totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

Stadt Altdorf b. Nürnberg

altdorf

Ratgeber

für den Lebensabend und den Trauerfall

www.alles-deutschland.de barrierefrei
mediaprint infoverlag

Mobiler Mahlzeitendienst
Rummelsberger Altenhilfeverbund

selbst-bestimmt leben

geborgen sein

„Unser Essenservice für Sie: Lieferung frei Haus"

nach

- Altdorf • Feucht • Burgthann
- Schwarzenbruck
- Winkelhaid und Umgebung

MENSCHEN AN IHRER SEITE
RA
Die Rummelsberger

Rummelsberg 46 • Schwarzenbruck • ☎ (0 91 28) 50 23 60

Foto: Hungershausen

Zufrieden sein ist große Kunst,
Zufrieden scheinen bloßer Dunst,
Zufrieden werden großes Glück,
Zufrieden bleiben Meisterstück.

Alter Spruch

Vorwort

Foto: privat

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

wenn man in die zweite Hälfte des Lebens kommt, dann macht man sich oft Gedanken darüber, wie man den Lebensabend verbringen möchte, was man von seinen Lieben erwartet und über viele Fragen mehr.

In dieser Broschüre stellen sich Experten und Dienstleister vor, die Rat wissen, wenn es um die zweite Lebenshälfte oder um den Verlust eines Menschen geht. Sie geben Entscheidungshilfe und kompetente Auskünfte. Denn viele Menschen wollen auch im Alter und am Ende des Lebens nicht von anderen Personen abhängig werden. Hier können die Fachkräfte helfen.
Sie selbst können schon frühzeitig festlegen, ob Sie in eine Senioreneinrichtung ziehen möchten oder lieber zu Hause versorgt sein wollen. Mobile Mahlzeitendienste, Pflegedienste und technische Hilfen machen es möglich, lange selbstständig zu bleiben. Sie können sogar schon zu Lebzeiten entscheiden, wo Sie die letzte Ruhestätte haben möchten und welche Form die Trauerfeier haben soll.

Die Hinweise in diesem Ratgeber sollen Bürgerinnen und Bürgern helfen, ihre Angelegenheiten rechtzeitig zu regeln.

Im Bildteil wurden Aufnahmen der Altdorfer Friedhöfe zusammengestellt. Friedhöfe sind ja nicht nur Orte der Trauer und Besinnung, sie sind auch Orte der Begegnung, Oasen in der Hektik des Alltags. Plätze, an denen sich oft gute und hilfreiche Gespräche entwickeln.

Hans Kräußel
für den Seniorenbeirat der Stadt Altdorf

Grußwort

Foto: privat

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

aktiv, interessiert und mitten im Leben – die heutigen Seniorinnen und Senioren sind sehr bewusst im „Unruhestand“ und möchten ihren Lebensabend selbstbestimmt gestalten. Die vorliegende Broschüre dient Ihnen als Leitfaden für Fragen, die Sie in diesem Lebensabschnitt beschäftigen können, seien es Gedanken zum Thema Erbschaft, der Verlust nahe stehender Menschen oder Hilfsangebote, die so lange wie möglich ein selbstständiges Leben gewährleisten: Der Ratgeber stellt Experten und Dienstleister vor, die kompetente Ansprechpartner für alle Themen sind.

Auch die Altdorfer Friedhöfe sind Bestandteil dieser Broschüre, nicht allein als Orte des Gedenkens, sondern zuallererst als ein Plädoyer für das Leben.

Ich möchte dem Seniorenbeirat der Stadt Altdorf für seine Initiative zur Neuauflage dieses Ratgebers danken und wünsche Ihnen, dass Sie hiermit eine wertvolle Hilfe erhalten, um Ihr Leben in Ihrem Sinne zu gestalten.

Herzlichst
Ihr

Erich Odörfer
Erster Bürgermeister

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort Hans Kräußel für den Seniorenbeirat	1
Grußwort Erich Odörfer Erster Bürgermeister	2
Branchenverzeichnis	4
Der Seniorenbeirat der Stadt Altdorf:	
Was macht er und was sind seine Aufgaben?	5
Hier treffen sich regelmäßig nette Leute …	7
Keine Frage des Alters – Wissensdurst und Lebensfreude	8
Beweglich und fit	10
Mehr sehen. Mehr erleben.	11
Qigong für ältere Menschen	12
Mit Musik geht alles leichter	13
Aktiv im Ruhestand	16
Malen als Hobby	17
Hier erhalten Sie Informationen und Rat	17
Hier erhalten Sie Unterstützung	18
Hier erhalten Sie Hilfe	18

	Seite
Lange selbstständig in der eigenen Wohnung leben	20
Lesen in der Stadtbücherei	23
Wenn das Alleinwohnen zu beschwerlich wird	25
Rechtzeitige Vorsorge erspart der Familie Ärger	26
Liste für den Trauerfall	27
Was ist zu tun?	28
Anzeige eines Sterbefalls	28
Wer bestimmt Bestattungsart und Bestattungsort?	29
Trauerfeier und kirchliche Beerdigung	30
Oasen in der Hektik	32
Blumenschmuck und Grabbetreuung	38
Versicherungen, Vereine, Banken usw. informieren	39
Mitgliedschaften	39
Sonstige Regelungen	40
Hinterbliebenen die Arbeit erleichtern	40
Impressum	40

Handicap
Fahrdienst Dehn e.K.

IHR FAHRPROFI VOR ORT

FÜR SIE ERREICHBAR UNTER DER 09187/

95300

UNSER SERVICE FÜR SIE

FAHRTEN ZUM/ZUR

- ARZT
- DIALYSE
- BESTRAHLUNG
- CHEMOTHERAPIE
- REHA
- KUR ABRECHNUNG MIT ALLEN KRANKENKASSEN
- FLUGHAFEN
- BAHNHOF
- BESORGUNGS-FAHRTEN
- PRIVAT

ALLE FAHRTEN WERDEN WAHLWEISE MIT MIETWAGEN ODER BEHINDERTENGERECHT AUSGESTATTETEM PKW DURCHGEFÜHRT – AUF WUNSCH MIT BEGLEITUNG.

MEIN TEAM UND ICH FREUEN UNS AUF SIE
KATHARINA DEHN-REICHERT

Branchenverzeichnis

Liebe Leserinnen, liebe Leser!
Hier finden Sie eine wertvolle Einkaufshilfe, einen Querschnitt leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Dienstleistern, alphabetisch geordnet. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung Ihrer Broschüre ermöglicht. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter **www.alles-deutschland.de**.

Branche	Seite
Alten- und Pflegeheim	24
Altenhilfeverbund Rummelsberg	U2
Altenpflegeheim	24
Ambulante Operationen	15
Ambulante Pflege	U4
Ambulante Senioren- und Krankenpflege	19
Ambulanter Pflegedienst	19
Augenoptik	4
Bäder-Barrierefrei	20
Behindertenfahrdienst	9
Behindertenfahrten	3
Bestattungen	32, 37
Bestattungsvorsorge	32, 37
Betreutes Wohnen	24, U4
Blumen	4, 33
Chirurgie	15
Essen auf Rädern	19
Fachärzte	15
Fachärztin für Anästhesie	15
Finess-Studio	11
Floristik	4, 33
Frauenärzte	15
Gasthof – Partyservice	19
Gesundheit	14
Hausnotruf	19
Heizung – Sanitär – Solar	20
HNO-Ärzte	15
Hörgeräte	15
Klangschalen-Massagen	15
Krankenhaus	14
Krankenpflege	19
Mobicard	9
Mobiler Mahlzeitendienst	U2
Optiker	4
Orthopädie	15
Pflegeheim	24
Physiotherapie	15
Qigong	15
Rehamedizin	15
Senioren- und Pflegeheim	24
Seniorenheim	24
Seniorenhof Altdorf	24
Seniorentagesstätte	9
Tagesstätte für Senioren	9
Taxi	3, 9
Trauerfloristik	4, 33
VGN Verkehrsverbund Großraum Nürnberg	9
Volkshochschule	9
Yoga Kurse Altdorf	15
Zentrum für Gesundheit und Fitness	11

U = Umschlagseite

Ihre Augenoptikermeister mit Erfahrung

BÖTTICHER MÖDERER

Auswahl, Qualität + Kompetenz vor Augen
– bei uns finden Sie alles –

Ihre Spezialisten für Gleitsichtbrillen
zertifiziert 1. ZEISS-Relaxed-Vision-Center

Öffnungszeiten durchgehend:
Mo. – Fr.: 8:30 – 18:30 Uhr
Sa.: 9:00 – 13:00 Uhr

Oberer Markt 17
90518 Altdorf
Tel.: 09187/5505
www.optik-boetticher-moederer.de

Der Seniorenbeirat der Stadt Altdorf: Was macht er und was sind seine Aufgaben?

Der Seniorenbeirat ist eine Einrichtung der Stadt Altdorf. Er kümmert sich um Wünsche und Belange der älteren Bürgerinnen und Bürger und vertritt diese gegenüber der Stadt Altdorf und ihren Mandatsträgern. Der Seniorenbeirat gibt Anregungen und unterbreitet Lösungsvorschläge. Er arbeitet überkonfessionell, überparteilich, ehrenamtlich und er ist unabhängig.

Vereine und Verbände, die im Seniorenbereich tätig sind, wie Kirchen und Sozialverbände schlagen dem Stadtrat geeignete Personen für den Seniorenbeirat vor. Der Stadtrat wählt aus der Vorschlagsliste fünf Personen für den Beirat aus. Die Amtszeit des ehrenamtlichen Gremiums ist drei Jahre.

Der Seniorenbeirat ist enger Ansprechpartner der Kommune. Die Stadtverwaltung beteiligt ihn an seniorenrelevanten Entscheidungen und holt rechtzeitig vorher seine Stellungnahme ein. Dies ist z. B. geschehen beim Marktplatzumbau und bei der Einrichtung der neuen Buslinie „Altdorfbus“.

Der Seniorenbeirat besteht aus fünf Personen: Rosemarie Bleicher (Kassenführerin), Elke Draxler (stellvertretende Vorsitzende), Sieglinde Hungershausen (Pressearbeit), Hans Kräußel (Vorsitzender), Angelika Raß (Schriftführerin). Die Amtszeit des jetzigen Seniorenbeirates dauert noch bis 31. Dezember 2013.

Einiges aus der bisherigen Arbeit des Seniorenbeirats:
Die Mitglieder besuchen jährlich die Alten- und Seniorenheime sowie die Seniorentreffpunkte in Altdorf. Bis jetzt konnte der Seniorenbeirat erreichen, dass in Altdorf zusätzliche Ruhebänke aufgestellt wurden und dass die Meergasse schon ab dem Riedener Kirchenweg in Richtung Hauptschule mit in die Zone 30 eingebunden wurde.

Im SB-Bereich der Sparkasse am Markt wurde auf Anregung des Seniorenbeirates ein Defibrillator angebracht und mit Hilfe von Sponsoren finanziert. Vom BRK wurde dazu eine öffentliche Schulung abgehalten.
Für die beiden Friedhöfe wurden neue leichte Gießkannen gestiftet. Für den Waldfriedhof wurden Transportwagen bereitgestellt.

Fotos: Hungershausen

Der Seniorenbeirat der Stadt Altdorf: Was macht er und was sind seine Aufgaben?

Mit Unterstützung von „Altdorf aktiv“ wurde erreicht, dass in vielen Fachgeschäften Lupen für Sehschwache bereit liegen, die beim Einkauf genutzt werden können.

Jedes Jahr beteiligt sich der Seniorenbeirat mit einem eigenen Stand an den SeniorenInfoTagen. Der Seniorenbeirat lädt dort stets zu einem Preisrätsel ein. Die Preise dafür werden von Altdorfer Geschäften zur Verfügung gestellt.

Alle Beiräte stehen den Altdorfer Senioren gerne als Ansprechpartner zur Verfügung.

Jeweils am letzten Mittwoch des Monats hält der Seniorenbeirat im Kultur-Rathaus (Altes Rathaus am Markt) von 13.30 bis 15.30 Uhr eine Sprechstunde ab. Wünsche und Anträge werden bei den regelmäßigen Sitzungen besprochen.

Die vorliegende Schrift wurde auf Anregung von Senioren wieder neu aufgelegt. Wir hoffen, dass sie vielen älteren Menschen hilfreich ist. Den Altdorfer Geschäftsleuten danken wir herzlich für die freundliche Unterstützung.

Seniorenbeirat der Stadt Altdorf:
Rosi Bleicher, Elke Draxler, Sieglinde Hungershausen, Hans Kräußel, Angelika Raß

Fotos: Hungershausen

hier treffen sich regelmäßig nette Leute ...

AWO – Arbeiterwohlfahrt
www.awo-nuer-land.de

Begegnungsstätte Feilturmgasse
geöffnet Mo., Di., Do. von 14.00 – 17.00 Uhr
Leitung: Ingrid Liebel, Telefon: 09187 8909

AWO-Seniorentreff in der Begegnungsstätte
jeden zweiten Mittwoch i. M. 14.30 Uhr
Leitung: Hilde Lodes

Regelmäßige Angebote in der Begegnungsstätte

Canasta	jeden Montag 14.00 Uhr
Seniorentanz	jeden Dienstag 10.00 – 11.30 Uhr
Handarbeiten	jeden Dienstag 14.30 Uhr
Sitzgymnastik	jeden Donnerstag 10.30 – 11.30 Uhr
Gedächtnistraining	jeden Donnerstag 11.30 – 13.00 Uhr
Spiele/Karteln	jeden Donnerstag 14.00
Schach	jeden Freitag 18.00 Uhr

...außerdem wandern, kegeln, radfahren usw.

Evangelische Kirchengemeinde
www.ev-altdorf.de

Gemeindehaus am Schlossplatz

Seniorentreff
letzter Donnerstag i. M., 14.30 – 16.30 Uhr
Leitung: Pfarrerin Gabriele Meyer, Telefon: 09187 409489

Evangelischer Frauenbund
zweiter Donnerstag i. M., 14.30 – 16.30 Uhr
Leitung: Elisabeth Knoch

Katholische Pfarrgemeinde
www.dreifaltigkeit-altdorf.de

Roncallihaus, Bayernstraße 4

Seniorenclub
erster Dienstag i. M.,14.30 – 16.30 Uhr
Leitung: Brigitte Märx, Telefon: 09187 958459

Seniorentreff
dienstags 14.00 – 17.00 Uhr
Leitung: Brigitte Weißmann

Bayerisches Rotes Kreuz
www.kvnuernberger-land.brk.de

Rotkreuzhaus, Feuerweg 4

BRK-Altenclub
erster Montag i. M., 14.30 – 17.00 Uhr
Leitung: Anke Holzenleuchter, Telefon: 09187 80552

Folkloretanz für Frauen
erster Mittwoch i. M., 19.00 Uhr
Leitung: Heidi Kibinger

Seniorengymnastik
Grundschulturnhalle, Eingang Bleichanger
montags, 13.00 – 14.00 Uhr
Leitung: Gerlinde Schubert, Telefon: 09187 1884

DAV – Deutscher Alpenverein
www.dav-altdorf.de

Seniorenwandergruppen
Kontakt: Karin und Siegfried Schramm, Telefon: 09120 9427

VdK Ortsverband Altdorf
www.vdk.de/kv-nuernberg/ID951

Graffiti, Neumarkter Straße

Begegnungsnachmittag
dritter Dienstag i. M., 14.00 – 17.00 Uhr
Leitung: Heinz Geyer, Telefon: 09187 902465

TV 1881
www.tv1881altdorf.de

Sportangebote
Fit und Fun, Frauengymnastik, Jedermann-Turnen, Jedermann-Volleyball, Lauftreff, Präventionsgymnastik, Seniorengymnastik, Walking, Wirbelsäulengymnastik
Nähere Informationen über Telefon: 410874

i.M. = im Monat

keine Frage des Alters: Wissensdurst und Lebensfreude

Aktivität, gepaart mit Wissensdurst und Lebensfreude, kennzeichnet das neue Lebensgefühl der Generation ab Fünfzig. Ruhe-„Stand“ war gestern! Denn wenn endlich der persönliche Freiraum gewonnen ist, eigene Ziele zu verfolgen, eröffnet sich eine Welt vielfältiger Möglichkeiten.
Mit einem reichhaltigen Angebot an Kursen, Seminaren, Führungen und Studienfahrten steht die Volkshochschule Schwarzachtal bereit für das aktive Durchstarten in der zweiten Lebenshälfte. Wer souverän mit dem PC umgehen und routiniert im Internet surfen will, wer fremde Kulturen verstehen und in der Sprache des Gastlandes kommunizieren möchte, wer sich über Kunst, Literatur und aktuelle Gesellschaftsthemen informieren möchte und geistig und körperlich fit sein und bleiben will, findet im Programm der VHS das passende Angebot.

Generell steht das Bildungsangebot jeder Altersstufe offen. Auch für die ältere Generation lohnt es sich, den Blick auf neue Themen und Kenntnisse zu richten, denn zum Lernen ist es nie zu spät. Im reiferen Alter verändert sich lediglich die Art und Weise der Wissensaufnahme und -verarbeitung. An die Stelle der raschen, ungefilterten Aufnahme in jungen Jahren tritt dann das ruhige und zielgerichtete Verbinden des Neuen mit der reichen Lebenserfahrung, die bereits erworben ist. Das Miteinander von jungen und erfahrenen Teilnehmern wird als Bereicherung empfunden, da alle Beteiligten von- und miteinander lernen können. Lediglich dort, wo unterschiedliche Lerngeschwindigkeiten Probleme bereiten könnten, sind spezielle Angebote eingerichtet. So nehmen EDV-Kurse für Späteinsteiger mit gemäßigtem Lerntempo Rücksicht auf die Lerntechniken Älterer.

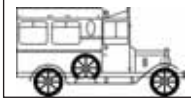
Der Fachbereich Sprachen kann dagegen auf spezielle „Über-Fünfzig-Kurse“ verzichten. Hier hat die Praxis bewiesen, dass die Älteren der Jugend in punkto Leistungsfähigkeit nicht nachstehen und jüngere Teilnehmer sogar häufig durch Fleiß und Beharrlichkeit überflügeln können. Das Kursangebot des Gesellschaftsbereichs profitiert ganz besonders von den reiferen Teilnehmern. Mit ihrer Lebenserfahrung, ihrem umfassenden Wissen – besonders zu gesellschaftlichen Themen und Prozessen bereichern sie jeden Kurs. Dagegen dürften die auf den ersten Blick speziell auf Senioren zugeschnittenen Themen, wie z. B. Gedächtnisstrategien und Gesetzesänderungen zur Rentenbesteuerung, auch für jüngere Teilnehmer von Interesse sein.

Foto: VHS

aktiv und selbstbestimmt im Ruhestand

Foto: Hungershausen

www.burgthannSHUTTLE.de
das etwas andere Taxi
Telefon 0800 800 1618
(für Sie kostenlos aus allen Telefonnetzen)
Telefax: 09183 950486
Borststraße 17
90559 Burgthann-Oberferrieden
TAXI
• Taxi-Mietwagen
• Dialysefahrten
• Krankenfahrten
• Behindertenfahrten
• Gruppenfahrten
• Flughafentransfer



... und natürlich unsere „Fleur-de-Lys“ für besondere Anlässe.

Bildung kennt keine Altersgrenzen

Mit der VHS aktiv die zweite Lebenshälfte gestalten

Kurse, Vorträge, Seminare, Führungen, Studienfahrten

Die vhs Volkshochschulen
Wissen und mehr

Volkshochschule Schwarzachtal
Penzenhofener Str. 1, 90610 Winkelhaid
Tel. (09187) 972031, Fax (09187) 972030
E-Mail: info@vhs-schwarzachtal.de
Internet: www.vhs-schwarzachtal.de

Foto: mediaprint infoverlag gmbh

Bleibe Jung –
damit du Alt werden kannst.

Ida Ehre (1900 – 1989)

Seniorentagesstätte Schwarzenbruck

Christoph-von-Petz-Str. 4, 90592 Schwarzenbruck
Inh. Diana Höselbarth

Nähere Informationen unter
Tel. 09128/400 4888 oder Mobil 0172/900 4518
Vereinbaren Sie mit uns einen Probetag.
Am Tag gut versorgt und am Abend wieder zu Hause.

Foto: Hungershausen

Beweglich und fit

Foto: Hungershausen

Im Fachbereich Gesundheit nehmen viele Ältere ganz selbstverständlich an „normalen“ Kursen teil, denn wer Zeit seines Lebens sportlich aktiv war, braucht und wünscht auch kein spezielles Senioren-Angebot. Selbst in anspruchsvolleren Fitnesskursen zeigt sich, dass ältere Teilnehmer erfolgreich mithalten können. Wer allerdings ein Angebot sucht, das geringere Ansprüche an Koordination und Kondition stellt und auf eingeschränkte Beweglichkeit Rücksicht nimmt, liegt mit den sanften Kursen der Sparte Schongymnastik richtig.

Volkshochschule Schwarzachtal
Winkelhaid
Telefon: 09187 972031
Internet: www.vhs-schwarzachtal.de

Die örtlichen Fitnesseinrichtungen bieten an modernen Geräten ganz gezielt Trainingseinheiten für Senioren an. Wer Interesse daran hat, sollte sich unverbindlich beraten lassen und eine Testphase vereinbaren. Eine Rücksprache mit dem Hausarzt wird empfohlen, denn gelegentlich übernehmen die Kassen auch Kosten für bestimmte Kurse.

mehr sehen. mehr erleben.

„Ich sehe nicht mehr so gut“ ist oft ein Argument, wenn ältere Menschen Veranstaltungen fern bleiben. Dabei kann heute fast jeder mit den richtigen Brillengläsern besser sehen. Präzisionsgläser in neuer Technik ermöglichen besseres Nacht- und Dämmerungssehen, man sieht Kontraste deutlicher und die Farben brillanter. Das klare, schärfere Sehen entspannt. Vor allem in der Dämmerung und bei Nacht werden die Vorteile der neuartigen Gläser erkennbar.

„Das Augenmessgerät „i.Profiler“ ermittelt präzise den individuellen Abdruck der Augen und ermöglicht so Erkenntnisse über die speziellen Bedürfnisse“, betont auch ein Altdorfer Optiker, der über dieses Gerät verfügt. 1.500 Messpunkte liefern ein exaktes Sehprofil. Zeiss berechnet daraus ein Präzisionsglas das perfekt passt. Eine neue Brille kann also die Lebensqualität deutlich steigern.

Dass man in den Geschäften die Preisschilder gut lesen kann, dafür hat der Seniorenbeirat zusammen mit „Altdorf aktiv“ gesorgt. In den Fachgeschäften sind Lupen hinterlegt, die ausgeliehen werden können.

Foto: Hungershausen

Auf das haben Sie gewartet!
Fitnesstraining im Premium Stil mit maximaler Trainingszeit in nur 34 Minuten.

milon Zirkeltraining

- Vollautomatische Geräteeinstellung
- Kraft und Ausdauer in 34 Minuten
- Chipkartengesteuertes Training
- Bestes Trainingssystem weltweit
- Geeignet für jedes Alter

Machen Sie ein kostenloses Probetraining bei uns und überzeugen Sie sich!

provita zentrum für gesundheit und fitness
Altdorf
Nürnberger Str. 27
☎ 09187/2007

Qigong für ältere Menschen

Gerade im Alter ist es wichtig immer wieder zu spüren, dass man selbst etwas für sich tun kann.

Qigong hat sich als eine äußerst hilfreiche Methode erwiesen, wenn Menschen auch mit zunehmendem Alter und bei Einschränkungen noch selbst aktiv werden wollen, um das körperliche und psychische Wohlbefinden zu fördern und die alltägliche Handlungsfähigkeit zu erhalten.

Eine Pilotstudie an der Charité Berlin und Langzeit-Projekte am Zentrum für Geriatrie und Gerontologie in Hamburg bestätigen das.
Viele Mediziner empfehlen älteren Menschen Qigong als achtsame Bewegungsmethode: sanft und schonend, dennoch tiefgreifend in ihrer Wirkung auf Körper und Geist. Man muss nicht sportlich sein und es ist nie zu spät, denn auch im Alter können körperliche und psychische Belastungen gemindert werden. Durch Qigong-Üben kann zwar das Altern nicht aufgehalten werden, aber es schenkt ein Gefühl, aus eigener Kraft etwas für seine Lebensqualität tun zu können.

Qigong üben kann man von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter. Sanfte Bewegungen sind die besten Voraussetzungen für bewegliche Gelenke, geschmeidige Muskeln und Bänder, für die Funktionserhaltung der Organe und einen guten Stoffwechsel.

Doch ein fortgeschrittenes Lebensalter geht häufig einher mit einigen körperlichen Einschränkungen und einer Minderung von Kraft und Ausdauer. In den Kursen „Qigong mit älteren Menschen“ werden die Übungen auf die körperliche Verfassung und den jeweiligen Leistungsstand der Teilnehmer abgestimmt. Viele Übungen werden statt im Stehen im Sitzen geübt.

Foto: Christl

Viele Teilnehmer machen positive Erfahrungen. Sie sprechen von verbesserter Körperwahrnehmung, psychischer Ausgeglichenheit, Selbstvertrauen und Lebensmut und mehr Freude am Leben.

Stabilisierung des Gleichgewichts, Sturzprophylaxe, Stärkung der Organfunktionen, Schulung von Konzentration und Merkfähigkeit sind weitere Pluspunkte.

Der bundesweite Arbeitskreis „Qigong mit älteren Menschen“, den die Altdorfer Physiotherapeutin Maria Christl mit initiiert hat, tagt etwa dreimal im Jahr.

„Qigong-Übungen werden in wenigen Jahren weit verbreitet sein in der Seniorenarbeit!“, so die Altdorferin, die seit zwölf Jahren mit Älteren und Hochbetagten auf der Grundlage von Qigong arbeitet.

Information:
Maria Christl, Raum für Bewegung & Ruhe
Telefon: 09187 9069240
www.maria-christl.de

Foto: Christl

Mit Musik geht alles leichter

Eine Aussage die man nur bestätigen kann.
Ob in der Kirche, im Gesangverein oder in der Badewanne: Singen entspannt und macht froh. Wer ein Instrument beherrscht, sollte andere zum Ensemblespiel ermuntern. Veehharfen lassen sich gut in der Gruppe spielen und haben einen schönen Klang.
Auch wer vorher kein Instrument hatte, kann das Spiel auf diesem einfachen Saiteninstrument schnell erlernen.

Veehharfengruppe
Jakoba Letz, Telefon: 902575

Foto: Hungershausen

Krankenhaus Hersbruck
Tel. (09151) 738 - 0

Krankenhaus Lauf
Tel. (09123) 180 - 0

Krankenhäuser
Nürnberger Land GmbH

Krankenhaus Altdorf

Krankenhaus Altdorf

Neumarkter Straße 6
90518 Altdorf
Tel. (09187) 800 - 0

Schwerpunkte:

- Innere Medizin
- Ernährungsmedizin
  - Erkrankungen des Verdauungstraktes
  - Diabetes mellitus Typ 2 Erwachsene
  - Fettstoffwechselstörungen
  - Lebensmittelunverträglichkeiten
- Belegabteilung für Chirurgie
- Qualifizierter Alkoholentzug

Ärztehaus Altdorf

FRAUENÄRZTE
Dr. Michael Wottgen • Dr. Susanne Meinel
Belegarzt am Krankenhaus Lauf Tel. 0 91 87 / 57 87
Belegarzt am Theresienkrankenhaus Nürnberg (Brustzentrum)
Ambulante Operationen

Sabine Oerterer
Fachärztin für Anästhesie Ambulante Operationen
Tel. (0 91 87) 90 62 13 • Fax 90 62 14 • anaesthesie@aerztehaus-altdorf.de

Orthopädie – Chirurgie – Unfallchirurgie – Rehamedizin
Akupunktur – Chirotherapie – Sportmedizin – ambulante Operationen – Belegbetten im KH Altdorf
MVZ Dres. Maletius – Schulz – Zweifel
Telefon 09187-7418 E-Mail: maletius-schulz@aerztehaus-altdorf.de
Telefax 09187-958415 www.aerztehaus-altdorf.de

hörwinkel
kriesche buch hörakustik
Telefon: (09187) 90 20 13
Telefax: (09187) 90 20 14
E-Mail: hoerwinkel@t-online.de
http://www.hoerwinkel.de
Ihr Partner für besseres Hören

HNO
Hals-Nasen-Ohrenärzte
Dr. med. Wolfgang Christl
Dr. med. Jürgen Reichinger
Tel. 09187 / 5066
www.hno.aerztehaus-altdorf.de

RAUM FÜR BEWEGUNG & RUHE
PHYSIOTHERAPIE . QIGONG . AKUPRESSUR
MARIA CHRISTL . PHYSIOTHERAPEUTIN
Im Altdorfer Ärztehaus . 09187/9069240 . www.maria-christl.de

Massagen mit Therapie-Klangschalen
Yoga-Kurse
Sabine Winter
Kassenanerkannte Yogalehrerin (BYV/EFYTA)
Klangmassagenpraktikerin (P. Hess Institut)
Tel.: 09187-41 02 75
www.yoga-altdorf.de · www.klangmassage-altdorf.de

Gesundheit unter einem Dach

Bahnhofstraße 11 • 90518 Altdorf

Zwei Herren im Ruhestand spielen mit Herz und Seele Theater – und engagieren sich nebenher noch sozial

Wolfgang Rösch und Peter Bernhard sind zwei stattliche Männer, die schon in der Zeit ihres Berufslebens ehrenamtlich tätig waren und die sich nun, nach dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben, noch weiter engagieren. Theaterspielen ist ein Hobby, das den Banker und den Textilkaufmann verbindet. Bei den Wallensteinfestspielen in Altdorf sind sie vor und hinter den Kulissen aktiv. Der Festspielverein zeigt an fünf Wochenenden zwei Eigenproduktionen, jeweils unter der Regie eines Profis. Das Volksschauspiel „Wallenstein in Altdorf“ und „Wallenstein“ von Schiller. Die Ruheständler wirken in beiden Stücken mit. Für beide Darsteller bedeutet das, ein großes Pensum an Text zu lernen und bis zu vier Vorstellungen an einem Wochenende mit zu bestreiten. Daneben wirkt Peter Bernhard im Lager der Zigeuner als Koch mit und Wolfgang Rösch unterstützt die Bürgerwehr, die im Volksschauspiel einen großen Part zu absolvieren hat und auch ein eigenes Lager am Marktplatz betreibt. Beide Männer haben Glück, denn ihre Familien sind ebenso im Festspielgeschehen verwurzelt wie sie selbst.

Worin sich beide Darsteller aber noch ähnlich sind, ist ihr ehrenamtliches soziales Engagement. Wolfgang Rösch ist Vorstand des Caritas-Krankenpflegevereins, Peter Bernhard Vorstand des Diakonievereins Altdorf.

Die Aufführungen im Rahmen der Wallensteinfestspiele Altdorf finden übrigens im Hof der ehemaligen Nürnbergischen Universität Altdorf statt. Wallenstein weilte als Student von 1599 bis 1600 an dieser Uni. Wie unrühmlich er sich dort verhielt, schildert kurzweilig das Volksschauspiel.

Info: www.wallensteinfestspiele.de

Das Probenphoto zeigt links „Illo“ Wolfgang Rösch, rechts „von Questenberg“ Peter Bernhard, dazwischen einen weiteren Ruheständler, Hans-Jörg Metzler als „Tiefenbach“.

Foto: Hungershausen

malen als hobby

Im Jahr 1974 hat der inzwischen verstorbene Georg Arnold seine Eindrücke von der Partie am Rossweiher mit Ölfarbe auf einem Stück Pappe festgehalten.

Der Senior hatte das Bild an seinem etwas tristen Arbeitsplatz aufgestellt und dort einen farbenfrohen eindrucksvollen Akzent gesetzt.

Noch heute erfreut die naive Malerei die Betrachter.

Repro: Hungershausen

hier erhalten sie informationen und rat

Seniorenbeirat der Stadt Altdorf

Sprechstunde des Seniorenbeirates
am letzten Mittwoch im Monat von13.30 bis 15.30 Uhr
im Kultur-Rathaus
(Altes Rathaus, Ob. Markt 2, Erdgeschoss)

Hans Kräußel, *Tel. 7586, E-Mail: Kraeussel.HK@web.de*
Rosi Bleicher, *Tel. 1203, E-Mail: werner-bleicher@t-online.de*
Elke Draxler, *Tel. 80233, E-Mail: elke-draxler@t-online.de*
Sieglinde Hungershausen, *Tel. 1267, E-Mail: hungershausen@gmx.net*
Angelika Rass, *Tel. 5568, E-Mail: angelika.rass@web.de*

Foto: Hungershausen

hier erhalten sie unterstützung

Betreutes Wohnen	Telefon
Seniorenhof mit Pflegestation	9549-0
Haus Waldenstein mit Diakoniestation	935190

Alten- und Pflegeheime	
Seniorenhaus am alten Stadtweiher	3540
Seniorenheim Waldfrieden	1588

Mobiler Mahlzeitendienst	
Altenhilfe Rummelsberg	09128 502360
Bayerisches Rotes Kreuz	09123 9403-0
Arbeiter Samariter Bund	09123 9787-91
Gasthof Barthschmiede	2819

Hausnotruf	
Arbeiter-Samariter-Bund	09123 9787-33
Bayerisches Rotes Kreuz	09123 9403-28
Caritas-Sozialstation	901515

Pflegedienste	Telefon
Caritas-Sozialstation	901515
Rotes Kreuz-Sozialstation	09123 9403-27
Zentrale Diakoniestation	09128 739096
Frankensonne	41552
TIP Tatjana Igel	09183 950794
Gemeinsam leben	0160 6315096

Hauswirtschaftliche Hilfe	
Caritas-Sozialstation	901515
Rotes Kreuz	09123 9403-0
Zentrale Diakoniestation	09128 739096
Hauswirtschaftlicher Fachservice der Landfrauen	6319

Wohnungsanpassung, Dieter Weber	409401

Apotheken	
Apotheke am Bahnhof, Bahnhofstraße 2	902828
Markt Apotheke, Collegiengasse 1	902874
Wallenstein-Apotheke, Oberer Markt 21	903060
und Röderstraße 6	409020

Nummern ohne Vorwahl: Altdorf 09187

hier erhalten sie hilfe

Notrufe	Telefon
Rettungsdienst	112
Ärztliche Bereitschaft	01805 191212
Feuerwehr	112
Polizei	110
Telefonseelsorge	evang: 0800 1110111
	kath: 0800 1110222
Frauennotruf:	09151 5501

Beratung	Telefon
Caritas – Sozialdienst	3754
Diakonie – Sozialberatung	80232 o. 09151 83770
Diakonie – Suchtberatung	7897 o. 09151 9087676
Seelische Gesundheit	906542
Stadt Altdorf	
Rathaus, Röderstraße 10, 90518 Altdorf	09187 807-0
Internet: www.altdorf.de	

hilfen und pflege zu hause

- Täglich Frischmenüs nach Wahl zu Ihnen nach Hause, auch für einzelne Personen
- Rustikale Speisen
- Partyservice

Tanja und Bernd Zürchauer
Türkeistr. 12 · 90518 Altdorf
☎ 09187 / 2819

Ambulante Senioren- und Krankenpflege
für umfassende und menschliche Versorgung

„Frankensonne“
Senioren- und Krankenpflegedienst

Wir bieten betreutes Wohnen zu Hause

Sonja Redl
Winkelhaid, Amselweg 1, Tel. 09187/41552, Mobil 0171/2334557

Foto: Hungershausen

TIP mobiler Pflegedienst

Inhaber: Tatjana Igel

Häusliche Kranken- und Seniorenpflege

Ganzheitlich und individuell nach Ihren Bedürfnissen, damit Sie zu Hause gut versorgt sind.

Unser Leistungsangebot umfasst:

Krankenpflege u. a. Wundversorgung • Tracheostomapflege • Hauswirtschaftliche Versorgung
Versorgung Schwerstpflegebedürftiger und Intensivpatienten • Anleitung von Angehörigen usw.

Rufen Sie uns an: 09183 – 95 07 94 oder E-Mail: tipmobilepflege@t-online.de

Wir informieren Sie gerne unverbindlich und kostenlos über unser gesamtes Leistungsangebot.

Pflege ist Vertrauenssache!

Vertragspartner der Kranken- und Pflegekassen.

Lange selbstständig in der eigenen Wohnung leben

Wer möglichst lange unabhängig im eigenen Zuhause leben möchte, kann auf eine Reihe von Hilfen zurückgreifen, die das Leben und die Haushaltsführung erleichtern. Denn mit zunehmendem Alter fallen oft sogar einfache Arbeiten schwer. Für die Hausarbeiten kann man Hilfen beantragen. Allerdings sollten Sie vorher die Gebühren genau erfragen.

Eine weitere Möglichkeit der Entlastung ist die Bestellung des Mittagessens über einen Mahlzeitendienst. Essen auf Rädern gibt es in verschiedenen Kostformen, die frei gewählt werden können. Auch Diätkost ist möglich.

Manchmal ist es die Wohnung selbst, die seniorengerecht angepasst werden muss. Das Aufstehen aus niedrigen Sesseln oder Betten wird mühsam. Das Einsteigen in die Badewanne kann zum Problem werden. Oder die Benutzung der Toilette wird zur Gefahr, wenn man sich nirgends festhalten kann. Das muss aber nicht sein! Es gibt viele Möglichkeiten, die eigene Wohnung den im Alter veränderten Bedürfnissen anzupassen. So kann ein Lift helfen, wenn das Treppensteigen zu beschwerlich wird. Bei Pflegebedürftigkeit können die Pflegekassen für Anpassungsmaßnahmen in der Wohnung sogar einen Zuschuss leisten. Auch das KfW-Förderprogramms „Altersgerecht Umbauen“ sollte geprüft werden. Holen Sie bei Umbauten aber unbedingt die Zustimmung Ihres Vermieters ein!

Wohnberatung / Wohnungsanpassung
Dieter Weber, *Telefon: 09187 409401*

Pflegedienste

Caritas-Sozialstation, *Telefon: 09181 901515*
Zentrale Diakoniestation, *Telefon: 09128 739096*
Internet: www.diakonie-altdorf.de
Senioren- und Krankenpflegedienst „Frankensonne“
Telefon: 09187 41552
TIP Tatjana Igels mobiler Pflegedienst
Telefon: 09183 950794

Essen auf Rädern

Altenhilfeverbund Rummelsberg, *Telefon: 09128 502360*
Bayerisches Rotes Kreuz, *Telefon: 09123 94030*
Arbeiter-Samariter-Bund, *Telefon: 09123 978791*
Gasthof Barthschmiede, *Telefon: 09187 2819*

Senioren- und barrierefreie Bäder
Zertifizierter Fachbetrieb für
senioren- und behindertengerechte Installation
AMMON SANITÄRTECHNIK
MEISTERBETRIEB
Pfaffentalstraße 27 · 90518 Altdorf · Telefon 0 91 87-68 90
Heizung • Service • Flaschnerei • Solar
info@ammon-sanitaertechnik.de

Mit Helfern unterwegs

Wer Besorgungen außer Haus nicht mehr alleine erledigen kann, der kann Unterstützung durch kirchliche Organisationen, das Rote Kreuz oder durch die örtlichen Taxiunternehmer bekommen. Die Taxiunternehmen fahren Sie nicht nur zum Arzt oder ins Krankenhaus, sondern sie erledigen auch Besorgungen bei Apotheken oder begleiten Sie zum Einkauf.

Handicap Fahrdienst Dehn e.K., *Telefon: 09187 95300*

Burgthannshuttle TAXI, *Telefon: 0800 8001618*
Internet: www.burgthannshuttle.de

Hilferuf für den Notfall

Ältere Alleinstehende haben oft Sorge, in einer Notsituation ihr Telefon nicht mehr zu erreichen. Der Hausnotruf bietet die Gewähr, im Notfall schnell und sicher Hilfe herbei rufen zu können – zu jeder Tages- und Nachtzeit. Ein Zusatzgerät am Telefon und ein „Funkfinger“, der am Körper getragen wird, verbinden mit der Notrufzentrale. Über die Caritas wird auch ein Sicherheitsarmband angeboten, das bei Bewegungslosigkeit eigenständig einen Alarm sendet.

ASB Nürnberger Land, *Telefon: 09123 9787-33*

Bayerisches Rotes Kreuz, *Telefon: 09123 9403-0*
Internet: www.kvnuernberger-land.de

Caritas-Sozialstation, *Telefon: 09181 901515*

Seelsorge bei Krankheit

Kirchliche Einrichtungen sind im Krankheitsfall für Sie da. Der Pfarrer kann zu einem Krankenbesuch ins Krankenhaus oder nach Hause gebeten werden.
Im Altdorfer Krankenhaus kommt auch der Krankenhausbesuchsdienst, dem Mitglieder der evangelischen Gemeinde, der katholischen Pfarrei und des Roten Kreuzes angehören.

Nach Krankheit wieder fit

Neuen Lebensmut und Fitness für den Alltag kann eine Behandlung in der geriatrischen Rehabilitation bringen. Ziel der geriatrischen Rehabilitation ist die Wiederherstellung oder Erhaltung größtmöglicher Selbstständigkeit und Unabhängigkeit im Alter. Dabei geht es um den ganzen Menschen, um seinen Körper genauso wie um seine Psyche, um soziale Kontakte, persönliche Ziele und das soziale Umfeld. Zum Behandlungskonzept gehört die gezielte Vorbereitung auf die Zeit nach dem Aufenthalt in der Einrichtung. Aufgenommen werden in der Regel Personen, die aus dem Akutkrankenhaus entlassen werden.

Geriatrische Rehabilitation Rummelsberg,
Telefon: 09128 504 3484

Daheim umsorgt bis zuletzt

Die meisten Menschen wünschen sich, ihre letzte Lebensphase in vertrauter Umgebung zu verbringen. Ziel der Hospizarbeit ist es, dass die oder der Kranke bis zuletzt zu Hause leben kann – möglichst ohne Beschwerden, umsorgt und unterstützt von nahestehenden Personen und ehrenamtlichen Betreuern. Hospizhelfer

Lange selbstständig in der eigenen Wohnung leben

sind speziell für diese Aufgabe ausgebildet. Sie werden fachlich begleitet und sind ausschließlich ehrenamtlich tätig. Pflegerische Tätigkeiten übernehmen Sie nicht. Die Begleitung und Betreuung Sterbender und ihrer Angehörigen erfolgt in enger Zusammenarbeit mit ambulanten Pflegediensten, Ärzten und Pfarrern. Geben Schwerkranke und Sterbende den Wunsch nach dem Abendmahl oder der hl. Kommunion zu erkennen, wird ein Pfarrer benachrichtigt.

Verein Rummelsberger Hospizarbeit
Telefon: 09128 502513

Foto: Hungershausen

In der evangelischen Kirchengemeinde gibt es den Diakonieverein, der die Diakoniestation im Haus Waldenstein, Meergasse, unterstützt.

Diakonieverein Altdorf
Telefon: 09187 959865

Die katholische Pfarrei bietet die Möglichkeit, dem Krankenpflegeverein beizutreten, der die Caritassozialstation Neumarkt-Land unterstützt.

Caritas Krankenpflegeverein Altdorf
Telefon: 09187 5136

Bei Bedarf kann man eine Krankenschwester für die häusliche Pflege und hauswirtschaftliche Hilfe anfordern.

Tagespflege

Für berufstätige Angehörige ist die Tagespflege eine gute Alternative zu einer Unterbringung im Heim. Die Senioren werden zu bestimmten Zeiten während des Tages von Fachkräften betreut. Der Transport zur betreuenden Einrichtung muss individuell vereinbart werden. In der Regel beraten auch die Pflegedienste.

Tagespflege
Caritas Sozialstation Neumarkt, *Telefon: 09181 901515*
Diana Höselbarth, *Schwarzenbruck, Telefon: 09128 723001*

Lesen in der Stadtbücherei

Foto: Hungershausen

In der Stadtbücherei Röderstraße 10 gibt es nicht nur eine reichhaltige Auswahl an Romanen, Fachbüchern und Bildbänden, sondern auch Hör-CDs und ein umfangreiches Angebot an Zeitschriften, die man kostenlos in der Bücherei lesen kann. Der Zugang ist auch für Rollstuhl- und Rollatorbenutzer möglich.

Foto: mediaprint infoverlag gmbh

Foto: Hungershausen

Alten- und Pflegeheim Waldfrieden

– Haus der Geborgenheit –

Zur Röthenbachklamm 3
90518 Röthenbach bei Altdorf
Telefon 09187-1588
FAX 09187-6330

Seniorenhof Altdorf

Wir bieten Ihnen:

- 63 Wohnungen im Service-Wohnen
- 40 Pflegeplätze
- Kurzzeitpflege

Benötigen Sie weitere Informationen?
Wir helfen Ihnen gerne weiter!

Seniorenhof Altdorf · Christa Wild
Burgthanner Weg 1 · 90518 Altdorf
Tel.: 09187/9 54 90 · Fax: 09187/9 54 91 01

www.DiakonieNeuendettelsau.de
E-Mail: Seniorenhof.Altdorf@DiakonieNeuendettelsau.de

DIAKONIE NEUENDETTELSAU

LEBEN GESTALTEN

Seniorenhaus am alten Stadtweiher

– persönlich und familiär betreut –

Heimleitung: Sandra Hollweck

Nürnberger Str. 22 · 90518 Altdorf · Tel.: 09187 / 3540 oder 958623

Wenn das Alleinwohnen zu beschwerlich wird

Betreutes Wohnen nennt man selbstständiges Wohnen in einer seniorengerecht gebauten Miet- oder Eigentumswohnung, die Teil einer größeren Wohnanlage ist. Dazu gehören Serviceleistungen, die als Standard angeboten werden und monatlich pauschal bezahlt werden müssen wie Hausnotruf, Ansprechpartner für Auskunft und Beratung, Freizeitangebote. Zusatzleistungen, die bei Bedarf zur Verfügung stehen, wie die Lieferung von Mahlzeiten, hauswirtschaftliche Versorgung oder Fahrdienste werden gesondert je nach Inanspruchnahme berechnet.

Bei Pflegebedürftigkeit kann ein hausinterner Pflegedienst in Anspruch genommen werden.

Seniorenhof Altdorf mit Pflegeabteilung
Telefon: 09187 95490

Seniorenwohnanlage „Haus Waldenstein“ mit Diakoniestation
Telefon: 09187 935-190

Es gibt Situationen, in denen ein betreuungs- oder pflegebedürftiger älterer Mensch nicht mehr zu Hause versorgt werden kann – auch wenn pflegende Angehörige da sind und professionelle ambulante Dienste sie unterstützen. In Altenpflegeheimen werden dauerhaft pflegebedürftige Menschen durch Fachkräfte rund um die Uhr betreut und versorgt. Wer einen Heimplatz benötigt, stellt zunächst bei seiner Pflegekasse einen Antrag auf stationäre Pflege oder lässt diesen stellen. Die Pflegekasse schaltet daraufhin den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) ein. Auf der Grundlage des MDK-Gutachtens entscheidet die Pflegekasse, in welchem Umfang sie Leistungen übernimmt.

Foto: mediaprint infoverlag gmbh

Seit Einführung der Pflegeversicherung teilen sich die Heimkosten in Kosten für die Pflege – sie werden von der Pflegekasse getragen – und Kosten für Unterkunft und Verpflegung, die selbst getragen werden müssen. Wenn die Einkünfte zur Deckung der Heimkosten nicht ausreichen, kann man unter bestimmten Voraussetzungen einen Zuschuss vom Sozialamt bekommen.

Alten- und Pflegeheim Waldfrieden – mit Kurzzeitpflege
Röthenbach, Telefon: 09187 1588

Seniorenhof Altdorf – mit Pflegeabteilung
Telefon: 09187 95490

Seniorenhaus am alten Stadtweiher – mit Kurzzeitpflege
Telefon: 09187 3540

Seniorenwohnanlage „Haus Waldenstein“ – mit Diakoniestation
Telefon: 09187 935-190

Rechtzeitige Vorsorge erspart der Familie Ärger

Durch Erbstreitigkeiten werden häufig gute Familienbeziehungen nachhaltig belastet oder zerstört. Wer seinen Kindern oder Verwandten Streitereien ersparen will, wer vermeiden möchte, dass altes Familienvermögen zerschlagen wird, der kann durch ein Testament rechtliche Lücken schließen und den Erben klare Vorgaben machen.

Ein notariell beurkundetes Testament ist insbesondere in den Fällen ratsam, in denen der Verstorbene Grundbesitz oder ein größeres Vermögen hinterlässt. Damit ist sichergestellt, dass der Nachlass auch demjenigen zukommt, den der Erblasser zu Lebzeiten begünstigen wollte. Ist ein Testament nicht vorhanden, gilt die gesetzliche Erbfolge.

Bevor die falschen Weichen gestellt werden, empfiehlt sich der Gang zu einem Notar. Die Notare helfen weiter, wenn es um ein Testament, eine Vorsorgevollmacht oder um eine Betreuungsverfügung geht. Eventuell möchte ein älterer Mensch sein Vermögen schon zu Lebzeiten auf Kinder oder andere Personen übertragen. Auch hier ist die Beratung durch einen Juristen von großer Bedeutung, denn die eigene Altersversorgung darf ja nicht außer Acht gelassen werden. Besonders wichtig ist die Absicherung durch ein Testament für Paare, die ohne Trauschein zusammenleben.

Das Gefühl alles geregelt zu haben, kann sehr beruhigend sein und ist auf jeden Fall eine lohnende Investition. Zwei Dinge sind in der zweiten Lebenshälfte besonders wichtig: der Erbfall und die Vorsorge für den Fall, sollte man aufgrund der körperlichen Verfassung nicht mehr in der Lage sein, seine Angelegenheiten selbst zu ordnen.

Notariate

Dr. Diana Burkhardt, Dr. Steffen Limpert
Ob. Markt 15, Telefon: 09187 95110
Dr. Christine Oberhofer
Röderstraße 6, Telefon: 09187 95040

Foto: mediaprint infoverlag gmbh

Liste für den Trauerfall

Mensch-Sein heißt Grenzen erfahren – Grenzen eigener Gesundheit, Lebenskraft und Lebenszeit. Das sind Erfahrungen, die keinem erspart bleiben.

Folgende Liste soll helfen die Situation besser zu verkraften;

- eine Todesbescheinigung vom Arzt ausstellen lassen, wenn der Sterbefall in der Wohnung eingetreten ist
- ein Bestattungsunternehmen mit der Überführung beauftragen (Auf Wunsch werden auch fast alle mit einem Sterbefall verbundenen Behördengänge erledigt)
- die Sterbeurkunden beim Standesamt des Sterbeortes ausstellen lassen
- Bestattungsform festlegen (Erd- oder Feuerbestattung, Wahl- oder Reihengrab)
- einen Sarg auswählen
- Terminfestlegung bei Stadt und Kirche für die Trauerfeier und Beerdigung
- Ausgestaltung der Trauerfeier regeln (Orgelspiel, Dekoration, Sarggebinde, Kränze und Handsträuße)
- Terminabsprache mit der Druckerei wegen Anzeige oder Gedenkbildchen
- Zeitungsanzeige (Familienanzeige, Nachruf) verfassen und bestellen
- Adressen für Anschriften bei Trauerbriefen zusammenstellen
- dem Pfarrer, der Pfarrerin oder dem Trauerredner Informationen über die verstorbene Person zukommen lassen oder einen persönlichen Gesprächstermin vereinbaren
- für Leichenschmaus Gaststätte, Restaurant oder Cafe reservieren
- mit Krankenkasse, Lebensversicherung bzw. Sterbekasse abrechnen
- den Tod eines Rentenempfängers beim Postrentendienst melden
- bei der Rentenversicherungsstelle Vorschusszahlung beantragen

Foto: Hungershausen

- Rentenanspruch geltend machen
- Beamtenversorgung und Zusatzversicherung beantragen
- den Sterbefall beim Arbeitgeber melden
- an Trauerkleidung denken
- Angehörige und Freunde benachrichtigen
- Erbschein beantragen und Testament eröffnen lassen (Notar einschalten)
- Wohnung kündigen, Übergabe regeln
- Zeitungen und Telefon ab- oder umbestellen
- Auto und Kfz-Versicherung ab- oder ummelden
- Post umbestellen
- Daueraufträge bei Banken und Sparkassen ändern
- Fälligkeit von Terminzahlungen prüfen
- Vereinsmitgliedschaften kündigen
- Abstellen von Gas und Wasser
- Heizungsanlage regulieren
- bei Bedarf Rechtsanwalt, Steuerberater, Notar einschalten

was ist zu tun?

Bei einem Trauerfall ist es wichtig zu wissen, dass die qualifizierten Bestattungsunternehmen es als ihre eigentliche Aufgabe ansehen, den Hinterbliebenen hilfreich zur Seite zu stehen. Das betrifft entsprechend den an sie gerichteten Wünschen die Ausrichtung und Durchführung der Bestattung, die Erledigung der Formalitäten bei Behörden, Kirchengemeinden, Friedhofsverwaltungen und Krankenhäusern.

So wird auch die mündliche Anzeige eines Sterbefalles in der Wohnung überwiegend durch die Bestatter übernommen.
Die Anzeige eines Sterbefalles kann aber nur dann reibungslos geschehen, wenn die entsprechenden Unterlagen stets griffbereit sind.

Foto: Hungershausen

anzeige eines sterbefalls

Der Tod eines Menschen ist dem Standesamt des Sterbeortes spätestens am nächsten Werktag (außer Samstag) anzuzeigen. Zur Beurkundung des Sterbefalls werden in jedem Fall die vom Arzt ausgestellte Todesbescheinigung und die schriftliche Anzeige des Krankenhauses oder – falls der Tod in der Wohnung eintrat – die persönliche Anzeige eines Hinterbliebenen oder desjenigen, der von dem Sterbefall aus eigenem Wissen unterrichtet ist benötigt.

Die Vorlage weiterer Unterlagen richtet sich jeweils nach dem Familienstand des Verstorbenen, etwa Geburtsurkunde, Heiratsurkunde, Sterbeurkunde des vorverstorbenen Ehegatten, Scheidungsurteil usw. Die Vorlage dieser Urkunden ist nicht erforderlich, wenn die entsprechenden Personenstandsbücher beim Standesamt geführt werden.
Konkrete Auskunft hierüber erteilt der zuständige Standesbeamte.

Standesamt
Röderstraße 10, 90518 Altdorf
Telefon: 09187 807-1520
E-Mail: standesamt@altdorf.de

Wer bestimmt Bestattungsart und Bestattungsort?

Art und Ort der Bestattung richten sich zunächst nach dem Willen des Verstorbenen.

Hat der Verstorbene Wünsche in dieser Hinsicht geäußert, so vertraut er in der Regel darauf, dass seine Angehörigen seinen Willen erfüllen werden. Rechtlich bindend sind jedoch getroffene Anordnungen nur dann, wenn sie als formgerechter letzter Wille verfasst wurden. Wird im Nachlass ein handgeschriebenes Testament mit Datum und Unterschrift des Erblassers gefunden, ist dies umgehend von den Angehörigen dem zuständigen Notariat auszuhändigen.

Fehlt es an einer Willensäußerung des Verstorbenen, so sind die Angehörigen berechtigt, über Art und Ort der Bestattung und die Einzelheiten zu deren Gestaltung zu entscheiden. Dabei geht der Wille des überlebenden Ehegatten vor dem aller Verwandten. Hinterlässt der Verstorbene keinen Ehegatten, so geht der Wille der Kinder oder ihrer Ehegatten dem der übrigen Verwandten vor.

Zuständig für alle mit der Bestattung zusammenhängenden Friedhofsangelegenheiten sind die jeweiligen Friedhofsverwaltungen. Dort werden auch Auskünfte über die verschiedenen Bestattungsarten (Reihen- oder Wahlgräber, Urnengräber) sowie Gestaltungsvorschriften von Grabmälern und Grabeinfassungen erteilt. Auch über die Höhe der Friedhofsgebühren kann dort Auskunft gegeben werden.

Foto: Hungershausen

Trauerfeier und kirchliche Beerdigung

War der Verstorbene Mitglied einer öffentlich-rechtlichen Religionsgemeinschaft (z. B. Evang.-Luth. Kirche, Römisch-Katholische Kirche) und lässt sich diese Zugehörigkeit durch die Meldedatei bzw. durch die Heirats- und Familienbücher beim Standesamt nachweisen, so wird die Konfessionszugehörigkeit in die Sterbeurkunde eingetragen, sofern die Angehörigen dies wünschen. Für das Pfarramt, welches für die kirchliche Beerdigung zuständig ist, gilt dies gleichzeitig als Nachweis, dass der Verstorbene seiner Kirche bis zum Tod angehörte. Die nächsten Angehörigen sollten zweckmäßigerweise direkt mit dem zuständigen Pfarramt Kontakt aufnehmen, um ein Gespräch zur Vorbereitung der kirchlichen Beerdigung zu vereinbaren.

Foto: Hungershausen

Bei Sterbefällen empfiehlt das evangelische Pfarramt

Das zuständige Pfarramt ist zu benachrichtigen, ein Gespräch zu vereinbaren, um die notwendigen Formalitäten zu erledigen. Die kirchliche Bestattung ist ein Gottesdienst der Gemeinde. Sie kann in der Regel nur Angehörigen der evangelischen Kirche gewährt werden. Ungetaufte Kinder evangelischer Eltern, frühverstorbene Kinder, bei denen die Nottaufe nicht mehr möglich war, und Totgeborene haben ein Anrecht darauf, kirchlich bestattet zu werden. Wünschen die Angehörigen von Verstorbenen, die nicht Mitglied der Kirche waren, die kirchliche Bestattung, so soll dieser Wunsch ausführlich mit der Pfarrerin oder dem Pfarrer besprochen werden.

Der Wunsch der Angehörigen nach biblischer Verkündigung, Fürbitte und Begleitung wird respektiert. Bevor der Leichnam durch das Bestattungsunternehmen abgeholt wird, kann eine Aussegnung gehalten werden.

Die Bestattung hat zwei Elemente: den Gottesdienst in der Kirche und die Handlung am Grab. Das Leben des oder der Verstorbenen kommt in angemessener Weise zur Sprache. Die Handlung am Grab beginnt damit, dass der Sarg eingesenkt wird.

Der Gottesdienst zu einer Feuerbestattung wird entsprechend gestaltet. Für die spätere Urnenbeisetzung kann die Begleitung einer Pfarrerin bzw. eines Pfarrers in Anspruch genommen werden.

Evangelisches Pfarramt Altdorf, *Telefon: 09187 902806*
Evangelisches Pfarramt Eismannsberg, *Telefon: 09187 5605*
Evangelisches Pfarramt Rasch, *Telefon: 09187 902570*

Bei Sterbefällen empfiehlt das katholische Pfarramt

Es besteht die Möglichkeit der Aussegnung entweder zu Hause oder in der Leichenhalle (in Hagenhausen mit Sterbe-Rosenkranz und weiterem Rosenkranzgebet) vorzunehmen. Es besteht die Wahl zwischen Erd- oder Feuerbestattung, entweder mit Requiem (hl. Messe) oder mit Trauerfeier (Wortgottesdienst). Eine Urnenbeisetzung mit Gebet des Pfarrers am Grab ist möglich. Für die Verstorbenen können hl. Messen im Pfarramt bestellt werden.

Katholisches Pfarramt, *Telefon: 09187 5135*

Fotos: Hungershausen

Trauer braucht Begleitung

Bestattungen Lengenfelder

Trauerbegleitung
Kompetente Beratung
Hausbesuche
Vorsorgeberatung

Erd-, Feuer- und Seebestattungen
Überführungen Allerorts
Übernahme aller Behördengänge und Formalitäten

Ochenbrucker Straße 1 · 90592 Schwarzenbruck/Altenthann
bestattungen.lengenfelder@t-online.de

☎ 09183 / 3101 Jederzeit erreichbar

Der kirchliche Friedhof in Altdorf

Im Jahr 1527 wurde der Friedhof in Altdorf, der sich vorher an der Laurentiuskirche befand, neu angelegt. Ein Stich von Johann Georg Puschner aus dieser Zeit zeigt den Friedhof vor dem Unteren Tor, in der Neumarkter Straße. Auf diesem Stich sind die Grufthalle von 1641 und die Kuppel der einstigen Totenkapelle zu erkennen. Unübersehbar erhebt sich inmitten des alten Friedhofes ein Bildstock aus der Zeit um 1430/1450, der neben einer Kreuzigungsgruppe die Heiligen Nikolaus, Katharina, Laurentius und Martin zeigt.

Vorlage: Stadtarchiv

Wer ein Grab auf dem kirchlichen Friedhof wünscht, wendet sich an die Friedhofsverwaltung. Die Kirchengemeinde plant im historischen Teil des Friedhofs die Anlage von Urnengräbern.

Evang. Luth. Pfarramt Altdorf
Kirchgasse 4, Telefon: 09187 902806

Der städtische Waldfriedhof

Der städtische Waldfriedhof liegt in der Nähe des Kreisels an der Äußeren Fischbacher Straße (S-Bahn-Haltestelle Altdorf-West). Der Waldfriedhof dient der Bestattung aller Personen, die bei ihrem Ableben Einwohner der Stadt Altdorf waren oder deren ordnungsgemäße Beisetzung nicht anderweitig sichergestellt ist. Die Bestattung anderer Personen kann von der Friedhofsverwaltung zugelassen werden.
Der Waldfriedhof ist während der am Haupteingang bekannt gegebenen Zeiten für den Besucher geöffnet.
April bis Oktober: 8.00 bis 20.00 Uhr,
November bis März: 8.00 bis 17.00 Uhr.

Zur Durchführung der Bestattung und zur Grabherstellung sind die Bestattungsunternehmen Lengenfelder und Heinz Matschke zugelassen. Für beide Bestattungsunternehmen wurde eine einheitliche Gebühr für die Grabherstellung vereinbart. Die Hinterbliebenen wählen, welches der beiden Institute sie beauftragen wollen. Dies gilt auch bei einer Überführung von außerhalb durch ein anderes Unternehmen.

Die Nutzung des Waldfriedhofes und die anfallenden Gebühren sind durch eine Satzung geregelt, welche jederzeit bei der Friedhofsverwaltung eingesehen werden kann. Dort ist auch ein Plan über die Friedhofsanlage einsehbar, aus dem die Lage der einzelnen Gräber ersichtlich ist.

Fotos: Hungershausen

Oasen in der Hektik

Grabstätten

Wahlgrabstätten sind Grabstätten für Erdbeisetzungen, an denen auf Antrag ein Nutzungsrecht für die Dauer von 20 Jahren verliehen und deren Lage gleichzeitig mit dem Erwerber bestimmt wird. Das Nutzungsrecht kann bereits zu Lebzeiten erworben werden.

Reihengrabstätten (Einzelgräber) sind Grabstätten für Erdbeisetzungen, die der Reihe nach belegt und erst im Todesfall für die Dauer der Ruhezeit des zu Bestattenden abgegeben werden.

Urnengrabstätten sind Aschenstätten, die der Reihe nach belegt und erst im Todesfall für die Dauer der Ruhezeit abgegeben werden. Auf dem Waldfriedhof wird künftig auch eine Urnenwand zur Verfügung stehen. Nähere Angaben zum Waldfriedhof sind unter www.altdorf.de/Rathaus&Bürgerservice/Ortsrecht auf der Homepage der Stadt Altdorf zu finden.

Friedhofsverwaltung der Stadt Altdorf
Ordnungsamt, Röderstraße 10
Telefon: 09187 807-1521

Fotos: Hungershausen

Foto: Hungershausen

Der Friedhof in Rasch

Der Friedhof an der St. Michaelskirche dient zur Bestattung aller Personen, die bei ihrem Tode im Ortsteil Rasch der Stadt Altdorf oder in den Ortsteilen Grub und Dörlbach der Gemeinde Burgthann ihren Wohnsitz hatten oder die in einem der betreffenden Ortsteile starben. Die Bestattung anderer Personen ist unter bestimmten Voraussetzungen mit Genehmigung der Friedhofsverwaltung möglich.

Der Friedhof ist in der Zeit von acht Uhr bis zum Eintritt der Dunkelheit geöffnet.

Zur Durchführung der Bestattung sowie zur Herstellung des Grabes wurde ausschließlich das Bestattungsunternehmen Pirzer, Neumarkt zugelassen.

Die Nutzung des Friedhofs und die anfallenden Gebühren sind durch eine Satzung geregelt, welche jederzeit bei der Friedhofsverwaltung eingesehen werden kann. Der Friedhof besteht aus einer Abteilung. Die Grabstätten sind entsprechend des Friedhofsplanes laufend nummeriert und werden im Todesfall der Reihe nach vergeben.

Nähere Angaben zum Friedhof in Rasch sind unter www.altdorf.de/Rathaus&Bürgerservice/Ortsrecht auf der Homepage der Stadt Altdorf zu finden.

Friedhofsverwaltung Stadt Altdorf
Ordnungsamt, Röderstraße 10
Telefon: 09187 807 1521

Oasen in der Hektik

Der kirchliche Friedhof in Eismannsberg

Dieser Friedhof ist als Ruhestätte für die Bevölkerung des Ortsteils vorgesehen. Der alte Friedhof an der Kirche wurde vor vielen Jahren aufgelassen.

Friedhofsverwaltung:
Evang. Luth. Pfarramt Eismannsberg
Eismannsberger Dorfstraße 21, Telefon: 09187 5605

Fotos: Hungershausen

Friedhöfe in Hagenhausen

Wer einen Grabplatz auf dem kirchlichen Friedhof oder auf dem neuen Friedhof in Hagenhausen erwerben möchte, sollte Kontakt mit Frau Leinweber, Tel. 09187 6638, aufnehmen. Ein Grabplatz steht laut Friedhofsordnung § 2 nur Personen zu, die bei ihrem Ableben ihren ständigen Wohnsitz im Bereich der katholischen Kirchengemeinde Hagenhausen hatten. Bei einem Sterbefall in Hagenhausen ist zuerst Frau Loschge, Tel. 09187 2948 wegen des Läutens der Sterbeglocken zu verständigen.

Friedhofsverwaltung:
Kath. Pfarramt Altdorf
Neumarkter Straße 18, Altdorf, Telefon: 09187 5135

Fotos: Hungershausen

Türkeistr. 26
90518 Altdorf
Telefon Tag und Nacht
09187 · 907700

Dr.-Krauß-Str. 5
(neben TÜV)
92318 Neumarkt
Telefon Tag und Nacht
09181 · 47620

Zusammen mit Ihnen gestalten wir einen ganz persönlichen Abschied, ob in religiöser oder weltlicher Form.
Wir bieten Vorsorgeverträge an und beraten Sie gerne über alle Möglichkeiten einer Bestattung.

PIRZER Bestattungsinstitut GmbH

Internet:
www.pirzer-bestattung.de
E-Mail:
info@pirzer-bestattung.de

Jedes Leben ist einmalig — jeder Abschied auch.

Blumenschmuck und Grabbetreuung

Ob nach den Wünschen, die der Verstorbene zu Lebzeiten geäußert hat, oder nach den Vorstellungen der Angehörigen – für Grün- und Blumenschmuck als würdigen Rahmen für eine Trauerfeier sind die Floristen und Gärtner Ihre direkten Ansprechpartner. Bei Ihnen finden Sie kompetente Beratung, individuelle Gestaltungsvorschläge und umfassenden Service; die Umsetzung Ihrer Vorgaben steht dabei stets im Vordergrund. Außerdem stehen die Floristen und Gärtner für die weitere Grabpflege und Gestaltung des Grabschmuckes zur Verfügung.

Foto: Hungershausen

Versicherungen, Vereine, Banken usw. informieren

Die zuständige Krankenversicherung ist unter Vorlage der vom Standesamt ausgestellten gebührenfreien Sterbeurkunde zu informieren.

Banken, Sparkassen oder Postscheckamt, bei denen der Verstorbene ein Konto hatte, sind zu verständigen. Sofern keine Kontovollmacht durch einen Angehörigen bestand, sind Zahlungsanweisungen nur dann möglich, wenn der Betreffende einen Erbschein des zuständigen Amtsgerichts vorlegt. In der Praxis jedoch begleichen die meisten Banken die anfallenden Beerdigungskosten zu Lasten des Kontos des Verstorbenen, sofern die Auslagen durch Originalrechnungen nachgewiesen werden.

Erhielt der Verstorbene eine Kriegsrente oder die Verstorbene eine Kriegswitwenrente, ist umgehend eine Anzeige beim zuständigen Versorgungsamt erforderlich. In bestimmten Fällen ist auch die private Unfallversicherung, eine Privat-Sterbekasse oder bei einer bestehenden Lebensversicherung, die zuständige Versicherung vom Todesfall zu informieren. Daneben sind auch andere abgeschlossene Versicherungen, wie z. B. die Privathaftpflicht-, Rechtsschutz-, Hausrat-, Kraftfahrzeughaftpflichtversicherung vom Todesfall zu unterrichten, damit ggf. für den die Nachfolge antretenden Versicherungsnehmer der Versicherungsschutz weiterhin aufrechterhalten werden kann.

Foto: Hungershausen

Mitgliedschaften

War der Verstorbene Mitglied in einem Verein, einer Partei oder in einem Berufsverband, so ist auch diesen Institutionen der Tod ihres Mitglieds mitzuteilen. Falls der Ehepartner an einer Fortsetzung der Mitgliedschaft interessiert ist, was in der Regel sinnvoll erscheint, um bestehende Kontakte aufrecht zu erhalten, sollte darüber ebenfalls informiert werden. War der Verstorbene aktives Mitglied, sollte die Vereins- oder Verbandsleitung möglichst schnell über das Ableben ihres Mitgliedes benachrichtigt werden, da üblicherweise eine Abordnung an der Bestattung teilnehmen möchte und – bei besonders verdienstvoller Tätigkeit – eine Trauerrede gehalten wird.

sonstige Regelungen

Weiterhin ist zu prüfen, ob Änderungs- oder Kündigungsmitteilungen an den Wohnungsvermieter sowie an die Lieferanten von Strom, Gas, Wasser oder sonstiger Vertragspartner des Verstorbenen (Zeitungen, Buch- oder Zeitschriftenclub usw.) erforderlich sind.

Hausrat und Elektrogeräte können im Wertstoffhof Altdorf in der Neumarkter Straße entsorgt werden.

Hausrat und gut erhaltene Kleidung übernimmt nach Rücksprache die
Kleiderkammer der BRK Bereitschaft Altdorf
Feuerweg 4, Altdorf, Telefon: 09187 7421 oder 903010

Carisma holt gut erhaltene Möbel und Geräte nach Absprache auch ab.
Carisma Gebrauchtwarenmarkt
Meergasse 31, Altdorf, Telefon: 09187 9365190

hinterbliebenen die Arbeit erleichtern

Es empfiehlt sich, zu Lebzeiten seine Angelegenheiten rechtzeitig und umsichtig zu ordnen. Das erleichtert den Angehörigen die organisatorische Arbeit, die sie neben der Trauer erbringen müssen. Dies sollte insbesondere auch dann geschehen, wenn man als Einzelperson lebt und kinderlos ist oder unverheiratet mit einem Partner zusammenlebt.

Alleinstehenden ist zu raten, Namen und Anschriften von Verwandten und Bekannten sowie andere wichtige Informationen an leicht auffindbarer Stelle in der Wohnung zu hinterlegen. Auch für etwaige Haustiere sollte beizeiten eine Lösung des Verbleibs im Todesfall angedacht werden.

IMPRESSUM

PUBLIKATIONEN INTERNET KARTOGRAFIE MOBILE WEB

mediaprint infoverlag

Herausgegeben in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat der Stadt Altdorf. Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Auflage dieser Broschüre nimmt der Seniorenbeirat entgegen.

Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.

Fotos:
privat, Frau Hungershausen, VHS, Frau Christl, Stadtarchiv, mediaprint infoverlag gmbh

mediaprint infoverlag gmbh
Lechstraße 2, D-86415 Mering
Tel. +49 (0) 8233 384-0
Fax +49 (0) 8233 384-103
info@mediaprint.info
www.mediaprint.info
www.total-lokal.de

90518031 / 2. Auflage / 2011

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

Des Menschen ganzes Glück
besteht in zweierlei,
dass ihm gewiss und ungewiss
die Zukunft sei.

Rückert, Weisheit des Brahmanen

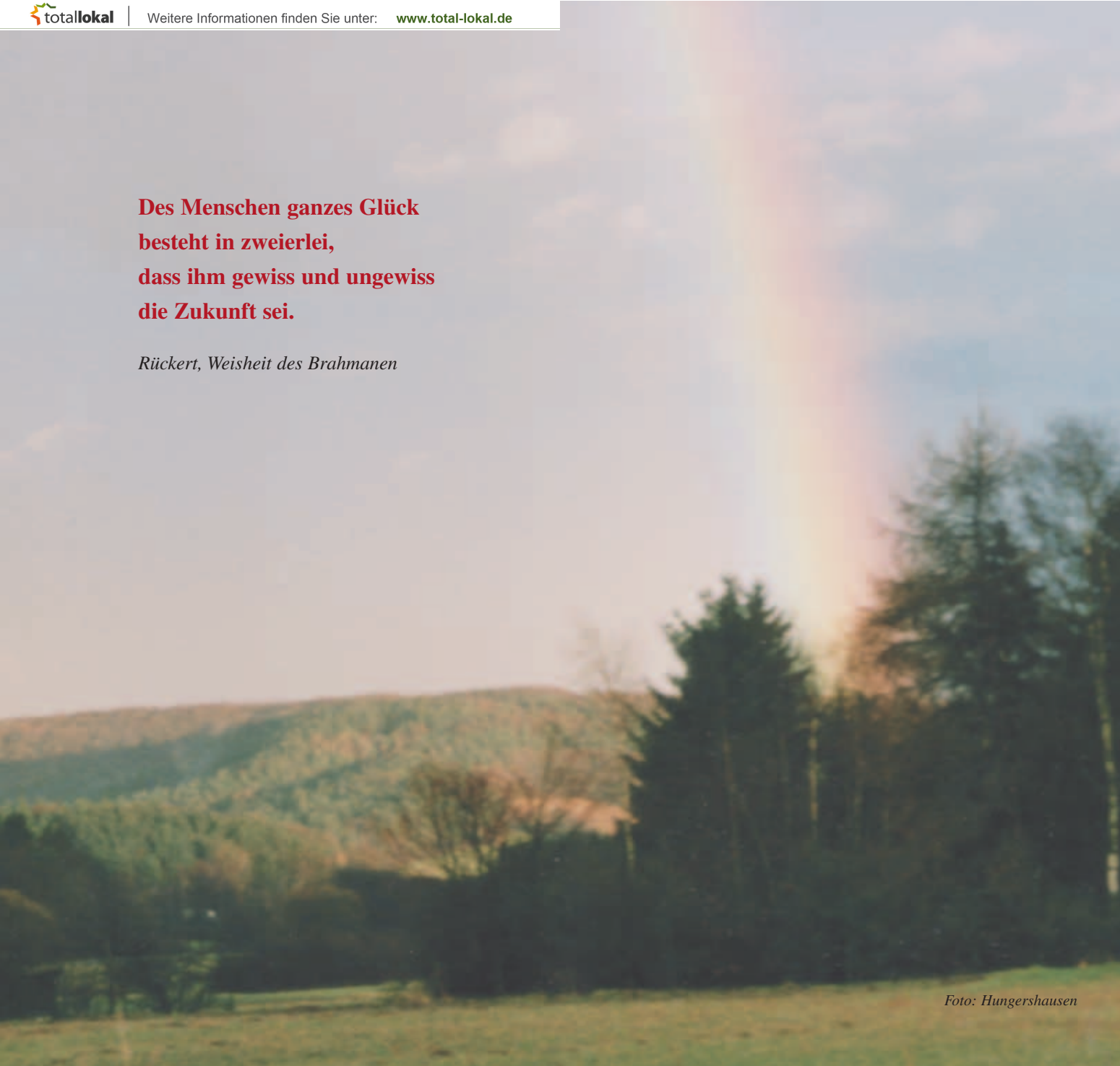


Foto: Hungershausen

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

Ihr Partner im Alltag

Kompetent
Flexibel
Zuverlässig

Sie wohnen in Altdorf und brauchen Hilfe?

Diakoniestation Altdorf im Haus Waldenstein

- Ambulante Pflege
- Hilfe im Haushalt
- Betreutes Wohnen „Haus Waldenstein"
- Verhinderungspflege
- Beratung

Zentrale Diakoniestation im Dekanat Altdorf gGmbH

Altdorfer Straße 5-7
90537 Feucht
Telefon: 09128 73 90 96
Fax: 09128 73 90 98

info@zds-altdorf.de
www.zds-altdorf.de

Meergasse 22, 90518 Altdorf
Telefon: 09187 93 51 90

Sprechzeiten: Mo.-Fr. 10.00-13.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Mitglied der

Diakonie Bayern