



**LANDRATSAMT
AICHACH-FRIEDBERG**



SENIORENRATGEBER

für den Landkreis Aichach-Friedberg

Im Notfall

Rettungsdienst/Feuerwehr	112
Polizei	110
Giftrufnummer	089/1 92 40
Ärztliche Bereitschaft KVB Praxis (kostenlos und vorwahlfrei)	11 61 17
Kliniken an der Paar – Aichach	08251/9 09-0
Notaufnahme	08251/9 09-21
Kliniken an der Paar – Friedberg	0821/60 04-0
Notaufnahme	0821/60 04-1 50
Sperrung EC- und Kreditkarte (kostenfrei)	11 61 16

Mein Hausarzt



Mein Zahnarzt



Mein Pflegedienst



Sonstige



Pflegestützpunkt

08251/87 22 33

Impressum

Der Seniorenratgeber für den Landkreis Aichach-Friedberg wird herausgegeben von



Landratsamt Aichach-Friedberg
Sachgebiet 13
Senioren – Pflege –
Menschen mit Behinderung

Stadtplatz 28
86551 Aichach

Verantwortlich für den Inhalt: Ingrid Hafner-Eichner
Autorinnen: Ingrid Hafner-Eichner, Silvia Thurner (beide Landratsamt Aichach-Friedberg)

Herstellung:
Aichacher Zeitung GmbH,
Oberbernbacher Weg 7
86551 Aichach

Druck:
Buch- und Offsetdruckerei
Braun & Elbel GmbH & Co. KG
Wildbadstraße 16-18, 91781 Weißenburg

Fotos: Stock Adobe, Pixabay,
Landratsamt Aichach-Friedberg

Stand: Februar 2024

Vielfältige Perspektiven auch nach dem Arbeitsleben

**Verehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Leserinnen und Leser!**



Fortschritte in der medizinischen Versorgung und positive Lebensbedingungen in unserem Land tragen entscheidend dazu bei, dass sich die Lebenserwartung in den letzten Jahrzehnten deutlich erhöht hat und sich die Menschen eines erfüllten und aktiven Lebensabends erfreuen können. Der Eintritt in den Ruhestand nach dem Arbeits-

leben bietet vielfältige Perspektiven. Neben einer aktiven Freizeitgestaltung können sich Seniorinnen und Senioren in wertvoller Weise in Familie wie Gesellschaft einbringen und hier Sinn und Wertschätzung erfahren. Dies ist möglich, weil die älteren Menschen Dank ihrer überwiegend guten Konstitution noch viele Jahre nach ihrem Berufsleben fit und leistungsfähig sind. Sie können mit Lust, Freude und Gelassenheit Pläne schmieden und ihr Leben genießen.

Mit diesem Seniorenratgeber möchte ich Sie über die Möglichkeiten der Freizeitgestaltung ebenso informieren wie Ihnen einen Überblick über die Formen der Unterstützung geben, sofern Ihre persönliche Situation dies erfordert. Neben den Serviceleistungen des Landratsamtes haben wir versucht, Ihnen ein möglichst breites Spektrum an Angeboten in den Kommunen und von freien Trägern zusammenzustellen. Da wir jedoch nicht über jedes Angebot informiert sind, freuen wir uns über Informationen für die nächste Fortschreibung dieses Ratgebers.

An dieser Stelle möchte ich ganz persönlich und im Namen des Kreistages allen Bürgerinnen und Bürgern von Herzen danken, die sich vor Ort ehrenamtlich für die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren sowie deren Möglichkeiten zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben einsetzen. Ich denke dabei an vielfältige Nachbarschaftshilfen, Veranstalter und Organisatoren von Seniorennachmittagen, Besuchsdienste und vieles mehr. Sie alle leisten wertvolle Dienste, die unseren ausdrücklichen Dank und unsere große Anerkennung verdienen.

Es freut mich, wenn Sie in dieser Broschüre viel Interessantes und Wissenswertes für sich entdecken. Selbstverständlich stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Landratsamtes, deren Kontaktdata Sie in diesem Heft finden, für Fragen zur Verfügung.

Herzlichst Ihr

Klaus Metzger

Dr. Klaus Metzger
Landrat

Beratung und Information

Fachstelle für pflegende Angehörige	6
Pflegestützpunkt	7
Allgemeine Sozialberatung	7
Schuldner- und Insolvenzberatung	8
Suchtfachambulanz	8
Sozialpsychiatrischer Dienst	8
Rechtsberatung	9
Freiwilligenagentur für ehrenamtliches Engagement	9
Beratung des Bezirks bei Hilfe zur Pflege	10
Alzheimer-Gesellschaft	10
Telefonseelsorge	10
Wohnberatung	11
Wohnraumanpassung	12
Behindertenberatung	15
Selbsthilfe	15
Krisendienst Bayern	15

Hilfe und Entlastung zu Hause

Ambulante Pflegedienste	17
Tagespflege	18
Kurzzeitpflege	18
Essen auf Rädern – Mobiler Mittagstisch	19
Mittagstisch in netter Gesellschaft	20
Hausnotruf	21
Freiraum für pflegende Angehörige	21
Tafeln und Essenspakete	22
Lebensmittel auf Bestellung	22
Betreutes Wohnen	23
Urlaub mit der Familie	24
Ambulanter Hospiz- und Palliativdienst	24
Ausländische Haushalts- und Betreuungskräfte	27

Pflege in einer Einrichtung

Heimaufsicht	29
Stationäre Pflege und Seniorenheime	30
Wohngemeinschaften für Menschen mit Pflegebedarf	32

Engagement von und für Senioren am Wohnort

Ansprechpartner und Kontakte	34
Familienstützpunkte	38

Lebenslanges Lernen – Bildung

Volkshochschule Aichach-Friedberg e.V.	40
Aktiv älter werden und Bildungsberatung	40
Büchereien im Landkreis Aichach-Friedberg	41

Mobil sein

Busse und Bahnen	42
Ehrenamtlicher Fahr- und Begleitdienst	42

Gesetzliche und finanzielle Hilfen

Pflegeversicherung	44
Landespflegegeld	44
Leistungen durch staatliche und kommunale Stellen	45
Rentenleistungen	46

Vorsorge für Alter und Krankheit

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung	47
Notfalldose	48

Menschen mit Demenz

Tipps für Betroffene und Angehörige	50
-------------------------------------	----

Wichtige Kontakte

Adressen und Telefonnummern	U2
-----------------------------	----

Ansprechpartner:

Ingrid Hafner-Eichner, Telefon 08251/92-2 81
Silvia Thurner, Telefon 08251/92-3 88

SG 13 | Senioren | Pflege | Menschen mit Behinderung
 im Landratsamt Aichach-Friedberg



Pflegestützpunkt

barrierefreies Wohnen

Sozialberatung

GUT BERATEN DURCH PROFIS

Familie Hess kümmert sich seit vielen Jahren um die Oma, die im selben Ort lebt. Bisher war dies mühelos und überhaupt kein Problem. Die Kinder schauten abwechselnd mal vorbei und für den Einkauf und die Fahrten zum Arzt sorgte der Sohn. Die Nachbarschaft hat ein offenes Auge und informiert schon mal, wenn etwas ungewöhnlich ist bei Frau Hess senior.

Vor kurzem hat sie vergessen, die Mülltonne auf den Gehweg zu stellen und es brennt in letzter Zeit auch öfter über Nacht das Licht im Wohnzimmer. Zuletzt war sie seltener draußen zu sehen, vielleicht deshalb, weil ihr das Gehen nicht mehr so leicht fällt und sie so manche Stolperstelle unsicher macht. Und so kam es, dass Frau Hess stürzte und jetzt mit einem Oberschenkelhalsbruch im Krankenhaus liegt. So ein Ereignis kann die Lebenssituation von heute auf morgen verändern. Es steht in Frage, ob Frau Hess nach ihrer Entlassung aus dem Krankenhaus in ihre Wohnung zurückkehren kann. Die Kinder und Enkel sorgen sich um die Zukunft. Die Oma hat Angst, nicht mehr alles alleine zu schaffen und ihren Kindern zu sehr zur Last zu fallen.

Doch es ist ihr größter Wunsch, wieder in ihr vertrautes Umfeld zurückzukehren. Die Seniorin will alles versuchen, um auch weiterhin dort leben zu können, wo ihr alles vertraut ist, wo sie alle Nachbarn kennt und die Nachbarn sie kennen.

Familie Hess suchte Rat beim Pflegestützpunkt des Landkreises. Gemeinsam wurden Lösungen gefunden, wie die Versorgung der Oma in ihrer Wohnung gelingen kann. Nach anfänglichen Hilfestellungen durch einen ambulanten Pflegedienst kann Frau Hess sich nun wieder selbst versorgen.

Sie bekommt alle zwei Wochen Besuch von einer Betreuungskraft, mit deren Hilfe sie Reinigungsarbeiten im Haushalt verrichtet und ab und zu einen Spaziergang unternimmt. Um in Kontakt mit anderen Senioren zu bleiben, besucht Frau Hess nun einmal wöchentlich den gemeinsamen Mittagstisch im Pfarrzentrum. So kann die Familie ihres Sohnes die Versorgung der Großmutter auch weiterhin schultern.

Fachstelle für pflegende Angehörige

In Familie und Nachbarschaft, in Arbeit und Freizeit leben immer mehr Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind. Alleine im Landkreis Aichach-Friedberg werden einer offiziellen Prognose zufolge in 15 Jahren ca. 3.000 Menschen mit Demenz leben. In einem Zeitraum von zwanzig Jahren betrachtet, entspricht dies einer Steigerung um 55 Prozent. Hinter diesen Zahlen verbirgt sich ein dringender Handlungsbedarf. Fragestellungen wie „Wie gewährleisten wir ein Altern in Würde“ rücken in den gesellschaftlichen Fokus.

Die Fachstelle für pflegende Angehörige bietet Beratung für Menschen, die ihre An- und Zugehörigen bei der Alltagsbewältigung unterstützen, im häuslichen Umfeld betreuen oder pflegen. Ihren Schwerpunkt legt sie hierbei auf den Umgang mit den Herausforderungen von demenziellen Erkrankungen.

Die Fachstelle unterstützt durch:

- Gespräche bei Belastungen, die im Zusammenhang mit der Pflegesituation stehen
- Angehörigengruppen, die einen sicheren Raum bieten, um über Erfahrungen, Herausforderungen und Sorgen sprechen zu können, sich emotionalen Rückhalt zu geben und Informationen auszutauschen
- kostenlose Vorträge und Projekte zum Thema Demenz, die zum Ziel haben, die Haltung zu den Betroffenen und somit auch deren Lebensqualität positiv zu beeinflussen
- ihre Lotsenfunktion zum leistungserschließenden und sozialrechtlich beratenden Pflegestützpunkt und anderen Akteuren im Landkreis



Zwei Mal im Jahr findet die achtteilige Schulungsreihe „Hilfe beim Helfen“ an unterschiedlichen Orten im Landkreis statt. Diese bietet pflegenden An- und Zugehörigen den Rahmen, sich in einer überschaubaren Gruppe mit ihren Erfahrungen auszutauschen und fachlichen Input zu erhalten. Die einzelnen Veranstaltungen werden unter Begleitung einer kontinuierlichen Moderationsperson in Zusammenarbeit mit Fachreferentinnen aus der Region durchgeführt. Inhaltlich werden Informationen zum besseren Verständnis der Demenz-erkrankung vermittelt, sowie relevante Inhalte zum Thema Pflegeversicherung und zu rechtlichen Grundlagen. Auch der Umgang mit herausfordern- den Pflegesituationen und Entlastungsmöglichkei- ten für pflegende An- und Zugehörige wird thema- tisiert.

Für eine vertrauensvolle Atmosphäre ist eine kontinuierliche Teilnahme an allen acht Modulen vorgesehen.

Termine erhalten Sie auf der Website des Land- ratsamtes, in der Lokalpresse, auf unseren Flyern oder Sie nehmen Kontakt mit der Fachstelle auf.

Kontakt:

Fachstelle für pflegende Angehörige
Landratsamt Aichach-Friedberg
Postanschrift: Münchener Str. 9, 86551 Aichach
Dienstanschrift: Stadtplatz 28, 86551 Aichach

Jessica Pehlke
Telefon 08251/92-1238;
E-Mail jessica.pehlke@lra-aic-fdb.de

Angelika Manz
Telefon 08251/ 92-1234;
E-Mail angelika.manz@lra-aic-fdb.de

Pflegestützpunkt

Möglichst lange selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden wohnen zu bleiben, ist der Wunsch der meisten älteren Menschen. Doch durch Erkrankungen, Einschränkungen in der Mobilität, der Gedächtnisleistungen, der Körperkraft oder der sozialen Teilhabe kann die gewohnte Selbständigkeit stark beeinträchtigt werden. Die Bewältigung des Alltags kann mit massiven Schwierigkeiten verbunden sein, insbesondere, wenn unvorhergesehen eine Hilfs- und Pflegebedürftigkeit eintritt.

Eine wichtige Anlaufstelle ist in solchen Situationen der Pflegestützpunkt. Nicht nur Seniorinnen oder Senioren oder deren Angehörige können sich an den Stützpunkt wenden, auch alle Menschen, die von Hilfe- und Pflegebedürftigkeit betroffen sind, unabhängig vom Alter.

Wir beraten zu allen Fragen rund um die Pflege (kompetent, kostenlos, umfassend und neutral):

- in einer freundlichen, geschützten Beratungsatmosphäre
- für Menschen mit Pflegebedarf genauso wie für Angehörige
- Abklärung der persönlichen Situation und des individuellen Hilfebedarfs
- Informationen zu den Angeboten im Landkreis, die unterstützend tätig sein können
- verschiedene Wohnformen (zu Hause, im Pflegeheim, im Betreuten Wohnen, in einer betreuten Wohngemeinschaft etc)

- Hilfestellung bei der Entscheidungsfindung
- das Klären gesetzlicher Ansprüche, z. B. im Rahmen der Pflegeversicherung
- Unterstützung bei der Antragstellung eines Pflegegrades
- Vorbereitung auf die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst
- Informationen zum Landespflegegeld

Aichach, Am Stadtplatz 28 - Theresia Vöblk

Friedberg, Ludwigstr. 39 - Kundry Stern

Mering, Luitpoldstr. 24 a - Ina Albes



Der Erstkontakt, auch zur Terminvereinbarung in einem der drei Beratungsbüros, erfolgt immer über die zentrale Stützpunktnummer: **08251 – 87 22 33** oder per E-Mail: pflegestuetzpunkt@lra-aic-fdb.de



Fachstellen für Beratung des Caritasverbands Aichach-Friedberg e.V.

Allgemeine Sozialberatung

Die Allgemeine Sozialberatung richtet sich an Personen, die sich in einer sozialen oder wirtschaftlichen Notsituation befinden. Entsprechend dem Grundsatz Hilfe zur Selbsthilfe versuchen die Beraterinnen, mit Ihnen Ihre Notsituation zu überwinden

- durch Beratung
- durch Hilfestellung bei Anträgen
- durch Vermittlung an Fachdienste und andere Hilfsstellen
- durch Vermittlung von finanziellen und materiellen Hilfen

Allgemeine Sozialberatung Aichach

Bahnhofstraße 28

86551 Aichach

Telefon 08251/9 34 65-11

E-Mail: ulrike.herger@caritas-aichach-friedberg.de

Allgemeine Sozialberatung Friedberg

Hermann-Löns-Straße 6

86316 Friedberg

Telefon 0821/21 70 24-31

E-Mail: gisela.ender@caritas-aichach-friedberg.de

Alle Angebote sind für Sie kostenfrei und unterliegen den Bestimmungen des Datenschutzes und der Schweigepflicht. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Schuldner- und Insolvenzberatung

Haben Sie den Überblick über Ihre Schulden verloren?
Die Beratungsstelle der Caritas hilft Ihnen

- bei der Sicherung der Existenzgrundlage
- bei der Erstellung eines Haushaltsplans
- bei Pfändungen und Kontokündigungen
- Überschuldung erträglicher zu machen, zu verringern oder zu beseitigen
- beim vorgeschriebenen außergerichtlichen Einigungsversuch mit Regulierungsplan
- bei der Antragstellung auf Eröffnung des Verbraucherinsolvenzverfahrens
- bei Fragen während des Insolvenzverfahrens
- mit Banken und Gläubigern zu verhandeln
- Pfändungsschutzbescheinigungen auszustellen
- um Wege aus Ihrer Schuldensituation zu erarbeiten
- bei der Bewältigung persönlicher, familiärer und psychischer Probleme

Im Rahmen der Schuldnerberatung werden ein Haushaltplan erstellt, Unterlagen geordnet sowie Forderungen überprüft und Verhandlungen mit Gläubigern geführt. Sie werden unterstützt bei der Sicherstellung Ihrer Existenzgrundlagen, gegebenenfalls auch mittels Schuldnerschutzmaßnahmen. Es geht darum, die Ursachen der Überschuldung zu ermitteln und Ihnen wieder eine Zukunftsperspektive zu eröffnen.

Im Rahmen der Insolvenzberatung erhalten Sie Informationen über den rechtlichen Verlauf des Verbraucherinsolvenzverfahrens. Sie werden unterstützt beim vorgeschriebenen außergerichtlichen Einigungsversuch. Hilfestellung erfolgt auch bei der Antragsstellung beim zuständigen Insolvenzgericht. Während des Insolvenzverfahrens und der anschließenden „Wohlverhaltensphase“ können Sie sich mit Fragen an die Beratungsstelle wenden.

Ihre Ansprechpartner in den Geschäftsstellen in Aichach und Friedberg sind:

Schuldner- und Insolvenzberatung Aichach

Bahnhofstraße 28
86551 Aichach,
Telefon 08251/9 34 65-15
E-Mail: andreas.jelitto@caritas-aichach-friedberg.de
Telefon 08251/9 34 65-14
E-Mail: anita.dolezal@caritas-aichach-friedberg.de

Schuldner- und Insolvenzberatung Friedberg

Hermann-Löns-Straße 6
86316 Friedberg,
Telefon 0821/21 70 24-32 oder -33
E-Mail: stefanie.kilian@caritas-aichach-friedberg.de

Suchtfachambulanz

Die Suchtfachambulanz richtet sich an Menschen mit Suchtproblemen und deren Angehörige, um Wege aus der Abhängigkeit aufzuzeigen. Folgende Leistungen werden in Aichach, Friedberg und Mering angeboten:

- Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppengespräche
- Vorbereitung und Vermittlung ambulanter und stationärer Behandlung
- Unterstützung nach der Behandlung
- Information und Beratung bei Gefährdung oder Abhängigkeit von Alkohol, Medikamenten, illegalen Drogen, Nikotin
- Information und Beratung bei Essstörungen und nicht stoffgebundenen süchtigen Verhaltensweisen (z. B. Spielsucht, riskanter Medienkonsum)
- Information und Beratung für Angehörige, Freunde, Vorgesetzte und sonstige Bezugspersonen

Caritasverband für die Diözese Augsburg e. V.

Suchtambulanz Aichach

Münchener Straße 19
86551 Aichach
Telefon 08251/87 34-80
(auch für Friedberg und Mering)
E-Mail: suchtambulanz.aichach@caritas-augsburg.de
Mo., Di., Mi. und Fr. von 9 Uhr bis 12 Uhr, Mo. von 13 Uhr bis 15 Uhr und Do. von 14 bis 17 Uhr, Termine nach Vereinbarung

Sozialpsychiatrischer Dienst

Der Sozialpsychiatrische Dienst richtet sich an psychisch Kranke, deren Angehörige und an Menschen in persönlichen Krisen. Die Unterstützung und die Beratungen finden in Aichach, Friedberg, Mering und Pöttmes statt.

Ergänzend zu den Einzelgesprächen finden statt:

- Angehörigengruppen
- Klinikbesuche und Hilfestellung nach der Entlassung
- Hausbesuche (bei Bedarf)
- Telefonische Beratung
- Spezifische Gruppenangebote zur Krankheitsbewältigung

Caritasverband Aichach-Friedberg e. V.

Sozialpsychiatrischer Dienst

Münchener Straße 19
86551 Aichach
Telefon 08251/9 34 65-20
E-Mail: sozialpsychiatrischer.dienst@caritas-aichach-friedberg.de

Rechtsberatung

SS Recht zu haben heißt nicht immer, auch Recht zu bekommen. Das Sozialrecht gewährt den Menschen notwendige Leistungen, ist aber auch differenziert und komplex. Die Regelungen gleichen mitunter einem Dschungel, in dem man sich als Bürgerin oder als Bürger nur schwer zurechtfindet, besonders, wenn mehrere Rechtsgebiete betroffen sind. Die Behörden geben Ihnen gerne Auskunft, damit Sie deren Entscheidungen nachvollziehen können. Sollte es notwendig sein, behördliche Entscheidungen einer Prüfung zu unterziehen oder vor den Gerichten zu klagen, ist oft eine juristische Beratung hilfreich. Rechtsberatung bieten Ihnen unter anderem folgende Sozial- und Wohlfahrtsverbände an:

Sozialverband VdK, Kreisverband Augsburg

Außensprechstunde im Landratsamt Aichach-Friedberg
Termine nach Vereinbarung unter
Telefon 0821/3 43 85-15 oder -0
(Voraussetzung für die Beratung ist die Mitgliedschaft beim VdK)

Ortsverbände der AWO – Rechtsberatung (für Mitglieder kostenlos)

Büro AWO-Ortsverein Friedberg
Rothenbergerstraße 37
Terminvereinbarung Telefon 0821/60 29 74

AWO-Begegnungsstätte Mering
Bahnhofstraße 17
Infos unter Telefon 08233/98 79

AWO-Begegnungsstätte Kissing, Blumenstraße 9
Infos Montag 18 bis 20 Uhr unter Telefon 08233/80 73

Freiwilligenagentur „mitanand & füranand im Wittelsbacher Land“



Die Freiwilligenagentur des Landkreises ist eine Anlaufstelle rund um das Thema Ehrenamt im Landkreis Aichach-Friedberg. Sie informiert, berät und vermittelt

Bürgerinnen und Bürger, die sich freiwillig engagieren wollen. Die Agentur ist auch Ansprechpartnerin für gemeinnützige Organisationen, Initiativen und Vereine.

Wollen Sie ...

- Zeit schenken
- das Wittelsbacher Land liebens- und lebenswerter machen?
- Ihre eigenen Ideen wahr werden lassen?
- Spaß am Lesen vermitteln?
- Menschen mit Fluchthintergrund begleiten?

Ein Engagement ist in zahlreichen Bereichen möglich!

Ihr Gewinn ...

- Vielfältige Kontakte und neue Erfahrungen
- Wertschätzung, Freude und Spaß
- Voneinander lernen und eigene Stärken einbringen

- Ausgleich zum Alltag
- Aktive Gestaltung unserer Gesellschaft
- Dynamik und Lebensqualität

Die Freiwilligenagentur bietet Ihnen eine unverbindliche Information und Beratung über die vielfältigen Möglichkeiten für ein freiwilliges Engagement im Landkreis Aichach-Friedberg an. Gemeinsam werden Ihre Interessen und Wünsche geklärt, so dass Sie zu einem für Sie passenden Angebot vermittelt werden können. Es werden zahlreiche Qualifizierungen und Vorträge rund um das Thema Ehrenamt angeboten. Dadurch erhalten Sie Sicherheit in Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit.

Kontakt:

**Freiwilligenagentur
„mitanand & füranand im Wittelsbacher Land“**
Landratsamt Aichach-Friedberg
Sachgebiet 25 Ehrenamt, Bildung und Integration
Außenstelle Steubstraße 6
86551 Aichach
Telefon 08251/92 48 48
E-Mail: freiwilligenagentur@lra-aic-fdb.de
Internet: www.lra-aic-fdb.de

Beratung des Bezirks bei Hilfe zur Pflege



Oft reichen die Leistungen der Pflegekasse und das eigene Einkommen und Vermögen nicht aus, um eine kostspielige Pflege finanzieren zu können.

Für die soziale Absicherung von pflegebedürftigen Menschen, die zu Hause oder in einem Heim leben, gibt es die Hilfe zur Pflege, für die der Bezirk Schwaben zuständig ist. Für eine Beratung, wann Sozial-

hilfeleistungen gewährt werden können, bietet der Bezirk Schwaben Sprechstage in Aichach, Friedberg und Mering an.

Termine können vereinbart werden unter Telefon 0821/31 01-2 16 oder beratungsstelle@bezirk-schwaben.de. Hinweise zu den Sprechtagen finden Sie unter www.bezirk-schwaben.de.

Alzheimer-Gesellschaft Augsburg e. V.



Die Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz kann besonders herausfordernd sein. Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Ursache für eine Demenz.

Der gesellschaftliche Umgang mit demenziell veränderten Mitmenschen erfordert viel Verständnis für die Erkrankung und das Verhalten der Erkrankten. Für die Betroffenen selbst wird die Alltagsbewältigung zunehmend zu einem Problem. Familienmitglieder tragen die Hauptlast der Betreuung und Pflege von Demenzkranken, und das oft rund um die Uhr. Menschen mit Demenz und ihre Angehörige brauchen die Hilfe und das Verständnis ihrer Freunde, Nachbarn und des gesellschaftlichen Umfeldes.

Die Alzheimer-Gesellschaft Augsburg e. V. ist ein gemeinnütziger Verein, der Betroffenen, ihren Angehörigen und Interessierten beratend und unterstützend zur Seite stehen möchte. Angeboten werden regelmäßig Vorträge und Möglichkeiten des persönlichen Austausches. Die Gesellschaft betreibt das „Alzheimer-Telefon“ für eine schnelle und kostenlose Beratung. Hier stehen Ehrenamtliche mit Kompetenz und Erfahrungshintergrund für persönliche Gespräche zur Verfügung.

Auf der Homepage der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. sind darüber hinaus zahlreiche Informationen rund um das Thema Demenz und Wissenswertes zu rechtlichen Fragen zu finden (www.deutsche-alzheimer.de).

Alzheimer-Telefon 0821/31 93-110

Das Alzheimer-Telefon ist besetzt am Mittwoch von 10 bis 13 Uhr und am Donnerstag von 16 bis 19 Uhr. Außerhalb der Sprechzeiten kann der Anrufbeantworter genutzt werden. Sie werden zurückgerufen.

Alzheimer-Gesellschaft Augsburg

Mittlerer Lech 5d
86150 Augsburg
Telefon 0821/31 93-1 30
E-Mail: info@alzheimer-augsburg.de
Internet: www.alzheimer-augsburg.de

Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

Telefonseelsorge



Die Telefonseelsorge ist ein Angebot der katholischen und evangelischen Kirche in Deutschland. Sie bietet Menschen jeden Alters und unabhängig von ihrer Konfession rund um die Uhr die Möglichkeit der Aussprache und Hilfe. Die Gesprächspartner sind offen für alle Problembereiche und für alle Anrufenden in ihrer jeweiligen Situation. Die ehrenamtlich tätigen Mitarbeiter werden sorgfältig ausgewählt und ausgebildet sowie durch Supervision begleitet.

Ihr Anruf, Ihre Mail oder ein Chat bleiben anonym. Sie müssen Ihren Namen nicht nennen, wenn Sie das nicht möchten. Das Angebot ist kostenlos, Ihr Anruf gebührenfrei.

Sie erreichen die Telefonseelsorge unter den Rufnummern

0800/1 11 01 11 (Katholische Kirche)
0800/1 11 02 22 (Evangelische Kirche)

Wohnberatung

Ihre Wohnung sollte an die Bedürfnisse und Beschwerden des Alters angepasst sein, damit Sie möglichst lange in Ihren eigenen vier Wänden leben können. Oft bedarf es keiner großen Maßnahmen, damit ein Leben zu Hause auch bei zunehmender Hilfsbedürftigkeit möglich ist. Durch den Einbau einer Rampe im Eingangsbereich, das Anbringen von Handläufen an beiden Treppenseiten und Liftsysteme können Barrieren bereits gut überwunden werden. Verschiedene Hilfsmittel wie z. B. Haltegriffe, die ihre Wohnsituation verbessern können, sind im Hilfsmittelkatalog der Kassen aufgeführt, können von Ihrem Arzt verordnet und über die Kranken- oder Pflegekasse finanziert werden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die gegebenen Möglichkeiten.

Manchmal ist ein Umbau, z. B. des Badezimmers, notwendig, um weiterhin zurechtzukommen.



Folgende Stellen stehen Ihnen zur Verfügung, wenn Sie planen, Ihre Wohnung in Bezug auf die individuellen Bedürfnisse des Alters umzubauen:

Beratungsstelle „Barrierefreiheit“ der Bayerischen Architektenkammer

Waisenhausstraße 4, 80637 München

Beratungstelefon: 089/13 98 80-80

E-Mail: info@byak-barrierefreiheit.de

Internet: www.byak-barrierefreiheit.de

Regionale monatliche Beratungstermine der Bayerischen Architektenkammer

Regierung von Schwaben

Obstmarkt 12, 86152 Augsburg

Telefon 089/13 98 80-80

Um eine Terminvereinbarung unter o. g. Telefonnummer oder Kontaktformular im Internet wird gebeten.

Darüber hinaus beraten auch der Pflegestützpunkt und die Behindertenbeauftragten des Landkreises Aichach-Friedberg über die Möglichkeiten einer Anpassung des Wohnumfeldes:

Pflegestützpunkt

Landratsamt Aichach-Friedberg

Außenstelle Stadtplatz 28, 86551 Aichach,

Tel. 08251/87 22 33

E-Mail: pflegestuetzpunkt@lra-aic-fdb.de

Behindertenbeauftragte des Landkreises

Ramona Sulzberger

Außenstelle Stadtplatz 28, 86551 Aichach,

Tel. 08251/92-3 34

E-Mail: ramona.sulzberger@lra-aic-fdb.de

Ehrenamtlicher Behindertenbeauftragter des Landkreises

Josef Koppold

Außenstelle Stadtplatz 28, 86551 Aichach

Terminvereinbarung unter 08251/92 -334

Unter bestimmten Voraussetzungen erhalten Sie Zuschüsse für eine Umbaumaßnahme. Die Beratungsstellen informieren Sie gerne über Finanzierungsfragen, mögliche Förderung und Kostenträger.

Außerdem erhalten Sie Informationen über Fördermittel im

Landratsamt Aichach-Friedberg

Wohnungsbauförderung

Silvia Baumgartner

Münchener Str. 9, 86551 Aichach, Tel. 08251/92-262

E-Mail: silvia.baumgartner@lra-aic-fdb.de

Anpassung der Wohnung an die Bedürfnisse des Alters und Pflegehilfsmittel

Um im Alter möglichst lange in der vertrauten Umgebung leben zu können, sollten Sie bereits früh an die Anpassung Ihrer Wohnung denken. Wenn bereits Einschränkungen bestehen, ist eine Veränderung des Wohnumfeldes ein großer Kraftakt. Daher: Denken Sie schon vorher darüber nach, was Sie in Ihrer Wohnung verändern sollten, damit Sie noch lange gut zureckkommen. Nicht immer ist dafür eine aufwendige Umbaumaßnahme notwendig. Schon kleine Veränderungen können Ihnen das Leben erleichtern.

Schritt 1: Stolperfallen beseitigen

- Hochstehende Teppichkanten festkleben
- Freiliegende Kabel in Kabelkanäle verlegen oder mit Klebeband fixieren
- Rutschige Läufer entfernen
- Hausschuhe nutzen, die einen sicheren Halt bieten

Schritt 2: Ummöblieren und kleinere Maßnahmen

- Vor jedem Möbelstück sollte ca. 1,20 Meter Platz sein
- Möbelstücke, die nicht dringend benötigt werden, notfalls entfernen
- Möbelerhöher einsetzen für Stuhl, Bett, Sessel oder Sofa
- Sitzgelegenheit mit Aufstehhilfe
- Gute Lichtquellen in allen Bereichen des Hauses installieren; nachts Einsatz von Bewegungsmeldern oder Nachlichtern
- Bei Gang- und Standunsicherheit Handläufe und Haltegriffe montieren
- Türschwellen mit Rampen versehen

Schritt 3: Einsatz von Hilfsmitteln und Pflegehilfsmitteln

Hilfsmittel sind Produkte, die im Einzelfall notwendig sind, um Menschen mit einer Erkrankung, Behinderung oder altersbedingten Einschränkungen im Alltag zu unterstützen.

Hilfsmittel sind bewegliche Gegenstände wie z. B.

- Bade- und Duschhilfen
- Toilettensitzerhöhungen
- Gehstöcke
- Rollatoren oder Rollstühle

Mit ihnen sollen Menschen in ihrer selbständigen Lebensführung unterstützt werden. Hilfsmittel werden per Rezept vom Hausarzt verordnet und über die Krankenkasse finanziert.

Pflegehilfsmittel werden von der Pflegekasse übernommen, wenn ein Pflegegrad vorliegt. Sie dienen hauptsächlich dazu, Beschwerden des zu pflegenden Menschen zu lindern, ihm ein selbständigeres Leben zu ermöglichen und die Pflege für die Pflegeperson zu erleichtern.

Es gibt zwei Arten von Pflegehilfsmitteln:

- technische Pflegehilfsmittel, z.B. Pflegebett, mobiler Patientenlifter, Pflegerollstuhl
- zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel, z. B. Inkontinenzartikel, Bettschutzeinlagen, Hygieneartikel, Einmalhandschuhe

Ein Rezept ist bei Pflegehilfsmitteln grundsätzlich nicht erforderlich, es ist jedoch ratsam, dennoch die Notwendigkeit durch einen Arzt begründen zu lassen

Schritt 4: Umbaumaßnahmen

Manchmal sind jedoch bauliche Maßnahmen notwendig, um trotz Einschränkungen in der Mobilität in der eigenen Wohnung verbleiben zu können. Diese können z. B. sein:

- Einbau einer barrierefreien Dusche
- Verbreiterung von Türen
- Installieren einer Rampe beim Hauseingang
- Einbau eines Treppenlifts
- Umbau der Küche (unterfahrbar; Absenkung Oberschränke, ausziehbare Unterschränke etc.)
- Balkonerhöhung
- Zuschüsse für den Wohnungsbau siehe Seite 14

Wohnungsanpassung für Menschen mit Demenz

Menschen mit Demenz brauchen ganz besondere Rahmenbedingungen. Ihre kognitiven Einschränkungen erfordern ein häusliches Umfeld, das Gefahren so weit wie möglich minimiert. Die folgenden Vorschläge können den Alltag mit einem demenziell erkrankten Angehörigen erleichtern.

Sicherung der Eingangstür zur Verhinderung des Weglaufens

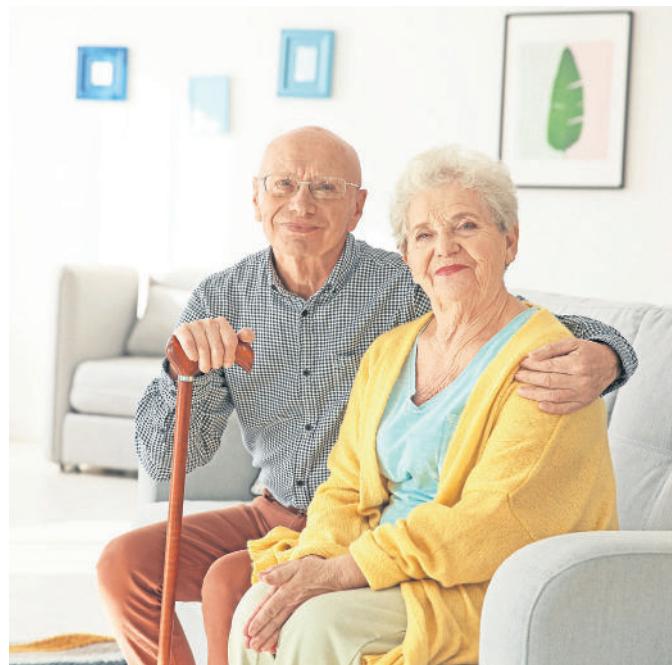
- Türklangspiele an der Tür anbringen bzw. Bewegungsmelder einbauen, die ein akustisches Signal auslösen
- Türen in die Umgebung einbinden, indem sie in gleicher Farbe gestrichen oder mit der gleichen Tapete tapeziert werden
- Eingangsbereich dunkel gestalten (keine Beleuchtung). Ein hell gestalteter Eingangsbereich animiert zum Verlassen der Wohnung und verstärkt vorhandene Weglaufendenzen
- Türen durch schwere Vorhänge „verschwinden lassen“ und ihnen somit den Aufforderungscharakter nehmen
- Insbesondere in die Eingangstür ein Universalschloss einbauen lassen. Dann kann die Tür in einer kritischen Situation von außen auch dann geöffnet werden, wenn der Schlüssel innen steckt

Wasserhähne

- Einbau eines Temperaturbegrenzers. Hier wird eine neue Mischbatterie eingebaut, die mit einem Temperaturbegrenzer versehen ist (z. B. 25° C)
- Einbau von Wasserhähnen, die nur auf Bewegung reagieren. Mit Hilfe eines Infrarotsenders wird die Wasserzufuhr geregelt. Die Wassertemperatur ist an einem kleinen Mischhebel einstellbar
- Unmittelbar vor der Badewanne wird ein Sensor am Boden angebracht, der einen Alarm auslöst, sobald er Nässe registriert
- „Wanne-voll-Melder“: batteriebetriebener Wasserstands-melder. Sensor löst akustisches Signal aus, wenn vorgesehener Füllstand erreicht ist.

Herd

- Herdsicherung mit Schalter und Signallicht. Zwischen Herd und Starkstrom wird eine Zeitschaltuhr eingebaut, die die Stromzufuhr nach einer vorgegebenen Zeit unterbricht. Bevor der Herd benutzt werden kann, muss ein Schalter gedrückt werden. Während der Stromfreigabe leuchtet eine Kontrollhilfe als Signallicht
- Herdüberwachung. Mit Hilfe einer Hitzewache kann die Wärmeausstrahlung der Kochplatten kontrolliert werden. Im Notfall schaltet ein Wärmesensor den Herd aus, sobald von dem Gerät eine zu große Hitzeentwicklung



registriert wird. Dies entsteht zum Beispiel dadurch, dass die falsche Platte eingeschaltet oder ein Topf ohne Inhalt auf die Platte gestellt wird

- Gaswarngerät. Bei der Nutzung von Gasherden kann das Gerät bereits geringe Konzentrationen gefährlicher Gase erkennen und signalisieren

Technische Geräte

- Anschaffung eines Bügeleisens, welches sich automatisch abschaltet, sobald es nicht mehr bewegt wird
- Kauf einer Kaffeemaschine mit integrierter Thermoskanne (keine Heizplatte!)
- Wasserkocher sollten sich automatisch ausschalten und ohne Kabel von der Basis gehoben werden können
- Einbau einer Sicherung, welche die Stromzufuhr nach einer vorgegebenen Zeit unterbricht

Grundsätzlich gilt: so wenig wie möglich neue Geräte anschaffen, sondern das Alte, Vertraute weiternutzen und, wenn möglich, umrüsten oder umbauen. Neue technische Geräte, die in ihrer Handhabung von den gewohnten und verinnerlichten Abläufen abweichen, überfordern den Betroffenen häufig.

Telefon

Spezialtelefon mit großen Tasten. In den Tasten können wichtige Rufnummern gespeichert werden. Zur zusätz-

lichen Orientierung können die Tasten noch mit Fotos gekennzeichnet werden.

Vorsicht! Ein neues Telefon ist nicht immer ein Segen. Oft werden die neuen Geräte durch ihr modernes Erscheinungsbild nicht immer als solche erkannt (keine Wähl scheibe, Hörer liegt nicht quer). Eine deutlich sichtbare, gut lesbare Telefonnummernliste ist manchmal sinnvoller.

Allgemeine Tipps zur Wohnraumgestaltung

- Verschiedene Bodenbeläge in den Zimmern dienen zur besseren Orientierung
- Alles, was dem Demenzkranken gehört, kann in der gleichen Farbe gekauft werden (z. B. Zahnbürste, Kamm, Tasse etc.)
- Vereinfachung des Wohnumfeldes, klare und übersichtliche Wohnstrukturen auch hinsichtlich der Farbgestaltung, z. B. Möbel auf das Nötigste reduzieren, Gemuster-

te oder spiegelnde Fußbodenbeläge vermeiden, ebenso Stoffe und Tapeten mit abstrakten Mustern. Nicht notwendige Türen aushängen, um so die Anzahl der Türen zu reduzieren oder Kennzeichnung von Türen mit Symbolen

- Spiegel, Fernseher und Radios können bei fortgeschrittener Demenz Angst und Aggression auslösen und sollten dann entfernt werden
- Weg zur Toilette mit Nachtlichtern kennzeichnen
- Helle Ausleuchtung von Bereichen, die von Demenzkranken gerne aufgesucht werden (schlechtes Licht erzeugt Unsicherheit)

Bei Bedarf ist eine Produktliste mit technischen Hilfen für Demenzkranke bei der Geschäftsstelle der Deutschen Alzheimer Gesellschaft in Berlin zu beziehen (Friedrichstraße 236, 10969 Berlin) oder im Internet unter www.deutsche-alzheimer.de abrufbar

Zuschüsse für den Wohnungsumbau

Für diese Maßnahmen können Sie unter bestimmten Voraussetzungen einen Zuschuss erhalten.

Leistungen der Pflegeversicherung

Bauliche Maßnahmen können von der Pflegekasse bezuschusst werden, wenn dadurch die häusliche Pflege ermöglicht oder erheblich erleichtert oder eine möglichst selbstständige Lebensführung des Pflegebedürftigen wiederhergestellt wird.

Voraussetzung für die Bezuschussung ist die Zuordnung eines Pflegegrades. Der Zuschuss wird einkommensabhängig gewährt und beträgt bis zu 4000 € pro Maßnahme. Leben mehrere Pflegebedürftige zusammen in einer gemeinsamen Wohnung, hat jeder Einzelne einen Anspruch auf bis zu 4.000 €.

Wohnraumförderung durch den Freistaat Bayern

Gefördert werden die behindertengerechte Anpassung von bestehendem Eigen- und Mietwohnraum an die Be-

lange von Menschen mit Behinderung. Dabei kommen z. B. der Einbau behindertengerechter sanitärer Anlagen, Umbau einer Wohnung zu einem behindertengerechten Wohnungszuschuss, Einbau eines Treppenliftes/Aufzug, Rampe usw. in Betracht.

Förderfähig sind die Gesamtkosten der baulichen Maßnahmen, die geeignet sind, dem Begünstigten im Hinblick auf seine Behinderung die Nutzung seiner Wohnung zu erleichtern.

Die Förderung besteht aus einem leistungsfreien Darlehen (im Ergebnis einem Zuschuss) von höchstens 10.000 € je Wohnung. Nach Beendigung der baulichen Maßnahmen, besteht eine Belegungsbindung mit wenigstens einer begünstigten Person, von fünf Jahren.

Der Haushalt der begünstigten Person hat eine bestimmte Einkommensgrenze einzuhalten. Die Förderung erfolgt nach der sozialen Dringlichkeit. Der Antrag kann abgelehnt werden, wenn die Förderung auch bei Einhaltung der maßgeblichen Einkommensgrenze offensichtlich nicht gerechtfertigt wäre.



Für den Landkreis Aichach-Friedberg ist die Ansprechpartnerin, Frau Silvia Baumgartner, Tel. 08251/92-2 62.

Behindertenberatung

Das Alter kann beschwerlich sein. Je nach Art und Maß der Beeinträchtigung kann auch bei Senioren eine Behinderung vorliegen, die besondere Rechte begründet und wofür Nachteilsausgleiche in Anspruch genommen werden können. Die folgenden Stellen können Sie hierzu beraten:

Behindertenbeauftragte am Landratsamt Aichach-Friedberg

Ramona Sulzberger
Außenstelle Stadtplatz 28, 86551 Aichach
Telefon 08251/92-3 34
E-Mail: ramona.sulzberger@lra-aic-fdb.de

ehrenamtlicher Behindertenbeauftragter:
Josef Koppold
Außenstelle Stadtplatz 28, 86551 Aichach
Terminvereinbarung Telefon 08251/92-334

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) der Caritas

Sevde Baslik
Hermann-Löns-Straße 6, 86316 Friedberg,
Telefon 0821/2 68 91-0 oder-26
E-Mail: svede.baslik@caritas-aichach-friedberg.de

Selbsthilfe

In vielen Situationen hilft es, sich mit Menschen auszutauschen, die Vergleichbares erleben oder erlebt haben – beispielsweise bei körperlichen oder psychischen Problemen, seltenen Erkrankungen, Behinderung, Sucht oder in Lebenskrisen. Ein Zusammenschluss zu Selbsthilfegruppen ermöglicht Betroffenen oder Angehörige ein Miteinander in einer vertraulichen Atmosphäre. Das macht Mut und erleichtert den Alltag! Beim regelmäßigen Austausch von Informationen und Erfahrungen profitieren die Teilnehmenden voneinander.

Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Schwaben im Gesundheitsamt der Stadt Augsburg, bringt Selbsthilfegruppen und Hilfesuchende zusammen und unterstützt die

ARGE Offene Behindertenarbeit (OBA)

Lebenshilfe Aichach-Friedberg e. V.
Annette Müller
Sankt-Elisabeth-Straße 1, 86551 Aichach
Telefon 08251/87 40-70
E-Mail: mueller@lebenshilfe-aicfdb.de
Internet: www.lebenhilfe-aicfdb.de

Bayerisches Rotes Kreuz Sozialzentrum Aichach
Yonne Laves
Rosenau 10, 86551 Aichach
Telefon 08251/88 56-57
E-Mail: laves@kvaichach-friedberg.brk.de
Internet: www.kvaichach-friedberg.brk.de

CAB Caritas Augsburg Betriebsträger gGmbH
Simone Hiltner
Hermann-Löns-Straße 6, 86316 Friedberg
Telefon 0821/59 76 73-71
E-Mail: s.hiltner@cab-b.de, Internet: www.cab-b.de

Arbeit der Gruppen. Wenn Sie eine passende Gruppe für sich suchen oder sich selbst engagieren möchten, wenden Sie sich bitte an die

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen – zuständig für Nordschwaben Stadt Augsburg, Gesundheitsamt

Karmelitengasse 11
86152 Augsburg,
Telefon 0821/3 24-20 13
E-Mail: shg.gesundheitsamt@augsburg.de
Internet: www.augsburg.de/umwelt-soziales/gesundheit/selbsthilfegruppen/selbsthilfe

Schnelle Hilfe bei psychischen Notlagen: Krisendienste Bayern 0800/655 3000

Die Krisendienste Bayern sind ein psychosoziales Beratungs- und Hilfeangebot für die Bürgerinnen und Bürger. Unter der kostenlosen Rufnummer 0800/655 3000 erhalten Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige qualifizierte Beratung und Unterstützung.

Zögern Sie nicht, rufen Sie an! Die Mitarbeitenden des Krisendienstes hören Ihnen zu, klären mit Ihnen gemeinsam die Situation und zeigen Wege aus der Krise auf. Wenn nötig, kommt ein mobiles Einsatzteam zu Ihnen vor Ort und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.





Pflegedienste
Tagespflege
Hospiz- und
Palliativdienst

HILFE UND ENTLASTUNG ZUHAUSE

Herr und Frau Rudolf leben seit zwanzig Jahren in einer geräumigen Drei-Zimmer-Wohnung im dritten Stock im Herzen von Friedberg. Herr Rudolf ist 87, Frau Rudolf 85 Jahre alt. Das Gebäude verfügt über einen Aufzug und die Wohnung selbst ist barrierearm. Der vor einigen Monaten eingebaute Badewannenlift brachte eine spürbare Verbesserung für Herrn Rudolf, weil er den Einstieg in die Badewanne wegen seiner anhaltenden Arthrose in den Knien nur noch mühevoll schaffte.

Das Paar fühlt sich in dieser Umgebung wohl. Ihre Zeit widmet es den Familien der Kinder, daneben ist noch ausreichend Gelegenheit für Freundschaften und gemütliche Kartenrunden im nahegelegenen Café. Die täglichen Spaziergänge in der belebten Stadt sind eine willkommene Abwechslung und halten das Paar fit.

Die Situation änderte sich, als Herr Rudolf im Frühling des vergangenen Jahres einen Schlaganfall erlitt. Nach seinem Krankenhausaufenthalt benötigt er nun Hilfe bei vielen Verrichtungen des täglichen Lebens. Damit ist Frau Rudolf manchmal überfordert und der Alltag ist unter der Anstrengung mühevoll geworden. Obwohl die Enkel immer wieder vorbeikommen und Freunde sich telefonisch nach ihrem Befinden erkundigen, greift auch die Einsamkeit immer mehr um sich. In letzter Zeit hat auch Frau Rudolf oft mit

gesundheitlichen Problemen zu kämpfen, was mitunter eine Folge der körperlichen und psychischen Anstrengung ist.

Seit drei Wochen übernimmt ein ambulanter Pflegedienst die Morgenpflege von Herrn Rudolf. Wenn Herr Rudolf im Bad fertig ist, hat seine Frau ein schönes Frühstück bereitet und freut sich auf die gemeinsame Zeitungslektüre, bei der sich die beiden immer gerne austauschen. Frau Rudolf nimmt sich wieder Zeit, um sich mit ihren Freundinnen auf einen Plausch zu treffen. Ihren Mann muss sie deshalb nicht alleine lassen, weil ein Ehrenamtlicher des familienentlastenden Dienstes die paar Stunden bei ihrem Mann verbringt. Am Dienstag besucht Herr Rudolf die Tagespflege in Friedberg. Der Fahrdienst holt ihn um 8.30 Uhr ab und bringt ihn um 17 Uhr wieder nach Hause. Weil Frau Rudolf auch das Einkaufen und das Tragen der schweren Taschen Mühe bereitet, hat sie für Mittwoch und Freitag ein warmes Mittagessen des Dienstes „Essen auf Rädern“ bestellt. Der junge Mann, der das Essen vorbeibringt, ist immer sehr liebenswert und hat einen netten Spruch auf den Lippen.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten, wenn Sie Unterstützung und Entlastung im eigenen Zuhause benötigen.

Die ambulanten Pflegedienste – professionelle Pflege zu Hause

Ambulante Pflegedienste übernehmen Ihre Versorgung und Pflege zu Hause, wenn Sie über längere Zeit krank oder pflegebedürftig sind. Eine ausgebildete Kraft besucht Sie je nach Bedarf ein- bis mehrmals täglich im eigenen Zuhause. Vom Verbandswechsel über die Grundpflege bis hin zum Verleih von Hilfsmitteln bieten die Dienste ein breites Leistungsspektrum an. Die Kosten für die ambulante Pflege werden bei Vorliegen eines Pflegegrades von den Kranken- bzw. Pflegekassen zu einem erheblichen Teil übernommen. Bei geringem Einkommen und wenn Vermögen nicht vorhanden ist, können Sie die Finanzierung auch im Rahmen der Sozialhilfe beantragen. In diesem Fall wenden Sie sich unverzüglich an den Kostenträger Bezirk Schwaben oder an den Pflegestützpunkt im Landratsamt. Eine Übernahme der Leistungen kann erst ab dem Zeitpunkt der offiziellen Antragstellung erfolgen. Der Bezirk Schwaben bietet Beratungsstunden in Ihrer Nähe an.



Erkundigen Sie sich bei Ihren örtlich in Frage kommenden Diensten und lassen Sie sich ein Kostenangebot erstellen.

Folgende ambulante Pflegedienste gibt es im Landkreis Aichach-Friedberg

BRK Sozialzentrum Aichach

Rosenau 10
86551 Aichach
Telefon 08251/88 56-53
www.kvaichach-friedberg.brk.de

Sozialstation Aichach e. V.

Bahnhofstraße 28
86551 Aichach
Telefon 08251/8 73 30
www.sozialstation-aichach.de

Pflegezoom – Ambulanter Pflegedienst

Dieselstraße 2, 86556 Kühbach
Telefon 08251/87 20 450
www.pflegezoom.de

Ambulanter Pflegedienst Sturm GmbH & Co.KG

Bügermeister-Bleis-Weg 1, 86444 Athing
Telefon 08207/22 21
www.pflegedienst-sturm.de

Sozialstation Augsburg-Hochzoll, Friedberg und Umgebung gGmbH
Augsburger Straße 78, 86316 Friedberg
Telefon 0821/26 37 50
www.sozialstation-hochzoll-friedberg.de

Ambulanter Pflegedienst BRK Friedberg
Sparkassenplatz 1, 86316 Friedberg
Telefon 0821/2 60 76 53
www.kvaichach-friedberg.brk.de

ccm - Ambulanter Pflegedienst Augsburg GmbH
Außenstelle Dasing
Bahnhofstraße 29, 86453 Dasing
Telefon 0821/45 52 72 10
www.ccm-group.de

Ambulante Pflege Team Inge
Bahnhofstraße 35, 86316 Friedberg
Telefon 0821/50 84 40 36
www.team-ing.de

Senico Pflege
St.-Jakobs-Platz 1, 86316 Friedberg
Telefon 0821/47 01 84 58
www.senico-pflege.de

Ambulanter Pflegedienst Alberta
Bahnhofsallee 13
86438 Kissing
Telefon 08233/7 97 15 35
www.pflegedienstalberta.de

ccm - Ambulanter Pflegedienst Augsburg GmbH
Außenstelle Kissing
Römerstraße 21, 86438 Kissing
Telefon 08233/7 93 21 09
www.ccm-group.de

Sozialstation Mering gGmbH
Lechstraße 7, 86415 Mering
Telefon 08233/9 22 88
www.sozialstation-mering.de

Pflegedienst Treib GmbH
Xanderhof 2, 86511 Schmiechen (OT Unterbergen)
Telefon 08206/53 60 - 1 80
www.pflegedienst-treib.gmbh

Die Tagespflege – Entlastung für Angehörige und Abwechslung für Senioren

In Einrichtungen der Tagespflege werden pflegebedürftige Menschen tagsüber betreut und gepflegt. Der Tag wird gemeinsam mit anderen verbracht und gestaltet. Je nach Einrichtung und Konzept unterscheidet sich der Tagesablauf. Allen gemeinsam sind eine pflegerische Versorgung, Mahlzeiten in Gemeinschaft sowie soziale und therapeutische Angebote wie beispielsweise Gedächtnistraining, Bewegungstherapie und Freizeitangebote. Die pflegenden Angehörigen gewinnen Entlastung und persönlichen Freiraum für ihren Alltag. Die meisten Tagespflegen bieten Fahrdienste an, so dass die Besucher am Morgen zu Hause abgeholt und am Abend wieder nach Hause gebracht werden.

Sie können dieses Angebot entweder die ganze Woche über oder nur an einzelnen Wochentagen in Anspruch nehmen. Manche Tagespflegen bieten auch eine halbtägige Betreuung an. Die Kosten für eine Betreuung in der Tagespflege und für den Fahrdienst können mit der Pflegekasse abgerechnet werden.

Kurzzeitpflege

In der Kurzzeitpflege werden Pflegebedürftige, die normalerweise zu Hause versorgt werden, zeitlich befristet vollstationär gepflegt. Urlaubsaufenthalte für pflegende Angehörige werden erst möglich, wenn der Pflegebedürftige sicher und gut versorgt ist.

Die Kurzzeitpflege kann in Anspruch genommen werden, wenn

- die Hauptpflegeperson ausfällt
- die Pflegeperson eine kurzzeitige Entlastung sucht
- nach Krankenhausaufenthalt der Pflegebedürftige nicht sofort nach Hause kann
- die Zeit überbrückt werden muss, bis ein gewünschter Heimplatz frei ist

Alle Seniorenheime bieten die Möglichkeit zu einem Aufenthalt in der Kurzzeitpflege, sofern sie über freie Plätze verfügen. Seniorenheime siehe Seiten 30 und 31.

Die Anbieter für Tagespflege im Landkreis Aichach-Friedberg sind:

BRK Tagespflege Aichach

Rosenau 10
86551 Aichach
Telefon 08251/88 56-52
www.kvaichach-friedberg.brk.de

Pfarrer-Knaus-Heim

Pfarrer-Knaus-Straße 1
86556 Kühbach
Telefon 08251/8 87 09-0
www.pfarrer-knaus-heim.de

BRK Tagespflege Friedberg

Sparkassenplatz 1
86316 Friedberg
Telefon 0821/2 60 76-18
www.kvaichach-friedberg.brk.de

Tagespflege Sozialstation Friedberg

Hermann-Löns-Straße 6
86316 Friedberg
Telefon 0821/26 37 50
www.sozialstation-hochzoll-friedberg.de

Johanniter-Zentrum

Luitpoldstraße 24
86415 Mering
Telefon 08233/73 77-3 00
www.johanniter.de

Tagespflegen, die in eine stationäre Einrichtung integriert sind

Caritas-Pflegezentrum St. Hildegard

San.-Rat-Dr.-Jorns-Straße 3-5
86554 Pöttmes
Telefon 08253/9 95 20-5 00
www.sozialstation-aichach.de

Essen auf Rädern – Mobiler Mittagstisch

Möchten Sie sich selbst oder Ihre Angehörigen mit einer warmen Mahlzeit versorgen, so können Sie den Service „Essen auf Rädern“ in Anspruch nehmen. Die Dienste beliefern ältere Menschen, denen das Einkaufen und Kochen zu beschwerlich ist, täglich mit einer warmen altersgerechten Mahlzeit. Soweit gewünscht, wird diese auch in Diätform angeboten. Je nach Wunsch wird das Essen entweder als Gefrierkost in Wochenrationen bereitgestellt oder täglich frisch zubereitet angeboten. Das Essen wird zur vereinbarten Zeit zur Wohnung gebracht. Bitte erkundigen Sie sich bei den Essensanbietern über die Auswahlmöglichkeiten und die Preise.

Die Anbieter

■ für die Orte Baar, Pöttmes, Aindling, Affing, Petersdorf, Inchenhofen, Hollenbach, Kühbach, Aichach, Schiltberg, Obergriesbach, Sielenbach

Caritasverband Aichach-Friedberg

Münchener Straße 19
86551 Aichach
Telefon 08251/9 34 65-25
www.caritas-aichach-friedberg.de

■ für die Orte Friedberg, Eurasburg, Kissing, Bachern, Ried, Mering, Merching, Schmiechen, Steindorf

Die Johanniter

Holzweg 35a
86156 Augsburg
Telefon 0821/25 92 40
www.johanniter.de

Sozialstation Friedberg-Hochzoll

Hermann-Löns-Straße 6
86316 Friedberg
Telefon 0821/26 37 50
www.sozialstation-hochzoll-friedberg.de

■ Anbieter gesamter Landkreis (Gefrierkost)

Bayerisches Rotes Kreuz-Schwaben

Fabrikstraße 2
86199 Augsburg
Telefon 0800/9 06 07 77 (kostenfrei)
www.kvaichach-friedberg.brk.de



Nette Gesellschaft – nicht nur zum gemeinsamen Essen

Viele ältere Bürgerinnen und Bürger kommen zwar in ihrer häuslichen Umgebung noch gut zurecht, möchten oder können sich das Essen aber nicht mehr selbst zubereiten. Selbst kochen setzt schließlich auch anstrengende Einkaufstouren voraus. Allein lebende Senioren schätzen oft eine Unterhaltung bei Tisch, als willkommene Abwechslung im Alltag oder zum Gedankenaustausch.

Einen Mittagstisch bieten an:

Aichach

Kliniken an der Paar – Aichach

Cafeteria
Krankenhausstraße 11 b, 86551 Aichach
Telefon 08251/9 09-2 35
11.30 bis 13.30 Uhr, abwechslungsreicher Speiseplan

Heilig-Geist-Spital Aichach

Stadtplatz 35, 86551 Aichach
Telefon 08251/87 88-0
Nach vorheriger Absprache

Kühbach

Pfarrer-Knaus-Heim

Pfarrer-Knaus-Straße 1, 86556 Kühbach
Telefon 08251/8 87 09-0
Täglich, vorab telefonische Anmeldung

Aindling

AWO Seniorenheim

Schüsselhauser Weg 2, 86447 Aindling
Telefon 08237/9 61 70
Täglich, einen Tag vorher anmelden

Friedberg

Bürgernetz Friedberg

Lokschuppen
Bahnhofstraße 28, 86316 Friedberg
Telefon 0821/21 70 24-18
Donnerstag 12.00 bis 13.00 Uhr (außer an Feiertagen)
Anmeldung bis Mittwoch, 12.00 Uhr

Kliniken an der Paar – Friedberg

Cafeteria
Herrgottsruhstraße 3, 86316 Friedberg
Telefon 0821/60 04-4 60
11.30 bis 13.45 Uhr, abwechslungsreicher Speiseplan

AWO Seniorenheim Friedberg

Rothenbergstraße 37, 86316 Friedberg
Telefon 0821/26 75 10
Täglich, vorab telefonische Anmeldung

Mering

Evangelisches Gemeindezentrum Mering

Martin-Luther-Straße 3, 86415 Mering
Telefon 08233/96 53
Dienstag von 11.30 bis 13.00 Uhr,
auch zum Mitnehmen

Ottmaring

Sorgende Nachbarschaft/ Begegnungszentrum Ottmaring

Eichenstraße 31, 86316 Friedberg-Ottmaring
Offener Mittagstisch
Jeden 1. Donnerstag im Monat von 12.00 bis 13.00 Uhr

Ried

Rieder Hof

Hauptstraße 4, 86510 Ried
Telefon 08233/82 53
Einfache Mittagsgerichte (auch zum Mitnehmen)
Mittwoch und Donnerstag

In manchen Orten organisieren Ehrenamtliche monatliche Mittagstische. So z. B. in der Gemeinde **Adelzhausen**: Jeweils am ersten Dienstag im Monat offener Mittagstisch im

Gasthaus Dillitz

Flurstraße 2, 86559 Adelzhausen
Anmeldung drei Tage vorher bei
Lydia Konrad, Telefon 08258/2 33, oder
Christine Braun, Telefon 08258/10 75

Wenn Sie Interesse an einem gemeinsamen Mittagstisch haben, fragen Sie einfach in Ihrer örtlichen Gaststätte nach. Gleichgesinnte zum Mitmachen finden sich meistens!

Hausnotruf – so können Sie in jeder Situation Hilfe rufen

Der Hausnotruf ist ein speziell eingerichtetes Notrufsystem. Durch das Tragen eines kleinen Sendegerätes als Armband oder um den Hals können Sie zum Beispiel nach einem Sturz per Knopfdruck einen Notruf an die Hausnotruf-Zentrale absetzen. Das System wird mit einem bereits bestehenden Telefonanschluss gekoppelt. Einige Anbieter stellen auch Lösungen für Mobiltelefone bereit.

Bei Vorliegen eines Pflegegrades können die Kosten von der Pflegekasse ganz oder teilweise übernommen werden.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an einen der folgenden Anbieter:

Caritas-Sozialstation Aichach e. V.

Bahnhofstraße 28
86551 Aichach
Telefon 08251/8 73 30
www.sozialstation-aichach.de

Sozialstation Augsburg, Hochzoll, Friedberg und Umgebung gGmbH

Augsburger Straße 78
86316 Friedberg
Telefon 0821/26 37 50
www.sozialstation-hochzoll-friedberg.de

BRK Friedberg

Hans-Böller-Straße 4
86316 Friedberg
Telefon 0821/26 07 60
www.kvaichach-friedberg.brk.de

Caritas-Sozialstation Mering gGmbH

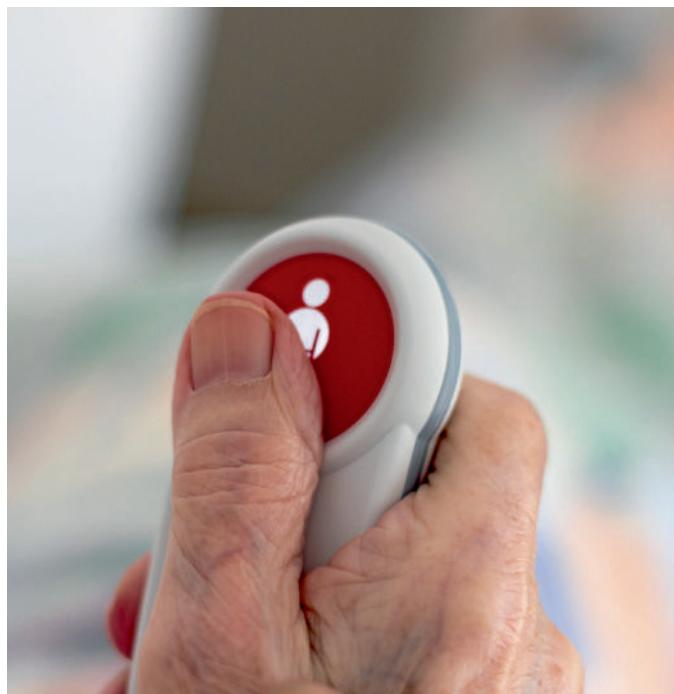
Lechstraße 7
86415 Mering
Telefon 08233/9 22 88
www.sozialstation-mering.de

Die Johanniter

Holzweg 35
86156 Augsburg
Telefon 0821/2 59 24-0
www.johanniter.de

Malteser Hilfsdienst

Werner-von-Siemens-Straße 10
86159 Augsburg
Telefon 0821/2 58 50-45
www.malteser-augsburg.de



Freiraum für pflegende Angehörige

Die Dienste des Roten Kreuzes und der Malteser vermitteln auf Wunsch geschulte Ehrenamtliche zur stundenweisen Entlastung in häuslichen Betreuungssituationen. Wenn Sie als pflegender Angehöriger wieder Freiraum für Ihren Alltag benötigen oder sich als Senior Spaziergänge, Unterhaltungen oder gemeinsame Aktivitäten wünschen, können Sie sich an folgende Stellen wenden:

Familienentlastender Dienst:

Bayerisches Rotes Kreuz Sozialzentrum Aichach

Rosenau 10
86551 Aichach
Telefon 08251/88 56-56

Besuchs- und Begleitdienst:

Malteser Hilfsdienst e. V.

Tränk 1
86551 Aichach
Telefon 08251/8 86 31 04

Tafeln und Essenspakte – wenn das Geld knapp ist

Die Tafeln im Landkreis Aichach-Friedberg geben in ihren Tafelläden gute, nicht verkauft Lebensmittel von Einzelhändlern, die diese im Wirtschaftsprozess nicht mehr verwenden dürfen, an Berechtigte ab. Wöchentlich einmal werden die Lebensmittel von engagierten Ehrenamtlichen verteilt. Berechtigt, in der Tafel „einzukaufen“ sind insbesondere Einzelpersonen bzw. Familien mit geringem Einkommen oder Bezieher von Grundsicherung. Sollten Sie Zweifel haben, ob Sie zum berechtigten Personenkreis gehören, können Sie entweder bei den Tafeln selbst anrufen oder sich im Landratsamt erkundigen. Die Vorlage eines Leistungsbescheides genügt, um in den Tafelläden bedient zu werden.

Folgende Tafeln gibt es im Landkreis Aichach-Friedberg

Aichacher Tafel des Kreis-Caritasverbandes
 Bahnhofstraße 28
 86551 Aichach
 Telefon 08251/9 34 65-40
 Öffnungszeiten: Mittwoch und Freitag von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Friedberger Tafel des Kreis-Caritasverbandes

Hermann-Löns-Straße 6
 86316 Friedberg
 Telefon 0821/26 89 10
 Öffnungszeiten: Mittwoch zwischen 9.00 Uhr und 11.00 Uhr

Meringer Tafel der katholischen Kirchenstiftung

Zettlerstraße 36
 86415 Mering
 Telefon 08233/9 29 85
 Öffnungszeiten: Dienstag zwischen 11.30 und 15.30 Uhr

Essenspaket von den Maltesern

Personen, die Grundsicherung beziehen, über 65 Jahre alt sind und eingeschränkt in ihrer Mobilität sind, können über die Malteser ein Lebensmittelpaket beziehen. Informationen hierzu gibt es bei Frau Wanda Hiechinger, Telefon 08251/8 86 31 04, www.malteser-aichach-friedberg.de

Lebensmittel auf Bestellung

Wenn das Einkaufen für Sie zu belastend ist, gibt es die Möglichkeit, Lebensmittel zu bestellen. Bitte erkundigen Sie sich in Ihrem Supermarkt. Manchmal ist es notwendig, auf seinen Bedarf aufmerksam zu machen.

Unter anderem können Sie Ihre Lebensmittel hier bestellen:

www.edeka24.de
<https://shop.rewe.de>
www.mytime.de
www.netto-online.de/lebensmittel

Sicher gibt es auch in Ihrer Nachbarschaft hilfsbereite Menschen, die Ihnen gerne den Gefallen tun, für Sie einzukaufen. Auch hier gilt: Manchmal muss man auf seinen Bedarf aufmerksam machen. Die Hilfsbereitschaft ist meistens größer, als man denkt!

Wohnen mit Service – „Betreutes Wohnen“ in einer Wohnanlage

Das „Betreute Wohnen“ ist eine Wohnform für ältere Menschen, die zu einer eigenständigen Lebensführung in der Lage sind und keinen allzu hohen Pflegebedarf haben. In erster Linie soll dem Wunsch nach Sicherheit und Unterstützung der Selbständigkeit Rechnung getragen werden. Die Wohnungen sind in aller Regel seniorengerecht und barrierefrei. Neben der Miete ist eine Pauschale für den Betreuungsdienst zu entrichten, der zu bestimmten Zeiten in der Wohnanlage präsent ist und auf Anfrage Beratung und persönliche Hilfestellung anbietet. Die Betreuungsperson organisiert gemeinsame Veranstaltungen zur Förderung sozialer Kontakte und gegenseitiger Hilfen.

Sie sollten sich darüber im Klaren sein, dass „Betreutes Wohnen“ keine Pflegeeinrichtung, sondern der Wohnungswirtschaft zuzuordnen ist. Es handelt sich nicht um ein standardisiertes Angebot, daher ist es wichtig, die Rahmenbedingungen, die sich je nach Wohnanlage unterscheiden, genau zu hinterfragen. Informationen gibt es bei folgenden Stellen:



Betreutes Wohnen Aindling
22 Wohneinheiten
Schüsselhauser Weg 4
86447 Aindling
Telefon 08237/9 61 70
Information beim
AWO-Seniorenheim Aindling



Betreutes Wohnen Dasing
36 Wohneinheiten
Bahnhofstraße 21
86453 Dasing
Telefon 0171/3 32 68 35



Seniorenheim Fiori Friedberg
25 Wohneinheiten
Bahnhofstraße 42a
86316 Friedberg
Telefon 0171/3 32 68 35



Betreutes Wohnen Aichach-Nord
43 Wohneinheiten
Mozartstraße 46/48
86551 Aichach
Telefon 08251/87 33-50
Information bei der
Caritassozialstation Aichach
www.sozialstation-aichach.de



Karl-Sommer-Stift Friedberg
75 Wohneinheiten
Aichacher Straße 4
86316 Friedberg
Telefon 0821/60 05 40
www.diakonie-augsburg.de



Seniorenwohnanlage „Fichtepark“ Friedberg
42 Wohneinheiten
Fritz-Krug-Weg 2 und 4
86316 Friedberg
Telefon 0821/6 08 92 42
www.kvaugsburg-land.brk.de


Haus LebensArt Kissing

68 Wohneinheiten
Max-Planck-Straße 17
86438 Kissing
Telefon 08233/60 05 70
www.sozialstation-mering.de


Betreutes Wohnen „Residenz am Kirchplatz“ Mering

23 Wohneinheiten
Jahnstraße 1
86415 Mering
Telefon 08233/73 61 26
www.sozialstation-mering.de


Haus LebensArt Mering

20 Wohneinheiten
Fuchsberg 12
86415 Mering
Telefon 08233/7 37 77 22
www.johanniter.de

Zeit für uns – Familienerholung für Menschen mit Handicap, Pflegebedürftige und Angehörige mit Pflegeverantwortung

Die Pflege eines nahen Angehörigen in der Familie kann anstrengend sein. Nicht selten vergessen die Pflegenden, dass ihre Ressourcen endlich sind und sie dringend Erholung brauchen. So verausgaben sie sich über einen langen Zeitraum mit der Folge, dass sie selbst mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen haben. Daher: Denken Sie auch an sich selbst und nehmen Sie sich eine Auszeit. Es gibt eine Reihe von Erholungsheimen, die eine begleitende Pflege für Ihren Angehörigen anbieten, während Sie sich erholen oder Ihre Freizeit genießen können. Einige Aktivitäten sind auch für Menschen mit Einschränkungen gut machbar.

Fragen Sie bei Ihrer Pflegekasse nach Kontaktadressen. Oder erkundigen Sie sich bei der Bundesarbeitsgemeinschaft Familienerholung. Dort erfahren Sie mehr über geeignete Erholungsstätten in ganz Deutschland:

www.bag-familienerholung.de
www.urlaub-mit-der-familie.de



Das St. Afra Hospiz – ein ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst beim Caritasverband für den Landkreis Aichach-Friedberg e.V.

„Hospize bejahren das Leben. Hospize machen es sich zur Aufgabe, Menschen in der letzten Phase einer unheilbaren Krankheit zu unterstützen und sich um sie zu sorgen, damit sie in dieser Zeit, so bewusst und zufrieden wie möglich leben können.“

(National Hospice Organization, USA)

Das St. Afra Hospiz steht schwerkranken und sterbenden

Menschen bei, bietet Unterstützung an und sorgt sich um weitere betroffene Menschen in deren Umfeld. Hauptamtliche Hospiz-Koordinations- Fachkräfte beraten über umfassende Möglichkeiten der Versorgung, koordinieren den Aufbau eines Betreuungsnetzes und halten regelmäßig Kontakt zu den betroffenen Personen. Im Fokus stehen dabei die PatientInnen, aber auch Angehörige, rechtliche VertreterInnen und professionell Pflegende können dieses

Angebot in Anspruch nehmen. Die wichtigste Säule der ambulanten Hospizarbeit ist der Dienst der qualifizierten ehrenamtlichen HospizbegleiterInnen. Sie besuchen die Betroffenen unabhängig von deren Herkunft, Kultur, Konfession, ihres Alters oder der Art ihrer Erkrankung dort, wo sie sich gerade befinden: im Pflegeheim, zu Hause, im Krankenhaus in einem stationären Hospiz oder auf der Palliativstation. Der Hospiz- und Palliativberatungsdienst pflegt Kontakte zu allen stationären und ambulanten Pflegeeinrichtungen, sowie zu ÄrztlInnen und TherapeutInnen, SeelsorgerInnen, Beratungsstellen und weiteren Leistungserbringern im versorgenden Bereich, auch über den Landkreis Aichach-Friedberg hinaus. Das St. Afra Hospiz steht in engem Kontakt mit dem Palliativteam Wittelsbacher Land, einem Fachdienst für palliativmedizinische Versorgung (SAPV).

Lebensbegleitung bis zuletzt, meint...

Dasein: jemandem zur Seite stehen, den Menschen nahe sein, keine Leistungen erbringen, sondern, wahrnehmen: Was braucht der Patient jetzt von mir?

Da bleiben: gerade wenn „es“ schwierig wird, bei Überforderung im Unaushaltbaren, eben nicht alleine lassen, vor Ort bleiben und Unterstützung anbieten.

Zeit haben: HospizbegleiterInnen werden auch als „professionelle Zeithaber“ bezeichnet. Begegnungen brauchen Zeit. Menschen am Lebensende brauchen ebenfalls Zeit, um sich und ihre Situation wahrzunehmen, um reagieren zu können (auf ihre ganz eigene Art und Weise), um sich mitteilen zu können (verbal und nonverbal).

Zuhören: Ein grundsätzlicher Gedanke der Hospizidee ist: „Was sagt mir die zu begleitende Person und was davon habe ich verstanden?“ Zuhören und versuchen zu verstehen, so dass die anvertraute Person sich auch verstanden fühlt, ist als eine der wichtigsten Aufgaben in der Hospizarbeit anzusehen.

Weitere Angebote des St. Afra Hospiz

- Angebote für Trauernde: Einzelgespräche, Trauercafé, Gesprächskreise, Gedenkeiern und kreative Angebote.
- Kindertrauergruppe „BärenStark“ bietet trauernden Kindern die Möglichkeit, sich in einer Gemeinschaft kreativ und spielerisch mit ihrer Trauer auseinanderzusetzen. Auch werden vortrauernde Kinder und Jugendliche von speziell dafür geschulten TrauerbegleiterInnen begleitet.
- Ethische Fallbesprechungen
- Projektwoche „Hospiz macht Schule“ – ein Angebot für Grundschulen.

Aushalten und mittragen: Das Sterben, den natürlichen Sterbeprozess mit aushalten, dabei bleiben, die Angehörigen in ihrer Vor-Trauer nicht alleine lassen. Neben dem körperlichen Schmerz, auch die Ängste und Befürchtungen (psychosozialer Schmerz) von Menschen am Lebensende wahrnehmen und sich darauf einlassen, in einer sogenannten „Mitleidenschaft“!

Begleiten: „Derjenige, der begleitet, ist derjenige, der die zweite Partie spielt, der im Hintergrund bleibt und selbst keine oder nur eine untergeordnete Melodie bringt.“
(Paul Sporken).

„Begleiten – ein schönes Wort und eine schöne Aufgabe, voll Hinwendung und voller Herzenswärme, voll Respekt und Würde und Demut.“
(Margot Bickel)

Für Betroffene ist das Angebot kostenfrei. Der Hospizdienst wird unter anderem durch Kostenübernahmen der Krankenkassen und auch durch Spenden finanziert. Alle Mitarbeitenden unterliegen dem Datenschutz und der Schweigepflicht!

„Sie sind wichtig, weil Sie eben Sie sind, Sie sind bis zum letzten Augenblick ihres Lebens wichtig. Wir werden alles tun, damit Sie nicht nur in Frieden sterben, sondern auch bis zuletzt leben können.“
(Cicely Saunders)

Kontaktmöglichkeiten

Hospizgruppe Aichach

Christine Neukäufer (MAS)
Leitende Koordinatorin
E-Mail: christine.neukaeufer@caritas-aichach-friedberg.de
Bahnhofstraße 28, 86551 Aichach
Telefon 08251/9 34 65 30

Manuela Lang
Koordinatorin
E-Mail: manuela.lang@caritas-aichach-friedberg.de
Bahnhofstraße 28, 86551 Aichach
Telefon 08251/9 34 65 30

Hospizgruppe Friedberg

Pia-Rosa Lachner
Koordinatorin
E-Mail: pia-rosa.lachner@caritas-aichach-friedberg.de
Hermann-Löns-Straße 6, 86316 Friedberg
Telefon: 0821/21 70 24 16

Hospizgruppe Mering

Angelika Meier
Koordinatorin
E-Mail: angelika.meier@caritas-aichach-friedberg.de
Meringerzellerstraße 2
86415 Mering
Telefon 08233/2 14 99 44 11

Palliativteam Wittelsbacher Land

Seit 10 Jahren betreut die spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) Menschen mit einer weit fortgeschrittenen, nicht heilbaren Erkrankung, die an besonderen Beschwerden leiden. Damit sie in ihrer gewohnten Umgebung bleiben können, sind Palliativmediziner und Palliative Care Pflegekräfte bei Bedarf 24 Stunden zu erreichen. Auch Patienten in Pflegeeinrichtungen können durch das Team betreut werden.

Worum es uns geht

- Wir tun alles, damit sich Patienten und Angehörige im Umgang mit der Erkrankung sicher fühlen können
- Wir sorgen dafür, dass die noch verbleibende Zeit in Würde und selbstbestimmt gelebt werden kann
- Wir unterstützen Sie, damit die „letzte gemeinsame Zeit“ als wertvoll erlebt werden kann
- Wir begleiten Sie in dieser schweren Zeit

Unsere Leistungen

- Palliative Beratung und Behandlung im medizinischen und pflegerischen Bereich
- Lindern bzw. Vermeiden von Beschwerden wie Schmerzen, Atemnot, Erbrechen, Übelkeit, starke Ängste
- Erstellen eines palliativmedizinischen Behandlungs- und Notfallplans
- Sicherheit durch eine 24- Stunden Rufbereitschaft für Krisen und Notsituationen
- Regelmäßige Haubesuche

- Aufbau und Koordination eines individuellen Versorgungsnetzes
 - Psychosoziale Unterstützung aller Beteiligten im Umgang mit dem Sterbeprozess
- Die SAPV versteht sich als Ergänzung zur hausärztlichen Versorgung. Voraussetzung für Leistungen der SAPV ist eine Verordnung durch den Haus- oder Facharzt. Die Kosten werden nach Genehmigung von der gesetzlichen oder der privaten Krankenversicherung getragen.

Palliativteam Wittelsbacher Land

Bahnhofstraße 28
86551 Aichach
Telefon 08251/9 34 65 33
palliativteam@caritas-aichach-friedberg.de

Ärztliche Leitung

Dr. med. Monika Emmerling
Fachärztin für Allgemeinmedizin, Palliativmedizin, Psychoonkologie

Pflegerische Leitung

Sabine Wölz
Palliative Care Pflegefachkraft

Ihre Unterstützung aus der Nachbarschaft: Ehrenamtlich tätige Einzelpersonen

Wenn sich hilfsbereite Nachbarn um Sie kümmern, z. B. mal den Boden wischen, das Geschirr abwaschen oder Einkäufe erledigen, gibt es die Möglichkeit, diese Leistungen mit der Pflegekasse abzurechnen. Für die zeitweise Betreuung pflegebedürftiger Menschen und die Unterstützung bei der Haushaltsführung können die gesetzlichen Unterstützungs- und Entlastungsleistungen, die jedem Pflegebedürftigen ab Pflegegrad 1 zustehen, auch dann geltend gemacht werden, wenn die Dienstleistungen nicht von einem professionellen Anbieter wie beispielsweise einem ambulanten Pflegedienst, erbracht werden. Gemeint ist hier nicht die Behandlungspflege, sondern stundenweise Hilfsdienste, die Unterstützung des Nachbarn oder der Nachbarin, wie sie ohnehin vielfach stattfindet - manchmal bezahlt von einer vielleicht nur knappen Rente. Hier ist eine Finanzierung durch die Pflegekassen möglich, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden. Dabei muss die

Aufwandsentschädigung unter dem gesetzlichen Mindestlohn liegen.

Wer die Hilfeleistung erbringt, benötigt eine Anerkennung als „Ehrenamtlich tätiger Einzelhelfer“. Neben den persönlichen Voraussetzungen ist ein Nachweis über die Teilnahme an einem Tageskurs und eine Abrechnungsnummer durch die Pflegekasse notwendig. Der Einzelhelfer muss das 16. Lebensjahr vollendet haben, in einer gemeinsamen Sprache mit der Person mit Pflegebedarf kommunizieren und kann ab dem 3. Grad der Verwandtschaft, also ab dem Neffen/der Nichte, berücksichtigt werden und darf nicht in einem gemeinsamen Haushalt mit der pflegebedürftigen Person leben.

Die Fachstelle für pflegende Angehörige berät Sie über dieses Angebot (Telefon 08251/92-12 38).

Ausländische Haushalts- und Betreuungskräfte in Privathaushalten

Betreuungskräfte aus Osteuropa und anderen Ländern sind inzwischen ein fester Bestandteil des deutschen Pflegealltags. Schätzungsweise rund 600.000 Frauen aus EU-Beitrittsländern wie Polen, Tschechien, Slowakei, Rumänien und Bulgarien arbeiten zurzeit in Deutschland. Sie wohnen in der Regel für einen Zeitraum von ca. drei Monaten bei den älteren, hilfe- und pflegebedürftigen Menschen und übernehmen deren Versorgung und Haushaltsführung.

Häufig ist von 24-Stunden-Pflege die Rede, doch dieser Begriff ist insofern irreführend, da die Pflege faktisch nicht rund um die Uhr erfolgt. Vielmehr beschreibt die Bezeichnung die permanente Anwesenheit der Betreuungsperson, die in das häusliche Umfeld der pflegebedürftigen Person einzieht. Alternativ spricht man heute von Live-in-Pflege.

Die Kosten für eine derartige 24-Stunden-Betreuung sind abhängig von verschiedenen Faktoren (z.B. Grad der Pflegebedürftigkeit des zu Betreuenden, Deutschkenntnisse der Betreuungskraft usw.) Hinzu kommen in der Regel freie Kost, Unterkunft, Anreise- und Rückreisekosten.

Für eine wachsende Zahl von Familien mit hilfe- und pflegebedürftigen Angehörigen stellt dieses Angebot eine Alternative zu einer sonst notwendigen Heimbetreuung dar, mit dem Vorteil, dass die Pflegebedürftigen in ihrer gewohnten Umgebung bleiben können. Wie Angehörige dürfen ausländische Betreuungskräfte neben hauswirtschaftlichen Tätigkeiten auch bestimmte notwendige pflegerische Alltagshilfen verrichten.

In der Regel vermitteln Agenturen mit Sitz in Deutschland den Kontakt. Sie werben mittlerweile für ihre Dienstleistungen auch in der lokalen Presse oder sind im Internet unter dem Schlagwort „24-Stunden-Pflege“ oder „24-Stunden-Betreuung“ zu finden.

Darauf sollten Sie achten:

Sprache: Erfragen Sie beim Vermittler die Sprachkenntnisse der Betreuungskraft. Prüfen Sie das nach Möglichkeit in einem persönlichen Gespräch nach.

Personalauswahl: Vermittlungsagenturen sollten mindesten 2 Personenvorschläge machen, damit Sie auch eine Wahl haben.

Qualifikation: Erfragen Sie Qualifikationen der Betreuungskraft. Üblich sind Frauen mit Pflegeerfahrung. Eine klassische Pflegeausbildung haben die Frauen nur selten. Bei Vorliegen von Pflegebedürftigkeit ist deshalb gegebenenfalls die Unterstützung durch einen ambulanten Pflegedienst notwendig bzw. sinnvoll.

Unterkunft: Die Betreuungskraft braucht ein eigenes Zimmer. Prüfen Sie, ob Sie genügend Platz zu Hause haben. Sie müssen der Betreuungskraft Unterkunft und Verpflegung organisieren.

Urlaub: Kalkulieren Sie Urlaub und Ausfallzeiten mit ein. Vermittlungsagenturen sollten bei Krankheitsausfällen Ersatz stellen können, sonst müssen Angehörige einspringen.

Wechsel: Klären Sie vorab, wie lange die Pflegerin bei Ihnen arbeiten kann. Viele Vermittlungsagenturen wechseln ihr Personal häufiger aus.

Referenzen: Sprechen Sie mit Personen, die bereits Erfahrungen mit einer 24-Stunden-Betreuung gemacht haben oder lassen Sie sich vom Anbieter Referenz-Adressen geben.

Schriftliche Regelungen: Lassen Sie sich schriftlich Infos und Unterlagen vorlegen und bestehen Sie auf den Abschluss einer schriftlichen Vereinbarung zu allen wichtigen Fragen und Einzelheiten, insbesondere zu den Kosten, zur sozialen Absicherung und Qualifikation, Aufgaben und Sprachkenntnissen der Betreuungskraft, zu Arbeits- und Freizeiten, Regelungen bei Unfall und Erkrankung und zum möglichen Wechsel der Betreuungskraft.

Ansprechpartner: Verbindlich benannt werden sollte Ihnen ein (regionaler) Ansprechpartner (mit telefonischer Erreichbarkeit), der Ihnen und der Betreuungskraft vor Ort bei auftretenden Fragen und Problemen zur Verfügung steht.

Wenn Sie sich über die Möglichkeiten zur legalen Beschäftigung ausländischer Haushalts- und Betreuungskräfte informieren wollen, sei Ihnen die Broschüre des Pflege Wegweiser NRW empfohlen: „Ausländische Haushalts- und Betreuungskräfte in Privathaushalten“.

Nähere Infos unter www.pflegewegweiser-nrw.de oder Tel. 0211/3 8 09-4 00



**Stationäre
Pflegeeinrichtungen
Wohngemeinschaften**

PFLEGE IN EINER EINRICHTUNG

Frau Maier ist 92 Jahre alt. Sie hat sich bisher selbst versorgt, jedoch macht ihr das Alter immer mehr zu schaffen, so dass sie mit ihren Kräften mehr und mehr haushalten muss. Der ambulante Pflegedienst kommt jeden Morgen und begleitet sie ins Bad. Wenn die nette Schwester die Tür wieder hinter sich zugezogen hat, wird ihr doch das Alleinsein schmerzlich bewusst. Sie wünscht sich eigentlich, dass sie zu jeder Tages- und Nachtzeit Hilfe bekommt, denn sie benötigt wegen unvermittelt auftretender Schwächeanfälle auch für die Toilettengänge Begleitung. Die Zubereitung des Essens und das Abtragen des Geschirrs bedeuten immer mehr Anstrengung für Frau Maier, ganz abgesehen von den Hausarbeiten, die sie sich die ganze Woche über einteilen muss. Bei allem ist sie immer alleine und hat niemanden, mit dem sie sich auch mal austauschen kann. Das Kochen beschränkt sie in letzter Zeit öfter auf das Öffnen einer Dose, obwohl sie früher eine leidenschaftliche und sehr gute Köchin war.

Wenn Sie sich zu Hause nicht mehr ausreichend versorgen können oder möchten, bieten Ihnen stationäre Pflegeeinrichtungen eine umfassende Versorgung. Bei der Auswahl der Einrichtung ist es gut, sich Zeit zu nehmen und sich ein Heim auch einmal anzusehen. Ein Informationsbesuch ist

in jedem Heim möglich. Dabei sollten Sie darauf achten, wie Sie die Atmosphäre dort empfinden. Die folgenden Aspekte können bei der Begutachtung eines Pflegeheimes hilfreich sein:

- Kann ich einen Teil meiner Lieblingsmöbel dorthin mitnehmen?
- Sind die Gemeinschaftsräume liebevoll gestaltet?
- Wie ist der Umgang des Personals mit den Bewohnern?
- Machen die Bewohner einen zufriedenen und gepflegten Eindruck?
- Ist das Essen schmackhaft und appetitlich?
- Wie ist der Geruch in der Einrichtung?

Sie sollten Ihre Fragen mutig stellen und sich verschiedene Einrichtungen ansehen. Ängste und Zweifel sind vor einem solchen Schritt nur allzu verständlich. In guten Pflegeheimen wird man sich Zeit für Sie nehmen und Ihre Bedenken ernst nehmen.

Wann kommt ein Pflegeheim in Frage?

- **Wenn die Versorgung zu Hause nicht mehr möglich ist.** Und hier ist nicht unbedingt nur das Essen und Einkaufen relevant, denn Essen auf Rädern ist mittlerweile eine gute Alternative zum Selberkochen. Hier gehört der ganze Alltag dazu. Häufig tritt bei alleinstehenden Personen ohne familiäre Unterstützung auch Verwahrlosung ein.
- **Für Alleinlebende, sturzgefährdete Menschen.** Vielfach sind Senioren stark sturzgefährdet. Ein Hausnotruf kann bei vielen Stürzen lebensrettend sein. Ist der Betroffene jedoch bewusstlos (zum Beispiel aufgrund eines Sturzes oder auch einer Unterzuckerung bei Diabetikern usw.) kann er den lebensrettenden Notruf nicht mehr absetzen.
- **Für Alleinlebende, demente Menschen.** Menschen mit Demenz die alleine zu Hause leben, sind einem großen Risiko ausgesetzt. Je nach Schwere der Krankheit verlassen Sie unbeaufsichtigt ihre Wohnung und irren verängstigt umher. Oder sie vergessen den Herd abzustellen uvm.
- **Für Menschen ohne Betreuung durch Familie oder Freunde.** Nicht alle Pflegebedürftigen haben Angehörige oder Freunde, die die häusliche Pflege übernehmen. Manchmal wohnen die Kinder viel zu weit weg oder sie können aus beruflichen Gründen keine Pflege übernehmen.

- **Die Pflegeperson kommt an ihre Grenzen.** Auch die physische und psychische Belastung der Pflegenden muss berücksichtigt werden. Ist der pflegende Angehörige gesundheitlich nicht mehr in der Lage, die Pflege zu übernehmen, kommt oft nur noch der Wechsel in ein Pflegeheim in Frage.
- **Wenn Intensivpflege notwendig ist.** Eine Intensivpflege, die zum Teil eine 24-stündige Betreuung benötigt, ist häufig nicht mehr im häuslichen Umfeld machbar. Mittlerweile gibt es Pflegedienste, die eine außerklinische Betreuung anbieten. Hier ist abzuwägen, was die bessere Lösung für den Patienten und die Angehörigen ist.
- **Bei Menschen in der letzten Lebensphase.** Auch hier muss gut überlegt werden, ob die Palliativpflege zu Hause durchgeführt werden kann oder ob ein Pflegeheim oder ein Hospiz die bessere Variante ist. Angehörige können manchmal nicht damit umgehen, dass das Elternteil oder der Partner sterben wird.
- **Keine barrierefreie Wohnung.** Wenn die Wohnung nicht behindertengerecht umgebaut oder angepasst werden kann.

Heimaufsicht

Die Fachstelle für Qualität und Aufsicht in Pflege- und Behinderteneinrichtungen (FQA) führt Einrichtungsbegehungen durch. Ein Team, bestehend aus Mitarbeitern der Verwaltung, einer Pflegefachkraft und einer Sozialpädagogin, prüft die Qualität in Pflege- und Behinderteneinrichtungen. Sie sind Ansprechpartner für die Einrichtungen, nehmen aber auch Beschwerden entgegen und beraten in Sachen Pflege, Betreuung und Personalausstattung.

Ein Anliegen ist der FQA auch die Qualifizierung von Ehrenamtlichen für den Einsatz in Einrichtungen und die Durchführung von Fachtagen zu Themen wie Pflege und Umgang mit Demenz.



Ihre Ansprechpartnerinnen (von links): Melanie Schenk, Hubert Friedl und Jutta Schnitzlein.

Bei Anregung oder Kritik zur Versorgung und Betreuung in Senioreneinrichtungen:

Telefon 08251/92-138

Senioren- und Pflegeeinrichtungen im Landkreis Aichach-Friedberg

Aichach



Heilig-Geist-Spital

75 Pflegeplätze
Stadtplatz 35, 86551 Aichach
Telefon 08251/8 78 80



AWO-Seniorenheim Maria Simon

105 Pflegeplätze
Oskar-von-Miller-Straße 16
6551 Aichach
Telefon 08251/87 97-0
www.awo-schwaben.de



Haus an der Paar

87 Pflegeplätze
Franz-Beck-Straße 6, 86551 Aichach
Telefon 08251/86 74-0
www.bestens-umsorgt.de

Aindling



AWO-Seniorenheim Aindling

39 Pflegeplätze
Schüsselhauser Weg 2, 6447 Aindling
Telefon 08237/9 61 70
www.awo-schwaben.de

Kissing



Compassio Seniorendomizil Haus Gabriel mit geronto- psychiatrischem Wohnbereich

79/25 Pflegeplätze
Bahnhofstraße 40 d, 86438 Kissing
Telefon 08233/21 22-0
www.compassio.de

Kühbach



Pfarrer-Knaus-Heim

30 Pflegeplätze
Pfarrer-Knaus-Straße 1, 86556 Kühbach
Telefon 08251/88 70 90
www.pfarrer-knaus-heim.de

Friedberg



Karl-Sommer-Stift

51 Pflegeplätze
Aichacher-Straße 4, 86316 Friedberg
Telefon 0821/60 05 40
www.diakonie-augsburg.de



Pro Seniore Residenz mit geronto- psychiatrischem Wohnbereich

78/27 Pflegeplätze
Stefanstraße 29, 86316 Friedberg
Telefon 0821/2 60 60
www.pro-seniore.de



AWO-Seniorenheim Friedberg

84 Pflegeplätze
Rothenbergstraße 37, 86316 Friedberg
Telefon 0821/2 67 50
www.awo-schwaben.de

Senioren- und Pflegeeinrichtungen im Landkreis Aichach-Friedberg

Mering



**Caritas-Seniorenzentrum
St. Theresia**
60 Pflegeplätze
Leonhard-Straße 76 a, 86415 Mering
Telefon 08233/74 15 50
www.cab-a.de



**Caritas-Seniorenzentrum
St. Agnes**
88 Pflegeplätze
Jägerberg 8, 86415 Mering
Telefon 08233/8 46 80
www.cab-a.de



Johanniter-Zentrum Mering
30 Pflegeplätze
Luitpoldstraße 24, 86415 Mering
Telefon 08233/7 37 70
www.johanniter.de

Pöttmes



**Caritas Pflegezentrum
St. Hildegard**
60 Pflegeplätze
San.-Rat-Dr. Jorns-Straße 3-5
86554 Pöttmes
Telefon 08253/9 95 20-5 00
www.sozialstation-aichach.de



**Senioreneinrichtung
Sonnengarten**
43 Pflegeplätze
Bürgermeister-Rohrmüller-Str. 9-11
86554 Pöttmes
Telefon 08253/16 17
www.senioreneinrichtung-sonnengarten.de

Wohngemeinschaften für Menschen mit Pflegebedarf

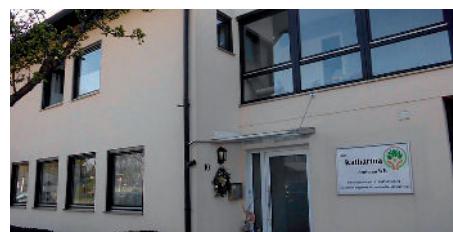
Bei ambulant betreuten Wohngemeinschaften steht die Selbstbestimmung der Bewohner im Vordergrund. Wesentliches Merkmal dieser Wohnform ist die Gesamtverantwortung der Angehörigen oder Betreuer für die Organisation und Qualität von Wohnen, Betreuung und hauswirtschaftlicher Versorgung. Das Mietverhältnis und die pflegerische Versorgung werden in jeweils eigenen Verträgen geregelt.

Die pflegebedürftigen Bewohner leben in ihren eigenen Zimmern innerhalb einer Wohngemeinschaft in familienähnlichen Gruppen zusammen. Sie beteiligen sich so weit wie möglich am alltäglichen Leben. Die Wohnform stellt eine Alternative zum stationären Pflegeheim dar. In einer WG werden höchstens 12 Personen betreut.

Folgende ambulant betreute Wohngemeinschaften finden Sie im Landkreis



Die Wohngemeinschaft „Amaryllis“ eröffnet im Sommer 2024 in Inchenhofen
Radersdorferstraße 17
Telefon 08141/5 24 82 70
www.pflegedienst-lillibrit.de



Seniorenwohngemeinschaft Haus Katharina
Wiffertshauser Straße 10
86316 Friedberg
Telefon 0821/79 64 60 80
bonitas-pflegegruppe.de



Seniorenwohngemeinschaft „Dahoam am Anger“
Am Anger 40
86444 Affing-Mühlhausen
Telefon 08207/22 21
www.seniorenwg-sturm.de



Haus Magdalena
Eisenberg 5
86316 Friedberg
Telefon 0821/58 97 94 70
bonitas-pflegegruppe.de



Ansprechpartner in den Gemeinden

ENGAGEMENT VON UND FÜR SENIOREN AM WOHNORT

Frau Mühle ist 76 Jahre alt und verwitwet. Sie besucht seit dem Tod ihres Mannes, den sie lange aufopferungsvoll gepflegt hat, regelmäßig die Senioren nachmittage in der Pfarrei, die von Freiwilligen organisiert werden. Hier hat sie wieder Freundschaften geschlossen. Auch außerhalb von organisierten Veranstaltungen trifft sie sich mit anderen, gemeinsam werden Unternehmungen geplant und Ausstellungen und Konzerte besucht. Alleine hat ihr das keinen Spaß gemacht, jetzt hat sie wieder richtig Lust auf Symphoniekonzerte und Opernbesuche. Ohne die Senioren nachmittage in der Kirchengemeinde hätte sie diese Menschen nicht kennengelernt, die ihr jetzt so wichtig sind und ihren Alltag bereichern.

Viele Senioren wünschen sich Unternehmungen und einen Austausch mit Gleichgesinnten, andere möchten ihre Erfahrungen und Fähigkeiten in Form von bürgerschaftlichem Engagement einbringen. In den Kommunen des Landkreises gibt es viele Freiwillige, die sich um die Belange von Senioren kümmern. Es sind die unzähligen ehrenamtlich Tätigen in den Dörfern und Städten, die das Miteinander prägen und das Leben dort lebens- und liebenswert machen. Sicher finden auch Sie an Ihrem Wohnort Angebote,

die von Ehrenamtlichen organisiert werden. Oft werden Hilfen von anderen Senioren oder auch von jüngeren Frauen und Männern angeboten, die sozial tätig werden wollen. Zahlreiche Einrichtungen, Vereine und Organisationen in den Städten, Märkten und Gemeinden im Landkreis bieten vielerlei Möglichkeiten für eine gelungene Freizeitgestaltung und für ein geselliges Miteinander. Nicht vergessen werden dürfen die verschiedenen Feste, sei es der Seniorenfasching, das Volksfest oder die Weihnachtsfeier.

Daneben sind es vor allem auch die Wohlfahrtsverbände und Engagierte in den Pfarreien, die Treffs für Senioren anbieten. In Begegnungsstätten gibt es Möglichkeiten, an Kursen und Informationsveranstaltungen teilzunehmen, Ausflüge zu unternehmen oder sich zu diversen Themen beraten zu lassen. Manche Treffs bieten auch einen öffentlichen Mittagstisch an.

Die Seniorenbeauftragten oder die zuständigen Stellen im Rathaus können Ihnen weiterhelfen, wenn Sie sich einer Gemeinschaft anschließen oder sich selbst einbringen möchten. Organisierte Treffen werden in fast jedem Ort angeboten. Nachfragen lohnt sich!

Hier finden Sie Ihre Ansprechpartner

Gemeinde Adelzhausen

Seniorenbeauftragte
 Lydia Konrad
 86559 Adelzhausen
 Hauptstraße 12 b
 Telefon 08258/2 33
 E-Mail: lydia.konrad@gmx.de

Pfarreiengemeinschaft Adelzhausen
 Telefon 08258/4 52
 E-Mail: adelzhausen@bistum-augsburg.de

Gemeinde Affing

Seniorenbeauftragte
 Torild Wagner-Leonhäuser
 86444 Affing-Haunswies
 Auweg 5
 Telefon 08207/95 84 30
 E-Mail: torjuer@t-online.de

Pfarreiengemeinschaft Affing
 Telefon 08207/17 43
 E-Mail: pg.affing@bistum-augsburg.de

Stadt Aichach

Seniorenbeauftragter
 Marco Laves
 86551 Aichach
 Haselbergstraße 5
 Telefon 08251/92 82 578
 E-Mail: marco.laves@aichach.de

Vorsitzender des Seniorenbeirats
 Horst Schmidt
 86551 Aichach
 Alpspitzstraße 25
 Telefon 08251/25 57
 E-Mail: seniorenbeirat@aichach.de

Haus der Senioren Aichach
 Renate Schubert
 86551 Aichach
 Hinterm Turm 4
 Telefon 08251/20 40 50 (AB) oder
 Telefon 08251/9 02-0 (Stadt Aichach)
 Internet: www.aichach.de

Malteser-Treff für alle

in der Caritas-Tagesstätte für psychische Gesundheit
 86551 Aichach, Münchner Straße 19
 Telefon 08251/8 86 31 04
 Internet: www.malteser-aichach-friedberg.de

Pfarreiengemeinschaft Aichach

Telefon 08251/70 86
 E-Mail: pg-aichach@bistum-augsburg.de

Gallenbach: St. Stephan

Telefon 08251/82 73 63
 E-Mail: klingen@bistum-augsburg.de

Klingen: Mariä Himmelfahrt

Telefon 08251/82 73 63
 E-Mail: klingen@bistum-augsburg.de

Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde Aichach Paul-Gerhardt-Kirche

Telefon 08251/26 58
 E-Mail: pfarramt.aichach@elkb.de

Markt Aindling

Seniorenbeauftragte
 Albertine Ganshorn
 86447 Aindling
 Am Hangenbrunnen 8a
 Telefon 0177/7 61 43 63

Josef Gamperl
 86447 Aindling
 Marktplatz 1
 Telefon 08237/96 07-0
 E-Mail: info@vg-aindling.de

Pfarreiengemeinschaft Aindling

Telefon 08237/15 17
 E-Mail: st.martin.aindling@bistum-augsburg.de

Gemeinde Baar

Seniorenbeauftragter
 Bürgermeister Roman Pekis
 86554 Pöttmes
 Marktplatz 18
 Telefon 08253/99 98-0
 E-Mail: pekis.roman@vg-pöttmes.de

Oberbaar: St. Laurentius

Telefon 08271/24 44
 E-Mail:
 st.peterundpaul.thierhaupten@bistum-augsburg.de

Gemeinde Dasing**Seniorenbeauftragte**

Susanne Kanzler
86453 Dasing
Taitinger Straße 14
Telefon 0151/19 44 47 14
E-Mail: kanzler_s@t-online.de

Vorsitzender des Seniorenbeirats

Dieter Reif
86453 Dasing, Ringstraße 4
Telefon 0175/3 25 07 28
E-Mail: dieter.reif@t-online.de
www.86453-dasing.lsvb.info

Pfarreiengemeinschaft Dasing

Telefon 08205/9 63 21-0
E-Mail: st.martin.dasing@bistum-augsburg.de

Gemeinde Eurasburg

Seniorenbeauftragter
Bgm. Paul Reithmeir
86495 Eurasburg
Schulstraße 14
Telefon 08208/14 10
E-Mail: eurasburg@vg-dasing.de

Stadt Friedberg

Seniorenbeauftragte/Seniorenbeirat
Simone Hörmann von und zu Guttenberg
86316 Friedberg
Ludwigstraße 1
Telefon 0821/60 29 74
E-Mail: simone.hoermann@spd-friedberg.bayern

Bürgernetz Friedberg

c/o Caritasverband Aichach-Friedberg e. V.
86316 Friedberg
Bahnhofstraße 28
Telefon 0821/21 70 24 18
E-Mail: info@buergernetz-friedberg.de
www.buergernetz-friedberg.de

AWO Ortsverein Friedberg

Vorsitzender: Michael Ackermann
86316 Friedberg
Geistbecksgstraße 4
Telefon 0821/26 39 674
www.awo-friedberg.de

Divano – Kaffee, Kunst und Spirit

Pfarrstraße 1, 86316 Friedberg
Tel. 0176/22 68 74 35

AWO Seniorenclub Friedberg

86316 Friedberg
Rothenbergstraße 37
Ansprechpartner: Theo Preischl
Telefon 08207/95 96 65
E-Mail: preischlth@aol.de
www.awo-friedberg.de/seniorenclub

Katholisches Stadtpfarramt Sankt Jakob

86316 Friedberg
Eisenberg 2
Telefon 0821/58 86 80
E-Mail: info@sankt-jakob-friedberg.de

Pfarreiengemeinschaft Ottmaring

Telefon 0821/60 21 83
E-Mail: pg.ottmaring@bistum-augsburg.de

Pfarreiengemeinschaft Stätzling

Telefon 0821/78 31 66
E-Mail: pg.staetzling@bistum-augsburg.de

Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde Friedberg

Telefon 0821/60 33 25
E-Mail: pfarramt@friedberg-evangelisch.de

Gemeinde Hollenbach

Seniorenbeauftragte
Monika Engl
86568 Hollenbach
Am Steigfeld 5
Telefon 08257/21 18 oder 01577/1 40 48 18
E-Mail: monika-engl@gmx.de

Theresia Isele-Juraske
86568 Motzenhofen
Unterer Siedlungsweg 12
Telefon 08257/87 75
E-Mail: thereseisele25@gmail.com

Markt Inchenhofen

Seniorenbeauftragte
Andrea Schmidberger
86570 Inchenhofen
Angerweg 2 a
Telefon 08257/12 07 oder 0171/6 58 64 02
E-Mail: andrea.schmidberger@t-online.de

Pfarreiengemeinschaft Inchenhofen

Telefon 08257/12 20
E-Mail: st.leonhard.inchenhofen@bistum-augsburg.de

Gemeinde Kissing**Seniorenbeauftragter**

Peter Wirtz
86438 Kissing
Tulpenstraße 13 a
Telefon 0151/16 01 37 04
E-Mail: peter.wirtz@kissing.de

Mehrgenerationenhaus Kissing „Casa Cambio“

Brigitte Dunkenberger – Quartiersmanagerin
86438 Kissing, Nelkenstraße 18
Telefon 08233/2 12 01 26
E-Mail: quartiersmanagement@kjf-kjh.de
www.casa-cambio.de

AWO Kissing

86438 Kissing, Blumenstraße 9
Telefon 08233/80 73
E-Mail: kreisvorstand@awo-aichach-friedberg.de
Internet: www.awo-schwaben.de

Kissing: St. Stephan

Telefon: 08233/79 49 0
E-Mail: kissing@bistum-augsburg.de

Evang.-Luth. Pfarramt – Emmausgemeinde Kissing

Telefon 08233/78 93 19
E-Mail: pfarramt.kissing@elkb.de

Markt Kühbach**Seniorenbeauftragter**

Franz Czech
86556 Kühbach-Paar, Weidenstraße 9
Telefon 08257/21 11
E-Mail: seniorenkuehbach@t-online.de

Pfarreiengemeinschaft Kühbach

Telefon 08251/34 67
E-Mail: st.magnus.kuehbach@bistum-augsburg.de

Gemeinde Merching**Seniorenbeauftragter**

Martin Dittebrand
86504 Merching, Bahnhofring 6 d
Telefon 08233/73 61 58
E-Mail: martin.dittebrand@web.de

Pfarreiengemeinschaft Merching

Telefon 08233/93 70
E-Mail: pg.merching@bistum-augsburg.de

Markt Mering**Seniorenbeauftragte**

Christine Maier
86415 Mering, Anton-Bruckner-Straße 10
Telefon 08233/7 79 95 37
E-Mail: seniorenbeauftragte@markt-mering.de

Guido Schlosser
86415 Mering, Sonnenblumenring 9
Telefon 08233/3 05 89
E-Mail: gu-schlosser@t-online.de

AWO Ortsverein Mering

Begegnungsstätte
86415 Mering, Bahnhofstraße 17
Ansprechpartner:
Jaromir Prochazka
Telefon 08233/98 79
E-Mail: info@awo-mering.de
Internet: www.awo-mering.de

Bürgernetz Mering

86415 Mering
Lechstraße 7
Telefon 08233/73 61 76
E-mail:vorstand@buergernetz-mering.de

Mering: St. Michael

Telefon 08233/742 50
E-Mail: st.michael.mering@bistum-augsburg.de

Evangelisch-Lutherisches Pfarramt Mering

Telefon 08233/96 53
E-Mail: pfarramt.mering@elkb.de

Gemeinde Obergriesbach**Seniorenbeauftragter**

Manfred Kern
86573 Zahling, Amselweg 4
Telefon 08205/65 33
E-Mail: manfredkern@gmx.de

Pfarreiengemeinschaft Obergriesbach

Telefon 08251/24 00
E-Mail: pg.obergriesbach@bistum-augsburg.de

Gemeinde Petersdorf**Seniorenbeauftragte**

Sonja Bachmeir
86574 Petersdorf, Schulstraße 3
Telefon 08237/15 00
E-Mail: info@chemolabor.de

Markt Pöttmes**Seniorenbeauftragter**

Bürgermeister Mirko Ketz
86554 Pöttmes
Marktplatz 18
Telefon 08253/99 98-0
E-Mail: Ketz.Mirko@vg-poettmes.de

Pfarreiengemeinschaft Pöttmes

Telefon 08253/2 03
E-Mail: pg.poettmes@bistum-augsburg.de

Gemeinde Rehling**Seniorenbeauftragte**

Katharina Jakob
86508 Rehling
Hambergstraße 5
Telefon 08237/3 00
E-Mail: kathi.jakob@web.de

Rehling: St. Vitus und Katharina

Telefon 08237/4 44
E-Mail: rehling@bistum-augsburg.de

Gemeinde Ried**Seniorenbeauftragter**

Dr. Franz-Josef Mayer
86510 Ried
Asbacher Straße 3
Telefon 08233/84 67 42
E-Mail: post@fjmayer.de

Claudia Bordon-Vieler – Quartiersmanagerin
86510 Ried
Sirchenrieder Straße 1
Telefon 08233/789 91 90
E-Mail: claudia.bordon-vieler@gemeinde-ried.de
www.gemeinde-ried.de/seniorenarbeit

Pfarreiengemeinschaft Baindlkirch

Telefon 08202/12 77
E-Mail: pg.baindlkirch@bistum-augsburg.de

Gemeinde Schiltberg**Seniorenbeauftragter**

Michael Schmidberger
86576 Schiltberg
Hofbergstraße 3
Telefon 08259/5 93
E-Mail: schmidberger.michael@web.de

Schiltberg: St. Maria Magdalena

Telefon 08259/8 97 98-0
E-Mail: pfarramt-schiltberg@bistum-augsburg.de

Gemeinde Schmiechen**Seniorenbeauftragter**

Josef Kölz
86511 Schmiechen
Kirchplatz 9
Telefon 08206/96 16 64
E-Mail: baeckweck@t-online.de

Gemeinde Sielenbach**Seniorenbeauftragte**

Monika Wolf
86577 Sielenbach
Flurstraße 1
Telefon 08258/4 91
E-Mail: moni191@gmx.net

Ferryal Weinmüller

86577 Sielenbach
Kreutmeierstraße 2
Telefon 08258/2 83
E-Mail: ferryal.seitz@yahoo.de

Kath. Pfarrkirchenstiftung St. Petrus Sielenbach

Telefon 08258/2 42
E-Mail: st-petrus.sielenbach@ebmuc.de

Gemeinde Steindorf**Seniorenbeauftragter**

Bürgermeister Paul Wecker
82297 Steindorf
Schulstraße 7
Telefon 08202/87 35
E-Mail: bgm.steindorf@t-online.de

Gemeinde Todtenweis**Seniorenbeauftragte**

Petra Wackerl
86447 Todtenweis
An der Weinleite 15
Telefon 08237/50 57
E-Mail: petrawackerl@gmail.com

Begegnungsstätte Kasmi-Haus

St.-Afra-Straße 16
86447 Todtenweis
Telefon 08237/50 57 (Frau Wackerl)

Familienstützpunkte

Im Landkreis Aichach-Friedberg gibt es vier Familienstützpunkte in unterschiedlicher Trägerschaft. Familienstützpunkte sind Treffpunkte und Anlaufstellen für Familien in den unterschiedlichsten Lebenssituationen. Auch ältere Menschen können sich hier einbringen, mit ihrer Lebenserfahrung und mit ihren Ideen, um zu einer Unterstützung von Familien mit Kindern beizutragen. Die jüngeren Generationen können viel von den Älteren lernen. Wenn Sie sich in diesem Sinne einbringen möchten, nehmen Sie bitte Kontakt mit der Leitung eines Familienstützpunktes auf:

Familienstützpunkt Nord

Leitung: Angela Hammerl und Beate Fenderle
Evangelisches Kinder- und Jugendhilfezentrum (EvKi)
Marktplatz 18
86554 Pöttmes
Telefon 08253/9998360
www.evki-augsburg.de
E-Mail: Familienstuetzpunkt-nord@evki-augsburg.de

Familienstützpunkt Ost

Leitung: Julia Baur
Caritasverband
für den Landkreis Aichach-Friedberg e.V.
Bahnhofstraße 28
86551 Aichach
Telefon 08251/9346516;
www.caritas-aichach-friedberg.de
E-Mail: julia.baur@caritas-aichach-friedberg.de

Familienstützpunkt West

Kinderheim Friedberg e.V.
Hermann-Löns-Str. 2
86316 Friedberg
Telefon 0821/2607 718;
<https://www.kinderheim-friedberg.de/familienstuetzpunkt/>
E-Mail: familienstuetzpunkt-friedberg@kinderheim-friedberg.de

Familienstützpunkt Süd

Leitung: Elisabeth Arnold und Jutta Aichmüller
Katholische Jugendfürsorge der Diözese Augsburg e.V., KJF Kinder- und Jugendhilfe Wittelsbacher Land, Nelkenstraße 18
86438 Kissing
Telefon 08233/795177
<http://www.kjf-kinder-jugendhilfe.de/wo-sie-uns finden/wittelsbacher-land/familienstuetzpunkt/>
E-Mail: Familienstuetzpunkt-sued@kjf-kjh.de



**Volkshochschule
Büchereien
Bildungsberatung**

LEBENSLANGES LERNEN

Mit dem Internet hatte Frau Heinze nie viel am Hut. Die Versuche der Enkel, ihr den Umgang mit dem Tablet nahezubringen, lehnte sie stets ab mit der Bemerkung „Das brauche ich doch mit fast 80 Jahren nicht mehr!“ Kürzlich hat sie sich überlegt, ob sie mit dem Bus in die Kreisstadt Aichach fahren soll, um dort den Arzt aufzusuchen. Die Kinder haben ihr geraten, das Autofahren aufzugeben. In letzter Zeit war sie auch wirklich manchmal unsicher am Steuer. Also versucht sie nun herauszufinden, wann ein Bus fährt. Doch das ist gar nicht so einfach, wie sie festgestellt hat. Ihr Enkel Markus war es wiederum, der sie aufklärte, dass Fahrpläne heutzutage im Internet zu finden seien.

Die Abfahrtszeit für den Bus nach Aichach hat nun Markus ermittelt, aber sie will nicht immer auf andere angewiesen sein. Deshalb hat sie ein Seminar mit dem klingenden Namen „Silver Surfer Kurs“ besucht. Sie beschäftigt sich jetzt mit ihrem Handy, einem Geburtstagsgeschenk von den Kindern. Ganz toll findet sie die Nachrichtengruppe mit anderen Senioren aus ihrem Ort. Auf ihre Anfrage, ob

kommende Woche jemand Lust auf einen Cafébesuch in Aichach hat, meldeten sich zwei Frauen. Eine davon ist jünger und fährt noch selbst mit dem Auto. So unternehmen die drei Damen einen zwanglosen Ausflug nach Aichach und verbringen dort einen schönen Nachmittag zusammen. Auf der Rückfahrt erledigen sie gleich noch ihren Wocheneinkauf im Supermarkt.

Seit Frau Heinze ihr Handy beherrscht, bekommt sie oft spontane Nachrichten von ihren Kindern und den Enkeln. Besonders freut sie sich über Fotos von ihnen. Der Kontakt zu den Familien ihrer Kinder ist seitdem viel lebendiger geworden.

Weiterbildung ist keine Frage des Alters. Für die Erhaltung eines qualitativ hochwertigen persönlichen und sozialen Lebens ist lebenslanges Lernen nicht nur eine Floskel. Ob Sie ein Hobby pflegen, sich in einer Fremdsprache fit halten oder sich Fertigkeiten am Computer aneignen wollen, die Bildungsmöglichkeiten in unserem Landkreis sind vielfältig.

Volkshochschule Landkreis Aichach-Friedberg e. V.

Bei der Volkshochschule (vhs) im Landkreis Aichach-Friedberg können sie interessante Seminare besuchen. Wählen Sie unter den Fachbereichen aus:

- vhs unterwegs
- Gesellschaft und Leben
- Kultur und Gestalten
- Gesundheit und Bewegung
- Sprachen
- Lebensart
- Beruf und EDV
- junge vhs

Dort finden sich eine Vielzahl von Kursen. Mit speziell auf Senioren abgestimmte Computer-, Tablet- und Handykursen unterstützt Sie die Volkshochschule darin, an der Digitalisierung teilzuhaben. Die Seminarreihe „Silver Surfer Kurse“ führt in die Welt des Internets ein (online einkaufen, Online Versteigerungen, Benutzung von Suchmaschinen, Passwörter, Sicherheit, Datenschutz, Einstellungen etc.). Ebenso können Kurse gebucht werden, bei denen die Kursleitenden die Senioren persönlich oder per Telefon unter-

stützen, sich bei Online Angeboten anzumelden oder sich in virtuellen Klassenzimmern zurechtzufinden. Spezielle Gesundheits- sowie Rehangebote, die auf Senioren zugeschnitten sind, sind ebenso im Programm zu finden wie Outfitkurse und Kreativkurse.

Das vhs-Programm die „Eule“ liegt in allen Gemeinden aus. Anmeldungen können online erledigt werden oder auch telefonisch. Bei der Suche nach dem passenden Angebot berät Sie das Team der Volkshochschule. Ebenso kann die Programmzeitung die „Eule“ jederzeit auf Anfrage per Post zugestellt werden.

Kontakt

Volkshochschule Landkreis Aichach-Friedberg e. V.
 Steubstraße 3
 86551 Aichach
 Telefon 08251/8 73 70
 E-Mail: info@vhs-aichach-friedberg.de
www.vhs-aichach-friedberg.de

Aktiv älter werden – lebenslanges Lernen mit der Bildungsberatung

Weiterbildung endet nicht mit dem Renteneintritt. Mit dem Start in einen neuen Lebensabschnitt können sich vielfältige Chancen ergeben:

- Mehr Zeit, Neues zu lernen, vielleicht eine Sprache oder nochmal studieren?
- Mehr Zeit für die eigenen Interessen, sich weiter zu bilden und sich einzubringen.
- Weiterarbeiten, aber etwas Neues, etwas Sinnstiftendes machen?

Die Bildungsberatung unterstützt Sie bei der Entwicklung Ihrer beruflichen und persönlichen Perspektiven und bietet eine umfassende Orientierung über die Bildungsangebote in der Region.

Die Beratungsgespräche finden vertraulich, individuell, kostenfrei und trägerneutral statt: persönlich vor Ort, per E-Mail, Telefon oder Videotelefonie.

Schauen Sie gerne auf dem Bildungsportal www.bildungsportal-a3.de vorbei. Hier finden Sie regionale Bildungsangebote passgenau auf einen Klick!

Vereinbaren Sie einen Termin bei der Bildungsberatung unter: Telefon 08251/92-48 65
 E-Mail: bildungsberatung@lra-aic-fdb.de

Bildungsberaterin
 Dipl. Soz. Nicole Matthes
 Landratsamt Aichach-Friedberg
 SG 25 Ehrenamt, Bildung, Integration
 Steubstraße 6
 86551 Aichach



Büchereien

Über den Aspekt der Bildung hinaus sind Büchereien ein Ort der Begegnung und Kommunikation. Folgende Büchereien finden Sie im Landkreis Aichach-Friedberg.

Pfarr- und Gemeindep Bücherei Affing

Schlossplatz 1
86444 Affing
Telefon 08207/9 59 65 74
E-Mail: buecherei@affing.de

Stadtbücherei Aichach

Schulstraße 8
86551 Aichach
Telefon 08251/59 69
E-Mail: post@stadtbumcherei-aichach.de
Internet: www.stadtbumcherei-aichach.de

Pfarr- und Gemeindep Bücherei Aindling

Sankt Martin
Schulstraße 14
86447 Aindling
Telefon 08237/24 91 37
E-Mail: buecherei-aindling@kabelmail.de
Internet: www.buecherei-aindling.de

Bücherei Dasing

Schulstr. 5
86453 Dasing
Telefon 08205/9 59 90 50
E-Mail: buecherei@dasing.de
Internet: www.buecherei.dasing.de

Stadtbücherei Friedberg

Pfarrstraße 1
86316 Friedberg
Telefon 0821/60 65 60
E-Mail: stadtbumcherei@friedberg.de
Internet: www.friedberg.de

Gemeindep Bücherei Hollenbach, Sankt Peter und Paul

Mainbacher Straße 14a
86568 Hollenbach
Telefon 08257/99 79 04
E-Mail: buecherei@gemeinde-hollenbach.de
Internet: www.buecherei-hollenbach.de

Pfarr- und Gemeindep Bücherei Inchenhofen

Zisterzienserplatz 1
86570 Inchenhofen
Telefon 08257/12 20
Internet: www.pfarrei-inchenhofen.de

Gemeindep Bücherei Kühbach

Sankt Magnus
Pfarrstraße 3
86556 Kühbach
Telefon 08251/87 19 06

Bücherei Mering

Bachstraße 1
86415 Mering
Telefon 08233/7 39 50 25
E-Mail: buecherei-mering@gmx.de
Internet: www.vg-mering.de

Pfarrbücherei Merching

Sankt Martin
Hauptstraße 13
86504 Merching
Internet: www.pfarrei-merching.de

Gemeindep Bücherei Rehling

Bauernstraße 11
86508 Rehling
Telefon 0151/55 35 49 35
Internet: www.gemeindep Bücherei-rehling.de

Kath. Öffentl. Bücherei Steindorf

St. Stefan
Kirchstraße 4
82297 Steindorf
Telefon 08202/87 35

Gemeindep Bücherei Schmiechen

Ringstraße 42
86511 Schmiechen
Telefon 08202/87 35

Öffentliche Bücherei Kissing

Bahnhofstraße 69 a
86438 Kissing
Telefon 08233/79 07-4 00
E-Mail: buecherei@kissing.de

Marktbücherei Pöttmes

Sanitätsrat-Dr.-Jorns-Straße 38
86554 Pöttmes
Telefon 08253/99 98-8 00
E-Mail: marktbuecherei@markt-poettmes.de

Offene Bücherei Schiltberg

Hofbergstraße/ ehemaliges Feuerwehrhaus
86576 Schiltberg
Förderverein Vorsitzende Frau Riebling
Telefon 08259/8 97 42 03



Stressfrei und sicher mobil sein mit Bussen und Bahnen

Die Senioren von heute führen ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben. Dabei ist Mobilität Lebensqualität und eine wichtige Voraussetzung, um aktiv am Leben teilzunehmen.

Mit den Bussen und Bahnen des Augsburger Verkehrsverbundes (AVV) können Sie ohne Auto mobil sein. Es gibt preiswerte Alternativen zum klassischen Einzelticket.

Sicher ist heute die oftmals günstigste Alternative für regelmäßige ÖPNV-Nutzer das vom Bund und Freistaat geförderte **Deutschland-Ticket**. Dieses persönliche Ticket kostet derzeit 49 Euro im Monat und ist monatlich kündbar. Das D-Ticket erlaubt die Nutzung aller Verkehrsmittel im Nahverkehr (Busse, Straßen-, U- und S-Bahnen und Regionalzüge) in ganz Deutschland. Alle Informationen hierzu unter www.avv-augsburg.de/deutschlandticket

Für Tagesausflügler ist das **AVV-Tagesticket** ein preislich attraktives Angebot: Dieses ist für vier Geltungsbereiche erhältlich (Innenraum, Innenraum Plus, Außenraum und Gesamtraum inklusive Donau-Ries). Der Inhaber kann im gewählten Geltungsbereich einen ganzen Tag alle Verkehrsmittel im AVV nutzen und wochentags ab 9 Uhr, an Wochenenden und Feiertagen ganztägig, bis zu vier Kinder kostenlos mitnehmen. Das AVV-Tagesticket kostet zum Beispiel für den



Gesamtraum 18,70 Euro. Gegen die Zahlung eines geringen Aufpreises von 3,20 Euro/Person können wochentags ab 9 Uhr und an Wochenenden und Feiertagen ganztägig zudem vier Erwachsene mitgenommen werden.

Das AVV-Kundencenter berät Sie gerne persönlich bei der Auswahl des passenden Tickets: AVV-Kundencenter, Halderstraße 29, Augsburg, Telefon 0821/15 70 00, E-Mail: kundencenter@avv-augsburg.de

Wissen wann's wo lang geht?

Fahrpläne und Preise findet man auf den Aushängen an den Haltestellen. Der QR-Code auf dem Fahrplan leitet direkt zum Abfahrtsmonitor der elektronischen Fahrplanauskunft.

Aktuelle Fahrtverbindungen in Echtzeit liefert Ihnen rund um die Uhr die elektronische Fahrplanauskunft: www.avv-augsburg.de/fahrtauskunft: Hier kann ein beliebiger Start- und Zielpunkt angegeben und die gewünschte Abfahrts- oder Ankunftszeit ausgewählt werden.

Praktisch und einfach nutzbar ist die App „meinAVV“. Hier kann man im integrierten Ticketshop auch Tickets erwerben und für die Fahrten die vergünstigte E-Streifenkarte nutzen.

Alle genannten Preise: Tarifstand 01/2024

Ehrenamtliche Fahr- und Begleitdienste für Senioren

In einigen Orten im Landkreis bieten Ehrenamtliche einen begleiteten Fahrdienst an. Die Nutzer der Fahrdienste werden zu Hause abgeholt, auf Wunsch bei ihren Besorgungen oder Terminen begleitet und sicher wieder nach Hause gebracht. Der Aktionsradius der Fahrdienste ist unterschiedlich. Für weite Strecken muss auf ein Taxi verwiesen werden. Für den konkreten Einzelfall erteilen die Koordinatoren der Fahrdienste Auskunft. Denken Sie aber unbedingt daran, dass die Fahrten organisiert und daher einige Tage im Voraus angemeldet werden müssen. In den folgenden Landkreisgemeinden gibt es einen ehrenamtlichen Fahr- und Begleitdienst.

Dasing

Gemeinde Dasing
Telefon 0157/38 43 97 40

Friedberg

Bürgernetz Friedberg
Telefon 0821/21 70 24 89

Kissing

Mehrgenerationenhaus Kissing
Telefon 0157/87 94 89 72



Mering

Bürgernetz Mering
Telefon 0151/63 42 08 05

Petersdorf

Gemeinnütziger Verein „OrtsZeit“
Telefon 0151/50 43 76 99

Ried

Gemeinde Ried
Telefon 08233/7 89 91-90

Todtenweis

Gemeinde Todtenweis
Telefon 0151/55 93 35 21

Eine Beförderung mit dem Rollstuhl ist möglich.



**Pflegeversicherung
Rentenleistungen
Zuschüsse**

WENN ES FINANZIELL ENG WIRD

Die beiden Kinder hat Frau Koller alleine großgezogen. Aus ihnen wurden anständige Menschen, nicht zuletzt deshalb, weil sie sich gut um ihren Sohn und um ihre Tochter gekümmert hat, stets verfügbar war, wenn sie von der Schule nach Hause kamen und die beiden mit ihren Schulabschlüssen vernünftige Berufe ergreifen konnten. Frau Koller hat für die Erziehung ihrer Kinder beruflich zurückgesteckt.

Damals gab es nach der Schule noch keine Betreuung und die nächste Angehörige wohnte 50 Kilometer entfernt. Als Friseurin konnte sie sich ihre Arbeitszeit flexibel und familiengerecht einteilen. Das war gut, obwohl der Verdienst gerade Mal so gereicht hat. Ein Urlaub oder ein Auto war die ganze Zeit über nicht drin. Lediglich einmal haben sie zu dritt eine Familienerholung der Wohlfahrtspflege im Allgäu besucht. Vermisst haben sie bei all dem kaum etwas, denn die drei waren sich selbst genug und Freunde durften die Kinder immer ungefragt nach Hause mitbringen. Manchmal waren die Freunde sogar neidisch, weil Frau Koller immer daheim war und für eine schöne Atmosphäre gesorgt hat, während die eigenen Eltern erst am Abend nach der Arbeit für sie da sein konnten.

Seit sie sich im Ruhestand befindet ist es finanziell knapp bei Frau Koller. Obwohl sie im Sparen geübt ist, reicht es manchmal kaum für das Nötigste. Die Miete und die Fahrkarte für den Bus schlagen schon ordentlich zu Buche. In der Hoffnung auf finanzielle Hilfe hat sich Frau Koller an das Sozialamt gewendet.

Die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung ist eine Leistung unserer sozialen Gemeinschaft, die den Lebensunterhalt älterer und dauerhaft erwerbsminderter Personen sicherstellen soll. Weitere Leistungen, die Ihnen in Ihrer besonderen Situation helfen können, möchten wir hier aufzeigen. Ihr Ansprechpartner bei allen Fragen zu finanziellen Hilfen ist das

Landratsamt Aichach-Friedberg

Soziale Leistungen
Münchener Straße 9
86551 Aichach
Telefon 08251/92-0
Internet: www.lra-aic-fdb.de

Auch bei Leistungen, für die andere Kostenträger zuständig sind, erhalten Sie hier Rat und Auskunft.

Die soziale Pflegeversicherung

Die Pflegeversicherung ist ein Zweig der Sozialversicherung. Als Pflichtversicherung ist sie der gesetzlichen Krankenversicherung angegliedert. Wer gesetzlich krankenversichert ist unterliegt automatisch auch der Pflegeversicherung. Privat Krankenversicherte müssen eine private Pflegeversicherung abschließen.

Abgesichert ist in der Pflegeversicherung das Risiko der Pflegebedürftigkeit. Um Leistungen erhalten zu können, bedarf es eines Antrags bei der Pflegekasse. Dabei hängt es von der Dauer der Pflegebedürftigkeit, vom Pflegegrad und der Art der Pflege ab, welche Leistungen Pflegebedürftige aus der Versicherung erhalten. Je nach Umfang der Einschränkungen gibt es verschiedene Pflegegrade, der durch den Medizinischen Dienst (MD) festgestellt wird. Der Pflegegrad bestimmt auch die Höhe der Leistung.

Die Pflegebedürftigen entscheiden selbst, wie und von wem sie gepflegt werden wollen. Es besteht die Wahl, Hilfe von professionellen Fachkräften in Anspruch zu nehmen (Sachleistung), oder aber eine Geldleistung zu beziehen, welche zum Beispiel für eine Entschädigung der pflegenden Angehörigen verwendet werden kann. Auch eine Kombination aus Sach- und Geldleistung ist möglich. Die soziale Pflegeversicherung deckt häufig nur einen Teil der Kosten ab. Der Rest muss privat finanziert werden. Im Falle der finanziellen Hilfebedürftigkeit trägt die Sozialhilfe jene Kosten, die nicht durch die Pflegeversicherung abgedeckt sind.



Fragen zur Pflegeversicherung beantwortet der Pflegestützpunkt (Telefon 08251/87 22 33) oder die zuständige Krankenkasse.

Das Bayerische Landespfegegeld

Der Freistaat Bayern gewährt Leistungsempfängern aus der gesetzlichen Pflegeversicherung ab Pflegegrad 2 ein nicht zweckgebundenes Landespfegegeld in Höhe von 1.000 € pro Jahr. Damit können Sie etwa Menschen, die sich jeden Tag um Sie kümmern, eine finanzielle Anerkennung zukommen lassen. Dies können pflegende Angehörige genauso sein wie Freunde oder Helfer.

Einen Anspruch auf das Landespfegegeld haben alle Leistungsberechtigten, die mit Pflegegrad 2 oder höher eingestuft sind und deren Hauptwohnsitz in Bayern liegt. Der Antrag für das laufende Pflegegeldjahr ist bis spätestens 31.12. schriftlich zu stellen beim

Bayerisches Landesamt für Pflege

Landespfegegeld
Postfach 1365
92203 Amberg
E-Mail: landespfegegeld@lfp.bayern.de

Für die Folgejahre wird die Leistung ohne neuen Antrag gewährt.

Den Antrag und weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.landespfegegeld.bayern.de. Das Landratsamt sendet Ihnen den Antrag auf Anfrage auch gerne zu (Telefon 08251/87 22 33 oder 08251/92-2 81).



Leistungen durch staatliche und kommunale Stellen

Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, die Sie in besonderen Situationen unterstützen können. Folgende Hilfen werden bei Vorliegen der Anspruchsvoraussetzungen durch den Landkreis Aichach-Friedberg gewährt.

Anträge sind zu stellen beim:

Landratsamt Aichach-Friedberg
Soziale Leistungen
86551 Aichach
Münchener Straße 9
Telefon 08251/92-0
www.lra-aic-fdb.de

Eine Hilfeleistung ist immer von Voraussetzungen abhängig, die im Einzelfall geprüft werden müssen.

Hilfebedürftige Personen, die das Rentenalter erreicht haben oder dauerhaft voll erwerbsgemindert sind, können Leistungen der **Grundsicherung** erhalten.

Diese setzen sich zusammen aus

- einem individuellen Regelsatz für jede Person der Bedarfsgemeinschaft,
- Leistungen für eine angemessene Unterkunft mit Heizung,
- eventuelle Mehrbedarfe und
- gegebenenfalls einer Übernahme der Beiträge zur freiwilligen Kranken-/Pflegeversicherung

Bedürftige Personen, die die Voraussetzungen für die Grundsicherung nicht erfüllen, können **Hilfe zum Lebensunterhalt** erhalten. Der Leistungsumfang entspricht den Leistungen der Grundsicherung.

Für alle Leistungsberechtigten, die weder gesetzlich noch privat krankenversichert sind, wird die **medizinische Versorgung** durch den Sozialhilfeträger sichergestellt. Voraussetzungen: Hilfebedürftigkeit, Einkommen und Vermögen liegt unterhalb bestimmter Grenzen.

Die **Hilfe zur Überwindung besonderer sozialer Schwierigkeiten** richtet sich an Personen, bei denen besonders belastende Lebensverhältnisse mit sozialen Schwierigkeiten verbunden sind. Beispiel: Obdachlosigkeit und damit in Verbindung stehende Problemlagen.

Sozialhilfeleistungen sind auch die **Unterstützung in weiteren belastenden Lebenslagen**, die nicht alleine bewältigt werden können. Folgende gesetzliche Leistungen sind vorgesehen:

- Hilfe zur Weiterführung des Haushalts,
- Altenhilfe,
- Hilfe in sonstigen Lebenslagen,
- Übernahme von Bestattungskosten naher Angehöriger

Wohngeld

Wohngeld ist eine Sozialleistung für Personen, die aufgrund ihres geringen Einkommens einen Zuschuss zur Miete oder zu den Kosten selbst genutzten Wohneigentums (nur Kosten, keine Schuldentlastungen) benötigen.

Soziales Entschädigungsrecht/ Kriegsopferfürsorge

Kriegsgeschädigte, Kriegshinterbliebene und Opfer von Gewalttaten erhalten als Ergänzung zu den weiteren Leistungen nach dem Bundesversorgungsgesetz (z. B. Versorgungsrente, Heil- und Krankenbehandlung) individuelle Leistungen der Kriegsopferfürsorge. Leistungsarten sind z. B. Ergänzende Hilfe zum Lebensunterhalt zur Aufstockung der Versorgungsrente oder ambulante und stationäre Hilfen.

Wohnberechtigungsschein

Für den Bezug einer mit staatlichen Mitteln geförderten Wohnung ist ein Wohnberechtigungsschein erforderlich. Für die Ausstellung eines Wohnberechtigungsscheins müssen bestimmte Einkommensgrenzen eingehalten werden.

Baukostenzuschüsse zum Abbau von Barrieren

Für die Belange von Menschen mit Behinderung stehen leistungsfreie Darlehen für bauliche Maßnahmen zur Anpassung von Wohnraum zur Verfügung.

Der Bezirk Schwaben ist zuständig für folgende Arten der Unterstützung:

Hilfe zur Pflege kann erhalten, wer Leistungen der Pflegeversicherung nicht oder nicht in ausreichender Höhe erhält. Die Voraussetzungen sind: Pflegebedürftigkeit, Einkommen und Vermögen liegen unterhalb bestimmter Grenzen. Der Bezirk Schwaben berät nach Terminvereinbarung (Telefon 0821/3 10 12 16, E-Mail: buergerberatung@bezirk-schwaben.de).

Blinde Menschen können, abhängig von Einkommen und Vermögen, auf Antrag, unter Anrechnung des **Bayerischen Blindengelds** ergänzende Blindenhilfe bekommen.

Anträge sind zu stellen beim
Bezirk Schwaben
86152 Augsburg
Hafnerberg 10
Nachfragen unter Telefon 0821/31 01-0
Internet: www.bezirk-schwaben.de

Befreiung von der Rundfunkgebührenpflicht

Sie können sich von der Rundfunkbeitragspflicht befreien lassen, wenn Sie eine der folgenden Sozialleistungen erhalten:

- Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld
- Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem SGB XII (3. Kapitel) sowie nach dem Bundesversorgungsgesetz - Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung
- Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz
- Blindenhilfe
- Pflegezulagen nach dem Lastenausgleichsgesetz
- Hilfe zur Pflege nach dem SGB XII (7. Kapitel) oder Hilfe zur Pflege als Leistung der Kriegsopferfürsorge nach dem BVG
- Personen, denen wegen Pflegebedürftigkeit ein Freibetrag zuerkannt wurde
- Volljährige, die im Rahmen einer Leistungsgewährung in einer stationären Einrichtung leben

Die Befreiung von der Gebührenpflicht erfolgt auf Antrag. Es ist ein schriftlicher Nachweis über das Vorliegen der Voraussetzungen erforderlich. Antragsformulare sind im Internet und bei den Stadt- und Gemeindeverwaltungen erhältlich.

Der Antrag ist zu stellen bei
ARD ZDF Deutschlandradio
Beitragsservice
50656 Köln
Internet: www.rundfunkbeitrag.de

Schwerbehindertenausweis

Der Schwerbehindertenausweis dient als Nachweis für die Inanspruchnahme von Nachteilsausgleichen, die Menschen mit einer Behinderung per Gesetz zustehen, etwa der besondere arbeitsrechtliche Kündigungsschutz, der Anspruch auf den Zusatzurlaub, Freibeträge bei der Besteuerung des Einkommens sowie die unentgeltliche Beförderung im öffentlichen Personennahverkehr. Voraussetzung ist die Eintragung bestimmter Merkzeichen im Schwerbehindertenausweis. Der Antrag ist zu stellen bei

Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS)
Regionalstelle Schwaben
86159 Augsburg
Morellstraße 30
Telefon 0821/57 09-19 07
www.zbfs.bayern.de

Rentenleistungen

Für die meisten Senioren ist die Rente das hauptsächliche Einkommen ihrer Altersversorgung. Höhe und Art der Rente sind individuell sehr unterschiedlich. Wenn Sie Fragen zur Antragstellung, Rentenberechnung oder allgemein zu Ihrem Rentenanspruch haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Rentenversicherungsträger. Auch Gemeinde- und Stadtverwaltungen geben Auskunft.

Zum 1. Januar 2021 ist die Grundrente in Kraft getreten. Bezieher von niedrigen Renten, die langjährige Beitragszeiten aufweisen (ab 33 Jahren), erhalten einen Zuschlag zur Rente. Es ist kein zusätzlicher Antrag zu stellen. Die Deutsche Rentenversicherung ermittelt automatisch, ob ein Anspruch besteht und zahlt das Geld entsprechend aus.

Ansprechpartner

Deutsche Rentenversicherung Schwaben
86154 Augsburg
Dieselstraße 9
Telefon 0821/5 00-0

Deutsche Rentenversicherung Bund
10704 Berlin, Ruhrstraße 2
Telefon 030/8 65-0

Land- und forstwirtschaftliche Alterskasse
Niederbayern/Oberpfalz und Schwaben
86156 Augsburg, Tunnelstraße 45
Telefon 0821/40 81-0
Leistungen: Telefon 0561/7 85 21 90 02
Versicherung: Telefon 0561/7 85 21 90 03



Jeder Mensch kann durch einen Unfall, eine Krankheit oder im Alter in die Lage kommen, für sich selbst nicht mehr handeln und keine Entscheidungen mehr treffen zu können. Weit verbreitet ist der Irrglaube, dass dann automatisch ein Angehöriger tätig werden darf. Seit 01.01.2023 gibt es ein auf **maximal sechs Monate** beschränktes **Ehegattenvertretungsrecht** welches jedoch **nur für den Gesundheitsbereich** gilt (§ 1358 BGB). Eine Vertretung in anderen Bereichen und eine Verlängerung dieser Befristung sind nicht möglich. Ein umfangreiches Vertretungsrecht ist nur mit einer Vorsorgevollmacht möglich. Ein automatisches Vertretungsrecht für andere Angehörige oder Lebenspartner gibt es nicht, auch diese können nur im Rahmen einer Vorsorgevollmacht handeln.

Es ist daher wichtig, sich frühzeitig mit diesem Thema auseinanderzusetzen und sich bewusst zu entscheiden. Wenn keine Vorsorgevollmacht besteht und das Ehegattenvertretungsrecht nicht greift, muss beim Auftreten einer Vertretungserforderlichkeit eine rechtliche Betreuung durch das Betreuungsgericht eingerichtet werden. Eine rechtzeitig an eine Vertrauensperson erteilte und vollumfängliche Vorsorgevollmacht kann diese rechtliche Betreuung in der Regel vermeiden. Eine Betreuung nach § 1814 Bürgerliches Gesetzbuch (BGB) kann nur angeordnet werden, wenn Krankheiten oder Behinderungen vorliegen: Psychische Krankheiten, geistige oder seelische Behinderungen, dementielle Veränderungen im Alter oder körperliche Beeinträchtigungen.

Bei der Bestellung des Betreuers ist auf verwandtschaftliche oder persönliche Bindungen Rücksicht zu nehmen. Deshalb haben nächste Angehörige wie Eltern, Kinder, Ehe-

gatten Vorrang vor anderen Personen. Findet sich niemand unter den Angehörigen kann ein fremder Betreuer bestellt werden. Das Betreuungsgericht trifft die Entscheidung im Betreuungsverfahren.

Mit einer Betreuungsverfügung können Sie bereits in gesunden Tagen bestimmen, wen Sie sich später als rechtlichen Betreuer wünschen oder wer auf keinen Fall Ihr Betreuer werden soll. Bei Überlegungen zur Vorsorge sollte auch daran gedacht werden, ob Wünsche zur medizinischen Behandlung und Versorgung bestehen. Diese können mit einer Patientenverfügung festgeschrieben werden.

Die Vorsorgevollmacht

Mit einer Vorsorgevollmacht erhält eine Person des Vertrauens den Auftrag, im Notfall rechtlich zu vertreten. Sie gilt nur für die Aufgaben, die in der Vollmacht genannt sind. Der/die Vollmachtnehmer/-in kann damit in den genannten Aufgabenkreisen vertreten. Das Schriftstück ist nur gültig, wenn es im Original vorgelegt wird. Die Vollmacht kann nur erteilen, wer im Vollbesitz seiner geistigen Kräfte ist und die Tragweite seiner Unterschrift begreift. Es ist wichtig zu seinem Bevollmächtigten absolutes Vertrauen zu haben. Die Vorsorgevollmacht kann jederzeit widerrufen werden.

Begläubigung einer Vorsorgevollmacht

Die öffentliche Beglaubigung der Unterschrift unter der Vollmacht ist notwendig, wenn dem Bevollmächtigten erlaubt werden soll, Immobilien zu erwerben oder zu verkaufen. Die Unterschriftsbeglaubigung bestätigt die Echtheit der Unterschrift. Die Unterschrift unter der Vollmacht kann von einem Notariat oder von der Betreuungsstelle öffentlich beglaubigt werden. Die öffentliche Beglaubigung der

Unterschrift durch die Urkundsbeamten der Betreuungsbehörde steht bei Vollmachten der notariellen Beglaubigung gleich. Die Kosten dafür betragen pro Formular 10 €. Eine Terminvereinbarung bei der Betreuungsstelle des Landratsamtes Aichach-Friedberg ist dringend unter der Telefonnummer: 08251 92-256 oder 08251 92-266 erforderlich.

Formulare für Vorsorgevollmacht

Es werden viele Musterformulare angeboten. Die Betreuungsstelle des Landratsamtes empfiehlt das Vollmachts-Formular in der Broschüre des Bayer. Staatsministeriums der Justiz „Vorsorge für Unfall Krankheit Alter“. Die Broschüre ist im Buchhandel zum Preis von 7,90 € erhältlich. Sie steht auch zum Download als pdf-Vorlage auf der Internetseite des Ministeriums www.justiz.bayern.de > Service > Broschüren zur Verfügung und kann für den privaten Gebrauch ausgedruckt werden.

Auch das Vorsorgevollmachts-Formular des Bundesministeriums der Justiz kann empfohlen werden. Dieses gibt es auch in verschiedenen Fremdsprachen. Sie finden die genannten Formulare als ausdruckbare pdf-Vorlagen auf der website des Bundesministeriums der Justiz unter www.bmji.de > Service > Broschüren und Infomaterial > Broschüre „Betreuungsrecht – Mit ausführlichen Informationen zur Vorsorgevollmacht“.

Um spätere Unklarheiten und Zweifel zu vermeiden, wird empfohlen, sich vor Erteilung einer Vollmacht ausführlich beraten und lassen.

Für Fragen und Informationen steht Ihnen die Betreuungsstelle des Landratsamtes zur Verfügung.

Ansprechpartnerin:
Kathrin Schneider, Telefon 08251/92-256

Begegnen-Begleiten-Betreuern

Die Betreuungsstelle bietet in Kooperation mit den Betreuungsvereinen des Landkreises Aichach-Friedberg außerdem Fortbildungsveranstaltungen zu verschiedenen Themen für ehrenamtliche und berufliche Betreuer sowie Bevollmächtigte und Interessierte an. Diese werden in der Presse oder im Internetportal des Landratsamtes Aichach-Friedberg veröffentlicht.

Kontakt

Landratsamt Aichach-Friedberg
Betreuungsstelle
Schlossplatz 5
86551 Aichach
Birgit Förch
Telefon 08251/92-266

Postanschrift
Münchener Straße 9, 86551 Aichach
www.lra-aic-fdb.de

Notfalldose

Im Kühlschrank lagert das Wichtigste für den Ernstfall: „Notfalldosen“ erleichtern den Rettungsdiensten die Arbeit

Werden Sanitäter oder Notärzte zu einem Rettungsfall gerufen, brauchen sie meist dringend die Medikamentenpläne des Patienten oder die Telefonnummer der ersten Kontaktperson, die verständigt werden soll. Dies auf die Schnelle in der Wohnung zu finden, ist schwierig bis unmöglich. Mit der „Notfalldose“ soll sich das ändern: Eine Dose mit abschraubbarem Deckel, mit den im Notfall wichtigsten persönlichen Daten, steht künftig zuhause in der



Kühlschranktür und liefert dem Rettungsdienst unmittelbar erste, wichtige Daten zum Patienten. Schon beim Betreten der Wohnung erfährt der Rettungsdienst über einen Aufkleber, dass im Kühlschrank Patienteninformationen hinterlegt sind.

Die Notfalldosen werden im Landkreis Aichach-Friedberg kostenlos an Bürgerinnen und Bürger ausgegeben. An folgenden Stellen können sie abgeholt werden:

In den drei Pflegestützpunkten in Aichach, Friedberg und Mering, an der Infotheke im Landratsamt und in den Rathäusern.



Ursachen klären Hilfe von Angehörigen Tipps zur Verständigung

MENSCHEN MIT DEMENZ

Einen nahen Menschen zu pflegen, der an einer Demenz erkrankt ist, stellt eine besondere Herausforderung dar. Die sich im Laufe der Erkrankung verändernde Persönlichkeit und damit auch das Verhalten der Person, sind für pflegende Angehörige belastend. Die Wesensveränderungen der Erkrankten führen zwangsläufig zu einer Veränderung in der Beziehung.

Für einen Erkrankten, der in seiner ganz eigenen Erlebnis- und Gefühlswelt lebt, ist es wichtig, dass sein Gegenüber versucht, sich in seine Gedankenwelt hineinzuversetzen. Durch das Anerkennen und Akzeptieren seiner Gefühle, wird eine zusätzliche Verunsicherung verhindert und eine Grundlage für eine „neue“ Beziehung zueinander geschaffen.

Ursachen einer Demenz abklären lassen

Als Demenz wird in der Medizin ein Zustand bezeichnet, bei dem allmählich immer mehr Nervenzellen und Nervenzellkontakte zugrunde gehen. Dadurch werden die Fähigkeiten des Gedächtnisses, des Denkens, der Orientierung und der Sprache zunehmend beeinträchtigt.

Demenz-Erkrankungen können viele Ursachen haben. Die häufigste Ursache für eine Demenz ist die Alzheimer-Krankheit. Es gibt aber auch weitere Demenz-Erkrankungen, wie z.B. die vaskuläre Demenz (infolge von Durchblutungsstörungen und vielen kleinen Schlaganfällen), die frontotemporale Demenz, die Parkinson-Demenz oder die Lewy-Körper-Demenz. Jede Erkrankung erfordert eine andere Behandlung oder Therapie. Daher ist eine ärztliche Abklärung durch einen Facharzt (Neurologe, Psychiater) notwendig.

An dieser Stelle wird insbesondere auf die Alzheimer-Krankheit als häufigste Ursache für eine Demenzerkrankung im Alter Bezug genommen. Gerade weil die Alzheimer Demenz so viele verschiedene Gesichter hat, gibt es keine allgemein gültigen Regeln für den Umgang mit Erkrankten. Die Empfehlungen auf den folgenden beiden Seiten können Ihnen beim Umgang mit einem Erkrankten helfen.

Korrigieren vermeiden

Einen Alzheimer-Patienten zu kritisieren, belastet ihn enorm. Kritik bedeutet für den Erkrankten, an einem Maßstab gemessen zu werden, den er nicht mehr nachvollziehen kann. Logische Argumente sind für ihn nicht mehr zugänglich.

Angemessen fordern

Der Anspruch gesunder Menschen ist oft schwer mit dem Leistungsvermögen von Alzheimer-Erkrankten zu vereinbaren. Überfordern Sie den Alzheimer-Erkrankten nicht, denn er spürt den Leistungsdruck, dem er nicht genügen kann. Versuchen Sie die noch vorhandenen Ressourcen zu erkennen und den Erkrankten bei jenen Aktivitäten zu unterstützen, die ihn zwar fordern, aber nicht mit seinem Versagen konfrontieren. Erfolgsergebnisse stärken die psychische Stabilität.

Routine und Tagesstruktur bieten

Im Laufe der Erkrankung fällt es dem Alzheimer-Erkrankten zunehmend schwerer, sich den Tag und die Nacht einzuteilen. Helfen Sie ihm, seinen Tag zu strukturieren, indem Sie ihm einen geregelten Tagesablauf bieten. Feste Zeiten und Routinen geben dem Erkrankten Sicherheit. Konzentrieren Sie sich auf die Dinge, die noch

funktionieren und versuchen Sie, diese durch Training im Alltag und einer aktiven Lebensweise aufrechtzuhalten. Alles, was Sie dem Demenzerkrankten abnehmen, wird er auch verlernen.

■ **Anschuldigungen überhören**

Oft erzählen Alzheimer-Erkrankte unglaubliche Geschichten und beschuldigen nahe Angehörige schlimmer Verfehlungen wie z.B. „Du hast meinen Geldbeutel gestohlen“. Reagieren Sie nicht gekränkt und halten Sie sich stets vor Augen, dass der Erkrankte kaum fähig ist, solche Geschichten wissentlich und absichtlich zu erfinden. Ihm fehlt die Fähigkeit, logisch zu rekonstruieren, wo man z. B. den Geldbeutel das letzte Mal hatte und geht vom Naheliegenden aus, das ihn jemand anderes entwendet hat.

■ **Mehr Gelassenheit bei Grundpflege**

Viele Alzheimer-Erkrankte wehren sich gegen grundpflegerische Maßnahmen („ich habe mich schon gewaschen, ich habe mich schon umgezogen“). In solchen Situationen ist eine gute Beziehungsebene wesentlich. Nutzen Sie den Zeitpunkt, in dem der Alzheimer-Erkrankte einen ausgeglichenen Eindruck macht, auch wenn die Tageszeit vielleicht nicht passend erscheint. Kündigen Sie ihre Pflegemaßnahme an und schaffen Sie eine ruhige, stressfreie Atmosphäre. Reagiert der zu Pflegende weiterhin abwehrend auf die Pflegemaßnahme, brechen Sie die Handlung ab und versuchen es zu einem anderen Zeitpunkt noch einmal. Ein gutes Vertrauensverhältnis ist in dem Fall wichtiger als beispielsweise eine saubere Hose.

■ **Auf Sicherheit achten**

Alzheimer-Erkrankte haben ein deutlich erhöhtes Unfallrisiko und brauchen besondere Rahmenbedingungen. Ihre kognitiven Einschränkungen erfordern ein häusliches Umfeld, das Gefahren so weit wie möglich minimiert. Hier können technische Hilfsmittel wie z.B. Herdüberwachungssysteme, Wanne-voll-Melder, GPS-Ortungssysteme, Alarmtrittmatten, selbstabschaltende Bügeleisen oder Kaffeemaschinen, wertvolle Unterstützung bieten.

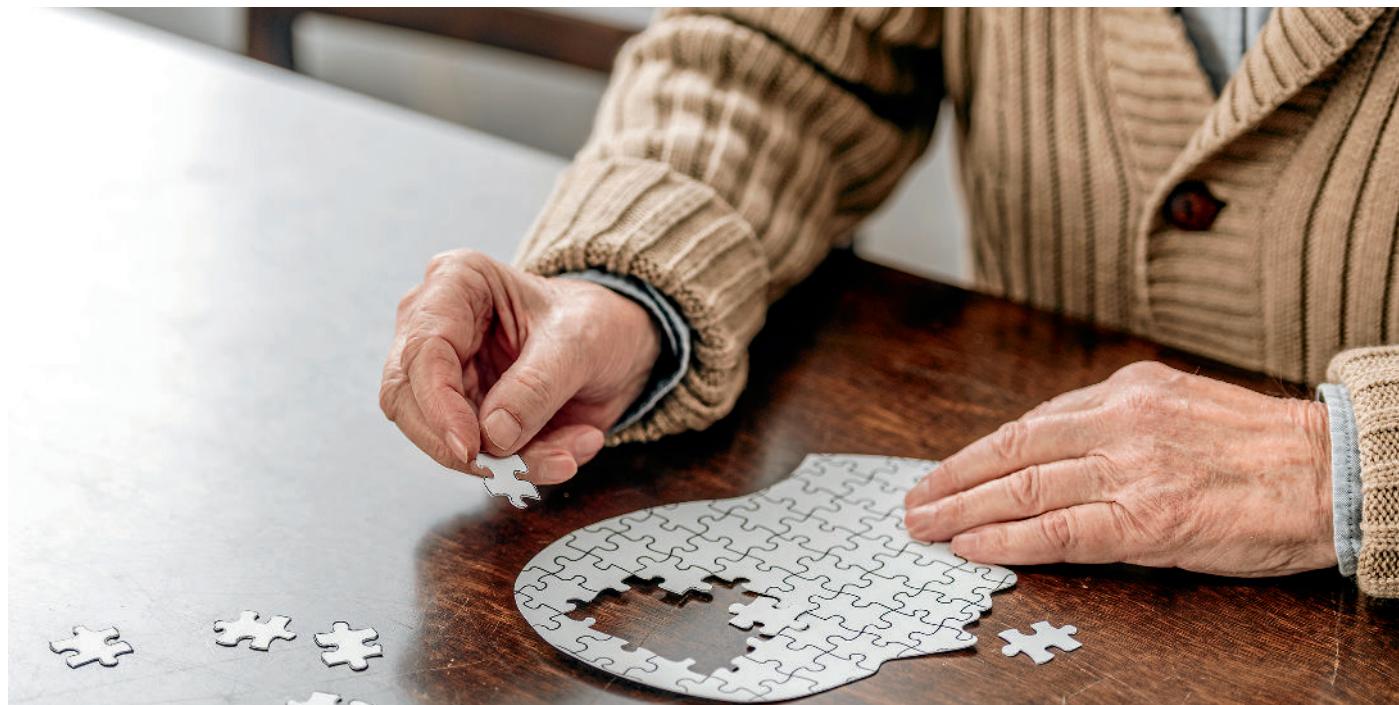
■ **Veränderungen langsam durchführen**

Sogar in vertrauter Umgebung, mit altbekannten Gesichtern fühlt sich ein Alzheimer-Erkrankter oft fremd und alleine. Jede Veränderung seines Umfeldes, sei es eine Ummöblierung oder Anschaffung neuer Geräte, trifft ihn entsprechend hart und verunsichert ihn zusätzlich. Bereiten Sie deshalb notwendige Veränderungen behutsam vor (wie z.B. die Einbindung eines Pflegedienstes) und geben Sie dem Erkrankten Zeit, sich an diese zu gewöhnen.

■ **Geduldig sein**

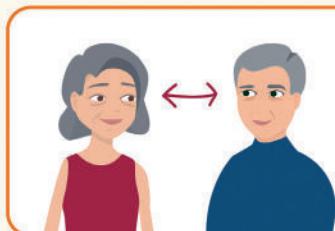
Als Angehöriger oder Betreuer eines Alzheimer-Erkrankten verändert sich das ganze Leben und es erfordert viel Geduld, sich an die neue Situation zu gewöhnen. Der Erkrankte braucht vermehrt Zeit, seine Gedanken zu ordnen, so dass die Bewältigung des Alltags zunehmend schwieriger wird. Planen Sie den Tag so, dass Zeitdruck und Stress weitgehend vermieden werden.

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Alzheimer Gesellschaft:
www.deutsche-alzheimer.de



11 Tipps zur besseren Verständigung mit Menschen mit Demenz

1



Führen Sie das Gespräch auf gleicher Augenhöhe.

2



Seien Sie freundlich und zugewandt.

3



Verwenden Sie einfache, kurze Sätze.

4



Sprechen Sie langsam und deutlich.

5



Unterstreichen Sie Ihre Worte durch Gesten und Mimik.

Achten Sie auch auf die Gefühle, die mitschwingen.



6

Lassen Sie Zeit zum Antworten.



7

Hören Sie aufmerksam zu und achten Sie auf die Körpersprache.



8

Sagen oder fragen Sie immer nur eine Sache auf einmal.



9

Stellen Sie keine „Warum, Weshalb, Wann und Wo“-Fragen.



10

Zeigen Sie Anerkennung für das, was gelungen ist und weisen Sie nicht auf Fehler hin.



11



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

www.deutsche-alzheimer.de



Wie lässt sich die erforderliche Hilfe/ Pflege finanzieren?



Wie beantrage ich einen Pflegegrad und was sind die Voraussetzungen hierfür?



Welche Möglichkeiten gibt es, damit ich solange wie möglich zu Hause wohnen kann?



Welche Anlaufstellen/ Ansprechpartner gibt es für mich?



Welche passende Unterstützung gibt es?



Welche Hilfsangebote gibt es in meinem Wohnort?

Terminvereinbarung unter

0 82 51 - 87 22 33

pflegestuetzpunkt@ira-aic-fdb.de

Telefonische Erreichbarkeit des Pflegestützpunktes zu den Bürozeiten

Montag – Freitag

07:30 – 12:30 Uhr

Montag, Dienstag, Mittwoch

14:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag

14:00 – 18:00 Uhr

Präsenzzeiten der Beraterinnen

Montag – Freitag

08:00 – 12:00 Uhr

Pflegestützpunkt

Landkreis Aichach-Friedberg



Beratung zu Pflege und Versorgung bei Hilfe- und Unterstützungsbedarf

Hilfebedürftigkeit und / oder Pflegebedürftigkeit tritt oft unvorhergesehen ein. Es gibt vielerlei Anlässe, die das Leben entscheidend verändern können: ein Schlaganfall, ein Unfall, eine schwere Erkrankung, fortschreitende Hilfebedürftigkeit und vieles mehr.

Im Pflegestützpunkt werden Sie **umfassend, neutral, vertraulich und kostenlos** zu folgenden Themen informiert und unterstützt:

- Pflege und Versorgung
- Leistungen der Pflegeversicherung und Krankenkasse
- Unterschiedliche regionale Hilfsangebote in der Pflege
- Koordinierung der Angebote

BERATUNGSSTELLEN

in Aichach, Friedberg und Mering

Wir helfen Ihnen weiter.
Gerne beraten wir Sie auch persönlich.

