet.

Anregungen, wie die Freizeit sportlich genutzt werden kann, bietet u. a. die Homepage Tourismus in Mühldorf unter <http://www.tourismus-im-landkreis-muehldorf.de>. Weitere Informationen gibt es auch im Landratsamt Mühldorf a. Inn unter der Telefonnummer 08631/699-798.

Eine Freizeitbeschäftigung der besonderen Art ist ein Besuch im Bewegungspark Ampfing. Hier befindet sich auf einer Fläche von etwa 2.000 Quadratmetern ein abwechslungsreicher Fitnessparcours, wo Sportfreunde an sieben Stationen ihren Kreislauf, ihre körperliche Vitalität und ihre Koordination trainieren können. Der Park liegt mitten in Ampfing, Am Wuhr 20.

In Waldkraiburg wird außerdem im Jahr 2013 das Projekt **Me.G.A.Ki.s.S** umgesetzt. Im Stadtteil Waldkraiburg-Süd wird eine Mehrgenerationenanlage (**Me.G.A.**) entstehen, die Kindern (**Ki.**) und Erwachsenen bis hin zu sportlichen Senioren (**s.S.**) die Möglichkeit zu gemeinsamem Spiel und Körperertüchtigung bietet. Durch aufeinander abgestimmte Bereiche und Bewegungsgeräte wird gezielt die körperliche Vitalität, Bewegungsanimation, Koordination und Geschicklichkeit der Nutzer gefördert.

Eine weitere sportliche Herausforderung ist das Golfspielen im Golfclub Schloss Guttenberg. Der 18-Loch-Platz besticht ebenfalls durch seine traumhafte Lage und kann so mit einem hohen Erholungs- und Erlebniswert punkten.

Besonders gelenkschonend ist das Schwimmen. Dies ist sowohl im Sommer als auch im Winter möglich. Neben den nachfolgend genannten Hallen- und Freibädern gibt es natürlich verschiedene Seen im Landkreis und Umgebung.

Hallenbäder:

Gars

Öffentliches Schwimmen: Infos unter www.tsvgars.de oder direkt beim Sportverein

Haag

Schulstraße 11, 83527 Haag i. OB
Telefon: 08072/2398

Mühldorf a. Inn

Leopoldstraße 1, 84453 Mühldorf a. Inn
Telefon: 08631/1843161

Freibäder:

Haag

Freibadstraße 10, 83527 Haag i. OB
Telefon: 08072/98533

Kraiburg

Jahnstraße, 84559 Kraiburg am Inn

Neumarkt St. Veit

Badstraße 5, 84494 Neumarkt St. Veit
Telefon: 08639/8393

Mühldorf a. Inn

Ahamer Straße 79, 84453 Mühldorf a. Inn
Telefon: 08631/1843163

Waldbad Waldkraiburg

Meisenweg 1, 84478 Waldkraiburg
Telefon: 08638/948490

Selbstverständlich können Sportfreunde ihrem Hobby mit Gleichgesinnten auch in einem der vielen Sportvereine im Landkreis nachgehen. Ein Beispiel für Bergsport ist der Alpenverein – Sektion Mühldorf, der monatliche Seniorentouren anbietet (Tel. 08631/5425 oder per E-Mail unter unger-muehldorf@t-online.de).

Auch an der VHS Mühldorf a. Inn gibt es spezielle Angebote für Senioren, wie zum Beispiel den ambulanten Rehasport, der sich nach der individuellen körperlichen Belastbarkeit richtet.

Oft gibt es für spezielle Angebote auch Seniorenvergünstigungen.

Die Gemeinde- oder Stadtverwaltungen geben gerne Auskunft über weitere ortsansässige Vereine, Tanzclubs und Veranstaltungen.



Interview mit Johanna Gebert, vom SV Niederbergkirchen

„Das Wichtigste ist, die Menschen dort abzuholen, wo sie stehen“



Johanna Gebert vom SV Niederbergkirchen ist seit Jahren verantwortlich für die Seniorengymnastik „50 plus“ und bietet zudem im Caritas Altenheim Mühlendorf Bewegungsangebote für Hochbetagte an. Im Interview erklärt sie, dass man für sportliche Betätigung eigentlich nie zu alt ist.

Sie sind beim SV Niederbergkirchen seit Jahren verantwortlich für die Seniorengymnastik „50 plus“. Welche Voraussetzungen sollte man dafür mitbringen und wie läuft das Training ab?

Johanna Gebert: Wenn sich jemand entscheidet mitzumachen, rate ich grundsätzlich, sich vorab vom Arzt untersuchen zu lassen. Das sollte man aber in jedem Alter tun, wenn man sich einer Sportgruppe anschließen möchte. Zudem sollte man natürlich Spaß an der Bewegung mitbringen. Es ist nicht schlimm, wenn jemand beispielsweise mit Herzproblemen, Bluthochdruck oder Knieproblemen mitmachen möchte. Die Übungen werden dann für diese Personen einfach abgeändert, aber trotzdem der Gruppe angepasst.

Wir treffen uns jede Woche und trainieren eine Stunde. Das Training beginnt mit einer Aufwärmphase, die verschiedenen Gymnastikübungen schließen sich an. Oft machen wir die Übungen auf dem Gymnastikball und arbeiten außerdem mit verschiedenen Handgeräten, die wir dann im Gehen benutzen. Selbstverständlich behalte ich alle Teilnehmer während der Gymnastikstunde im Auge, denn keiner darf sich überfordern. Aber aus Erfahrung weiß ich: Solange die Menschen während der Übungen noch miteinander reden können, ist alles in Ordnung.

Zudem bieten Sie im Altenheim Caritas Heilig-Geist-Spital Bewegungsangebote für Hochbetagte an. Was darf man sich darunter vorstellen?

Johanna Gebert: Im Altenheim nehmen oft auch Schlaganfallpatienten oder Menschen im Rollstuhl am Bewegungsangebot teil. Daher sitzen die Älteren während der Übungen vorwiegend auf einem Stuhl. Die Intensität der Übungen wird der körperlichen Fitness der Menschen angepasst, denn das Wichtigste ist, die Leute da abzuholen, wo sie stehen.

Das Training dauert etwa eine Stunde. 25 Minuten davon sind den Armübungen mit verschiedenen Geräten, wie zum Beispiel einem verkürzten Stab oder einer Schwimmmudel vorbehalten. Die Schwimmmudel wird dann beispielsweise in der Mitte zusammengebogen – das fällt uns Jüngeren zwar leicht, aber die älteren Menschen haben einfach nicht mehr die Kraft. Danach folgt eine Viertelstunde Fußtraining. Zum Abschluss machen wir noch ein Gedächtnistraining. Da wird der Ball zum Beispiel im Dreierschritt weitergegeben und dann immer drei hinzugerechnet. Ich helfe aber sofort, wenn jemand nicht mehr weiterkommt.

Ältere Menschen stürzen häufig und brechen sich schnell die Knochen. Gibt es eine Möglichkeit dem vorzubeugen?

Johanna Gebert: Ich biete im Altenheim auch ein Training zur Sturzprophylaxe an. Dabei geht es darum, dass die Menschen gekräftigt werden und die nötige Reaktionsfähigkeit entwickeln, um sich im Falle eines Sturzes mit den Händen abfangen zu können.

Die Veranstaltung findet wöchentlich statt. Die erste halbe Stunde wird Mobilisations- oder Balancetraining durchgeführt und die restliche Zeit bekommen die Teilnehmer jeweils eine Ein-Kilo-Fußmanschette und eine Hantel in die Hand. Dabei wird eine Doppelstuhlreihe aufgestellt, so dass sie sich an der vorderen Stuhllehne bei den Übungen festhalten können. So werden nacheinander alle Gliedmaßen trainiert, Aufstehen und Hinsetzen wechseln sich ab. Während den Durchgängen ist es wichtig, dass mitgezählt wird, damit die Teilnehmer nicht in die Pressatmung verfallen, sondern richtig atmen. Am Ende des Trainings werden Entspannungsübungen durchgeführt, damit sich der Kreislauf langsam beruhigen kann.

Wie wird das Angebot im Altenheim angenommen?

Johanna Gebert: Das Angebot kommt sehr gut an. Ich hole die Menschen zum Sport aus ihren Zimmern ab, einige sind dement und finden den Weg nicht selbständig – aber sie können bei den Übungen unwahrscheinlich viel zeigen und blühen richtig auf. Wenn man sie nicht motivieren würde, würden sie den ganzen Tag in ihrem Zimmer verbringen.

Wenn neue Bewohner einziehen, spreche ich sie an, ob sie einmal Lust haben, beim Training zuzuschauen. Beim Zuschauen machen sie dann automatisch mit.



Warum denken Sie, ist Bewegung im Alter so wichtig?

Johanna Gebert: Dazu gehört natürlich die Freude an der Bewegung, denn nur wer gerne kommt und sich gern bewegt, macht es regelmäßig. Ein zweiter, nicht unwichtiger Aspekt, ist aber auch die Gemeinsamkeit, das Zugehörigkeitsgefühl zu einer Gruppe. Bei vielen älteren Menschen haben sich die Lebensumstände geändert, bei manchen ist der Lebenspartner bereits verstorben. Sie kommen in die Gruppe und können so nebenher Neuigkeiten untereinander austauschen. Bewegung hilft außer-

dem, von den Alltagsproblemen auch einmal abschalten zu können.

Welche Tipps geben Sie älteren Menschen, die sich im Alltag fit halten wollen?

Johanna Gebert: Spazierengehen halte ich für ganz wichtig. Dabei ist es egal, ob man mit Nordic-Walking-Stöcken geht oder ohne – wichtig ist, dass man sich überhaupt bewegt. Außerdem entdeckt man in der Natur immer wieder etwas Neues.

Soziales Engagement

Aktiv mitmischen statt nur zuschauen ist ein zentraler Wunsch des Menschen. Mit dem Ende des Berufslebens und abklingenden familiären Pflichten ändert sich diese Einstellung keineswegs – vor allem in diesem dritten Lebensabschnitt suchen viele Menschen nach einer sinnvollen neuen Aufgabe. Ein großer Teil der neuen Generation 60plus setzt sich daher in der Kirchengemeinde oder im Verein ehrenamtlich für die Gemeinschaft ein. Manche nehmen auch die Möglichkeit wahr, als Besuchsdienst im Altenheim oder Krankenhaus tätig zu werden.

Im Landkreis Mühldorf a. Inn sind bereits Strukturen vorhanden, die ein bürgerschaftliches Engagement ermöglichen. Beispiele dafür sind die Freiwilligenagentur, die verschiedenen Nachbarschaftshilfenetzwerke, das Mehrgenerationenhaus und die Dorfläden in den einzelnen Gemeinden. Mit Hilfe von alltagpraktischen Angeboten wird das gesellschaftliche Leben bereichert und ein Beitrag zum Verbleib in der eigenen häuslichen Umgebung geleistet.

Die Freiwilligenagentur Ehrensache

Die Freiwilligenagentur Ehrensache in Mühldorf a. Inn ist ein im Jahr 2008 gegründeter, unabhängiger und gemeinnütziger Verein und landkreisweit tätiges Koordinierungszentrum. Ihre Aufgaben sind

- die Vernetzung ehrenamtlicher Arbeit,
- Information, Fortbildung und Beratung Freiwilliger,
- die regionale Öffentlichkeitsarbeit,
- Entwicklung und Aufbau von Projekten sowie
- die stetige Entwicklung einer Anerkennungskultur für ehrenamtliche und freiwillige Tätigkeit.

Ziel ist außerdem der Auf- und Ausbau einer flächendeckenden und effizienten Infrastruktur für Bürgerschaftliches Engagement im Landkreis.

Aktivitäten der Ehrensache e.V. (Auswahl)

- Beratung und Information sowie Veranstaltungen zu Fragen rund um das Ehrenamt
- Vermittlung von Menschen, die sich ehrenamtlich betätigen wollen, an geeignete Projekte
- Aufbau und laufende Aktualisierung einer „Wissensdatenbank“ zur Intensivierung der Vernetzungsarbeit ehrenamtlichen Engagements
- Vernetzung der landkreisweit bestehenden ehrenamtlichen Aktivitäten
- Aufbau eines landkreisweiten Netzwerkes für Seniorenbeauftragte und Angebot von Fortbildungs- und Informationsveranstaltungen rund um den Seniorenbereich
- Laufende Kontaktpflege zu Organisationen, (Bildungs-) Einrichtungen, etc.
- Projekt „Von Mensch zu Mensch“ – Aufbau lokaler Nachbarschaftshilfen
- Projekt Lieferdienst für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen zusammen mit dem Sozialdienst für Senioren im Landratsamt und der Tafel
- Ausbildung von Seniorentainern im sog. EFI-Programm
- Lesepatenprojekte, Hausaufgabenhilfeprojekt und Lernpatenprojekt an Schulen
- Projekte im Bereich des Gemeinnützigen Arbeitnehmerengagements
- Organisatorische Abwicklung der Ehrenamtskarte



Interview mit Alfons Wastlhuber von der Freiwilligenagentur Ehrensache im Landkreis Mühldorf a. Inn e.V.

„Die Einsatzgebiete, wo sich Senioren engagieren können, sind sehr vielfältig.“

Wenn Menschen in Rente gehen, möchten viele einfach ihren nächsten Lebensabschnitt sinnvoll gestalten, indem sie ihre neu gewonnene Zeit effektiv nutzen. Je nach dem, wo die Neigungen und Vorlieben liegen, können sich Senioren ihr individuelles Engagement aussuchen. Der zeitliche Umfang, den sie in ihr Ehrenamt investieren, kann ebenfalls persönlich festgelegt werden. Dies hängt auch von der Art des Engagements ab. Alfons Wastlhuber vom Verein Ehrensache, der Freiwilligenagentur im Landkreis Mühldorf a. Inn e.V. klärt über die verschiedenen Möglichkeiten im Interview auf.

Welche Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements gibt es für ältere Menschen?

Alfons Wastlhuber: Die Einsatzgebiete, wo sich Senioren engagieren können, sind sehr vielfältig. Im Bildungsbereich wären das beispielsweise Lesepatenschaften an Schulen. Die Paten unterstützen die Kinder beim Lesenlernen. Das Schöne ist, dass die Helfenden sofort ein Feedback bekommen: von den Lehrkräften, von den Eltern und von den Kindern selbst. Weitere Beispiele für die Arbeit mit Kindern sind auch die VHS Kinderuni oder das Nachhilfegeben oder die Hausaufgabenbetreuung.

Im Dienstleistungsbereich gibt es z.B. Begleit- und Besuchsdienste in Krankenhäusern und betreuten Einrichtungen, die Senioren durchführen können oder sie helfen zum Beispiel bei der Tafel oder anderen gemeinnützigen Organisationen mit.

Zudem haben Menschen ab 55 Jahren die Möglichkeit, ihre Berufserfahrungen weiterzugeben. Hierfür steht das Modellprogramm „Erfahrungswissen für Initiativen – EFI“: Ausbildung zum seniorTrainer. Bevor engagierte Mitbürgerinnen und Mitbürger damit beginnen, ihr Wissen mit Interessierten zu teilen, werden sie umfassend in Projektarbeit geschult. Zwei praktische Beispiele für die entstandenen EFI-Projekte sind die Gründung eines Senioren-PC-Treffs und eines ehrenamtlichen Besuchsdienstes in einem Krankenhaus.

Was ist wichtig, damit sich die älteren Menschen auch weiterhin engagieren können?

Alfons Wastlhuber: Ein wesentlicher Faktor ist gute Zusammenarbeit mit den verschiedenen Institutionen um

den Bedarf an ehrenamtlich Engagierten aktuell zu kennen. Zudem versuchen wir auch, die verschiedenen Aktivitäten im Landkreis zu erfassen und zu bündeln. So finden für die Seniorenbeauftragten des Landkreises, gemeinsame Informationsveranstaltungen zu seniorenspezifischen Themen statt. Auch wurde gemeinsam mit der Altenseelsorge, dem Kreisbildungswerk und der Caritas eine kleine Fortbildungsreihe ins Leben gerufen, in der ehrenamtlich für das Thema Engagement im Alter sensibilisiert wird und u.a. erfahren, was für Senioren in der Freiwilligenarbeit möglich ist. Andererseits gibt es auch viele Möglichkeiten, bei denen sich beispielsweise Jugendliche für ältere Menschen engagieren können. Vom ehrenamtlichen Engagement profitieren beide Seiten.

Von welchen Angeboten der Freiwilligenagentur können ältere Menschen profitieren?

Alfons Wastlhuber: Z.B. wurde erst kürzlich in Zusammenarbeit mit der Tafel und dem Kommunalen Sozialdienst ein Bringdienst für Menschen, die die Tafel aufgrund körperlicher Beschwerden nicht mehr eigenständig besuchen können, ins Leben gerufen.

Wir suchen dann Menschen, die die Lebensmittel den älteren Herrschaften nach Hause liefern.

Welches Projekt liegt Ihnen besonders am Herzen?

Alfons Wastlhuber: Aufbauend auf dem Seniorenpolitischen Gesamtkonzept des Landkreises Mühldorf a. Inn hat es den Wettbewerb „Familienfreundliche Gemeinde“ gegeben. Dabei ist unter anderem herausgekommen, dass in einem Großteil der am Wettbewerb teilnehmenden Gemeinden der Aufbau von Nachbarschaftshilfen als wünschenswerte Zukunftsaufgabe gesehen wird.

Wir haben dann als Freiwilligenagentur dieses Thema aufgegriffen, das Nachbarschaftshilfeprojekt initiiert und mit LEADER-Förderung durchgeführt. Fünf Kommunen des Landkreises hatten sich bereiterklärt, bei diesem Projekt mitzuwirken. Nachbarschaftliche Unterstützung in nicht organisierter Form gibt es Gott sei Dank ja in jeder Kommune. So galt es festzustellen, ob Nachbarschaftshilfe in organisierter Form unter Berücksichtigung der örtlichen Gegebenheiten überhaupt einen Mehrwert für die Beteiligten bringt.

Der Vorteil der organisierten Form ist z.B., dass die Hilfe von einer festen Trägerschaft getragen wird, es einen Versicherungsschutz für die Helfenden gibt und eine feste Anlaufstelle für die Hilfesuchenden vorhanden ist. Es handelt sich sozusagen um eine „soziale Feuerwehr“, die ergänzend zu bereits bestehenden Organisationen und Initiativen tätig wird, wenn Hilfe gebraucht wird. Man ruft



bei der Nachbarschaftshilfe an und sagt, was man benötigt. Angeboten werden nur haushaltsnahe Dienstleistungen, wie z.B. das Übernehmen von Einkäufen. Senioren können beispielsweise bei der kurzfristigen Betreuung von Kindern einspringen oder sich für Begleit-/Besuchsdienste und Botengänge zur Verfügung stellen. Nachbarschafts-

hilfen bereichern aus meiner Sicht nicht nur das gesellschaftliche Leben, sondern leisten u.a. auch einen immens wichtigen Beitrag zum Verbleib älterer Menschen in der häuslichen Umgebung. Auch können sie u.U. einen Standortvorteil für Kommunen bieten.

Ansprechpartner zum Thema Soziales Engagement im Überblick



Ehrensache
Die Freiwilligenagentur im
Landkreis Mühldorf a. Inn e.V.

Freiwilligenagentur Ehrensache

Mühlenstraße 12

84453 Mühldorf a. Inn

Telefon: 08631/1688572

E-Mail: info@ehrensache-mue.de

Die Ehrensache ist jeden **Dienstag und Donnerstag** von **9.00 – 12.00 und von 13.00 – 18.00 besetzt**. Selbstverständlich können auch außerhalb dieser Öffnungszeiten jederzeit Gesprächstermine vereinbart werden.

Freiwilligenbörse „Lichtblick“

Rathausplatz

84478 Waldkraiburg

Telefon: 08638/959-213 oder 08638/949527

(Anrufbeantworter)

Internet: www.freiwilligenboerse.wordpress.com

SoNNe e.V.

Augustinerstraße 15

83536 Gars

Telefon: 08073/9147347

Telefax: 08073/9147237

E-Mail: sonne-ev@t-online.de

Internet: www.sonne-ev.de

Nachbarschaftshilfe der Gemeinde Buchbach/Ranoldsberg

Telefon: 08086/94550

E-Mail: nachbarschaftshilfe@buchbach.de

Bürger- und Nachbarschaftsnetzwerk „HERZ JA“ in Heldenstein

Herr Gerhard Grochowski,

Referent für Senioren und Familien,

Telefon: 08636/1855

Nachbarschaftshilfe Reichertsheim

Telefon: 08073/919221

E-Mail: nachbarschaftshilfe@reichertsheim.de

Nachbarschaftshilfe in Kraiburg

Telefon: 08638/607617

Nachbarschaftshilfe Obertaufkirchen

Telefon: 08082/2712918

Internet: www.obertaufkirchen.de/nbh.einsatzbereit.html



Vorstandschafft und Geschäftsführer der Freiwilligenagentur Ehrensache

Tipp

Bei den Wohlfahrtsverbänden (Caritas, Arbeiterwohlfahrt – Haus der Begegnung, Rotes Kreuz, Diakonie usw.), sowie in der Stiftung Ecksberg besteht stets Bedarf an Ehrenamtlichen. Wenn Sie Lust haben, sich zu engagieren, melden Sie sich einfach.



Kreiswohnbau Mühldorf



Weitere Informationen:
Gemeinnützige Kreis- und
Wohnungsbaugesellschaft
mbH Mühldorf am Inn
Friedrich-Ebert-Straße 2
84453 Mühldorf am Inn
Telefon: 08631 / 3886-0
E-Mail: info@kreiswohnbau-muehldorf.de

**Barrierefrei
Wohnen!**

Grundrissbeispiel



Ihre Vorteile

- ✦ Barrierefreiheit
- ✦ kompakte Grundrisse
- ✦ niedrige Mieten ab 4,00€/m²
- ✦ Aufzug
- ✦ Laubengänge zur Wohnung
- ✦ Bahnhof- und Stadtplatznähe
- ✦ kurze Einkaufswege

Bezug Sommer 2014

Grundrissbeispiel



Ihr Fachpflegedienst für Außerklinische Intensivpflege - Zuhause und in Wohngruppen -

Als Fachpflegedienst für Intensivpflege und Heimbeatmung sind wir auf die medizinisch-pflegerische Versorgung von Menschen mit Erkrankungen, die eine Tracheostomananlage erforderlich machen oder zur Heimbeatmung führen, spezialisiert.

Das Wohlbefinden unserer Patienten liegt uns sehr am Herzen. Deshalb passen wir unsere Konzepte Ihrer individuellen Situation an. Sie haben die Wahl, sich für eine Einzelversorgung in Ihrem Zuhause oder für eine Versorgung in einer Wohngruppe zu entscheiden. In jedem Fall stehen wir Ihnen gerne unterstützend und beratend zur Seite und stellen unverbindlich ein persönliches Versorgungsangebot zusammen.

Für alle Fragen rund um die Intensivpflege und unser Betreuungskonzept stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung.

PGS Bayern GmbH * Bahnhofplatz 11 * 83278 Traunstein * Tel.: (08 61) 70 69 22-70 * Fax: (08 61) 70 69 22-71
info@pgs-intensivpflege.de * www.pgs-intensivpflege.de

Wohnen im Alter



Es ist ganz natürlich, dass die Wohnung mit zunehmendem Alter aus verschiedenen Gründen eine wachsende Bedeutung für die eigene Lebensqualität bekommt. Schließlich verbringt man gerade im Alter mehr Zeit zuhause. Durch eine barrierefreie Ausgestaltung ist die eigene Wohnung der Schlüssel zu einer aktiven Teilnahme am Leben und dem Erhalt der Selbstständigkeit bis ins hohe Alter. Nimmt man verschiedene Entlastungsangebote (z.B. Essen auf Rädern, Hausnotruf, usw. – siehe Rubrik „Gut versorgt in allen Lebenslagen“) in Anspruch, kann man außerdem den Aufenthalt im eigenen Wohnraum erheblich erleichtern und verlängern.

Info

Ergebnisse aus dem Seniorenkonzept des Landkreises Mühldorf a. Inn

- 86 Prozent der älteren Menschen möchten, solange sie rüstig sind, in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben
- auch bei eintretender Pflegebedürftigkeit sind es noch 56 Prozent, die im eigenen Zuhause leben möchten
- oft ist jedoch die eigene Wohnung im Alter zu groß, ungünstig gelegen oder nicht barrierefrei – wichtig ist deshalb die Wohn- und Unterstützungssituation rechtzeitig anzupassen oder zu verbessern.
- alternative Wohnformen sowie ein Hilfe-/und Unterstützungsmix können für den Verbleib im eigenen Wohnraum hilfreich sein.

Finanzielle Hilfen

■ Wohnberechtigungsschein

Um eine mit öffentlichen Mitteln geförderte, preiswerte Wohnung zu mieten, benötigt man einen Wohnberechtigungsschein. Die Ausstellung des Wohnberechtigungsscheins ist abhängig von der Einkommenshöhe, der Wohnungsgröße sowie der Zimmeranzahl. Der Antrag ist beim Landratsamt Mühldorf a. Inn zu stellen. Die zuständige Ansprechpartnerin ist

Frau Marianne Zehentner

Telefon: 08631/699-459

Telefax: 08631/699-699

E-Mail: m.zehentner@lra-mue.de

■ Wohngeld

Bei niedrigem Einkommen kann die Zahlung der Miete oder die Belastung für ein Eigenheim zu einem finanziellen Problem werden. Hier kann eine staatliche Unterstützung, das sogenannte Wohngeld, hilfreich sein. Ob man Wohngeld in Anspruch nehmen kann, hängt im Wesentlichen von drei Faktoren ab: dem Einkommen, der monatlichen Miete oder der Belastung und der Zahl der im Haushalt lebenden Personen.

Eine aktuelle Wohngeldtabelle kann unter www.bmvbs.de eingesehen werden.

Auf der Homepage des Landratsamtes kann auch eine Proberechnung mit den persönlichen Angaben vorgenommen werden.

www.lra-mue.de -> buergerservice -> fachbereiche -> Soziales_und_Senioren -> wohngeldstelle

Nähere Informationen erhalten Sie im

Landratsamt Mühldorf a. Inn

Töginger Straße 18, 84453 Mühldorf a. Inn

Wohngeldstelle, Telefon: 08631/699-366

Gestaltung des Wohnraums – barrierefrei Wohnen

Bei Krankheit oder im Alter kann sich das gewohnte Umfeld in einen Hindernisparcours verwandeln. Treppen sind zu lang und ohne Halterung nicht zu bezwingen, Armaturen sowie Lichtschalter unerreichbar entfernt und Stufen oder Kanten entwickeln sich zu Stolperfallen.

Info

Barrierefrei wohnen – was heißt das eigentlich?

Für immer mehr Menschen stellt die barrierefreie Ausgestaltung ihrer Wohnräume eine gute Alternative zum Umzug in eine stationäre Einrichtung dar. Dabei wird dafür gesorgt, dass die alltäglichen Wege begehbar bzw. befahrbar sind und die Dinge des täglichen Lebens greifbar bzw. erreichbar sind. Eine bessere Ausleuchtung von möglichen Stolperfallen oder die sinnvolle Anbringung von Handläufen zur Verringerung unnötiger Balanceakte – dies und noch viel mehr kann meist schnell erkannt und behoben werden. Auch zu viel Mobiliar oder zu wenig Platz vor Waschtischen oder in der Küche können einschränken.



Checkliste Wohnraumanpassung

So kann die vertraute Umgebung auf Verbesserungsmöglichkeit geprüft werden:

Hauszugang/Eingangsbereich Wohnung:

- Sind Hausnummer und Namensschild gut erkennbar und beleuchtet?
- Schaltet sich die Außenbeleuchtung mit Bewegungsmelder zu?
- Ist die Haustüre leichtgängig, gibt es Wetterschutz vor der Türe?
- Gibt es eine Gegensprechanlage / einen automatischen Türöffner?
- Gibt es einen Handlauf für die Eingangsstufen und eine Rampe für Rollator/Rollstuhl?
- Ist die Klingel gut hörbar?
- Ist die Fußmatte bodengleich?

Treppen

- Reicht der Handlauf auf beiden Seiten 30 cm über die Treppe hinaus?
- Besteht die Möglichkeit für einen Treppenlift, Treppentraube oder andere Treppensteighilfen?
- Sind die Stufen rutschfest und heben sie sich klar optisch ab?
- Sind die Flure hell und lange genug ausgeleuchtet?
- Gibt es Rampen für Rollstühle und Rollatoren?

Wohnzimmer

- Ist die Höhe der Möbel angepasst? Gibt es Sitzgelegenheiten mit Aufstehhilfen?
- Sind die Sitzmöbel körpergerecht mit Arm- und Nackenstützen?
- Gibt es eine gute erreichbare Ablage neben dem Lieblingssitzplatz mit Sicht nach draußen?
- Telefon mit Spezialfunktionen (Hörverstärker, Freisprecheinrichtung, Speichertasten)

Küche

- Sind die Schübe leicht gängig?
- Besteht ein Arbeitsplatz zum Sitzen oder mit Stehhilfe (höherer Hocker)? Die Höhe der Schränke und Arbeitsflächen sollte angepasst werden.
- Gibt es unterfahrbare Arbeitsbereiche?
- Gibt es Herdsicherung und Rauchmelder?

Schlafen

- Ist ein höheres Bett (leichterer Einstieg) und Lattenrost mit elektrisch verstellbarem Kopf- und Fußteil, Abstützmöglichkeit notwendig?
- Gibt es ausreichend Platz am Bett und eine Ablage neben dem Bett?
- Gibt es einen Lichtschalter neben dem Bett?

Bad und WC

- Ist die Tür breit genug und nach außen zu öffnen (ggf. Schiebetür)?
- Ist die Türentriegelung auch von außen möglich?
- Ist der Bodenbelag rutschhemmend?
- Gibt es rutschhemmende Aufkleber am Wannen- bzw. Duschboden?
- Sind Einstiegs- und Stützgriffe für Wanne und Dusche, Stützgriffe oder Armlehnen für WC nötig und angebracht?
- Besteht Bedarf für Hilfsmittel wie Badebrett oder Duschhocker, Duschsitz oder Badewannendifter, Armaturen mit Verbrühschutz?
- Ist die Dusche bodengleich?
- Gibt es Sitzmöglichkeiten vor dem Waschbecken, sind sie unterfahrbar?
- Ist eine Höhenveränderung des Waschbeckens notwendig?
- Ist der Spiegel in passender Höhe angebracht und evtl. kippbar?
- Gibt es ausreichende Ablageflächen in Greifhöhe?
- Ist eine WC-Erhöhung durch Aufsatz oder Umbau notwendig? Oder soll ein Toilettenstuhl genutzt werden?
- Ist ausreichend Bewegungsfläche um das WC vorhanden?

Balkon

- Ist der Zugang schwellenfrei (ggf. mobile Rampe innen)? Sind Stützgriffe notwendig?

Allgemein

- Es ist notwendig, dass die Bodenbeläge rutschsicher sind
- Es ist wichtig, dass die Tür – Eingangsbereiche und Flure freigehalten werden
- Die Anschaffung eines Hausnotrufs schafft Sicherheit
- Stromkabel und sonstige Stolperfallen sind zu vermeiden
- elektrische Rollläden



Wohnberatung im Landkreis

Interview mit Manfred Weichselgartner, Fachbereich Bauen und Planungsrecht, Landratsamt Mühldorf a. Inn



Wer ein Haus bauen möchte, sollte sich frühzeitig mit dem Thema Wohnen im Alter beschäftigen. Wo können sich die Menschen beraten lassen?

Manfred Weichselgartner: Grundsätzlich ist der Planer des Bauwilligen der erste und wichtigste Ansprechpartner, wenn es um die Realisierung der individuellen Wünsche und Bedürfnisse beim Hausbau geht. Zusätzlich bietet das Internet viele Möglichkeiten sich vorab zu informieren und sich mit dem Thema auseinander zu setzen. Die Koordinationsstelle Wohnen im Alter (www.wohnen-zu-hause.de), ein durch das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen gefördertes Projekt, kann mit zahlreichen Beispielen und Ideen einen guten Einstieg in die Thematik geben. Des Weiteren ist die Initiierung eines Zusammenschlusses von Planern zur Umbauberatung im Zusammenwirken mit dem Mühldorfer Netz (LEADER-Aktionsgruppe) und dem Landratsamt Mühldorf a. Inn beabsichtigt. Hier soll für den Bauherrn die Möglichkeit geboten werden sich individuell und unabhängig zum barrierefreien / altersgerechten Umbauen vor Ort beraten zu lassen. Nach einer solchen Beratung soll der Eigentümer durch Lösungsskizzen, Kostendimensionen und Informationen zu evtl. möglicher Förderung eine Entscheidungsgrundlage erhalten. Und selbstverständlich stehe auch ich mit meinem Team im Bauamt des Landratsamts Mühldorf a. Inn den potenziellen Bauherrn für eine Einstiegsberatung zur Verfügung.

Beim Thema Wohnen im Alter spielt die Barrierefreiheit eine große Rolle. Worauf kommt es in Sachen barrierefreies Bauen besonders an?

Manfred Weichselgartner: Um die Barrierefreiheit beim Wohnen im Alter umsetzen zu können, ist es aus meiner Sicht besonders wichtig, dass beim Hausbau bereits auf genügend und ausreichend große Bewegungsflächen geachtet wird. Dann ist zum Beispiel das Anbringen von zusätzlichen Haltegriffen, das Umbauen von Schaltern und Bedienelementen auch nachträglich im Bedarfsfall noch möglich. Das Vergrößern des Bades, um das Waschbecken, die Toilette oder die Dusche nutzen zu können, erfordert neben dem Verlegen neuer Leitungen evtl. auch

das Versetzen von tragenden Wänden. Des Weiteren sind Stufen, Schwellen und Absätze beim Zugang zum Haus oder auch in der Wohnung zu vermeiden.

Was unterscheidet barrierefreie Wohnungen von rollstuhlgerechten Wohnungen?

Manfred Weichselgartner: Eine barrierefreie Wohnung berücksichtigt zunächst die allgemeinen und grundsätzlichen Anforderungen wie sie in der eingeführten Baubestimmung DIN 18040 Teil 2 (Barrierefreies Bauen – Planungsgrundlagen – Wohnungen) vorgegeben werden, z.B. rollstuhlgerechte Eingänge oder behindertengerechte Bodenbeläge. Darüber hinaus wird in dieser DIN zwischen „barrierefrei nutzbaren Wohnungen“ und „barrierefrei und uneingeschränkt mit dem Rollstuhl nutzbaren Wohnungen“ unterschieden, da hierfür zusätzliche geometrische Anforderungen an das Gebäude gestellt werden. Rollstuhlfahrer müssen alle zur Wohnung gehörenden Räume und alle Gemeinschaftseinrichtungen der Wohnanlage befahren können. Generell müssen Wohnungen für alle Bewohner von fremder Hilfe weitgehend unabhängig nutzbar sein. Das gilt also auch für Blinde, Gehörlose, besonders Klein- oder Großwüchsige und Menschen mit sonstigen Behinderungen. An dieser „einfachen Frage“ erkennt man, dass es sehr auf die individuellen Bedürfnisse der Betroffenen ankommt und es kein allgemeingültiges Patentrezept geben kann, insbesondere auch deshalb, da sich die persönlichen Einschränkungen des Einzelnen auch noch über die Zeit verändern können.

Welche Tipps würden Sie für eine Wohnraumanpassung geben?

Manfred Weichselgartner: Zum Teil sind mit recht einfachen Mitteln schon deutliche Verbesserungen zur Bewältigung des Alltags möglich. So können zusätzliche Haltegriffe in Bad und Toilette, das Beseitigen von Stolperfallen durch Teppiche und Kabel, der Einbau eines rutschfesten Bodenbelags im Eingangsbereich oder die hellere Beleuchtung von Gängen und Fluren schnell und einfach die Situation verbessern. Auch wenn beim Bau des Eigenheims bereits vorausschauend geplant und entsprechende Anschlüsse und Raumaufteilungen vorgesehen wurden, kann durch die Verlegung von Küche, Bad, Wohn- und Schlafräume ins Erdgeschoss der Verbleib im eigenen Haus auch mit Einschränkungen des Betroffenen länger gesichert werden.

Fortsetzung auf Seite 20



Ansonsten muss erst geklärt werden, ob die notwendigen Umbauten eines einzelnen Raumes oder in absehbarer Zeit sogar der gesamten Wohnung aufgrund der Raumeinteilung und Statik des Gebäudes überhaupt möglich sind. Zugleich ist aber auch die Zugänglichkeit der Wohnung von außen zu prüfen, damit die Wohnung nicht zum „Gefängnis“ wird.

Wie sieht es mit finanzieller Unterstützung oder Förderprogrammen für ältere Menschen aus, die beispielsweise eine Wohnraumanpassung in Betracht ziehen?

Manfred Weichselgartner: Bei Wohnungen in Mietshäusern sind vergünstigte Darlehen über das Bayerische Modernisierungsprogramm oder die Wohnraumförderung möglich, wobei dies je nach Förderprogramm an eine mehrjährige Belegungsbindung gekoppelt ist. Im Übrigen ist auch z.B. „Altersgerechtes Umbauen“ (Programm Nr. 159) über die KfW-Bankengruppe durch zinsvergünstigte Darlehen über maximal 50.000 € pro Wohnung möglich, allerdings sind technische Mindestanforderungen zu beachten.

Welche alternativen Wohnkonzepte gibt es im Landkreis für Senioren? Was soll hier noch verbessert werden?

Manfred Weichselgartner: Selbstverständlich wird betreutes Wohnen ebenso wie auch altersgerechte Wohnungen im ländlich geprägten Landkreis Mühldorf a. Inn angeboten. Bei Senioren-Wohngemeinschaften und Mehrgenerationenwohnen ist das Zusammenfinden von Gleichgesinnten eine notwendige Voraussetzung für das nachhaltige Gelingen eines solchen Wohnkonzeptes. Von außen können aber sehr wohl die übrigen Rahmenbedingungen, wie das Bereitstellen geeigneter zentraler Bauflächen, Schaffung und Verbesserung der Infrastruktureinrichtungen sowie des gesamten Lebensumfeldes, hierfür geschaffen werden. Ich sehe es als zentrale Aufgabe von uns allen, dass wir uns bereits heute des Themas Wohnen im Alter annehmen und die Voraussetzungen für die jeweils vom Einzelnen bevorzugte zukünftige Wohnform schaffen. Dies kann durch bauliche Maßnahmen oder den Zusammenschluss in entsprechenden Interessengemeinschaften geschehen. Denn sich erst mit dem Thema zu beschäftigen oder die Baumaßnahmen zu beginnen, wenn der Tag-X gekommen ist, kann zu keiner befriedigenden Lösung führen.

Info

Zwei neue Beratungsstellen für Wohnraumanpassung

- Verschiedene im Landkreis tätige Architekten und Planer haben sich zusammengeschlossen und werden Beratung für barrierefreien und altersgerechten Umbau anbieten. Durch eine solche Beratung soll der Eigentümer eine Entscheidungsgrundlage für Lösungsansätze, Kostenschätzungen und evtl. mögliche Förderung erhalten.
- Bei der im Jahr 2013 neu geschaffenen mobilen Beratungsstelle für Wohnraumanpassung geht es nicht um die großen Umbaumaßnahmen – vielmehr soll aufgezeigt werden, wie man mit einfachen Mitteln den Wohnraum seniorengerechter gestalten kann. Herr Burger, als zum Wohnberater ausgebildeter Mitarbeiter des Landratsamtes, Fachbereich Soziales und Senioren, kommt für diese niederschwellige Beratung direkt nach Hause in den eigenen Wohnraum.

Ambulante Wohnformen im Überblick

■ eigenständiges Wohnen unter Einbeziehung von ambulanten Hilfsmöglichkeiten

Eine Übersicht über die ambulanten Hilfsmöglichkeiten gibt es in der Rubrik „Gut versorgt in allen Lebenslagen“.

Info

Die Kreiswohnbau GmbH errichtet 24 neue Wohnungen für Senioren – barrierefrei und mit Aufzug. Das Pilotprojekt wird gefördert durch die oberste Baubehörde im Rahmen des experimentellen Wohnungsbaus.

Weitere nützliche Infos zum Thema „Wohnen daheim“: www.kompetenznetzwerk-wohnen.de und www.zu-Hause-im-Alter.de.

■ „Betreutes Wohnen“

Für den Begriff „Betreutes Wohnen“ gibt es keine allgemein verbindliche Definition. Zentraler Punkt ist die Tatsache, dass neben dem Miet- oder Kaufvertrag ein gesonderter Betreuungsvertrag abgeschlossen wird.



Doch Vorsicht ist geboten, denn die Option auf Vermittlung eines Pflegedienstes oder eine Notrufanlage macht aus einem Wohnobjekt oft noch nicht das gewünschte Betreute Wohnen! Wahl- und Pflichtleistungen müssen vielmehr genau unterschieden werden und sollten im Vertrag gesondert festgelegt sein. Wenn man dabei Hilfe benötigt, kann man auch die professionelle Vertragsberatung der Verbraucherzentrale konsultieren.

Verbraucherzentrale
Neustadt 516
Landshut
Telefon: 0871/21338

Verbraucherzentrale
Münchner Straße 36
Rosenheim
Telefon: 08031/37700

Betreutes Wohnen findet man aktuell im Landkreis Mühldorf a. Inn, u.a. im Markt Gars am Inn sowie in der Stadt Mühldorf a. Inn.

■ Senioren-Wohngemeinschaften

Wohngemeinschaften sind nicht nur für Studenten attraktiv. In einer Senioren-WG kann man sich seine Unabhängigkeit bewahren und ist doch nie allein. Die gemeinsamen Tage mit den Mitbewohnern können bunt und abwechslungsreich gestaltet werden und erhellen so den Alltag. Und auch im Krankheitsfall können sich die WG-Mitglieder gegenseitig helfen und stützen. Wer in einer Wohngemeinschaft seinen Lebensabend verbringen will, muss sich allerdings früh um eine geeignete Wohnung kümmern: Sie sollte groß genug sein, um allen Bewohnern genügend Rückzugsmöglichkeiten zu bieten, über Gemeinschaftsräume verfügen und möglichst barrierefrei eingerichtet sein. Außerdem sollten möglichst kurze Strecken zu Bäckern, Lebensmittelläden, etc. berücksichtigt werden.

■ Mehrgenerationenwohnen

Was vor hundert Jahren in der Großfamilie noch gang und gäbe war, wird jetzt in der modernen Gesellschaft wiederentdeckt: das Mehrgenerationenwohnen. Von einer solchen Wohngemeinschaft können alle Beteiligten nur profitieren. So können die Älteren innerhalb des familienähnlichen Verbandes die Betreuung der Kinder übernehmen, wenn sich die berufstätigen Eltern gerade bei der Arbeit befinden oder anderweitig verhindert sind. Im Gegenzug fühlen sich viele Senioren in einer solchen Mehrgenerationen-WG besser in die Gesellschaft integriert und somit mitten im Leben.

■ Hausgemeinschaften

Hausgemeinschaften machen ein gemeinschaftliches Leben bei gleichzeitig größtmöglicher Autonomie des Einzelnen möglich.

Info

Beispiel IMAWO – Wohnen im Alter

In Ampfing haben sich im Verein IMAWO 14 Personen gefunden, die ein Wohnprojekt mit bis zu 10 Wohnungen (48,5 m²/64m²) von einem Investor erstellen lassen wollen. Das selbstbestimmte freie Wohnen in den Wohnungen soll durch die Möglichkeiten einer Hausgemeinschaft unter einem Dach ergänzt werden. Der soziale und zwischenmenschliche Aspekt der Gemeinschaft steht im Vordergrund, dies reicht von der gegenseitigen Hilfe und Unterstützung im Bedarfsfall, zeitlich begrenzten psychosozialen Begleitung bis hin zur gegenseitigen Versorgung. Seit 2012 laufen Gespräche mit Grundstückseigentümern.

Momentan entstehen im Landkreis neue, seniorengerechte Wohnprojekte. Gerne berät das

LRA Mühldorf a. Inn

Töginger Straße 18
84453 Mühldorf a. Inn
Telefon: 08631/699-0
Telefax: 08631/699-699
E-Mail: poststelle@lra-mue.de

Stationäre Pflegeangebote

Auch wenn sich viele Menschen bis ins hohe Alter einer guten Gesundheit erfreuen, kann es vorkommen, dass Krankenpflege in einem Umfang notwendig wird, die Angehörige im Privathaushalt nicht bewältigen könnten. Dann kommt der Umzug des Patienten in eine stationäre Pflegeeinrichtung in Betracht. Hier steht in der Regel ein Appartement oder ein Ein- oder Zweibettzimmer mit Bad zur Verfügung. Zudem kann man rund um die Uhr von qualifizierten Fachkräften versorgt und gepflegt werden.

Kursana-Domizil-Ampfing

Bürgermeister-Naglmeier-Straße 11, 84539 Ampfing
Telefon: 08636/6956-0



Buchbach – Marienhof

Ranoldsberg 14, 84428 Buchbach
Telefon: 08086/89-0

Erharting – Seniorenpflegeheim Birkenhof

Rohrbach 2, 84513 Erharting
Telefon: 08635/69870
Telefax: 08635/803
E-Mail: info.bi@domus-mea.de
Internet: www.domus-mea.de

Altenheim St. Kunigund

Weinsteigerstraße 7, 83527 Haag
Telefon: 08072/9185-0
Telefax: 08072/9185-92
E-Mail: st-kunigund@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-altenheim-haag.de

Heldenstein – Maria Schnee

Kühamer Straße 2, 84431 Heldenstein
Telefon: 08636/827

Kraiburg – Alten- und Pflegeheim St. Nikolaus

Bahnhofstraße 17, 84559 Kraiburg am Inn
Telefon: 08638/9876-0
Telefax: 08638/9876-42
Internet: www.nikolaus-kraiburg.de

Mühldorf – Caritas Heilig-Geist-Spital

Spitalgasse 11, 84453 Mühldorf a. Inn
Telefon: 08631/1859-0

Mühldorf – Sonnengarten

Wirtsgasse 41, 84453 Mühldorf a. Inn
Telefon: 08631/185-0

Neumarkt St. Veit – EHRKO – beschützendes Wohnzentrum

Johann-Sebastian-Bach-Straße 3
84494 Neumarkt St. Veit
Telefon: 08639/9856-0
Telefax: 08639/9856-55
E-Mail: info@ehrko.de
Internet: www.ehrko.de

Neumarkt St. Veit – Stift St. Veit

St. Veit 2, 84494 Neumarkt St. Veit
Telefon: 08639/70793-0

Neumarkt St. Veit – St. Josef

Hörberinger Straße 9, 84494 Neumarkt St. Veit
Telefon: 08639/7079-0

Sanatorium Schwindegg

Rimbachstraße 20, 84419 Schwindegg
Telefon: 08082/939-0
Telefax: 08082/939-333

Obertaufkirchen – Pflegeheim Winkler

(Schwerpunkt Gerontopsychiatrie)
Oberornau – Pfarrweg 2, 84419 Obertaufkirchen
Telefon: 08082/226048

Waldkraiburg – Adalbert-Stifter-Heim

Münchner Platz 13-17, 84478 Waldkraiburg
Telefon: 08638/8863-3

Waldkraiburg – AWO Seniorenzentrum

Riesengebirgsstraße 1, 84478 Waldkraiburg
Telefon: 08638/9445-0

Waldkraiburg – Bayerischer Hof

Reichenberger Straße 21, 84478 Waldkraiburg
Telefon: 08638/98460

Waldkraiburg – Haus St. Mechthild

Dieselstraße 3, 84478 Waldkraiburg
Telefon: 08638/8840-0

Zangberg – Schloss Geldern

Palmberg 16, 84539 Zangberg
Telefon: 08636/967420



Das richtige Pflegeheim – eine Checkliste

Machen Sie sich vor einem Umzug in ein Pflegeheim über Folgendes Gedanken:

- Wo will ich wohnen? – Wie sind Lage und Erreichbarkeit des möglichen Heimes?
- Wie möchte ich in der Einrichtung wohnen? Gefallen mir Einrichtung und mein zukünftiges Zimmer sowie die Ausstattung der Anlage?
- Kann ich alltägliche Gewohnheiten beibehalten? Wie ist die Verpflegung und die Tagesgestaltung?
- Wie wird gepflegt und wer betreut mich?
- Was wird getan, um meine Gesundheit zu stärken und mein Wohlbefinden zu erhöhen? Wie ist die ärztliche und therapeutische Versorgung?
- Welche finanziellen Belastungen kommen auf mich zu?
- Hat die Einrichtung besondere Angebote im Vergleich zu anderen Einrichtungen?
- Wenn Hilfe bei Demenz benötigt wird – welche besonderen Angebote hat die Einrichtung für Demenzkranke? Werden die besonderen Bedürfnisse von Demenzkranken berücksichtigt?

Details unter www.pflegeheim-checkliste.weisse-liste.de



**PFLEGEHEIM
WINKLER
OBERORNAU**

PFLEGEHEIM WINKLER

Pfarrweg 2 · 84419 Oberornau

- TELEFON Büro 08082 226 048
Station 08082 226 257
- FAX 08082 226 181

Beschützende Einrichtung

- EMAIL kontakt@pflegeheimwinkler.de
- ONLINE www.pflegeheimwinkler.de

Lebensqualität ...

der baumeisterRing

Mühldorf Traunstein Rosenheim München

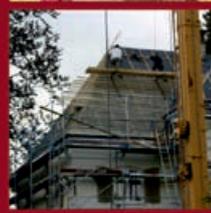
renovieren mit Stil.



Wir koordinieren und überwachen für Sie alle Leistungen ...

**Termingerecht
Verantwortungsvoll
& mit Know How**

**Renovierung
energetische
Sanierung
Umbauten
Energiesparen**



Jeder möchte möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt in seiner vertrauten Umgebung wohnen, den Alltag nach eigenen Vorstellungen gestalten.

Mit dem Älterwerden ändern sich Lebens- und Wohnstil. Man benötigt kein Kinderzimmer mehr, da ist vielleicht ein Gästezimmer oder ein barrierefreies Bad wichtiger. Steht sowieso eine Modernisierung an, ist dies ein guter Zeitpunkt für grundsätzliche Überlegungen. Egal ob nur das Bad renoviert wird oder in die Bausubstanz eingegriffen wird. Fürs Alter sollte gleich mitgedacht werden, auch wenn man sich jetzt noch fit und gesund fühlt. „Der baumeisterRing“ ein kompetenter Partner für private Umbauten.

Sanieren, Renovieren, Modernisieren und Komplettausbau übernimmt die Firma „der baumeisterRing“ im Bereich Mühldorf – Traunstein – Rosenheim – München und angrenzende Landkreise.

Wer sein Haus, seine Wohnung oder sein Bad renovieren will, muss sich in der Regel um viele verschiedene Handwerker kümmern. „Der baumeisterRing“ bietet hier ein Komplettangebot mit Festpreisgarantie an. Sämtliche im „baumeisterRing“ arbeitende Firmen werden von Meistern Ihres Faches geleitet.

Alle Leistungen werden überwacht und koordiniert, verantwortungsvoll und mit hervorragendem handwerklichen Können ausgeführt. Der große Vorteil, Sie haben nur einen Ansprechpartner. „Der baumeisterRing“ kooperiert mit rund 40 ansässigen Partnerbetrieben aus dem gesamten Verbreitungsgebiet. Er empfiehlt sich für rasche und zuverlässige Ausführung aller Aufträge.

„Wir kümmern uns um Sie, Ihre Belange und um Ihre Immobilie“ – ist ein wesentliches Motto des Unternehmens. Die Kompetenz des Meisterbetriebes garantiert eine grundsätzliche handwerkliche Arbeit. Alle Leistungen werden aus einer Hand angeboten, wobei das Gesamtprogramm schlüsselfertige Komplettleistungen, Umbauten, Sanierungen, Modernisierungen und Renovierung von Altbauten, Gartengestaltung, Beratung, Planung und Bauleitung sowie energetische Sanierung bis hin zum Passivhaus zur Energieeinsparung umfasst.

Bei Bedarf stehen natürlich auch unsere Architekten, Energieberater und Gebäudegutachter zur Verfügung.

Montag bis Samstag
Tel.: 08631/1842570 oder 0171/7597697

www.der-baumeisterring.de



Neue Freiräume im Sanatorium Schwindegg

Das Sanatorium Augustinum Schwindegg ist ein behütendes Heim für Demenzkranke ebenso wie für andere pflegebedürftige Menschen. In landschaftlich ansprechender Umgebung und einer modern und großzügig konzipierten Wohnanlage finden die Bewohner neuen Lebensraum, menschliche Zuwendung und fachliche Hilfe auf höchstem Niveau.

Sanatorium Augustinum Schwindegg
Rimbachstraße 20 · 84419 Schwindegg
Tel. 0 80 82/9 39-0 · www.augustinum-schwindegg.de
Selbstbestimmt leben. Gut betreut wohnen.

Augustinum Φ



Inntal Pflegeheime OHG

www.Inntal-Pflegeheime.de

<p>Seniorenzentrum Sonnengarten Mühldorf, Telefon: 08631/1850 info@sonnengarten.eu</p>	<p>Seniorenheim Bayerischer Hof Waldkraiburg, Telefon: 08638/98460 info@bayerischerhof-pflegeheim.eu</p>
---	--

- Kurzzeitpflege
- Langzeitpflege
- Wohnbereich
- Beschützender Bereich

Gerontopsychiatrische Facheinrichtungen
Bushaltestelle vor jeder Einrichtung



Probewohnen möglich!!

Gerne senden wir Ihnen unverbindlich unsere Broschüre zu!

- Wohlfühlen wie zu Hause
- Professionelle Pflege
- Angehörige und Besucher sind uns wichtig
- Eigene Möbel können mitgebracht werden
- Qualität ist unser Maß
- Aktivitäten und Feiern
- Hilfeleistung bei allen Formalitäten
- Probewohnen wird gerne angeboten

Wir sind zertifiziert nach EN ISO 9001:2008



Seniorenpflegeheim Birkenhof

- **Pflege und Kurzzeitpflege für jede Pflegestufe**
- **Gerontopsychiatrische Pflege mit beschützenden Plätzen**
- **Beschäftigungstherapie**

Telefon: 08635 69870
Rohrbach 2 in 84513 Erharting



Streichelzoo und große Gartenanlage mit Gemüsegarten

www.domus-mea.de



Die Kreiskliniken Mühldorf und Haag

Kompetenz und Erfahrung an zwei Standorten



In den **Kreiskliniken Mühldorf a. Inn** und **Haag i. OB** sind 950 Mitarbeiter tätig. Gemeinsam mit der Klinik Haag stellt die Klinik Mühldorf die medizinische Versorgung der Menschen im Landkreis Mühldorf a. Inn und in den angrenzenden Regionen sicher. Beide Kreiskliniken, die 2001 in eine GmbH zusammengeführt wurden, bieten eine umfassende medizinische Versorgung auf hohem Niveau.

Klinik Mühldorf a. Inn
Krankenhausstraße 1 · 84453 Mühldorf a. Inn
Tel. 08631/613-0 · Fax -2109

Klinik Haag i. OB
Krankenhausstraße 4 · 83527 Haag i. OB
Tel. 08072/378-0 · Fax -3609
info@kliniken-muehldorf.de
www.kliniken-muehldorf.de



Kliniken
Kreis Mühldorf a. Inn

Die **Klinik Mühldorf a. Inn** hat 275 Betten und ist ein Akutkrankenhaus der Grund- und Regelversorgung. Es bietet das klassische Spektrum an operativer und konservativer Medizin in den Abteilungen Chirurgie, Innere Medizin, Anästhesie/Intensiv- und Palliativmedizin, Radiologie, Zahnmedizin, Urologie, Gynäkologie/ Geburtshilfe und Hals-Nasen-Ohrenheilkunde.

Die **Klinik Haag i. OB**, Zentrum für Altersmedizin, ZNS-Erkrankungen und Mobilität, verfügt über 100 Betten. Sie ist eine Fachklinik für Geriatrie und Innere Medizin, in der alle Krankheiten geriatrischer Patienten behandelt werden können. Die klinischen Schwerpunkte umfassen Akutgeriatrie, Geriatrische Rehabilitation, eine Abteilung für Morbus Parkinson und andere Bewegungsstörungen sowie ein modernes Schlaflabor.



Gut versorgt in allen Lebenslagen



Ernährung

Unsere Ernährung spielt eine ungemein wichtige Rolle für unsere körperliche und geistige Gesundheit – das ist kein Geheimnis. Wer möglichst lange gesund, fit und vital bleiben möchte, sollte genau auf seine Ernährung achten, damit Haut und Haare nicht zu früh altern, die Sehkraft nicht vorzeitig nachlässt, Knochen und Gelenke stark und elastisch bleiben, sämtliche Organe optimal arbeiten und das Gehirn weiterhin gute Leistungen erbringen kann.

Im Alter braucht der Körper eine andere Ernährung als in jungen Jahren, da die Aufnahmefähigkeit von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen nachlässt. Das erfordert Nahrung, die aus besonders wertvollen Komponenten zusammengestellt wird. Die Prinzipien der mediterranen Küche sind empfehlenswert: viel Gemüse und Fisch, wenig Fleisch, wenig Fett, wenig Zucker. Tipps zum Ernährungsstatus von Senioren oder den Anforderungen an eine altersgerechte Ernährung sowie zum Körpergewicht oder dem Nährstoffbedarf im Alter gibt es im Buchhandel.

Info

Gemüse ist dank seiner vielen wertvollen Inhaltsstoffe ein besonders wichtiger Bestandteil beim Kochen, der auf keinen Fall zu kurz kommen sollte. Karotten sind zum Beispiel reich an Beta-Carotin, Paprika enthält jede Menge Vitamin C und Grünkohl ist wegen seines Vitamin-A-Gehalts besonders gut für die Augen. Allerdings gehen beim Zerkleinern und Kochen des Gemüses viele der gesunden Nährstoffe oft verloren. Dem lässt sich mit der Wahl der richtigen Garmethode und einigen einfachen Küchentricks kinderleicht entgegen wirken. Die für Gemüse und deren Nährstoffe schonendste Methode ist, wenn man das Gemüse kurz, dafür aber bei hohen Temperaturen gart. Auch die Garflüssigkeit sollte anschließend in das Gericht integriert werden, um wertvolle Nahrungsbestandteile nicht zu verschwenden. Gekochte oder gegarte Speisen sollten außerdem auch gleich im Anschluss verzehrt werden, denn wenn man sie über längere Zeit warm hält, verlieren sie ebenfalls ihre wertvollsten Inhaltsstoffe.



**ZAHNARZTPRAXIS
MAIER & MAIER**

Vorsorge, fundierte Zahnerhaltung, Parodontologie,
langlebiger Zahnersatz, therapeutische Bisshebung, Implantatversorgungen

im Ärztehaus am Krankenhaus, Krankenhausstr. 1A, 84453 Mühldorf, Tel. 08631 - 16 747 96
www.zahnarztpraxis-maier-und-maier.de

Kompetenz für jedes Alter
Individuell und Ganzheitlich

Homöopathische Praxis **Roswitha Poppel**
Heilpraktikerin

Klassische Homöopathie

Absolventin der Heilpraktiker-Schule
„Josef Angerer“ in München (1986 – 1989)

Qualifizierte Homöopathin (BKHD)
Mitglied im Homöopathie-Forum e.V. Gauting



Marktplatz 31 · 84559 Kraiburg am Inn – Telefon 08638 / 72920
E-Mail: homoeopathie.rosw.poppel@t-online.de Termine nach Vereinbarung

Naturheilpraxis K. Rohde

Individuelle Therapiekonzepte bei:

- Durchblutungsstörungen – Krebserkrankungen
- Alzheimerprävention – Potenzproblemen
- Depressionen – Schmerzen

84494 Neumarkt S.V. · Baumburggasse 4 · Tel. 08639-983299

www.praxis-rohde.de



Wasser ist Leben

Dass Wasser nicht gleich Wasser ist, lässt sich schmecken, fühlen und messen. Unser Trinkwasser ist ideal für die Versorgung der Menschen mit lebensnotwendiger Flüssigkeit. Wer also etwas für seine Gesundheit tun möchte, sollte auf jeden Fall viel Wasser trinken. Denn wer zu wenig Wasser trinkt, setzt seinen Körper unter Stress. In vielen Fällen sind die ersten Anzeichen des Flüssigkeitsmangels Kopfschmerzen und Schwindel. Die geistige sowie körperliche Leistungsfähigkeit sinkt.

Im Alter ist vernünftiges Trinkverhalten noch wichtiger, denn nur wer ausreichend trinkt, bleibt fit und aktiv. Mit den Jahren nimmt der Wasseranteil im Körper immer mehr ab. Umso problematischer ist es, dass das Durstgefühl bei älteren Menschen deutlich schwächer ausgeprägt ist als bei Jüngeren. Der Flüssigkeitsmangel führt zu Alterserscheinungen wie welke Haut, Antriebsschwäche und Konzentrationsstörungen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Senioren daher, täglich eineinhalb bis zwei Liter Wasser zu trinken. Wasser sorgt nicht nur für die nötige Flüssigkeitszufuhr, sondern enthält auch lebenswichtige Mineralstoffe und Spurenelemente.

Kompetente Ansprechpartner bei ernährungsmedizinischen Fragen sind Ökotrophologen, Diätassistenten und Apotheker mit der Zusatzausbildung Ernährungsberatung.

Gesundheitseinrichtungen

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen gehören ebenso zu einer guten Gesundheit wie viel Sport und die richtige Ernährung. Entsprechend dem altersbedingt erhöhten Erkrankungsrisiko werden die Kosten in vielen Fällen von der Krankenkasse übernommen. Eine Vorsorgeuntersuchung ist ein wichtiger Beitrag um Krankheiten auszuschließen, bzw. frühzeitig zu diagnostizieren und zu behandeln.

Das **Gesundheitsamt Mühlendorf a. Inn** bietet ein breites Beratungs- und Hilfsangebot. Es beteiligt sich aktiv an der Gesundheitsförderung und Prävention (z.B. über regelmäßige Informationsveranstaltungen über Gesundheitsthemen) und ist Mitglied in zahlreichen Arbeitskreisen. Kontakt: Telefonnummer 08631/699-509 oder per E-Mail unter gesundheitsamt@lra-mue.de



Facharzt für Augenheilkunde
MUDr. Andrea Stojanov

Sprechzeiten:
Montag - Freitag: 08:00 - 12:00 Uhr
Montag: 14:00 - 17:00 Uhr
Dienstag + Freitag: Nachmittag geschlossen
Mittwoch: 16:00 - 19:30 Uhr
Donnerstag: 14:00 - 17:00 Uhr

Hohenauerstr. 7 · D-84453 Mühlendorf am Inn
Tel.: 0 86 31 / 20 48 · Fax: 0 86 31 / 1 56 33
www.augenarztmuehlendorf.de

Gemeinschaftspraxis
Dr. A. Butz-Stumpf / Dr. Ch. Stumpf

Internisten (fach- und hausärztlich)

Endoskopie – Sonographie – Gefäßdiagnostik
Schilddrüsenuntersuchung

Mo. – Fr. 8 – 13 Uhr / Mo. + Fr. 15 – 17 Uhr

Hohenauerstr. 20 · 84453 Mühlendorf
Tel. 08631 / 7045

TAXI MAIER
Aschau a. Inn

88 04 88

08638

- Krankenfahrten
- Dialysefahrten
- Besorgungsfahrten
- Bestrahlungsfahrten
- Flughafenfahrten
- Großraumtaxi
- Kurierfahrten

Inh.: Franz Maier · Schönbrünfeld 4 · 84544 Aschau a. Inn



WEGE ZUR HEILUNG

Homöopathie
Osteopathie
Akupunktur
Ganzheitliche
Orthopädie
Schmerztherapie

NATURHEILPRAXIS PHOENIX
GANZHEITLICHE MEDIZIN
DR. MED. ELISABETH HÖPPEL

Reiterstraße 37 | 83527 Haag | Tel 08072 2825
oder 08081 8833 | www.naturheilpraxis-phoenix.de



Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 8 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr
Freitag 8 bis 13 Uhr

Die Ansprechpartner stehen außerdem im **Bürgerbüro Haag und Waldkraiburg** zur Verfügung:

Bürgerbüro Haag:

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 8 bis 12 Uhr

Bürgerbüro Waldkraiburg:

Jeden 1. und 3. Freitag im Monat von 8 bis 12 Uhr

Das Akutkrankenhaus der Grund- und Regelversorgung mit der Versorgungsstufe I und zusätzlichen Schwerpunkten in Mühldorf stellt gemeinsam mit der Klinik Haag die medizinische Versorgung im Landkreis dar. Dabei ist die Klinik Haag auf Altersmedizin mit innerer Medizin spezialisiert und verfügt über eine Akutgeriatrie sowie eine geriatrische Rehabilitation.

In der **Fachklinik Annabrunn** werden alkohol- und medikamentenabhängige Menschen behandelt.

Klinik Mühldorf

Krankenhausstraße 1

84453 Mühldorf a. Inn

Telefon: 08631/613-0

Telefax: 08631/613-2109

Internet: www.kliniken-muehdorf.de -> klinik muehdorf

Klinik Haag i. OB – Fachklinik für Altersmedizin

Krankenhausstraße 4

83527 Haag i. OB

Telefon: 08072/378-0

Telefax: 08072/378-3609

Internet: www.kliniken-muehdorf.de -> klinik haag

Fachklinik Annabrunn

St.-Anna-Straße 22, 84570 Polling

Telefon: 08631/3883-0

Telefax: 08631/3883-19

E-Mail: fachklinik@annabrunn.de

Internet: www.annabrunn.de/

Darüber hinaus stehen im Landkreis Mühldorf a. Inn weitere Privatkliniken, Tages- und Praxiskliniken sowie Ambulantes Operieren zur Verfügung. In Mühldorf sind dies eine Augenklinik, eine Chirurgische Klinik, eine Zahnklinik und ein Ambulantes OP-Zentrum an der Kreisklinik. Die

Stadt Waldkraiburg verfügt zudem über ein Zentrum für Ambulantes Operieren, eine Klinik für Augenheilkunde sowie über eine Zahn- und Kieferchirurgie.

Abgerundet wird das medizinische Angebot durch rund 260 niedergelassene Ärzte und Fachärzte, die nahezu alle Fachrichtungen vertreten.

Hol- und Bringdienste der Apotheken

Wenn es schwer fällt, den Weg zur Apotheke zurückzulegen bieten viele Apotheken Bringdienste an. Nähere Infos gibt es bei den örtlichen Apotheken.

Weitere Informationen über die medizinische Versorgung im Landkreis Mühldorf a. Inn gibt es auf den Internetseiten des Landratsamtes unter www.lra-mue.de -> Bürgerservice -> Fachbereiche -> gesundheitsamt -> medizinische Versorgung.

Selbsthilfegruppen

Das Spektrum der Selbsthilfegruppen ist vielfältig und reicht beispielsweise von A wie Anonyme Alkoholiker, über B wie Borreliose-Selbsthilfe, bis T wie Trauergruppe oder W für Angehörige von Wachkomapatienten. Gegenseitige Hilfe und Erfahrungsaustausch unter Gleichbetroffenen stehen dabei im Vordergrund. Ob als Orientierungshilfe in diesem vielfältigen Angebot oder bei Fragen zu den einzelnen Initiativen – es stehen im Landkreis u.a. folgende Ansprechpartner zur Verfügung:

Gerontopsychiatrischer Dienst

Riesengebirgstraße 3, 84478 Waldkraiburg

Telefon: 08638/1540

Telefax: 08638/1592

Sozialpsychiatrischer Dienst Mühldorf

Kirchenplatz 4, 84453 Mühldorf a. Inn

Telefon: 08631/2600

Telefax: 08631/2501

E-Mail: spdi-mue@diakonie-traunstein.de

Selbsthilfezentrum im Haus der Begegnung der AWO

Auf der Wies 18, 84453 Mühldorf a. Inn

Telefon: 08631/4099

Telefax: 08631/4090

E-Mail: hdbmdf@gmx.de



Hilfsmittel

Eigenständigkeit bewahren schafft im Alter eine hohe Lebensqualität. Große und kleine technische Hilfsmittel, die nicht teuer sein müssen, sorgen auch im Alter für größere Freiräume und können dazu beitragen, Unfällen und Verletzungen vorzubeugen. Hierzu können Geh- und Mobilitätshilfen, Lese- und Schreibhilfen, Schuh- und Strumpfanziehhilfen, Greifhilfen, Fenstergriffverlängerungen und viele andere Hilfsmittel gehören. Beispiele sind auch Flaschenöffner, die das Öffnen von Schraubflaschen auch für Personen mit geringer Greiffähigkeit möglich machen oder sprechende Uhren für Menschen mit geringer Sehfähigkeit.

Informationen gibt es hierzu unter anderem auf der Homepage des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frau-

en und Jugend unter www.serviceportal-zu-hause-im-alter.de, bei den Sanitätshäusern und Apotheken sowie bei Seniorenmessen.

Unterstützungsangebote

Ob im Haushalt, im Garten, beim Einkaufen – in vielen Bereichen bieten verschiedene Dienste und Einrichtungen Angebote, die ältere Menschen bei der Erledigung täglicher Arbeiten unterstützen. Es gibt eine gute Versorgung mit professionellen Pflegediensten, die im Bedarfsfall die Pflege in der Wohnung durchführen. Und darüber hinaus bieten viele Organisationen mit ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern von gemeinnütziger oder kirchlicher Seite ihre Unterstützung an – ein wichtiger Hilfemix angepasst auf alle Lebenssituationen. Siehe S. 33 ff.



Ergotherapie in der Neurologie und Geriatrie.

Bei Erkrankungen wie Schlaganfall, Morbus Parkinson oder Demenz.

- Training der Selbstständigkeit im lebenspraktischen Bereich
- Training der motorischen und sensomotorischen Fähigkeiten
- Aufmerksamkeits-, Konzentrations- und Gedächtnistraining
- Sturzprophylaxe
- Hilfsmittelversorgung
- Angehörigenberatung

Münchener Straße 15b
83527 Haag/Obb.
Telefon (08072) 373900
www.ergo-haider.de

Familien sind unsere Zukunft





Interview mit Michael Tress, Seelsorger mit und für Senioren im Dekanat Mühldorf

„Mich fasziniert, wie vielfältig das Leben im Alter sein kann.“ – Michael

Tress' Anliegen ist es, dass ältere Menschen sowohl mit ihren Fähigkeiten als auch mit ihren Defiziten in den Fokus der Öffentlichkeit kommen. Mit dem Angebot von Besuchsdiensten in Altenheimen und Krankenhäusern möchte er Senioren die Möglichkeit geben, ihre Kompetenzen für die Gemeinde nutzbar zu machen.



Sie sind seit 2008 Seelsorger für Senioren im Dekanat Mühldorf. Was fasziniert Sie an der seelsorgerischen Begleitung älterer Menschen?

Michael Tress: Mich fasziniert, wie vielfältig das Leben im Alter sein kann. Vor meiner seelsorgerischen Tätigkeit für ältere Menschen hatte ich wie viele andere auch die Vorstellung, dass Senioren immer auch pflegebedürftig sind. Erst im Laufe meiner Arbeit ist mir aufgefallen, dass es doch sehr viele Ältere gibt, die ihr Leben aktiv gestalten. Andererseits habe ich einen besonderen Bezug zum Thema Leiden und Sterben, weil ich mich schon mein ganzes Leben damit beschäftige.

Gerade die Sterbenden zeigen eigentlich, dass auch in ihrer Situation Leben eine Qualität haben kann, die unabhängig von jeder materiell bewertbaren Leistung ist. Sie versuchen mit dem, was offen geblieben ist, zurechtzukommen. Leider überwiegen in unserer Gesellschaft die defizitorientierten Bilder vom Alter. Als Seelsorger möchte ich den Blick der Menschen öffnen und ihnen diese Vorurteile nehmen. Altern kann auch etwas sehr Schönes sein. Auch während des Älterwerdens kann man sein Leben aktiv gestalten und seinen Freiraum genießen.

Mit welchen Anliegen kommen die älteren Menschen zu Ihnen?

Michael Tress: Wenn Menschen in Rente gehen, brauchen sie oftmals Hilfe bei der Neugestaltung ihres Lebens. In dieser Situation sind sie sind dann oft der Ansicht, dass ihnen ihre Lebensaufgabe abhanden gekommen ist. Ich versuche sie zu ermutigen und darüber zu informieren, was alles möglich ist. Für manche kommt vielleicht ein Ehrenamt infrage wie das Leiten eines Seniorenclubs oder die Teilnahme an einem Besuchsdienst. Eine andere Möglichkeit wäre es, sich als Seniorenbeauftragter zu engagieren.

Auch spirituell versuche ich die Menschen aufzubauen. Ich versuche ihnen ein guter Begleiter auf ihrer Suche nach dem gnädigen Gott zu sein.

Es gibt aber auch Menschen, die sehr konkrete Hilfestellungen suchen. Beispielsweise sind dies Menschen, die einen demenzkranken Vater haben und sich nach Hilfe erkundigen möchten. Da bin ich dann Vermittler.

Sie setzen sich für den Aufbau von Besuchsdiensten ein. Worum geht es dabei?

Michael Tress: Ich veranstalte zusammen mit dem Klinikseelsorger Martin Kuhn und dem Katholischen Kreisbildungswerk Kurse für Menschen, die Interesse haben, ältere Menschen in Altenheimen und Krankenhäusern zu besuchen. Die Ehrenamtlichen werden dafür von uns informiert und begleitet. Nach acht Nachmittagen Kurs entscheiden sie sich dann, ob sie ins Altersheim oder ins Krankenhaus gehen. Ich stelle dann den Kontakt zur Institution her. Sie besuchen dann einmal die Woche oder alle 14 Tage einen alten Menschen. Bei den Treffen versuchen sie diesem das Gefühl zu geben, nicht allein zu sein, indem sie sich einfach mit ihm beschäftigen. Sie unternehmen dann beispielsweise einen Spaziergang oder schauen sich gemeinsam Fotos an.

Werden die Erfahrungen, die bei den Besuchsdiensten gemacht werden, besprochen?

Michael Tress: Wir treffen uns etwa jedes Vierteljahr mit den Ehrenamtlichen. Wir besprechen dann eventuelle Schwierigkeiten und überlegen gemeinsam, was jeder einzelne bei seinem Besuchsdienst besser machen könnte. So können wir auch das Pflegepersonal entlasten.

Was gibt das Ehrenamt den Menschen? Gibt es manchmal Probleme?

Michael Tress: Die Menschen, die die Besuchsdienste durchführen sind ganz fasziniert von der Welle der Dankbarkeit, die sie empfängt. Am Anfang ist es aber auch immer ein wenig schwierig und wir haben es auch schon erlebt, dass zwei Menschen nicht zusammenpassten. Aber auch wenn man sich gegenseitig schätzen gelernt hat, können Schwierigkeiten auftreten. Wir überlegen dann gemeinsam, wie mit solchen Situationen sensibler umgegangen werden kann.

Manche Bewohner wünschen sich auch, dass der Besucher länger bleibt. Dann ist es wichtig Grenzen zu setzen.

Fortsetzung auf Seite 32



Jeder entscheidet selber nach seinen Möglichkeiten, wie viel Zeit er in die Besuche investieren möchte. Wir geben die eine halbe Stunde Zeit in 14 Tagen vor.

Alleinlebende ältere Menschen fühlen sich oft isoliert, weil beispielsweise der Lebenspartner gestorben ist oder sie aufgrund von körperlichen Beschwerden nur selten ihr Zuhause verlassen können. Besuchen Sie auch Privathaushalte?

Michael Tress: Ich kann die Menschen nicht zuhause besuchen, da ich in meiner Aufgabe als Seelsorger für den halben Landkreis zuständig bin, aber nur eine halbe Stelle für diese Seniorenarbeit habe. Deshalb muss ich Schwerpunkte setzen. Jedoch ist mir durchaus bewusst, dass Menschen sich zuhause oft allein fühlen. Deswegen versuche ich sie dazu zu ermutigen, selber an einer Fortbildung teilzunehmen oder sich für ein Ehrenamt zu engagieren, wie zum Beispiel das Leiten eines Seniorenclubs. Die Leiter spreche ich wiederum an, auch an die Menschen

zu denken, die den Seniorenclub aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr besuchen können. Man muss lernen, einen Blick dafür zu bekommen, wer nicht mehr kommt. Indem diese Menschen dann zuhause besucht werden, können auch Ehrenamtliche eine Art Seelsorge leisten.

Was wünschen Sie sich für Ihr eigenes Älterwerden?

Michael Tress: Ich wünsche mir persönlich, mein Leben solange wie möglich bewusst zu erleben. Ich möchte mein Leben in Zufriedenheit abschließen können, trotz aller Widrigkeiten, die es von Zeit zur Zeit mit sich gebracht hat. Ich habe schon mehrfach während meiner Arbeit als Seelsorger Menschen kennengelernt, denen das gelungen ist.

Kontakt

Michael Tress
Lindenstraße 7, 84565 Oberneukirchen
Telefon: 08630/1274
E-Mail: MTress@eomuc.de

Kompetente Partner stellen sich vor

ergotherapeutische praxen

Petra Matt

84453 Mühldorf Schwindstraße 46 Tel. 08631/1 47 11 Fax 08631/16 24 55	84453 Mühldorf Oderstraße 5 Tel. 08631/36 66 35 8 Fax 08631/16 24 55	84503 Altötting Mühlendorfer Straße 64 Tel. 08671/88 42 46 Fax 08671/88 58 89
--	---	--

info@ergotherapie-matt.de · www.ergotherapie-matt.de

ERGO TEAM
Waldkraiburg

**Praxis für Ergotherapie
ErgoTeam Waldkraiburg
Martin Mundigl**

Stadtplatz 2/I (Haus Brosch)
84478 Waldkraiburg
Tel. 0 86 38 / 88 37 98
Fax 0 86 38 / 88 51 44

Ergotherapie – Handtherapie – Schienenbau
Termine nach Vereinbarung





■ Essen auf Rädern

Essen auf Rädern ist wohl die bekannteste Form von alltäglichen Hilfen. Dabei werden fertig zubereitete Gerichte in die eigene Wohnung geliefert. Die Bestellung aus dem Wochenspeiseplan muss meist einige Tage vor der Lieferung erfolgen.

Oft besteht auch die Möglichkeit, an einem Seniorenmitagstisch in einem Heim teilzunehmen.

Das Essen muss aus eigenen Mitteln bestritten werden. Bei geringem Einkommen kann der Mehraufwand für Essen auf Rädern bei der Sozialhilfe- oder Grundsicherungsberechnung berücksichtigt werden.

■ Fahrdienste (Freifahrtscheine für Behinderte)

Oft ist es schwierig, mit dem öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV – siehe auch unter Beratung und Hilfe) rechtzeitig zum Arzt zu kommen oder Einkäufe zu befördern. Hier kann eine Begleitung bzw. ein Fahrdienst notwendig werden, die von verschiedenen sozialen Diensten angeboten werden. Der Markt Haag bietet für seine Bürger auch eine Fahrtmöglichkeit zu den Einkaufszentren an (Infos bei der Marktverwaltung).

Bei Vorliegen einer Schwerbehinderung kann beim Bezirk eine Mobilitätshilfe als mtl. Geldpauschale beantragt werden. Damit kann der Empfänger der Mobilitätshilfe eigenverantwortlich Beförderungsunternehmen (z.B. Taxi) und

Behindertenfahrdienste in Anspruch nehmen. Diese Geldpauschale darf allerdings nicht für Fahrten zum Arzt und zu anderen therapeutischen Zwecken wie Krankengymnastik oder ähnliches verwendet werden. Solche Fahrten können aber unter bestimmten Voraussetzungen mit der Krankenkasse abgerechnet werden.

■ Hausnotruf

Was tun, wenn einmal ein Notfall eintritt, z.B. bei einem Sturz oder plötzlicher Übelkeit? Der Hausnotruf kann bei solchen Notlagen Abhilfe schaffen und schnelle Hilfe bieten. Dabei trägt man einen kleinen Funksender bei sich, der mit einer Notrufzentrale verbunden ist. Wird der Knopf gedrückt, ruft die Zentrale zu Hause an und meldet sich über einen speziellen Lautsprecher, der ebenfalls zum System gehört. Falls dabei keine Antwort gegeben wird, benachrichtigt die Notrufzentrale einen Angehörigen, der vorher festgelegt wurde.

Kostenübernahme kann über die Pflegekasse oder bei fehlenden Voraussetzungen über Sozialleistungen (Sozialhilfe/Grundsicherung) erfolgen.

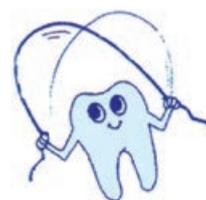
• Sonstige Unterstützungsleistungen

Es gibt noch viele weitere Angebote und Möglichkeiten, wie durch Unterstützungsleistungen der Verbleib im eigenen Wohnraum erleichtert und unterstützt werden kann.



Dr. med. dent.
MICHAEL HAME
Zahnarzt

Prothetik
Implantologie
Ästhetik
Ambulante Operationen



Egglkofenstraße 9-11 • 84453 Mühldorf
Tel. 0 86 31 / 37 94 46 • Fax 0 86 31 / 37 94 47
E-Mail: Dr.Hame@t-online.de • www.drhame.de

Dr. med.

Peter Josseck

Arzt für Allgemeinmedizin • Naturheilverfahren

Egglkofenstraße 9-11
84453 Mühldorf

Telefon (0 86 31) 12 404

Telefax (0 86 31) 15 204

info@praxis-dr-josseck.de

www.praxis-dr-josseck.de

Sprechstunden:

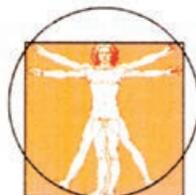
Montag bis Freitag

8.00 bis 12.00 Uhr

Dienstag

17.00 bis 19.00 Uhr

Donnerstagnachmittag
nach Vereinbarung





Hierzu gehören z.B.:

- Hilfen im Haushalt, wie Wohnungsreinigung, Einkauf, Wäschepflege, Zubereitung von Mahlzeiten, usw.
- Besuchs- und Begleitdienste, Gesprächs- und Aktivierungsangebote, wie z.B. Begleitung bei Spaziergängen oder Arztbesuchen, Hilfe beim Schriftverkehr

Teilweise werden Hilfen der oben genannten Art auch durch **Nachbarschaftshilfen** und **Kirchen** angeboten. Wir verweisen hier auch auf die Adressen unter „Aktiv im Alter – soziales Engagement“ auf S. 13.

Im Folgenden sind die wichtigsten **sozialen Dienste** des Landkreises aufgeführt, die unter anderem **Hausnotrufe**, **Fahrdienste**, **hauswirtschaftliche Dienste** sowie den Service **Essen auf Rädern** anbieten:

BRK Kreisverband

Ahamerstraße 18, 84453 Mühldorf a. Inn
Telefon: 08631/3655-0
E-Mail: info@kvmuehldorf.brk.de
Internet: www.kvmuehldorf.brk.de

Malteser Hilfsdienst

Am Industriepark 25, 84453 Mühldorf a. Inn
Telefon: 08631/1848800
Telefax: 08631/18488015
Internet: www.malteser-muehldorf.de

MOFA – der mobile Familienservice der AWO

Weißgerberstraße 7, 84453 Mühldorf a. Inn
Telefon: 08631/166371
E-Mail: info@mobiler-familienservice.de
Internet: www.mobiler-familienservice.de/

Caritas Mühldorf

Kirchenplatz 7, 84453 Mühldorf a. Inn
Telefon: 08631/3763-0
Telefax: 08631/3763-18
E-Mail: czmue@caritasmuenchen.de

Hauswirtschaftlicher Fachservice

Kirchstraße 16, 84431 Heldenstein
Telefon: 08636/698119
Telefax: 08636/981619
E-Mail: info@hwf-ma.de
Internet: www.hwf-ma.de

Die **Gerontopsychiatrischen Dienste** haben die Aufgabe, seelisch erkrankte ältere Menschen in ihrer gewohnten Umgebung zu beraten und zu unterstützen.

Die Beratungs- und Hilfsangebote können in Anspruch genommen werden

- bei seelischen Problemen
- in einer akuten seelischen Krisensituation
- nach einem Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik
- bei Problemen aller Art aufgrund von psychischen Erkrankungen
- bei Sorgen um die psychische Gesundheit von Verwandten und Bekannten

Entsprechend den Bedürfnissen der Hilfesuchenden werden geboten:

- individuelle Beratungsgespräche
- Hausbesuche zur Unterstützung in der eigenen Wohnung
- Klinikbesuche bei einem stationären Aufenthalt
- Koordination aller notwendigen Hilfen

Gerontopsychiatrischer Dienst Landkreis Mühldorf

Riesengebirgsstraße 3
84478 Waldkraiburg
Telefon: 08638/1540
Telefax: 08638/1592

Oftmals werden Unterstützungsleistungen auch von ambulanten Pflegediensten angeboten:

Ambulante Pflegedienste

Pflegedienste bieten hilfs- oder pflegebedürftigen Menschen die Möglichkeit, weiterhin in der häuslichen Umgebung zu leben. Leistungen werden sowohl bei alleinlebenden Pflegebedürftigen wie auch in Ergänzung familiärer oder nachbarschaftlicher Hilfestellung erbracht.

Diese Einsätze können im Rahmen der Pflegeversicherung direkt mit den Pflegekassen abgerechnet werden (nähere Informationen siehe im Kapitel „Pflege“). Reichen die Mittel der Pflegekasse nicht aus, kann unter bestimmten Voraussetzungen ein Anspruch auf Sozialhilfe bestehen. Es kann auch dann ein Anspruch auf Sozialhilfe bestehen, wenn die Pflegekasse keine Leistungen erbringt, weil z.B. das erforderliche Ausmaß der Pflegebedürftigkeit noch nicht erreicht ist oder die Pflege nur vorübergehend erforderlich ist. Alle Leistungen der Pflegedienste können auch in Anspruch genommen werden, wenn die Voraussetzun-



gen zur Finanzierung durch Pflege- oder Krankenkassen oder Sozialamt nicht gegeben sind. Die Kosten müssen dann durch den Pflegebedürftigen selbst getragen werden.

Caritas-Sozialstation Mühldorf/Waldkraiburg

Ambulanter Pflegedienst

Kirchenplatz 5, 84453 Mühldorf a. Inn
Telefon: 08631 376350

BRK Sozialstation

Ahamerstraße 18, 84453 Mühldorf a. Inn
Telefon: 08631/920007 od. 8788

Ampfinger Pflegedienst Isabella Reisenbüchler

Kirchenplatz 4, 84539 Ampfing
Telefon: 08636/986834
E-Mail: pflege@hospitalsun.de
Internet: www.hospitalsun.de

Mobile Care

Claudia Maier
Fichtenweg 49, 84478 Waldkraiburg
Telefon: 08638/8868666

Sozialstation Inntalpflege GmbH Wimmer

Bachfeldstraße 1, 84570 Polling
Telefon: 08631/160460
E-Mail: info@inntalpflege-wimmer.de
Internet: www.inntalpflege-wimmer.de

Mobile Pflege St. Erasmus

Trennbachstraße 3b, 84478 Waldkraiburg
Telefon: 08638/7755

Ambulante Krankenpflege Silvia Wolf GmbH

Rainbachstraße 16, 83527 Haag i. OB
Telefon: 08072/98985
Telefax: 08072/374370
E-Mail: pflege.wolf@t-online.de
Internet: www.pflegeteam-silvia-wolf.de

Ambulanter Dienst des Adalbert-Stifter-Wohnheims

Münchner Platz 13-17, 84478 Waldkraiburg
Telefon: 08638/88633
Telefax: 08638/8863419
E-Mail: buero@adalbert-stifter-wohnheim.de

Ambulanter Pflegedienst Stöckl

Kühamer Straße 2a
84431 Heldenstein

SOMITAS – Kranken- und Altenpflege GmbH

Bahnhofstraße 13, 84494 Neumarkt St. Veit
Telefon: 08639/708495
E-Mail: info@somitas.de

Vilstal-Pflegedienst GmbH

Herrenbergstraße 36, 84428 Ranoldsberg
Telefon: 08086/511
Telefax: 08086/94500
E-Mail: info@vilstal-pflege.de
Internet: www.vilstal-pflege.de

Pflegedienst Wegener GmbH und Co. KG

Badstraße 1, 84494 Neumarkt St. Veit
Telefon: 08639/986174
Telefax: 08639/986175
E-Mail: pflegedienst.wegener@t-online.de
Internet: www.pflegedienst-wegener.de

Ambuka Ambulante Kranken- und Altenpflege

Reiter Straße 24, 83627 Haag i. OB
Telefon: 08071/95541
Telefax: 08071/95542
E-Mail: info@ambuka.de
Internet: www.ambuka.de

Kathrin Pätzold-Sax

Hohenthanner Straße 3c, 84419 Obertaufkirchen
Telefon: 08082/948290

Pflegewichtl

Ingrid Klemisch
Mühldorfer Straße 4, 84570 Polling
Telefon: 08633/500042
E-Mail: info@pflegewichtl.de



Anstellung und Beschäftigung von Haushaltshilfen, Betreuungspersonal oder Pflegefachkräften

Geringfügige Beschäftigung:

Manchmal kann es sinnvoll sein, durch Anstellung einer (Betreuungs-)person die Versorgung im häuslichen Bereich zu erleichtern.

Ein geringfügiges Beschäftigungsverhältnis liegt entweder bei einer geringen absoluten Höhe des Arbeitsentgelts vor (**geringfügig entlohnte Beschäftigung**) oder bei einem Beschäftigungsverhältnis von kurzer Dauer (**kurzfristige Beschäftigung**). Ein geringfügiges Beschäftigungsverhältnis ist für den Arbeitnehmer grundsätzlich rentenversicherungspflichtig – sonst aber sozialversicherungsfrei. Die Arbeitsentgeltgrenze bei geringfügig entlohnter Beschäftigung liegt derzeit bei 450 Euro.

Auskünfte:

Minijob-Zentrale der Deutschen Rentenversicherung
Telefon: 0355290270799
Internet: www.minijob-zentrale.de

Weitere Möglichkeiten für Beschäftigungsverhältnisse:

- **Midi-Jobs:** Um sog. Midi-Jobs handelt es sich, wenn das Einkommen zwischen Euro 450 und Euro 800 liegt. Hier benötigt man eine Lohnsteuerkarte und Anmeldung bei der Krankenkasse, die Beitragspflicht ist jedoch an-

gepasst. Nähere Auskünfte erteilen die zuständigen Krankenkassen sowie auch die Minijob-Zentrale.

- **sonstige Arbeitsverhältnisse:** die Beschäftigung von Pflegekräften und Haushaltshilfen, die nicht zeitlich oder finanziell begrenzt ist, erfolgt nach den arbeitsrechtlichen Bestimmungen. Hierzu ist eine Meldung zur Sozialversicherung (über Krankenkasse) und Abführung der Lohnsteuer (Meldung beim Finanzamt) Pflicht.

Bei der Anstellung von Personen aus dem Ausland gibt es zwei Möglichkeiten:

- Die ausländische Kraft wird selbst angestellt: Haushaltshilfen aus den EU-Mitgliedsstaaten können mit Ausnahme von Bulgarien und Rumänien arbeitserlaubnisfrei beschäftigt werden, es gelten die arbeitsrechtlichen Bestimmungen wie für deutsche Pflegefachkräfte und Haushaltshilfen.
- Eine ausländische Firma entsendet einen Arbeitnehmer im Rahmen der gewöhnlichen Tätigkeit für bestimmte Zeit nach Deutschland. Die Bezahlung erfolgt hier gegen Rechnung an die Firma. Hier ist es wichtig, sich eine Entsendebescheinigung vorlegen zu lassen, dass der Arbeitnehmer im Entsendestaat ordnungsgemäß zur Sozialversicherung angemeldet ist. Nähere Auskünfte unter:
 - www.arbeitsagentur.de -> Buerger -> Arbeit -> Vermittlung -> Haushaltshilfen
 - www.deutsche-seniorenbetreuung.de -> pflegelexikon -> auslaendische-pflegekraefte

dia.log

Diagnostische Radiologie

Überörtliche Gemeinschaftspraxis GbR Mühldorf

Dr. med. Hartmann

Krankenhausstr. 1 · 84453 Mühldorf

Telefon: 08631-187290





GESUNDHEIT IN BESTEN HÄNDEN

250-mal in Bayern bietet die AOK kompetente persönliche Beratung. Nutzen Sie diesen Vorteil! Mehr auf www.aok.de/bayern.

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Direktion für die Landkreise Mühldorf und Altötting



Bayerisches Rotes Kreuz 
Kreisverband Mühldorf

Betreuer Fahrdienst
- liegend, sitzend, oder im Rollstuhl
Tel. 08631-3655-0

Hausnotruf
- Beste Sicherheit, schnellste Hilfe, rund um die Uhr
Tel. 08631-3655-26

Essen auf Rädern
- Lieferung von Warm- und Tiefkühlmenüs
Tel. 08631-3655-13

Rotkreuz-Shops
- Gutes aus zweiter Hand
Tel. 08631-3655-26

BRK Kreisverband Mühldorf
Ahamer Str. 18 * 84453 Mühldorf * www.kvmuehldorf.brk.de

Die Pflege kommt ins Haus
Ihr Rotes Kreuz, der Partner bei Hilfebedarf im Alter



Ambulante Soziale Dienste des BRK
Büro Töging
Tel. 0 86 31 / 92 00 07

Bayerisches Rotes Kreuz 

Erfahrung
in allen
Lebenslagen




Nähe hat viele Gesichter:

Respekt, Aufmerksamkeit, ein gemeinsames Lachen. Wir sind da, wenn Sie uns brauchen, helfen und geben Halt – zum Beispiel mit folgenden Diensten:

- **Menüservice**
lecker, vielfältig, zuverlässig. Gesundes Essen, von Küchenmeistern der Stiftung Ecksberg frisch zubereitet, von den Maltesern nach Hause gebracht.
- **Hausnotruf mit Rauchmelder**
Doppelte Sicherheit in den eigenen vier Wänden, rund um die Uhr. Denn im Notfall zählt jede Sekunde.
- **Weitere Malteser Dienste**
Fahrdienst, Mobile Soziale Dienste, Ausbildung, Sanitätsdienst, Besuchsdienst.

Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne:

 **0 86 31 – 18 48 80 0**

Malteser Hilfsdienst gemeinnützige GmbH
Am Industriepark 25, 84453 Mühldorf

 **Malteser**
...weil Nähe zählt.



P Sylvia Wegner **flegedienst**

- **Betreutes Wohnen zu Hause**
- **Kostenlose Beratung rund um die Pflege**
- **Kostenlose Begleitung vom Antrag bis zur Einstufung und darüber hinaus**

Badstraße 1 · 84494 Neumarkt-St. Veit
Telefon 0 86 39 / 98 61 74 · Fax 0 86 39 / 98 61 75
E-Mail: pflagedienst-wegner@t-online.de

PflegeWichtl

Ambulante Alten- und Krankenpflege
Ingrid Klemisch

Haydnstraße 5 · 84570 Polling
Tel. 08633 / 50 00 42 · Fax 08633 / 506 68 30
info@pflgewichtl.de

... dahoam guad versorgt!

Unsere Leistungen

Grundpflege – Behandlungspflege
Hauswirtschaftliche Betreuung – Demenzbetreuung
Urlaubs- und Verhinderungspflege
Überprüfung der Pflege gem § 37 SGB XI

Ambulante Kranken- & Altenpflege

MARIO KÄRTNER

Herrenbergstraße 36 · 84428 Ranoldsberg



Näheres über unsere Leistungen und den Einsatzbereich unter:

Tel. (0 80 86) 5 11
Fax (0 80 86) 9 45 00
mario.kaertner@t-online.de

www.vilstal-pflege.de

- ➔ Partner aller Kassen
- ➔ 24 Stunden Rufbereitschaft
- ➔ Behandlungspflege nach ärztlicher Verordnung
- ➔ Hilfe bei Krankheits- und Pflegefällen
- ➔ Überleitungspflege vom Krankenhaus oder Reha
- ➔ Assistance – Leistungen für Versicherungen
- ➔ Verhinderungspflege bei Ausfall der Pflegeperson
- ➔ Zusätzliche Betreuungsleistungen bei Demenzkranken
- ➔ Beratung bei der Versorgung mit Hilfsmitteln
- ➔ Angehörigenschulung
- ➔ Kostenlose Beratung in allen Fragen der Pflegeversicherung



**Bei uns sind
Sie in guten
Händen!**

Häusliche Alten- & Krankenpflege

Claudia Maier

Tel.: 08638 - 88 68 666

Fax: 08638 - 88 68 667

eMail: maier_claudia@gmx.net

Das **Mobile Care** Team bietet Ihnen folgende Leistungen an:

- Grund- & Behandlungspflege
- zusätzliche Betreuung von demenzkranken Menschen
- Verhinderungspflege bei Abwesenheit von pflegenden Angehörigen
- Pflegeberatung & Schulungen für pflegende Angehörige

Zugelassen für alle Kassen

Wir beschäftigen nur **examiniertes Personal**





Hilfebedürftigkeit kann sich langsam entwickeln, ohne dass eine akute Erkrankung zugrunde liegt, sie kann aber auch plötzlich, z.B. nach einem Krankenhausaufenthalt entstanden sein.

Egal wie es kommt, meist ist bei Pflegebedürftigkeit ein Umzug in eine Pflegeeinrichtung weder gewünscht noch zwingend notwendig. Vielmehr besteht die Möglichkeit, die Pflegesituation in häuslicher Umgebung zu arrangieren. In jedem Fall kann man mit der professionellen Unterstützung von Pflegefachkräften und sozialen Diensten rechnen, die helfen die Betreuung zu Hause zu organisieren und auch bei der Beantragung finanzieller Unterstützung behilflich sind.

Detaillierte Information zum Thema Pflege gibt es auch unter www.pflegeversicherung.info sowie im Ratgeber zur Pflege des Bundesministeriums für Gesundheit.

Info

Auszug aus dem Seniorenpolitischen Gesamtkonzept des Landkreises

- Laut Pflegestatistik der statistischen Ämter waren zum 1. Januar 2008 im Landkreis Mühldorf a. Inn 3.098 Menschen pflegebedürftig im Sinne eines Leistungsbezugs über die Pflegekassen (Pflegestufen 1-3), 1.157 Pflegebedürftige wurden durch stationäre Pflege versorgt.
- Unter Berücksichtigung des demografischen Wandels ist mit einem Anstieg der Pflegebedürftigen zu rechnen (Hochrechnung bis 2030: voraussichtlich über 4.900 Personen mit Pflegebedarf).
- Der Ausbaustand für stationäre Einrichtungen ist im Landkreis sehr hoch, im Schnitt kommen 14 Heimplätze je 1.000 Landkreisbewohner, bzw. sogar 166 Heimplätze auf 1.000 Landkreisbewohner, die älter als 75 Jahre sind.
- Auch bei ambulanten Pflegediensten ist die Angebotslage derzeit gut. Um jedoch die gute Versorgungslage auch zukünftig aufrecht erhalten zu können ist es wichtig die verschiedenen Unterstützungssysteme aktiv zu begleiten und geeignete Versorgungsstrukturen aufzubauen.

Pflegeberatung

Gegenüber der eigenen Pflegekasse besteht ein Rechtsanspruch auf umfassende persönliche Beratung innerhalb von zwei Wochen.

Das Bundesministerium für Gesundheit hat auch ein Bürgertelefon zur Pflegeversicherung eingerichtet unter der Nummer: 030/340606620.

Leistungen der Pflegeversicherung

Leistungen der Pflegeversicherung werden durch die Pflegekasse gewährt, die bei der Krankenkasse angesiedelt ist. Für die Gewährung der Leistungen ist es notwendig, dass

- bei der zuständigen Pflegekasse ein Antrag gestellt wurde,
- die Vorversicherungszeiten erfüllt sind und
- der zuständige Gutachter des MDK den Umfang der Pflegebedürftigkeit und des Hilfebedarfs festgestellt hat (www.mdk.de).

Nach Erstellung des Gutachtens und des darin festgelegten Hilfebedarfs wird eine Pflegestufe festgestellt. Mögliche Pflegestufen sind die

- Pflegestufe 0
- Pflegestufe 1 (erhebliche Pflegebedürftigkeit)
- Pflegestufe 2 (Schwerpflegebedürftige)
- Pflegestufe 3 (Schwerstpflegebedürftige)
- Als Härtefall werden Schwerstpflegebedürftige der Pflegestufe 3 bezeichnet, deren Pflegebedarf so außergewöhnlich hoch ist, dass er über das übliche Maß der Pflegestufe hinausgeht.

Die festgesetzte Pflegestufe berechtigt zum Bezug folgender möglicher Leistungen:

Pflegesachleistung

Bei Inanspruchnahme eines Pflegedienstes, der einen Versorgungsvertrag mit der Pflegekasse abgeschlossen hat, wird die Rechnung des Pflegedienstes je nach Pflegestufe bis zu einer gewissen Höchststufe übernommen.

Adressen von ambulanten Pflegediensten sind unter Rubrik „Gut versorgt in allen Lebenslagen“ zu finden.



Pflegegeld

Anstatt der sogenannten Pflegesachleistung, also die Inanspruchnahme von Pflegediensten, kann ein Pflegegeld für selbst beschaffte Pflegehilfen gewährt werden. Üblicherweise ist dies der Fall, wenn die Pflege durch Angehörige erfolgt. Es kann aber auch sein, dass die Pflege von Freunden, Nachbarn oder sonstigen nahe stehenden Personen erbracht wird. Hierbei gilt es zu beachten, dass Pflegekassen eine halbjährliche Pflegeberatung bei Pflegestufe I und II beziehungsweise eine vierteljährliche Pflegeberatung durch einen professionellen Pflegedienst zur Bedingung setzen. Wichtig ist es auch hier, sich vorneweg bei der zuständigen Pflegekasse zu informieren.

Kombinationsleistung

Wird die Pflegesachleistung nur teilweise in Anspruch genommen, erhält der Pflegebedürftige daneben ein anteiliges Pflegegeld. Das Pflegegeld wird dann vom Hundertsatz vermindert, in dem der Pflegebedürftige Sachleistungen in Anspruch genommen hat. Es muss dann aber neben dem Pflegedienst auch tatsächlich eine private Pflegeperson zur Verfügung stehen.

Leistungen für Personen mit erheblichem allgemeinem Betreuungsbedarf

Menschen mit demenzbedingten Fähigkeitsstörungen, geistigen Behinderungen oder psychischen Erkrankungen können bei Vorliegen bestimmter Voraussetzungen zusätzliche Betreuungsleistungen erhalten. Die Feststellung der hier erforderlichen „erheblichen Einschränkung der Alltagskompetenz“ erfolgt wieder durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen. Besonders diese Leistungen sind durch das am 01.01.2013 in Kraft getretene Pflegeeneuausrichtungsgesetz gestärkt worden. Neben den bereits wie bisher gewährten zusätzlichen Betreuungsleistungen (zwischen 100 und 200 Euro monatlich), die nur zweckgebunden eingesetzt werden können, wurde eine Pflegestufe 0 eingeführt, die jetzt zum Bezug einer Geldleistung von monatlich 120 Euro (bzw. Euro 225 bei Inanspruchnahme der Pflegesachleistung) berechtigt. Auch die Leistungen in den Pflegestufen I und II werden bei erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz sowohl als Pflegegeld als auch als Sachleistung erhöht.

Leistungen zur sozialen Sicherung der Pflegepersonen

Für die Pflegepersonen können Leistungen zur sozialen Sicherung, wie Leistungen für die Unfallversicherung so-

wie Beiträge zur gesetzlichen Rentenversicherung übernommen werden. Es ist zu empfehlen, sich über diese Leistungen direkt von den Pflegekassen beraten zu lassen.

Pflegeformen

Verhinderungspflege

Wenn die Pflegeperson verhindert ist, zum Beispiel wegen Erholungsurlaub, Krankheit oder aus anderen Gründen, übernimmt die Pflegekasse die Kosten einer notwendigen Ersatzpflege für längstens 28 Tage je Kalenderjahr. Voraussetzung ist, dass die Pflege seit mindestens sechs Monaten geleistet wurde. Die Ersatzpflege kann ambulant oder stationär geleistet werden und auch stundenweise in Anspruch genommen werden. Seit dem 01.01.2013 wird das Pflegegeld während der Verhinderungspflegezeit zu 50 Prozent weiterbezahlt.

Kurzzeitpflege

Bei einer Kurzzeitpflege in Alten- und Pflegeeinrichtungen kann das Angebot einer qualifizierten Pflege in einer vollstationären Einrichtung, zum Beispiel nach einer Krankenhausbehandlung oder in Krisenfällen, bis zu vier Wochen genutzt werden. Die Kurzzeitpflege ist oft auch eine gute Möglichkeit sowohl für den Pflegebedürftigen selber als auch für die Angehörigen, das Wohnen in einer vollstationären Einrichtung zu „testen“. Oft können Vorurteile und Ängste abgebaut werden. Seit dem 01.01.2013 wird das Pflegegeld während der Kurzzeitpflegezeit zu 50 Prozent weiterbezahlt.

Tages- und Nachtpflege

Pflegebedürftige haben Anspruch auf teilstationäre Pflege in Einrichtungen der Tages- oder Nachtpflege, wenn häusliche Pflege nicht in ausreichendem Umfang sichergestellt werden kann oder wenn dies zur Ergänzung oder Stärkung der häuslichen Pflege erforderlich ist. Es werden auch die Kosten für die notwendige Beförderung des Pflegebedürftigen von der Wohnung zur Einrichtung übernommen. Die Leistungen der Tages- und Nachtpflege können mit den Pflegesachleistungen und dem Pflegegeld kombiniert werden. Es empfiehlt sich mögliche Kombinationsleistungen im Vorfeld mit der Pflegekasse abzuklären. Die Tagespflege bietet tagsüber die umfassende Versorgung einer vollstationären Einrichtung. Der Abend und die Nacht wird dann wieder zu Hause verbracht. Die Tagespflege kann



sowohl nur an einzelnen Tagen als auch an allen Werktagen genutzt werden. Viele Heime bieten auch Tagespflegeplätze an.

Vollstationäre Pflege

Wenn die häusliche oder teilstationäre Betreuung nicht mehr ausreicht, übernimmt die Pflegekasse bestimmte Pauschalbeträge für die Pflege in vollstationären Einrichtungen. Achtung: Reichen Einkommen, Vermögen und die Leistung der Pflegekasse zur Bestreitung der Kosten in der vollstationären Einrichtung (zuzüglich eines Taschengeldes) nicht aus, können Leistungen der Sozialhilfe beantragt werden.

Angebote an stationären Pflegeeinrichtungen sind im Themenbereich „Wohnen im Alter“ zu finden.

Info

Fachstelle für Pflege- und Behinderteneinrichtungen – Qualitätsentwicklung und Aufsicht

Aufgaben der Fachstelle sind der Schutz der Interessen und Bedürfnisse der Heimbewohner sowie Überprüfung und Kontrolle der Erfüllung der gesetzlichen Anforderungen an die Einrichtungen.

Weitere Informationen unter:

www.lra-mue.de -> buergerservice -> fachbereiche -> gesundheitsamt -> FQA (Heimaufsicht)

Immer aktuelle Informationen zum Thema ambulante und stationäre Pflege finden Sie auch unter:

www.lra-mue.de -> buergerservice -> fachbereiche -> gesundheitsamt -> ambulante_u_stationaere_pflege

Hilfe für Angehörige

Gesprächskreise

Der persönliche Austausch mit Menschen in vergleichbaren Situationen kann entlastend wirken und eine sehr große gegenseitige Unterstützung bieten. Dabei lernt man, die Probleme des Alltags aus anderen Perspektiven zu beleuchten, neue Lösungswege zu entdecken und die Energie wieder aufzuladen, die für den Erhalt der eigenen Handlungsfähigkeit nötig ist.

Selbsthilfegruppen für Angehörige von Demenzzkranken gibt es:

Gerontopsychiatrischen Dienst

Riesengebirgsstraße 3, 84478 Waldkraiburg
Telefon: 08638/1540

Haus der Begegnung

Auf der Wies 18, 84453 Mühldorf a. Inn
Telefon: 08631/4099

Im Rahmen des **Pflegestammtisches in Waldkraiburg** werden auch Vorträge zu pflegerelevanten Themen sowie pflegerische Schulungen abgehalten. Interessierte wenden sich an Frau Susanne Engelmann unter der Telefonnummer 08638/3852.

Kurse

Regelmäßig stattfindende Kurse für die Hauskrankenpflege bieten die Möglichkeit, sich Informationen über die richtige Pflege von Angehörigen anzueignen und sich mit anderen Teilnehmern auszutauschen. Die dabei entstehenden Kosten werden von der Pflegeversicherung übernommen. Auf Antrag bei der jeweiligen Krankenkasse gibt es die Alternative, zuhause eine persönliche Anleitung und die Betreuung für die Pflegeperson zu erhalten. Diese Schulung ist unabhängig von einem Besuch des Kurses für die Hauskrankenpflege.

Pflegerische Schulungen werden im Landkreis Mühldorf a. Inn von allen ambulanten Pflegediensten abgehalten. Eine Übersicht über diese Dienste ist im Kapitel „Gut versorgt in allen Lebenslagen“ zu finden. Auch die Pflegekasse erteilt nähere Informationen.

Fachstelle für pflegende Angehörige

Die Fachstelle des BRK Kreisverbands Altötting unterstützt pflegende Angehörige durch Aufklärung, entlastende Angebote und erstellt einen individuellen Hilfeplan. Außerdem berät sie zu gesetzlichen Leistungen und den Einsatz von Hilfsmitteln, die es den Pflegebedürftigen ermöglichen, solange wie möglich zuhause gepflegt zu werden.

Weitere Informationen bei der

Fachstelle für pflegende Angehörige

Mühldorfer Straße 16c, 84503 Altötting
Telefon: 08671/506618



Pflegehilfsmittel und wohnumfeldverbessernde Maßnahmen

Wenn zur Pflege Hilfsmittel erforderlich sind, die keine Leistung der Krankasse sind, können diese unter bestimmten Voraussetzungen von der Pflegekasse übernommen werden. Es können auch finanzielle Zuschüsse für Maßnahmen gezahlt werden, die zur Verbesserung des Wohnumfeldes dienen, derzeit bis maximal 2.557 Euro je Maßnahme, bei mehreren Pflegebedürftigen gegebenenfalls auch mehrfach. Das können zum Beispiel technische Hilfsmittel sein, die die häusliche Pflege erst ermöglichen oder erheblich erleichtern.

Info

Pflegezeit

Für die Pflege eines nah verwandten Menschen (mind. Pflegestufe 1) hat ein Arbeitnehmer einen Anspruch auf unbezahlte Freistellung für die Dauer von bis zu sechs Monaten. Während dieser Zeit ist der Arbeiter sozialversichert. Dies gilt nur für Betriebe mit mehr als 15 Beschäftigten.

Familienpflegezeit

Das Familienpflegezeitgesetz sieht vor, dass Arbeitnehmer ihre Arbeitszeit, für die Dauer von bis zu zwei Jahren verringern können, wenn sie Angehörige pflegerisch versorgen (Pflegephase). Die verringerte Arbeitszeit muss wöchentlich noch mindestens 15 Stunden betragen. Bei der Reduzierung der Arbeitszeit von 100 Prozent auf zum Beispiel die Hälfte werden weiterhin 75 Prozent des Bruttoeinkommens bezahlt. Nach Abschluss der Pflegephase wird wieder Vollzeit gearbeitet. Der Arbeitnehmer erhält nur 75 Prozent des Arbeitslohnes, bis das Zeitkonto wieder ausgeglichen ist.

Für die Arbeitgeber besteht allerdings keine gesetzliche Verpflichtung zur Gewährung der Familienpflegezeit.

Blickpunkt Demenz

Rein medizinisch gesehen versteht man unter Demenz eine Erkrankung des Gehirns, bei der vor allem das Gedächtnis und die Sprache mit der Zeit immer schlechter funktionieren.

Eine frühzeitige Diagnose bedeutet für den Patienten einen Zeitgewinn. Im günstigen Fall kann durch Medikamenten-

einnahme der Krankheitsverlauf verlangsamt und dadurch noch für viele Jahre Lebensqualität gewonnen werden. Für vorsorgende Maßnahmen bleibt mehr Zeit, um im Sinne des Patienten ein Netzwerk an Hilfen aufzubauen und Entscheidungen für den späteren Verlauf der Krankheit zu treffen.

Sowohl die Demenzerkrankung als auch die oft damit einhergehende Depression erfordert fachärztliche Betreuung wie auch ein verlässliches persönliches Umfeld des Betroffenen. Wenn die krankheitsbedingten Probleme im Alltag überhand nehmen, kann es sinnvoll sein über die Aufnahme in eine stationäre Pflegeeinrichtung nachzudenken.

Über die Service-Nummer 0180/171017 können Sie sich als Betroffener, Angehöriger und Ratsuchender bundesweit von der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft für 9 Cent pro Minute qualifiziert beraten lassen.

Unterstützung in geriatrischen Abteilungen

Demenz ist bislang nicht heilbar, aber medikamentöse Hilfen in einem frühen Stadium können das Niveau der Hirnleistung über einen ungewissen Zeitraum hoch halten. Viele Kliniken bieten nach der Diagnose der Krankheit entsprechende Therapien an.

Klinik Haag i. OB – Fachklinik für Altersmedizin

Krankenhausstraße 4
83527 Haag i. OB

Akut-Geriatrie und Geriatrische Rehabilitation

Telefon: 08072/378-3201 bzw. -3101
Telefax: 08072/378-3109

E-Mail: linik-haag@kliniken-muehldorf.de

Internet: www.kliniken-muehldorf.de

Niederschwellige Betreuungsangebote

werden frei zugängliche Dienstleistungen genannt, die ganz unkompliziert, ohne Formalien und hohen Kostenaufwand von jedermann in Anspruch genommen werden können. Der Begriff wird im Zusammenhang mit Hilfen bei Demenzerkrankung genutzt, um Angebote wie Beratung, Selbsthilfegruppen, offene Vorträge, Gesprächskreise, Besuchs- und Betreuungsdienste zusammenzufassen. Je nach Schweregrad und Anerkennung durch die Pflegekassen stehen dem Pflegebedürftigen monatlich zwischen 100 Euro und 200 Euro für die Inanspruchnahme der Leistungen zu.



Demenzbegleiter der Caritas

Telefon: 08631 376350

MOFA: Mobiler Familienservice Mühldorf

Weißgerberstraße 7, 84453 Mühldorf a. Inn

Telefon: 08631/166371

Telefax: 08631/166383

E-Mail: info@mobiler-familienservice.de

Café Memory

(MOFA und Haus der Begegnung)

Telefon: 08631/166371

Familientlastender Dienst der Offenen Behindertenarbeit

Christa Brenzinger

Telefon: 08631/18799-18

MHD Mühldorf

mit Besuchsdienst für daheim

Michaela Burger (Dienststellenleitung),

Telefon: 08631/1848800

Soziales Nachbarschaftliches Netzwerk e.V.

Augustinerstraße 15, 83536 Gars/Inn

Telefon: 08073/9147347

Internet: www.sonne-ev.de

Info

Die prognostizierte Verschiebung der Bevölkerungsstruktur im Landkreis (langfristige Verringerung der Zahl der LandkreisbewohnerInnen, Anstieg der Personen, die älter als 60 Jahre sind sowie Verringerung der Jugend und der Personen im erwerbsfähigen Alter) wird auch zu einem Anstieg der Personen mit einer Demenzerkrankungen führen. Während man im Jahr 2008 von etwa 1.500 Personen mit Demenz im Landkreis ausgegangen ist, ist mit einer Verdoppelung dieser Zahl bis zum Jahr 2058 zu rechnen.

Aber: nicht jede Vergesslichkeit ist gleich Demenz! Oft ist Vergesslichkeit auch ein Symptom für eine andere Erkrankung oder unzureichende Versorgung mit Flüssigkeit. Eine frühzeitige Klärung beim oder über den Hausarzt ist deshalb dringend notwendig.

Info

Mobiler Familienservice Mühldorf

Der Mobile Familienservice als eigenständige Einrichtung in Trägerschaft des AWO-Ortsvereins Mühldorf unterstützt Familien in Sachen Kinder- und Seniorenbetreuung sowie in der Demenzbegleitung. Die Familienhelferinnen besuchen die Familien vor Ort – der Vorteil: Sie können ihre ganze Aufmerksamkeit der zu betreuenden Person widmen. Dabei richten sie sich immer nach den individuellen Bedürfnissen der Familien oder Angehörigen von Demenzkranken. So ist es möglich, dass Seniorinnen und Senioren möglichst lange in ihren eigenen vier Wänden wohnen können. Für Angehörige ist zudem eine Gruppe im Haus der Begegnung eingerichtet worden.

Weitere Informationen über die Leistungen des MOFA sowie zu den Einsatzkosten und wie diese von der gesetzlichen Pflegekasse übernommen werden können erhalten Sie hier:

Mobiler Familienservice Mühldorf

Weißgerberstraße 7

84453 Mühldorf a. Inn

Telefon: 08631/166371

Telefax: 08631/166383

E-Mail: info@mobiler-familienservice.de



**Interview mit Christine Fuchs,
Leiterin des Mobilen Familien-
services**

„Einfach einen schönen Nachmittag verbringen“ – Das Café Memory als Kooperationsprojekt des mobilen Familienservice MOFA mit dem Mehrgenerationenhaus „Haus der Begegnung“ (beides Einrichtungen des AWO Ortsvereins Mühldorf) wurde vom Zentrum Bayern für Familie und Soziales als niederschwelliges Betreuungsangebot anerkannt. Die Kosten für die Betreuung betragen für einen Nachmittag inklusive Verpflegung 35 Euro. Diese können über die Pflegekassen abgerechnet werden. Leiterin des Café Memory ist Lisa Haider-Podowski.



Welche Idee steckt hinter dem Café Memory?

Christine Fuchs: Das Café Memory wurde in Kooperation mit dem Haus der Begegnung Mitte Juni 2012 ins Leben gerufen. Die Idee, die dahinter steckt, war die Entlastung pflegender Angehörige von Demenzkranken, die oft unter hoher psychischer Belastung stehen und nur ganz wenig Zeit für sich selbst haben. Die Demenzkranken verbringen ihrerseits einen gemütlichen und geselligen Nachmittag in Kaffeehausatmosphäre.

Wo und wann findet das Café Memory statt?

Christine Fuchs: Die Treffen finden im Haus der Begegnung statt. Selbstverständlich sind alle Räume barrierefrei ge-

staltet und Aufzüge für Rollstuhlfahrer vorhanden.

Das Café Memory findet alle 14 Tage freitags von 14 bis 17 Uhr statt. Angehörige können ihre an Demenz erkrankten Familienmitglieder nach einem ausführlichen Vorgespräch mit Gerontofachkraft Frau Haider-Podowski anmelden.

Wie sieht ein Nachmittag im Café Memory aus?

Christine Fuchs: Im Mittelpunkt steht das gemütliche Beisammensein. Bei Kaffee und Kuchen werden beispielsweise Gesellschaftsspiele gespielt oder Erinnerungen ausgetauscht. Viele Demenzkranke erinnern sich erstaunlich gut an ihre Jugend oder lang zurückliegende Ereignisse. Andere wiederum spielen lieber Karten – jeder Besucher ist ganz unterschiedlich. Wenn die Betreuerinnen darüber Bescheid wissen, können sie auf jeden Besucher individuell eingehen.

Wie wird das Café Memory bisher von den Menschen angenommen?

Christine Fuchs: Bisher nahmen an den Treffen immer etwa fünf Demenzkranke teil. Wir wünschen uns, dass noch mehr Menschen unser Angebot in Anspruch nehmen. Dann stehen auch mehr geschulte Helferinnen des Mobilen Familienservice zur Verfügung.

SOMITAS® Seit 1997
Pflege wie sie sein sollte

Ihr häuslicher Pflegedienst in
Neumarkt St. Veit, Waldkraiburg, Ampfing, Aschau,
Unterreit, Buchbach und Umgebung

Grundpflege, Behandlungspflege,
stundenweise Betreuung,
Beratung und Schulung
pflegender Angehöriger,
Essen auf Rädern, Hausnotruf

Waldkraiburg 08638/982808
Neumarkt St. Veit 08639/708495 www.somitas.de

Freiberufliche Altenpflegerin
Kompetent – Individuell – Motiviert



Kurzfristig und flexibel buchbar
zum Einsatz in Pflegeeinrichtungen
und in 1:1 Pflegesituationen

Kathrin Pätzold-Sax
Hohenthanner Str. 3c · 84419 Obertaufkirchen

Langjährige Erfahrung als examinierte Altenpflegerin
Weiterbildungen zur Gerontopsychiatrischen Fachkraft
und Praxisanleiterin

Buchung unter Telefon 0175 / 4 02 47 29
E-Mail: kathrinpaetzold1980@gmail.com

Vorsorge tut Not



Vorsorge ist nicht nur ein Thema für das Alter. Ein Unfall oder eine plötzliche Krankheit kann in jedem Alter zu Problemen führen. Wer trifft im Ernstfall notwendige Entscheidungen? Ehepartner und Kinder wissen oft um die Wünsche des anderen, können jedoch nicht automatisch rechtsverbindlich entscheiden. Es ist deshalb ratsam sich so früh wie möglich mit diesem Thema auseinanderzusetzen und wichtige Angelegenheiten zu regeln und eigene Wünsche zu äußern.

Info

Aus dem Seniorenkonzept des Landkreises

- Knapp 56 Prozent von 2.600 Befragten haben sich mit dem Thema Patientenverfügung schon befasst, 27,5 Prozent haben sich noch nicht damit befasst, 16,6 Prozent gaben an, noch Informationsbedarf zu haben.
- Mit den Themen Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht haben sich 45,7 Prozent schon befasst, 38,7 Prozent haben sich noch nicht damit befasst und 15,6 Prozent brauchen noch weitere Informationen.
- Am meisten haben sich die befragten Personen schon mit dem Thema Testament befasst (68,1 Prozent), lediglich 22 Prozent haben sich noch gar nicht damit befasst und 9,8 Prozent benötigen weitere Informationen.
- Es besteht also durchaus weiterer Bedarf für Aufklärungs- und Informationsarbeit.

Notfallmappe

Da in Notfällen oft jede Sekunde zählt, hat die Koordinationsstelle für Seniorenarbeit am Landratsamt Mühldorf a. Inn eine Notfallmappe erarbeitet.

In dieser Mappe können strukturiert Informationen über Vorerkrankungen und Medikamentennahme, Versicherungen und finanzielle Daten eingetragen bzw. auf wichtige Dokumente Bezug genommen werden. Außerdem sind in der Mappe die wichtigsten Notfallnummern zu finden und wichtige persönliche Kontaktdaten können ergänzt werden, so dass in einem eiligen Fall alle wichtigen Daten zur Hand sind.

Die Mappe kann bei der Koordinationsstelle für Seniorenarbeit am Landratsamt Mühldorf a. Inn, Telefon 08631/699-475 bestellt werden.

Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Vorsorgevollmacht

Jeder mündige Bürger soll einem Menschen seines Vertrauens eine Vollmacht geben, damit dieser ihn bei schweren Entscheidungen vertreten kann.

Diese Vorsorgevollmacht, die zwei (geschäftsfähige) Bürger abfassen und mit ihrer Unterschrift bestätigen, ist seit vielen Jahren ein verbindliches Instrument unseres Rechts und vermeidet im Bedarfsfall die Bestellung eines Betreuers durch das Betreuungsgericht.

Eine schriftliche Vorsorgevollmacht kann sich auf sehr viele Situationen beziehen, sie gilt aber nur für die Bereiche, die ausdrücklich benannt werden. Dies kann Lebensgewohnheiten, finanzielle Belange, den Umgang mit Haustieren, die Auswahl des Altenheimes und vieles Weitere betreffen. So hat der Bevollmächtigte zum Beispiel in Fragen der Gesundheit den Willen seines Vollmachtgebers umzusetzen.

Eine notarielle Beglaubigung oder gar Beurkundung ist prinzipiell nicht notwendig, kann aber bei besonderen Aufgaben sehr sinnvoll sein.

Da der Bevollmächtigte als Vertreter des Vollmachtgebers handelt und nicht wie in einem gerichtlichen Betreuungsverfahren vom Betreuungsgericht bestellt und überwacht wird, ist die richtige Auswahl einer Vertrauensperson besonders wichtig.

Sinnvoll ist es, die Vollmacht immer wieder einmal zu überprüfen. Die Vollmacht kann so an geänderte Bedingungen angepasst oder insgesamt auch widerrufen werden. Es ist auch besonders wichtig, dass die Dokumente im Bedarfsfall zur Verfügung stehen, denn nur mit dem Original ist der Vollmachtnehmer handlungsbefugt.

Vorsicht ist im Geschäftsverkehr mit Banken und Sparkassen geboten. Die Geldinstitute verlangen oftmals eine auf bankeigenem Formular erstellte Vollmacht. Man sollte daher umgehend bei seinem Geldinstitut vorsprechen.

Der Gesetzgeber hat die Möglichkeit geschaffen, die Vollmachten zentral, gegen eine Unkostengebühr, zu erfassen. Dieses „Zentrale Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer“ wird im Falle eines Betreuungsverfahrens von den Gerichten abgefragt.



Gegen eine Gebühr ist es möglich, die Unterschrift unter den Vollmachten und Verfügungen an der Mühlendorfer Betreuungsbehörde öffentlich beglaubigen zu lassen.

Betreuungsverfügung und rechtliche Betreuung

Eine Betreuungsverfügung ist für Bürger sinnvoll, die keinen vertrauten Menschen haben, dem sie ihre Vollmacht geben könnten. In dieser Betreuungsverfügung kann man für den Fall einer Notfallsituation körperlicher oder geistiger Art einen Menschen vorschlagen, der dann zum Betreuer ernannt werden kann und alle Angelegenheiten seines Klienten zu dessen Wohl besorgen muss.

Wenn keine Vorsorgevollmacht errichtet werden soll, kann man mit einer Betreuungsverfügung bestimmen, wer in einem rechtlichen Betreuungsverfahren als Betreuer eingesetzt werden soll. Auch die Festlegung, wer keinesfalls zum rechtlichen Betreuer bestimmt werden soll, ist hier möglich. Das Gericht muss sich an die Vorschläge halten, sofern die Person geeignet und übernahmebereit ist.

Die Notwendigkeit für ein rechtliches Betreuungsverfahren besteht, wenn erwachsene Personen aufgrund einer Krankheit, einer Behinderung, durch Unfall oder altersbedingt nicht mehr in der Lage sind, ihre Angelegenheiten selbst zu regeln und deshalb auf Hilfe angewiesen sind. Das Betreuungsgericht am Amtsgericht in Mühlendorf a. Inn prüft die Voraussetzungen für eine Betreuerbestellung. Ein Betreuungsverfahren regelt, ob, und in welchem Umfang, für eine hilfsbedürftige Person ein rechtlicher Betreuer zur Seite gestellt wird. Die Betreuungsstelle am Landratsamt Mühlendorf a. Inn ist als Unterstützer des Gerichtes am Verfahren beteiligt und schlägt u.a. geeignete Personen als Betreuer vor.

Die betreute Person darf nur in Angelegenheiten vertreten werden, die unbedingt erforderlich sind. Das Wohl und die Wünsche der Betroffenen sind hierbei vordringlich zu beachten. Der Betreuer hat sein Handeln gegenüber dem Betreuungsgericht zu erklären – auch wenn er ein Familienangehöriger ist. Die Mehrzahl der rechtlichen Betreuungen in unserem Landkreis werden ehrenamtlich durch Angehörige, Bekannte oder sozial engagierte Personen geführt.

Ansprechpartner

Landratsamt Mühlendorf a. Inn
Töginger Straße 18, 84453 Mühlendorf a. Inn
Amt für Soziales und Senioren, Betreuungsstelle
Telefon: 08631/699-375

Beratungen und Informationen zur Vorsorge erhält man auch bei Rechtsanwälten und Notaren, aber auch beim Hospizverein, der eine öffentliche Vorsorgeberatung in allen größeren Gemeinden des Landkreises anbietet (siehe Tageszeitung).

Info

Informationen und Broschüren

Hilfreiches Informationsmaterial rund um das Thema Vorsorge ist erhältlich beim Bayerischen Staatsministerium der Justiz und für Verbraucherschutz sowie unter www.justiz.bayern.de bzw. beim Bundesministerium der Justiz unter www.bmj.bund.de.

Patientenverfügung

In seiner Patientenverfügung kann jeder Bürger festlegen, welche medizinische Behandlung oder auch Therapiebegrenzung, er in einer aussichtslosen, evtl. tödlichen gesundheitlichen Situation fordert. Ärztliche Maßnahmen (Notfallmaßnahmen ausgeschlossen) bedürfen stets der Einwilligung des Patienten.

Das Patientengesetz aus dem Jahr 2009 fordert jeden mündigen Bürger dazu auf, seinen Willen schriftlich niederzulegen, es betont damit das Selbstbestimmungsrecht jedes Menschen und schafft gleichzeitig Rechtssicherheit. Kann sich ein Patient nicht mehr äußern, ist dessen mutmaßlicher Wille ausschlaggebend. Um sicher zu sein, dass diese Wünsche im Ernstfall beachtet werden, empfiehlt sich die Erstellung einer Patientenverfügung in Schriftform. Dabei sind allgemeine Formulierungen zu vermeiden. Vielmehr ist möglichst konkret zu beschreiben wann die Patientenverfügung gelten soll und welche Maßnahmen ergriffen werden sollen – oder welche nicht.

Vorteilhaft ist die Besprechung der Patientenverfügung mit dem Hausarzt oder weiteren Fachstellen (z.B. Anna Hospiz-Verein, Kontakt s.u.). Es ist sinnvoll, die Patientenverfügung regelmäßig zu prüfen und in Abständen neu mit Datum und Unterschrift zu bestätigen.

Die Patientenverfügung kann durch Hinweise auf weitere Vorsorgeverfügungen oder Aussagen zur Organspende ergänzt werden.

Eine Informationsbroschüre zur Patientenverfügung liegt an der Betreuungsbehörde im Landratsamt Mühlendorf a. Inn auf.



Vorsorge für den Erbfall – das Testament

Im Testament fixiert der Erblasser die Wünsche zu seinem Erbe. Dabei müssen einige formale Regeln für die Gültigkeit bzw. Verbindlichkeit eingehalten werden:

Das öffentliche Testament bzw. ein Erbvertrag sind vor einem Notar zu errichten. Dies ist mit Gebühren verbunden. Wem es unangenehm ist, seinen letzten Willen mündlich mit einem Notar zu besprechen, kann sein Testament auch eigenhändig aufsetzen und es mit Vor- und Zunamen sowie Ort und Datum der Abfassung versehen. Dieses Testament muss handgeschrieben sein und auch handschriftlich unterschrieben werden. Die Hinterlegung beim Nachlassgericht ist empfehlenswert. Ohne Regelung durch Testament oder Erbvertrag tritt die gesetzliche Erbfolge ein.

Lebzeitige Schenkungen als Alternative zum Vererben

Grundsätzlich ist es auch möglich durch Schenkungen die Erbfolge zu Lebzeiten vorwegzunehmen. Unter Umständen können steuerliche Aspekte für eine lebzeitige Übertragung sprechen, da so steuerliche Freibeträge, die alle zehn Jahre erneut zur Verfügung stehen, mehrfach ausgenutzt werden können. Außerdem kann so der Schenker die gewünschte Vermögensnachfolge noch selbst miterleben. Bei der Überlassung von Wohneigentum kann sich der Schenker auch Rechte vorbehalten, zum Beispiel Wohnungsrecht, Leibrente, Nießbrauch, etc.

Das Erbrecht und lebzeitige Schenkungen sind eine komplexe Materie – um spätere Streitigkeiten zu verhindern ist es hilfreich eine Beratung durch einen Steuerberater, Rechtsanwalt oder Notar einzuholen.

Notare im Landkreis:

H. Weishäupl, Dr. A. Nachreiner – Notare

Stadtplatz 84, 84453 Mühldorf a. Inn

Telefon: 08631/12095

Telefax: 08631/12098

Dr. Wolfgang Barth – Notar

Hauptstraße 36, 83527 Haag

Thomas Wurm – Notar

Bahnhofstraße 21, 84494 Neumarkt St. Veit

Weitere Informationen erhält man im Internet beim Bayer. Staatsministerium der Justiz und für Verbraucherschutz unter www.justiz.bayern.de bzw. beim Bundesministerium der Justiz unter www.bmj.bund.de.

Steuerpflicht auf Erbschaften und Schenkungen

Jede Person, die aus einer Erbschaft etwas erwirbt unterliegt der Erbschaftssteuer. Für Schenkungen unter Lebenden kann Schenkungssteuer anfallen. Die Höhe der Steuern ist abhängig vom Verwandtschaftsgrad, den Steuerklassen und steuerlichen Freibeträgen sowie vom Wert des Erworbenen.

Nützliche Hinweise findet man in der Broschüre des Bayerischen Staatsministeriums für Finanzen mit dem Titel „Steuerinformationen – Die Erbschafts- und Schenkungssteuer“ unter www.verwaltung.bayern.de -> Bürger -> Erbschaft und Testament.

Für nähere Auskünfte und für die Erhebung der genannten Steuern für den Landkreis Mühldorf ist zuständig das

Finanzamt Eggenfelden

Pfarrkirchener Straße 71, 84307 Eggenfelden

Telefon: 08721/9810

Hospiz- und Palliativdienste

Palliativmedizinische Stationen

Natürlich gehört die medizinische und pflegerische Versorgung schwerstkranker Patienten zum Aufgabenbereich eines jeden Krankenhauses. Allerdings geht die palliativmedizinische Versorgung über eine schlichte Behandlung der Krankheitssymptome hinaus: Die Patienten erhalten zudem menschliche und psychologische Zuwendung sowie spirituellen Beistand. Auf Palliativstationen soll für eine Stabilisierung der Krankheitssymptome Sorge getragen werden, um die Entlassung in die familiäre Umgebung zu ermöglichen.

Hospizpflege

Der Begriff bezeichnet die spezielle Betreuung und pflegerische Versorgung von Schwerstkranken, die dem Tod nahe sind. Im Vordergrund der Hospizpflege steht die Erhaltung der Lebensqualität, die Wünsche und das Befinden des Patienten. Die geschulten Mitarbeiter kümmern sich allerdings auch um die zahlreichen offenen Fragen der Angehörigen und helfen ihnen bei der Trauerarbeit. Zwischen den Krankenkassen und den Trägern von Hospizen gibt es eine Rahmenvereinbarung zur Bezuschussung der Einrichtungen, wenn die Versorgung zuhause nicht möglich und im Krankenhaus nicht nötig ist. Nähere Informationen erhalten Sie unter www.dhpfv.de.



Interview mit Dr. Hans Dworzak, Palliativarzt und 1. Vorsitzender des Anna Hospizvereins

„Die meisten Patienten wünschen sich, zuhause zu sterben“ – Das Hospiz- und Palliativteam Mühldorf unterstützt schwerstkranke Menschen und deren Angehörige in ihrer häuslichen Umgebung und in stationären Pflegeeinrichtungen. Der Anna Hospizverein existiert seit 1995. Mitbegründer Dr. Hans Dworzak erläutert im Interview die Aufgabe der Hospizarbeit genauer.

Was hat Sie dazu bewogen in die Hospiz- und Palliativarbeit einzusteigen?

Dr. Hans Dworzak: In meiner klinischen Arbeit habe ich schon sehr früh feststellen müssen, dass schwerstkranke Patienten allzu oft bei ihren Schmerzen oder Leiden unterversorgt waren und dass sie und ihre Angehörigen oft allein gelassen wurden. Ich konnte hier nicht unbeteiligt bleiben und habe begonnen, die Menschen medizinisch zu begleiten.

Was leistet Ihrer Ansicht nach gute Hospizarbeit?

Dr. Hans Dworzak: Sie kann vor allem den betroffenen Menschen vermitteln, dass sie nicht allein bleiben, und dass es auch irgendwann zugelassen werden darf, zu sterben.

Der Verein steht für das Miteinander von palliativer Betreuung und hospizlicher Begleitung. Bindeglied sind hier die Palliativfachkräfte. Was genau leisten diese?

Dr. Hans Dworzak: Auch unsere Palliativschwestern und -pfleger müssen vor allem eine hospizliche Haltung für



den Umgang mit Menschen mitbringen. Die palliative Arbeit selbst hat noch viele andere Bereiche neben der Einstellung und Überwachung wichtiger leidlindernder Medikamente oder den mannigfachen organisatorischen Aufgaben mit palliativem Hintergrund.

Was ist der Vorteil einer ambulanten Hospizbegleitung und Palliativberatung gegenüber der Behandlung in einem stationären Hospiz?

Dr. Hans Dworzak: In unserem stationären Dienst in der Klinik kommen wir mit vielen Schwerkranken zusammen. Die meisten dieser Patienten wünschen sich, in ihrem Zuhause weiter leben zu können und auch dort zu sterben. Um diese Menschen kümmern wir uns ganz ausdrücklich und helfen ihren Wunsch umzusetzen. Als spezialisiertes ambulantes palliatives Team sind wir dann für sie da. Für andere Patienten, die keine familiäre Möglichkeit haben, bis zuletzt zu Hause zu leben, ist das Hospiz bzw. auch das Pflegeheim eine Chance, bei der wir ebenfalls palliativ tätig sind.

Während Ihrer Arbeit sind Sie täglich mit dem Thema Sterben konfrontiert. Nimmt einem das in Hinblick auf den eigenen Tod die Angst? Wie gehen Sie damit um?

Dr. Hans Dworzak: Ja, wir alle aus unserem Palliativteam sind immer wieder dabei, wenn Menschen sterben. Wir versuchen damit gut umzugehen, sind aber auch nur Menschen mit Ängsten und Befürchtungen. Wir nehmen aber für uns immer mit, dass eine gute Begleitung am Lebensende das Sterben um vieles leichter machen kann. Außerdem sprechen wir untereinander über unsere Sorgen und Nöte.

Info

Weitere Informationen für Patienten, Angehörige und Fachpersonal des Anna Hospiz gibt es hier:

Anna Hospizverein im Landkreis Mühldorf e.V.

Ärztelhaus an der Kreisklinik Mühldorf, 3. Stock
Krankenhausstraße 1a
84453 Mühldorf a. Inn
E-Mail: info@annahospiz.de
Internet: www.annahospiz.de

Hospizteam

Einsatzleitung für Ehrenamtliche
Telefon: 08631/1857-150

Hospizbüro

Telefon: 08631/1857-0
Telefax: 08631/1857-200

Öffnungszeiten: 9.00 – 14.00 Uhr



Bestattungsvorsorge

Mit einem Vertrag können jederzeit mit einem Bestattungsunternehmen Festlegungen zur eigenen Bestattung getroffen werden, um die trauernden Angehörigen zu entlasten.

Die Vorstellungen beispielsweise zu Grabreden, Aufbahrung, Grabbeigaben, Blumenschmuck und musikalischer Begleitung können verbindlich für die Vertragspartner und für die Hinterbliebenen festgelegt werden. In einem weiteren Vertrag kann die Grabpflege mit einer Friedhofsgärtnerei geregelt werden. Die vorab gezahlten Geldleistungen werden auf ein Treuhandkonto hinterlegt. Wenig sinnvoll ist es, die Wünsche für die Bestattung im Testament aufzunehmen, weil das Testament in der Regel erst nach der Bestattung eröffnet wird.

Weitere Informationen erhält man beim Bundesverband Deutscher Bestatter (www.bestatter.de, 0211/1600810).

Benötigt man selbst eine Hilfe nach dem Sozialgesetzbuch für den Lebensunterhalt, so ist grundsätzlich Vermögen (wie z.B. das in einem Bestattungsvorsorgevertrag angelegte Vermögen) anrechenbar. In einem angemessenen Umfang wird jedoch der Vorsorgeaufwand in einem Bestattungsvorsorgevertrag bei der Anrechnung verschont – es ist deshalb empfehlenswert sich darüber beim zuständigen Sozialamt zu erkundigen.

Todesfall

Ein Todesfall kann sehr erschütternd sein und die Angehörigen stehen unter tiefem Schock. Da ist es oft schwierig die Vielzahl der notwendigen Entscheidungen zu tref-



Kompetente Beratung und Betreuung durch Notare

Möchten Sie für Alter und Krankheit rechtlich vorsorgen, Ihre Vermögensnachfolge planen oder nach dem Tode eines Angehörigen Nachlassangelegenheiten regeln, stehen Notare Ihnen als die kompetenten Berater mit Rat und Hilfe zur Seite, insbesondere bei

- Nachlassplanung, Gestaltung und Beurkundung von Testamenten und Erbverträgen,
- Planung und Gestaltung lebzeitiger Vermögensübertragung, insbesondere Beurkundung von Schenkungs- und Übergabeverträgen,
- Vorsorge für Alter, Krankheit und Verlust freier Willensbestimmung, insbesondere durch Beurkundung und Beglaubigung von Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen und Patientenverfügungen,
- Ausarbeitung und Beurkundung von Erbauseinandersetzungsverträgen.

Notare beraten Sie umfassend und gestalten den Inhalt aller notwendigen Urkunden. Die Beratung und Entwurfserstellung beim Notar ist in der Beurkundungsgebühr enthalten.

Ihre Notare im Landkreis Mühldorf am Inn:

Dr. Wolfgang Barth	Hannes Weishäupl Dr. Andreas Nachreiner	Thomas Wurm
Hauptstraße 36 83527 Haag i. OB Tel.: 08072/91830 Fax: 08072/1001 mail@notar-haag.de	Stadtplatz 84 84453 Mühldorf am Inn Tel.: 08631/12095 Fax: 08631/12098 post@notare-muehldorf.de	Bahnhofstraße 21 84494 Neumarkt-St. Veit Tel.: 08639/223 Fax: 08639/1282



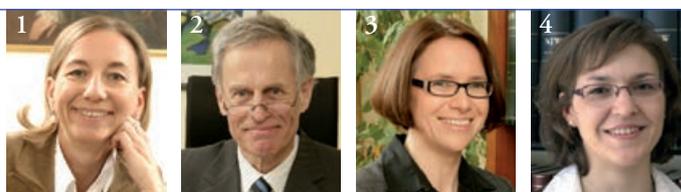
fen und Formalitäten abzuwickeln. Anbei eine Liste als kleine Hilfestellung:

- Arzt verständigen, um den Tod offiziell feststellen zu lassen (Totenschein wird ausgestellt)
- Engste Angehörige informieren und weitere Schritte besprechen
- Wichtige Unterlagen suchen (Personalausweis, Geburtsurkunde, Heiratsurkunde, usw. – evtl. kann man auf eine Dokumenten- oder Notfallmappe zurückgreifen?)
- Verträge und Verfügungen des Verstorbenen suchen und entsprechend handeln (z.B. Testament, Vorsorgevertrag mit Bestattungsinstitut, Organspende, Willenserklärung zur Feuerbestattung, usw.)
- Bestatter auswählen – dieser kann auf Wunsch viele Erledigungen tätigen

- Sterbefall beim Standesamt melden und Sterbeurkunde ausstellen lassen
- Grabstelle besorgen und beim Pfarramt Termine, Art und Umfang der Zeremonien festlegen
- Aufsetzen einer Todesanzeige
- Weitere Benachrichtigungen an Krankenkasse, Rentenversicherung, Lebens- und Unfallversicherung
- Laufende Zahlungen abrechnen und Verträge, Mitgliedschaften, Miete, Abos, Strom, Telefon kündigen – War der verstorbene Ehegatte Mietvertragspartner, so tritt der überlebende Ehepartner in das Mietverhältnis ein (soweit ein gemeinsamer Haushalt geführt wurde)
- Abgabe des Testaments beim Nachlassgericht – ggf. Erbschein beantragen
- Beim Tode eines Ehepartners: innerhalb von 30 Tagen Antrag auf Witwenrente/Witwerrente stellen

GEBAUER · DR. HAUGG & COLL.

RECHTSANWALTSKANZLEI



- 1 **RUTH E. GEBAUER** Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht
Ehe- und Familienrecht
- 2 **DR. JUR. RUDOLF HAUGG** Rechtsanwalt
Strafrecht, Verkehrsrecht, Baurecht
- 3 **SONJA KARL** Rechtsanwältin
Erbrecht, Arbeitsrecht, Allgemeines Zivilrecht
- 4 **JULIA KIEFEL** Rechtsanwältin
Mietrecht, Sozialrecht, Vertragsrecht

Schwerpunkte:
Familienrecht, Erbrecht, Mietrecht,
Verkehrsrecht, Arbeitsrecht

Katharinenplatz 12, 84453 Mühldorf a. Inn
Telefon: 0 86 31/36 32-0
Mail: kanzlei@rechtsanwalt-muehldorf.de
Net: www.rechtsanwalt-muehldorf.de

Dr. Maier • Engleder & Kollegen

Rechtsanwälte und Fachanwälte in Bürogemeinschaft



Dr. Angelika Maier
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Arbeitsrecht
Fachanwältin für Steuerrecht

Markus Engleder
Rechtsanwalt

Veronika Schönsteiner
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Verkehrsrecht

Stadtplatz 12
84478 Waldkraiburg
Tel.: 0 86 38 20 36 55-0

www.mek-rechtsanwaelte.de

Auswirkungen des Alters auf den Bestand der Fahrerlaubnis

Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nimmt im Alter ab. Im Ausland ist daher vielfach für Verkehrsteilnehmer im höheren Lebensalter eine Überprüfung der Fahreignung beziehungsweise die Durchführung eines Gesundheits-Checks vorgesehen.

Insbesondere im ländlichen Raum stellt der Führerschein jedoch die notwendige Bedingung für Mobilität dar. Laut Statistischem Bundesamt ist fast ein Drittel aller Autofahrer über 60 Jahre alt. Diese Bevölkerungsgruppe ist jedoch nur mit einem Anteil von etwa 10 Prozent an Verkehrsunfällen beteiligt. Entscheidend dafür ist auch die langjährige Fahrpraxis, die gefährliche Verkehrssituationen unfallfrei bewältigen hilft.

Dennoch geben verkehrsrechtliche Auffälligkeiten eines älteren Menschen Anlass, die Fahreignung behördlich überprüfen zu lassen. Das deutsche Fahrerlaubnisrecht sieht bei gesundheitlichen Zweifeln an der Fahreignung jedoch nicht zwingend die Entziehung der Fahrerlaubnis vor. Vielmehr kann der Führerschein durch individuelle Einschränkungen auf die persönlichen Umstände angepasst und so der weitere Bestand der Erlaubnis zum Führen von Fahrzeugen im Straßenverkehr gewährleistet werden. Durch eine spezialisierte anwaltliche Unterstützung kann so ein für den Einzelfall optimales Ergebnis erzielt werden.

Kanzlei für Wirtschaftsrecht

**Dr. Angelika
Maier**
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Arbeitsrecht
Fachanwältin für Steuerrecht

Arbeitsrecht
Steuerrecht
Vermögensnachfolge

Stadtplatz 46
84453 Mühldorf am Inn

Tel.: 086 31 / 1 84 94 - 0
Fax: 086 31 / 1 84 94 - 1

info@arbeits-steuerrecht.de

www.arbeits-steuerrecht.de

Ist ein Testament oder ein Erbvertrag notwendig?

Die Beantwortung dieser Frage hängt von der individuellen familiären und finanziellen Situation ab. Existiert nach dem Tod eines Menschen kein Testament oder Erbvertrag, so regelt sich das Erbe nach dem Gesetz. Dies sieht vor, dass die Verwandten des Verstorbenen in einer bestimmten Reihenfolge erben. Neben den Verwandten hat auch der Ehegatte des Verstorbenen ein gesetzliches Erbrecht, das unterschiedlich ausfällt, je nachdem ob ein Ehevertrag vorhanden ist oder nicht.

Die Errichtung eines Testaments ist somit beispielsweise für kinderlose Ehepaare unerlässlich um zu vermeiden, dass im Todesfall Teile des Nachlasses auf die Eltern des Erblassers oder seine Geschwister übergehen. Auch für Paare, die in nicht-ehelicher Lebensgemeinschaft leben, ist die Errichtung eines Testaments oder Erbvertrages unerlässlich, da unverheiratete

Partner kein gesetzliches Erbrecht haben. Ebenfalls sinnvoll kann eine Regelung der Vermögensnachfolge sein, wenn eine Immobilie der Eltern von einem Kind später weitergenutzt werden soll und andere Kinder ausgeschlossen oder anderweitig bedacht werden sollen.

Schließlich empfiehlt es sich auch erbschaftssteuerliche Aspekte in Betracht zu ziehen. So beträgt der alle zehn Jahre neu entstehende Freibetrag zur Erbschafts- und Schenkungssteuer für Kinder EUR 400.000,00 je Elternteil.

Die individuelle anwaltliche Beratung kann Ihnen Klarheit verschaffen, inwieweit für Sie persönlich die Errichtung eines Testaments, eines Erbvertrages oder einer Regelung zur Vermögensübertragung bereits zu Lebzeiten, sinnvoll ist.



WENN DER MENSCH DEN MENSCHEN BRAUCHT -
WIR HELFEN UND BEGLEITEN
Bestattungsdienst Herzog
Inh. Christiane Jahna, Bestattermeisterin



Bestattungsvorsorge
Büro: Kampenwandweg 1
Bestattungshaus: Heimgartenstr. 6 84527 Haag i. OB

Trauer braucht Raum
www.bestattungsdienst-herzog.de
bestattungen-herzogjahna@t-online.de

Telefon: 0 80 72 / 3 71 97 37
Fax: 0 80 72 / 28 59



Bestattungen
HABERSTOCK



Tag und Nacht **0 86 31 / 16 83 94**



UDO KESSELGRUBER

RECHTSANWALT UND
FACHANWALT FÜR FAMILIENRECHT



SCHWERPUNKTE:
FAMILIEN- UND ERBRECHT

LEO-FALL-STR. 14
84478 WALDKRAIBURG
TEL. 08638 2259, FAX 08638 84243
ra-kesselgruber@t-online.de

WWW.RA-KESSELGRUBER.DE

Wir sind immer für Sie da

Rechtsberatung für
ein selbstbestimmtes
Leben im Alter

Betreuungs- und
Vorsorgerecht
Pflegerecht
Erbrecht
Arbeitsrecht
Behindertenrecht
Sozialrecht
Familienrecht

Kerstin Reddemann
Rechtsanwältin

Hertzstraße 7
83527 Haag

Telefon: 08072/372489
Telefax: 08072/372490

info@kanzlei-reddemann.de
www.kanzlei-reddemann.de

Beratung und Hilfe für Senioren – „Gut zu wissen“



Interview mit Diplom-Pädagoge Matthias Burger, Kommunalen Sozialdienst für Senioren



„Das Ziel ist, solange wie möglich ein eigenständiges Leben im Alter führen zu können“ – Ganzheitliche Information und Beratung für Senioren und Angehörige – das bietet Matthias Burger vom Kommunalen Sozialdienst für ältere Bürgerinnen und Bürger im Landkreis Mühldorf a. Inn. Im Interview erklärt der Seniorenbeauftragte des Landratsamtes, wie das niederschwellige Angebot bei den Senioren ankommt, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt und wie die Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern abläuft.

Der Kommunale Sozialdienst ist Ansprechpartner für Senioren und Angehörige. Seit wann gibt es den Kommunalen Sozialdienst und wie wird er bei den Menschen angenommen?

Matthias Burger: Diesen Service gibt es seit dem 1. April 2012 und er wird sehr gut angenommen. In den ersten acht Monaten haben 140 Personen eine persönliche Beratung in Anspruch genommen. Über die Hälfte der 300 stattgefundenen Beratungsgespräche wurden im Rahmen eines Hausbesuches geführt. Für einen neuen Dienst sind diese Zahlen sehr gut – wir sind also mit unserem Angebot gleich durchgestartet. Im Rahmen des seniorenpolitischen Gesamtkonzeptes gab es vorab eine Bedarfsanalyse. Wir haben diese Lücke gefüllt.

Wie groß ist das Team, das sich den Belangen der Senioren und ihrer Angehörigen annimmt?

Matthias Burger: Am Landratsamt Mühldorf engagieren sich ganz unterschiedliche Fachbereiche und Berufsgruppen für die Belange der älteren Bürgerinnen und Bürger. Im Rahmen meiner Tätigkeit als Seniorenbeauftragter bzw. als Kommunalen Sozialdienst für Senioren arbeite ich eng zusammen mit Frau Pfeilstetter von der Koordinationsstelle für Seniorenarbeit, den für die Grundsicherung im Alter und für die Hilfen zur Pflege zuständigen Kolleginnen, der Betreuungsbehörde, dem Gesundheitsamt...

Welche Unterstützungsmöglichkeiten bietet der Kommunale Sozialdienst für Senioren an?

Matthias Burger: Das Ziel ist, dass die älteren Bürgerinnen und Bürger solange wie möglich eigenständig zu Hause

leben können. Pflege, psycho-soziale Betreuung, hauswirtschaftliche Unterstützung und Versorgung sowie die Teilhabe am gesellschaftlichen und kulturellen Leben sind hierfür ganz wichtige Qualitätsmerkmale, die das Leben im Alter prägen. Für diese Bereiche biete ich Beratung, Unterstützung und Vermittlung an, zum Beispiel bei der Beantragung einer Pflegestufe und der Vermittlung geeigneter Pflege- und Betreuungsleistungen wie ambulanter Pflegedienste, Demenzbetreuung, Freizeitangebote oder hauswirtschaftlicher Unterstützung via Nachbarschaftshilfen. Auf Wunsch und bei Bedarf kläre ich zu Hause vor Ort ab, welche Ansprüche auf Unterstützungsleistungen bestehen könnten. In materiellen Notsituationen versuche ich über Stiftungsmittel Hilfe zu organisieren.

Zukünftig wird das Beratungsangebot um das Thema Wohnungsanpassung erweitert. Ein ganz wichtiger Aspekt in Bezug auf den Verbleib in der eigenen Häuslichkeit im Alter ist, dass die wohnräumlichen Voraussetzungen im Sinne der Barrierefreiheit gegeben sind.

leben können. Pflege, psycho-soziale Betreuung, hauswirtschaftliche Unterstützung und Versorgung sowie die Teilhabe am gesellschaftlichen und kulturellen Leben sind hierfür ganz wichtige Qualitätsmerkmale, die das Leben im Alter prägen. Für diese Bereiche biete ich Beratung, Unterstützung und Vermittlung an, zum Beispiel bei der Beantragung einer Pflegestufe und der Vermittlung geeigneter Pflege- und Betreuungsleistungen wie ambulanter Pflegedienste, Demenzbetreuung, Freizeitangebote oder hauswirtschaftlicher Unterstützung via Nachbarschaftshilfen. Auf Wunsch und bei Bedarf kläre ich zu Hause vor Ort ab, welche Ansprüche auf Unterstützungsleistungen bestehen könnten. In materiellen Notsituationen versuche ich über Stiftungsmittel Hilfe zu organisieren.

Melden sich die älteren Menschen von sich aus oder sind es eher deren Angehörige, die Hilfe suchen?

Matthias Burger: Teils – Teils: Oft ist es so, dass die älteren Menschen sich nicht selber melden, sondern Nachbarn, Ärzte oder Verwandte und Bekannte. Das soziale Umfeld bittet um Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten. Ich versuche dann, mit den Betroffenen schriftlich oder telefonisch Kontakt aufzunehmen um einen Termin für den Hausbesuch zu vereinbaren. Vor Ort mache ich eine Bedarfsanalyse und erstelle mit den Senioren eine Art Hilfeplan – Voraussetzung ist natürlich, die Unterstützung ist gewünscht.

Wenn sich die älteren Menschen von alleine melden, sind sie meistens überfordert mit ihrer eigenen Situation und suchen aktiv Hilfe, beispielsweise beim Ausfüllen von Anträgen oder im Schriftverkehr mit Behörden und Krankenkassen. Es gibt auch Senioren die sich melden, weil sie sich für einen Umzug in ein Heim entschieden haben. Selbstverständlich stehe ich auch hier mit Rat und Tat zur Verfügung.

Mit welchen Anbietern sozialer Dienstleistungen arbeitet der Kommunale Sozialdienst zusammen?

Matthias Burger: Ein wichtiger Aspekt meiner Tätigkeit ist die Vernetzung aller seniorenrelevanter Anbieter und Institutionen im Landkreis. Es findet ein permanenter Aus-

Fortsetzung auf Seite 54



tausch und eine sehr gute Zusammenarbeit statt mit den Gemeinden und deren Seniorenbeauftragten, den Mitarbeiterinnen der Sozialdienste der Kreiskliniken, den Nachbarschaftshilfen, den Ambulanten Pflege- und Betreuungsdiensten, den sozialpsychiatrischen Diensten, den kirchlichen Seniorenanbietern...

Was liegt Ihnen besonders am Herzen?

Matthias Burger: Das Angebot ist freiwillig und kostenlos und für alle älteren Bürgerinnen und Bürger angedacht. Wenn der Bedarf besteht, begleite und unterstütze ich auch über einen längeren Zeitraum. Gerade für ältere Men-

schen ist es wichtig, sich Zeit für sie zu nehmen und deren Sorgen und Probleme ernst zu nehmen. Dies versuche ich in meiner täglichen Arbeit umzusetzen – es muss nicht immer pressieren ...

Ihr Ansprechpartner:

Landratsamt Mühldorf a. Inn

Matthias Burger
Telefon: 08631/699-393
Telefax: 08631/699-1593
E-Mail: matthias.burger@lra-mue.de

Das Leben und den Lebensabend genießen

Beratungsangebote für alle Fragen und Probleme in alphabetischer Reihenfolge

Allgemeine Sozialberatungen

- Seniorenbeauftragte und Seniorenberater. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung.
- Kommunalen Sozialdienst (s. o.)
- Wohlfahrtsverbände

Caritas-Zentrum Mühldorf

Kirchenplatz 7, 84453 Mühldorf a. Inn
Telefon: 08631/376320
Telefax: 08631/376328
E-Mail: gsamue@caritasmuenchen.de

Caritas-Beratungszentrum Waldkraiburg

Kopernikusstraße 18a, 84478 Waldkraiburg
Telefon: 08638/94180-0
Telefax: 08638/94180-50
E-Mail: bz-waldkraiburg@caritasmuenchen.de

VdK-Kreisverband Mühldorf-Altötting

Katharinenweg 22, 84453 Mühldorf a. Inn
Telefon: 08631/5844
Telefax: 08631/14975

AWO Bezirksverband Oberbayern e.V.

Fachabteilung Altenhilfe
Telefon: 089/54714-123
Telefax: 089/54714-211
E-Mail: max.ruf@awo-obb.de

BRK Kreisverband Mühldorf

Ahamerstraße 18, 84453 Mühldorf a. Inn
Telefon: 08631/3655-0
E-Mail: info@kvmuehdorf.brk.de

Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Weißgeberstraße 2, 84453 Mühldorf a. Inn
Telefon: 08631/15618
Telefax: 08631/162644
E-Mail: muehdorf@eheberatung-oberbayern.de
Internet: www.eheberatung-oberbayern.de

Beratung bei psychischen Problemen

Sozialpsychiatrischer Dienst (SPDI)

Kirchenplatz 4, 84453 Mühldorf a. Inn
Telefon: 08631/2600
Telefax: 08631/2501
E-Mail: spdi-mue@diakonie-traunstein.de

GPDI Landkreis Mühldorf

Riesengebirgsstraße 3, 84478 Waldkraiburg
Telefon: 08638/1540
Telefax: 08638/1592

Betreuungen

Nähere Ausführungen sind in der Rubrik „Vorsorge für alle Fälle“ zu finden.

Erbschaft und Schenkung

(siehe unter der Rubrik Vorsorge)



Kfz

Menschen mit Behinderung, die ein Auto haben, können sich unter bestimmten Voraussetzungen von der Kfz-Steuer befreien lassen. Bedingung dafür ist ein Schwerbehindertenausweis mit orangefarbenem Aufdruck. Der Ausweis muss die Merkzeichen „H“, „Bl“ oder „aG“ enthalten. Zur Hälfte kann man sich mit einer Schwerbehinderung von mindestens 50 Prozent und dem Merkzeichen „G“ von der Kfz-Steuer befreien lassen. Der Befreiungsantrag muss beim Finanzamt gestellt werden.

Informationen zu den Merkzeichen finden sich übrigens auch im Internet unter www.zbfs.bayern.de -> Schwerbehindertenverfahren -> Wegweiser -> Steuer .

Hilfestellung leistet auch die Schwerbehindertenbeauftragte des Landkreises:

Claudia Hausberger

Matthäus-Lang-Straße 3, 84453 Mühldorf a. Inn

Telefon: 08631/166299

Telefax: 08022/166299

E-Mail: claudi.hausberger@gmx.de

Es gibt Neuwagenanbieter, die beim Kauf eines Neuwagens nennenswerte Rabatte für schwerbehinderte Menschen geben. Es lohnt sich nachzufragen.

Beitragsermäßigung bei Kfz-Versicherungen: Bei Vorliegen bestimmter Voraussetzungen kann ein Beitrags-Nachlass in der Haftpflicht und der Vollkasko-Versicherung gewährt werden. Auskunft und Antragstellung bei der Kfz-Versicherung.

Krankheit/Krankenversicherung

Zuzahlungen:

Versicherte leisten für Arzneimittel eine Zuzahlung in Höhe von 10 Prozent, mindestens jedoch 5 Euro und höchstens 10 Euro des Apothekenabgabepreises, allerdings nicht mehr als die Kosten des Mittels. Als Zuzahlungen zu stationären Maßnahmen werden je Kalendertag 10 Euro für maximal 28 Kalendertage erhoben. Bei Heilmitteln und häuslicher Krankenpflege beträgt die Zuzahlung 10 vom Hundert der Kosten sowie 10 Euro je Verordnung.

Befreiungsmöglichkeiten:

Nach Erreichen der Belastungsgrenze von zwei Prozent des Jahresbruttoeinkommens (ein Prozent bei chronisch Kranken) können sich Versicherte bei ihrer Krankenkasse von den Zuzahlungen befreien lassen. Auskunft erteilt die jeweilige Krankenkasse.

Generell sind zwei Wege möglich:

- Man sammelt Zuzahlungsquittungen, bis man die Grenze erreicht, und lässt dann von der Krankenkasse eine Befreiung ausstellen. Für den Rest des Jahres ist man von der Zuzahlung befreit.
- Wenn man sicher ist, dass im Laufe des Jahres die Grenze überschritten wird, kann man den Eigenanteil von zwei Prozent beziehungsweise ein Prozent des Einkommens gleich zu Jahresbeginn direkt an die Krankenkasse bezahlen. Man ist dann sofort für das ganze Jahr von allen Zuzahlungen befreit.

Sparen bei Arznei- und Hilfsmittelverordnung:

Zum Sparen bieten sich insbesondere folgende Möglichkeiten an:

- **Zuzahlungsfreie Medikamente:** Hierbei ist zu beachten, dass jede Krankenkasse andere zuzahlungsfreie Medikamente haben kann. Dies ist beim Arzt und Apotheker zu beachten.
- Bei regelmäßig eingenommenen Medikamenten und regelmäßig genutzten Hilfsmitteln kann es hilfreich sein, auf die **kostengünstigste Packungsgröße** zu achten, um die Höhe der Zuzahlungen so gering wie möglich zu halten.
- **Generika** sind Nachahmerprodukte zu bekannten und bewährten Arzneimitteln, deren Patentschutz abgelaufen ist. Natürlich bedeutet dies keinen Qualitätsverlust. In der Regel sind sie kostengünstiger als das Original, aber die Wirkstoffe und ihre Zusammensetzung sind vielfach identisch.
- Die Kosten von apothekenpflichtigen Medikamenten, die die Krankenkasse nicht mehr übernimmt, können gegebenenfalls als Sonderausgaben steuerlich geltend gemacht werden.

Informationen zu Zuzahlungsregelungen, zuzahlungsfreien Medikamenten und vielem anderem mehr unter: www.bmg.bund.de -> krankenkassenversicherung-> arzneimittelversorgung -> zuzahlung
www.die-gesundheitsreform.de
www.krankenkassenratgeber.de



Finanzspritze bei Krankheit:

Wenn durch häusliche Krankenpflege ein Krankenhausaufenthalt vermieden oder verkürzt werden kann, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen zeitlich begrenzt die Kosten. Insbesondere älteren Menschen soll durch diese Regelung die Möglichkeit erhalten bleiben, ihr eigenständiges und selbstbestimmtes Leben in der eigenen Wohnung zu führen, wenn kein Haushaltsangehöriger die benötigte Pflege durchführen kann.

Öffentlicher Personennahverkehr (ÖPNV)

Liniennetze und Ansprechpartner sind unter www.lra-mue.de -> Bürgerservice -> Fachbereiche zu finden

oder telefonisch beim Landratsamt Mühldorf a. Inn, Telefon 08631/6990, zu erfragen.

Schwerbehinderte Menschen mit Merkzeichen G, AG, H, BI oder GI können beim Versorgungsamt eine Wertmarke erwerben (Euro 60 für eine 12-Monatsmarke) und damit Freifahrten im öffentlichen Personennahverkehr in Anspruch nehmen.

Untere besonderen Voraussetzungen (z.B. Merkzeichen BI oder H, Sozialleistungsbezug, etc.) ist die Wertmarke auch kostenfrei.

Ansprechpartner:

Zentrum Bayern Familie und Soziales
Richelstraße 17, 80634 München
Telefon: 089/189660, (Buchstaben A-H)
oder
Zentrum Bayern Familie und Soziales
Bayerstraße 32, 80335 München
Telefon: 089/189660, (Buchstaben I – Z)

Pflegebedarf

Nähere Ausführungen und Informationen sind in der Rubrik „Pflege“ zu finden.

Rundfunkgebühren

Liegen schwere Seh- oder Hörbehinderungen vor, die eine Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen ausschließen oder bei Bezug von verschiedenen Sozialleistungen, ist eine Gebührenbefreiung möglich, allerdings nur für die

Zukunft, nie rückwirkend. Ein Antragsformular gibt es in den Stadt- und Gemeindeverwaltungen.

Menschen, denen das Merkzeichen „RF“ zuerkannt wurde, können eine Ermäßigung des Rundfunkbeitrags beantragen. Der ermäßigte Beitrag beträgt 5,99 Euro pro Monat.

Darüber hinaus können die Menschen einen Antrag auf Ermäßigung der Rundfunkgebühren stellen, die keine der im § 4 Abs. 1 Rundfunkbeitragsstaatsvertrag genannten Sozialleistungen erhalten, weil ihre Einkünfte die jeweilige Bedarfsgrenze überschreiten. In einem solchen Fall kann eine Befreiung von der Rundfunkbeitragspflicht als besonderer Härtefall nach § 4 Abs. 6 Rundfunkbeitragsstaatsvertrag beantragt werden. Voraussetzung ist, dass die Überschreitung geringer als die Höhe des Rundfunkbeitrags (17,98 Euro) ist.

Weitere Auskünfte gibt es in der Gemeindeverwaltung oder unter www.gez.de sowie unter www.rundfunkbeitrag.de -> buergerinnen-und-buerger -> ermaessigung-und-befreiung.

Rentenanspruch

Informationsmaterial zur gesetzlichen Rentenversicherung, wie beispielsweise zu Rentenarten, Ansprüchen pflegender Angehöriger, Witwen- und Witwerrenten, Rentenbeginn und Auslandsrenten, gibt es beim Rententräger, den zuständigen Stadt- bzw. Gemeindeverwaltungen oder dem staatlichen Versicherungsamt des Landratsamtes Mühldorf a. Inn.

Rentenberatungsstelle im Landratsamt Mühldorf a. Inn

Irmengard Sternegger
Töginger Straße 18
84453 Mühldorf a. Inn
Telefon: 08631/699-343
E-Mail: irmengard.sternegger@lra-mue.de

Schuldnerberatung

Wenn die Ausgaben dauerhaft die Einnahmen übersteigen, ist es sinnvoll, sich kostenlosen Rat in einer der Schuldnerberatungsstellen zu holen.



Schuldnerberatung Waldkraiburg

Kopernikusstraße 18a
84478 Waldkraiburg
Telefon: 08638/94180-13 oder 94180-0
Telefax: 08638/94180-50
E-Mail: bz-waldkraiburg@caritasmuenchen.de

Caritas-Zentrum Mühldorf

Kirchenplatz 7
84453 Mühldorf a. Inn
(im Rahmen der allg. Sozialberatung)
Telefon: 08631/376320
Telefax: 08631/376328
E-Mail: gsamue@caritasmuenchen.de

Hinweis: Auch der Sozialhilfeträger übernimmt grundsätzlich keine Schulden oder Rechnungen, die bereits vor der Antragstellung auf Sozialleistungen in Auftrag gegeben wurden.

Schwerbehinderung

Schwerbehindertenausweis:

Anträge auf Ausstellung eines Schwerbehindertenausweises können bei der Stadt- und Gemeindeverwaltung gestellt werden. Es müssen darin alle bestehenden Behinderungen aufgelistet werden. Dem Antrag sind nach Möglichkeit Kopien der aktuellen Berichte des behandelnden Arztes, der letzten Krankenhausbriefe und möglicher Gutachten beizufügen. Stehen keine medizinischen Unterlagen zur Verfügung, sollten alle Ärzte, Krankenhäuser und Rehabilitationskliniken angegeben werden, die ein Gutachten oder Attest ausstellen könnten. Hierfür müssen die (ehemals) behandelnden Ärzte im Antrag schriftlich von der Schweigepflicht entbunden werden.

Schwerbehindertenberatung:

Claudia Hausberger

Matthäus-Lang-Straße 3
84453 Mühldorf a. Inn
Telefon: 08631/166299
Telefax: 08022/166299
E-Mail: claudi.hausberger@gmx.de

Offene Behindertenarbeit:

Sofie Kobler

Telefon: 08631/1879917
E-Mail: oba@ecksberg.de

Selbsthilfegruppen siehe S. 29

Sozialleistungen

Sozialhilfe und Grundsicherung im Alter

Soweit jemand weniger als drei Stunden täglich arbeiten kann und seinen notwendigen Lebensunterhalt nicht aus eigenen Kräften und Mitteln bestreiten kann, kann grundsätzlich ein Leistungsanspruch auf Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem SGB XII (3. Kapitel Sozialgesetzbuch XII) bestehen.

Ab dem 65. Lebensjahr beziehungsweise bei dauernder Erwerbsunfähigkeit wird keine Sozialhilfe, sondern Grundsicherung nach dem SGB XII – 4. Kapitel – gezahlt. Im Wesentlichen ist die Leistungsberechnung gleich. Der Vorteil von Leistungen nach dem 4. Kapitel liegt darin begründet, dass eine Unterhaltspflicht der Kinder nur bei einem Einkommen der Kinder von über 100.000 € besteht.

Anträge auf Sozialhilfeleistungen sind grundsätzlich im Rathaus des Wohnsitzes zu stellen. Dort ist man auch gerne beim Ausfüllen des Formulars behilflich.

Soziale Entschädigung

Aufgabe der Kriegsopferfürsorge ist es, sich der Kriegsgeschädigten und ihrer Familienangehörigen sowie der Hinterbliebenen in allen Lebenslagen anzunehmen, um die Folgen der Schädigung oder des Verlustes des Ehegatten, Elternteils, Kindes oder Enkelkindes angemessen auszugleichen oder zu mildern. Möglichkeiten sind beispielsweise die ergänzende Hilfe zum Lebensunterhalt, die Erziehungsbeihilfe, die Erholungsbeihilfe und Hilfe in besonderen Lebenslagen.

Landratsamt Mühldorf a. Inn

Amt für Soziales und Senioren
Frau Wulff, Telefon: 08631/699-348
E-Mail: johanna.wulff@lra-mue.de

Hilfen bei Sehbehinderung und Blindheit

Menschen, deren Sehschärfe auf dem besseren Auge weniger als zwei Prozent der vollen Sehkraft beträgt, haben Anspruch auf Blindengeld – unabhängig von Einkommen und Vermögen. Soweit die Einkommens- und Vermögensvoraussetzungen des Sozialhilferechts erfüllt sind, kann ergänzend Blindenhilfe gewährt werden. Anträge gibt es bei den Meldeämtern des Wohnsitzes.



Sozialtarif Telefon

Der Sozialtarif für ermäßigte Telefongrundgebühren kann nur direkt beim Telefonanbieter beantragt werden. Aussicht auf Gewährung des Sozialtarifes besteht bei niedrigem Einkommen unter anderem als Sozialhilfeempfänger, Heimbewohner oder bei Schwerbehinderung mit dem Merkmal „RF“ im Personalausweis.

Steuerrecht

Steuerpflicht im Alter

Je nach Renteneintritt wird für den Rest des Lebens der Satz für die Besteuerung der Renten festgelegt. Wer 2013 in Rente geht, muss 66 Prozent der Renteneinkünfte besteuern. Miet- und Kapitaleinnahmen sind ebenfalls steuerlich relevant. Ausgaben für Hilfsdienste können sich steuermindernd auswirken.

Nähere Auskünfte unter:

www.deutsche-rentenversicherung.de

Identifikationsnummer

Für alle Steuererklärungen und Rentenanträge ab 2009 haben die Finanzämter jeder Person eine elfstellige Nummer zugeschickt, die ein Leben lang einer bestimmten Person zuzuordnen ist. Falls die Identifikationsnummer verloren gegangen ist, kann man sich an das Bundeszentralamt für Steuern wenden.

Weiterführende Informationen hierzu findet man auf den Internetseiten des Bundeszentralamtes für Steuern:

www.bzst.de -> Steuern_National -> Steueridentifikationsnummer

Abgeltungssteuer

Kapitalgewinne aus Zins- und Wertpapieren unterliegen seit dem 1. Januar 2009 der Abgeltungssteuer, welche die bisherige Kapitalertragssteuer ablöst. Im Steuersatz sind Solidaritätszuschlag und Kirchensteuer enthalten, so fällt darüber hinaus grundsätzlich keine Einkommenssteuer zum Kapitalertrag an. Sollte Ihr persönlicher Steuersatz unter 25 Prozent liegen, können die abgeführten Steuerbeträge in Ihrer Einkommenserklärung geltend gemacht werden.

Suchtberatung

Caritas Suchtberatung

Kirchenplatz 1

84453 Mühldorf a. Inn

Telefon: 08631/376340

E-Mail: fas-muehldorf@caritasmuenchen.de

Internet: www.caritas-muehldorf.de

Tafel

Bei geringem Einkommen ist der Bezug von Lebensmitteln über die Mühldorfer Tafel möglich.

Mühldorfer Tafel

Münchener Straße 23

84453 Mühldorf a. Inn

Telefon: 08639/985896-0

E-Mail: info@tafel-muehldorf.de

Telefonseelsorge

Nicht immer gibt es einen Menschen, dem man sich persönlich anvertrauen kann oder will. Verschiedene Situationen können uns an persönliche Grenzen führen. Und dann braucht man einen Menschen, der einem eine Tür öffnet oder einen Weg weist.

Unter der Rufnummer 0800/1110111 erreichen Anrufer die Telefonseelsorge; und das rund um die Uhr, gebührenfrei und anonym.

Info

Aufsuchende Sozialarbeit der Stadt Waldkraiburg

Ansprechpartnerin:

Frau Greck, Telefon 08638/959-2160

Ältere Bürger der Stadt Waldkraiburg haben die Möglichkeit, sich in schwierigen Situationen von Frau Greck beraten zu lassen und Unterstützung vermittelt zu bekommen. Frau Greck arbeitet seit Jahren eng mit Nachbarschaftshilfen, Stiftungen und gemeinnützigen Trägern vor Ort zusammen und hat immer ein offenes Ohr für die Anliegen der in Not geratenen Senioren.

Zudem ist Frau Greck verantwortlich und Ansprechpartnerin für die Betreuung der Mieter der Wohnungs- und Siedlungsgenossenschaft Waldkraiburg.



Wissenswertes zum Verbraucherschutz

Natürlich wollen wir hier keine Ängste schüren: grundsätzlich kann festgehalten werden, dass ältere Menschen sicher in Deutschland leben. Ziehen wir die jährlich vom Bundeskriminalamt für ganz Deutschland veröffentlichte Polizeiliche Kriminalstatistik (PKS) heran, dann lässt sich feststellen: Menschen ab 60 Jahre sind von polizeilich bekannt gewordenen Fällen der Gewaltkriminalität deutlich seltener betroffen als alle anderen Altersgruppen, die in der Statistik ausgewiesen sind. Trotzdem gibt es bestimmte Lebensbereiche und Situationen, in denen gerade die Älteren im Visier von Kriminellen sind. Ablenkung und Täuschung spielen dabei eine große Rolle und oft ist das eigene Zuhause der Tatort.



Wir empfehlen deshalb sich zu folgenden Themen zu informieren:

- Einbruchschutz für Haus und Wohnung (Sicherheitseinrichtungen)
- Tricks an der Haustür („Kann ich ein Glas Wasser haben?“)
- Haustürgeschäfte (Verträge über Dienst- oder Werkleistungen, Zeitungsabonnements)
- Tricks der Taschendiebe („Können Sie wechseln?“)
- Straßenräuber (Ihre Gesundheit ist wichtiger als der Verlust einer Tasche!)
- Kaffeefahrten (Sie bekommen nichts geschenkt)
- Gewinnmitteilungen („Sie haben gewonnen!“)
- Enkeltrick („Hallo Oma, ich bin in Not geraten!“)

Im Internet findet man unter www.pfiffige-senioren.de umfangreiche Informationen und Sicherheitshinweise zu typischen Betrugs- und Diebstahlsdelikten gegenüber älteren Menschen.

Weitere Auskünfte zum Thema gibt es

- bei der Polizei – die Adresse und Telefonnummer Ihrer nächstgelegenen Polizeilichen Beratungsstelle können Sie bei jeder Polizeidienststelle oder im Internet erfahren. (siehe auch www.polizei-beratung.de)
- In vielen Städten und Regionen arbeiten inzwischen von der Polizei geschulte ehrenamtliche Sicherheitsberater für Senioren. Diese Berater informieren ältere Menschen über Kriminalität und geben praktische Hinweise, wie man sich wirkungsvoll schützen kann. Auch hierzu kann die Polizeiliche Beratungsstelle nähere Auskunft geben.
- bei der deutschen Verbraucherzentrale – dort gibt es Informationen über Ihre Rechte als Verbraucher und über Möglichkeiten, diese Rechte durchzusetzen. Die Verbraucherzentralen unterhalten Beratungsstellen und -hotlines. Umfangreiche Informationen sind über das Internetportal der Verbraucherzentralen in Deutschland www.verbraucherzentrale.de oder lokal bei der Verbraucherzentrale in Landshut (Tel. 08071/21338) oder Rosenheim (Tel. 08031/37700) verfügbar.
- bei der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) e.V.
- bei der Deutschen Seniorenliga (Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn, E-Mail: info@deutsche-seniorenliga.de, Internet: www.deutsche-seniorenliga.de).
- unter www.zuhause-sicher.de



**Interview mit
Kriminalhauptkommissar
Alfred Hautz,
Kriminalpolizei Mühldorf a. Inn**

„Senioren müssen sich keine größeren Sorgen machen“ – Enkeltrick, vermeintliche Gewinnspiele und Betrug vor der eigenen Haustür – in den Medien hört man immer wieder, dass Senioren häufig Opfer verschiedenster Betrügereien werden. Kriminalhauptkommissar Alfred Hautz erklärt im Interview, wie sich ältere Menschen vor solchen Misereen schützen können.

Wie klärt die Kriminalpolizei Mühldorf ältere Menschen hinsichtlich Sicherheit im Alter auf?

Alfred Hautz: Die Kripo Mühldorf versucht zur Aufklärung der Menschen verschiedene Wege zu gehen. Seit Jahren halten wir im Landkreis Vorträge, in denen wir aufklären, warnen und Tipps geben. Vor zwei Jahren ist vom Polizeipräsidium Oberbayern Süd das Projekt Senioren für Senioren geschaffen worden. In diesen Projekt werden ältere Mitbürger von pensionierten Kriminalbeamten beraten. Dies wird auch im Landkreis Mühldorf umgesetzt. Zusätzlich gibt es regionale Sicherheitsmessen, wo Senioren auf Gefahren aufmerksam gemacht werden. Darüber hinaus setzen wir auch auf die Aufklärungsarbeit durch Presse und Rundfunk. Außerdem bieten wir auf verschiedenen Dienststellen die Möglichkeit eines persönlichen Gesprächs.

Haben Sie den Eindruck, dass die Beratungen, Vorträge und Ratschläge bei der älteren Generation etwas bewirken?

Alfred Hautz: Ich bin davon überzeugt, dass unsere Präventionsarbeit für Senioren etwas Positives bewirkt. Personen, die unsere Vorträge besuchen, sind durchweg aufmerksam. Sie holen sich bei uns Tipps, um diese dann im täglichen Leben umzusetzen.

Welchen typischen Straftaten fallen Senioren immer wieder zum Opfer?

Alfred Hautz: Ältere Menschen fallen hauptsächlich auf Betrügereien herein. Dies sind zum Beispiel Gaunereien an der eigenen Haustür, auf Kaffeefahrten oder der be-



rühmte Enkeltrick, der Schockanruf, Gewinnbetrügereien und viele weitere. Seit den letzten Jahren ist auch die Internetkriminalität auf ein hohes Maß angestiegen – die macht auch vor den Senioren nicht halt.

Wie hoch würden Sie die Kriminalitätsrate im Landkreis Mühldorf am Inn einschätzen? Müssen sich die älteren Menschen Sorgen machen? Wie sollen sie sich verhalten?

Alfred Hautz: Die Kriminalitätsrate in unserem Dienstbereich ist nicht höher oder niedriger als in anderen Bereichen Bayerns. Allgemein ist allerdings festzustellen, dass die Kriminalitätszahlen rückläufig sind. Die Senioren müssen sich keine größeren Sorgen machen, denn diese Bevölkerungsgruppe lebt bei uns dreimal sicherer als Personengruppen zwischen 20 und 40 Jahren – aber Senioren haben doppelt so viel Angst Opfer einer Straftat zu werden.

Können Sie allgemeine Verhaltenstipps geben?

Alfred Hautz: Senioren sollten sich fit halten und sich regelmäßig einem Gesundheitscheck unterziehen. Im Straßenverkehr sollten sie auffällige Kleidung tragen und sich beim Überqueren der Straße bemerkbar machen. Beim Fahrradfahren ist es sicherer Radwege zu benutzen und bei Busfahrten sitzen zu bleiben. Werden sie bei einer Busreise belästigt, sollten sie Mitreisende um Hilfe bitten. Außerdem ist es sinnvoll, Fremden gegenüber ein gesundes Misstrauen zu haben und keine Details zu Familien- oder finanziellen Verhältnissen preiszugeben. Allgemein sollte der Kontakt zu Nachbarn, Bekannten und der eigenen Familie gepflegt werden.

Kontakt

Kriminalhauptkommissar Alfred Hautz
Kriminalpolizei Mühldorf
Am Wasserturm 5
84453 Mühldorf a. Inn
Telefon: 08631/3673-433
Telefax: 08631/3673-409
E-Mail: alfred.hautz@polizei.bayern.de



DIPL.-BETRIEBSWIRT (FH)
AXEL WAGNER
STEUERBERATER

Siemensstr. 6 Erhartinger Str. 77
84478 Waldkraiburg 84513 Töging
Tel.: 08638/65454 Tel.: 08631/3518293
Fax: 08638/880087 Fax: 08631/3518294
Mobil: 0171/2409334
wagner@stk-wagner.de


ILSE PREISINGER-SONTAG
STEUERBERATERIN - RECHTSBEISTAND
STADTPLATZ 75 • D-84453 MÜHLDORF A. INN
TEL. 08631-12844 o. 14347 • FAX 08631-38977
EMAIL: STB.PREISINGER-SONTAG@DATEVNET.DE

Ihre Ansprechpartner in allen Steuerangelegenheiten



STEUERKANZLEI
v. ROENNEBECK



Kellerweg 11
84494 Neumarkt-Sankt Veit
Telefon 08639.8344
Telefax 08639.984075

Rosina Maria v. Roennebeck rosinamaria@vonroennebeck.de
Steuerbevollmächtigte www.vonroennebeck.de

Steuererklärung schon abgegeben?

Wir leisten Hilfe

Im Rahmen einer Mitgliedschaft beraten wir Arbeitnehmer, Beamte, Rentner und (Klein-) Vermieter gemäß der gesetzlichen Beratungsbefugnis nach § 4 Nr. 11 StBerG.

Anzeige mitbringen und 2013 die Aufnahmegebühr von 10,- € sparen!

Beratungsstellen:

- **Mühldorf-Möbbling • Edeltraud Schlagbauer**
Gumattenkirchener Str. 4, Tel. 0 86 31/1 41 57
E-Mail: edeltraud.schlagbauer@vlh.de
- **Mettenheim • Waltraud Wimmer**
Innstr. 10, Tel. 0 86 31/1 45 05
- **Mühldorf • Petra Schwarz**
Ahamer Str. 83, Tel. 0 86 31/1 88 39 98
E-Mail: petra.schwarz@vlh.de

(kostenlos)
Info-Telefon 0800 1817616



www.vlh.de www.facebook.com/lohnsteuerhilfeverein

consilia

Steuerberatung
Wirtschaftsprüfung
Rechtsberatung

Beratung, Erfolg und Perspektive

Die Consilia bietet alle Leistungen der qualifizierten Steuerberatung einschließlich der konzeptionellen steuerlichen Beratung.

Die steuerliche Optimierung einer vorweggenommenen Erbfolge und Gestaltungen durch Testament für eine geregelte Nachfolge in Unternehmen und Familie ist ein Schwerpunkt unserer Beratung.

Unsere gesamte Kompetenz setzen wir dafür ein, dass unsere Mandanten in allen Steuerfragen die für sie bestmögliche Lösung erhalten.

Informieren Sie sich auch unter: www.consilia.de

Consilia Steuerberatungsgesellschaft mbH • Stadtplatz 49 • 84453 Mühldorf
Tel.: 08631/61 05-0 • Fax: 08631/61 05-211 • m.reichert@consilia.de





Info

Notdienste

■ Notarzt:	Telefon	112
■ Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bayern:	Telefon	116117

Informationen über die aktuellen Apothekennotdienste erhalten Sie unter

www.iivs.de -> Regionalverzeichnisse -> Notdienste



Bestattungstradition seit 1844

TrauerHilfe **DENK** TrauerVorsorge

www.trauerhilfe-denk.de
www.trauervorsorge.de

WIR HELFEN WEITER

- individuelle Bestattungsvorsorge
- Überführungen ins In- und Ausland
- Gestaltung von persönlichen Trauerdrucksachen
- finanzielle Absicherungsmöglichkeiten
- Erledigung aller Behördengänge

Mühlendorf | Stadtplatz 88 | 08631/389 80
Altötting | Karolingerstr. 16 | 08671 / 988 70



Tag & Nacht dienstbereit

BESTATTUNGEN • VORSORGE • ÜBERFÜHRUNGEN





HILFE IM TRAUERFALL DURCH:

KARL LIEGL

BESTATTUNGSINSTITUT

Mühdorf · Krankenhausstr. 2a · 08631 / 7603

Waldkraiburg · Hermann-Löns-Str. 33 · 08638 / 8825960

Schwindegg · Kothbach 4 · 08082 / 947182

Dorfen · Bahnhofstr. 4 · 08081 / 9553501

Töging · Erhartinger Str. 23 · 08631 / 1673544

TAG UND NACHT, SONN- UND FEIERTAG – DIENSTBEREIT

Kompetente Partner sind für Sie da

Fachgeprüfter Bestatter
 Zertifiziert nach
 DIN EN ISO 9001:2008



seit 1949

BESTATTUNGSINSTITUT

M. Reise-gast

Fachkompetente Bestattung
 überall im Landkreis Mühdorf und Umgebung

Qualitätsprodukte · Individuelle Trauerfeiern

Bestattungsvorsorge

Marienburger Straße 26 · 84478 Waldkraiburg
 Telefon Tag und Nacht (08638) 9 42 90
www.reisegast.com · info@reisegast.com

ALLES ANDERE ALS NUR STEINE!

www.steinmetzmeisterin.com

Unsere Leistungen
 die wir gerne
 für Sie ausführen!

- Grabmale
- Inschriften
- Haus & Garten
- Bildhauerkurse
- Restaurierungen



JOSEF
 STANNER
 * 13.11.1911
 † 25.5.2008



Franziska Kreipl-Poller
 Steinmetzmeisterin
 Staatl. geprüfte Restauratorin
 im Steinmetzhandwerk

Bahnhofstraße 1 • 84431 Weidenbach
 Tel. 08636 - 69 79 666 • Fax: 08636 - 69 57 51
 Mobil: 0170 - 73 09 808 • fk@steinmetzmeisterin.com

FK

Natursteine

Asche verweht –
 die Erinnerung bleibt





IMPRESSUM

■ PUBLIKATIONEN ■ INTERNET ■ KARTOGRAFIE ■ MOBILE WEB



Herausgegeben in Zusammenarbeit mit dem Landratsamt Mühldorf a. Inn. Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Auflage dieser Broschüre nimmt das Landratsamt Mühldorf a. Inn entgegen. Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.

Fotos:
Mühldorf a. Inn, mediaprint infoverlag gmbh, www.fotolia.de

Druck: Wicher Druck • Otto-Dix-Straße 1 • 07548 Gera

Aus Lesbarkeitsgründen haben wir darauf verzichtet immer die männlichen und weiblichen Endungen aufzuführen – es sind aber immer beide gemeint. Die Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und es wird keine Wertung vorgenommen.

Redaktionelle Betreuung und Interviews: Britta Glötzl in Zusammenarbeit mit den Redaktionspartnern, Marion Scheuerer, Maria Pfeilstetter und Matthias Burger



Marion Scheuerer



Maria Pfeilstetter



Matthias Burger

mediaprint infoverlag gmbh
Lechstraße 2 • D-86415 Mering
Tel. +49 (0) 8233 384-0
Fax +49 (0) 8233 384-103
info@mediaprint.info
www.mediaprint.info
www.total-lokal.de

84453057 / 1. Auflage / 2013





Caritas

Nah. | Am Nächsten

Unsere Pflegeangebote im Landkreis Mühldorf

Caritas Sozialstation

Caritas Heilig-Geist-Spital

Altenheim St. Kunigund Haag

Altenheim Stift St. Veit



**Caritas Sozialstation
Mühldorf/Waldkraiburg**
Kirchenplatz 5, Mühldorf a. Inn
Telefon (08631) 376350

Caritas Heilig-Geist-Spital
Spitalgasse 11, Mühldorf a. Inn
Telefon (08631) 1859-0

Altenheim St. Kunigund Haag
Weinsteigerstraße 7, Haag i. OB
Telefon (08072) 9185-0

Altenheim Stift St. Veit gGmbH
St. Veit 2, Neumarkt-St. Veit
Telefon (08639) 707930



www.caritas-muehldorf.de



ANKOMMEN-VERWEILEN-WOHL FÜHLEN



Wir bieten in unserer Einrichtung:

- Vollstationäre Dauerpflege von Senioren in Wohngruppen und familiärer Atmosphäre.
- Beschützende Pflege für an Alzheimer oder an Demenz erkrankte Bewohner.
- Kurzzeitpflege / eingestreuete Tagespflege während Urlaubszeiten oder aus anderen dringlichen Gründen zur familiären Entlastung.

Neben der fachlichen Qualifikation unseres motivierten und geschulten Personals bieten wir zahlreiche abwechslungsreiche Maßnahmen zur Therapie und Freizeitgestaltung.

Lernen Sie uns probeweise kennen.

Wir unterstützen Sie gerne bei allen Fragen und Formalitäten.

Unser Gesamtergebnis der MDK-Prüfung:



St. Nikolaus GmbH
Frau Maria Pojda
Bahnhofstraße 17
84559 Kraiburg am Inn

Telefon 08638 / 98 76-0
Telefax 08638 / 98 76-42
www.nikolaus-kraiburg.de
maria.pojda@nikolaus-kraiburg.de



Alten- und Pflegeheim
St. Nikolaus GmbH
Kraiburg am Inn



EIN HAUS IM OBERBAYERISCHEN STIL

■ Unser renommiertes und ansprechendes Haus liegt im Zentrum der Stadt Töging am Inn. Es wurde im oberbayerischen Stil vom Grafen Toerring zu Jettenbach als Tanz- und Vergnügensstätte 1936/37 erbaut und ist von daher vielen unseren Bewohnern und Angehörigen in guter Erinnerung.

■ 1973 wandelte sich das Gebäude in ein Seniorenheim und wurde seither fortlaufend erweitert und modernisiert. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, den bei uns lebenden Senioren einen neuen Lebens- und Wohnraum in familiärer Atmosphäre mit liebevoller und professioneller Pflege und Begleitung zu bieten.

Unser Leistungsangebot umfasst

- Wohnen für rüstige Bewohner
- Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege
- vollstationäre Pflege für pflegebedürftige Bewohner