

# Grüß oia werd´n miteinand´

erscheint 6x im Jahr  
Ausgabe Dezember 2024 / Januar 2025

## Das Generationenbüro z´Dirling Quartiersmanagement in der Seniorenarbeit

Grüß Gott miteinand´

Das Jahr geht zuende. Viele sehnen sich gerade in der dunkleren Jahreszeit nach Ruhe, Frieden und Gelassenheit.

Aber die sogenannte „staade Zeit“ gibt´s schon lang nicht mehr. Der Dezember ist wahrscheinlich der Monat mit der höchsten Anzahl an Veranstaltungen im gesamten Jahr.

Was kann ich denn selber tun, um mir meine eigene „staade Zeit“ zu Hause zu schaffen? Nun ja, z.B. abends regelmäßig eine Kerze anzünden. Das Betrachten von **Kerzenlicht** ist allein schon beruhigend und kann sehr meditativ sein. Oder einen **lieben Menschen** zum Ratschen und/oder Kaffee und Kuchen einladen. Eine weitere Möglichkeit ist es, den Fernseher auszulassen, und stattdessen wieder mal ein Buch zu lesen. In unserem **Dirlinger Bücher-tauschregal** findet sich immer etwas, was lesenswert ist.

Das neue Jahr beginnt in Dirling übrigens mit einem Highlight: Am 04.01.2025 eröffnet der **Dirlinger Kramerladen** wieder unter der Führung von Martin Huml aus Halsbach. Näheres findet ihr auf Seite 4. Das wird richtig gefeiert, bestimmt mit Musi und Schmankerl!



Eure *Bettina* (Kolbeck)



## Pflege-ABC

### Hilfsmittel und Pflegehilfsmittel, eine Übersicht

Ich erlebe es immer wieder, dass gerade diejenigen, die konkrete Hilfsmittel im Alltag brauchten, sich meist vor den Kosten scheuen. Diese Übersicht soll ein bisschen „Licht ins Dunkel“ bringen.

Zur Unterscheidung: **Pflegehilfsmittel** werden von der Pflegekasse bezahlt und müssen die Pflege erleichtern oder die Beschwerden des Pflegebedürftigen lindern oder eine selbstständigere Lebensführung ermöglichen.

Menschen mit Pflegegrad erhalten z.B. von der Pflegekasse monatliche Pflegehilfsmittel zum Verbrauch im Wert von 40 Euro (z.B. Bettschutzeinlagen, Desinfektionsmittel, Einmalhandschuhe, Mundschutz).

**Hilfsmittel** werden von der Krankenkasse bezahlt und müssen die erfolgreiche Krankenbehandlung sichern oder einer Behinderung vorbeugen oder dem Ausgleich einer vorhandenen Behinderung dienen. Die **Verordnung** dazu gibt es beim **Haus- oder Facharzt**.

#### Welche Hilfsmittel gibt es?

Aus dem Hilfsmittelverzeichnis der Krankenkassen sind hier einige alltags-taugliche Beispiele aufgelistet:

1. *Adaptionshilfen*, z.B. Anzieh-, Ess-/Trink-, Greif-, Lese-/Schreibhilfen
2. *Bade- und Duschhilfen*, z.B. Badewannenbrett/-sitz/-lift, Duschhocker/-sitz/-liege; Sicherheitsgriffe, Aufrichthilfen
3. *Blinden- und Sehbehindertenhilfsmittel*, z.B. Blindenstöcke, elektronische Hindernismelder und Orientierungsgeräte, Schreib- und Lesehilfen, Blindenführhunde
4. *Gehhilfen*, z.B. Rollator, Gehstöcke/rutschhemmende Haftpuffer, Vierfuß-Gehstütze, Arthritisgehstütze, Gehstützen mit Armablage
5. *Hörhilfen*, z.B. Hörgeräte jeglicher Art, auch mit teilimplantierter Knochenleitung
6. *Inkontinenzhilfen*, z.B. Inkontinenzhosen oder -slips
7. *Hilfsmittel zur Kompressionstherapie*, z.B. Kompressionsstrümpfe jeglicher Art

8. *Kranken-/Behindertenfahrzeuge*, z.B. Dusch- und Toilettenstuhl, Treppenraupe
9. *Mobilitätshilfen*, z.B. Aufstehlifter, Umsetzhilfe, Rampen für den Hauseingang
10. *Sehhilfen*, z.B. jegliche Art von Brillen /Kontaktlinsen, Lupen, Lesegeräte
11. *Schuhe*, z.B. jegliche orthopädische Maßschuhe (Straße, Haus, Sport, Bad)
12. *Toilettenhilfen*, z.B. Toilettensitzerhöhung, Toilettenstützgestell

### Welche Pflegehilfsmittel gibt es?

13. *Pflegehilfsmittel zur Erleichterung der Pflege*, z.B. Pflegebett
  14. *Pflegehilfsmittel zur selbstständigeren Lebensführung/Mobilität*, z.B. Wähl- und Ansagegerät, Hausnotruf (im Haus, unterwegs), Herdwächter
- Welche einzelnen Hilfsmittel zu den jeweiligen Produktgruppen gehören, könnt ihr im **Hilfsmittelverzeichnis des GKV-Spitzenverbandes** nachlesen.

## *Plätzlerl backen mit Andrea* .....

### Gemeinsam für die Senioren-Adventfeier backen am 05.12.2024

Allein Plätzlerl backen ist fad und lohnt sich nicht wirklich. Andrea Unterhitzberger macht dieses Jahr das Angebot, mit ihr, in einer kleinen Gruppe gemeinsam, Plätzlerl zu backen. Für den Eigenbedarf und für die Adventfeier der Senioren am 14.12.2024. Wir können die beiden Küchen im Pfarrsaal nutzen. Und werden am 05.12.2024 von 14:00-17:00 Uhr backen. Wer Zeit und Lust hat mitzumachen, meldet sich bitte im Generationenbüro z´Dirling **bis zum 02.12.2024**. Auch Männer sind willkommen!

## *Adventsfeier der Dirlinger Senioren* .....

### Musi, G´schicht´n und Z´sammsitz´n am 14.12.2024

Herzliche Einladung zur Adventsfeier am Samstag, den 14. Dezember! Zwecks Planung von Kaffee und Plätzlerl **bitte anmelden bis zum 06.12.2024** im Generationenbüro z´Dirling.



## Bewegung miteinander

Fortsetzung Ganzkörperkräftigung ab 15. Januar 2025

Der Kurs „Ganzkörperkräftigung - sanft und effektiv“ wird mit Maria Langlechner im neuen Jahr fortgesetzt: **Start** ist am **15.01.2025**, um 9.30 Uhr im **Bürgersaal** in Tyrlaching. Dauer: 10x, Kosten: 75,-€, erstattungsfähig.

**Anmeldung bis 05.01.2025** bitte (bevorzugt) bei Ursula Kamm (08623/987670) oder im Generationenbüro z´Dirlinging (0173/4284584).

## Neueröffnung des Dirlinger Kramerladls

Am 4. Januar 2025 ist Eröffnungsfeier

Der Kramerladen in Tyrlaching wird am **04.01.2025** wieder seinen Betrieb aufnehmen. Martin Huml aus Halsbach ist der Betreiber. **Geöffnet** ist Montag - Samstag jeweils **ab 06:30 Uhr**.



Hier die Zeilen von Martin Huml selbst:

*Fix ist, dass es immer **Mittwochs** einen „Bratltog“ geben wird, an dem es auch mal Gulasch oder Rehragout geben kann.*

**Es gibt ein vielfältiges Angebot:**

- *meine **Einweckgläser** frisch aus der eigenen Herstellung*
- **Obst und Gemüse**, am liebsten regional\*
- *In unserer **Metzgerei** gibt´s Halsbacher Qualitätsfleisch und viele regionale Produkte; z.B. von den Metzgereien Hofbauer (Spateneder), Ott und Süd-bayrische Fleischwaren GmbH*
- *Als **Bäcker** gehe ich eine Partnerschaft mit Tobias Wagner (Bäckerei Mir-lach) ein und freue mich auf die erfolgreiche Zusammenarbeit.*
- *Im Eingangsraum gibt es **Molkereiprodukte, Getränke, Tiefkühlprodukte und Eis** zum Verzehr vor Ort; das **Käffchen** für Jedermann wird dort auch seinen Platz finden.*

- *Im zweiten Raum gibt es **sämtliche Produkte für den täglichen Bedarf aus meinem EDEKA-Sortiment**. Als Genossenschaftsmitglied kann ich faire Preise bieten. Wer einen Wunsch hat, bitte äußern. Solange diese Produkte dann auch Absatz finden, hab ich 's da.*
- *Inwieweit wir **Kaffee und Kuchen** sowie Sitzgelegenheiten für innen und außen bieten können, steht noch nicht fest. Angedacht ist es.*
- *Für **Catering** stehe innerhalb des Dorfes ich immer zur Verfügung.*

*Ich freu mich auf euch, auf viele hungrige Brotzeitler und verwöhne euch gerne mit kulinarischen Leckerbissen! Martl*

*\*Jeder, der was zu vermarkten hat, darf sich gerne bei mir melden - egal, ob Obst&Gemüse, Eier, Mehl, Fleisch&Fisch, sonstiges. Mein Dorfkrämer steht für alles offen.*

## *Rückschau zum Senioren-Ausflug ..... Gut Fasanenhöhe in Hart bei Chieming*



Am 24.10.2024 konnte mit kompetenter Unterstützung durch die Fahrerinnen und Fahrer der Nachbarschaftshilfe Tyrlaching/Oberbuch wieder ein Seniorenausflug stattfinden.

Diesmal besuchten wir das Gut Fasanenhöhe und bekamen eine exklusive Führung von der 27 Jahre jungen Chefin dort, Viktoria Gsuk. Sie erklärte uns viel zu der Art der Boxen, der regelmäßigen Bewegung der Pferde in einem innovativen Oval

und der Verwertung des täglich anfallenden Pferdemistes. Dieser wird von ihrem Bruder in der Biogasanlage verheizt. Somit schließt sich der Energie-Kreislauf wieder.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern gefiel das weitläufige Gelände; auch der selbstgebackene Kuchen fand guten Anklang.





## Rückschau Demenz-Parcours ..... „Spielerisch verstehen“ - der Demenz-Simulator

Vom 08.-10.11.2024, also ein ganzes Wochenende, war der Bürgersaal in Tyrlaching belegt von den 13 Stationen des Demenz-Parcours.

Freitag Morgen nahmen zwei Schulklassen der Kirchweidacher Schule die Gelegenheit wahr, sich anhand alltäglicher Aufgaben mit der Vorstellungswelt der an Demenz erkrankten Erna Müller auseinanderzusetzen. Die



Resonanz war durchweg positiv.

Ab Freitag Nachmittag war der Parcours für die Bevölkerung der VG-Gemeinden und allgemein geöffnet. Die Besucher kamen von Nussdorf bei Traunstein bis Tüßling. Überwiegend waren es Angehörige, die sich mit den alltäglichen Aufgaben von Erna beschäftigten. Durchweg war der Tenor, dass die Aufgaben an den einzelnen Stationen schwer, oder auch gar nicht zu lösen waren.

Dafür steht der Demenz-Parcours: Anschaulich zu machen, wie einfache, oft Routine-Aufgaben, wie Frühstück herrichten und Mittagessen, sich nicht mehr zur eigenen Zufriedenheit bewältigen lassen. Das ergibt Frust und Ärger bei den Betroffenen. Und erfordert viel Geduld von den Angehörigen. Ein Kommentar, der sehr berührend war: „Hätte ich doch schon früher die Möglichkeit gehabt, Demenz hier nachvollziehen zu können. Bei meinen Eltern kann ich jetzt nichts mehr gutmachen; sie sind leider inzwischen verstorben.“



## LeA kommt! .....

### Lebensqualität fürs Alter - ab 23.01.2025



**LeA** ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele. Es geht darum, sein Gedächtnis, seine Beweglichkeit und seine Fähigkeiten zur Alltagsbewältigung gezielt zu üben, um dem Alterungsprozess langfristig entgegenwirken.

#### **Angesprochen werden folgende Bereiche:**

- Gedächtnistraining - mit Konzentration und Spaß fit bleiben
- Bewegung und Entspannung - Körperlich und geistig mobil sein
- Alltagskompetenz - Veränderung als Chance nutzen
- Was meinem Leben Halt gibt - Werte entdecken und Sinn finden

Dazu konnte die Kursleiterin **Resi Burggraf aus Halsbach** gewonnen werden. Sie hat jahrelange Erfahrung mit LeA-Kursen, und wir freuen uns, dass sie bei uns in Tyrlaching den ersten Kurs startet.

Der Kurs umfasst **5 Termine** und findet im Pfarrsaal Tyrlaching statt.

Vom **23.01.-20.02.2025**, jeweils von **09:30 bis 11:00 Uhr**. Da das jeweils ein Donnerstag ist, bietet es sich an, anschließend gleich beim Mittagstisch beim Wirt z´Dirling vorbeizuschauen. ;-)

Die **Kursgebühr** beträgt **15,-€ für alle 5 Termine**.

**Zum Kurs sind Interessierte der gesamten VG Kirchweidach eingeladen!**

Alle, die ihr Älterwerden aktiv gestalten oder sich auf das Alter vorbereiten wollen, sind Sie in der LeA-Gruppe herzlich willkommen.

**Anmeldung bitte bis 13.01.2025** im Generationenbüro z´Dirling.

Das Generationenbüro z´Dirling  
wird gefördert von:



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales

# Aktivitäten - Übersicht & Hinweise .....

## Veranstaltungen im Dezember 2024 und Januar 2025

Plätzerl backen mit Andrea – Gemeinsam für die Adventfeier backen, **05.12.2024**, 14:00-17:00 Uhr, Pfarrsaal. **Anmeldung bitte bis 02.12.2024**

Adventfeier der Senioren – **14.12.2024**, 14:00-18:00 Uhr, mit Musi und Geschichten, Pfarrsaal. **Anmeldung bitte bis 10.12.2024**

Bewegung miteinand' – Ganzkörperkräftigung, **ab 15.01.2025**, 09:30-10:45 Uhr, **Bürgersaal Tyrlaching**. 10x, Kursgebühr 75,-€. **Anmeldung, s.S. 4**

LeA - Lebensqualität im Alter – 09:30-11:00 Uhr, **ab 23.01.2025**, Pfarrsaal. 5x, Kursgebühr 15,-€. **Anmeldung bitte bis 13.01.2025**

Digital-Café mit Elfi – Unterstützung der Silver Surfer, **Do. 23.01.2025**, 14:30-16:30 Uhr, Pfarrsaal

### VORANKÜNDIGUNG

Faschingsfeier der Senioren, **Di. 25.02.2025**, 14:00-16:00 Uhr, Pfarrsaal.

**Anmeldung bitte bis 18.02.2025**

## Generationenbüro z' Dirling .....

Dienstag 15:00 - 18:00 Uhr

Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr

oder nach Vereinbarung

Schulstraße 4, 84558 Tyrlaching

Telefon 08623 9856-16

Mobil 0173 428 4584 (Mo.-Do.)

bettina.kolbeck@tyrlaching.de

quad ord werd'n - miteinand'



Generationenbüro

z' Dirling

**Silbernetz** „einfach mal reden“

Täglich von 08:00 - 22:00 Uhr

Kostenfrei: 0800 4 70 80 90

„Krisentelefon“ mit 24-Stunden-

Hotline: 0800 11 10 222

Für **Hausbesuche** bitte bei Bedarf melden.