Wegweiser für Senioren in Barth

Foto: Corinna Grutza

www.alles-deutschland.de
barrierefrei
WERA
mediaprint
infoverlag

Foto: Corinna Grutza

IMPRESSUM

PUBLIKATIONEN **INTERNET** **KARTOGRAFIE** **WERBEMITTEL**

Herausgegeben in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat der Stadt Barth. Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Auflage dieser Broschüre nimmt der Seniorenbeirat der Stadt Barth 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. Wir übernehmen keine Gewährleistung bezüglich Richtigkeit, Genauigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der Informationen. Die Verwendung solcher Informationen erfolgt auf eigene Gefahr

Quellennachweis:
Text: Roswitha Grätz, Corinna Grutza, Heide-Marlen Hübner, Brigitte Wegner
Bilder: Roswitha Grätz, Corinna Grutza, Helga Kamerling, Hans Sorg

mediaprint WEKA
info verlag gmbh
Lechstraße 2
D-86415 Mering
Tel. +49 (0) 8233 384-0
Fax +49 (0) 8233 384-103
info@mp-infoverlag.de

www.mp-infoverlag.de
www.alles-deutschland.de
www.mediaprint.tv

18356057 / 1. Auflage / 2010

Grußwort des Bürgermeisters

Sehr verehrte Damen und Herren,
liebe Seniorinnen und Senioren,
leiwe Borthsche,

niemand kennt unsere Stadt besser als die Seniorinnen und Senioren. Schließlich haben die meisten von Ihnen hier ein Leben lang gelebt. Sie haben hier gearbeitet. Sie haben die Stadt in den Jahrzehnten entscheidend mitgestaltet. Mit einem Augenzwinkern sage ich deshalb: Die Senioren benötigen keinen Wegweiser, denn Sie haben der Stadt den Weg gewiesen!

Als der Seniorenbeirat die Idee eines Wegweisers für Senioren präsentierte, habe ich mich sehr gefreut. Erstens leben in unserer Stadt vermehrt ältere Neu-Bartherinnen und Barther, die sich Barth als Ruhestandswohnsitz auserkoren haben. Für sie ist der Wegweiser eine sehr gute Hilfe. Aber auch für die eingesessenen Borthschen gibt es sicher viele Informationen, die nicht jeder hat und manches hat sich in den Jahren ja auch verändert. Der Wegweiser ist eine prima Sache.

Eine prima Sache ist es auch, dass sich der Seniorenbeirat so aktiv für Seniorenbelange einsetzt. Auch wenn mir viele Anliegen älterer Bürgerinnen und Bürger durch Gespräche auf der Straße oder durch Seniorennachmittage in der Begegnungsstätte der Volkssolidarität vertraut sind, so gibt es doch immer wieder neue Anliegen, die der Seniorenbeirat an mich heranträgt. Dem Seniorenbeirat möchte ich für diese

Initiative besonders danken, aber auch den anderen Organisationen, Gruppen und Aktiven, die sich für Seniorenbelange einsetzen.

Barth bietet für ältere Bürgerinnen und Bürger viele kulturelle Angebote, die rege angenommen werden. Oftmals sind es die Älteren, die sich selbst aktiv bei der Gestaltung unseres Kulturlebens einbringen. Über diese Bereitschaft freue ich mich sehr und wünsche mir, dass sie beibehalten wird. Nicht umsonst sagt das Sprichwort: „Wer rastet, der rostet."

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen bei der Durchsicht dieses Heftes viel Vergnügen und hoffe, dass es Ihnen hilfreiche Informationen und Anregungen gibt.

Ihr

Dr. Stefan Kerth
Bürgermeister der Stadt Barth

Grußwort des Stadtpräsidenten

Tor zur Ostsee, so wird unsere schöne kleine aber feine Stadt Barth immer wieder bezeichnet und ich finde, dass hat sie auch verdient. Als Barther Bürger, der immer schon hier gelebt hat, dessen Eltern und Großeltern hier lebten und wirkten, da weiß man worüber man spricht.

Liebe Frühgeborene aus Barth und aus der Fremde, diese Fibel ist mit viel Liebe von Senioren für Senioren gemacht worden. Sie soll Ihnen helfen sich zu orientieren und vielleicht den einen oder anderen, der hier zu Besuch ist, davon zu überzeugen, Ihren wohlverdienten Lebensabend hier zu verbringen. Unsere Borthsche Stadt bietet alle Voraussetzungen dafür.

Allen Lesern ein herzliches Willkommen.

Ihr

Dirk Leistner
Stadtpräsident

Inhaltsverzeichnis

Grußwort des Bürgermeisters 1

Grußwort des Stadtpräsidenten 2

Branchenverzeichnis 4

Der Seniorenbeirat ..... 5 – 8

Barther Heimatlied 9

Beratung und Hilfe 10

Alt werden – ohne alt zu sein ..... 11 – 14

Wohnen im Alter ..... 15 – 16

Vorsorge ..... 18 – 19

Das liebe Geld 21

Meine Wahlheimat Barth ..... 22 – 23

Barth-Information

Zimmervermittlung, Eintrittskarten,
Info zu Bus & Bahn, Anzeigenannahme der OZ
Lange Str. 13 · 18356 Barth
Tel./Fax 038231-2464
info@stadt-barth.de
www.stadt-barth.de

Branchenverzeichnis

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

Altenpflege 20
Apotheke 12
Augenoptik 4
Beerdigung 10, 20
Bestattung 10, 20
Catering 14
Einzelhandel 13
Fernsehen 3
Gaststätte 14
hagebaumarkt 13
HANSE-Kliniken Stralsund 24
Hotel 14
Krankengymnastik 20
Medizinische Fußpflege 20
Orthopädie- und Rehatechnik 12
Pflegedienst 20
Pflegeheim 20
Physiotherapie 12, 20
Podologie 20
Sanitätshaus 12
Stadtwerke 17
Tagesklinik Ribnitz Damgarten des HANSE-Klinikums Stralsund 24
Touristinfo 3
TV 3
Wohnungsbaugesellschaft 17
Zahnarzt 12

U = Umschlagseite

Seniorenbeirat

Viele von Ihnen werden uns kennen, anderen wiederum ist der Seniorenbeirat der Stadt Barth und seine Tätigkeiten unbekannt.

Wer oder was sind wir?

Wir sind ein Gremium der Stadtverordnetenversammlung.

Unsere Aufgabe besteht darin, die besonderen Interessen und Belange der Bürgerinnen und Bürger, die das 55. Lebensjahr vollendet haben, gegenüber der Stadtvertretung und ihren Ausschüssen, der Stadtverwaltung, der Öffentlichkeit und anderen Gremien zu vertreten. Der Seniorenbeirat versteht sich als ein Organ der Meinungsbildung, des Erfahrungsaustausches und der Zusammenarbeit auf gesellschafts- und sozialpolitischem sowie kulturellem Gebiet.

Ein besonderes Anliegen des Seniorenbeirates besteht darin, das Selbstbewusstsein der älteren Generation zu stärken, ihre Selbständigkeit und

Von rechts nach links: Heide-Marlen Hübner, Waltraud Butt, Roswitha Grätz, Brigitte Wegner, Anita Sorg, Karin Kleminski, Gisela Görlach, Gisela Grohs, Sybille Gläser, Inge Lenter

Foto: Corinna Grutza

Seniorenbeirat

Seniorenbeirat

Unabhängigkeit zu fördern, die Lebenserfahrungen so einzusetzen und zu fördern, um das Alter sinnvoll in eigener Verantwortung so zu gestalten, dass die erworbenen Erfahrungen und Fertigkeiten auch für die Gesellschaft nutzbar werden.

Sechs Mitglieder des Seniorenbeirates arbeiten in 3 Ausschüssen der Stadt mit. Sie stehen den Abgeordneten und berufenen Bürgern in Fragen der Seniorenarbeit beratend zur Seite. Ihre Empfehlungen helfen, die Lebensbedingungen der Senioren und Seniorinnen zu verbessern. Zu unseren Aufgaben gehört, verantwortliche Stellen auf spezifische Probleme der Senioren aufmerksam zu machen und die Bearbeitung zu verfolgen. Beispiele sind die neuen Bordsteinabsenkungen, welche eine wesentliche Erleichterung beim Überqueren der Straßen für Rollstuhlfahrer und Senioren mit einem Rollator darstellen, die Handläufe am Museum, Ausbesserung von Schlaglöchern, gefahrloses Überqueren von Straßen und Übergängen, Schaffung von Ruhezonen und vieles mehr. Wir stehen im regen Austausch u.a. mit unserem Bürgermeister, Stadtabgeordneten und Stadtvertretern, Landtagsabgeordneten, sozialen Einrichtungen und besonders den Senioren und Seniorinnen der Stadt Barth, um so über Ihre Sorgen, Probleme, Erfahrungen und Meinungen auf dem Laufenden zu sein.

Zahlreiche Aktivitäten wie z.B. Fahrradtouren, Grillnachmittage, interessante Ausflüge und Exkursionen haben uns bei den Seniorinnen und Senioren schon ins Gespräch gebracht und bekannt gemacht.

Unsere Arbeit soll sich natürlich noch breiter auswirken, deshalb nutzen wir viele soziale Kontakte, leisten gegenseitige Hilfe, Senioren besuchen Senioren. Hierzu führten wir auch eine Beratung im Alten- und Pflegeheim durch.

Darüber hinaus bemühen wir uns um ein generationsübergreifendes Verständnis und haben z.B. am 29. Mai 2010 erstmalig einen Mehrgenerationentag mit verschiedenen Spielen am Hafen erfolgreich durchgeführt.

Der Seniorenbeirat ist kein eingetragener Verein. Wir sind Parteien- und konfessionell unabhängig. Unsere Tätigkeiten werden grundsätzlich ehrenamtlich ausgeübt. Unsere Arbeit wird bestimmt vom Geist der gegenseitigen Achtung, der Respektierung unterschiedlicher Anschauungen im Rahmen des Grundgesetzes und des freiheitlich-demokratischen Rechtsstaates sowie der Toleranz und der Integration der verschiedenen Gruppen aller Bürger.

Das Gremium besteht z.Zt. aus zehn Frauen, die aus unterschiedlichen Verbänden, Vereinen, Organisationen oder sozialen Einrichtungen aus dem Gebiet der Seniorenarbeit delegiert wurden – VDK, Seniorenverband BRH, Volkssolidarität Gruppen 1–3, Sozialverband, evangelische Kirche.

In der Ihnen vorliegenden Broschüre möchten wir Sie über ein paar – in unseren Augen wesentliche –

Exkursion nach Berlin

Seniorenbeirat

Dinge im Alter informieren. Sicherlich konnten wir nicht all Ihren Fragen Rechnung tragen.

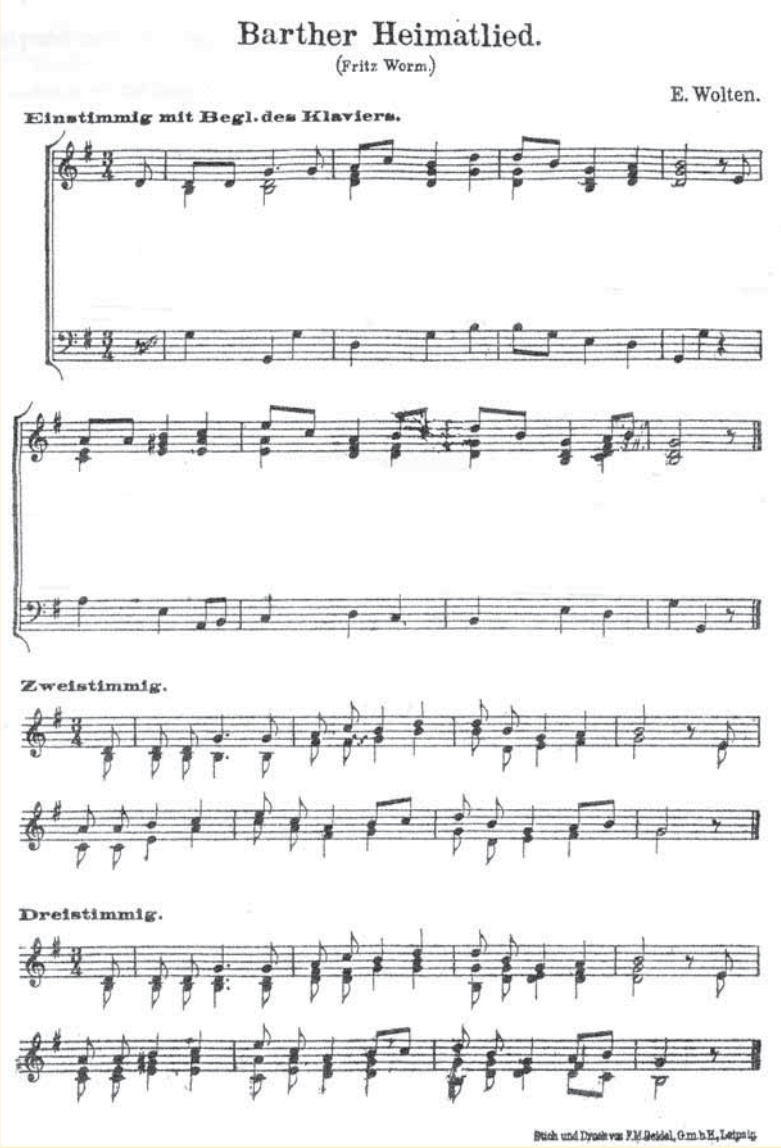
Auf die Sehenswürdigkeiten unserer wunderschönen Heimat- oder Wahlheimatstadt und Ausflugstipps für die Umgebung sind wir bewusst nicht näher eingegangen. Die dürften Ihnen allen wohlbekannt sein, auch die Geheimtipps. Dafür haben wir aber das Barther Heimatlied abgedruckt – das wahrscheinlich wenigen bekannt ist – in der Hoffnung vielen von Ihnen damit eine Freude zu machen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und freuen uns über Ihre Anregungen oder auch Fragen.

Herzlichst
Ihre Heide-Marlen Hübner
Vorsitzende des Seniorenbeirats der Stadt Barth

Fahrradtour

Barther Heimatlied (Fritz Worm)



Nicht prahlt mein Städtchen,
klein und schlicht,
mit Bauten stolz und hehr,
o nein, er ist so unscheinbar,
mein Heimatort am Meer.

Noch stehen Häuser,
alt und morsch,
in engen Gassenreihen,
doch hinter Fenstern, blink und blank,
blüh'n Ros' und Veigelein.

Und Linden und Kastanien,
umziehn des Städtchen Raum,
und in dem Park der alten Burg
er wuchs manch stolzer Baum.

Im Osten steigt der Donnerberg
an blauer See empor,
zu Füssen weites, grünes Feld
mit buntem Blumenflor.

Ganz nahe rauschet dunkler Wald,
darin ein silbern Band.
Es ist ein kleines Bächlein nur,
nach dem die Stadt benannt.

O Barth, du schlichter, trauter Ort,
wie lieb ich dich so sehr!
O mögst du grünen,
mögst du blühen, mein Heimatort am Meer.

Beratung und Hilfe

Selbstverständlich haben wir für Ihre Fragen, Sorgen aber auch Anregungen ein offenes Ohr. Wir versuchen, Ihnen weiter zu helfen und können Ihnen sagen, wohin sie sich mit Ihren Problemen wenden können.

Seniorenbeirat:
Vorsitzende: Heide-Marlen Hübner
Waldstraße 4, 18356 Barth
Telefon: 038231 81028

Weitere Anlaufstellen für Fragen:
Amt Barth / Rathaus
Teergang 2, 18356 Barth
Telefon: 038231 37-0

VdK – Ortsverband Barth
Vorsitzende: Roswitha Grätz
Telefon: 038231 83538
Die Beratung findet 1x monatlich in den Räumlichkeiten der Volksolidarität statt:
Volkssolidarität e.V.
Hunnenstraße 1
18356 Barth
Telefon: 038231 2676

Für eine persönliche Beratung über die Leistungen der gesetzlichen Rentenversicherung wenden Sie sich an eine Beratungsstelle Ihrer Rentenversicherung.

Foto: Corinna Grutza

W. SCHÖNLEITER Bestattungen
Chausseestraße 30a
18356 Barth
Geschäftszeit: Montag – Freitag
von 8.00 bis 16.00 Uhr
Auf Wunsch führen wir Hausbesuche und Beratungen außerhalb der Geschäftszeiten durch.

Tag & Nacht
☎ **03 82 31 / 24 60**

www.schoenleiter-bestattungen.de
Erdbestattungen
Feuerbestattungen
Seebestattungen
Überführungen
Bestattungsvorsorge
Sterbegeldversicherungen
mail: schoenleiter-barth@gmx.de

Alt werden – ohne alt zu sein

Der Traum von der ewigen Jugend nimmt kein Ende. Die physiologischen Prozesse des Älterwerdens wie das Ende eines Lebens lassen sich jedoch nicht aufhalten. Aber wir können unser Alter positiv gestalten und beeinflussen. Alt sein ist eine Frage der Einstellung, nicht des Alters!

Gesunde Ernährung

Ältere Menschen brauchen, wenn sie gesund sind, i.d.R. keine spezielle Diät. Aber die Nahrung sollte abwechslungsreich und von hoher Qualität sein, wobei pflanzliche Lebensmittel im Vordergrund stehen sollten. Ganz wichtig ist jedoch regelmäßige Mahlzeiten zu sich zu nehmen und ausreichend zu trinken (ca. 2 – 3 l Flüssigkeit am Tag) – auch ohne Durstgefühl! Am besten stellen Sie sich immer ein Glas Wasser in greifbare Nähe. Öfters kleinere Mahlzeiten sind übrigens wenigen großen Mahlzeiten vorzuziehen.

Rezept

1 Liter Mineralwasser
1 Handvoll Minzeblätter
1 EL Zucker oder etwas Süßstoff
2 – 3 Limetten
Eiswürfel

Wasser in einen Krug füllen und den Zucker hinzugeben. Minze waschen, abtropfen lassen und hinzugeben. Eine Limette auspressen und Saft dazugeben. Die restlichen Limetten in dünne Scheiben schneiden und hinzugeben. Einige Zeit im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren die Eiswürfel dazugeben. Ein kleiner Schuss Holundersirup oder Limoncello geben dem Getränk den kleinen Extra-Kick!

Körperlich und geistig fit

Leben ist Bewegung und Bewegung ist Leben. Nur wer sich viel bewegt, bleibt aktiv und fit. Mobil sein bedeutet nicht automatisch, sich aktiv zu bewegen. Lieber mal zu Fuß gehen oder Rad fahren, als sich ins Auto zu setzen.

Foto: Corinna Grutza

Alt werden – ohne alt zu sein

Es ist selten zu früh und nie zu spät, mit einem bewegten Leben zu beginnen. Sportliche Betätigung kann der körperlichen Einschränkung und der Versteifung der Gelenke vorbeugen. Wichtig ist: Sport sollte Spaß machen und nicht zur Qual werden! Das richtige Maß an Bewegung ist wichtig – zu viel kann schädlich sein. Fangen Sie klein an. Ein Partie Kegeln, Bowling, eine Radtour oder Tanz bringen Spaß, Geselligkeit und fördert den Geist! Länger fit bleiben steigert in vielerlei Hinsicht das allgemeine Wohlbefinden und stärkt die eigene Unabhängigkeit. Und das ist es, was uns wichtig ist.

Das Gehirn sollte immer wieder herausgefordert und trainiert werden. Dafür gibt es die unterschiedlichsten Möglichkeiten und Aktivitäten. Denksportaufgaben, z.B. Sudoku, Kreuzworträtsel, Wortspiele oder

RATS APOTHEKE

Rats-Apotheke
Lange Straße 28
18356 Barth

TELEFON
03 82 31 23 38

TELEFAX
03 82 31 89 90 6

Apothekerin e.K.
Ute Reiher

SANITÄTSFACHGESCHÄFT

Griephan

ORTHOPÄDIE- UND REHATECHNIK
MEISTERBETRIEB

Zertifiziertes Management-System ZDH ZERT
Reg.-Nr.: Q1 0106009

18356 Barth
Lange Straße 27A
Tel (03 82 31) 8 28 37
Fax (03 82 31) 8 99 14
www.sanitaetshaus-griephan.de

18374 Zingst
Strandstraße 41
Tel (03 82 32) 1 79 80
Fax (03 82 32) 1 79 81
sanitaetshausgriephan@web.de

ZAHNARZTPRAXIS
Dr. Dirk Gonsiorek
Ina Gonsiorek

Dr. Dirk Gonsiorek
Ina Gonsiorek
Bahnhofstraße 1
18356 Barth
Tel.: 038231 2232

Allgemeine Zahnheilkunde
Prophylaxe
Parodontologie
Implantologie
Ästhetische Zahnheilkunde
Kinder- und Jugendzahnheilkunde

PHYSIfit

Konstanze Fricke
Physiotherapie am Markt

Markt 2 • 18356 Barth
Tel. 03 82 31 - 36 35 2
konstanze.fricke@ginguppin.de

auch Memory® schulen unser Gedächtnis. Mentale Aktivität ist besonders im Alter notwendig zum Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit.

Oder wie wäre es mit einer Weiterbildung? Zum Lernen ist man schließlich nie zu alt und das Problem des Zeitmangels zählt bei den wenigsten von uns. Wollten Sie nicht schon immer mal Englisch (oder eine andere Fremdsprache) lernen, oder den Umgang mit dem Computer, damit Sie unkompliziert mit Ihren Kindern und Enkeln kommunizieren können? Zahlreiche Kurse – nicht nur zur Weiterbildung – werden u.a. von der Volkshochschule angeboten.

In der heutigen Gesellschaft ist Vereinsamung leider ein viel zitiertes Problem. Mit dem Alter schwinden oft auch die Kontakte. Die Kinder ziehen weg und leben ihr eigenes Leben, nach der Berentung bricht der Kontakt zu ehemaligen Kollegen oft ab. Mit diesen Herausforderungen steht keiner von uns alleine da und die Möglichkeiten, Gleichgesinnte zu treffen, sind mannigfaltig – sofern man sich nicht zuhause einigelt.

Die Lebenshilfe in Barth bietet z.B. Spielenachmittage für Senioren und altersgerechte Gymnastik an. Im ehemaligen Fräuleinstift ist die Volkssolidarität zu finden, die viele Aktivitäten für Senioren in ihrem Programm bereit hält.

Viele Senioren fühlen sich auch in der Begegnungsstätte „Hängematte“ gut aufgehoben. Hier finden Menschen mit seelischen Problemen und deren Angehörigen Hilfe und Unterstützung bei der Bewältigung ihrer Lebenssituation, bei privaten und beruflichen Problemen, bei Arztbesuchen und vielem mehr. Die gemütlich eingerichtete Wohnung ist behindertengerecht und dient als Ort der Geselligkeit zum

Alt werden – ohne alt zu sein

Aufbau sozialer Kontakte. Kreative und handwerkliche Beschäftigungen, Ausflüge, Kino- und Theaterbesuche runden das Angebot ab.

Und wenn Ihnen der Sinn eher nach Kultur steht, hat Barth auch einiges zu bieten. Informationen über Veranstaltungen und Sehenswürdigkeiten sind bei der Barth-Information in der Langen Straße erhältlich. Das Kulturhaus „HdW“ offeriert vielfältige Veranstaltungen, Beschäftigungs- und Freizeitmöglichkeiten für jede Altersgruppe.

Darüber hinaus ist das Vereinsleben in unserer Heimatstadt Barth stark ausgeprägt – über 70 Vereine sind hier aktiv tätig. Für jeden Geschmack und zu jeder Jahreszeit ist etwas zu finden.

Barth-Information
Lange Straße 13, 18356 Barth
Telefon: 038231 2464

Begegnungsstätte „Hängematte“
für psychisch kranke Menschen
Blaue Wiese 14, 18356 Barth
Telefon: 038231 66180

Kulturhaus „HdW“ Barth
Bahnhofstraße 2, 18356 Barth
Telefon: 038231 2474

Lebenshilfe für Behinderte Barth e.V.
Hölzern-Kreuz-Weg 14, 18356 Barth
Telefon: 038231 81388

Volkshochschule Geschäftsstelle Barth
Lange Straße 27, 18356 Barth
Telefon: 038231 89936

Volkssolidarität
Hunnenstraße 1, 18356 Barth
Telefon: 038231 2676

Mit zunehmendem Alter gewinnt unser Zuhause an Bedeutung. Wenn die Beweglichkeit langsam nachlässt, entwickelt es sich immer mehr zum Lebensmittelpunkt. Somit bestimmt die Wohnqualität auch gleichzeitig unsere Lebensqualität.

Bedürfnisse und Anforderungen an unsere Wohnung verändern sich. Treppenstufen erscheinen plötzlich wie Hürden, lose Teppiche und Türschwellen werden zu Stolperfallen, der Duscheingang ist nicht bodengleich, die Oberschränke in der Küche hängen zu hoch. Diese Liste an möglichen Hindernissen und Gefahrenquellen lässt sich beliebig lang fortsetzen. Trotzdem bleibt der Wunsch, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu leben und das möglichst unabhängig und selbständig, ohne auf fremde Hilfe angewiesen sein zu müssen. Einige Hindernisse lassen sich durch kleinere Umbaumaßnahmen vergleichsweise einfach beheben. Aber nicht alles. Barrierefreies Wohnen gehört nicht zur Selbstverständlichkeit im heutigen Alltag. Hierzu hatten wir auch schon Gespräche mit der Wobau Barth. Im Zuge von Wohnungssanierungen berücksichtigt die Wobau bereits altersspezifische Anforderungen.

Hausnotrufdienste versprechen Senioren schnelle Hilfe in kritischen Situationen. Bei Druck auf den Notdruckknopf wird man per Funk in eine Notrufzentrale verbunden. Anbieter dieser Notrufdienste sind i.d.R. karitative Organisationen wie z.B. das Deutsche Rote Kreuz, der Arbeiter-Samariter-Bund oder der Malteser Hilfsdienst. Service, Kompetenz und Vertragsbedingungen können sich hier allerdings sehr stark unterscheiden. Vergleichen Sie die verschiedenen Angebote und überprüfen Sie genau, ob die Leistungen mit

Wohnen im Alter

Ihren Bedürfnissen übereinstimmen, bevor Sie sich für einen der Anbieter entscheiden. Wenn die Nachbarschaftshilfe nicht mehr ausreicht, bieten – bei eintretender Pflegebedürftigkeit – Sozialstationen der Wohlfahrtsverbände sowie private Pflegedienste Unterstützung im Alltag. Informationen und Beratung über eine ambulante Pflege zuhause erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Eventuell kommt auch ein Umzug in Frage. Hier gibt es verschiedene Alternativen und Möglichkeiten:

– betreutes Wohnen: also „normales" Wohnen mit seniorenspezifischen Erleichterungen und einem Betreuungs-Grundservice sowie einem zusätzlichen Dienstleistungsangebot. Betreutes Wohnen soll soviel Selbständigkeit wie möglich und soviel Sicherheit wie nötig bieten.

– Alten- und Pflegeheime: eigentlich zwei unterschiedliche Einrichtungen, die aber häufig auch kombiniert sind, so dass ein weiterer Umzug bei Eintreten der Pflegebedürftigkeit entfällt.

In Barth befindet sich zentral im Innenstadtbereich das Curanum Altenpflegeheim. Wir halten mit der Heimleitung regelmäßig Kontakt, um auch die Belange der Heimbewohner nicht aus den Augen zu verlieren.

Foto: Corinna Grutza

STADTWERKE BARTH GMBH

Hölzern-Kreuz-Weg 11, 18356 Barth, Tel. 038231/683 0, Fax 038231/683 33
E-Mail: stadtwerke@stadtwerke-barth.de, Internet: www.stadtwerke-barth.de

Mitglied im local energy Qualitäts-Verbund

Wir bieten: Service direkt in Ihrer Nähe
flexible Reaktion auf Ihre Wünsche
kostenlose Beratung und Unterstützung

Ihr Partner mit Energie

„Ein Süppchen für die Seele"

Eine Portion pürierter Humor, vermenge alles mit Optimismus, schmecke diese Mischung mit frischem Lebensmut ab, gebe dazu noch eine Prise Glücklichsein und verrühre alles mit Frohsinn, lösche ab mit Güte, und serviere das Ganze mit einem Lächeln! *(Autor unbekannt)*

WOBAU BARTH

Wohnungsbaugesellschaft mbH der Stadt Barth

Waldstraße 2 in Barth
Telefon: 038 231 / 679 – 0
www.wobau-barth.de

Vorsorge

Was geschieht mit mir, wenn ich wegen eines medizinischen Notfalls nicht mehr persönlich entscheiden kann? Auch wenn kaum einer gerne über derartige Fragen nachdenken möchte, gehören diese Überlegungen zu unserem Alltag. Schließlich sollen die eigenen Wünsche und Vorgaben beachtet werden, wenn man später nicht mehr in der Lage sein sollte, seinen eigenen Willen selbst zu erklären. Hier ist Vorsorge angesagt.

Eine optimale Vorsorge besteht aus zwei bzw. drei Dokumenten:
- Patientenverfügung
- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsverfügung

Bei einer Patientenverfügung handelt es sich um eine vorsorgliche Willenserklärung. Sie wird dann wirksam, wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, Ihre notwendige Zustimmung oder auch Ablehnung zu einer Behandlungsmaßnahme direkt zum Ausdruck zu bringen. Bei eventuell eintretenden medizinischen Notfällen und Krankheitsfällen legen Sie damit bindend Wünsche und Bestimmungen zu Behandlungsmaßnahmen fest. Auf diese Weise können Sie Einfluss auf eine spätere ärztliche Behandlung nehmen und damit Ihr Selbstbestimmungsrecht wahren. Seit dem 1. September 2009 gelten neue gesetzliche Regelungen für die Patientenverfügung. Neu ist, dass sie in schriftlicher Form vorliegen muss und eigenhändig zu unterschreiben ist oder durch ein von einem Notar beglaubigtes Handzeichen unterzeichnet wird. Der Gesetzgeber empfiehlt dringend eine medizinisch-fachkundige Beratung bei Festlegung konkreter Behandlungsvorgaben. Grundsätzlich hat sie eine unbegrenzte Gültigkeit. Es ist jedoch ratsam, seine Patientenverfügung regelmäßig dahingehend zu überprüfen, ob sie noch Ihrem aktuellen Willen entspricht. Soll das Schriftstück weiterhin gültig sein, sollte man das in einer kurzen Notiz festhalten. Das schafft Klarheit. Patientenverfügungen können jederzeit formlos widerrufen werden. Wenn Sie eine Patientenverfügung erstellen, ist es empfehlenswert, diese mit einer Vorsorgevollmacht oder zumindest mit einer Betreuungsverfügung zu kombinieren und Ihre Wünsche mit dem Bevollmächtigten durchsprechen, damit keine Fragen offen bleiben.

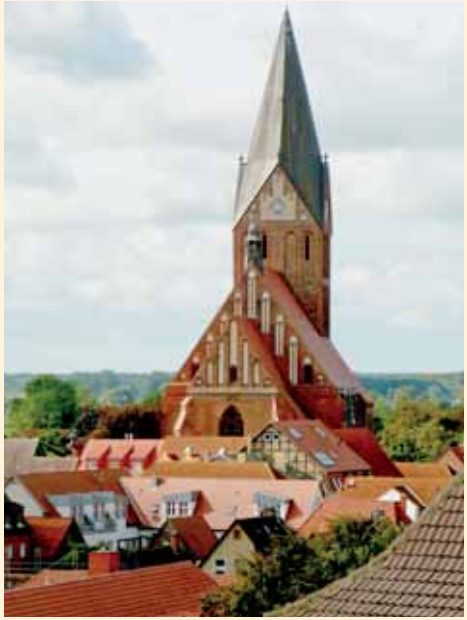
Vorsorgevollmacht

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, im Falle von Betreuungsbedürftigkeit und/oder Krankheit nicht mehr in vollem Umfang entscheidungs- bzw. handlungsfähig zu sein. Damit Sie auch sicher sein können, Ihre Dinge in diesem Falle so geregelt zu wissen, wie Sie es wünschen, sollten Sie in gesunden Tagen dafür Vorsorge treffen. Mit einer Vorsorgevollmacht berechtigt man eine Person seines Vertrauens, für einen zu handeln, falls man wegen Krankheit oder schwerer Pflegebedürftigkeit nicht mehr selbst in der Lage ist, wichtige Entscheidungen zu treffen. Die Vorsor-

gevollmacht kann sich hierbei auf unterschiedliche Bereiche beziehen, wie z.B. Gesundheitssorge, Aufenthalt und Wohnungsangelegenheiten, Behörden, Vermögenssorge, Betreuungsverfügung. Eine notarielle Beglaubigung ist grundsätzlich zwar nicht vorgeschrieben, aber juristisch dann erforderlich, wenn es sich um Angelegenheiten handelt, die Bankgeschäfte betreffen. Auch hier sollte von Zeit zu Zeit überprüft werden, ob die einstmals getroffenen Aussagen weiterhin Gültigkeit haben sollen. Die Fortgeltung sollte durch Unterschrift eines Zeugen mit aktuellem Datum bestätigt werden.

Betreuungsverfügung

Durch eine Betreuungsverfügung können Sie in gesunden Tagen Vorsorge treffen und eine Person Ihres Vertrauens bestimmen, in Ihren Angelegenheiten tätig zu werden, wenn Sie nicht mehr für sich selbst sprechen können. Sie sollte in jedem Fall schriftlich abgefasst werden und kann auch mit einer Vorsorgevollmacht verbunden werden. Die Verfügung wendet sich an das für die Betreuerbestellung zuständige Vormundschaftsgericht (Amtsgericht) und den späteren Betreuer.



Fotos: Corinna Grutza

HÄUSLICHE KRANKENPFLEGE

Erika Freund
Inh. Ines Freund

HK

Wir pflegen und betreuen Sie in Ihrer gewohnten Umgebung. Wann immer Sie uns benötigen! 24 Stunden erreichbar!

Tel. (03 82 31) **8 13 61** · 18356 Barth · B.-Brecht-Str. 6

Medizinische Fußpflegepraxis

Ute Hoppe
staatlich geprüfte Podologin
Fachkrankenschwester

Tobias Hoppe
staatlich geprüfter Podologe

Reifergang 7 • 18356 Barth
Tel.: 038231 2599 • Mobil: 0152 09457053

Gerne für Sie da!

PHYSIOTHERAPIE

Silvana Plautz
Reifergang 87 · 18356 Barth
Tel./Fax 038231 83399
www.physiotherapie-plautz.de
Termine nach Vereinbarung

• Massagen • Krankengymnastik • Lymphdrainage
• Manuelle Therapie • Bobath • Elektrotherapie • Wärme
• Kälte • Hausbesuche

Bestattungsinstitut
Olaf Arndt

Baustraße 58, 18356 Barth
Tel.: 038231- 3107
www.bestattung-olaf-arndt.de

Erd,- Feuer,- Seebestattungen, Überführungen

An Wochen-, Sonn - und Feiertagen für Sie Tag und Nacht erreichbar.

CURANUM
Gute Pflege hat ein Zuhause.

Altenheim Betriebsgesellschaft Ost GmbH

· Ganzheitliche professionelle Pflege in 1- und 2-Bettzimmern
· Umfangreiche soziale, persönliche und kulturelle Betreuung
· Betreuung an Demenz erkrankter Bewohner
· Kurzzeitpflege / Verhinderungspflege
· Persönliche, familiäre Atmosphäre
· Pflegeberatung und Informationen beim Sozialen Dienst des Hauses

Baustr. 5 – 13 · 18356 Barth · Tel. 038231 650 · Fax 038231 65999

Das liebe Geld

Steuern

Grundsätzlich sind auch Rentner verpflichtet, eine Einkommensteuererklärung abzugeben. Vielen von uns ist diese Pflicht jedoch nicht bewusst. Seit Oktober 2009 müssen Rentner mit Kontrollen der Finanzämter rechnen.

Leider ist das Thema der Besteuerung von Renten alles andere als leicht verdauliche Kost. Um zu klären, ob man selber als Rentner steuerpflichtig ist bzw. wird und welche steuerlichen Belastungen auf einen zukommen, ist nicht unbedingt eine kostenpflichtige Beratung beim Steuerberater erforderlich. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Finanzamt.

Richtig erben und vererben

Wenn Sie selbst bestimmen wollen, was nach Ihrem Tod mit Ihrem Vermögen geschieht, dann müssen Sie ein Testament aufsetzen. Darin können Sie Ihr Hab und Gut verteilen, wie Sie wollen. Ganz enterben können Sie Ihre Verwandtschaft wegen der Pflichtteile zwar nicht, grundsätzlich haben Sie aber freie Hand. Bei Geld hört die Freundschaft auf – heißt es. Um möglichst Streit unter den Erben zu vermeiden, können sie vorher bereits Stolpersteine aus dem Weg räumen und ein paar formale Dinge beachten.

Ein Testament geht der gesetzlichen Erbfolge immer vor. Alles was Sie hierfür brauchen, sind ein Stück Papier und ein Stift. Kein Computer und keine Schreibmaschine! Ein eigenhändiges Testament muss von der ersten bis zur letzten Zeile mit der Hand geschrieben werden. Ansonsten ist es ungültig. Vergessen Sie nicht, mit Ihrem vollständigen Namen zu unterschreiben, ggfs. auch Geburtsnamen zu vermerken und denken Sie auch an Ort und Datum der Erstellung. Eine Alternative bietet der Notar, der Ihnen ein notarielles Testament (öffentliches Testament) aufsetzen kann.

Seit dem 1. Januar 2009 gilt das neue Erbschaftssteuergesetz mit anderen Steuersätzen und auch die Freibeträge haben sich geändert.

Meine Wahlheimat Barth

Auf Wunsch meines Mannes verbrachten wir im Sommer 1993 unsere Ferien an der Ostseeküste, sozusagen um seine Wurzeln zu erkunden, die in Stralsund lagen. Es vergingen nur wenige Tage und wir hatten uns schon in diese wunderschöne Gegend verliebt und einen Entschluss gefasst: Hier sollte unser neues Zuhause entstehen.

Durch Zufall fanden wir bereits ein Jahr später ein Grundstück unweit von Barth – oder hatte es uns gefunden?

Zwei Jahre pendelten wir zwischen Hunsrück und Nordvorpommern und bauten Stück für Stück unser neues gemütliches Heim. 1996 war es endlich soweit, wir zogen um. Die Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit der Menschen, die uns als Zugereiste mit offenen Armen aufnahmen, hat uns von Anfang an beeindruckt und uns das Einleben sehr erleichtert. Bald schon wurde ich in die Gemeindevertretung gewählt und Mitglied in einigen Vereinen.

Mit Begeisterung schilderten wir Freunden und Familie in der „alten" Heimat von unseren Erfahrungen und Begegnungen, von der faszinierenden Landschaft und der Küste. Und so haben wir mit Sicherheit den Tourismus in dieser Region angekurbelt. Das wollten sie schließlich mit eigenen Augen sehen und kamen von nah und fern, um uns zu besuchen und ihre Ferien hier zu verbringen. Und das hat sich seitdem nicht geändert. Der Kreis wird eher immer größer.

2007 war ein ganz besonderes Jahr für mich. Auf Empfehlung der Gemeinde wurde ich zur Frau des Jahres 2006 geehrt. Das zeigte mir, dass ich als vollwertiges Mitglied in der Gemeinde aufgenommen und anerkannt war.

Seit dreizehn Jahren bin ich nun Vorsitzende des Sozialverbands VdK in Barth. Damals lag die kleine, etwas graue, aber liebenswerte Stadt noch ein wenig im Dornröschenschlaf. Mittlerweile hat sie sich zu

einem schönen Städtchen entwickelt. Sicherlich gibt es noch einiges zu tun, aber ich freue mich über jede positive Veränderung in Barth und derer gibt es viele.

Auch hier bin ich bereits in vielen Vereinen Mitglied. Den Seniorenbeirat möchte ich an dieser Stelle besonders erwähnen.

Seit Heide-Marlen Hübner die Vorsitzende ist, lebt der Beirat wieder und ich bin froh, mitarbeiten zu dürfen. Man trifft sich regelmäßig mit den Senioren, arbeitet eng mit der Stadt zusammen und hat das Gefühl etwas bewegen zu können. Durch die Mitgliedschaft in den Vereinen habe ich schnell viele Menschen kennen gelernt.

Nach jahrelanger schwerer Krankheit verstarb mein Mann Ende letzten Jahres. Die Anteilnahme an diesem Schicksalsschlag hat mich sehr gerührt und mir geholfen, über diese für mich sehr schwere Zeit hinweg zu kommen.

Jetzt kehrt nach einem langen und harten Winter langsam wieder Sonne in mein Leben. Dazu meinen Freunden und Bekannten ein herzliches Dankeschön! Ich bin froh, Barth als meine „neue“ Wahlheimat gefunden zu haben, fühle mich hier gut aufgehoben und liebe unser Städtchen.

Roswitha Grätz

Foto: Corinna Grutza

Psychiatrische Tagesklinik mit Institutsambulanz in Ribnitz-Damgarten

HANSE-KLINIKUM STRALSUND

Als teilstationäre Therapieform haben wir zentral in der Innenstadt Ribnitz-Damgarten 10 Behandlungsplätze zur Verfügung. Die Tagesklinik bietet eine Behandlung in modernen und ansprechenden Räumlichkeiten in einer Atmosphäre, in der sich die Patienten angenommen fühlen. In unserer Tagesklinik werden die Patienten psychotherapeutisch, sozialtherapeutisch und nach Absprache medikamentös behandelt, für die eine ambulante Behandlung durch den niedergelassenen Therapeuten nicht mehr ausreicht und/oder eine vollstationäre Behandlung nicht bzw. nicht mehr notwendig ist. Das Behandlungsangebot umfasst ein breites Spektrum verschiedener Therapien, die sowohl die psychische, die körperliche als auch die soziale Situation des einzelnen Patienten berücksichtigt. Das Angebot enthält Diagnostik, Einzel- und Gruppentherapie, Ergotherapie, Entspannungstherapie, Bewegungstherapie, Sozialtherapie und medikamentöse Behandlung. Durch den individuell erstellten Behandlungsplan wird eine größtmögliche Reduktion von Beschwerden, die Stabilisierung der Befindlichkeiten, eine Klärung von Problemen und Konflikten sowie eine stufenweise Reintegration in das soziale Umfeld einschließlich beruflicher Perspektiven angestrebt. Die Therapie erfolgt von Montag bis Freitag von 08.00 Uhr – 15.30 Uhr mit Ausnahme der gesetzlichen Feiertage. Die Zuweisung erfolgt entweder durch Einweisung niedergelassener Ärzte mit Einweisungsschein oder durch Verlegung über das behandelnde Krankenhaus. Zur Klärung der Aufnahmemöglichkeit ist bei Bedarf auch eine vorherige Vorstellung in unserer Institutsambulanz Tel. 03821 7098680 möglich.

Psychiatrische Tagesklinik der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Ernst-Moritz-Arndt-Universität Greifswald am HANSE-Klinikum Stralsund, Alte Klosterstraße 16, 18311 Ribnitz-Damgarten

Für Ihre Gesundheit

ANGEBOTE
FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

- **Geriatrische Frührehabilitation:** Intensive stationäre Therapieangebote nach Akuterkrankungen
- **Ambulante Geriatrische Rehabilitation:** Erleichterung des Übergangs nach stationärem Aufenthalt zurück in die Häuslichkeit
- **Geriatrisches Konsil:** Unterstützung von Patienten und Angehörigen bei der Vorbereitung der häuslichen Versorgung
- **Gerontopsychiatrie:** Therapiekonzepte für psychiatrische Erkrankungen, insbesondere für sämtliche psychischen Störungsbilder im höheren Lebensalter

Weitere Informationen
erhalten Sie unter Telefon:
03831 35-2550 (Geriatrie) und
03831 35-2160 (Gerontospychiatrie)

HANSE-Klinikum Stralsund GmbH
Große Parower Str. 47-53
18435 Stralsund

EIN UNTERNEHMEN DER DAMP GRUPPE

DAMP GESUNDHEIT + ERHOLUNG

Fotos: Corinna Grutza

www.stadt-barth.de