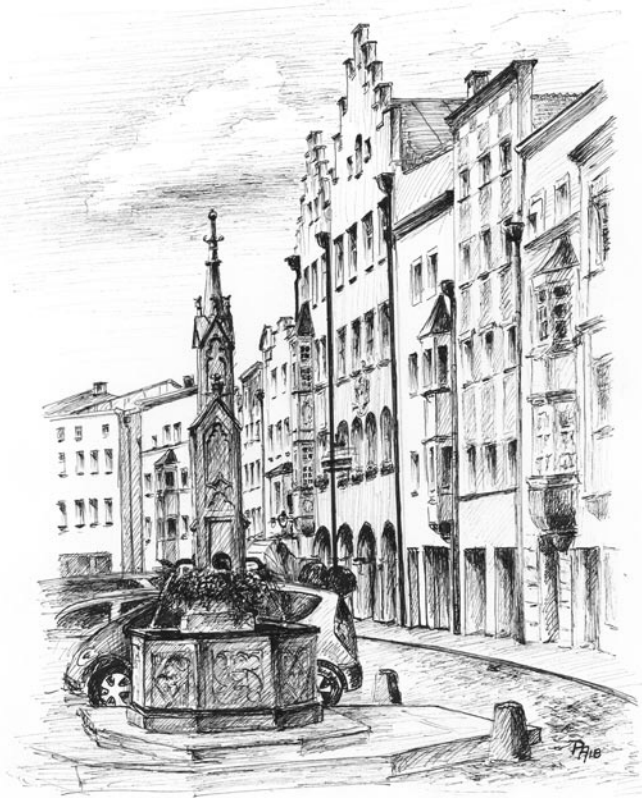


Senioren ► Wegweiser

Ein Ratgeber
für ältere
Menschen

2026

Bleistiftzeichnung „Blick auf die Hauptstraße“
von Peter Amler, Trostberg



KÄFERS
TREPPENLIFTE
FREILASSING



+49 (0) 8654 49 40 50
www.kaefers-treppenlifte.eu



Für jede Lebenslage
das passende Angebot



Das ist PUR VITAL

- ✓ Mobiler Pflegedienst
- ✓ Betreutes Wohnen
- ✓ Pflegeeinrichtung
- ✓ Tagespflege/-betreuung
- ✓ Physiotherapiepraxis

**Sie wollen sich
beruflich verändern**

*und wünschen ein
eigenverantwortliches und
qualitätsorientiertes
Arbeiten?*

**Dann sind Sie bei uns
genau Richtig!**

PUR VITAL
Mobiler Pflegedienst
Trostberg
Am Waltersamer Feld 6
83308 Trostberg
Tel. o 86 21/80 67 27-0
mptrostberg@pur-vital.de

PUR VITAL
Pflegezentrum Trostberg
Traunsteiner Str. 12
83308 Trostberg
Tel. o 86 21/506-0
trostberg@pur-vital.de

PUR VITAL
Tagespflege Trostberg
Traunsteiner Str. 12
83308 Trostberg
Tel. o 86 21/506-1110
trostberg-tp@pur-vital.de

PUR VITAL
Physiotherapiepraxis
Traunsteiner Str. 12
83308 Trostberg
Tel. o 86 21/506-1152
physio@pur-vital.de



www.pur-vital.de

Liebe Seniorinnen und Senioren der Stadt Trostberg,

als neue Referentin für Menschen mit Beeinträchtigungen und Seniorenbeauftragte freue ich mich sehr darauf, diese verantwortungsvolle und zugleich bereichernde Aufgabe zu übernehmen. Besonders am Herzen liegt mir dabei die enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit unserem engagierten Seniorenbeirat, der sich mit großem Einsatz für Ihre Belange einsetzt.

Mir ist es ein wichtiges Anliegen, für Sie erreichbar zu sein. Deshalb lade ich Sie herzlich ein, sich jederzeit mit Ihren Fragen, Anliegen oder Wünschen an mich oder die Stadtverwaltung zu wenden. Gemeinsam möchten wir Lösungen finden, Unterstützung bieten und unsere Stadt weiterhin lebens- und liebenswert für alle Generationen gestalten.

Ebenso wichtig ist mir ein offenes Ohr für Ihre Kritik und Verbesserungsvorschläge. Nur im Dialog miteinander können wir bestehende Angebote weiterentwickeln und neue Impulse setzen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen alles Gute und viel Freude beim Lesen der Stadtbroschüre.

Herzliche Grüße

Daniela Baumann

Ihre Daniela Baumann

Referentin für Menschen mit Beeinträchtigungen, Seniorenbeauftragte



Sehr geehrte Seniorinnen und Senioren, liebe Bürgerinnen und Bürger, liebe Leserinnen und Leser,

die Stadt Trostberg lebt von der Vielfalt ihrer Menschen und auch von all jenen, die sie über viele Jahre hinweg mit Erfahrung, Engagement und Gemeinschaftssinn geprägt haben. Deshalb freue ich mich besonders, Ihnen den neuen Seniorenwegweiser vorstellen zu dürfen, der speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen eingeht. Er bündelt Informationen, die den Alltag erleichtern, Orientierung geben und dazu einladen, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

In Trostberg finden Seniorinnen und Senioren ein breites Spektrum an Angeboten, die Begegnung, Bewegung und kulturelle Teilhabe ermöglichen. Ob Sport- und Gesundheitskurse, kulturelle Veranstaltungen, offene Treffpunkte oder ehrenamtliche Initiativen – all diese Angebote tragen dazu bei, Lebensfreude und soziale Verbundenheit zu stärken.

Der Seniorenwegweiser zeigt übersichtlich, wo Sie Unterstützung finden, welche Freizeitmöglichkeiten es gibt und an wen Sie sich bei Fragen rund um Wohnen, Pflege, Beratung oder ehrenamtliches Engagement wenden können. Damit soll er ein praktischer Begleiter sein, der hilft, Chancen zu entdecken und Wege zu finden, die das Leben im Alter bereichern.

Mein Dank gilt unserem engagierten Seniorenbeirat, der mit seinem Wissen und seinem Einsatz diesen Seniorenwegweiser gestaltet hat. Sie alle machen Trostberg zu einer Stadt, in der man sich in jeder Lebensphase gut aufgehoben fühlen kann.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und hoffe, dass Sie viele Anregungen finden, die Sie inspirieren und unterstützen.

Mit herzlichen Grüßen

Dominic Geiger

Ihr Dominic Geiger

Erster Bürgermeister



Inhaltsverzeichnis

Grußworte der Seniorenbeauftragten & des Ersten Bürgermeisters	115
Grußwort, Vorstellung des Seniorenbeirats	117
Digitales auch im Alter, Netzwerk für Demenzhilfe	118
Mitglieder des Seniorenbeirates	119
Wem gehört der Gehsteig	120
Frühlingsfest im Postsaal	121
Zusammen schmeckt es besser	123
Wenn das Geld nicht mehr reicht zum Leben	125

Ehrenamtlich Pflegebedürftigen helfen	129
Rechtliche Hilfen	131 - 134
Internetadressen, Trostberger Reparatur Cafe	135
Hilfreiche Telefonnummern	137, 138
Gemeinsam statt einsam	139

Wohn- und Pflegeheim Traunreut

Traunwinkl in Traunreut, das erste Wohn- und Pflegeheim Deutschlands mit intelligentem Boden zur Pflegeunterstützung

In dieser außergewöhnlichen Pflegeeinrichtung mit 99 Betten in der Westendstraße in Traunreut kann die SeniorenService Traunreut GmbH ihre langjährige Erfahrung in Pflege und Seniorenwohnen passgenau auf den Punkt bringen – ein Vorzeigeprojekt für altersgerechtes Wohnen mit innovativem Pflegekonzept und hochmoderner, energieeffizienter Haustechnik.

Kleine Wohngruppen für ein familiäres Wohngefühl

Hier lebt es sich wie in einer großen Familie. In kleinen Wohngruppen wird im Cook and Chill Verfahren gekocht und gemeinsam gegessen. Mehrere großzügige Terrassen in den Stockwerken, ein liebevoll angelegter Garten, eine eigene Cafeteria, ein großer Gemeinschaftsraum sowie eine kleine Kapelle sind beliebte Aufenthaltsorte. Für dementiell erkrankte Menschen gibt es einen beschützten Wohnbereich, in dem sie sich sicher und frei bewegen können.

SensFloor – Das absolute Novum für optimale Pflege

In den Zimmerfußböden ist das hochmoderne Assistenzsystem SensFloor verbaut und kümmert sich 24/7 um die dort wohnenden Senioren. So werden Stürze umgehend erfasst und gemeldet.

Aber, damit Stürze erst gar nicht passieren, werden die Pfleger prophylaktisch benachrichtigt, falls nachts ein sturzgefährdeter Bewohner aufsteht. Parallel schalten sich automatisch Orientierungslichter ein.

Der intelligente Boden schickt nicht nur Benachrichtigungen und Alarme, sondern zeichnet zusätzlich das Bewegungsmuster auf. Solche Muster sind aussagekräftige Parameter bei der Betrachtung des Gesundheitszustands eines Menschen. SensFloor trägt nicht nur erheblich zur Sicherheit der Bewohnerinnen und Bewohner bei sondern hilft auch immens im Arbeitsalltag des Pflegeteams.

Optimale Arbeitsbedingungen für die Pflegekräfte

Rückenschonendes Arbeiten wird groß geschrieben, alle Arbeitshilfsmittel wie z.B. Betten, Badewannen, Hebelifter, Schreibtische usw. sind auf modernstem Standard und erleichtern die tagtägliche Arbeit. Ein großes Dienstzimmer mit freundlicher Atmosphäre schafft Raum für Austausch und ein angenehmes Arbeiten am PC.

Traunwinkl ist mehr als ein Heim, ein Zuhause

Die ansprechende Architektur, die schöne und moderne Ausstattung sorgen im Zusammenspiel mit professioneller Pflege und einfühlsamer Betreuung für ein liebevolles Zuhause.



*mehr als ein Heim,
ein Zuhause!*



Traunwinkl

Wohn- u. Pflegeheim Traunreut

Seniorenrecht Wohnen in Traunreut

„Selbstständig und unabhängig bleiben und dabei sicher und umsorgt sein – bis ins hohe Alter in unserer modernen Seniorenwohnanlage mit bewährtem Wohngruppenkonzept, das familiäre Atmosphäre und gemeinschaftliches Miteinander fördert.“

- Familiäres Wohngruppenkonzept,
- Beschützte Wohngruppe bei Demenz
- Für alle Pflegegrade 1–5
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Regionales, gesundes Essen
- Kompetentes und liebes Personal
- Neubau mit modernster Ausstattung
- **SensFloor** smartes Assistenzsystem – automatische Sturzerkennung – präventive Warnmeldung
- Unverbindliche Pflege- und Finanzierungsberatung

Komm in unser Team!
Gerne auch als Quereinsteiger.



SeniorenService
Traunreut GmbH

*Wir freuen uns
auf Sie!*

Westendstraße 40 – 83301 Traunreut
© 086 69 / 788 48-0 – info@traunwinkl.de

www.traunwinkl.de

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

der Seniorenbeirat der Stadt Trostberg legt Ihnen hiermit wieder den Seniorenwegweiser in bewährter Weise vor.

Auch wenn die ältere Generation in zunehmendem Maße in der Lage ist, sich in aller Breite im Internet zu informieren, haben auch diejenigen, die sich nicht mit den digitalen Medien anfreunden können (oder das sich einfach nicht leisten können) ein Recht auf ein Leben ohne Internet. Und mancher verirrt sich nach Infos suchend in den Tiefen des weltweiten Netzes. Auch ihm ist gedient, hier auf Papier gedruckt das lokal Relevante zusammengefasst zu finden.

Schon deshalb stellt der Seniorenwegweiser für viele unter uns weiterhin eine nützliche Informationsquelle dar. Mit Adressen und Kontaktdaten, die Ihnen helfen sollen, nicht nur im Bedarfsfall das Richtige zu tun, sondern schon im Voraus für manche Eventualitäten Vorsorge zu treffen. Nehmen Sie sich die Zeit dazu, machen sich Gedanken und reden Sie mit Ihren Angehörigen darüber.

Und werfen Sie den Seniorenwegweiser nicht weg, sondern heben ihn an geeigneter Stelle auf, um gegebenenfalls auf ihn zurückgreifen zu können. Auch in den Anzeigen finden Sie Informationen über das vielfältige Unterstützungsangebot in Trostberg.

Der Seniorenbeirat selbst wurde vor gut einem Jahr neu gewählt. Seine Aufgabe ist es, die Interessen der älteren Generation in unserer Stadt zu vertreten. Scheuen Sie sich daher nicht, Ihre Anliegen an die einzelnen Mitglieder heranzutragen. Die Telefonnummern finden Sie auf der nächsten Seite. Oder kommen Sie einfach in das Erzählcafé, welches jeden ersten Dienstag im Monat im Café Schöne Helene stattfindet. Hier können Sie ungezwungen mit Seniorenbeiratsmitgliedern Kontakt aufnehmen.

Allen Trostbergerinnen und Trostbergern wünsche ich trotz der oftmals bedrückenden „Großwetterlage“ eine immer noch zuversichtliche Grundstimmung geprägt durch den Zusammenhalt untereinander.

Ihr Dr. Hans Haußer

Vorsitzender des SBR Trostberg

April 2026

Impressum:

V.i.S.d.P. Redaktionsteam Seniorenwegweiser des Seniorenbeirates Trostberg:
Dr. Michael Witz, Gisela Gehrman, E-Mail: seniorenbeirat@trostberg.de



**PFLEGEDIENST
WEBER**

GmbH

**TAGESPFLEGE
Wohnen
auf der Reitwiese
ENGELSBERG**



**Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
von 08.00 - 16.30 Uhr**

**Pflegedienst Weber GmbH
Schulstraße 8**

ENGELSBERG

Tel.: 0 86 21 / 648 200

Fax: 0 86 21 / 648 201

Info@pflegedienst-weber.de

www.pflegedienst-weber.de

Digitales auch im Alter

Die Entwicklung im digitalen Bereich schreitet unaufhaltsam voran. Gerade bei der älteren Generation gibt es Unsicherheiten im Umgang mit den elektronischen Medien. Einerseits möchte man sie gerne nutzen, andererseits befürchtet man durch ein falschen Mausclick betrogen zu werden.

In Zusammenarbeit mit der vhs Trostberg und dem BayernLab Traunstein kümmert sich der Seniorenbeirat fortlaufend um geeignete, kostenlose Fortbildungen gerade für die Älteren.



An verschiedenen Nachmittagen wurden u. a. die Themen „Sicher Bezahlen im Internet“, „Souverän im Netz“, „Das sichere Passwort“, „Karten bei Bayernatlas“, „Behördengänge von zuhause aus“ behandelt. Die nächsten Vorträge zusammen mit dem BayernLab finden am 18.06.2026 (Digitaler Nachlass) und am 30.06.2026

(Einstieg Künstliche Intelligenz) statt.

Darüber hinaus bietet die Volkshochschule zahlreiche andere Veranstaltungen zum Thema an; das Programm wird nicht nur monatlich im Stadtblatt veröffentlicht, sondern ist auch jederzeit im Internet einsehbar.

Die Zusammenarbeit mit dem BayernLab ist hat sich konstant weiterentwickelt. Diese Einrichtung wurde vom Bayer. Finanz- und Heimatministerium ins Leben gerufen, um die Digitalisierung der Bevölkerung unter dem Motto „Anschauen, anfassen, ausprobieren“ erlebbar zu machen. Die Zweigstelle in Traunstein unter Leitung von Christopher Trengert befindet sich in der Salinenstraße 4 und ist dort jeden Dienstag und Mittwoch von 10 bis 16 Uhr auch für Ihren spontanen Besuch frei zugänglich. Sie können sich einen 3-D-Drucker, ein 3-D-Geländemodell oder einen kleinen Roboter erklären lassen. Für ganz Mutige gibt es einen Flugsimulator mit 3-D-Brille, auf dem man sich als Gleitschirmflieger testen kann. Näheres findet man unter www.bayernlabs.bayern.

Dr. Hans Haußer

Netzwerk für Demenzhilfe

Unter Führung des Landkreises Traunstein haben sich seit einigen Jahren zwölf im sozialen Bereich engagierte Institutionen zur Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz zusammengeschlossen. Mit diesem Netzwerk soll an Demenz Erkrankten und deren Angehörigen in vielfältiger Weise geholfen werden. Ein erster Schritt dabei ist es immer, die Schwierigkeiten, denen die Betroffenen im Alltag ausgesetzt sind, einer breiten Öffentlichkeit zu verdeutlichen, um so Verständnis, besondere Aufmerksamkeit und Unterstützung für diesen Personenkreis zu erreichen.

Der Freistaat Bayern rückt zusätzlich dieses Thema jedes Jahr Ende September in den Vordergrund, indem er in der Bayerischen Demenzwoche landesweit entsprechende Veranstaltungen selbst organisiert oder unterstützt. In diesem Rahmen organisiert der Seniorenbeirat Trostberg seit 2022 in Zusammenarbeit mit der Alzheimer-Gesellschaft Südostbayern jeweils Ende September im Stadtkino eine Filmvorführung mit anschließender Diskussion.

Im Herbst 2026 kommt die landkreisweite Lokale Allianz für Menschen mit Demenz nach Trostberg: Im Stadtkino Trostberg findet die Eröffnungsveranstaltung zur Bayerischen Demenzwoche am Montag, 21. September, statt. Die Details werden in der örtlichen Presse rechtzeitig bekanntgegeben.

Dr. Hans Haußer



Bayer. Demenzwoche 2025 im Stadtkino Trostberg: Von links: Susanne Aicher (Alzheimer Ges.), Eva-Maria Plank (Seniorenbeirat Trostberg), Dr. Mai Aumüller-Nguyen (Alzheimer Ges.).



Peter Berg
Seniorenbeirat
Tel. 08621/4033



Gisela Gehrman
Seniorenbeirätin
Tel. 08621/63233



Dr. Michael Witz
Seniorenbeirat
Tel. 08621/5084260



Dr. Hans Haußer
Seniorenbeirat
Tel. 08621/63569



Erwin Huber
Seniorenbeirat
Tel. 08621/5593



Margarete Hulm
Seniorenbeirätin
Tel. 08621/646057



Dr. Alfons Knott
Seniorenbeirat
Tel. 08621/5352



Marlene Meister
Seniorenbeirätin
Tel. 08621/3964



Eva-Maria Plank
Seniorenbeirätin
Tel. 0171/7543211



Karin Sossau
Seniorenbeirat
08621/6471087

Die Mitglieder des Seniorenbeirats stehen gerne unter den angegebenen Telefonnummern zur Verfügung um Wünsche und Anregungen entgegenzunehmen.



Inh. Thomas Mittermaier
Schulstraße 5 · **Trostberg**
Tel. 086 21/37 70
Fax 086 21/83 80
e-mail: info@szlavik.de

Wem gehört der Gehsteig – Roller oder Rollator?

Wenn man so durch Trostberg geht, schlendert oder eilt, stellt sich einem manchmal die Frage, wem eigentlich der Gehsteig gehört. Nein, natürlich nicht im eigentumsrechtlichen Sinn, sondern bezüglich der Nutzung. Da kommt einem dann erst mal in den Sinn, dass der Gehsteig irgendwas mit „Gehen“ zu tun hat. Und das erklärt der Begriff Gehsteig deutlich besser als das aus der Mode gekommene Trottoir oder der Bürgersteig. Der Bürgersteig ließe ja vermuten, dass da jeder Bürger alles tun darf, wozu er gerade Lust hat. Genau das ist aber nicht der Fall.

Also: Gehsteig trifft es am besten. Damit kommen wir zurück zur Eingangsfrage. Gehen darf man also, das steht außer Frage. Rücksichtsvoll darf man das und dann auch gerne schnell und mit Überholmanövern. Überholmanöver erlebt man durch Nutzer von Rollatoren eher selten, durch Nutzer von (E-)Rollern deutlich häufiger und oft auch nicht ganz so rücksichtsvoll. Rollator ist laut Duden – und sogar die KI (künstliche Intelligenz) sieht das genauso – eine „Gehhilfe“. Aha, dann ist das auf dem Gehsteig also legal. Anders die Roller. Auch wenn man das manchmal nicht so erlebt – auch für die gibt es Regeln. Beispielsweise müssen Roller, zumindest die mit dem „E“ (das ohne „E“ ist ja sehr mühsam), ein Versicherungstaferl haben. Das sollte idealerweise sogar gültig sein, also wie beim Mofa die richtige Farbe haben, weil diese jedes Jahr wechselt.

Es gibt, wenn das Taferl das richtige ist, mehrere Möglichkeiten, den mit dem Taferl verbundenen Versicherungsschutz zu gefährden. Am einfachsten geht das, indem man dort fährt, wo es nicht erlaubt ist. Damit sind wir wieder beim Gehsteig: Dort ist das Fahren mit dem E-Roller nämlich entgegen der Meinung der jugendlichen Mehrheit verboten.

Die zweite Möglichkeit, den Versicherungsschutz zu gefährden, ist, zu zweit auf einem solchen Fahrzeug zu stehen, das nur für eine Person zugelassen ist. Jetzt kommt aber im Sinne der doppelten Verneinung der Versicherungsschutz nicht ungefährdet zurück, wenn man beide Vergehen gleichzeitig macht – also zu



zweit auf dem verbotenen Gehsteig fahren macht es nicht besser. Und weil's halt immer eine Ausnahme gibt, gibt es das berühmte blaue Verkehrstaferl mit dem Fußgänger und dem Radfahrer drauf, das besagt, dass man auf diesem Gehsteig auch mit dem Radl bzw. dem E-Roller fahren darf. Im Gesetz steht dann drin, dass Radfahrer und E-Rollerfahrer die Fußgänger vor einem Überholvorgang durch Klingeln warnen und sich mit angemessener Geschwindigkeit nähern müssen – das würde ich mal gerne öfter erleben...

Erwin Huber

Ein neues Angebot der Stadtbücherei St. Andreas:

„Wir bringen die Bücherei zu Ihnen direkt nach Hause“

Wer kann das Angebot nutzen?

- Leser der Bücherei und die es werden wollen
- Sie wohnen im Umkreis von 5 km zur Bücherei
- Sie sind aus gesundheitlichen Gründen vorübergehend oder dauerhaft nicht mobil

Erstkontakt: Stadtbücherei St. Andreas Trostberg, Tel. 08621/646 00 15, E-Mail: buecherei@st-andreas-trostberg.de, www.buecherei-trostberg.de

Kurse von A bis Z

App Ballett Cholesterin Dirndl Espresso
Fitness Geld Handy iPad Joyrobic Kochen
Literatur Malen Nähen Office PC Qigong Ruhe Sushi
Tai-Chi Ukulele Vorträge Wok Xpert Yoga Zumba

Neuer Kurskatalog ab Anfang Juli

Telefon 08621 649390

anmeldung@vhs-trostberg.de

www.vhs-trostberg.de



Ein herzliches Miteinander

Wie schon seit vielen Jahren hat der Trostberger Seniorenbeirat auch 2026 sein Frühlingsfest für Senioren und Seniorinnen organisiert. Am 17. April ab 14 Uhr füllt sich der Postsaal, viele kommen schon früher, um einen guten Sitzplatz zu ergattern.

Für den Seniorenbeirat beginnt die Arbeit für diesen Termin schon viel früher, damit alles reibungslos ablaufen kann. Bereits Anfang des Jahres treten wir an die hiesigen Firmen heran, und bitten um Spenden, die wir freundlicherweise auch immer wieder großzügig erhalten. Dann heißt es Programm zusammenstellen, die entsprechenden Gruppen und Personen kontaktieren und in einen guten Ablauf gießen. Auch die Flyer und Plakate gestalten und verteilen wir selbst. Der Tag selbst beginnt für uns schon vormittags. Die angelieferten Blumen vom hiesigen Gärtner müssen hübsch verpackt und vor der Bühne und auf die Tische verteilt werden. Der hiesige Caterer deckt die Tische ein. Den Kuchen besorgen ebenfalls wir selbst von den örtlichen Bäckereien. Nicht zu vergessen ist die treue Seele, der Hausmeister und Techniker der Stadt Trostberg, ohne den der Ablauf nicht so reibungslos funktionieren würde. Und dann kann es am Nachmittag los gehen.

Besonders freut uns, dass auch das Pur Vital seinen Bewohnern und Bewohnerinnen diesen abwechslungsreichen Nachmittag gönnt und sie – wenn nicht anders möglich – mit Rollstuhl oder Rollator in den Postsaal begleitet.

Nach dem abwechslungsreichen Programm, von den Kindergruppen, über Jugendliche bis zu Erwachsenen findet sich alles. Die einen singen, tanzen, lesen Geschichten oder zeigen ihr Können als Steppgruppe.

Nach gut zwei Stunden ist das wunderschöne Fest vorbei und alle gehen mit einem der Blumenstöcke und einem Lächeln im Gesicht nach Hause. Viele bestätigen uns, dass es eine gelungene Veranstaltung war. Genau dies animiert uns dazu, das nächste Frühlingsfest für 2027 wieder anzugehen.

*Marlene Meister
Stellv. Vorsitzende Seniorenbeirat*



Dein Supermarkt vor Ort



Scherer's *Tägliche Frische*

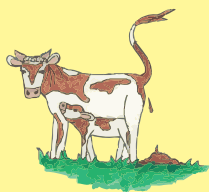


Immer für Sie da:
**In Schnaitsee, Gars,
Tacherting, Engelsberg
& 2 x Trostberg**

 100% **lich willkommen!**

- Hausgemachte Back- und Konditorwaren aus der eigenen Backstube
- Fleisch von regionalen Landwirten vom eigenen Schlacht- und Zerlegebetrieb
- Frische Mittagsmenüs, Salate und mehr täglich aus der eigenen Küche
- Regionale und lokale Produkte von örtlichen Erzeugern

Regional. Frisch. Aus eigener Herstellung.



KuhLADEN Nunbichler Hofladen

- Rosefleisch vom Jungrind aus biolog. Mutterkuh-Haltung
- Fleisch vom Bio-Strohschwein, Bio-Hähnchenfleisch
- Kartoffeln aus ökologischer Erzeugung
- Wurst, Lamm- und Wildfleisch
- Honig, Käse aus der Region



Geöffnet am Mi. 14 - 19 Uhr, Sa. 9 - 14 Uhr
Nunbichl 3a • TROSTBERG • Tel. 0151/28 719 199



DRY AGER
THE ORIGINAL

Lassen Sie sich ab sofort Ihr besonderes Stück Fleisch in unserem Reifeschrank 8 Wochen reifen, bis zum ultimativen Genuß!

Wir informieren Sie gerne über Art und Menge Ihres Gourmetstücks!



Nur bei uns!

Zusammen schmeckt es besser

Neben dem Erzählcafé, das sich nun im dritten Jahr erfolgreich etabliert hat, gibt es seit diesem Jahr ein weiteres Projekt des Seniorenbeirats Trostberg: das „Gemeinsame Kochen“.

Für diese Projektidee gibt es verschiedene Gründe: Der Aspekt des Alleinseins und der Einsamkeit nimmt in unserer Gesellschaft immer mehr Raum ein – unabhängig vom Alter. Dieses Phänomen beschäftigt inzwischen sogar die Politik auf Bundes- und Landesebene, die nach



Möglichkeiten sucht, diesem Thema entgegenzuwirken.

Kochen und Essen macht in Gemeinschaft einfach mehr Spaß. Und man lernt nicht nur neue Rezepte kennen, sondern knüpft auch neue Bekanntschaften.

Wir als Seniorenbeirat wollen präsent und auf kurzem Weg ansprechbar sein. Für viele ist es leichter, uns bei solchen gemeinsamen Veranstaltungen mitzuteilen, wo der Schuh drückt. Oft entsteht dabei auch gegenseitige Unterstützung, zum Beispiel indem man sich Fahrdienste anbietet – gerade dort, wo eine Nachbarschaftshilfe fehlt.

Das gemeinsame Kochen bietet viele Vorteile: Manche möchten gerne die Federführung übernehmen und ihr Rezept ausprobieren. Andere genießen es, unter Anleitung zu schnippeln, zu brutzeln oder einfach mitzuhelfen. Und das besonders Schöne ist, dass man dabei automatisch ins Gespräch kommt, sodass man beim gemeinsamen Essen fast schon wie alte Bekannte ist.

Zum Glück haben wir in Trostberg die renovierten Sozialräume mit allem, was man zum Kochen, Spülen und gemeinsamen Essen braucht. Die Räume können problemlos gebucht werden. Sie strahlen Gemütlichkeit aus, sodass man sich sofort wohlfühlt.

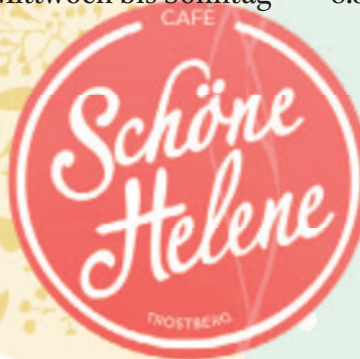
Die Treffen finden normalerweise jeden dritten Freitag von 11 bis 14 Uhr im SozialRaum in der Traunsteiner Straße 10 statt. Sie werden jeweils im Stadtblatt und Trostberger Tagblatt angekündigt. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine Anmeldung erforderlich bei Marlene Meister, Tel. 0163 2021773. Zur Kostendeckung steht ein Spendentopf bereit, in den jede Person nach eigenem Ermessen reinlegen kann, was sie möchte.

Marlene Meister



Mittwoch bis Sonntag

CAFE



8:30 bis 17:30 Uhr

Mhhh,
Kaffee!

*Frühstück, Kaffee und Kuchen
in der Trostberger Altstadt*



Tisch reservieren (WhatsApp & Signal)

0157 7 636 423 7

Festnetz

08621 9752071

Stöbern Sie bei uns!



Klawotte

...mehr als eine Kleiderkammer

Der soziale Second-Hand-Shop in Trostberg

Unsere Öffnungszeiten

für Kleiderspenden und Verkauf:

- Montag 09.00 – 13.00 Uhr
- Dienstag 14.00 – 18.00 Uhr
- Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr
- jeder 1. Samstag im Monat
09.00 – 13.00 Uhr
- jeder verkaufsoffene Sonntag
13.00 – 17.00 Uhr

Bei uns finden Sie Gebrauchtes einwandfrei und günstig: Kleidung für Damen, Herren und Kinder, außerdem Schuhe, Babyausstattung, Spielsachen, Tisch- und Bettwäsche, Haushaltswaren und vieles mehr.



Die Erträge aus dem Verkauf dienen in erster Linie dem Erhalt des Laden-Betriebes.

Sollten aus dem Verkauf Überschüsse entstehen, werden damit soziale Projekte unterstützt.

Schützenstr. 3 in Trostberg, gleich neben dem Stadtkino www.klawotte.awo-trostberg.de

Helfen Sie mit in der KIAWOtte oder werden Sie Mitglied in der AWO Trostberg!



Mo. - Mi.: 7.00 - 16.00 Uhr, Do.: 7.00 - 13.00 Uhr
Freitag & Samstag geschlossen

Werner-von-Siemens-Str. 15 • 83301 Traunreut
Tel. 0 86 69/22 76



Tierarztpraxis
Dr. Reuß

83308 Trostberg
Blindreiterstr. 13

Tel.: 0 86 21. 25 94
Mobil: 0 171. 5 12 18 02
info@tierarzt-reuss.de
www.tierarzt-reuss.de

Sprechzeiten:
Mo, Di, Do, Fr. 15.00-17.00 Uhr
Vormittagstermine nach Absprache

*Nur nach vorheriger
telefonischer Vereinbarung*



Wenn das Geld nicht mehr zum Leben reicht

Manche älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger scheuen sich, die Hilfen des Sozialstaates in Anspruch zu nehmen. Oft aus falscher Scham und obwohl sie ein Leben lang rechtschaffen gearbeitet haben oder unverschuldet in Not geraten sind. Wenn Sie so sparen müssen, dass es nicht mehr zum Heizen, für ausreichende Ernährung oder Bekleidung reicht, dann wird darunter auch ihre Gesundheit leiden. Warten Sie nicht, bis Sie Schaden genommen haben, sondern wenden Sie sich zuerst an das Bürgerbüro im Rathaus (Leiter des Arbeitsbereichs Ordnungswesen, Bürgerservice, Herr Kellner (Tel.: 08621 801140, Mail: alois.kellner@trostberg.de). Alle Anfragen werden vertraulich behandelt.

Hier können Sie die **Grundsicherung für Rentner** beantragen:

Dabei wird der zum Leben unbedingt nötige „Monatsregelbedarf“ (für Alleinstehende 502 €) plus die Kosten für Miete und Heizung dem Einkommen (also der Rente) gegenübergestellt und der fehlende Betrag als Grundsicherung errechnet. Als vereinfachendes Beispiel sei genannt: Wenn jemand 800 € Rente hat, für Miete incl. Heizung 400 € angesetzt werden müssen, bleiben ihm/ihr zum Leben noch 400 €. Aus der Grundsicherung bekäme er/sie dann 102 € dazu.*) Bei einer Schwerbehinderung würde sich der Betrag noch erhöhen.

Dabei muss man wissen, dass man ein Vermögen von 10 000 € behalten darf, ebenso ein Kfz, das max. 7500 € wert ist. Wer in einem eigenen Haus (in angemessenen Verhältnissen, also ohne besonderen Luxus) lebt, oder einer entsprechenden Eigentumswohnung, kann dieses selbstgenutzte Wohneigentum behalten. Kinder werden nur in Anspruch genommen, wenn sie ein Jahreseinkommen von über 100 000 € haben.

Weitere Hilfen in Trostberg bieten außerdem an:

Die **Trostberger Tafel** mit Ausgabe von Lebensmitteln, hierfür benötigt man einen „Berechtigungsschein“, der im Bürgerbüro im Rathaus gegen eine geringe Gebühr ausgeben wird.

Bei akuten, unvorhergesehenen finanziellen Engpässen kommen folgende Adressen in Frage:

Der **Arbeitskreis Nächstenhilfe** der Ev.-Luth. Pfarrei Trostberg steht jeden Dienstag (außer in den Schulferien) von 16.30 - 18.30 Uhr im Kleinen Gemeindesaal des Pfarramts, Heinrich-Braun-Str. 10, zur Verfügung, Tel. 08621 2249

Der **Arbeitskreis Hilfe für Notleidende** (Leitung Wolfgang Maier) ist telefonisch unter Tel. 08621 9059519 oder 0175 2636 400 erreichbar.

Der **Sozialfonds der Stadt** wird im Bürgerbüro im Rathaus verwaltet. Wenn Sie Hilfe aus dem Sozialfonds in Anspruch nehmen möchten oder eine Person kennen, die sich in einer Notlage befindet und dringend Unterstützung braucht, wenden Sie sich an den oben genannten Leiter des Bürgerbüros, Herrn Kellner.

Weitere Entlastungen können bringen:

AWO-Sozialkaufhaus KLAWOtte: Öffnungszeiten Mo. 9 - 13 Uhr, Di. und Do. 14 - 18 Uhr, jeder 1. Sa. im Monat: 9 - 13 Uhr, jeder verkaufsoffene So. 13 - 17 Uhr bietet günstige, gebrauchte und nachhaltige Bekleidung für jedes Alter.

Im **Reparatur-Café** (in der Regel am letzten Freitag im Monat von 15 - 17 Uhr im Pfarrzentrum) leisten ehrenamtliche Reparatur-Helfer kostenlos Hilfe zur Selbsthilfe, z. B. Küchen- und Elektrogeräte (keine Großgeräte und Mikrowelle) Uhren, Möbel, Spielzeug, Werkzeug, Fahrräder, Computer, Textilien).

Die **Kleiderkammer im Kath. Pfarrzentrum** (nach tel. Anmeldung bei M. Seeholzer Tel. 08621-1277, M. Penn Tel. 08621 5974 oder J. Liegl Tel. 08621 4060) hilft mit Bekleidung und auch Hausrat.

Bei den gesetzlichen **Krankenkassen** kann man die **Befreiung von der gesetzlichen Zuzahlung** beantragen, manche Krankenversicherungen bieten auch ein **Bonusprogramm** (bis zu 150 €/Jahr) an, wenn man sich z.B. sportlich betätigt (nachgewiesenermaßen im Verein).

Dr. Hans Haußer

*) Dies ist nur eine beispielhafte Darstellung. Die Berechnung der Grundsicherung erfolgt durch die Behörde nach den Gegebenheiten des Einzelfalls. Näheres auch unter www.traunstein.com/buergerverwaltung, Suchbegriff: „Grundsicherung im Alter“

Praxis für Krankengymnastik Massage und Physiotherapie

ANDREA SCHÄFER

Nikolaus-Streicher-Str. 8 · Trostberg
Tel. 0 86 21/24 41 · Mobil 0171/63 30 809

www.krankengymnastik-trostberg.de



Seniorenquartier WIEZUHAUSE in Altenmarkt an der Alz: Ein neues Zuhause nimmt Gestalt an

Nach einem gut besuchten Richtfest im Februar und vielen tollen Gesprächen entwickelt sich das neue Seniorenquartier in Altenmarkt sichtbar weiter. Ein weiterer wichtiger Schritt steht nun bevor: Ab Mitte Juni können wir ein fertiges Apartment des Betreuten Wohnens als Musterwohnung präsentieren. Hier wird vieles greifbar, was man sich im Neubau oft nur schwer vorstellen kann. Die Wohnung ist vollständig mit einer Beispielmöblierung sowie verschiedenen technischen Annehmlichkeiten ausgestattet – so entsteht ein realistischer Eindruck vom späteren Wohnen.

WIEZUHAUSE in Altenmarkt

Schon heute informieren
und Ihr Zuhause sichern!



Ihre Ansprechpartnerin
Kristin Weiß

 08621 - 970 99 80

 info@wizuhaue.de

 www.wizuhaue.de

Alle Interessierten können sich jederzeit gerne direkt an Frau Kristin Weiß wenden. Es besteht außerdem die Möglichkeit, ein persönliches Gespräch direkt mit einer Besichtigung der Musterwohnung zu verbinden – so lässt sich das zukünftige Wohnen im Quartier gleich vor Ort ganz anschaulich erleben und besser vorstellen.

Mit dem neuen Seniorenquartier in Altenmarkt entsteht ein Ort, an dem man sich im Alter wirklich WIEZUHAUSE fühlen kann. Mit viel Erfahrung - und noch mehr Herzblut - wird ein modernes Seniorenquartier gebaut, das nicht nur Wohnraum schafft, sondern Gemeinschaft, Sicherheit und Lebensqualität im Alter in den Mittelpunkt stellt. Die zukünftigen Bewohnerinnen und Bewohner erwartet ein vielseitiges Angebot aus Betreutem Wohnen sowie Ambulant Betreuten Wohngemeinschaften – immer mit dem Ziel, ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.



Seniorenquartier WIEZUHAUSE in Altenmarkt an der Alz

Die 42 Apartments im **Betreuten Wohnen** bieten dabei ein Höchstmaß an Eigenständigkeit in den eigenen vier Wänden, kombiniert mit der Sicherheit, bei Bedarf jederzeit Unterstützung zu erhalten. So entsteht ein Lebensumfeld, das sich flexibel an die persönlichen Bedürfnisse anpasst. Helle, barrierefreie Apartments, durchdachte Grundrisse und unterstützende Assistenzsysteme sorgen für Komfort und Sicherheit im Alltag. Gleichzeitig schaffen Begegnungsflächen und gemeinsame Angebote Raum für Austausch und ein lebendiges Miteinander – mitten in Altenmarkt und nah am gewohnten Umfeld.

Ganz nach dem Motto „Gemeinsam leben, statt einsam wohnen“ entstehen in den zwei **Ambulant Betreuten Wohngemeinschaften** kleine, familiäre Wohnformen, in denen Seniorinnen und Senioren gemeinsam leben und dennoch ihre Individualität bewahren. In der großen gemeinsamen Wohnküche und auf der Terrasse wird Gemeinschaft aktiv gelebt. Gleichzeitig haben jede Seniorin und jeder Senior immer die Möglichkeit, sich im eigenen Apartment inklusive privatem Badezimmer zurückzuziehen. Es gilt der Leitgedanke „Fördern und Fordern“: Die Seniorinnen und Senioren werden aktiv in den Alltag einbezogen, ihre Selbstständigkeit wird gefördert und dort von uns unterstützt, wo Hilfe notwendig ist. Unser kleines, professionelles und ebenso liebevolles



Team ist 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche für Sie da. Die Wohngemeinschaft ist damit auch für Menschen mit hohem Pflegegrad und Unterstützungsbedarf der richtige Ort.

Wir freuen uns neben der hohen Resonanz insbesondere über das große Interesse von Bewerbern und Bewerberinnen.

Besonders begeistert hat uns, dass wir bereits viele tolle Kolleginnen und Kollegen mit langjähriger Pflegeerfahrung für unser Team gewinnen konnten.

Wir freuen uns bereits jetzt auf die Eröffnung im März 2027!



**Das Seniorenquartier liegt direkt im Zentrum von Altenmarkt
an der Traunsteiner Straße 4.**

Rentenberatung in Bürogemeinschaft

KÜRZEDER & WERNER

Patricia Kürzeder
Registrierte Rentenberaterin
Diplom-Verwaltungswirtin (FH)

info@rentenberatung-kuerzeder.de



Ingrid Werner
Registrierte Rentenberaterin
(bisher geführter Name:
Ingrid Parzinger)

info@rentenberatung-parzinger.de

Münchener Str. 15b • 83527 Haag Obb. • Tel. 08072 3729120
Termine nach Vereinbarung

Seit 1994 sind wir
in Trostberg
für Sie da!



Begleitung in der Trauer

Traunreut • 08669/85 68 0

Trostberg • 08621/97 99 70

Obing • 08624/89 18 222

www.bestattung-leicher.de



Ehrenamtlich Pflegebedürftigen helfen

Wie schon in den Vorjahren möchte der Seniorenbeirat wieder darauf hinweisen, dass man Mitmenschen, die zu Hause gepflegt werden, ehrenamtlich helfen kann, indem man bei den unten genannten Organisationen eine Schulung mitmacht und dann gegen eine Aufwandsentschädigung z. B. zwei Stunden/Woche mit ihnen verbringt.

Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten:

1. Als **Alltagsbegleiter beim Bayerischen Roten Kreuz.**

Das BRK Traunstein bietet in Zusammenarbeit mit der **Alzheimer-Gesellschaft** kostenlose Kurse mit 30 Unterrichtsstunden zu jeweils 45 Min. an, und zwar ab dem 26.06. in Teisendorf, ab dem 01.10. in Traunstein und eventuell auch noch im weiteren Jahresverlauf in Obing. Näheres unter Tel. 0861 98973-42. Man kann dort auch im Angestelltenverhältnis mitarbeiten.

2. Als **VdK-Pflegebegleiter**

Der nächste mehrtägige Kurs findet statt, sobald genügend Interessenten vorhanden sind. Er ist kostenlos, steht aber nur VdK-Mitgliedern offen, die sich dann auch nur um VdK-Mitglieder kümmern. Die Pflegebegleiter arbeiten ehrenamtlich, erhalten aber Kilometergeld für ihre Fahrtkosten. Näheres unter Tel. 0861 909860, Montag vormittags.

3. Im **Helferkreis der Caritas**

Der nächste mehrtägige Kurs in Traunstein ist erst im Jahr 2027 geplant. Wer aber aus seiner beruflichen Tätigkeit entsprechende Erfahrungen mitbringt, ist auch als „Quereinsteiger“ willkommen. Näheres unter Tel. 0861 98877 920 vormittags.

4. Als **„ehrenamtlich tätige Einzelperson“.**

Hierzu kann man an einer eintägigen kostenlosen Schulung (8 x 45min) im Internet teilnehmen, die durch die **Fachstelle für Demenz und Pflege** des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege nahezu wöchentlich angeboten wird. Näheres unter www.einzelperson-bayern.de und über den **Pflegestützpunkt Traunstein**, Tel. 0861 58 300.

Während der VdK eine Fahrkostenerstattung als Kilometergeld zahlt, gibt es bei den anderen Varianten eine steuerfreie Aufwandsentschädigung, die „deutlich unter dem Mindestlohn liegen muss“, d. h. bei ca. 11 €/Std. liegt. Die Helferkreise unter den Punkten 1 - 3 werden von den jeweiligen Einrichtungen organisiert. Die betreuten Menschen werden den Helfern einvernehmlich und wohnortnah zugeteilt.

Dagegen sind die unter Punkt 4 genannten „Einzelpersonen“ auf sich gestellt, müssen aber bei der oben genannten Fachstelle für Demenz und Pflege registriert und versichert sein. Wer im Bereich Soziales, Gesundheit, Pflege oder Hauswirtschaft ausgebildet ist, muss an der Online-Schulung nicht mehr teilnehmen.

Außerdem darf man - um abrechnen zu können - mit der betreuten Person nicht verwandt sein und auch nicht im gleichen Haushalt leben. Dann kann man die gleiche Aufwandsentschädigung erhalten, von der max. 131 €/Monat von der Pflegekasse (schon ab Stufe I) getragen werden. Damit eröffnet sich die Aufwandsentschädigung z. B. auch für Bekannte oder Nachbarn des Betroffenen, die diesem - weil man ihn nicht allein lassen kann - zur Entlastung der Angehörigen beispielsweise Gesellschaft leisten.

Hingegen ist eine Ausbildung (nach §45a SGB XI) bei den Organisationen unter den Punkten 1 - 3 durchaus anspruchsvoller und auf eine nicht nur kurzfristige Mitarbeit ausgerichtet.

Bei allen genannten Organisationen sind Sie herzlich willkommen und werden gerne über die Details informiert. Überlegen Sie sich, ob das nicht für Sie in Frage kommt!

Dr. Hans Haußer



Alz Kies und Recycling GmbH

Wir sind tätig in den Bereichen:

- Gewinn und Aufbereitung von Kies, Sand, Riesel, Schotter und Edelsplitt
- Entsorgungen
- Winterdienst
- Transportdienstleistungen (Kipper, Container, Schubboden...)
- Dienstleistungen für die Industrie
- Erdarbeiten
- Betrieb mobiler Aufbereitungsanlagen

Alz Kies und Recycling GmbH
Wagenau 1
83342 Tacherting

Tel. 0 86 34/62 43-0
Fax 0 86 34/62 43-20
www.a-k-r.com

BESTATTUNGSVORSORGE: EINE SORGE WENIGER

Machen Sie einen Vorsorgetermin
bei Ihrem zertifizierten Familienbetrieb.

BESTATTUNGEN HABERSTOCK

Trostberg, Vormarkt 44

0 86 21 / 50 69 55

www.bestattungen-haberstock.de

Email: info@bestattungen-haberstock.de



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.: 0861/56-432

Betreuungsrecht

- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Wenn man für das Alter plant, will man sicher nicht nur seine Erben, sondern 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. Eine notarielle Erstellung dieser Dokumente ist streng genommen nur nötig, wenn es um Veränderungen beim Immobilienvermögen geht. Insbesondere für die medizinische Vorsorge und die Bestimmung des Aufenthaltsortes durch einen Bevollmächtigten oder Betreuer reichen persönlich ausgefüllte und unterschriebene Formulare.

Im Wesentlichen stehen folgende Vollmachten und Anordnungen zur Verfügung:

Generalvollmacht (auch „Vorsorgevollmacht“)

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.

Aber auch die Entscheidungen zu medizinischen Maßnahmen oder zur Aufenthaltsbestimmung (z.B. Unterbringung im Pflegeheim) sind durch den

Bevollmächtigten zu treffen, ohne dass eine Betreuung vom Gericht erst eingerichtet werden müsste.

Betreuungsverfügung

Wenn jemand nicht mehr in der Lage ist, Entscheidungen selber zu treffen, dies aber nötig ist, und auch keine Vollmacht (s. o.) erteilt worden ist, so bestimmt das Vormundschaftsgericht eine geeignete Person als Betreuer. Dieser hat den Auftrag und die Verpflichtung, an Stelle des Betreuten Entscheidungen zu treffen und Unterschriften zu leisten, und muss dafür auch gegenüber dem Gericht Rechenschaft ablegen. In der Regel bestimmt das Gericht einen geeigneten nahen Verwandten zum Betreuer. Mit einer Betreuungsverfügung kann man schon im Voraus festlegen, wer gegebenenfalls von Gerichts wegen als Betreuer eingesetzt werden soll.

Patientenverfügung

In einer Patientenverfügung legt man für sich selber fest, wie im Falle bestimmter gesundheitlicher Situationen vorgegangen werden soll, wenn man selbst dazu nicht mehr befragt werden kann (z. B. bei Bewusstlosigkeit). In der Regel geht es darum, dass an der Grenze zwischen Leben und Tod

www.bergasana.de
info@bergasana.de

bergasana
Ihr Sanitätshaus

Kompressionstherapie für Ihre Lebensqualität

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

83308 Trostberg | Siegerthöhe 3 | Tel.: +49 8621 6460326
Berchtesgaden | Bad Reichenhall | Freilassing | Traunstein

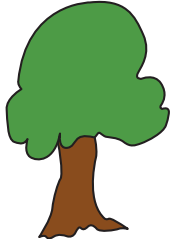
Baum- u. Gartenpflege

Baumpflege

- Kronensicherung • Kronenzuschnitt
 - Totholzentfernung
 - Lichtraumprofilschnitt
- Baumfällung • Rodungen
- Obstbaumzuschnitt

Gartenpflege/Galabau

- Heckenzuschnitt • Gehölzzuschnitt
 - Neupflanzungen
 - Grüngutentsorgung
- Landschaftspflege • Baggerarbeiten
 - Baggerverleih



Simon Huber
Traunsteiner Str. 7
83308 TROSTBERG
Tel. 0178/178 80 33

www.baum-gartenpflege-huber.de



Kurzzzeitpflege

Trostberg

Fürsorge in der Übergangszeit

☎ +49 8621 / 97 53 - 301 ✉ verwaltung@kzp-trostberg.de

Lassen Sie sich von
Zauberin »GIGGI«
so richtig verzaubern ...
bei Ihren Festen
aller Art!

Meisterbetrieb

Maßschneiderei Astrid
Damen- und Herren-
Maßschneiderei • Änderungen
Herzog-Ludwig-Straße 73
83308 TROSTBERG • Tel. 0 86 21/97 52 002
www.massschneiderei-astrid.de
Termine nach Vereinbarung, Inhaberin: Astrid Eder



LANDKREIS
TRAUNSTEIN



Kreisaltenheime
Traunstein
Miteinander sozial



*Miteinander sozial - für ein
lebenswertes Zuhause im Alter*

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.

☎ +49 861 / 58-410

📱 @Kreisaltenheime Traunstein

kreisaltenheime@traunstein.bayern www.kreisaltenheime-traunstein.de

bestimmte gravierende medizinische Maßnahmen nicht mehr durchgeführt werden sollen. Diese Festlegungen sind in Folge des Selbstbestimmungsrechts für die behandelnden Ärzte bindend, ebenso wie für den Betreuer und auch für das Vormundschaftsgericht.

Informationen und Beratung zu diesen Themen leistet das Landratsamt Traunstein, Betreuungsstelle, Tel. 0861 58 - 155, Leiter Karl Schulz. Dort werden auch die dafür zu empfehlenden Vordrucke und Broschüren des Bayer. Justizministeriums zur Verfügung gestellt, die man aber auch unter www.justiz.bayern.de findet und selbst herunterladen kann.

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.

Notfallmappe

Die Notfallmappe hat den Zweck, den Bürgern eine Hilfe 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. Dieser erste, medizinische Teil sollte gegebenenfalls ins Krankenhaus mitgenommen werden.

Dagegen bleibt der zweite wirtschaftliche Teil zu Hause und soll es den Angehörigen erleichtern, sich um die Dinge zu kümmern, die man plötzlich nicht mehr selbst erledigen kann (abgeschlossene Verträge, Versicherungen, Bankverbindungen, Mitgliedschaften etc.). Zusätzlich empfiehlt es sich wichtige Dokumente wie Geburts-, Heiratsurkunde hier zu verwahren. Auch eine Checkliste für den Todesfall ist enthalten sowie eine Seite, in der man - wenn gewünscht - Festlegungen für seine eigene Bestattung dokumentieren kann.

Die Notfallmappe wurde vom Seniorenbeirat Trostberg schon vor Jahren erstellt und wird inzwischen von einer Arbeitsgruppe immer wieder weiterentwickelt. Zur Zeit ist sie leider nur über das Internet in Papierform erhältlich

und muss daher selbst ausgedruckt werden (www.traunstein.com, Abt. Soziales und Senioren, Leiter Werner Fertl).

Folgende wichtige Unterlagen sollten in einer Urkundenmappe aufbewahrt werden:

- Geburtsurkunde • Rentenbescheid
- Heiratsurkunde (Stammbuch)
- Versicherungspolicen
- 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.

Altersmedizin - wohnortnah



Akutgeriatrie

Kreislinik Trostberg

T 08621 87-1270



KLINIKEN
SÜDOSTBAYERN

www.kliniken-suedostbayern.de

Rechtliche Hilfen

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

Allgemeine Auskünfte und Beratung erteilen

- Standesamt im Rathaus Trostberg (Tel.: 08621/801-144)
- Bestattungsinstitute (siehe Anzeigen und A - Z der Stadtbroschüre Trostberg, sowie Telefonbuch und Branchenverzeichnis)

Hospizdienste

Das Netzwerk Hospiz mit Sitz in Traunstein hat es sich zur Aufgabe gemacht, schwerkranke Patienten, bei denen keine Aussicht auf Heilung mehr besteht, das Sterben zu Hause im gewohnten Umfeld zu ermöglichen, indem besonders ausgebildete sog. Brückenschwestern ins Haus kommen. In besonders schweren Fällen, die einer z. B. erweiterten Schmerzbehandlung bedürfen, wird die spezielle ambulante Palliativversorgung angeboten. (Tel. 0861 9096 12100; www.netzwerk-hospiz.de)

Der ambulante Hospizdienst der Caritas Traunstein steht landkreisweit mit seinen ehrenamtlichen Hospizbegleitern den Angehörigen und Patienten entlastend und emotional unterstützend zur Seite. (Tel. 0861 98877-920 www.caritas-hospiz-traunstein.de)

Beratung und Hilfe im Trauerfall

Bestattungsdienste HABERSTOCK

Trostberg, Vormarkt 44
Andrea Haberstock



☎ 0 86 21 / 50 69 55



PFLEGEDIENST WEBER

wir bilden aus



- 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

**Ambulante Krankenpflege
Stefan-Flötzl-Str. 7**

TACHERTING

Tel.: 0 86 21 / 648 200

Fax: 0 86 21 / 648 201

Info@pflagedienst-weber.de
www.pflagedienst-weber.de

Beiträge rund um die Gesundheit / Pflege

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

<http://www.awo-pflegeberatung.de>

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

<http://www.pflegesuche.de> und <http://pflege.de> sind gute Portale rund um die Pflege, Betreuung und Gesundheitsdienstleistungen.

<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

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

<http://www.bagso.de>

<http://www.klicksafe.de/> Sicherheit im Internet

<http://www.polizei.bayern.de/schuetzen-und-vorbeugen/senioren/index.html>

Tipps der Polizei für Senioren

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

Standorte Defibrillatoren, mobile Dienste u. a.



Defibrillatoren

Standorte in Trostberg: Tankstelle Bayernstr., Mittelschule, Raiffeisenbank, Gabelsbergerstr., Kreissparkasse Traunstein-Trostberg, Gabelsbergerstr.

3, Hertzhaier Gymnasium, Realschule, Rathaus, Freizeitzentrum, Jahnstadion, AlzChem, Volksbank, Neue Heimat, Sportheim Heiligkreuz, Hamburger Rieger, Pfarrzentrum Trostberg, Pfarrkirche Lindach, Pfarrhaus Schwarzaau, Edeka Falterer

Eine aktuelle Liste der Defibrillatoren finden Sie auf der Homepage der Stadt Trostberg.

Beiträge rund um das Wohnen im Alter oder mit Einschränkungen

<http://www.wohnen-alter-bayern.de>

<http://www.beratungsstelle-barrierefrei.html>

Architektenkammer Bayern

Barrierefreies bauen

<http://www.stiftung-betreutes-wohnen.de/seniorengerechtes-wohnen>

Bayrische Stiftung für Qualität im Betreuten Wohnen

[http://www.caritas-nah-am-naechsten.de/Caritas-](http://www.caritas-nah-am-naechsten.de/Caritas-Zentrum/Traunstein/Default.aspx)

[Zentrum/Traunstein/Default.aspx](http://www.caritas-nah-am-naechsten.de/Caritas-Zentrum/Traunstein/Default.aspx)

Beratungsführer Caritas-Zentrum

Beiträge zur Ernährung



Ortsverein
Trostberg e.V.



Kolpingfamilie
Trostberg St. Andreas

verantwortlich leben
solidarisch handeln

Reparatur-Café Trostberg



2026



26. 06.



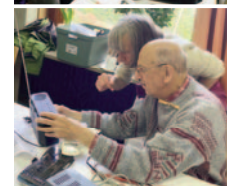
31. 07.



25. 09.



30. 10.



27. 11.

15 - 17 Uhr, Pfarrzentrum St. Andreas

www.reparaturcafe-trostberg.de



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?

- **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, www.awo-trostberg.de
Pers. Sprechzeiten: Mo. 8 - 16 Uhr und 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 - 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
- **Müttercafé,** jeden Donnerstag 9 - 10.30 Uhr im Sozialraum Trostberg (außer Schulferien)
- **AWO-Stüberl,** Hauptstraße 57
- Treffen der AWO-Freunde, jeden Mittwoch von 14 - 20 Uhr
- Spielenachmittag jeden zweiten Dienstag im Monat
in den Monaten Oktober - Mai um 14 Uhr
- **Seniorenturnen** jeden Donnerstag 15 - 16 Uhr
- **Ausflüge und Seniorenreisen** (siehe Zeitung & Homepage)
- **Seniorenkino** jeden letzten Montag im Monat um 15 Uhr im Stadtkino Trostberg
- **Klawotte „Sozialkaufhaus“** Tel. 08621/6476620
- **Reparatur Café** jeden letzten Freitag im Monat von 15 - 17 Uhr im Pfarrzentrum Trostberg
- **Gärtnerhof Horizont** Heubergweg 1, Tel. 08621/2069
- **Demenzgruppe für Angehörige** 3. Do. im Monat, Frau Stief, Tel. 08684/9690089
Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz
13.30 - 15.30 Uhr im AWO Stüberl, Hauptstr. 57

Landratsamt Traunstein

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

Amtsgericht Traunstein

- Betreuungsgericht TS, Tel.: 0861/56-0

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
- Pur Vital - Mobiler Pflegedienst 08621/806727-0

Essen auf Rädern

- Arbeiterwohlfahrt - Sozialdienst Traunreut-Trostberg
Tel.: 08669/8588-0
- 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
- Bayerisches Rotes Kreuz Traunstein, Tel.: 0861/9897331
- Diakoniestation Traunstein, Tel.: 0861/8005
- Malteser Hilfsdienst, Tel.: 0861/98660-0

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
- Haus am Karwinkel (Langzeiteinrichtung für psychisch kranke Menschen), Tel.: 08661/983090

Nußdorf

- Sozialtherapeutisches Pflegeheim Selberdingerheim
Tel.: 08669/8770

Obing

- Josephi-Hof, Tel. 08624 879300

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

Siegsdorf

- Alten- und Pflegeheim Siegsdorf, 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 Salzachperle, 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

Hilfreiche Telefonnummern

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
- Malteser in Traunstein, 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)

Ristorante Pizzeria don Camillo

Altöttinger Str. 3 · Tacherting · ☎ 0151/6300 8888

Do.-So. 11.30-14 Uhr/17.30-22 Uhr
Mo., Mi. ab 17.30-22 Uhr, Di. Ruhetag, warme Küche bis 21 Uhr



Nie mehr Lichtschacht reinigen!

kein Laub & Schmutz
keine Spinnen, keine Mäuse

INSEKTENSCHUTZ

HUBER

Ihr Spezialist für Insektenschutz



Baumham 6 · PALLING

Tel./WhatsApp 0049/8629 9295 55



www.insektenschutz-huber.de

Trauer braucht Entlastung.

Wir können Ihnen Vieles
abnehmen.



Begleitung in der Trauer

Traunreut • 08669/85 68 0

Trostberg • 08621/97 99 70

Obing • 08624/89 18 222

www.bestattung-leicher.de



Gemeinsam statt einsam

In Trostberg gibt es viele Orte, an denen Menschen zusammenkommen, miteinander sprechen, lachen und sich gegenseitig stärken können. Gerade für ältere oder alleinstehende Menschen sind solche Begegnungen wertvoll und bereichernd. Einige Angebote wurden vom Seniorenbeirat initiiert – und weitere werden sicher folgen.

Vielfalt, die verbindet



Zahlreiche Trostberger Vereine bieten ein buntes Programm für Seniorinnen und Senioren: gesellige Treffen, Tagesausflüge, das monatliche Senioren-Kino (Foto), das Opern-Kino, kreative Angebote sowie Aktivitäten für Körper und Geist. Auch die eintrittsfreien Sommerkonzerte der Stadt-Bühne und die vielfältigen Veranstaltungen im SozialRaum gehören dazu.

Diese Fülle an Möglichkeiten verdanken wir den vielen engagierten Vereinen und Ehrenamtlichen, die mit ihrem Einsatz das Leben in Trostberg bereichern. Vielleicht möchten Sie selbst ein Projekt unterstützen oder mitgestalten? Jede Form des Engagements hilft, Einsamkeit zu begegnen und Gemeinschaft zu erleben.

Wunschgroßeltern

Ein Projekt mit besonderer Bedeutung ist im vergangenen Herbst gestartet:

„Wunschgroßeltern“ bringt Familien und engagierte Seniorinnen

und Senioren zusammen. So entstehen neue Kontakte, die den Alltag auf beiden Seiten bereichern.



Das Projekt „Wunschgroßeltern“ möchte generations-übergreifende Begegnungen fördern und Familien mit Seniorinnen und Senioren in der Region zusammenbringen.

- Wir vermitteln interessierte Seniorinnen und Senioren an Familien mit Kindern
- Wir schaffen soziale Kontakte, die den Alltag bereichern
- Wir fördern den gegenseitigen Austausch, das Verständnis füreinander und schaffen beidseitige Unterstützung
- Wir begleiten und beraten die Wunschgroßeltern-Familien-Beziehungen
- Wir bieten zu Beginn ein gemeinsames Kennenlernen im SozialRaum an

Sie haben Fragen oder sind interessiert?

Dann nehmen Sie Kontakt auf zu:

Andrea Hinkofer, Projektkoordinatorin,

☎ 0151/ 59 222 177

✉ info@andrehinkofer.de

Evi Schenkl, SozialRaum Trostberg,

☎ 08621/9752118

✉ sozialraum@traunstein.bayern

Wir sind für Sie da

Sie wissen nicht genau, welches Angebot zu Ihnen passt, wann eine Veranstaltung stattfindet oder möchten für einen Angehörigen nachfragen? Rufen Sie uns einfach an – wir unterstützen Sie gerne.

Unsere Telefonnummern finden Sie gleich zu Beginn des Seniorenwegweisers.

Gisela Gehrmann