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

Natürlich in **St. Ingbert**

Seniorenratgeber

www.total-lokal.de barrierefrei

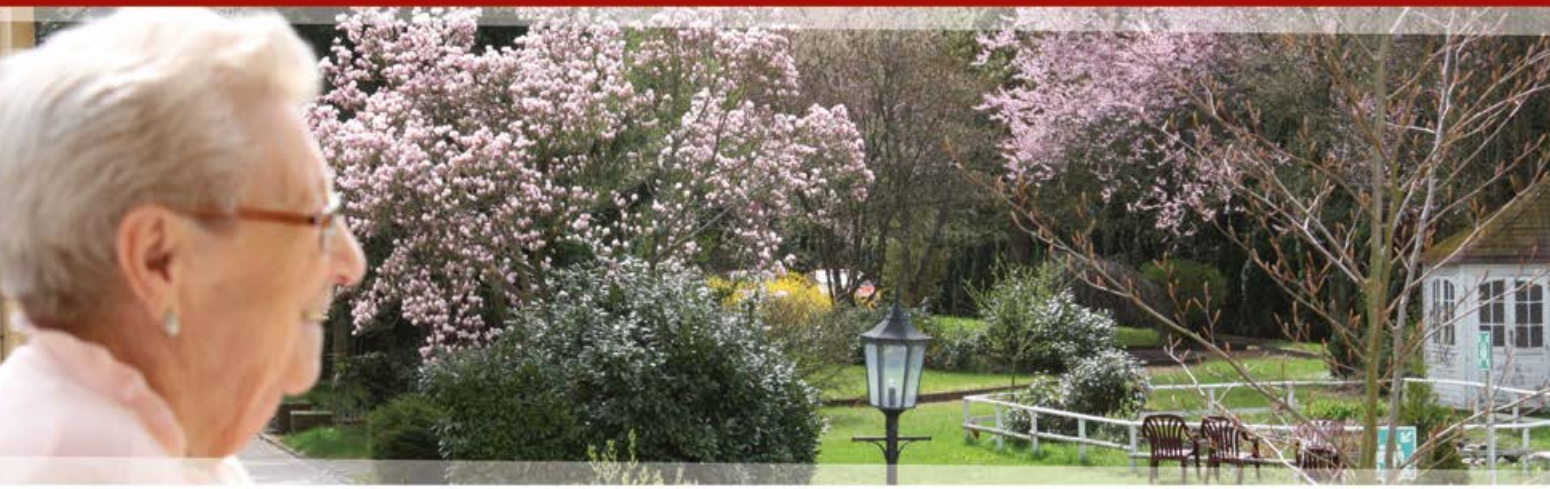
mediaprint infoverlag

STADT ST. INGBERT

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

Betreuung mit Herz und Verstand

im Bruder-Konrad-Haus, Fidelishaus und Mathildenstift der AWO



Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht immer der Mensch. Ob im Seniorenzentrum, Pflegewohnheim oder bei Ihnen zu Hause – unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sorgen sich in der Pflege und Betreuung auf höchstem fachlichen Niveau um das Wohl der Menschen. Achtsamkeit, Vertrauen und Menschlichkeit im Umgang mit den uns anvertrauten Menschen sind die höchsten Leitsätze der AWO.

Gerne stehen wir Ihnen in allen Fragen und Belangen der Pflege und Betreuung verlässlich zur Seite.

Wir geben auf Sie acht!

Seniorenzentrum Bruder-Konrad-Haus
AWO Wohnstift gGmbH
Karl-August-Woll-Straße 40
66386 St. Ingbert

Seniorenzentrum Fidelishaus
AWO Wohnstift gGmbH
Karl-August-Woll-Straße 40
66386 St. Ingbert

Seniorenzentrum Mathildenstift
AWO Wohnstift gGmbH
Elversberger Straße 53
66386 St. Ingbert

AWO | Saarland

Grußwort des Oberbürgermeisters

STADT ST. INGBERT

Liebe Leserinnen und Leser,

St. Ingbert ist Familienstadt. In einer außergewöhnlich schönen, abwechslungsreichen Landschaft leben hier rund 37 000 Menschen in intakter Natur, in gepflegten Wohngebieten, in einer interessanten Innenstadt.
St. Ingbert ist aber weit mehr als eine der bevorzugten Wohnstädte des Saarlandes. In St. Ingbert stimmt die Infrastruktur. Menschen finden in St. Ingbert für jede Lebenssituation die richtigen Einrichtungen und Strukturen. Das beginnt im Kindergartenalter, geht durch die Schulzeit quer über alle Bildungswege, es ermöglicht sichere und zukunftsweisende Arbeit in krisenfesten Branchen, und es bezieht auch den wohlverdienten Ruhestand ein. Hier setzt die Ihnen hier vorliegende Broschüre an.

Alle, die sich schon ein paar Jahrzehnte länger jung fühlen haben in St. Ingbert ein gutes Lebensumfeld. Was St. Ingbert dabei ausmacht, ist das unvergleichliche Flair unserer Stadt. Bayerische Tradition und französisches Laissez-faire haben hier deutliche Akzente gesetzt. Eine Innenstadt, die voller schöner Fachgeschäfte ist – ohne, dass die Uniformität irgendwelcher Citycenter herrscht. Und rund um die Stadt herrliche Wälder. Sie bedecken mehr als die Hälfte der St. Ingberter Fläche. Wandern, erholen, genießen – das steht für Freizeit in St. Ingbert.

Für die, die rund um die Uhr ein bisschen mehr Bequemlichkeit wollen, oder auch für die, die darauf angewiesen sind, sich in professionelle Pflege zu begeben, ist St. Ingbert ein guter Ort. Mehrere Einrichtungen sind für alle Pflegeerfordernisse gerüstet. Keine Frage, dass in der Region, die deutschlandweit die höchste Dichte an Eigenheimen hat, die häusliche Pflege ganz besonders gut dasteht.

Senioren haben in St. Ingbert auch im öffentlichen Leben einen ganz besonderen Platz. Bei den über dreihundert Vereinen etwa, die kulturell und sportlich alle Menschen in der Region ansprechen. Aber auch im neu gegründeten Seniorenbeirat, der sich um alle Themen der älteren Menschen kümmert und der sehr eng mit den kommunalen Gremien verzahnt ist.

Sie sehen – St. Ingbert ist ein idealer Ort zum Leben. In jedem Alter.

Ihr

Hans Wagner
Oberbürgermeister

LuitPold Apotheke

Kaiserstraße 15 · 66386 St. Ingbert
Tel.: 0 68 94 / 3 55 22

Wir nehmen uns Zeit für Sie!

Fachgerechte und individuelle Beratung wird bei uns groß geschrieben.
Wir liefern Ihre Arzneimittel noch am gleichen Tag nach Hause.

ROSEN-APOTHEKE

Rickertstraße 17 · 66386 St. Ingbert
Tel.: 0 68 94 / 49 93

HIRSCH-APOTHEKE

Kaiserstraße 22 · 66386 St. Ingbert
Tel.: 0 68 94 / 21 60

Inhaltsverzeichnis

STADT ST. INGBERT

	Seite
Grußwort des Oberbürgermeisters	**1**
Unterstützung in St. Ingbert	**6**
Aktiv im Alter	**8**
Das vielfältige Vereinsleben in St. Ingbert	8
Impressum	9
Fit wie ein Turnschuh – Gesund und aktiv im Alter	11
Treffpunkte und Begegnungsstätten	11
Bildung	12
Akademie für Ältere bei der Biosphären-VHS St. Ingbert	12
Kultur	13
Reisen	14
Soziales Engagement	14
Ernährung	14
Sport	15
Gesundheitsvorsorge	15
Beratung und Information	**17**
Seniorenberatung – Älter werden im Saarland	17
Der St. Ingberter Seniorenbeirat	19
Sozialberatung der Wohlfahrtsverbände	21
Rentenberatung	21
Schwerbehindertenausweis	21
Grundsicherung	22
Wohngeld	22
Wenn Pflegebedürftigkeit eintritt	**23**
Wer ist pflegebedürftig?	23
Pflegegeld	23
Pflegesachleistungen	23
Kombinationsleistungen	23

Blumen **Martin**

Für ein florales Leben

Blumen Martin GmbH
Theodor-Heuss-Platz 22 · 66386 St. Ingbert
Fon 06894-382711
E-Mail: heidi.martin@blumen-martin.de

www.blumen-martin.de

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Pflegehilfsmittel	23
Pflegekurse	23
Zuschüsse zur Wohnumfeldverbesserung	23
Pflegeformen	23
Senioren- und Pflegeheime	25
Selbstbestimmt wohnen und leben	26
Selbstständig im Alltag	27
Barrierefreies Wohnen durch Wohnraumanpassung	29
Hilfen im Alltag	29
Tipps Ihrer Polizei	31

	Seite
Wohnen im Alter	**32**
Wohnraumberatung	32
Betreutes Wohnen	32
Ambulante Hilfen	33
Betreuungsangebote	33
Spezielle Wohnformen für Senioren	33
Rechtliche Regelungen	35
Den letzten Weg in Würde gehen	**38**
Vorsorge, Testament, Sterbefall	38
Begleitung in der letzten Lebensphase	39
Branchenverzeichnis	40

ipdesign

www.ipdesign.de

kuhn
einrichtungshaus st.ingbert

ECKE LUDWIG- + KOHLENSTR.
66386 ST. INGBERT
TELEFON 0 68 94 - 46 79
TELEFAX 0 68 94 - 38 43 15

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 09.30 - 13.00 Uhr
14.00 - 18.30 Uhr
Samstag 09.30 - 14.00 Uhr

www.kuhn-einrichtungshaus.eu
einrichtungshaus.kuhn@t-online.de

Tierklinik Scholz Saarpfalz

Oststraße 74 · St. Ingbert
(Gewerbegebiet Glashütte)
Termine von Mo. bis Sa.

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 10 – 13 Uhr und 15 – 21 Uhr
Sa. 10 – 14 Uhr

24-h Notfalltelefon (0 68 94) 89 50 50 1

Niemals fand ich Menschenliebe,

wo keine Tierliebe war.

Wer das Leben wahrhaft respektiert,

respektiert auch das Tier,

denn das Leben wurde uns beiden

von Gott geschenkt.

Prof. Konrad Lorenz

Unterstützung in St. Ingbert

Foto: © polylooks.com

Der demographische Wandel trifft das Saarland und auch St. Ingbert härter als manch andere Region. Das ist seit längerem abzusehen. Entsprechend bereitet sich die Mittelstadt rechtzeitig auf die neue Situation vor. Viele St. Ingberter Vereine aus allen Bereichen halten spezielle Programme für die ältere Generation vor. Für alle Seniorenfragen ist bei der Stadtverwaltung grundsätzlich die Abteilung Familie und Soziales zuständig. Hier erfährt der/die Betroffene Auskünfte sowie Hilfe und Unterstützung in Form von Beratung und nach Bedarf Vermittlung an fachkompetente Stellen und Institutionen.

Wohlfahrtsorganisationen und private Unternehmen bieten in St. Ingbert Tages- und Nachtpflege an, 365 Tage im Jahr für 24 Stunden pro Tag. Verpflegung, Therapien wie Gedächtnistraining oder Mobilitätsübungen, Zeitungsrunden, Spiele und Ausflüge sowie Friseur oder Fußpflege und die nächtliche Überwachung gehören dabei meist zum Angebot. Durch eine solche Pflege kann die Aufnahme in Seniorenheime häufig verzögert oder vermieden werden.

Der Malteser Hilfsdienst bietet Besuchs- und Begleitdienste an. Er möchte Betroffene unterstützen, damit diese möglichst lang mit einer hohen Lebensqualität in den eigenen vier Wänden leben können. Mit Spaziergängen, Hilfen beim Einkaufen und Behörden sowie einfühlsamen Gesprächen können ältere Menschen weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Mit den kleinen und großen Problemen des Alltags ist auch die Caritas bestens vertraut und unterstützt die St. Ingberter Senioren, wie beispielsweise mit ihrem SeniorenMobil, dem kleinen Bus mit den großen Vorteilen. Der Pflegestützpunkt im Saarpfalzkreis berät in allen Fragen rund ums Alter. Essen auf Rädern, frisch gekocht, ist nur eine seiner zahlreichen Dienstleistungen. Der Sozialverband VDK unterstützt Senioren in der Sicherheit zu Hause. „Selbstständig bleiben und sicher leben“, so sein Motto, beispielsweise mit Hilfe eines Hausnotrufs, der im Notfall für unverzügliche Hilfe sorgt.

Ambulante Pflegedienste, Kurzzeitpflegeeinrichtungen und Vollstationäre Pflege gibt es in St. Ingbert sowohl in waldnahen Randlagen als auch zentral und stadtnah.

Unterstützung in St. Ingbert

STADT ST. INGBERT

Wir sorgen für Ihr Wohl!

caritas

Diakonie

Ökumenische Sozialstation St. Ingbert Blies- und Mandelbachtal e. V.

Kirchengasse 7, 66386 St. Ingbert
Telefon: 06894 2534, Telefax: 06894 39201
E-Mail: sozialstation-igb@t-online.de
Internet: www.sozialstation-igb.de

Individuelle, kompetente Beratung und Information
Betreuung alter und dementer Menschen

Behandlungspflege (nach SGB V) und Pflege (nach SGB XI)
- häusliche Krankenpflege nach ärztlicher Verordnung
- qualifizierte Wundversorgung
- Pflegeleistungen Stufe 0-3
- Verhinderungspflege

Niedrigschwelliges Betreuungsangebot
- im häuslichen Bereich
- in unserer neuerrichteten Tagesbetreuung

Ergänzende Hilfen
- Hauswirtschaft
- Einkauf
- Begleitung
- Kooperation mit verschiedenen Dienstleistungsunternehmen z. B. Hausnotruf, Fußpflege, Essen auf Rädern

Lattrich GmbH

Ihr Sanitätshaus !!

Die eigene Gesundheit gewinnt erst an Bedeutung, wenn man krank ist !!

Orthopädietechnik
Medizintechnik

Rehatechnik
Sanitätshäuser

Neunkirchen 06821 - 22476
St. Ingbert 06894-92610
Wellesweiler 06821 - 90860

Das vielfältige Vereinsleben in St. Ingbert

Die Zielgruppe der heutigen und zukünftigen Senioren wird in vielerlei Hinsicht unterstützt, sie kann sich engagieren und findet in zahlreichen Vereinen und Einrichtungen Gleichgesinnte. 354 Vereine verzeichnet die Stadt derzeit auf ihrer Webseite. Da sich diese Angebote ständig ändern, können über aktuelle Angebote nur die Vereine selbst Auskunft geben. Hier ein Versuch, möglichst viele Vereine nach Themenbereichen vorzustellen.

Im politischen Ehrenamt sind Senioren aufgrund ihrer langjährigen Lebenserfahrung sehr gefragt. Ihre Fähigkeiten, ihre Unabhängigkeit und ihre zeitlichen Möglichkeiten können sie nützen, um Verantwortung in Politik und Gesellschaft zu übernehmen. Sie werden jetzt und vor allem in der Zukunft dringend gebraucht. Wer den Sozialdemokraten nah steht, findet sich und seine Interessen in den Reihen der AG 60+ der SPD wieder, die Christdemokraten in der Seniorenunion der CDU. Beide Parteien sind in der Seniorenarbeit bundesweit aufgestellt, mit eigenen Ansprechpartnern in St. Ingbert. Im Senioren- sowie im Pensionärsverein geht es ebenfalls um Interessen der Älteren.

Foto: © Falkjohann · fotolia.com

Hobbies sind nach der Lebensarbeitszeit sehr gefragt. Endlich Zeit für die eigenen Interessen. Kein Wunder also, dass diese Rubrik die meisten Vereine mit Programmen für Senioren in St. Ingbert zu bieten hat. Zwei Kegelsportclubs, der Minigolfclub Saar 68, zwei Vereine für Fotofreunde, die Funkfreunde, Obst-, Garten-, Natur- und Blumenfreunde finden Interessierte in allen Ortsteilen und in St. Ingberts Mitte. Auch die Fans des Jagens und der Modelleisenbahnen, der Brauereikultur und der Literatur sowie der Briefmarken finden in Vereinen die richtigen Ansprechpartner. Wer Spaß an der 5. Jahreszeit, dem Karneval hat, hat in der Mittelstadt die Qual der Wahl. Zahlreiche Karnevalsvereine in allen Stadtteilen freuen sich auf neue Mitglieder.

Etwa 24,3 Millionen Tiere (Hunde, Katzen, Ziervögel, Kleintiere und Fische) leben derzeit in unseren Wohnbereichen. Geschätzt lebt somit in etwa 60 Prozent aller Haushalte ein Tier und in 40-50 Prozent aller Familien mehr als eines. Kein Wunder also, dass sich die Deutschen gern auch in der Freizeit um Tiere kümmern.
In mehreren St. Ingberter Vereinen wird dem Rechnung getragen. Kaninchen-, Kanarienvögel und Rassegeflügelzüchter, Bienenfreunde, Aquarien- und Terrarienfans sowie Brieftrauben- und Schäferhundliebhaber, sie finden ebenfalls Gleichgesinnte in St. Ingbert.

Aktiv im Alter

STADT ST. INGBERT

Das Thema „Gesundheit“ steht mit zunehmendem Alter mehr und mehr im Vordergrund. Und so wundert es auch nicht, dass Institutionen und Selbsthilfegruppen zu einzelnen Krankheitsbildern auf dem Vormarsch sind. Beispiele dafür sind Herzsport- oder Diabetesgruppen, Sport und Bewegung für Senioren? Ein Muss für den, der sich bis ins hohe Alter eine hohe Lebensqualität erhalten will. Entsprechend hoch ist auch das Angebot in den St. Ingberter Vereinen und Turngruppen. Alle sportlichen Einrichtungen halten spezielle Angebote für Ältere bereit. Sehr gut ausgebildet und einfühlsam auf die Ansprüche ihrer Sportler eingehend, sorgen die Kursleiter und Trainer für Gesundheit, verbunden mit Spaß und gemeinsamen Veranstaltungen. Die Turnsportvereine in allen Ortsteilen, Tennis, Tischtennis oder Tanz, das große Bewegungsangebot des Kneippvereins und der beiden DJK-Vereine, die Schwimmfreunde, der Schach- oder Skiclub, vier Angelsportvereine, der Schützenverein und „Die Wirbel e. V.“, eine private Rückensportgruppe, freuen sich auf neue Mitglieder.

Wandern ist noch immer das beliebteste Hobby bei den Älteren. St. Ingbert ist die Stadt mit dem größten Waldanteil im Saarland. Über 50 Prozent der Fläche besteht aus Wald. Ein ausgiebiges Wandernetz, verbunden mit der größten Hüttendichte des Saarlandes, lädt zu reizvollen Wandertouren inmitten schöner Wälder und Höhen ein. Seit letztem Jahr hat St. Ingbert auch einen ausgezeichneten Wanderweg. Der über elf Kilometer lange Hüttenwanderweg wurde per Urkunde zum Premiumwanderweg ernannt. Die Wanderwege führen auch zu interessanten Natur- und Kulturdenkmälern, oder zu schönen Aussichtspunkten mit Blick auf die Stadt und die vielfältige Landschaft um sie herum. Mit dem Pfälzerwaldverein die Gegend zu erkunden gibt Einblicke in Geschichte und Natur.

IMPRESSUM

total-lokal
Regional. Multimedial. Genial.

Herausgeber:
mediaprint infoverlag gmbh
Lechstr. 2, 86415 Mering
Registergericht Augsburg, HRB 10852
USt-IdNr.: DE 811190608
Geschäftsführung:
Markus Trost,
Dr. Otto W. Drosihn
Tel.: 08233 384-0
Fax: 08233 384-247
info@mediaprint.info

In Zusammenarbeit mit:
Stadt St. Ingbert, Pressestelle, Am Markt 12, 66386 St. Ingbert

Redaktion:
Verantwortlich für den amtlichen Teil (Grußwort): Herr Peter Gaschott
Verantwortlich für den sonstigen redaktionellen Inhalt: mediaprint infoverlag gmbh, Frau Barbara Hartmann
Verantwortlich für den Anzeigenteil: mediaprint infoverlag gmbh, Herr Jochen Müller

Angaben nach Art. 8 Abs. 3 BayPrG: Alleinige Gesellschafterin der mediaprint infoverlag gmbh ist die Media-Print Group GmbH, Paderborn

Quellennachweis für Fotos/Abbildungen:
Stadt St. Ingbert
Ansonsten stehen die Bildnachweise bei den jeweiligen Fotos.

66386057/1. Auflage/2014

Druck:
Wicher Druck
Otto-Dix-Str. 1, 07548 Gera

Auflage: 3.300 Exemplare
Umschlag: 250 g/m² Bilderdruck, dispersionslackiert
Inhalt: 115 g/m², weiß, matt, chlor- und säurefrei

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.

Aktiv im Alter

Sie lieben Musik? Dann haben Sie in St. Ingbert ebenfalls zahlreiche Möglichkeiten, das richtige für sich zu finden: Neben den Akkordeonfreunden, dem Flöten- und Saitensoielensemble und dem Mandolinenorchester gibt es Orchestergemeinschaften, die die Veranstaltungen in der Mittelstadt und in der Region mit ihren Auftritten bereichern. Mehr als zehn Kirchenchöre vertreten allein die unterschiedlichen geistlichen Musikrichtungen. Männer- und Frauenchöre, jeder für sich und zusammen genießen nicht nur die gemeinsamen Proben.

Foto: © Tatjana Balzer · fotolia.com

Wer im Arbeitsleben erfolgreich in der Wirtschaft gearbeitet hat und seinen Erfahrungsschatz an die nächste Generation weitergeben möchte, kann sich im Verein der Selbstständigen in Rohrbach oder im Verein Handel und Gewerbe in St. Ingbert engagieren. Junge Unternehmer können von den „Business-Angel“ nur profitieren. 6o Jahre und mehr. Da haben Sie in der Zeitgeschichte schon vieles erlebt. Krieg, Wiederaufbau, Krisen, im Saarland den traditionellen Bergbau mit seinem Ende. Umso wichtiger ist es, diese Traditionen weiter zu leben und an nachfolgende Generationen weiter zu geben. Zahlreiche Vereinigungen in St. Ingbert beschäftigen sich intensiv mit der saarländischen Vergangenheit: Das Besucherbergwerk Rischbachstollen, über fünf Heimat- und Verkehrsvereine, die Initiative Alte Schmelz, die für die Erhaltung des alten Hüttengebietes mit Hilfe von Zukunftsthemen arbeitet, Knappenvereine, Reservistenkameradschaften.

Besonnene, disziplinierte und absolut verlässliche Mitarbeiter benötigen die Organisationen in St. Ingbert, die mit dem Leben und der Rettung von Menschen zu tun haben. Hier helfen Menschen Menschen. Eine sehr verantwortlungsvolleTätigkeit, in der Ältere sich engagieren können, aber auch die Gewissheit haben dürfen, im Notfall optimal von den Mitarbeitern und Ehrenamtlichen des Technischen Hilfswerks (THW), Deutsches Rotes Kreuzes (DRK), der Arbeiter Wohlfahrt (AWO), der freiwilligen Feuerwehr und des Hospizver-

eins betreut zu werden. Andere, ferne Länder und Freundschaften dorthin finden St. Ingberter auch und können gleichzeitig Gutes tun. Im Verein für Nepalhilfe beispielsweise oder im Saarländisch-Philippinischen Freundeskreis.

Eine Gruppe St. Ingberter unterstützt die Freundschaft zwischen der Mittelstadt und N´Diaganiao im Senegal. Im sozialen Bereich freuen sich auch Einrichtungen in der Stadt auf Hilfe: Die Kolpingfamilie, der Krankenpflegeverein oder die Lebenshilfe Saarpfalz.

Die Stadt St. Ingbert bietet in allen Stadtteilen (St. Ingbert-Mitte, St.Ingbert-Rohrbach, St. Ingbert-Hassel, St. Ingbert-Oberwürzbach und St. Ingbert-Rentrisch) einmal jährlich einen Seniorentag an, der vom jeweiligen Ortsrat mit Unterstützung aus der Verwaltung organisiert und durchgeführt wird. Dabei werden die Senioren mit Kaffee und Kuchen bewirtet. Ein kleines Unterhaltungsprogramm wird zudem geboten.

Fit wie ein Turnschuh – Gesund und aktiv im Alter

Deutschland wird älter. Lag vor 150 Jahren die Lebenserwartung eines Menschen noch bei unter 40 Jahren, werden heute geborene Mädchen durchschnittlich 80, Jungen 75 Jahre alt. Doch das Klischee vom garstigen Nachbarn, der seine Freizeit in einer dunklen Wohnung verbringt und die Nachbarskinder verschreckt, ist längst überholt. Die Generation 60plus ist so engagiert und aktiv wie nie zuvor – Senioren bereisen die Welt, springen als Babysitter in der Nachbarschaft ein und treffen sich mehrmals wöchentlich zum gemeinsamen Sport. Denn nun haben Sie nach dem harten Arbeitsalltag endlich Zeit, Ihr Leben in vollen Zügen zu genießen.

Treffpunkte und Begegnungsstätten

Das Utopia eines entspannten Nachmittags – in geselliger und vertrauter Runde bei einer Tasse Kaffee zusammen sitzen, gemeinsam lachen, reden und sich erinnern. Von freien Verbänden, Kirchengemeinden und Senioreneinrichtungen wird eine Vielzahl solcher

Foto: © polylooks.com

Aktiv im Alter

Veranstaltungen und Aktivitäten speziell für Senioren angeboten. Oft finden sich hier neben Gemütlichkeit auch Partner für Spiel und Sport. Wann haben Sie zum Beispiel das letzte Mal eine spannende Partie Schach gespielt?

Bildung

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans... auf alle Fälle! Weiterbildung ist keine Frage des Alters. Wer findet während dem stressigen Arbeitsalltag schon Zeit für einen Sprach- oder EDV-Kurs? Viele Menschen haben erst im Alter die Zeit und die Muße, sich schon lang gewünschtes Wissen anzueignen. Ganz gleich, ob Sie Ihr Hobby perfektionieren oder etwas lernen möchten, was Sie schon Ihr Leben lang können wollten – mit Gleichgesinnten zu lernen, bringt nicht nur neue menschliche Kontakte, sondern auch die Herausforderungen mit sich, die zur sinnvollen Beschäftigung anreizen und somit zu mehr Zufriedenheit führen.

Akademie für Ältere bei der Biosphären-VHS St. Ingbert

Die Biosphären-VHS St. Ingbert bietet ein vielseitiges und bedarfsgerechtes Programm für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger, die ihre aktive Arbeitsphase gerade beendet haben oder schon länger hinter sich gelassen haben. Ziel der Veranstaltungen ist es, älteren Menschen durch die Förderung der Selbstständigkeit eine aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.

Die Sparte „Akademie für Ältere“ bietet dabei zahlreiche Möglichkeiten einer lebendigen und phantasievollen Alltagsgestaltung, wie das Erlernen von Fremdsprachen, kreatives Gestalten oder auch Bewegungs- und Entspannungsformen. Die Akademie für Ältere unterstützt somit ein „aktives Altern“. Unser Ziel ist es, die körperliche und geistige Gesundheit zu stärken, das psychische und soziale Wohlbefinden zu erhalten und mehr Lebensfreude durch das gemeinsame Lern-Erlebnis in der Gruppe zu ermöglichen. Lernen ohne Leistungsdruck und mit viel Freude stehen dabei im Mittelpunkt.

Die vhs Volkshochschulen
Wissen und mehr
Bildung und Freizeit
im Biosphärenreservat Bliesgau
Kaiserstraße 71, 66386 St. Ingbert
Tel.: 06894 / 13-726, Fax: / 13-722
vhs im Internet: vhs.sanktingbert.de
E-Mail: vhs@st-ingbert.de
oder fehrmantraut@st-ingbert.de
Biosphären-VHS St. Ingbert

Wussten Sie schon ...

dass sich 80 Prozent der Deutschen für das Alter wünschen, möglichst lange gesund und fit zu bleiben?

Beispiele:

■ **Mobiltelefonie für Ältere**

■ **Englisch und Französisch für Ältere:**
Sprachen lernen und geistig fit bleiben – mit diesen Kursen ist das kein Problem, denn es wird in entspannter Atmosphäre mit einem eigens für die „Generation 50 plus“ entwickelten Lehrbüchern gelernt. Der Schwerpunkt liegt auf den typischen Gesprächssituationen, die für Reisen oder für private Kontakte wichtig sind. Die grammatischen Strukturen werden auf einfache Weise vermittelt. Ebenso geht es primär um Themen, die speziell für diese Altersgruppe interessant sind, und auch die landeskundlichen Informationen kommen hier nicht zu kurz.

■ **Landpartie für Senioren:**
Die Landpartien sind besonders auf die Bedürfnisse von Senioren zugeschnitten. Auf entspannte und bequeme Weise vermitteln unsere Dozenten Wissenswertes und Interessantes über die wunderschöne Kulturlandschaft des Bliesgaus. Dies geschieht in Form von kurzweiligen Vorträgen im Bus, kleinen Spaziergängen oder einer Besichtigung an ausgewählten Standorten. Bei allen Aktivitäten wird Rücksicht auf Teilnehmer genommen, die nicht mehr gut zu Fuß sind. Zur Stärkung ist eine gemütliche Einkehr bei Kaffee und Kuchen vorgesehen. Bei der Verkostung wird großer Wert auf die regionale Herkunft der Lebensmittel und faire Produktionsbedingungen gelegt.

Kultur

Senioren erobern die Bühne: In den letzten zehn Jahren ist der kulturelle Konsum der älteren Generation erheblich gestiegen – Senioren machen bei vielen Veranstaltungen inzwischen den größten Teil des Publikums aus! Denn was die Jüngeren erst noch herausfinden müssen, haben die „alten Hasen“ längst erkannt: Kultur vermittelt nicht nur trockenes und überholtes Wissen und verbreitet alte Lehrmeinungen, sondern sie ist der Ausdruck unserer Gesellschaft und somit lebendiger Bestandteil des täglichen Lebens.

Aktiv im Alter

Nach dem Berufsleben haben viele ältere Menschen auch einfach wieder mehr Zeit und Muße, um interessante Ausstellungen zu besuchen, ins Theater oder Konzert zu gehen oder eine Zirkus- oder Varietevorstellung zu besuchen. Oder steht Ihnen eher der Sinn danach, die örtlichen Sehenswürdigkeiten zu erkunden?

Reisen

Urlaub – die weite Welt lockt: Längst ist Reisen kein Privileg der Reichen, Schönen und Jungen mehr, sondern ein Stück Lebensqualität für Jedermann. Auch für ältere Menschen ist es mittlerweile ganz selbstverständlich, mit dem eigenen Auto, mit dem Bus oder der Bahn in den Urlaub zu fahren.

Die Angebote spezieller Seniorenreisen erweitern und verbessern sich ständig, egal ob Drei-Tages-Trip nach Paris oder Badeurlaub in der Türkei. Auch von Flugreisen wird Senioren schon lange nicht mehr abgeraten: Hier gilt das Motto: „Wer Treppen steigen kann, darf auch fliegen."

AUTOHAUS GROH GmbH
ŠKODA Service Center
66440 Blieskastel
Telefon 0 68 42/93 03 13
Telefax 0 68 42/93 03 14
autohaus.groh@partner.skoda-auto.de

Foto: © Volker Witt / fotolia.com

Soziales Engagement

Aktiv mitmischen statt nur zuschauen ist ein zentraler Wunsch des Herdentieres Mensch. Mit dem Ende des Berufslebens und abklingenden familiären Pflichten ändert sich diese Einstellung keineswegs – vor allem in diesem dritten Lebensabschnitt suchen viele Menschen nach einer sinnvollen neuen Aufgabe. Ein großer Teil der neuen Generation 60plus setzt sich daher in der Kirchengemeinde oder im Verein ehrenamtlich für die Gemeinschaft ein.

Ernährung

Unsere Ernährung spielt eine ungemein wichtige Rolle für unsere körperliche und geistige Gesundheit, das ist kein Geheimnis. Wer möglichst lange gesund, fit und vital bleiben möchte, der sollte bereits ab dem 30. Lebensjahr genau auf seine Ernährung achten,

Foto: © Robert Kneschke · fotolia.com

damit Haut und Haare nicht zu früh altern, die Sehkraft nicht vorzeitig nachlässt, Knochen und Gelenke stark und elastisch bleiben, sämtliche Organe optimal arbeiten und das Gehirn weiterhin gute Leistungen erbringen kann. Wer außerdem etwas für seine Gesundheit tun möchte, sollte auf jeden Fall viel Wasser trinken. Denn wer zu wenig Wasser trinkt, setzt seinen Körper unter Stress.

Sport

Mit regelmäßigem Sport älter werden, heißt nicht nur länger gesund bleiben, sondern fördert auch in ganz erheblichem Maße das eigene Wohlbefinden. Die beliebtesten Sportarten im Herbst des Lebens sind die sogenannten Ausdauersportarten: Schwimmen, Wandern und Gymnastik. Diese Sportarten tragen auf vielfältige Weise dazu bei, dass Sie sich fit und wohl in Ihrer Haut fühlen. Sollten Sie allerdings aus gesundheitlichen Gründen Zweifel über den Neubeginn oder die Fortsetzung einer sportlichen Aktivität haben, konsultieren Sie zunächst Ihren Arzt.

Gesundheitsvorsorge

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen gehören ebenso zu einer guten Gesundheit wie viel Sport und die richtige Ernährung. Entsprechend dem altersbedingt erhöhten Erkrankungsrisiko werden die Kosten in vielen Fällen von der Krankenkasse übernommen. Durch diese Vorsorgeuntersuchungen können Sie sich viel Leid ersparen, wenn Krankheiten möglichst frühzeitig diagnostiziert werden.

www.kooperationsgemeinschaft-mammographie.de
www.kompetenznetze-medizin.de
www.rki.de

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

Dr. Best & Dörner

Rechtsanwältin

Dr. cs Cornelia Best

Fachanwältin für Familienrecht
Mediatorin

Rechtsanwalt

Hartmut W. Dörner

Rechtsanwältin

Nadine Gemmel

Fachanwältin für Verkehrsrecht

Unsere Tätigkeitsbereiche

- Arbeitsrecht
- Erbrecht, Testamentsgestaltung, Erbverträge
- Familienrecht
- Gesellschaftsrecht
- Grundstücksrecht
- Insolvenzrecht
- Mediation
- Mietrecht
- Öffentliches Recht
- Scheidungsrecht
- Sozialrecht
- Strafrecht
- Verkehrsrecht
- Versicherungsrecht
- Vertragsrecht
- Wohneigentumsrecht
- Zivilrecht
- Zwangsvollstreckungsrecht

Ebenso Betreuungsverfügungen, Patientenverfügungen, Vorsorgevollmachten und alle damit in Zusammenhang stehenden rechtlichen Fragen.

Im Bedarfsfall können auch Termine vor Ort wahrgenommen werden.

Maxplatz 16
66386 St. Ingbert

Tel.: 06894 / 5 90 94-0
Fax: 06894 / 5 90 94-68 oder -69

Internet: www.ra-doerner.de
E-Mail: info@ra-best.de

Beratung und Information

STADT ST. INGBERT

Seniorenberatung – Älter werden im Saarland

Im Saarland wird die Zahl und der Anteil älterer Menschen zukünftig weiter zunehmen. Aufgrund der stetig steigenden Lebenserwartungen erreichen immer mehr Menschen ein Alter von 80, 90 oder gar 100 Jahren. Gleichzeitig können immer mehr ältere Menschen gesund, aktiv und vital ihren Lebensabend bestreiten. Biologisch sind die Seniorinnen und Senioren von heute rund ein Jahrzehnt jünger als noch vor zwei Generationen. Die zunehmende Alterung der Bevölkerung ist mit zahlreichen Herausforderungen verbunden. Dies hat nicht nur Auswirkungen auf die sozialen Sicherungssysteme und den Arbeitsmarkt – auch politische, kulturelle und soziale Herausforderungen spielen eine bedeutsame Rolle. Die Folgen der demographischen Alterung sind umfassend und wirken sich auf nahezu alle gesellschaftlichen Bereiche aus. Was liegt also näher, als die Potenziale und Kompetenzen älterer Mitmenschen zu mobilisieren? Es ist höchste Zeit für einen Paradigmenwechsel: „Active Aging“ darf nicht nur ein Schlagwort bleiben, sondern muss sich auch in der gesellschaftlichen Realität wiederfinden. Sozialer Zusammenhalt und Solidarität zwischen den Generationen sind dabei ebenso wichtig wie Förderung der Innovationsfähigkeit und der Kreativität älterer Mitbürger. Das Saarland will hier Vorbild sein und setzt auf die Potenziale älterer Mitmenschen.

Der Landesseniorenbeirat des Saarlandes hält dabei die Gründung von kommunalen Seniorenbeiräten für unverzichtbar. Die Tatsache, dass einerseits 70 % der über 85-jährigen noch in der Lage sind, ein eigenständiges

Foto: © thinkstock.com

Leben zu führen und andererseits das durchschnittliche tatsächliche Alter beim Renten- bzw. Ruhestandsbeginn bei 59 Jahren liegt, macht deutlich, dass eine kommunale Seniorenpolitik nicht nur von der Frage ausgehen darf: „Was kann die Gesellschaft für Senioren/innen tun?“ Die Frage: „Was können Seniorinnen und Senioren für die Gesellschaft tun?“ bedarf auf kommunaler Ebene ebenso dringlich einer Beantwortung, wenn man berücksichtigt, dass nach Umfragen die Bereitschaft

Beratung und Information

Praxis für Physiotherapie

Helga Ruffing-Graj, Physiotherapeutin
Bernd Graj, Physiotherapeut, Dipl.-Sportlehrer

Krankengymnastik, Massagen, Lymphdrainagen, Osteopath, Prävention und Therapiebegleitung, Manuelle Therapie, Dorn-Breuss-Behandlung, Fußreflextherapie

Rickertstr. 42 · 68386 St. Ingbert · Tel.: 0 68 94 / 3 50 50

20 JAHRE OPTIK HANS GROSCH GMBH

LOOK OPTIK HANS GROSCH

Look Optik
Hans Grosch GmbH
Rickertstr. 12, 66386 St. Ingbert

Telefon 0 68 94 / 25 76
Telefax 0 68 94 / 38 41 16
www.optik-grosch.de

www.aktivoptik.de

aktivoptik
BRILLEN FÜR FREUNDE

Mustergültiger Service bei aktivoptik!

Kostenloser Hörtest!

Finden Sie jetzt heraus, wie gut Sie hören! Kommen Sie einfach bei aktivoptik vorbei und machen Sie einen kostenlosen Hörtest.

Übrigens: Bei aktivoptik können Sie auch ganz unverbindlich die neuesten Hörgeräte zur Probe tragen.

Aktiv Optik Rolf Schneider GmbH
Schwabenheimer Weg 111 | 55543 Bad Kreuznach

aktivoptik Kaiserstr. 60 in St. Ingbert 06894.169 08 19

zu freiwilligem bzw. ehrenamtlichem Engagement in der Altersgruppe der über 60-jährigen am stärksten gestiegen ist.

Kommunale Seniorenbeiräte sind eine zukunftsorientierte Antwort auf die Herausforderungen des demographischen Wandels und des sich verändernden Altersbildes in den Kommunen. Städte und Gemeinden, die Seniorenbeiräte bereits gegründet haben, bestätigen bundesweit den gesellschaftlichen und politischen Gewinn für ihr Gemeinwesen und für die Älteren sowie die Bereicherung des sozialen Miteinanders ihrer Bürgerinnen und Bürger. Seniorenbeiräte tragen mit dazu bei, Partizipation zu einem altersübergreifenden Thema in der Kommune zu machen, das aber die Besonderheiten älterer Menschen berücksichtigt. So wird aus der altengerechten Kommune eine aktivierende Kommune, die allen Generationen zu Gute kommt.

Kommunen mit Seniorenbeiräten werden im Wettbewerb des demographischen Wandels, Senioren/Seniorinnen als Mitbürger/Mitbürgerinnen zu halten oder zu gewinnen die Nase vorn haben. Seniorenbeiräte verbessern das altengerechte Klima einer Kommune, das bei der Entscheidung über den Verbleib, über Zuzüge oder Wegzüge von älteren Einwohnern künftig eine wichtige Rolle spielen wird.

Der St. Ingberter Seniorenbeirat

Der St. Ingberter Stadtrat hat 2013 die Bildung eines kommunalen Seniorenbeirates der Mittelstadt beschlossen. Der Beirat hat 25 Mitglieder. Er gibt sich seiner eigenen Geschäftsordnung und bestimmt die Themen, die er bearbeitet.

Der Seniorenbeirat soll Initiativen und Projekte für diese Zielgruppe entwickeln sowie an kommunalen Planungsprozessen durch die Einbringung seniorenrelevanter Interessen teilnehmen. Unterschiedliche Themen erhalten dadurch neue Prioritäten. Die Infrastrukturplanungen in Dörfern und Stadtquartieren, Mobilität und der öffentliche Personennahverkehr beispielsweise werden andere Bedeutungen erhalten als noch heute. Gremien und Einzelpersonen müssen von kompetenten Fachleuten beraten, Netzwerke geknüpft werden. Der Seniorenbeirat versteht sich als Sprachrohr für Ältere.

Gleichzeitig übernimmt er eine Querschnittsaufgabe, die in der gesamten Verwaltung benötigt wird. Denn egal, ob es um Wohnraum. Kultur, Bildung oder Wirtschaft geht, bei der großen Anzahl der Senioren, die es zukünftig geben wird, sind alle Fachbereiche betroffen. Was bedeutet das nun konkret? Die Arbeitsinhalte sind meist sehr pragmatisch und betreffen die Alltagssituationen in der Bevölkerung. In der Verkehrspolitik können die Bedienung der Fahrkartenautomaten für Ältere, Busverbindungen, Übergangshilfen an Straßen oder die seniorengerechte Gestaltung der Haltestellen Themen sein. Umfragen bezüglich Barrierefreiheiten, Sitzgelegenheiten in Parkanlagen und alternative Wohnformen sind ebenso Lebensbereiche, die Senioren betreffen und interessieren. Wie finden Ältere und Jüngere zueinander und profitieren voneinander? Diese Beispiele

Beratung und Information

machen deutlich, dass es sich bei den Aufgabenstellungen eines Seniorenbeirats um fächerübergreifende Themen handelt. Viele Bereiche überschneiden sich.

Zwischen Verwaltung und Seniorenbeirat gibt es eine enge Verzahnung. Mitarbeiter der Stadtverwaltung, die für Fragen und Unterstützung rund um das Thema „Altern“ verantwortlich sind, sind enge Kooperationspartner des Beirats. Genauso werden Mitglieder des Beirats in Sitzungen und Gremien die Interessen der St. Ingberter Senioren vertreten.

So gesehen ist der Seniorenbeirat Ansprechpartner für die gesamte Verwaltung, die Fraktionen, Ortsräte und Stadtrat. Gemeinsam können Projekte für und von Älteren gemeinsam entwickelt und deren Umsetzung gesichert werden.

Foto: © thinkstock.com

Beratung und Information

Sozialberatung der Wohlfahrtsverbände

Wohlfahrtsverbände bieten allen Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht, Nationalität oder Religionszugehörigkeit soziale Hilfen und Beratung an.

Rentenberatung

Fragen zur Rente sind oft komplexer Natur und nicht immer leicht zu beantworten. Die Deutsche Rentenversicherung bietet regelmäßig Sprechstunden im Rathaus an.

Schwerbehindertenausweis

Personen, die dauernd körperlich, geistig oder seelisch beeinträchtigt sind, können einen Antrag auf Feststellung des Grades der Behinderung stellen.

Auskünfte und Anträge für die Ausstellung eines Schwerbehindertenausweises erhalten Sie beim
Landesamt für Soziales
Hochstraße 67, 66115 Saarbrücken
Telefon: 0681 9978-0
und bei der
Stadtverwaltung St. Ingbert
Abteilung Familie und Soziales

Parkerleichterung für Schwerbehinderte

Wer in seinem Schwerbehindertenausweis, das Merkzeichen „aG“ (außergewöhnlich gehbehindert) verzeichnet hat, kann einen Parkausweis beantragen.

Bleif – Der Pflegedienst

Alles rund um die Pflege aus einer Hand

Tagespflege Rainer Bleif	Ambulante Pflege Christine Bleif
• Tagespflege • Stundenweise Betreuung • Hol- und Bringdienst • Behinderten-transport • Einkaufsdienste • Urlaubsfahrten	• Häusliche Pflege • Medizinische Behandlungspflege • Hauswirtschaftliche Versorgung • Hausnotruf • 24 Stunden erreichbar • Stundenweise Betreuung zu Hause
Info: Tagespflege: 0 68 94 / 570 570	Info: Ambulante Pflege: 0 68 94 / 570 580

www.rohrbacher-pflegedienste.de

Beratung und Information

Rundfunk- und Fernsehgebührenermäßigung

Weist der Schwerbehindertenausweis das Merkzeichen „RF“ auf, besteht Anspruch auf Gebührenermäßigung. Bei Bezug auf Sozialleistungen besteht Anspruch auf Gebührenbefreiung.

Telefongebührenermäßigung/Sozialtarif

Die soziale Vergünstigung bei einem der Telefonanbieter erhalten Sie, wenn Sie von der Rundfunkgebührenpflicht befreit sind. Die ist in Ihrem Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen „RF“ verdeutlicht.

Foto: © Absolut - fotolia.com

Willkommen bei Kotesk den Pflegefachberatern

Kompetente und qualifizierte Unterstützung durch Pflegefachberater

Die Beantragung einer Pflegestufe ist mit vielen Formalitäten und teils komplizierten gesetzlichen Vorschriften und Regelungen verbunden. Die Pflegefachberater von Kotesk stehen Ihnen bei allen Fragen rund um das Thema Pflege mit Rat und Tat vor Ort zur Seite.

Ihr Pflegeantrag wurde abgelehnt? Hilfs- und Heilmittel wurden nicht bewilligt? Die Pflegefachberater von Kotesk kommen Ihnen zu Hilfe und unterstützen Sie bei allen Formalitäten. So können Fehler künftig vermieden werden.

MediLex®
Arbeitsgemeinschaft unabhängiger Pflegefachberater Deutschland

Ob bei der Antragstellung, beim Besuch des MDK oder auch bei einem Widerspruch oder einer Klage unterstützen Sie die Mitarbeiter Herr Koch oder Frau Teske gerne. Gemeinsam können diese Hürden einfach besser bezwungen werden.

Vereinbaren Sie einfach einen Termin!

Kotesk – die Pflegefachberater
Torsten Koch • Heinkelstraße 2a • 66482 Zweibrücken
Telefon: 06332-90 71 86 • Mobil: 01577-57 34 387
www.kotesk.de

Grundsicherung

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung ist eine eigenständige soziale Leistung im Rahmen der Sozialhilfe, die den Lebensunterhalt älterer und dauerhaft voll erwerbsgeminderter Personen sicherstellt. Es handelt sich hierbei um eine Form der Sozialhilfe, bei der die Kinder bzw. Eltern grundsätzlich nicht zum Unterhalt herangezogen werden. Verfügen Kinder oder Eltern über ein jährliches Gesamteinkommen von 100.000 Euro und mehr, besteht kein Anspruch auf diese Leistung.

Wohngeld

Leben Sie in einer Mietwohnung, haben Sie einen Rechtsanspruch auf Wohngeld (Mietzuschuss), wenn die gesetzlichen Voraussetzungen vorliegen. Bewohnen Sie eine Eigentumswohnung oder ein Eigenheim, kann unter bestimmten Voraussetzungen ebenfalls Wohngeld (Lastenzuschuss) gewährt werden.

Wenn Pflegebedürftigkeit eintritt

Mit höherem Alter sind viele Menschen auf Hilfe und Pflege angewiesen.

Wer ist pflegebedürftig?

Pflegebedürftig sind Personen, die wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Erkrankung oder Behinderung für die gewöhnlichen und regelmäßig wiederkehrenden Verrichtungen im Alltag für längere Zeit oder auf Dauer in erheblichem Maße Unterstützung benötigen.
Die Leistungen der Pflegekasse sind vielfältig und umfangreich.

Pflegegeld

Pflegegeld wird gezahlt, wenn Pflegebedürftige in einer häuslichen Umgebung z.B. von Angehörigen gepflegt werden.

Pflegesachleistungen

Die Pflegesachleistung wird durch ausgebildete Pflegekräfte erbracht, die bei ambulanten Pflegediensten angestellt sind. Der Pflegedienst muss mit der jeweiligen Pflegekasse einen Versorgungsvertrag abgeschlossen haben.

Kombinationsleistungen

Eine Kombination von Pflegegeld und Pflegesachleistung ist möglich. Pflegebedürftige haben die Möglichkeit, Geld- und Sachleistung zu kombinieren. Bei einer solchen Kombination wird der nicht genutzte Prozentsatz der Pflegesachleistung anteilmäßig als Pflegegeld ausgezahlt.

Pflegehilfsmittel

Kosten für Pflegehilfsmittel werden von der Pflegekasse übernommen, wenn sie zur Erleichterung der Pflege, zur Linderung der Beschwerden oder einer selbstständigen Lebensführung dienen.

Pflegekurse

Um soziales Engagement im Bereich Pflege zu fördern und Pflege und Betreuung zu erleichtern, bietet die Pflegekasse kostenfreie Kurse an.

Zuschüsse zur Wohnumfeldverbesserung

Pflegebedürftige können finanzielle Zuschüsse für Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes erhalten.

Pflegeformen

Verhinderungspflege

Wenn eine private Pflegeperson wegen Urlaub, Krankheit oder aus anderen Gründen verhindert ist, finanziert die Pflegeversicherung für maximal vier Wochen im Jahr eine Ersatzpflegekraft. Voraussetzung ist, dass der Pflegebedürftige vorher mindestens zwölf Monate von der Pflegekraft versorgt worden ist.

Wenn Pflegebedürftigkeit eintritt

Kurzzeitpflege

Unter Kurzzeitpflege ist eine zeitlich befristete vollstationäre Versorgung und Betreuung pflegebedürftiger Menschen zu verstehen. Kurzzeitpflege dient der Entlastung pflegender Angehöriger in der Urlaubszeit oder bei Erkrankung der pflegenden Angehörigen. Sie kann auch die Wartezeit auf einen Heimplatz überbrücken, wenn die häusliche Versorgung nicht mehr sichergestellt werden kann. Die Kosten für die pflegebedingten Aufwendungen übernimmt die Pflegekasse für maximal vier Wochen im Jahr. Bei der Beurteilung der jeweiligen Pflegebedürftigkeit ist eine Einzelfallprüfung unumgänglich.

Bitte wenden Sie sich deshalb immer im Einzelfall an Ihre Pflegekasse. Die Pflegekassen sind bei den Krankenkassen angesiedelt.

Erhöhter Betreuungsaufwand

Pflegebedürftige mit eingeschränkter Alltagskompetenz – in der Mehrzahl demenziell Erkrankte – haben einen zusätzlichen Anspruch auf eine monatliche Betreuungspauschale von 100 bzw. 200 Euro gegenüber ihrer Pflegekasse.

Trägerunabhängige Pflegeberatung

Für pflegebedürftige, ältere, behinderte oder chronisch kranke Menschen steht ein wachsendes Angebot an speziellen Dienstleistungen zur Verfügung. Es ist für Ratsuchende oft schwierig, sich einen Überblick zu verschaffen und die richtige Wahl für eine möglichst langfristige selbstbestimmte Lebensführung zu treffen. Die Pflegeberatung bietet kostenlos und anbieterunabhängig Beratung und Informationen in allen Fragen rund um die Pflegedienstleistungen an.
Der Saalpfalzkreis verfügt über einen Pflegestützpunkt. Näheres: Tel. 06841 1048076, E-Mail: homburg@psp-saar.net

Ambulanter Pflegedienst Stephanie Kempf
Stephanie Kempf
(Krankenschwester)
66386 St. Ingbert
Pastor-Theiß-Str. 23
Tel. (06894) 963063
Fax (06894) 963064
Mobil (0176) 34976228

ORTHOPÄDIETECHNIK
NICOLINI GmbH
• Einlagen • Bandagen • Orthesen
• Kompressionsstrümpfe
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8.00-17.00 Uhr
Schlackenbergstraße 43b · 66386 St. Ingbert
Tel.: 06894/5 90 97 74 · Fax: 06894/5 90 97 75
www.orthopaedietechnik-nicolini.de

Wenn Pflegebedürftigkeit eintritt

AMBULANTER PFLEGEDIENST
RITTER & PARTNER

Vertragspartner aller
Kranken- und Pflegekassen im Saarland

Senioren-, Kranken- und Behindertenpflege

Neuweiler Weg 20
66386 St. Ingbert

Telefon: 0 68 94 / 38 28 66
Telefax: 0 68 94 / 38 28 06

E-Mail: info@pflegedienst-ritter.de
Internet: www.pflegedienst-ritter.de

Ambulante Pflegedienste

Ambulante Pflegedienste bieten häusliche Pflege an und vermitteln zusätzliche Hilfen wie Einkaufs- und Mahlzeitendienste und Haushaltshilfen. Weitere Serviceleistungen (z.B. Haus-Notrufsystem) können jeweils angefragt werden.

Kurzzeitpflege, Tages- und Nachtpflege

Falls vorübergehend weder die häusliche noch eine teilstationäre Pflege realisierbar sind, besteht die Möglichkeit der vorübergehenden Unterbringung in einem Senioren- und Pflegeheim (Kurzzeitpflege). Wenn die Pflege zu Hause nicht in ausreichender Form möglich ist, besteht ein Anspruch auf teilstationäre Pflege. Dies kann auch bei kurzfristig erhöhtem Pflegebedarf möglich sein. Bei der Betreuung von Angehörigen- mit Demenz kann eine Tagesbetreuung auch für die pflegenden Angehörigen eine Entlastung darstellen.

Senioren- und Pflegeheime

Wer nicht mehr in der Lage ist, sich selbst zu helfen, und auch von Angehörigen oder anderen Personen nicht mehr zu Hause betreut werden kann, kann in

Wenn Pflegebedürftigkeit eintritt

einem Senioren- und Pflegeheim die notwendige Pflege, Versorgung und Betreuung erhalten.

Grundsätzlich kann jeder ältere Mensch in ein Seniorenheim ziehen. Doch nur wer pflegebedürftig ist, hat Anspruch auf Leistungen aus der Pflegeversicherung. Die Feststellung der Pflegebedürftigkeit erfolgt durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK). Die Pflegeversicherung übernimmt die Kosten für die pflegebedingten Aufwendungen, die Unterkunfts- und Verpflegungskosten müssen die Bewohner selbst zahlen.

Wenn das Einkommen und Vermögen und die Leistungen der Pflegekasse nicht ausreichen, die monatlichen Heimkosten zu tragen, können Pflegewohngeld und Sozialhilfe beantragt werden.

Selbstbestimmt wohnen und leben

Es ist ganz natürlich, dass die Wohnung mit zunehmendem Alter aus verschiedenen Gründen eine wachsende Bedeutung für die eigene Lebensqualität bekommt. In den letzten Jahren ist der Trend zum selbstbestimmten Wohnen in den eigenen vier Wänden immer deutlicher geworden. Schließlich verbringen Sie gerade im Alter mehr Zeit zuhause, da Ihnen zum einen durch den Wegfall geregelter Arbeitszeiten mehr Freizeit zur Verfügung steht, zum anderen aber auch aufgrund von gesundheitlichen Problemen, die den Weg nach draußen und zurück erschweren. Zudem ist die eigene Wohnung noch in einer ganz anderen Hinsicht zentral: Durch eine barrierefreie Ausgestaltung der Innenräume ist sie der Schlüssel zu einer aktiven Teilnahme am Leben und dem Erhalt der eigenen Selbstständigkeit bis ins hohe Alter. Dieses Kapitel soll Sie dazu motivieren, sich mit der eigenen Wohnsituation und den persönlichen Wohnbedürfnissen auseinanderzusetzen und Ihren veränderten Anforderungen anzupassen.

HZB
HASSELER ZAUN-BAU
Im Driescher 21 · 66459 Kirkel
Tel. 06849 18 12 68 · Fax 06849 18 12 77
Zaunbau und Materialien
www.Hasseler-ZaunBau.de

Wenn Pflegebedürftigkeit eintritt

Selbstständig im Alltag

Auch wenn sich heutzutage dank einer gesunden Ernährung und ausreichend Bewegung viele Menschen bis ins hohe Alter einer exzellenten Gesundheit erfreuen, gehen mit dem natürlichen Alterungsprozess zumeist auch einige gesundheitliche Veränderungen einher. Durch eine barrierefreie Ausgestaltung der eigenen Wohnräume kann allerdings vielen dieser altersbedingten Schwächen Rechnung getragen werden, so dass sie im häuslichen Alltag kaum mehr ein Problem darstellen. Einige dieser Schwächen sind Ihnen vielleicht schon selbst bewusst geworden:
Ihre Sehkraft wird schwächer. Altersweitsichtigkeit ist ein ganz normales Symptom fortgeschrittenen Alters, ebenso wie eine Verschlechterung der Hell-Dunkel-Sicht.

Sie verfügen über eine geringere Muskelkraft als früher und tun sich zum Beispiel mit dem Heben, Halten oder Tragen von schweren Gegenständen schwer.

Die Wirbelsäule ist das ganze Leben lang einer enormen Belastung ausgesetzt, die der aufrechte Gang des Menschen mit sich bringt. Daher ist es normal, dass sie weniger geschmeidig und beweglich ist wie in jungen Jahren. Dasselbe gilt auch für Ihre allgemeine Beweglichkeit. Ihr Körper wird weniger agil, allerdings erwartet auch niemand mehr von Ihnen, eine Ehrenurkunde im Bodenturnen zu erringen.

Viele ältere Menschen legen diese ganz normalen Schwächen als Handikap aus, das ihnen eine normale Beteiligung am gesellschaftlichen Leben erschwert. Sie schämen sich vielleicht sogar, weil sie niemandem zur Last fallen wollen. Dieses Gefühl ist ganz normal, sollte Sie allerdings auf keinen Fall davon abhalten, Ihr Leben zu genießen. Altersbedingte Sehschwächen oder Bewegungsprobleme lassen sich mit moderner Technik heutzutage gut abfangen. Erwähnenswert sind zum Beispiel Treppenlifte und Hörgeräte. Einem sorgenfreien Alltag mitten im Leben steht daher nichts mehr im Weg.

Irgendwann kann aber der Alltag trotz allem zu einer Herausforderung werden, die man auf sich allein gestellt nicht mehr meistern kann. Diese Situation kommt in einer immer älter werdenden Gesellschaft auf jeden von uns zu, der nicht unmittelbar aus dem Leben gerissen wird. Viele Menschen können in einer solchen Situation auf die Unterstützung von Angehörigen, Freunden und Nachbarn setzen. Voraussetzung ist allerdings, dass sie bereit sind, sich die eigene Hilfebedürftigkeit ohne falsches Schamgefühl einzugestehen. Daneben gibt es eine Vielzahl von Begleitungs-, Betreuungs- und Hilfsdienstleistern, die ehrenamtlich arbeiten oder gegen eine Aufwandspauschale, freiberuflich auf Rechnung, als Minijobber oder als Teilnehmer einer Beschäftigungsmaßnahme.

Wenn Sie sich zu Angeboten der Kommune beraten lassen möchten, ist diese kostenfrei und trägerneutral. Auf Ihren Wunsch kommen Sozialarbeiter und anderes Betreuungspersonal der Kommune zu Ihnen nach Hause, um mit Ihnen das Hilfepaket zu schnüren, das Ihnen ermöglicht, so lange wie möglich zuhause zu bleiben.

GmbH Knoll
Geschäftsführer: Christian Groh

PaX FENSTER UND TÜREN
PaX secura

- Garagentore
- Fenster
- Markisen
- Sicherheitsgitter
- Ersatzteilemarkt
- Rollladen/ -reparaturen

Wir sichern Ihr Heim professionell mit Sicherheitsfenstern und Türen bis WK III
(Widerstandsklasse III)

Oststraße 84 · 66386 St. Ingbert
Tel. 0 68 94 - 16 98 57
Fax 92 89 25 · www.fensterknoll.de

Wussten Sie schon ...

dass zwei Drittel der Deutschen über 40 Jahre der Meinung sind, es sollten generell mehr Wohngemeinschaften für ältere Menschen eingerichtet werden?

Malerbetrieb Karl-Heinz Fries

- Fachmännische Gestaltung von Fassaden und Wohnräumen
- Tapezierarbeiten
- Fußbodenverlegung
- Wärme-Dämm-Verbundsystem

66386 St. Ingbert • Bachstr. 29 · Telefon (0 68 94) 3 73 67

Ihr Fachmann von nebenan
www.mein-profi.de

- schnell
- zuverlässig
- kostentransparent
- qualitätsgeprüft

mein profi: Partner von Kreishandwerkerschaften
Hier finden Sie MEISTERQUALITÄT

DRESSLER GmbH
Rollladen- und Fensterfabrik

66386 Sankt Ingbert
Oberwürzbach
Am Kesselwald 3
Telefon: 06894 / 7157

- automatische Rollladen und Fenster
- Hausautomatisierung
- Gefahrenwarnanlagen
- nachträgliche Einbruchhemmung
- barrierfreies Wohnen

somfy

FLIESENFACHGESCHÄFT
SCHMELZER GmbH

Platten-Natursteine-Komplettbäder
Fliesen- und Natursteinverlegung

AUSSTELLUNG DIREKT AM FLUGHAFEN ENSHEIM
Spezialist für barrierefreie Bäder

Zum Gerlen 11b
66131 Saarbrücken-Ensheim
Industriegebiet am Flughafen
Tel. 0 68 93 / 60 06 - Fax 0 68 93 / 50 74
e-mail: info@fliesen-schmelzer.de
www.fliesen-schmelzer.de

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 8.00 - 18.00 Uhr
Sa: 9.00 - 12.00 Uhr
So: 14.00 - 17.00 Uhr
(ohne Beratung und Verkauf)

Wenn Pflegebedürftigkeit eintritt

Barrierefreies Wohnen durch Wohnraumanpassung

Bei einer barrierefreien Gestaltung der Wohnräume sollte das Augenmerk aufgrund der erhöhten Rutschgefahr besonders auf dem Badezimmer liegen. Das Waschbecken sollte in individueller Höhe montiert werden und möglichst flach und unterfahrbar sein, damit es auch von einem Rollstuhlfahrer genutzt werden kann. Achten Sie beim WC darauf, dass links und rechts ausreichend Bewegungsfläche vorhanden ist und bringen Sie passende Stützgriffe mit geeignetem Profil und griffiger Oberfläche an, die das Hinsetzen und Aufstehen erleichtern. Eine schwellenfreie Duschwanne sorgt ganz einfach für einen rollstuhlgerechten beziehungsweise leichter zugänglichen Duschplatz.

Barrierefrei wohnen – was heißt das eigentlich?

Für immer mehr Menschen stellt die barrierefreie Ausgestaltung ihrer Wohnräume eine gute Alternative zum Umzug in eine spezielle Einrichtung für Senioren und/oder Menschen mit Pflegebedarf dar. Dabei wird dafür gesorgt, dass die alltäglichen Wege begehbar bzw. befahrbar sind und die Dinge des täglichen Lebens greifbar bzw. erreichbar sind. Bedarf für eine bessere Ausleuchtung von möglichen Stolperfallen oder die sinnvolle Anbringung von Handläufen zur Verringerung unnötiger Balanceakte können schnell erkannt und umgehend behoben werden. Auch zu viel Mobiliar oder zu wenig Platz vor Waschtischen oder in der Küche können einschränken.

Barrierefreie Stadt

In den vergangenen Jahren wurden die Rechte von behinderten Menschen zur selbstständigen Teilnahme am gesellschaftlichen Leben durch eine Reihe von Gesetzen, Normen und Standards gestärkt. Viele Errungenschaften kommen nicht nur ihnen, sondern auch älteren Menschen zu Gute, denen zum Beispiel stufenlose Zugänge zu öffentlichen Gebäuden und Aufzüge an Bahnhöfen die selbstständige Lebensführung ebenfalls erleichtern.

Hilfen im Alltag

Fahrdienste

Zum Ausgleich eventueller Bewegungseinschränkungen hat sich ein breites Spektrum an Service-Dienstleistungen entwickelt. Viele Geschäfts- und Gewerbebetriebe haben bereits auf die demographische Entwicklung reagiert und bieten ihren Kunden zum Beispiel an, sie zuhause abzuholen und dorthin zurückzubringen. Somit können langjährige Kunden weiterhin alle Dienstleistungen in Anspruch nehmen, wie die Dauerwelle beim Friseur oder sonderangefertigte Schuhe. Andere erweitern ihren Service um Hol- und Bringdienste für gereinigte Gardinen und Teppiche oder geänderte Kleidung – sozusagen eine Lieferung auf Knopfdruck.

Daneben etablieren sich immer mehr Dienstleister, die einen Fahrservice mit diversen kleineren Arbeiten im Haushalt kombinieren. So bringen sie zum Beispiel den Müll hinunter oder saugen die Wohnung. Diese

Wenn Pflegebedürftigkeit eintritt

eigenständigen Fahrdienste sind zwar unabhängig von Geschäften, aber trotzdem an rechtliche und formale Voraussetzungen gebunden.

Haushaltsnahe Dienstleistungen
Pflegedienste, zahlreiche Kleinstgewerbe und gemeinnützige Gesellschaften bieten Hilfen im Haushalt an. Die Dienste werden zunehmend an den Servicewünschen der älteren Kunden orientiert, die diese Leistungen zwar aus eigener Tasche finanzieren müssen, sie aber steuerlich geltend machen können. Wenn Voraussetzungen wie chronische Erkrankungen oder Behinderungen vorliegen, können möglicherweise finanzielle Hilfen von der Kranken-, Pflegekasse oder dem Sozialhilfeträger beantragt werden.

Komplementäre Dienste
Sie stellen vom Begriff her eine ergänzende Kategorie an Dienstleistungen für ältere, hilfe- und pflegebedürftige Menschen dar, die in der Regel nicht durch Fachkräfte der Alten- und Krankenpflege erbracht werden, da ihre Kosten nicht durch Kranken- und Pflegekassen refinanziert werden. Eine allgemein anerkannte Definition oder auch nur Abgrenzung zu den haushaltsnahen Diensten gibt es nicht.

Verrichtet werden die Handreichungen, Serviceleistungen, Hol- und Bringdienste usw. meist von Hilfspersonal, Minijobbern und Praktikanten, um den Kostenaufwand für die Betreffenden so gering als möglich zu halten.

Lebensmittel-Bringdienste
liefern in haushaltsüblichen Mengen Lebensmittel zur eigenen Zubereitung frei Haus.

Essen auf Rädern
ist wohl die bekannteste Form von alltäglichen Hilfen. Dabei werden fertig zubereitete Mahlzeiten regelmäßig entweder heiß, zum sofortigen Erhitzen oder auch gefroren für die ganze Woche ins Haus geliefert. Die Bestellung aus dem Wochenspeiseplan muss einige Tage vor der Lieferung erfolgen.

Handwerkliche Hilfen
Einige handwerkliche Firmen bieten speziell für die ältere Generation Hilfe bei Renovierungs- und kleineren Reparaturarbeiten, beim Schneefegen und bei der Grabpflege sowie bei Entrümpelungen an.

Versandhandel
Pflegeutensilien werden vom Hausarzt verschrieben und die Kosten teilweise als Hilfsmittel von der Kranken- bzw. Pflegekasse übernommen. Eine Erleichterung bei der Anlieferung stellt der Versandhandel oder Sanitätshäuser mit Lieferservice dar, der die manchmal recht umfangreichen Materialien direkt nach Hause bringt. Fragen Sie Ihre Krankenkasse.

Türe zugefallen und Schlüssel steckt innen?
Das ist wohl fast jedem schon passiert. Aber was darf der Schlüsseldienst für die Öffnung der Tür verlangen? Wie vermeidet man, in dieser misslichen Situation an ein Firmennetz mit Wucherpreisen zu geraten? Um ein

Wenn Pflegebedürftigkeit eintritt

seriöses Angebot zu finden, können Sie vorsorglich bei der IHK (Industrie- und Handelskammer) nachfragen.

Sicher wohnen im Alter

Die Polizei behandelt alle Themen rund um das Thema Sicherheit, die speziell für Sie und Ihre Angehörigen wichtig sind. In der Broschüre „Der Goldene Herbst“ gibt unser aller Freund und Helfer Sicherheitstipps für Senioren. Die Broschüre ist zu beziehen unter der Internet-Adresse:
www.polizei-beratung.de/mediathek/kommunikations-mittel/broschueren/
In St. Ingbert gibt es zwei Seniorensicherheitsberater:

- Buhmann Peter, Telefon: 06894 966475
- Meissner Dieter, Telefon: 06894 37330

Viele Betrüger machen sich die Hilfsbereitschaft älterer Menschen an der Haustüre zunutze. Daher sollten Sie bei fremden Personen immer eine gewisse Vorsicht walten lassen, die allerdings nicht in eine Phobie ausarten sollte. Mit diesen Aussagen könnten Trickbetrüger zum Beispiel versuchen, in Ihre Wohnung zu kommen:
Kann ich bitte ein Glas Wasser haben? Mir ist so schlecht. Ich habe Durst. Ich muss dringend meine Tabletten nehmen.
Haben Sie Papier und Bleistift? Der Nachbar ist nicht zu Hause, ich möchte ihm eine Nachricht hinterlassen.
Haben Sie vielleicht eine Schreibunterlage? Hier ist das Licht so schlecht – darf ich an Ihrem Tisch schreiben?
Ich muss schnell telefonieren – ich hatte einen Unfall.
Ich benötige einen Arzt. Ich hatte eine Autopanne. Darf ich Ihr Telefon benutzen?
Ich habe ein dringendes Bedürfnis. Darf ich (mein Kind) Ihre Toilette benutzen?
Mein Baby braucht sein Fläschchen. Darf ich es bei Ihnen füttern (wickeln)?
Erinnern Sie sich nicht mehr an mich? – Damit reden Ihnen die vermeintlichen Bekannten nur ein schlechtes Gedächtnis ein, um Sie in Sicherheit zu wiegen und von Ihnen in Ihre Wohnung gebeten zu werden.
Vorsicht vor diesen „Bekannten“!

Tipps Ihrer Polizei:

- Vergewissern Sie sich vor dem Öffnen, wer zu Ihnen will: Schauen Sie durch den Türspion oder aus dem Fenster, benutzen Sie die Türsprechanlage.
- Öffnen Sie Ihre Tür immer nur mit vorgelegter Türsperre (z.B. Kastenschloss mit Sperrbügel).
- Lassen Sie niemals Fremde in Ihre Wohnung.
- Überlegen Sie sich Folgendes, wenn Fremde an der Tür von ihrer Not erzählen: Warum wenden sich diese Leute nicht an eine Apotheke, eine Gaststätte oder ein Geschäft, sondern gerade an mich?
- Seien Sie misstrauisch bei Anrufern, deren Stimme Sie nicht erkennen. Lassen Sie sich den vollständigen Namen, die Adresse und eine Telefonnummer geben, unter der Sie zurückrufen können – echte Verwandte oder Bekannte werden dafür Verständnis aufbringen.
- Übergeben Sie niemals Geld an Personen, die Sie nicht kennen.
- Lassen Sie sich am Telefon keine Namen oder andere Informationen über Angehörige, Freunde oder Bekannte entlocken.

Wohnen im Alter

ATC Liftsysteme

ATC ist offizieller Lieferant für handicare Treppenlifte, im Saarland, Rheinland-Pfalz und Luxemburg!

Wir beraten Sie **kostenlos** vor Ort!

06894-9989970
St. Ingbert, Rhodter Str. 1

CORDARO
Heizung | Sanitär | Fliesen

Kundendienst • Heizungsanlagen
Wartungen und Reparaturen
Sanitäranlagen • Komplettbäder
Fliesen • Solaranlagen
Ökologische Heizkessel
Energieberatung

24 h Notdienst

Lendelfinger Weg 32 | 66386 St. Ingbert

Telefon 0 68 94 - 92 88 69
Telefax 0 68 94 - 38 98 021
Mobil 01 78 - 821 38 44

Für ältere Menschen ist eine angenehme Wohnatmosphäre besonders wichtig, da sie viel Zeit in ihrer Wohnung verbringen. Wer bis ins hohe Alter in der liebgewonnenen und gewohnten Umgebung wohnen bleiben möchte, tut gut daran, sein Lebensumfeld rechtzeitig an die individuellen Bedürfnisse anzupassen.

Wohnraumberatung

Wird die Wohnung den Anforderungen im Alter nicht mehr gerecht, ist nicht immer ein Umzug notwendig. Häufig ist es möglich, mit einfachen Mitteln und geringem Aufwand die Wohnung altersgerecht auszustatten.

Fördergelder können beantragt werden. Die Wohnraumberatung gibt wichtige Tipps zu notwendigen Umbauten und deren Finanzierung. Die Beratung ist kostenlos und erfolgt vor Ort.

Betreutes Wohnen

Betreutes Wohnen bezeichnet eine Wohnform für ältere Menschen, bei der neben der senioren- und behindertengerechten Wohnung die Sicherheit einer Grundversorgung angeboten wird.

Im Bedarfsfall können weitere Dienstleistungen, wie die Vermittlung und Organisation von Hilfe und Pflege, von Freizeit- und Beschäftigungsangeboten, Erledigungen von Besorgungen usw. in Anspruch genommen werden.

Wohnen im Alter

Ambulante Hilfen

Hausnotruf

Das Hausnotrufsystem bietet kranken und/oder älteren Menschen mehr Sicherheit in der häuslichen Umgebung. Mit einem „Funkfinger“, der an einem Band um den Hals oder am Handgelenk getragen werden kann, ist es jederzeit möglich, einen Notruf auszulösen, der in einer rund um die Uhr besetzten Notrufzentrale eingeht, zu der man Sprechkontakt hat.

Die Zentrale benachrichtigt Nachbarn, Angehörige, Ärzte und/oder Rettungsdienste. Das Hausnotrufsystem kann unter bestimmten Voraussetzungen von der Pflegekasse oder vom Sozialhilfeträger finanziert werden.

Hilfe im Haushalt

Benötigt eine ältere oder erwerbsunfähige Person für einzelne hauswirtschaftliche Tätigkeiten eine Haushaltshilfe und ist kein grundpflegerischer Bedarf gegeben, können die Kosten bei geringem Einkommen gegebenenfalls übernommen werden.

Betreuungsangebote

Besonders pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz bedürfen im Alltag besondere Entlastung und Unterstützung.

Individuelle ehrenamtliche Unterstützung älterer Menschen

Ehrenamtlich Engagierte bieten alleinlebenden älteren Menschen Hilfe und Unterstützung im Alltag an und ermöglichen ihnen durch soziale Kontakte, mehr am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Spezielle Wohnformen für Senioren

Wohnen, Hilfe und Pflege ist in vielen Kombinationen möglich. Nicht zuletzt die rechtlichen Änderungen zur Finanzierung pflegerischer Leistungen durch die Pflegeversicherung heben die bisherigen Grenzen zwischen eigenständigem Wohnen und der pflegerischen Rundumversorgung in einer stationären Einrichtung immer stärker auf. Dadurch ist viel Wahlfreiheit entstanden, die nur nutzen kann, wer sich mit den eigenen Bedürfnissen und Wünschen genau auseinandergesetzt hat. Für den immer seltener werdenden Fall, dass die vorhandene private Familien- oder Single-Wohnung für den jeweiligen Gesundheitszustand zu viele Hindernisse aufweist, gibt es alternativ zum Wechsel in eine vollstationäre Pflegeeinrichtung Wohnangebote unter vollständiger Beibehaltung der eigenständigen Lebensgestaltung, um den Ansprüchen auf individuelles und familienähnliches Wohnen trotz Krankheit, Behinderung und Pflegebedürftigkeit gerecht zu werden.

Das sind neben den klassischen alten- und behindertengerechten Wohnungen die unterschiedlichsten Formen des „Wohnens + Service“.

Wohnen im Alter

Es gibt viele Stellen, die Familien mit pflegebedürftigen Menschen helfen und beraten. Das richtige Angebot zu finden kann allerdings schwierig sein. Deshalb ist es wichtig, die für die eigenen Fragen und Probleme richtige Anlaufstelle zu finden. Dabei wollen wir Sie unterstützen, indem wir die unterschiedlichen Beratungsstellen und Hilfsangebote vorstellen.

Persönliche Wünsche
dürfen natürlich auf keinen Fall zu kurz kommen, wenn es sich um die Wahl eines neuen Wohnraumes dreht. Schließlich geht es vor allem darum, dass Sie sich in der Einrichtung Ihrer Wahl zuhause fühlen. Neben den zuständigen Stellen in den Einrichtungen selbst kümmern sich Sozialdienste, Bewohnerbeiräte, Fördervereine und weitere Organisationen um die Verwirklichung Ihrer Vorstellungen. Trägerübergreifende, persönliche Beratung erhalten Sie in den städtischen Beratungsangeboten.

Haustiere
sprechen keinesfalls gegen den Wechsel in eine stationäre Einrichtung, sondern in manchen Fällen sogar dafür. Denn für viele Senioren gestaltet sich die tägliche Versorgung von Hund, Katze und Co. mit der Zeit schwierig, doch die tierischen Freunde sind natürlich ans Herz gewachsen und werden nur sehr ungern in ein Tierheim abgegeben. In einer Einrichtung lässt sich vielleicht leichter ein ehrenamtlicher Tierpate organisieren, der bei der Versorgung der Therapeuten auf vier Beinen unter die Arme greift. Einige Häuser haben sogar ihre eigenen Haustiere, zum Beispiel Katzen oder eine Voliere, um die sich der Förderverein, Ehrenamtliche oder Angehörige kümmern. Auch Pflanzenliebhaber und Hobbygärtner kommen durch bepflanzte Balkone, Hochbeete, Kräutergärten, speziell angelegte Gärten und nicht zuletzt durch Waldrandlage auf ihre Kosten.

Öl- und Gasheizung
Brennwerttechnik
Solaranlagen
Kundendienst
Moderne Bäder
Sanitäranlagen
trompeter
Heizungsbau GmbH
Blieskasteler Straße 56
66386 St. Ingbert
Tel.: (06894) 40 70
Fax: (06894) 92 83 33
www.trompeter-heizungsbau.de
Fachbetrieb für Hygiene und Sicherheit in der Trinkwasserinstallation
sanitär heizung klima
GGT DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR GERONTOTECHNIK
Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Installation

Ihr Bad vom Fachmann

Rechtliche Regelungen

Das Wohn- und Betreuungsvertragsgesetz (WBVG)
wurde im Februar 2009 zum zusätzlichen Schutz älterer Menschen beschlossen, die Wohnraum anmieten und gleichzeitig Verträge zur Betreuung und Pflege abschließen. Es wird ab 2010 auch für alte Verträge gelten, die nach dem abgelösten Heimrecht geschlossen wurden. Zum Schutz älterer, pflegebedürftiger und behinderter Menschen soll für leicht verständliche Informationen für den Mieter, eine unbestimmte Befristung des Miet- und Dienstleistungsvertrages, die Angemessenheit des Entgeldes und die Vertragsanpassung bei verändertem Hilfebedarf gesorgt werden.

„Betreutes Wohnen“
Für den Begriff „Betreutes Wohnen“ gibt es keine allgemein verbindliche Definition. Zentraler Punkt ist die Tatsache, dass Sie zum Miet- oder Kaufvertrag einen gesonderten Betreuungsvertrag abschließen. Doch Vorsicht ist geboten, denn die Option auf Vermittlung eines Pflegedienstes oder eine Notrufanlage macht aus einem Wohnobjekt noch kein „Betreutes Wohnen“! Wahl- und Pflichtleistungen müssen dabei genau unterschieden werden und sollten im Vertrag gesondert festgelegt sein. Manchmal lässt erst eine genaue Lektüre der Verträge erkennen, welche Leistungen erbracht und welche Optionen vermittelt werden. Mitunter ist es daher ratsam, dafür die professionelle Vertragsberatung der Verbraucherzentrale oder ein Anwaltsbüro Ihres persönlichen Vertrauens zu konsultieren. Unter Beteiligung verschiedener Ministerien, Verbände und Leistungsträger wurden in den vergangenen Jahren Normen und Qualitätsstandards entwickelt, die einen Vergleich der Leistungen bedingt möglich machen. Bedauerlicherweise sind teilweise parallel auf Landesebene und Bundesebene abweichende Kriterienkataloge entstanden. Eine Zertifizierung ist freiwillig; nach den neuen Baunormen können sich Wohnobjekte erst seit 2007 ausrichten.

Betreutes Wohnen für 60+
bietet Ihnen als aktuell stark nachgefragte Wohnform ein Angebot von eigenständigen Mietwohnungen für ältere Paare und Einzelpersonen. Zum Mietvertrag schließen Sie einen Service- oder Betreuungs-Vertrag ab, der ein im Detail beschriebenes Service-Paket enthält. Dafür entrichten Sie eine Monatspauschale.
Alle Service-Leistungen darüber hinaus müssen gesondert finanziert werden. Für die Ausgestaltung des Service-Paketes gilt die Vertragsfreiheit. Die einzelnen Positionen und Leistungen müssen individuell ausgehandelt werden, beispielsweise Schneefegen, Rasenmähen, Garten- und Balkonpflege, Flur- und Fensterreinigung. Es kommt darauf an, genau hinzuschauen, was Grundleistung und was Wahlleistung (Option) ist.

Seniorenwohnungen
Entlastung im hauswirtschaftlichen Bereich bieten die traditionellen Seniorenwohnungen, die mit öffentlichen Fördermitteln für Menschen ab 60 Jahren mit niedrigem Einkommen „altersgerecht“ gebaut wurden. Der Wohnstandard, die Einrichtung von Gemeinschaftsflächen und die Infrastruktur sind abhängig vom Baujahr.

Wohnen im Alter

Die Größe der Wohnanlagen ist je nach Bauträger sehr unterschiedlich. Der Bezug der Wohnungen ist meist abhängig von einem Wohnberechtigungsschein.

Senioren-Wohngemeinschaften

Wohngemeinschaften sind nicht nur für Studenten attraktiv. In einer Senioren-WG bewahren Sie sich Ihre Unabhängigkeit und sind doch nie allein. Die gemeinsamen Tage mit den Mitbewohnern können bunt und abwechslungsreich gestaltet werden und erhellen so den Alltag. Und auch im Krankheitsfall können sich die WG-Mitglieder gegenseitig helfen und stützen. Wer in einer Wohngemeinschaft seinen Lebensabend verbringen will, muss sich allerdings früh um eine geeignete Wohnung kümmern: Sie sollte groß genug sein, um allen Bewohnern genügend Rückzugsmöglichkeiten zu bieten, über Gemeinschaftsräume verfügen und möglichst barrierefrei eingerichtet sein. Außerdem sollten möglichst kurze Strecken zu Bäckern, Lebensmittelläden, etc. berücksichtig werden.

Mehrgenerationenwohnen

Was vor hundert Jahren noch gang und gäbe war, wird jetzt in der modernen Gesellschaft wiederentdeckt: Das Mehrgenerationenwohnen. Von einer solchen Wohngemeinschaft können alle Beteiligten nur profitieren. So können Sie innerhalb des familienähnlichen Verbandes die Betreuung der Kinder übernehmen, wenn sich die berufstätigen Eltern gerade bei der Arbeit befinden oder anderweitig verhindert sind. Im Gegenzug fühlen sich viele Senioren in einer solchen Mehrgenerationen-WG besser in die Gesellschaft integriert und somit mitten im Leben. Und sollte sich doch einmal ein Sturz oder ein ähnlicher

Wohnen im Alter

Zwischenfall ereignen, ist sofort jemand zur Stelle, um Ihnen zu helfen.

Stationäre Pflegeangebote

Auch wenn sich viele Menschen bis ins hohe Alter einer guten Gesundheit erfreuen, kann es nach Stürzen oder chronischen Krankheiten auch vorkommen, dass Krankenpflege in einem Umfang notwendig wird, die Angehörige im Privathaushalt nicht bewältigen könnten. Dann kommt der Umzug des Patienten in eine stationäre Pflegeeinrichtung in Betracht. Hier steht Ihnen in der Regel ein Appartement oder ein Ein- oder Zweibettzimmer mit Bad zur Verfügung. Zudem können Sie rund um die Uhr von qualifizierten Fachkräften versorgt und gepflegt werden.

Hausgemeinschaft

Der Begriff bezeichnet eine Wohn-/Pflegegruppe in einer vollstationären Einrichtung, die dem Leben in einer gewachsenen Familie am nächsten kommt. Dadurch können natürlich individuelle Wünsche stärker berücksichtigt werden, als das im großen Kreis einer stationären Pflegestation normalerweise möglich ist.

Es entsteht zwischen Bewohnern und Pflegekräften ein ganz besonderes Beziehungsverhältnis und der Übergang von der eigenen Wohnung ins Pflegeheim wird Ihnen erleichtert. Gemeinschafts- und Einzelaktivitäten strukturieren den Tagesablauf, wirken vitalisierend und fördern das Zusammengehörigkeitsgefühl.

Foto: © Yuri Arcurs · fotolia.com

Den letzten Weg in Würde gehen

Vorsorge, Testament, Sterbefall

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Eine Krankheit oder ein Unfall können jeden in eine Situation bringen, in der er außerstande ist, für sich selbst zu entscheiden, Wünsche zu äußern und selbstbestimmt zu handeln. Auch wenn Angehörige und andere Vertrauenspersonen um die Wünsche des jeweils anderen wissen, können sie nicht rechtsverbindlich entscheiden und tätig werden. Dafür benötigen sie eine Vertretungsvollmacht.
In einer Vorsorgevollmacht werden eine oder mehrere Personen benannt, die im Bedarfsfall handeln sollen. Die Vollmacht gilt nur für die Angelegenheiten, die in ihr genannt werden (z.B. Vermögensangelegenheiten, Gesundheitsfragen).
Die Vorsorgevollmacht ist eine absolute Vertrauenssache. Man sollte deshalb bedenken, dass es im Notfall vielleicht keine Möglichkeit mehr gibt, den Bevollmächtigten zu kontrollieren bzw. kontrollieren zu lassen. Die Vorsorgevollmacht unterliegt keiner Formvorschrift, sie muss aber persönlich unterschrieben werden. Es ist ratsam, die Vorsorgevollmacht notariell bestätigen zu lassen. In einer Betreuungsverfügung kann festgelegt werden, wer mit der Betreuung beauftragt werden soll. Es können auch ganz spezielle Aufgabenbereiche des Betreuers benannt werden. Die Betreuungsverfügung richtet sich an das zuständige Vormundschaftsgericht. Der jeweilige Betreuer wird durch das Vormundschaftsgericht bestellt und kontrolliert.

Die Patientenverfügung gibt den Willen einer Person wieder, wie im Krankheitsfall von den Ärzten mit sogenannten lebensverlängernden Maßnahmen umgegangen werden soll. Da der Verzicht auf lebensverlängernde Maßnahmen eine sehr schwerwiegende Entscheidung ist und Patientenverfügungen auch umstritten sind, sollten Sie sich die Formulierung genau überlegen und möglichst mit Ihrem Arzt abstimmen. Die Patientenverfügung ist an keine besondere Form gebunden.
Es empfiehlt sich, eine Vorsorgevollmacht in Verbindung mit einer Patientenverfügung zu machen.

Testament

Mit einem Testament wird sichergestellt, dass der Nachlass nach den Wünschen des Verstorbenen verteilt wird. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, ein Testament zu verfassen.

Eigenhändiges geschriebenes Testament

Hierfür muss der gesamte Text eigenhändig niedergeschrieben werden. Das Schriftstück muss mit Ort, Datum versehen und mit Vor- und Nachnamen unter-

GRABMALE RICHTER GmbH
Meisterbetrieb seit 1960
GRABDENKMALE IN ALLEN GESTEINSARTEN
Einfassungen • Grababdeckungen • Grabschmuck • Urnenanlagen
Peter Richter
Steinmetz- und Steinbildhauermeister
Neunkircher Weg 138a · 66386 St. Ingbert · Tel. 0 68 94/28 01
grabmale.richter@online.de · www.grabmalerichter.de

Den letzten Weg in Würde gehen

schrieben werden. Das Testament kann zu Hause verwahrt werden oder sicherhaltshalber bei einem Notar hinterlegt werden.

Gemeinsames Testament von Ehegatten

Das Gesetz ermöglicht es Ehegatten, ein gemeinschaftliches Testament, das für den Tod eines jeden Ehegatten gilt, entweder in eigenhändiger oder notarieller Form zu verfassen. Es reicht aus, wenn ein Ehegatte handschriftlich niederschreibt und beide Ehegatten mit Vor- und Zuname unterschreiben.

Notariell aufgesetztes Testament

Das öffentliche vor dem Notar mündlich erklärte, gebührenpflichtige Testament bietet den Vorteil, dass der Notar sachkundig berät und über die Konsequenzen der geplanten Verfügung aufklärt. Das Testament wird beim Amtsgericht hinterlegt. Zweifel darüber, ob überhaupt ein Testament vorliegt, ob es echt ist oder wie es zu verstehen ist, können dann in der Regel nicht aufkommen.

Begleitung in der letzten Lebensphase

Ehrenamtliche Frauen und Männer begleiten auf Wunsch Kranke, Sterbende oder deren Angehörige. Sie helfen Angehörigen bei der Betreuung Schwerkranker und begleiten Kranke und Sterbende entsprechend ihrer Bedürfnisse. Auch gibt es nach einem Todesfall die Möglichkeit, an einem Trauergesprächskreis teilzunehmen, in dem versucht wird, die Trauer zu begreifen und zu bewältigen.

Branchenverzeichnis

Liebe Leserinnen, liebe Leser!
Als wertvolle Einkaufshilfe finden Sie hier eine Auflistung leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Dienstleistung. Die alphabetische Anordnung ermöglicht Ihnen ein schnelles Auffinden der gewünschten Branche. 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 Krankenpflege	U3
Alten- und Pflegeheim	U3
ambulante Pflege	U2, 24, 25
Anwälte	16
Apotheken	2
Augenoptiker	18
Autohaus	14
Bäderbetriebe	U4
Bestattungen	39
Bildung	12
Blumen	3
Demenzberatung	7
Einrichtung	4
Energieversorger	U4
Erholung	13
Fliesen	28
Floristik	3
Fuß- und Handpflege	40
Grabmale	38, 39
Handwerker	28
häusliche Pflege	U3
Haussicherheit	28
Heizung	32, 34, 36
Kosmetik	40
Krankengymnastik	18
Krankenhaus	40
Lift	32
Maler	28
Möbel	4
Naturstein	28, 39
Optiker	18
Orthopädie	7, 24
Pflegeberatung	22
Pflegedienst	21, 24
Pflegefachberater	22
Physiotherapie	18
Rechtsanwälte	16
Rehaklinik	40
Restaurant	15
Rollläden und Fenster	28
Rosengarten	13
Sanitäranlagen	32, 34, 36
Sanitätshaus	7
Seniorenzentrum	U2, U3
Sicherheitsfenster und -türen	28
Sozialstation	7
Steinmetz	38
Tagespflege	21, 25
Tierarzt, Tierklinik	5
Trauerhilfe	39
Treppenlift	32
Veranstaltungsraum	15
Volkshochschule	12
Zaunbau und -material	26

U = Umschlagseite

cts Alten- und Pflegeheim St. Anna

Unsere Angebote

Langzeitpflege
Die individuell geplante Betreuung, Begleitung und Pflege zielt darauf an, Ihre Selbständigkeit und Eigenbestimmung so lange wie möglich zu erhalten

Kurzzeitpflege
Bei Verhinderung einer Pflegeperson, zur Unterstützung und Entlastung pflegender Angehöriger oder im Anschluss an einen Krankenhaus- oder Reha-Aufenthalt

SeniorenWohnen
Derzeit in 4 Wohnungen unterschiedlicher Größe

Tagespflege
An allen Tagen der Woche von 07.30 bis 18.30 Uhr

SenTa
Senioren Tagesbetreuung speziell für demenzkranke Menschen, von montags bis freitags jeweils von 08.00 bis 18.30 Uhr

Alten- und Pflegeheim St. Anna · St. Ingberter Straße 20 · 66280 Sulzbach-Neuweiler
Telefon 06897/578-0 · Fax 06897/578-142 · www.st-anna-neuweiler.de

Häusliche Alten- und Krankenpflege

Susanne Woerner

exam. Altenpflegerin

Obere Rischbachstr. 13a · 66386 St. Ingbert
Telefon (0 68 94) 38 22 68
Telefax (0 68 94) 3 96 77
Mobil (01 71) 1 24 25 10

www.krankenpflege-woerner.de

Mehr Qualität als Quantität
– Der Mensch steht bei uns im Mittelpunkt –

Welche Probleme Sie auch immer im Alltag zu bewältigen haben, von:

- Pflege
- Diabetesversorgung
- Kompressionsstrümpfen

bis zu

- Stomaversorgung
- Injektionen
- und vieles mehr

Wir sind für Sie da, 365 Tage im Jahr und 24 h am Tag, und das schon seit 1990.

Gerne beraten wir Sie auch in allen formellen und behördlichen Angelegenheiten rund um das Thema Pflege.

Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!

Unsere Stadt lebt...

... und dazu leisten wir unseren Beitrag:

mit Vorträgen, Investitionen, Fördermaßnahmen und der Nutzung regenerativer Energien.

Die Nummer 1 für erstklassige Versorgung

Stadtwerke St. Ingbert

Genuss pur.

Gönnen Sie sich Wohlfühlen und Freude.

In der hinreißend schönen
Sauna- und Wellnesslandschaft
im blau in St. Ingbert.

Eintauchen im blau.
In Sankt Ingberts einzigartiger Wasserwelt.

Sankt Ingbert macht blau.
Machen Sie mit.

das blau
die wasserwelt

www.dasblau.de
Tel. 06894-9552 500