

Senioren ► Wegweiser

2018

Ein Ratgeber
für ältere
Menschen



Sie möchten Zuhause kompetent und liebevoll gepflegt und betreut werden?
Sprechen Sie uns an! Wir haben für jede Lebenslage das passende Angebot.




0 86 21/5 06-150
Montag - Freitag
von 8 - 14 Uhr




0800/355 8000
Montag - Freitag
von 9 - 14 Uhr

Mobiler Pflegedienst

- Körperbezogene Pflegemaßnahmen
- Hilfen bei der Haushaltsführung
- Pflegerische Betreuungsmaßnahmen
- Beratungseinsätze nach § 37 Abs. 3 SGB XI
- Verhinderungspflege
- Entlastungsleistungen
- Häusliche Krankenpflege
- Behandlungspflege
- Haushaltshilfe
- und vieles mehr ...

Essen auf Rädern

- Täglich 2 Menüs zur Auswahl
- Menü besteht aus Suppe, Hauptgericht und Nachspeise
- Bestellung für ganze Woche oder einzelne Tage möglich
- Anlieferung zuverlässig und warm, aufgrund spezieller Transportboxen
- Servierfertig, da bereits auf Porzellangeschirr angerichtet (kein Abspülen nötig)
- Kosten 7,00 Euro pro Menü
- Keine Kündigungsfristen
- Ein kostenloses Probeessen



PUR VITAL Mobiler Pflegedienst
Pflegestützpunkt Trostberg
Traunsteiner Str. 12
83308 Trostberg
trostberg-mobil@pur-vital.de



Sie wollen sich beruflich verändern und wünschen ein eigenverantwortliches und qualitätsorientiertes Arbeiten? Dann sind Sie bei uns genau richtig!
www.pur-vital.de

Lebenswert leben im Alter

Sehr geehrte Seniorinnen und Senioren, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,



wir alle wissen, dass wir einer Gesellschaft des langen Lebens entgegen gehen und wir wissen auch: Das ist eine Herausforderung und Chance zugleich! Die Stadt Trostberg stellt sich den Herausforderungen des demografischen Wandels. Wir helfen denen, die Hilfe und Unterstützung brauchen, ihr Leben so lange wie möglich eigenständig und selbstbestimmt zu gestalten. Andererseits schaffen wir aber auch Rahmenbedingungen, damit ältere Menschen ihre Kompetenzen und Erfahrungen einbringen können, denn die Chance einer Gesellschaft des langen Lebens liegen im Erfahrungswissen und der Kompetenz sowie der Bereitschaft der Älteren, aktiv zu bleiben und sich zu engagieren.

Den älteren Menschen, ihren Angehörigen und allen Interessierten zeigt die nun vorliegende aktualisierte und neu gestaltete Ausgabe unseres Seniorenwegweisers vielfältige Aspekte des Alters und des Älterwerdens auf: Möglichkeiten der aktiven Freizeitgestaltung und des sinnvollen Engagements, Tipps zum seniorengerechten Wohnen, individuell abgestimmte Beratungs- und Hilfsangebote sowie Unterstützungsangebote im Falle von Hilfebedürftigkeit.

Der Seniorenwegweiser ist ein beliebtes Nachschlagewerk, in dem Sie vielfältige und altersspezifische Angebote finden und nachlesen können, was sowohl öffentliche als auch private Träger in unserer Stadt zu bieten haben.

Ich danke dem Seniorenbeirat der Stadt Trostberg für das Engagement. Ich bin aber auch den Inserenten zu Dank verpflichtet, die es durch ihre Anzeigen ermöglicht haben, dass diese informative Broschüre wieder an die älteren Bürgerinnen und Bürger sowie deren Angehörige abgegeben werden kann.

Ich möchte Sie, liebe Leserinnen und Leser, ermutigen, die vielen Möglichkeiten zu nutzen und sich da zu engagieren, wo wir Ihr Interesse wecken können. Ein aktives Altern fördert die Gesundheit sowie die Selbst- und Eigenständigkeit, gibt ihrem Leben Sinn und steigert die Lebensqualität.

Karl Schleid

1. Bürgermeister der Stadt Trostberg

Liebe ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger der Stadt,



es freut mich sehr, dass es wieder eine Neuauflage des Seniorenwegweisers gibt. Ich möchte mich an dieser Stelle herzlich für das Engagement und die gute Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat bedanken, der das breite Spektrum an Themen für die älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger mit Vorträgen und Veranstaltungen bearbeitet. Nicht zuletzt ist das Thema ÖPNV ein wichtiges Anliegen gerade der älteren Generation, auch hier gibt es immer wieder viel zu tun.

Sie, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, möchte ich ermuntern, sich mit Anregungen, gerne auch mit Kritik, an die Seniorenbeiräte zu wenden. Sollten Sie Lust haben mitzuarbeiten, sind Sie herzlich dazu eingeladen.

Marianne Penn

Referentin für Menschen mit Beeinträchtigungen,
Seniorenbeauftragte

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Grußworte der Seniorenbeauftragten & 1. Bürgermeister | 83 |
| Grußwort, Vorstellung des Seniorenbeirats | 85 |
| Mitglieder des Seniorenbeirates | 87 |
| Neuwahlen | 89 |
| Notfallmappe | 90 |
| Verkehrssicherheit | 90, 91 |
| Frühlingsfest | 93 |
| Wanderwegeverein | 95 |
| Rechtliche Hilfen | 97 - 99 |
| Hilfreiche Telefonnummern | 101 - 103 |
| Internetadressen | 105 |

Gut versorgt im Senioren- und Pflegeheim Josephihof in Obing

Mitten im Zentrum von Obing liegt der Josephihof. Das freundlich gestaltete Haus bietet 45 Bewohnerinnen und Bewohnern Tages-, Kurz- und Langzeitpflegeplätze.

Komfortable Einzel- und Doppelzimmer mit behindertengerechten Bädern bieten Raum für Privatsphäre.

Großgeschrieben wird im Josephihof die familiäre Atmosphäre in Wohngruppen, wodurch Vertrautheit und Geborgenheit geschaffen werden. Dazu gehört auch die individuelle, würdevolle Betreuung durch erfahrene, gut ausgebildete und freundliche Pflege-, Hauswirtschafts- und Betreuungskräfte. Selbst die Wäsche wird im Haus gewaschen.

Bei der Gebäudeausstattung wurde großer Wert auf Komfort gelegt und die wunderschöne Terrasse lädt zum Verweilen und zum Spaziergehen ein. Sämtliche Mahlzeiten, die den Bewohnern im „Josephihof“ serviert werden, sind übrigens in der eigenen Küche des Stephanihofs in Halfing zubereitet und werden täglich frisch an die anderen Häuser geliefert. Dabei achtet der Küchenchef Thomas Reicheneder auf hervorragende Qualität und die Verwendung überwiegend saisonaler, regionaler Produkte.

Zusammen mit den Bewohnern wurde das abwechslungsreiche Programm an Beschäftigungen und sozialer Betreuung ausgebaut. Das Wochenprogramm deckt mit Angeboten wie zum Beispiel gemeinsames Singen, Bewegungsübungen, Spiele, Ergotherapie und speziellen Angeboten für demente Bewohner ein Interessenspektrum ab. Darüber hinaus wird der Austausch mit der Gemeinde und der Pfarrgemeinde über Gottesdienste, Besuche der Firmgruppen und Kindergarten gepflegt und weiter ausgebaut. Schließlich darf das gemeinsame Feiern zu den jahrezeitlichen Festen gemeinsam mit Bewohnern, Angehörigen, Freundeskreis und Ehrenamtlichen nicht fehlen.

Das Senioren- und Pflegeheim Josephihof bietet neben Voll- und Kurzzeitpflegeplätzen auch Tagespflegeplätze an. Somit haben pflegenden Angehörigen gerade in der Urlaubszeit die Gelegenheit, sich eine entlastende Auszeit zu gönnen. Sie wissen ihre lieben Familienangehörigen in guten Händen und können so wieder Kraft schöpfen und sich vom anstrengenden Pflegealltag erholen. Begeistert zeigte sich die überwältigende Anzahl der Interessenten durch das durchdacht und sehr detaillierte, geplante und ausgeführte Altenpflegekonzept.

Ausführliche Informationen und Beratung zum Themen wie Heimaufenthalt, Finanzierung, Ehrenamt, Besuchsmöglichkeiten und Fragen zur Pflege gibt es unter der Telefonnummer 0 86 24/87 93 02 60 bei Heimleiter Robert Althier.

Josephihof

Senioren- & Pflegeheim Obing



Wenn Du meinst, es geht nicht mehr...

Beste Pflege rund um die Uhr für Alle!

Informieren Sie sich! Tel. **08624/879300**

www.mayer-reif-pflegeheime.de

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren,

wie jedes Jahr, so erscheint auch heuer wieder der sogenannte Seniorenwegweiser in der Stadtbroschüre. Sie soll eine kleine Hilfe für die älteren Mitbürger im täglichen Leben sein. Bei der Erstellung und Gestaltung des Wegweisers hilft der Seniorenbeirat tatkräftig mit. Gleichzeitig ist der Wegweiser für den Seniorenbeirat der Stadt Trostberg eine Möglichkeit, sich an die Trostberger zu wenden.

Trostberg hat eine große und wachsende Anzahl älterer Mitbürger. Erfreulich ist, dass aus deren Mitte Initiativen entstehen, die für unser tägliches Leben Erleichterungen und Abwechslungen bieten. Das Spektrum der Angebote erstreckt sich vom Gesellschaftlichen oder Geselligen über das Kulturelle bis hin zum Sportlichen. Institutionen wie die VHS bieten zahlreichen Veranstaltungen zur Bereicherung des täglichen Lebens auch gerade für uns Senioren. Die rechtlichen Rahmenbedingungen für ältere und bedürftige Personen sind einem stetigen Wandel unterworfen, auch hier werden Vorträge angeboten. Allen Vereinen und Institutionen, die hier einen Beitrag zur lebendigen Gesellschaft für uns ältere Mitbürger geleistet haben und leisten, sei an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich gedankt.

Der Seniorenbeirat sieht sich als Ergänzung und nicht als Konkurrenz zu den bestehenden Strukturen der Institutionen und Vereinen der Stadt. Mit seinen Veranstaltungen und seiner Arbeit versucht er das Leben für ältere Personen zu bereichern und zu erleichtern. Als markanteste Veranstaltung ist der schon traditionelle „Bunte Senioren-Nachmittag“ zu nennen, der auch in diesem Jahr wieder einen großen Anklang bei den älteren Mitbewohnern unserer Stadt gefunden hat. Der Seniorenbeirat bedankt sich im Namen aller Gäste dieses Nachmittags bei den Akteuren für das kurzweilige Programm.

Um das selbstständige Leben im Alter zu unterstützen hat der Beirat im vergangenen Jahr zwei Vortragsveranstaltungen organisiert. Zum einen stellte Dr. Hans Haußer, der ehemalige ärztliche Direktor der Kreisklinik Trostberg, die neugestaltete Notfallmappe des Landkreises Traunstein vor. Dr. Haußer hat als Mitglied des



Trostberger Seniorenbeirats maßgeblich an der Gestaltung dieser wertvollen Hilfe mitgearbeitet. In einer Veranstaltung - in Zusammenarbeit mit der Verkehrswacht Traunstein und des Seniorenbeirates - hat der Leiter der Traunreuter Polizeistation Johann Bohnert über die Teilnahme älterer Mitbürger im Verkehr referiert. Dabei ging es um das Autofahren aber auch um das Radfahren und das Verhalten als Fußgänger. An einem bereitgestellten Fahrsimulator konnten die Teilnehmer ihre Reaktionsfähigkeit in verschiedenen Verkehrssituationen testen und ihre Fahrtüchtigkeit beurteilen. Beide Veranstaltungen im Postsaal-Gewölbe waren gut besucht und der Raum bis zum letzten Platz gefüllt.

Im Frühjahr diesen Jahres hat der Seniorenbeirat mitgewirkt, um den Alz-Rupert-Wanderwege- Verein zu gründen. Unter dem Motto „Wandern&Werkeln im Alzhügelland und Rupertiwinkel“ geht es diesem neuen Verein darum, die vielen kulturellen Kleinode unserer Region – wie Kirchen, Hofkapellen, Marterl, Bundwerkstadel etc. – in Erinnerung zu erhalten und zu pflegen. Die ortsnahe Freizeitgestaltung ist ein Anliegen des Beirates und mit diesem Verein ist eine weitere Facette dieses Aufgabenschwerpunktes geschaffen worden.

Im Herbst des Jahres endet die dreijährige Amtszeit des jetzigen Seniorenbeirates. Wir möchten uns an dieser Stelle bei allen Institutionen und Vereinen für die Unterstützung und Zusammenarbeit bedanken. Wir hoffen, dass dem Beirat der kommenden Wahlperiode ebenfalls so viel Wohlwollen entgegen gebracht werden wird.

*Dr. Klaus Holzrichter
Vorsitzender des SBR Trostberg*

Impressum:

V.i.S.d.P. Redaktionsteam Seniorenwegweiser des Seniorenbeirates Trostberg:
Wolfgang Huber, Dr. Klaus Holzrichter, Günter Reindl
e-Mail: seniorenbeirat@trostberg.de

Einbruchschutz

Wir schützen Sie und ihr Eigentum vor Einbruch



SCHREINEREI

HUBER

Ihr vielseitiger Spezialist für alle Schreinerarbeiten



Baumham 6 • Palling
Tel. 086 29/92 95 55

www.schreinerei-ludwig-huber.de



SENIOREN- & PFLEGEHEIME EGGSTÄTT

Kompetente Partner in der Altenpflege

- Kleine familiäre Wohnbereiche
- Innovatives Pflegekonzept
- Kurzzeit- und Tagespflege
- Leben in Wohngemeinschaften
- Ganzheitliches Modell für Demenzbetreuung
- Ideale Lage im Ort
- Essen auf Rädern

Informieren Sie sich über Pflege und Kurzzeitpflege!
Wir beraten Sie gerne!

Valentinshof Senioren- & Pflegeheim
Chiemseestraße 11 – 83125 Eggstätt
Telefon 08056/90550

Marinushof Senioren- & Pflegeheim
Buchenringstraße 6/8 – 83125 Eggstätt
Telefon 08056/90220
info@mayer-reif-pflegeheime.de



Valentinshof und Marinushof in Eggstätt bieten moderne Pflege mit innovativem Wohngruppenkonzept

Die sehr gepflegten Häuser mit außergewöhnlich schönem Garten und wohnlicher Atmosphäre ermöglichen den Bewohnerinnen und Bewohnern geschütztes und individuelles Wohnen in Würde.

Der Valentinshof bietet eine sehr gute Versorgung zu günstigen Pflegesätzen.

Durch unser bewährtes Wohngruppenkonzept finden die BewohnerInnen im Valentinshof ein gemütliches zu Hause in familiärer Atmosphäre zu günstigen Pflegesätzen. Informieren Sie sich.

Im Marinushof einfühlsame Pflege bei Demenz – sich beschützt frei bewegen im ganzen Haus und Garten.

Im Marinushof sind an Demenz erkrankte Menschen besonders gut aufgehoben. Sie können sich hier beschützt und frei im ganzen Haus und auch im Garten bewegen. Einfühlsames Pflegepersonal ermöglicht ihnen in kleinen, familiären Wohngruppen zu leben. Das Innovative Pflegekonzept umfasst sowohl Kurzzeit- wie auch Tagespflege.

Im Mittelpunkt der Bemühungen steht die Lebensqualität der BewohnerInnen. Oberstes Ziel ist, dass sich alle Menschen im **Valentins-** und **Marinushof** wohlfühlen, ihre Würde und Persönlichkeit gewahrt wird und ihnen mit Achtung begegnet wird!

Die Heimleiterin Renate Reicheneder berät Sie gerne, vereinbaren Sie einen Termin unter Telefon 08056/9055-0.

www.mayer-reif-pflegeheime.de *Persönlich. Menschlich. Familiär.*

Es ist die persönliche Note,
die den Abschied ganz
besonders macht.



Begleitung in der Trauer

83301 Traunreut • Traunring 26
Tel. 08669/85 68 0

83308 Trostberg • Vormarkt 15
Tel. 08621/97 99 70

www.bestattung-leicher.de





Dr. Klaus Holzrichter
Seniorenbeirat, 1. Vorsitzender
Tel. 08621/862266



Dr. Hans Haußer
Seniorenbeirat, 2. Vorsitzender
Tel. 08621/63569



Wolfgang Huber
Seniorenbeirat, Schriftführer
Tel. 08621/61759



Helma Asböck
Seniorenbeirätin
Tel. 08621/61884



Günter Reindl
Seniorenbeirat
Tel. 08621/9884987



Ingrid Weh
Seniorenbeirätin
Tel. 08621/7420



Dr. Georg Hellwig
Seniorenbeirat
Tel. 08621/806498



Dr. Alfons Knott
Seniorenbeirat
Tel. 08621/5352



Monika Grassl
Seniorenbeirätin
Tel. 08621/3847



Helma Sturm
Seniorenbeirätin
Tel. 08621/62039

Ihr ambulanter Pflegedienst
Pflege rund um die Uhr



Anita's Pflege
Hand in Hand

Gabelsbergerstr. 5 · Trostberg
Tel. 086 21/806 37 20 · Fax 086 21/806 37 21
anitas-pflege@t-online.de

Da sticht keine Mücke mehr

Wir bieten Ihnen
Insektenschutz nach Maß!



SCHREINEREI
HUBER

Ihr vielseitiger Spezialist für alle Schreinerarbeiten

Baumham 6 · Palling · Tel. 086 29/92 95 55

www.schreinerei-ludwig-huber.de



Gemeinschaftspraxis PROTZENKO

Implantologie
Paradontologie
Endodontie



Zahnärzte Hermann & Ulrike Protzenko

Hauptstraße 1 b · 83308 Trostberg · Tel. 0 86 21/46 08

kontakt@zahnarztpraxis-protzenko.de · www.zahnarztpraxis-protzenko.de

Sie möchten tagsüber nicht allein sein, gut betreut und versorgt werden und doch selbstständig in Ihrem Zuhause wohnen bleiben?

Dann ist unsere Tagespflege genau das Richtige für Sie!



Tagsüber gemeinsam - abends zu Hause

- Gemeinsame Aktivitäten wie kreatives Gestalten, lesen, spielen, Gymnastik, singen, backen, u. v. m.
- Frühstück, Mittagessen und Nachmittagskaffee
- Förderung von Kontakten
- Grund- und Behandlungspflege
- Beratung von (pflegenden) Angehörigen
- Verschiedene Räumlichkeiten wie Wohn-/Essküche, Wohnzimmer, Ruheraum, große Terrasse, Pflegebad, Frisör, Physio- & Ergotherapiepraxis

- Geöffnet Montags - Freitags von 7.30 - 17.30 Uhr
- Besuch ganz- oder halbtags, auch nur an einzelnen Wochentagen
- Hohe Kostenbeteiligung durch Pflegekasse
- Kein Abzug beim Pflegegeld bzw. der Sachleistung

Testen Sie uns mit einem kostenlosen Probetag!

PUR VITAL Tagespflege Trostberg
Traunsteiner Straße 12 · 83308 Trostberg
Tel. 0 86 21/5 06-1110
trostberg-tagespflege@pur-vital.de
www.pur-vital.de

Bei uns
wird gelebt und
gelacht - gefördert
und aktiviert

Lebenswert leben im Alter

Seniorenbeirat der Stadt Trostberg - Neuwahlen

Liebe Senioren und Seniorinnen in der Stadt Trostberg, es ist wieder soweit. Nach drei Jahren endet die Amtszeit des 2015 gewählten Seniorenbeirats der Stadt Trostberg. Die Neuwahlen für den Seniorenbeirat finden am 11. November 2018 per Briefwahl statt. Im Rahmen der Senioren-Bürgerversammlung am 09.10.2018 stellen sich die bis dahin gefundenen Kandidaten und Kandidatinnen für den neuen Seniorenbeirat vor.

Zusammensetzung und Wahl des Seniorenbeirates

(Auszug aus den derzeitigen Richtlinien von 2015)

Der Seniorenbeirat setzt sich zusammen aus zehn gewählten Mitgliedern und einem Mitglied des Stadtrates, es ist dies die/der jeweilige Seniorenbeauftragte.

Die Wahl wird von der Stadt Trostberg als Briefwahl durchgeführt.

Zur Benennung von Personen für die Wahl zum Seniorenbeirat wird von der Stadt durch öffentliche Bekanntmachung im Stadtblatt spätestens einen Monat vor der Senioren-Bürgerversammlung aufgerufen.

Die Einladung zur Senioren-Bürgerversammlung erfolgt mindestens eine Woche vorher im Stadtblatt und im Trostberger Tagblatt.

In der Senioren-Bürgerversammlung stellen sich die Kandidaten vor. Weitere Kandidaten können sich auf dieser Veranstaltung und bis zur Schließung der Kandidatenliste noch melden. Anschließend werden die Briefwahlunterlagen versandt. Wählbar sind alle Bürger und Bürgerinnen der Stadt Trostberg, die im Wahljahr das 60. Lebensjahr vollenden und deren Hauptwohnsitz mindestens drei Monate vor dem Wahltermin in Trostberg ist.

Aufgaben und Rechte des Seniorenbeirates

Der Seniorenbeirat berät den Stadtrat in Seniorenangelegenheiten und einschlägigen Projekten.

Er ist Ansprechpartner für ältere Bürger, Vereine und den Stadtrat.

Der Beirat plant und führt Aktionen durch.

Der Seniorenbeirat organisiert Fachvorträge, einen jährlichen Altnachmittag im Frühling und kümmert sich um alle Themen, die in irgendeiner Weise die Belange von Senioren/Seniorinnen berühren. Der Seniorenbeirat arbeitet überparteilich, überkonfessionell, ehrenamtlich und verbandsunabhängig.

Der Stadtrat ist gehalten, Anträge und Empfehlungen des Seniorenbeirates zügig zu behandeln. Dem Seniorenbeirat soll von Stadtrat und Verwaltung

bei allen seinen Aufgabenbereich berührenden Fragen rechtzeitig Gelegenheit zur Stellungnahme gegeben werden.

(Soweit der Auszug aus den Richtlinien)

Der Seniorenbeirat der Stadt Trostberg hat mit Erfolg schon viele Projekte auf den Weg gebracht, die das Leben der Senioren/Seniorinnen in Trostberg auf irgendeine Weise erleichtert haben. Er wird sich auch weiterhin im Rahmen seines Aufgabenbereiches engagiert darum kümmern, dass Senioren/Seniorinnen sich in Trostberg wohlfühlen. So ist der Seniorenbeirat der Stadt Trostberg im Laufe der Jahre seit seinem Bestehen - vor allem für ältere Bürger Trostbergs - eine unverzichtbare Institution geworden.

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren,

deshalb die Bitte: Machen Sie fleißig von Ihrem Wahlrecht für die nächste Wahl des Seniorenbeirats der Stadt Trostberg Gebrauch, werben Sie auch in ihrer Nachbarschaft dafür.

Vielleicht haben Sie auch Lust selbst für die Wahl zu kandidieren. Sie haben bestimmt neue Ideen, die Sie in die Arbeit des Seniorenbeirates einbringen können. Melden Sie sich im Bürgerbüro der Stadt Trostberg oder einem Mitglied des Seniorenbeirates, damit Sie in die Kandidatenliste aufgenommen werden. Und aus Erfahrung kann Ihnen versichert werden: Sie erleben als Mitglied des Seniorenbeirates ein Team, das sinnvolle Arbeit leistet. Sie werden als Mitglied des Seniorenbeirates in einem Team mitarbeiten, in dem die Gemeinschaft einen hohen Stellenwert hat.

Wolfgang Huber, Mitglied des Seniorenbeirates der Stadt Trostberg



Die Notfallmappe – ein nützliches Instrument zur eigenen Sicherheit

Am 21. 11. 2017 wurde bei der Seniorenkonferenz des Landkreises Traunstein die neue, überarbeitete Form der Notfallmappe der Öffentlichkeit vorgestellt.

Die Notfallmappe hat den Zweck, den Bürgern Hilfestellung zu geben, in übersichtlicher Weise ihre persönlichen medizinischen Daten zusammenzustellen, um sie so bei einer unverhofft notwendigen oder auch geplanten Behandlung vollständig zur Verfügung zu haben.

Der Betroffene sorgt somit für eine rasche und reibungslose Information für die behandelnden Ärzte zu seinem eigenen Nutzen.

In einem zweiten, wirtschaftlichen Teil kann man die Dinge auflisten, die im Falle, dass man sich plötzlich nicht mehr selbst darum kümmern kann, von den Angehörigen erledigt werden müssen (abgeschlossene Verträge, Versicherungen, Bankverbindungen, Mitgliedschaften etc.).

Die Notfallmappe ist über die Internet-Homepage des Landratsamtes (www.traunstein.bayern) herunterzuladen und steht somit allen Bewohnern des Landkreises und darüber hinaus zur Verfügung.

Dr. H. Haußer



Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| EINLEITUNG | 5 |
| TEIL 1: MEDIZINISCHER TEIL – DATEN FÜR DEN NOTFALL | 6 |
| Daten für den Notfall | 6 |
| Wichtige Rufnummern..... | 6 |
| Karte für die Geldbörse: (Vorsorgevollmacht / Betreuungsverfügung / Patientenverfügung)..... | 7 |
| Krankenhaus-Einweisung (vorbereitende Maßnahmen)..... | 8 |
| Persönliche Daten | 9 |
| Persönliche Daten | 9 |
| Im Notfall benachrichtigen..... | 10 |
| Im Notfall zu beachten | 11 |
| Gesundheit / Krankheit | 11 |
| Medizinische Daten / Medikamentenplan / Befunde / Berichte..... | 11 |
| Behandelnde Ärzte / Ärztinnen..... | 15 |
| Krankenversicherung(en) / Pflegeleistungen..... | 17 |

Verkehrssicherheit bei Senioren

Auf Einladung des Seniorenbeirats der Stadt Trostberg referierte Herr Polizeihauptkommissar Bohnert zum Thema „Verkehrssicherheit bei Senioren“ im vollbesetzten Postsaalgewölbe. Herr Bohnert ist auch Mitglied der Verkehrswacht und in dieser Eigenschaft stellte er dem interessierten Publikum viele Fakten und Tipps speziell für Senioren vor.

Im Straßenverkehr gilt als Senior/in, wer über 65 Jahre alt ist. Der Anteil der Senioren an der Gesamtbevölkerung steigt und beträgt derzeit ca. 20%. Es fahren auch immer mehr ältere Mitbürger mit dem Auto. Besonders im ländlichen Raum kann man wegen der oft schlechten Anbindung im ÖPNV nicht auf den Führerschein verzichten. Das Unfallrisiko für Senioren steigt ab dem Alter von 75 Jahren an und mit 80 Jahren entspricht es dem Risiko bei Fahranfängern. Ältere Menschen zählen zu den schwächeren Verkehrsteilnehmern: Die Körperkraft lässt nach, man wird unsicherer, reaktionsschwächer und das führt dazu, dass Senioren öfters in Unfälle verwickelt sind und häufig schwer verletzt oder gar getötet werden.

Aber: Regelverstöße (Alkohol, Geschwindigkeit) kommen bei Senioren seltener vor.

Vermehrt tritt aber bei Senioren Fehlverhalten in komplexen Verkehrssituationen auf: beim Abbiegen, Wenden, Rückwärtsfahren, bei Situationen, die mit der Vorfahrt zusammenhängen.

Andererseits fühlen sich die Senioren aber immer jünger: 65 bis 85jährige fühlen sich 10 Jahre jünger und sie wollen so lang wie möglich am Verkehr teilnehmen und das sollen sie auch.

Jeder 10. Neuwagen wird von Käufern über 70 Jahre erworben. Der Neuwagen sollte einige Ausstattungsmerkmale erfüllen: erhöhte Sitzposition, breite Türen, gute Rundumsicht, übersichtliches Armaturenbrett, Fahrerassistenzsysteme wie ESP, Abstandsregler, Bremsassistent etc..

Längere Fahrten mit dem PKW müssen gut geplant werden; Hauptreisezeiten und verkehrsreiche Strecken sind – wenn möglich – zu meiden. Regelmäßig Pausen einlegen und Zeit lassen! Keine Handynutzung am Steuer! Die Einnahme bestimmter Medikamente kann die Fahrtüchtigkeit mindern.

Der Senior/die Seniorin als Fußgänger im Verkehrsgeschehen:

Die langsamste Art der Fortbewegung im Straßenverkehr ist zu Fuß gehen. Das entsprechende Tempo nimmt im Alter natürlich ab und das kann zu einigen Problemen führen:

Grünphasen an machen Ampeln sind für ältere Fußgänger zu kurz, um die Straße innerhalb der Grünphase überqueren zu können. Auch wenn die Fußgängerampel vor Erreichen der gegenüberliegenden Straßenseite auf Rot schaltet, darf der Fußgänger – wenn möglich zügig - weitergehen. Auf keinen Fall mitten auf der Straße stehenbleiben! Die längere Reaktionszeit und die körperliche Verfassung der älteren Fußgänger (eventuell gehbehindert; mit Rollator oder Rollstuhl etc.) erschwert die angemessene Reaktion auf unvorhergesehene Situationen im Straßenverkehr.

Eile mit Weile: häufigstes Fehlverhalten ist das Überqueren der Fahrbahn, ohne auf den Verkehr zu achten. Unbedingt Blickkontakt mit den Verkehrsteilnehmern halten, von denen eine Gefahr ausgehen könnte!

Dabei ist gut sehen und gesehen werden ganz besonders wichtig. Das gilt auch für die Kleidung. Vor allem in der Dämmerung und nachts sollte ein helles Kleidungsstück dabei sein oder noch besser: reflektierende Streifen auf der Kleidung, an den Schuhen, oder sog. Katzenaugen.

In jedem Falle schützt erhöhte Aufmerksamkeit vor Unfällen.

Auch auf passendes Schuhwerk ist zu achten: Schuhe mit gutem Profil

schützen bei nasser Witterung und im Herbst und Winter vor gefährlichen Ausrutschern.

Regelmäßige Bewegung, Ausdauertraining, Gleichgewichtsübungen unterstützen zusätzlich die sichere Bewegung des Seniors/der Seniorin im Straßenverkehr.

Für ältere Menschen, für die längere Strecken zu Fuß zu anstrengend sind, ist der Rollator eine „geniale Erfindung“ (Originalton Bohnert). Bei seiner Anschaffung muss man auf Stabilität Wert legen und auf gut funktionierende, kräftige Bremsen.

Es gibt viele Senioren, die sich gerne mit dem Fahrrad fortbewegen. Fahrradfahren verlernt man nie, aber auch hier ist Übung besonders wichtig. Wer sich ein neues Fahrrad zulegt, sollte sich Zeit nehmen, es auszuprobieren. Das Gewicht eines Fahrrades spielt bei der Kaufentscheidung eine wichtige Rolle. E-Bikes sind bei Senioren besonders beliebt, sie erleichtern das Treten auf Steigungen, die man vielleicht sonst nicht bewältigen könnte. Aber Vorsicht: Die Geschwindigkeit eines E-Bikes wird oft unterschätzt und erfordert vorausschauendes Fahren. Eine private

Haftpflichtversicherung ist in diesem Zusammenhang unerlässlich.

Fahradhelm aufsetzen nicht vergessen! Das Fahrrad muss regelmäßig gewartet werden, damit Bremsen und Beleuchtung jederzeit funktionieren.

Nach einer kurzen Einweisung von Frau Else Knottke konnten die Teilnehmer der Veranstaltung ihre Reaktion am Fahrsimulator testen.

Die Senioren/innen mussten auf dem Simulator auf verschiedene Fahrsituationen reagieren. Es wurde unter anderem die Schnelligkeit der Reaktion gemessen. Bei der Auswertung wurde den Senioren erläutert, wie ihre Fahrtauglichkeit zu beurteilen ist.

Zusammenstellung W. Huber

**PFLEGEDIENST
WEBER**



**Ambulante
Krankenpflege**

Stefan-Flötzl-Straße 7
83342 Tacherting
Telefon: 08621/648200
<http://www.pflegedienst-weber.de>

Wir bieten:

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Essen auf Rädern
- Hausnotruf
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Stundenweise Betreuung Demenzkranker
- Vermittlung von Pflegehilfsmitteln
- Beratungseinsätze nach § 37 Abs. 3 SGB XI
- Hilfe bei Anträgen und Formularen
- Kostenlose Beratung
- 24 Stunden Rufbereitschaft
- Schulungskurse für pflegende Angehörige
- Wundmanagement
- Palliativpflege

wir bilden aus



Nähe hat viele Gesichter: Respekt, Aufmerksamkeit, ein gemeinsames Lachen. Wir sind da, wenn Sie uns brauchen, helfen und geben Halt z.B. mit folgenden Diensten:

- **Hausnotruf** | Sicherheit mit K(n)öpfchen
- **Mahlzeitendienst** | lecker, vielfältig, zuverlässig
- **Fahrdienste** | unabhängig und mobil sein
- **Ausbildung** | kompetent in die Zukunft
- **Katastrophenschutz** | Hilfe bei Großschadensereignissen
- **Besuchsdienst** | Freude empfinden durch gemeinsame, gelebte Zeit mit uns
- **Sanitäts- und Rettungsdienst** | Qualität, die Leben rettet

Kontaktieren Sie uns, wenn Sie unsere Dienste in Anspruch nehmen oder sich ehrenamtlich engagieren möchten:



08 61 - 98 66 00



Malteser
...weil Nähe zählt.

Der AWO Ortsverein betreibt seit Oktober 2013 in Trostberg neben dem Stadtkino die „KIAWOtte“. Dies ist ein soziales Kaufhaus mit Second-Hand-Verkauf, ein Begegnungsort und Plattform für soziales und bürgerschaftliches Engagement. Die KIAWOtte bietet: Möglichkeiten, sinnvoll und gezielt zu spenden, konkrete Hilfe und Entlastung in sozial und finanziell schwierigen Fällen. Die KIAWOtte fördert das Miteinander unterschiedlicher Gruppen.

KIAWOtte
...mehr als eine Kleiderkammer



Die gespendeten Artikel (derzeit Sommermode für Frauen Männer und Kinder, Spielsachen und Haushaltsartikel) werden zu einem sehr günstigen Preis verkauft und zwar an ALLE. Ein Besuch lohnt sich auf jeden Fall. Öffnungszeiten Montag 9 - 13 Uhr, Donnerstag und Freitag 14 - 18 Uhr, jeden ersten Samstag von 9 - 13 Uhr und natürlich am Marktsonntag. Ehrenamtliche Mitarbeiter sind jederzeit willkommen. Der Erlös aus dem Verkauf geht an soziale Einrichtungen in Trostberg und Umgebung.



Tel. 0 86 21 / 64 76 620 · Mobil 0171 / 22 36 378

Beste Stimmung beim Frühlingsfest des Seniorenbeirates Trostberg



Sehr gut besucht war der inzwischen zur Tradition gewordene Bunte Senioren-Nachmittag, zu dem der Seniorenbeirat der Stadt Trostberg am Freitag, dem 13., in den Postsaal eingeladen hatte.

Nachdem die Bläserklasse 4 der Grund- und Musikschule unter der Leitung von Jakob Wurm schon die Eintretenden schwungvoll begrüßt hatte, eröffneten Bürgermeister Karl Schleid und Dr. Klaus Holzrichter, Vorsitzender des Seniorenbeirates, die Veranstaltung und brachten ihre Freude zum Ausdruck, wie doch das ausgeprägte Frühlingswetter der letzten Tage die Stimmung im festlichen geschmückten Saal beflügelte. Sie sprachen auch den Dank an alle Beteiligten und an die Sponsoren aus, die die Verköstigung, den Saalschmuck und die Auftritte ermöglichten. Auch Herr Pfarrer Dr. Schomers richtete seine Grußworte an die Versammelten. Nun öffnete Rebekka Thoiss mit dem Kinderchor der Musikschule die Herzen des Publikums: Es wurde mitgeklatscht und auch mitgesungen: Alle hatten ihren Spaß daran.

Als Nächstes hatten Karina Liedl und Franziska Krüger von der Volksbühne Trostberg ihren Auftritt. Gekonnt gaben sie zum Besten, wie Karl Valentin seine Berufsberaterin überzeugt, dass sie beide künftig als Elefantendompteure ihre berufliche Zukunft suchen sollten.

Anschließend brachte der „Vogelzwitscherer“ Helmut Wolfertstetter alle Anwesenden zum Staunen, als er in perfekter Weise sämtliche gefiederten Frühlingsboten akustisch in den Saal holte und dabei kurzweilig erläuterte, wie doch in der Suche um das richtige Weibchen der Grund für das Vogelkonzert zu finden ist.

Nun füllte sich die Bühne mit den Alzviertler Kindern des Trachtenvereins unter der Leitung von Sonja Zenz. Mit großer Aufmerksamkeit verfolgte das angerührte Publikum die gekonnt dargebotenen Tänze der jungen und jüngsten Trachtler und auch die Plattler konnten sich sehen und hören lassen.

Den Abschluss bildeten auch heuer wieder die Damen von der Tanzgruppe Heiligkreuz mit ihrer schwungvollen Bühnenschau, die in akrobatischen Einlagen gipfelte.

Auch wenn man sich an einem Freitag, dem 13., versammelte, war nach zwei Stunden gelungener und fröhlicher Unterhaltung die Zeit wie im Flug vergangen, so dass der Seniorenbeirat nebenbei aufzeigen konnte, dass von Aberglauben nichts zu halten ist.

Oliver FRITZ
 Baumpflege & Gartengestaltung
 Baumkontrolle & Beratung
 Neupflanzung
 Rampertskirchen 6 · Kienberg
 Tel. 0 86 28/98 79 15



Nie mehr Lichtschacht reinigen!
 kein Laub & Schmutz
 keine Spinnen
 keine Mäuse
 SCHREINEREI
HUBER
 Ihr vielseitiger Spezialist für alle Schreinerarbeiten
 Baumham 6 · Palling · Tel. 0 86 29/9295 55
 www.schreinerei-ludwig-huber.de



Dein Supermarkt in der Region!



Öffnungszeiten

Herzog-Otto-Straße 11
Montag - Samstag 7:00-20:00

Sonnenleite 14

Montag - Samstag 8:00-20:00
Bäckerei 6:00-20:00

Wusstest du, dass...

- wir unsere Back- und Konditoreiwaren in unserer hauseigenen Backstube in Schnaitsee herstellen?
- wir Fleisch von unserer hauseigenen Metzgerei bei Schnaitsee beziehen und das nur von ausgewählten regionalen Landwirten?
- wir in der hauseigenen Küche täglich frisch unsere Mittagsmenüs und Feinkostsalate zubereiten?
- wir ein großes Sortiment von regionalen Lieferanten beziehen?
- wir täglich frisch mit Waren beliefert werden?
- wir viele lokale Projekte wie z. B. die Trostberger Tafel unterstützen?



Hallweger...
ihr Team als Garant für
höchste Qualität, Präzision, Perfektion
und
ein schönes Lächeln...

Tel. 08669 / 27 04
www.hallweger-dentallabor.de



Alz-Ruperti-Wanderwege-Verein gegründet

Am 14. März 2018 wurde in Trostberg unter der Leitung von Burkhard Schnell, der einstimmig zum 1. Vorsitzenden gewählt wurde, der „Alz-Ruperti-Wanderwege-Verein“ gegründet, dessen Ziel es ist, die vorhandenen, aber oftmals kaum noch benutzten „Trostberger Kirchwege“ zu erhalten und Fußwandern sozusagen vor unserer Haustüre zu fördern.

Der Verein will die Landschaft, die unsere Wohnorte durchdringt und umgibt, ihren Bewohnern besser zugänglich machen und damit den modernen Freizeitsport „Fußwandern“ für die eigene Bevölkerung, für ihr Wohlergehen, ihre Gesundheit, ihr Interesse am Gedeihen des eigenen Wohnortes und den vielen Kulturgütern am Wegesrand fördern.

„Wandern und Werkeln“ kann ein Name werden, der die Vereinsziele besonders kurz und treffend zusammenfasst.

Das bereits beschriebene Kirchwegenetz (www.kirchwege.net) nimmt die Fußwegverbindung zwischen vielen Ortsteilen von Feichten bis Baumburg auf. Sie sind so ausgesucht, dass sie Rundwanderungen ermöglichen (um das Hin- und Herlaufen zu vermeiden), sie sind in ihrem Verlauf abwechslungsreich (weil aus kurzen häufig abbiegenden Strecken bestehend). Sie sind in ihrer Gesamtlänge so angelegt, dass immer wieder andere Wege erwandert werden können. Weil mit ca. 110 km lang genug, wird das Wandern dort nicht langweilig.

Der Verein steht, wenn auch aus den Seniorenbeiräten seit 2007 erwachsen und unterstützt, jung und alt offen. Deshalb werden ab sofort die inzwischen zur Gewohnheit gewordenen geführten Wanderungen in der Gruppe ca. alle vier Wochen jeweils am Samstagvormittag stattfinden, um auch Berufstätigen und Schülern die (übrigens kostenlose) Teilnahme zu ermöglichen. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen. Die Termine werden kurzfristig in der Tagespresse bekanntgegeben.

Wandern vor Ort auf historischen Wegen



Gründungsversammlung des Alz-Ruperti-Wanderwege-Vereins im Pfaubräu Trostberg am 14. 3. 2018

Kompressionstherapie
für Ihre Lebensqualität

bergasana

Ihr Sanitätshaus

- » Professionelles Messen und individuelle Beratung
- » Abmessen und Anpassen auch bei Ihnen zuhause
- » Umfassendes Sortiment an Markenprodukten

Siegerthöhe 3 | 83308 Trostberg | Tel.: +49 8621 6460326

Schönau am Königssee | Bad Reichenhall | Traunstein | Trostberg | Salzburg

www.bergasana.com

Wir helfen von Herzen!

... seit 25 Jahre

kompetente Hilfe
für zu Hause!



Ambulanter
Pflegedienst
TROSTBERG

**ANNI
TOBALLA**

Deisenham 30 · Trostberg
Tel. (0 86 21) 6 38 60

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Beratungen
- Hilfe bei Anträgen

- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Betreuungen
- Hausnotruf
- Zulassung für alle Kassen



Schuldnerberatung

Menschen, die mit ihren finanziellen Problemen nicht mehr weiter kommen, können sich einer Schuldnerberatung anvertrauen. Beraterinnen und Berater unterliegen der Schweigepflicht.

Weitere Infos: Schuldnerberatung des Diakonischen Werkes
Tel.: 0861/9898211

Rechtliche Hilfen/Rechtsberatung

Wenn Einkommen und Vermögen bestimmte Grenzen nicht überschreiten, besteht Anspruch auf **kostenlose Rechtsberatung**. Ratsuchende können sich direkt mit einem Anwalt in Verbindung setzen, der einen entsprechenden Antrag aufnimmt, oder sich einen Berechtigungsschein beim **Amtsgericht Traunstein**, Rechtsantragsstelle, besorgen. Die Einkommensunterlagen sind in beiden Fällen vorzulegen.

Allgemeine Informationen:

Amtsgericht Traunstein, Rechtsantragsstelle, Tel.: 0861/56-227, -243

Betreuungsrecht**- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

Wenn man für das Alter plant, will man sicher nicht nur seine Erben, son-

dern auch sich selbst gut versorgt wissen. Der nächste Verwandte bzw. der Ehegatte oder der Lebensgefährte kann nicht automatisch für die betroffene Person handeln und entscheiden. Es ist daher ratsam, für solche Fälle Vorsorge zu treffen. Damit kann vermieden werden, dass andere fremde Personen allein über das eigene Befinden entscheiden. Durch den Notar kann - für den Fall, dass man selbst nicht mehr für sich sorgen kann - eine auf den jeweiligen persönlichen Einzelfall abgestimmte Vollmacht vorbereitet und beurkundet werden. So wird die Gewähr geboten, dass die ausgesprochenen Vollmachten und weiteren Anordnungen im Notfall auch Geltung erlangen. Notarielle Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen können im Zentralen Vorsorgeregister registriert werden. Im Wesentlichen stehen folgende Vollmachten und Anordnungen zur Verfügung:

Generalvollmacht

Ermöglicht dem Bevollmächtigten, alle möglichen Rechtsgeschäfte (Verfügungen über Bankkonten, Grundbesitz, etc.) für den Vollmachtgeber zu erledigen; ausgenommen hiervon sind höchstpersönliche Rechtsgeschäfte, wie z. B. die Errichtung eines Testaments.

Ich möchte später meine Lieben nicht belasten.

Bestattungsvorsorge.
Ich habe alles geregelt.



Begleitung in der Trauer

83301 Traunreut • Traunring 26
Tel. 08669/85 68 0

83308 Trostberg • Vormarkt 15
Tel. 08621/97 99 70

www.bestattung-leicher.de



BESTATTUNGSVORSORGE: EINE SORGE WENIGER

Machen Sie einen Vorsorgetermin
bei Ihrem zertifizierten Meisterbetrieb.



BESTATTUNGEN HABERSTOCK

Trostberg, Vormarkt 44

0 86 21 / 50 69 55

www.bestattungen-haberstock.de

Email: info@bestattungen-haberstock.de



Vorsorgevollmacht

Die Vorsorgevollmacht dagegen beinhaltet vor allem Angelegenheiten der Gesundheitsfürsorge und Aufenthaltsbestimmung.

Betreuungsverfügung/Patientenverfügung

Die Patientenverfügung enthält konkrete Wünsche zur medizinischen Behandlung, wenn man selbst nicht mehr in der Lage ist, Wünsche diesbezüglich zu äußern, z. B. bei Bewusstlosigkeit. Sie betreffen in der Regel Situationen an der Schwelle zwischen Leben und Tod (Passive Sterbehilfe, etc.).

Allgemeine Infos: Landratsamt TS, Betreuungsstelle, Tel. 0861/58-630

Testament/Erbrecht

Die einfachste Art, den letzten Willen festzulegen, ist das eigenhändige Testament. Es muss vom Erblasser selbst mit der Hand geschrieben und mit vollem Namen, Ort und Datum unterzeichnet werden. Es kann von diesem jederzeit geändert oder widerrufen werden, wenn es dem letzten Willen nicht mehr entspricht. Es gilt die jeweils letzte Niederschrift. Eine Hinterlegung des Testaments beim Amtsgericht - zentrales Vorsorgeregister - ist möglich, aber kostenpflichtig. Auskünfte in Nachlassangelegenheiten erteilt der Notar.

Dokumentenmappe

Folgende wichtige Unterlagen sollten in einer Urkundenmappe aufbewahrt werden:

- Geburtsurkunde • Rentenbescheid
- Heiratsurkunde (Stammbuch)
- Versicherungspolice
- Sozialversicherungsunterlagen
- Testament
- Rentenanpassungsmitteilung
- Wertpapiere und Sparbücher
- Schuldurkunde bzw. Schuldnerurkunde
- Todesfallverfügung
(Wünsche zur Beerdigung etc.)
- Passwörter, Zugangsberechtigung im Internet

Die nächsten Verwandten bzw. Vertrauenspersonen sollten wissen, wo die Mappe hinterlegt ist.

Sterbefall

Folgende Hinweise können den Angehörigen bei einem Sterbefall weiterhelfen:

- Totenschein beim behandelnden Arzt besorgen
- Verwandte unterrichten
- Meldung des Todesfalls beim Standesamt und bei Bedarf beim Pfarramt
- Benachrichtigung der Versicherungsträger
- Testament beim Nachlassgericht abgeben
- Grabbesorgung bei der Friedhofsverwaltung

Weitere Informationen enthält die Broschüre des Seniorenbeirats „**Trauerfall - Ratgeber für Hinterbliebene**“ - erhältlich u. a. beim Rathaus Trostberg.

Allgemeine Auskünfte und Beratung erteilen

- Standesamt im Rathaus Trostberg (Tel.: 08621/801-41)

- Bestattungsinstitute (siehe Anzeigen und A - Z der Stadtbroschüre Trostberg, sowie Telefonbuch und Branchenverzeichnis)

Hospizdienste

Menschen brauchen zum Leben und erst recht zum Sterben Bedingungen, die ihnen Sicherheit, Hilfe und das Gefühl des Angenommenseins gewähren.

Viele wohnen allein und werden bei Krankheit oder am Lebensende Beistand, eine gute Schmerztherapie und Betreuung benötigen.

Allgemeine Informationen:

- Ambulanter Hospizdienst-Caritas Traunstein, Tel. 0861/98 877-18
- Schmerztagesklinik im Krankenhaus Traunstein, Tel. 0861/705-1381

2018
AUSBILDUNG

AYLIN WAGNER IST AUSZUBILDENDE ZUR
ALTENPFLEGE-FACHKRAFT
JETZT NUR IM ECHTEN LEBEN!

SPIEL DIE HAUPTROLLE IM LEBEN ÄLTERER MENSCHEN
BEWIRB DICH JETZT
WWW.AWO-AUSBILDUNG.DE

AWO Seniorencentrum Laufen • E-Mail: info@sz-lau.awo-obb.de
AWO Seniorencentrum Traunreut • E-Mail: info@sz-trn.awo-obb.de
AWO Seniorencentrum »Bürgerstift« Freilassing • E-Mail: info@sz-fre.awo-obb.de • www.awo-obb-senioren.de

AWO Zukunft Pflegen
www.awo-ausbildung.de

Der Mensch ist Mittelpunkt unserer Arbeit



Arbeiterwohlfahrt
Bezirksverband
Oberbayern e.V.
www.awo-obb.de

In unseren Einrichtungen können auch
Bundesfreiwilligendienst und FSJ geleistet werden.

Was tut die AWO für die Menschen in Trostberg?

Gut gepflegt und betreut zuhause ...

Im Alter oder bei Krankheit in der eigenen Wohnung bleiben zu können, ist für die meisten Menschen ein Herzenswunsch. Unsere erfahrenen und qualifizierten Mitarbeiterinnen beraten Sie bei allen Fragen rund um die häusliche Pflege und kommen zu Ihnen nach Hause, wenn Sie Unterstützung im Haushalt und/oder Hilfe bei der Pflege benötigen.

Unsere Leistungen:

- Qualifizierte Betreuung und professionelle Pflege zu Hause
- Entlastung und Unterstützung pflegender Angehöriger
- Hauswirtschaftliche Versorgung/Einkauf
- Pflegenotruf rund um die Uhr/Hausnotruf
- warmes Essen auf Rädern
- Hilfeleistung und Beratung bei allen Formalitäten
- Beratung und Pflegeschulung zu Hause
- Beratungseinsätze nach § 37 Abs. 3 SGB XI bei Pflegegeld
- Kurzzeitpflege im AWO Seniorenzentrum Traunreut
- stundenweise Betreuung zuhause bei Demenz
- Cafe Memory Betreuung für Demenzkranke

Bitte wenden Sie sich vertrauensvoll
an unsere Pflegedienstleitung
Frau Evelyn Fischbacher

Tel. 0151/15194416, 08669/858829

● AWO Ambulanter Dienst Traunreut-Trostberg-Obing

Hauptstr. 57 · Trostberg / Dresdner Straße 10 · Traunreut
Tel. 0 86 69/85 88-29 · Fax 0 86 69/85 88-33

- **AWO Ortsverein Trostberg e.V.**,
Hauptstr. 57, Tel. 0 86 21/6 28 23, Fax 0 86 21/6 41 72
e-Mail: AWO.OV-Trostberg@t-online.de,
Homepage: www.awo-trostberg.de
Pers. Sprechzeiten:
Mo. 8-12 Uhr/14-17 Uhr, Mi. ab 17 Uhr, Do. 8-12 Uhr
- **AWO-Schulkinderbetreuung Hort, Mittagsbetreuung, Schulbegleiter offene Ganztagschule**,
Heinrich-Braun-Str. 6B, 83308 Trostberg,
Tel. 08621/5064430,
e-Mail: schulkinderbetreuung@awo-trostberg.de
Montag bis Freitag 9 bis 17 Uhr
- **AWO Mittagsbetreuung Heiligkreuz**,
Tel. 08621/801931, Mo.-Fr. 11.15 – 14 Uhr
- **Familienstützpunkt**, Mobil 0176/20236344
Mo.-Do. 8.30-9.30 Uhr
- **AWO-Stüberl**, Hauptstraße 57
- Treffen der AWO-Freunde, jeden Mittwoch von 14 bis 20 Uhr
- Spielenachmittag jeden zweiten Dienstag im Monat um 14 Uhr
- **Seniorenturnen** jeden Donnerstag 15 bis 16 Uhr
- **Ausflüge und Seniorenreisen** (siehe Zeitung und Homepage)
- **Seniorenkino**
jeden letzten Montag im Monat um 15 Uhr im Stadtkino Trostberg
- **Klawotte „Sozialkaufhaus“**
Tel. 0 86 21/6476 620, Mobil 0171/22 36 378
- **Gärtnerhof Horizont** Heubergweg 1, Tel. 0 86 21/20 69

Landratsamt Traunstein

- Beauftragter für Menschen mit Behinderung und für Senioren, Hans Zott, Tel.: 0861/58-317
- Gesundheitsamt, Tel.: 0861/58-147

Amtsgericht Traunstein

- Betreuungsgericht TS, Tel.: 0861/56-530 bis -533

Betreutes Wohnen für ältere Menschen

- Diakonisches Werk Traunstein - Betreutes Wohnen Tel.: 0861/98980
- PUR Vital Betreutes Wohnen, Garching Tel.: 08634/9828-0
- BRK Traunstein, Tel. 0861/989730

Sozialstationen und ambulante Pflegedienste

- Arbeiterwohlfahrt - ambulanter Dienst Traunreut-Trostberg-Obing, Tel.: 08669 8588-0
- Caritaszentrum Traunstein - Sozialstation, Tel.: 0861/98877-31
- Diakonisches Werk Traunstein - Diakoniestation Tel.: 0861/8005
- Caritas Trostberg Alten-Besuchsdienst 08621/4632 und 08621/62051
- Pur Vital - Mobiler Pflegedienst 08621/506150

Essen auf Rädern

- Arbeiterwohlfahrt - Sozialdienst Traunreut-Trostberg Tel.: 08669/8588-0 und 0151/15145201
- BRK, Kreisverband Traunstein, Tel.: 0861/98973-31
- Malteser Hilfsdienst, Tel.: 0861/98660-0
- Diakonie Station - Essen auf Rädern Tel.: 0861/8005 und 0861/9898-0

Fahrdienst für Behinderte

- Malteser Hilfsdienst, Tel.: 0861/98660-0

Hausnotruf bzw. Pflegenotruf

- Arbeiterwohlfahrt Traunreut-Trostberg (Nachmittagsbetreuung für Menschen mit Demenz), Tel.: 08669/8588-29 und 0151/15145201
- Bayerisches Rotes Kreuz Traunstein, Tel.: 0861/9897331 BRK-Geschäftsstelle Trostberg Tel.: 08621/6511168
- Diakoniestation Traunstein, Tel.: 0861/8005
- Malteser Hilfsdienst, Tel.: 0861/98660-0

**Defibrillatoren**

Standorte in Trostberg: Tankstelle Bayernstr., Mittelschule, Raiffeisenbank in der Gabelsbergerstr., Hertzhaimer Gymnasium, Realschule, Rathaus, Freizeitzentrum, Jahnstadion, AlzChem

Alten- und Pflegeheime**Bergen**

- Pur Vital Seniorenpark Hochfelln, Tel.: 08662/4870

Fridolfing

- Haus Sonnenschein, Tel.: 08684/9121

Grabenstätt

- Kreisalten- und Pflegeheim, Überseestr.3, Tel.: 08661/98840
- Alten- und Pflegeheim Zur Au , Tel.: 08661/929859
- Marienstift Marwang, Tel.: 08661/469 oder 0861/3613
- Haus am Karwinkel (Langzeiteinrichtung für psychisch kranke Menschen), Tel.: 08661/983090

Nußdorf

- Sozialtherapeutisches Pflegeheim Selberdingerheim Tel.: 08669/8770

Obing

- Seniorenheim St. Benedikt - Frabertsham, Tel.: 08624/2495

Palling

- Kreisalten- und Pflegeheim Palling, Tel.: 08629/98800
- Sozialtherapeutische Einrichtung Haus Berghof (Oberweißenkirchen), Tel.: 08669/86460

Schnaitsee

- Rehabilitationszentrum Berg, Einrichtung für Suchtkranke, Tel.: 08074/17780

Beratung und Hilfe im Trauerfall

Bestattungsdienste
HABERSTOCK

Trostberg, Vormarkt 44
Andrea Haberstock



☎ 0 86 21 / 50 69 55



Bezirksverband
Oberbayern e.V.

JETZT IST ZEIT: ZUM GENIEßEN.

BEI UNS WOHNEN SIE WIE ZUHAUSE.

Unsere Einrichtungen für Senioren bieten viel Raum, sich zu entfalten. Hier sind Sie in den besten Händen – und leben trotzdem selbstbestimmt.

AWO Oberbayern. Wir freuen uns auf Sie.

www.awo-obb-senioren.de



AMBULANTE DIENSTE
UND ANGEBOTE
AWO OBERBAYERN

Hier finden Sie uns:

AWO Ambulanter Dienst
Traunreut-Trostberg-Obing
AWO Seniorenzentrum Traunreut
Dresdner Str. 10
83301 Traunreut
☎ 08669 8588 0

Siegsdorf

- *Deutschorden Alten- und Pflegeheim, Tel.: 08662/4970*
- *Sozialtherapeutische Einrichtung Brandstetter Hof
Tel.: 08662/409975*

Taching

- *Alten- und Pflegeheim St. Georg, Tel.: 08681/4394*

Tittmoning

- *Tittmoninger Pflege- und Therapiezentrum, Tel.: 08683/89750*
- *Tittmoninger Pflege- und Therapiezentrum Haus
Salzacherle, Tel.: 08683/7117*

Traunreut

- *Arbeiterwohlfahrt - Seniorenzentrum Traunreut
Tel.: 08669/85880*
- *Sozialtherapeutische Einrichtung für psychisch Kranke,
Tel.: 08669/85820*
- *Pur Vital, Servicewohnen An der Traun
Adalbert-Stifter- Str. 27,
Tel.: 08669/355800, E-mail: traunreut@pur-vital.de
Traunstein*
- *Seniorenzentrum Wartberghöhe, Tel.: 0861/70800*
- *Caritas-Altenheim St. Irmengard, Tel.: 0861/986390*

Trostberg

- *Kreisalten- und Pflegeheim, Tel.: 08621/98550*
- *Pur Vital Seniorenheim Trostberg, Tel.: 08621/5060*

Unterwössen

- *Senioren- und Pflegeheim Unterwössen, Tel.: 08641/97560*

Waging

- *Alten- und Pflegeheim St. Martin, Tel.: 08681/6960*

Selbsthilfegruppen

- *Selbsthilfe-Kontaktstelle der Arbeiterwohlfahrt
Traunstein, Tel.: 0861/16169*
- *Kontaktgruppe für Körperbehinderte im Landkreis
Traunstein (Malteser), Tel.: 0861/98660-0*

Telefonseelsorge

Tel.: 0800/1110111 und Tel.: 0800/1110222

(Weitere hilfreiche Telefonnummern finden Sie im A-Z Register und unter Vereine/Organisationen)

Geriatrische Rehabilitation in der Kreisklinik Trostberg

Unser gemeinsames Ziel:

- + Erhaltung der Selbständigkeit des alten Menschen
- + Vermeidung und Verminderung von Pflegebedürftigkeit
- + Kostenersparnis für den betroffenen alten Menschen (Senkung der Pflegekosten, Vermeidung von Heimeinweisung)

Voraussetzung für die Aufnahme:

- + Alter über 65 Jahre
- + Vorliegen mehrerer Erkrankungen (Multimorbidität)
- + Rehafähigkeit



KLINIKEN
SÜDOSTBAYERN



Geriatrische Rehabilitation
Kreisklinik Trostberg
Siegerhöhe 1, 83308 Trostberg
T 08621/ 87 - 6330
E sekretariat.geriatrie.tb@kliniken-sob.de

www.kliniken-suedostbayern.de



Zahntechnik Gampert GmbH

Zirkon Vollkeramik
innovative Technik

Wir arbeiten im Team mit Ihrem Zahnarzt für Ihre Gesundheit Ihr Wohlbefinden und Ihre ästhetischen Ansprüche.

Neben der einzigartigen Ästhetik überzeugt die Vollkeramik durch absolute Biokompatibilität. Der Schlüssel dazu ist völlige Metallfreiheit, Allergien können ausgeschlossen werden. Zirkoniumoxid ist nicht nur schön, sondern auch gesund.

Zahntechnik Gampert GmbH - Herzog-Nikolaus Str.7 - 83371 Stein a.d. Traun
Tel 08621/62888 Mail: info@gampert.de - www.gampert.de



Gerne sorgen wir für Sie vor

Die Trauerhilfe DENK ist mit über 100 Geschäftsstellen in Bayern vertreten. Ihre Anliegen und Wünsche setzen wir gerne respektvoll und serviceorientiert mit der nötigen fachlichen Kompetenz um – gerade auch, was die verbindliche Regelung der persönlichen Wünsche in einem Vorsorgevertrag betrifft. Eine Vorsorge ist oft die einzige Möglichkeit dafür, denn das Testament wird erst nach der Beisetzung eröffnet.

Finanzielle und seelische Entlastung

Wir helfen gerne in den Filialen vor Ort weiter:

| | | | |
|------------|---------------------|--|------------------|
| Trostberg: | Schulstraße 22 | | 08621 / 97 98 90 |
| Garching: | Turnstraße 6 | | 08634 / 98 99 50 |
| Altötting: | Karolingerstraße 16 | | 08671 / 98 870 |



Beiträge rund um die Gesundheit / Pflege

<http://www.apotheken-umschau.de/>

www.awo-pflegeberatung-online.de

Beratung zu Leistungsansprüchen, zur aktiven Lebensgestaltung, zu Dienstleistungsangeboten, zu Fachthemen

<http://www.pflegen-und-leben.de>

Psychologische Unterstützung für pflegende Angehörige mit Online-Beratung

<http://www.niedrigschwellig-betreuung-bayern.de>

Agentur zum Aufbau von Betreuungsangeboten

www.familienratgeber.de

Ratgeber für Menschen mit Behinderung

<http://www.bagso.de/>

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen

Beiträge zur Pflege, Verbraucherschutz, Wohnen u.a.

www.selbsthilfe-interaktiv.de

Die Kommunikationsplattform für gemeinschaftliche Selbsthilfe im Web 2.0

<http://www.stmas.bayern.de>

Beiträge rund um die Sicherheit und soziale Netzwerke

<http://www.senioren-sicher-mobil.de/>

Fachverband Fußverkehr Deutschland

<http://www.seniorbook.de>

<https://www.vile-netzwerk.de>

Soziale Netzwerke

<http://www.bagso.de/verbraucherthemen/internet.html>

<http://www.klicksafe.de/>

Sicherheit im Internet

<http://www.polizei.bayern.de/schuetzenvorbeugen/senioren/index.html>

Tipps der Polizei für Senioren

<http://www.brk-traunstein.de/>

Standorte Defibrillatoren, mobile Dienste u. a.

Beiträge rund um das Wohnen im Alter oder mit Einschränkungen

<http://www.wohnen-alter-bayern.de/index.php?menuid=1>

<http://www.byak.de/start/informationen-fur-bauherren/barrierefreies-bauen>

Architektenkammer Bayern

Barrierefreies bauen

http://www.stiftung-betreutes-wohnen.de/seniorengerechtes_wohnen.html

Bayrische Stiftung für Qualität im Betreuten Wohnen

<http://www.caritas-nah-am-naechsten.de/Caritas-Zentrum/Traunstein/Default.aspx>

Beratungsführer Caritas-Zentrum

Beiträge zur Ernährung und Verbraucherschutz

<http://www.stmelf.bayern.de/ernaehrung/index.php>

<http://www.bagso.de/verbraucherthemen/finanzen.html>



Kreisaltenheime

Grabenstätt • Palling • Trostberg



Willkommen bei uns

Unsere Häuser in Grabenstätt, Palling und Trostberg sind eine starke Gemeinschaft, in der Seniorinnen und Senioren im Alter sorgenfrei leben können.

Überzeugen Sie sich selbst und lernen Sie uns kennen! Wir beraten Sie gerne und führen Sie auf Wunsch unverbindlich durch unsere Häuser.

Telefon 0861/58-410

kreisaltenheime@traunstein.bayern

www.kreisaltenheime-traunstein.de

Änderungsschneiderei

Bahr



Reinigungs- &
Wäscheannahme
Kurzwarensortiment

Flickarbeiten • Nähmaschinen Reparatur

Schulstr. 7 (gegenüber Tiefgarageneinfahrt)
Trostberg · Tel. 0 86 21/64 90 40