

Grüß Gott werd'n miteinand'

erscheint 6x im Jahr
Ausgabe Dezember 2023 / Januar 2024

Das Generationenbüro z'Dirling Quartiersmanagement in der Seniorenarbeit

Grüß Gott miteinand'

Die „staade Zeit“ kehrt ein. Denken wir jedes Jahr, wenn der Advent beginnt. Es zeigt sich jedoch auch jedes Jahr, dass gerade in der Adventszeit viel zu tun ist und sie mit Veranstaltungen mehr als gefüllt ist. Für euch wird z.B. vom Dirlinger Seniorenteam schon fleißig die **Adventsfeier am 09. Dezember** vorbereitet. Es erwarten euch an diesem Nachmittag Glühwein, weihnachtliches Gebäck und ein vorweihnachtliches, kleines Programm. Mehr wird noch nicht verraten! ☺ Ich möchte hier auch auf die Aktion „**Back'ma's**“ hinweisen, die auf Seite 5 nochmal erklärt ist: viele der älteren und hochaltrigen Nachbarn würden sich bestimmt über ein kleines Packerl Selbstgebackenes riesig freuen!

Das Generationenbüro z'Dirling hat dieses Jahr eine längere Pause um die Jahreswende und ist erst ab 15.01.2024 wieder erreichbar.

Ich wünsche euch und euren Familien gesegnete Weihnachtstage, die eurer Erholung, aber auch dem herzlichen Miteinander dienen. Zudem wünsche ich euch beste Gesundheit und weiterhin viel Lebensfreude für das gesamte Jahr 2024.

Eure *Bettina* (Kolbeck)





Unterwegs im Herbst und Winter

Sehen und Gesehen werden - Unfälle vermeiden



Auch im Herbst und Winter gibt es Dinge, die sich nicht von selbst erledigen. Einkauf, Arztbesuche oder Treffen mit Freunden und der Familie gehören auch in der sogenannten „dunklen Jahreszeit“ zum Alltag. Um sicher durch Herbst und Winter zu kommen, gibt es ein paar Tipps und Tricks. In dieser Jahreszeit gilt das Motto: **Sehen und gesehen werden.**

Hier sind ein paar wichtige Dinge, an die zu denken es sich lohnt:

Sehen:

- **Tageslicht nutzen** - Am sichersten ist man unterwegs, wenn man für seine Termine das Tageslicht von morgens bis zum frühen Nachmittag nutzen kann. Und das sowohl zu Fuß, wie auch mit dem Auto.
- **Brille oder Sehkraft und Hörgerät prüfen lassen** - Die Sehkraft kann sich oft schnell verändern. Insbesondere bei wolkenverhangenem Himmel oder in der Dämmerung gehen manche Augen im Alter auf „Sparmodus“. Hier hilft es, den Optiker die eigene Sehkraft überprüfen zu lassen. Ein Termin in einem Fachgeschäft mit Optik und Akustik-Dienstleistungen (z.B. in Tittmoning) ersetzt dann auch einen zweiten Termin zur Überprüfung des Hörvermögens.
- **Taschenlampe einpacken** - Um Stolper- oder Rutschfallen rechtzeitig erkennen zu können, sollte eine gute Taschenlampe immer mit dabei sein.

Gesehen werden:

- **Reflektoren anbringen** - Reflektoren können im Straßenverkehr bei Dunkelheit echte Lebensretter sein. Sinnvoll sind sie am Gehstock, am Rollator, an der eigenen Kleidung. Ein guter Ersatz für Reflektoren ist auch eine Warnweste zum Drüberziehen, wie sie in jedem Fahrzeug vorhanden ist.



- **Helle Kleidung tragen** - In der Dämmerung und Dunkelheit werdet ihr von anderen Verkehrsteilnehmern besser und schneller mit heller Kleidung, noch besser mit zusätzlicher Warnweste, rechtzeitig erkannt.



Draußen unterwegs sein:

- **Gehstock rutschfest machen** - Die Gummikappen des Gehstocks überprüfen. Wenn sie schon etwas älter sind, kann er dadurch bei nassem oder glatten Boden wegrutschen. Sicherer ist in diesem Fall ein Vierfuß-Gehstock.
- **Rollator überprüfen lassen** - Jeder Rollator, der über ein Rezept in einem Sanitätshaus bezogen wurde, wird einmal jährlich kostenfrei überprüft. Der Spätsommer ist dafür eine gute Jahreszeit; dann kann man sicher in Herbst und Winter starten.
- **Radl „einwintern“** - Durch nasses Laub, Pfützen und matschige Wege ist die Sturzgefahr mit dem Radl im Herbst und Winter größer. Daher ist es sinnvoll, das Radl lieber bis zum Frühjahr „einzuwintern“.
- **Auto zum Sicherheitscheck bringen** - Auch das Auto will in der dunklen Jahreszeit „sehen und gesehen werden“. Daher Licht und Reflektoren in der Werkstatt überprüfen lassen. Ebenso wichtig sind Bremsen, und die richtigen Reifen. Bei schwierigen Wetterverhältnissen auf Hol- und Bringdienst (z.B. der Nachbarschaftshilfe Tyrlaching/Oberbuch) oder Fahrgemeinschaften ausweichen.
- **Warme Kleidung im Zwiebellook** - Ältere Menschen sind z.B. zu Fuß oft langsamer unterwegs; daher sollte die Kleidung für Draußen immer warm genug sein. Ein „Zwiebellook“, also mehrere Schichten übereinander, erleichtert den Wechsel zwischen innen und außen, wenn man z.B. an einer Veranstaltung teilnimmt.
- **Festes Schuhwerk** - Schuhe für Herbst und Winter sollten rutschfest, geschlossen und wasserdicht sein. Und die Füße gut warm halten. Ggf versieht man die Schuhe mit Reflektoren.

Bewegung miteinander

Je zwei Kurse im Frühjahr und Herbst



Maria Langlechner setzt die bisherigen Kurse fort. Das freut mich und alle bisherigen Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer sehr!

Begonnen wird im Januar mit:

„**Ganzkörperkräftigung - sanft und effektiv**“ 10x, 10.01.-20.03.2024, 09:30-10:45 Uhr, also je 75 min.

Im April startet „**Trittsicher durchs Leben**“ 6x, vom 27.03.-08.05.2024, von 09:30-11:00 Uhr, mit je 90 min.

Jeder Kurs kostet 75,-€. Dieser Betrag wird zweimal im Jahr jeweils auf Antrag von der Krankenkasse erstattet. Somit ist auch zweimal im Jahr eine praktisch kostenfreie Teilnahme möglich. Die **Anmeldung für jeden Kurs** ist **ab sofort** möglich. Aufgrund der langen Pause des Generationenbüros um die Jahreswende (siehe letzte Seite) ist die Anmeldung für den ersten

Kurs sowohl bei **Ursula Kamm, Tel. 08623/987670 (mit AB)** wie auch (nur bis 14.12.2023) im **Generationenbüro z´Dirling** möglich.

Alle Kurse werden in Kooperation mit dem SV Tyrlaching durchgeführt.



Mit dem Bus zum Einkaufen

Selbständiges Einkaufen ermöglichen, Angehörige entlasten

Für den Einkaufsbus gibt es folgende **Änderungen:**

Die Fahrten werden **ab 07.12.2023** jeweils am 1. und 3. Donnerstag im Monat durchgeführt. Start ist immer **um 14:00 Uhr**.

Die Fahrten erfolgen mit Fahrzeugen der **Nachbarschaftshilfe Tyrlaching/Oberbuch**. Dadurch kann jede Mitfahrer in und jeder Mitfahrer **zu Hause abgeholt und auch wieder direkt nach Hause zurück gebracht** werden. Die **Anmeldung** erfolgt **bis spätestens einen Tag vorher** bei **Margit Maier** unter der Telefonnummer: 08623/1517 (mit AB).

Bitte Name, Adresse und ggf. eigene Rufnummer für den Rückruf hinterlassen.

Die nächsten **Fahrten** sind: 07.12.2023, 21.12.2023, 04.01.2024, 18.01.2024. Es gibt einen **Unkostenanteil von 3,50,-€ pro gesamter Fahrt**, jeweils direkt an die Fahrerin oder den Fahrer zu zahlen.

Um diesen Service möglichst lange und nachhaltig anbieten zu können, **sucht** die Nachbarschaftshilfe Tyrlaching/Oberbuch auf diesem Weg **Fahrerinnen oder Fahrer**. Je mehr Fahrer es gibt, desto geringer wird der Aufwand für die einzelnen engagierten Menschen sein. 😊

Wer sich vorstellen kann, in den **Pool der Fahrer** aufgenommen zu werden, meldet sich bitte ebenfalls bei Margit Maier.

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

Günter Voggenberger, Tel. 0043-6643419406 Kommt NUR Dienstag Nachmittag. Vielseitiges Angebot, wie im Kramerladen. Vorher anrufen, kommt jede Woche.

Aktion „Back ma´s“

Liebe, alleinstehende Nachbarn mit „Guatl´n“ beglücken

Bestimmt habt ihr in eurem Umfeld Menschen, die sich darüber freuen würden, wenn sie im **Advent** selbst gebackene Guatl´n bekommen würden. 😊

Gibt es denn **ältere Paare und/oder alleinstehende Menschen** in eurer **Nachbarschaft** oder dem **Bekanntenkreis**, die nicht mehr selber backen können oder wollen? Ein kleines Packerl „Weihnachts-Guatl“, persönlich vorbeigebracht oder „heimlich“ ;-)) an der Haustür abgegeben, freut sowohl diejenige, die bäckt, wie auch den oder die Beschenkten. Und nebenbei wird durch ein paar Worte mehr als „Grüß Gott“ auch die Nachbarschaft wieder belebt. Praktisch sind kleine Tütchen für das Vorhaben. Wie sie befüllt werden, bleibt euch überlassen. Von Anisplätzchen bis Zimtsterne, einschließlich Lebkuchen oder ein paar Scheiben Stollen ist alles möglich. **Back ma´s!** 😊





Rückschau Vortrag 17.10.2023

Vollmachten, Testament und 24-Std-Notfallhilfe



Das Thema Notfallmanagement fand regen Zuspruch. Der Pfarrsaal war mit vielen interessierten Zuhörerinnen und Zuhörern gut gefüllt. Markus Rauwolf stellte in vielen, gut nachvollziehbaren Beispielen dar, dass es überaus sinnvoll ist, schon beizeiten dafür zu sorgen, dass ein etwaiger Notfall so geregelt sind, wie man selbst das wirklich haben möchte.

Und er wies immer wieder darauf hin, auch am Beispiel seiner beiden Kinder, dass dies **für jeden Menschen gilt, sobald er 18 Jahre** geworden ist.

Thema war vor allem die Vorsorgevollmacht, die Patientenverfügung und die Sorgerechtsverfügung bei minderjährigen Kindern. Testament und Unternehmervollmacht wurden nur am Rand besprochen.

Das Notfallmanagement kann sowohl von jedem Notar, wie auch von seinem Unternehmen JURADIREKT geregelt werden, so Markus Rauwolf. Notare sind jedoch an das Werbeverbot gebunden, was heißt, dass neue gesetzliche Regelungen nur auf konkrete Anfrage des Kunden eingearbeitet werden. JURADIREKT bietet hier den Vorteil, dass die professionelle Unterstützung zur Regelung des Notfalls mit zusätzlichem Service angeboten wird.



Rückschau Rollator-Kurs in Feichten Sicherheitscheck durch das Sanitätshaus inklusive



Bei bestem Wetter wurden die Dirlinger Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Rollator-Kurses von Herbert Zepper mit dem VG-Bus abgeholt und nach Feichten gefahren. Dort wurde die lebendige Runde ergänzt durch Damen aus dem

Pflegeheim Pur Vital und weiteren Teilnehmern aus Kirchweidach.

Der Hofbereich der Festhalle wurde dankenswerterweise vom **Sportverein in Feichten** zur Verfügung gestellt. Einen herzlichen Dank auch an „Sportwart“ Johann Zenz, den örtlichen Seniorenreferenten.

Die **Kreisverkehrswacht** baute einen Parcours mit folgenden Übungen auf:

- Drehen und Wenden
- Einen Lift benutzen
- Hindernisse und Bodenunebenheiten überwinden
- Gehsteigkante am Straßenrand richtig überqueren

Das **Sanitätshaus** Wöllzenmüller gab wichtige Hinweise in Bezug auf die Anschaffung eines Rollators: Jeder Rollator kann vom Hausarzt über ein Rezept verschrieben werden. Dadurch ist die Anlieferung nach Hause und auch ein jährlicher Service/Sicherheitscheck inbegriffen. Über das Sanitätshaus kann man verschiedene Rollatoren ausprobieren, inkl. dem Standardmodell der Kasse. Das geht auch kostenfrei zu Hause.

Einer der Rollatoren musste bei dem Sicherheitscheck vor Ort aus dem Verkehr gezogen werden, da die Bremsen nicht mehr funktionsfähig waren. Durch eine enge Abstimmung des Generationenbüros mit dem Sanitätshaus konnte in diesem Fall praktisch in Rekordzeit ein neuer Rollator direkt nach Hause geliefert werden.



Aktivitäten - Übersicht & Hinweise

Dezember 2023 / Januar 2024

Adventfeier Senioren, – mit buntem Programm, 09.12.2023, 14:00 Uhr, Pfarrsaal. Für Hol- und Bringdienst bitte melden!

Bewegung miteinander – „Ganzkörperkräftigung - sanft und effektiv“
10x 10.01.-20.03.2024, 09:30-10:45 Uhr;

„Trittsicher durchs Leben“ vom 27.03.-08.05.2024, von 09:30-11:00 Uhr,
6x, jeweils mittwochs, Pfarrsaal.

Kosten: je Kurs 75,-€, erstattungsfähig 2x jährlich durch Krankenkasse

Digital Café – Unterstützung der Silver Surfer, 25.01.2024, 14:00-16:00 Uhr, Pfarrsaal. Bitte das eigene Gerät mitbringen.

ACHTUNG: Das Generationenbüro ist von 18.12.2023 bis 11.01.2024 geschlossen. Ab 15.01.2024 ist es wieder telefonisch, ab 16.01.2024 zu den normalen Öffnungszeiten erreichbar.

Generationenbüro z' Dirling

Dienstag 15:00-18:00 Uhr

Donnerstag 09:00-12:00 Uhr *oder nach Vereinbarung*

Schulstraße 4, 84558 Tyrlaching

Telefon 08623-9856-16

Mobil 0173-428 4584 (Mo.-Do.)

bettina.kolbeck@tyrlaching.de

quad oia werd'n - miteinander

Generationenbüro

z' Dirling

Mittagstisch, jeden Donnerstag
ab 11:45 Uhr gemeinsam Essen
und Ratschen, Wirt z' Dirling

„**Krisentelefon**“ mit 24-Stunden-
Hotline: 0800 / 11 10 222

Hausbesuche

Bei Bedarf bitte melden.