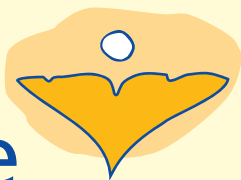


Seniorenfibel Freising



Starke Pflege



Familien + Krankenpflege

Moosburger Straße 3 a
85406 Zolling
Tel. 08167/69 62 36

Fax 08167/69 62 38
info@starkepflege.de

Grund- und Behandlungspflege

- Wundexperte (ICW e.V.)
(professionelle Betreuung akuter und chronischer Wunden)
- Pflegeberatung § 37 SGB XI
- Betreuung Demenzerkrankter
- Pflegeanleitung Angehöriger



Haushaltshilfe für Familien und Senioren

Haus-Notruf-Systeme

Mahlzeitendienst

Menüs á la Carte warm
serviert oder als Tiefkühlkost
der Firma



Manufaktur seit 1960

24-Stunden-Notfall-Service 0170/203 37 36

Vertragspartner aller Kassen

Geschäftszeiten: Montag bis Freitag von 08.30 Uhr bis 14.00 Uhr sowie nach Vereinbarung

Inhaltsverzeichnis

Grußwort des Oberbürgermeisters	2	4. Soziale Fragen, Rechte, Ansprüche, Behörden	32
Branchenverzeichnis.....	4	4.1 Rathaus Freising, Stadtverwaltung.....	32
1. Was finde ich wo?	6	4.2 Landratsamt Freising.....	33
1.1 Notrufe.....	6	4.3 Auskunft und Beratung in Sozialen Fragen, Rente	33
1.2 Notarzt und ärztlicher Bereitschaftsdienst.....	7	– Arbeiterwohlfahrt.....	33
1.3 Zuspruch und Trost	7	– Caritas.....	33
2. Hilfe, Unterstützung und Pflege	10	– VdK – Sozialverband Deutschland	33
2.1 Arbeiterwohlfahrt.....	10	4.4 Kranken- und Pflegeversicherung	34
2.2 Caritas Freising.....	11	4.5 Verfügungen, Vollmachten, Vorsorge.....	34
2.3 Diakonisches Werk Freising	13	5. Wohnen in Freising	35
2.4 Heiliggeistspital-Stiftung	13	5.1 Wohnungsanpassung	35
2.5 Malteser Besuchs- und Begleitungsdienst.....	21	5.2 Betreute Wohnanlagen.....	35
2.6 Senioren helfen Senioren	21	5.3 Alten- und Pflegeheime	36
2.7 Ambulante Pflegedienste.....	22	6. Fit und aktiv im Alter – Geselligkeit, Gymnastik, Kultur, Bildung.....	39
2.8 Selbsthilfegruppen bei chronischen Erkrankungen und Behinderungen.....	23	6.1 Geselligkeit, Veranstaltungen für Senioren	39
3. Gesundheit, Hilfsmittel, Wohlfühlen	26	6.2 Gymnastik, Sport	40
3.1 Apotheken.....	26	6.3 Bildung und Freizeit.....	40
3.2 Sanitätshäuser.....	26	6.4 Kunst und Kultur	41
3.3 Brillen und Hörgeräte.....	26	6.5 Mitmachen, Anderen helfen, ehrenamtliches Engagement.....	41
3.4 Essen auf Rädern.....	28	– Malteser Besuchs- und Begleitungsdienst.....	41
3.5 Dienste, die ins Haus kommen.....	28	– Senioren helfen Senioren	41



Mobiler Pflegedienst

von Mensch zu Mensch
HeiliggeistDienste

Ein Unternehmen der
Heiliggeistspital-Stiftung Freising

Information & Beratung
☎ 08161 / 174-170

Rotkreuzstr. 21 85354 Freising
www.heiliggeist-dienste.de

Grußwort des Oberbürgermeisters

Bereits seit mehreren Jahren ist die demografische Entwicklung unserer Gesellschaft ein vielfältig diskutiertes Thema. Der Umgang mit dem Älterwerden, vor allem aber die Erwartungen an das Leben im Alter haben sich rasch und erheblich verändert.

2008 waren bereits 6522 Freisingerinnen und Freisinger 66 Jahre oder älter. Im Agenda21-Prozess hat sich bereits vor Jahren eine Projektgruppe „Senioren“ gebildet, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, ein Senioren-Netzwerk aufzubauen. Ein richtiger Schritt hierzu ist der nun vorliegende Wegweiser für Senioren, der unter der Leitung von Dr. Johannes-Jürgen Meister und weiteren ehrenamtlichen Mitgliedern der Arbeitsgruppe „Senioren“ des Agenda- und Sozialbeirates von Bürgern für Bürger ehrenamtlich erarbeitet wurde.

Der Grundstein für diesen Wegweiser wurde vor einem Jahr gelegt, als auf Initiative der Projektgruppe eine umfassende Bestandsaufnahme von Angeboten für ältere Bürger gestartet wurde. Verstehen Sie die nun vorliegende „Seniorenfi-



bel“ als Wegweiser und interessantes, hilfreiches Nachschlagewerk – als Handreichung, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt und selbstverständlich kontinuierlich fortgeschrieben werden soll.

Auffällig ist, wie viele Einrichtungen in unserer Gesellschaft sich zwischenzeitlich auf die veränderte demografische Entwicklung eingestellt haben und ihre Angebote entsprechend ausrich-

Grußwort des Oberbürgermeisters

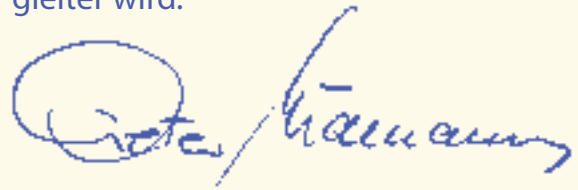
ten. Umgekehrt werden auch viele uns selbstverständlich gewordene Angebote auf die ehrenamtliche Mitarbeit und das „Know-how“ unserer Seniorinnen und Senioren angewiesen sein.

Ich möchte daher auch Ihnen, die Sie diese Broschüre in Händen halten, Mut machen, sich im Rahmen Ihrer Möglichkeiten mit all den Fähigkeiten und Kenntnissen, die Sie sich ein Leben lang angeeignet haben, in unsere Gesellschaft einzubringen, um den nachfolgenden Generationen Beispiel zu sein und sie zu unterstützen.

Der Agenda21- und Sozialbeirat hat das Ziel vor Augen, auch im ehrenamtlichen Bereich ein Netz-

werk zu installieren. Zum Aufbau eines derartigen Netzwerks ist das Engagement unserer Seniorinnen und Senioren dringend erforderlich.

Mein Dank gilt allen, die dazu beigetragen haben, dass diese erste Ausgabe der Freisinger Seniorenfibelf nun vorliegt. Ich würde mich freuen, wenn Ihnen diese Informationsschrift ein nützlicher Begleiter wird.

A handwritten signature in blue ink, reading "Dieter Thalhammer". The signature is written in a cursive style with a large initial 'D'.

Dieter Thalhammer
Oberbürgermeister der Stadt Freising

Branchenverzeichnis

Liebe Leser! Hier finden Sie eine wertvolle Übersicht leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Dienstleistern, alphabetisch geordnet. Alle diese Betriebe haben mit ihrem Inserat die kostenlose Verteilung Ihrer Broschüre ermöglicht. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.alles-deutschland.de.

24-Stunden-Pflege.....38	Essen auf Rädern..... 8	Seniorenheim..... 38, U4
Altenpflegeheim.....38	Fitness30	Seniorenservice und Beratung U3
Ambulante Alten- und Krankenpflege24	Friseur..... 8	Seniorenwohnheim.....24, 37, 38
Ambulante Pflege 1, 37, 38, U3	Gaststätte.....42, 43	Seniorenzentrum..... U4
Ambulanter Pflegedienst.....U2, 25, 37, 38	Gesundheitszentrum 5	Shiatsu30
Beratungen25	Grabmale44	Soziale Dienste37
Bestattungsinstitut 9, 44	Hausnotrufdienst..... 8	Sozialstation24
Besuchs- und Begleitungsdiens.....24	Hauspflege.....25	Sparkasse 4
Betreutes Wohnen37, 38	Krankengymnastik.....31	Sportmedizin.....29
Bildungszentrum43	Kunstsammlung.....42	Steinmetz.....44
Brillen.....30	Mobiler Haus- und Heimfriseur 8	Tagespflege.....37
Computerkurse für Senioren43	Mobiler Pflegedienst..... 1	Therapiezentrum31
EDV-Hilfe43	Museum42	Trauerbegleitung..... 9
Elektromobile 8	Optik30	Trauerhilfe.....44
Elektrorollstühle.....8	Orthopädie.....29, 30	Verbände.....25
Entspannung.....30	Pflegedienst.....U2	Weinstube42
Ernährungsberatung30	Sanitätshaus 5, 30	Wohnen im Alter.....24
	Selbsthilfegruppen24	U = Umschlagseite

 **Sparkasse
Freising**
Gut für die Menschen.
Gut für die Region.



Sparkasse
Kompetent. Menschlich. Nah.



www.sparkasse-freising.de

Unsere engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in 19 Geschäftsstellen sowie 25 SB-Standorte sichern Finanzdienstleistungen zu verbraucherfreundlichen Preisen für alle. Wir sind ein bedeutender Arbeitgeber mit überdurchschnittlicher Ausbildungs-Quote. Darüber hinaus fördern wir Kunst, Kultur, Soziales und den Breitensport. Die Sparkasse ist für Sie da - für Ihre Wünsche und Anforderungen - gerne nach Absprache auch außerhalb unserer Geschäftszeiten. Zuverlässigkeit ist für uns selbstverständlich. Darum: **Wenn's um Geld geht - Sparkasse Freising.**



GESUNDHEITSZENTRUM ATTENHUBER'S OHG

Ihr Zentrum für Gesundheit und Wohlbefinden



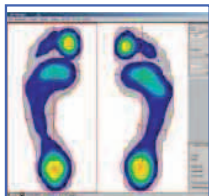
- Rehattechnik
- Mobilitäts- und Gehhilfen
- Hilfen für Bad und WC
- Pflege für zu Hause
- Therapie- und Lagerungshilfen



- Kompressionsstrümpfe
- Lymph-/Venenkompetenz-Zentrum



- Orthopädietechnik & Prothesen
- Einlagen
- Mieder und Stützkorsette



- Orthopädie-Schuhtechnik
- Diabetiker-Versorgung
- Schuh-Reparaturen

- Sanitätsfachhandel
- MBT und Bequemschuhe
- Brustprothetik
- Bandagen und Stützen
- TEMPUR - Schlafsysteme

So erreichen Sie uns:

Clemensänger-Ring 3
85356 Freising
(Gewerbegebiet)

Ziegelgasse 13
85354 Freising
(Innenstadt)

☎ 0 81 61 / 48 67 - 0

Fax: 0 81 61 / 48 67 - 41

www.rattenhuber.net



1. Was finde ich wo?

In dringenden Notfällen, bei Unfall daheim:

Die nachstehenden Telefonnummern können Sie ohne Vorwahl direkt anwählen, auch mit Ihrem Handy:

1.1 Notrufe

Polizei: 110

Polizei Freising: 08161 53050

Feuerwehr: 112

Rettungsdienst/

Allgemeiner Notruf: 112

Hausnotrufdienste

Sind Sie schon einmal in Ihrer Wohnung gestürzt und konnten sich nur schwer wieder aufrichten?

Haben Sie Angst, es könnte Ihnen etwas in Ihrer Wohnung zustoßen und niemand ist da, der Ihnen hilft?

Dann richten Sie sich einen Hausnotruf ein, über den Sie umgehend Hilfe herbeirufen können.



- **Bayerisches Rotes Kreuz
BRK Freising:** **08161 96710**
- **Malteser Hilfsdienst:** **08122 9955174**
- **Johanniter Unfallhilfe:** **08166 678712**

1.2 Notarzt und ärztlicher Bereitschaftsdienst am Wochenende:

- ohne Vorwahl: **112**
- oder: **01805 191212**



1.3 Zuspruch und Trost

1.3.1 Telefonseelsorge

Sie fühlen sich einsam, allein gelassen, sind verzweifelt, von Ängsten getrieben?

- **evangelisch:** **0800 1110111**
- **katholisch:** **0800 1110222**

1.3.2 Trauerbewältigung, Trauerbegleitung

Die Trauer über den Verlust eines lieben Angehörigen, einer Bekannten, eines Freundes oder Nachbarn lässt Sie keine Ruhe finden? Dann können Sie sich an Menschen wenden, die bereit sind, Ihnen zu helfen:

Hospizbewegung Freising: 08161 871535





EMU
Ulrich
Mobile
Elektro



www.elektroscooter-ulrich.de

85386 Eching · Obere Hauptstraße 5
Öffnungszeiten: Fr. 10 – 12 und von 14 – 18
Tel. 089 31812857

Kostenlose
Hausbesuche



Haus- und Heimfriseur

Gudrun Hirsch – Friseurmeisterin

Tel. 0 81 61/8 47 36

Handy 01 60/97 32 06 25

www.hausfriseur-freising.de

info@hausfriseur-freising.de

**Bestens geeignet für Senioren
und ans Haus gebundene Personen**



Die Johanniter: Immer für Sie da.

Ob Fahrdienst, Hausnotruf oder Menü-
service. Wir sind immer für Sie da. Rufen
Sie uns an. Wir beraten Sie gerne!

Telefon 08166 67870

www.johanniter.de/bayern

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
RV Oberbayern-Nord/Niederbayern
Schroblacher Str. 3, 85391 Allershausen
allershausen@juh-bayern.de

**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben

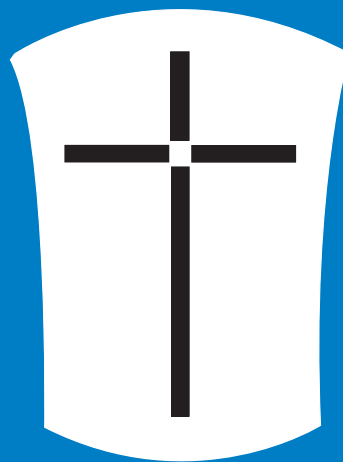


Bestattungsinstitut Anton Wimmer

Wenden Sie sich bei einem Todesfall vertrauensvoll an uns.
Wir erledigen für Sie alle Trauerangelegenheiten.

- ERD-, FEUER-,
SEEBESTATTUNG

- ÜBERFÜHRUNG IM
IN- UND AUSLAND



- BESTATTUNGS-
VORSORGE

- STERBEGELD-
VERSICHERUNG

85354 FREISING • KAMMERGASSE 2 (ECKE BIBERSTRASSE)

TEL. 08161/62071 • FAX 08161/66991

2. Hilfe, Unterstützung und Pflege

Wenn Sie pflegebedürftig sind und eine ambulante Pflege und Betreuung zuhause wünschen, dann bieten Ihnen die Wohlfahrtsorganisationen in Freising sowie die Heiliggeistspital-Stiftung umfangreiche Hilfsangebote an. Für nicht-pflegerische Dienstleistungen, z.B. eine Begleitung beim Einkaufen, Spaziergehen oder zu einem Besuch daheim, bieten Ihnen Selbsthilfegruppen und Vereine freiwillig und ehrenamtlich ihre Hilfe und Unterstützung an. Wo finden Sie Rat, Hilfe und Unterstützung, wenn der Arzt eine dauerhafte Beeinträchtigung, Behinderung oder chronische Erkrankung festgestellt hat?



2.1 AWO – Arbeiterwohlfahrt Kölblstr. 2, 85356 Freising

Tagesbetreuung:

- Montag bis Freitag von 8.00 Uhr bis 16.00 Uhr
- jeden zweiten Samstag von 8.00 Uhr bis 16.00 Uhr
- 1 x wöchentlich Musiktherapie

Stationärer Mittagstisch

- Montag bis Freitag 11.30 bis 13.00 Uhr

Mobiler Hilfsdienst

- Hilfe und Unterstützung beim Einkaufen und Reinigungsarbeiten
- Begleitung bei Terminen und Arztbesuchen

Nachtcafé

- jeden 1. Donnerstag im Monat von 19.00 bis 23.00 Uhr mit Filmvorführung

Spiele-Nachmittag

- jeden Dienstag von 13.30 bis 16.00 Uhr

Hilfe, Unterstützung und Pflege 2.

Seniorenerholung

Tagesausflüge

Die Angebote stehen selbstverständlich allen Bürgern offen, sie sind nicht an eine Mitgliedschaft gebunden

Ansprechpartner:

Frau Wiesinger, Frau Damböck, Herr Beer

Telefon: 08161 65573

2.2 Caritas-Zentrum Freising Bahnhofstr. 20, 85354 Freising

Gerontopsychiatrische Fachberatung für ältere Menschen, die

- seelische Probleme haben oder an einer psychischen Erkrankung leiden
- von Ängsten belastet sind und keine Ruhe finden
- Schwierigkeiten mit der Bewältigung ihres Alltags haben
- sich nach einem Klinikaufenthalt oder nach Krankheit einsam und alleine fühlen.

Ansprechpartnerinnen:

Kristina Kluge und Agnes Schranner

Telefon: 08161 5387950

- **Gruppenangebote im Caritaszentrum**
- **Café Miteinander**

eine Gruppe für demenzerkrankte ältere Menschen. Wir machen Bewegungsspiele, Entspannungsübungen, Gespräche über frühere Zeiten, malen, basteln, singen, backen usw.

Dienstags 10.00 bis 11.30 Uhr oder
von 14.00 bis 16.00 Uhr



2. Hilfe, Unterstützung und Pflege

– Kaffeestube

eine Kontakt- und Freizeitgruppe. Wir verbringen Stunden in geselliger Runde bei Kaffee und Kuchen. Und dazu: Entspannungs- und Gedächtnisübungen, Feste durch das Jahr und Ausflüge.

Mittwochs 14.30 bis 16.00 Uhr

Donnerstags 14.00 bis 15.30 Uhr

Telefon: 08161 5387950

2.2.1 Sozialstation im Caritas-Zentrum Freising

- Körperpflege, wie waschen, duschen etc.
- Behandlungspflege im Arztauftrag, wie Injektionen, Verbände, Blutzuckermessungen, vorbeugende Maßnahmen, z. B. gegen Wundliegen
- Organisation von Hilfsmitteln, Hausnotruf, Essen auf Rädern
- Organisation von Besuchsdiensten
- Haushaltsnahe Dienste, wie z. B. Reinigung im direkten Lebensbereich einer gepflegten Person, Grundreinigung einer Wohnung
- Einkaufshilfen, Besorgungen, Botengänge
- Organisation sozialer Dienste, Hilfe bei Anträgen, z. B. Sozialamt etc.

Kontakt:

Folker Graf, Pflegedienstleitung

Telefon: 08161 5387920

2.2.2 Allgemeine Sozialberatung

Existenzsicherung, Informationen zu sozialen Leistungen (z. B. Grundsicherung im Alter)

- Informationen zu Ehrenamt und Freiwilligendiensten am Caritas-Zentrum Freising.
- Informationen zur Seniorenarbeit in Nachbarschaftshilfen und katholischen Pfarrgemeinden.

Kontakt: Edith Wesel

Telefon: 08161 5387910

2.2.3 Besuchsdienst „Zeit für Senioren“

Ehrenamtliche HelferInnen des Besuchsdienstprojektes „Zeit für Senioren...“ möchten älteren Menschen „Zeit schenken...“ und für sie da sein. Regelmäßig besuchen sie ältere Menschen in ihren Wohnungen. Sie nehmen sich Zeit für Gespräche, Vorlesen, Spiele, Spaziergänge, Begleitung zu Veranstaltungen, Behörden, zum Arzt und für kleinere Hilfen bei Alltagsproblemen.

Ansprechpartnerin:

Sabine Winhart

Telefon: 08161 5387910

(Dienstags 08.00 bis 16.00 Uhr)

2.3 Diakonisches Werk Freising e.V., Obere Hauptstr. 3, 85354 Freising

Unser Angebot für Sie:

Wir verstehen uns als erste Anlaufstelle für Ihre Fragen, Schwierigkeiten und Unklarheiten in Form von telefonischen und persönlichen Beratungsgesprächen oder bei Informationsveranstaltungen.

Wir wollen Sie beraten, begleiten, wenn Sie Unterstützung brauchen beim Umgang mit Behörden oder Formularen und Anträgen. Wir informieren Sie über Ihre gesetzlichen Ansprüche, ambulante und stationäre Hilfen und Selbsthilfegruppen. Wir begleiten oder vermitteln Sie zu den verschiedenen Angeboten des allgemeinen und speziellen Hilfenetzes in Freising und Umgebung. Wir vermitteln Kontakte zu Ihrer Kirchengemeinde.

Ansprechpartnerin:

Andrea Heike

Telefon: 08161 147079

2. Hilfe, Unterstützung und Pflege

2.4 Heiliggeistspital-Stiftung



Frau Helga Müller



Wir sind eine Serviceeinrichtung der Heiliggeistspital-Stiftung Freising und der Heiliggeist Dienste gGmbH. Unser Ziel ist es, sowohl über unsere haus eigenen Angebote in der Seniorenhilfe, als auch über andere spezifische Themen wie z.B. Pflegestufen, Neuerungen im Pflegeversicherungsgesetz, Veranstaltungen für Senioren und dergleichen mehr zu informieren. In den letzten Jahren, besonders seit Einführung des Pflegeversicherungsgesetzes, hat sich im Bereich der Seniorenhilfe viel getan.

Vom früher üblichen „Altenheim-Angebot“ unterscheidet sich das heutige Betreuungsspektrum erheblich. Je nach Wunsch und Bedarf der jeweiligen Menschen ist folgende Betreuung möglich:

- Betreutes Wohnen zu Hause mit Wohnberatung

- Betreutes Wohnen in einer Seniorenwohnanlage
- Menüservice
- Mobiler Pflegedienst
- Kurzzeitpflege

Wir sind Ihnen gerne dabei behilflich, sich in der Vielzahl von verschiedenen Angeboten zurechtzufinden und die für Sie und Ihre Angehörigen individuell beste Lösung für Ihre Bedürfnisse zu finden. Rufen Sie uns doch einfach an!



Stationäre Seniorenhilfe

Seniorenpflegeheime

- Seniorenzentrum Freising, Rotkreuzstraße 21, 85354 Freising
- Heiliggeistspital, Heiliggeistgasse 5 85354 Freising

Stationäre Seniorenhilfe

als Langzeitpflege, Kurzzeitpflege, beschützende Wohngruppen für demenziell Erkrankte, weglaufgefährdete Menschen.

Hilfe, Unterstützung und Pflege 2.



Seniorenzentrum
Freising

Aus der Tradition unserer Stiftung „... alte und kranke Menschen ...“ zu betreuen, haben wir unsere Aufgabe für die Gegenwart und Zukunft wahrgenommen und ein modernes, auf den neuesten medizinischen und sozialpädagogischen Grundlagen basierendes Pflegeprinzip entwickelt. In unseren beiden Häusern „Seniorenzentrum Freising“ mit 201 Pflegeplätzen in der Rotkreuzstraße 21 und dem „Heiliggeistspital“ mit 86 Pflegeplätzen in der Heiliggeistgasse 5, möchten wir in einem familienähnlichen Wohngruppenmodell die heimische Atmosphäre einer Großfamilie nachvollziehen.

Hierfür haben wir liebevoll eingerichtete Aufenthaltsräume.

Zentraler Punkt der Wohngruppe ist die großzügige Wohnküche. In diesem Raum spielt sich das tägliche gemeinsame Leben ab. Es kann hier gemeinsam gekocht werden, aber auch hauswirtschaftliche Tätigkeiten wie Aufräumen, gemeinsames Vorbereiten der Tische für die Mahlzeiten oder kreative Beschäftigungen wie Stricken, Malen und Basteln sind in unserem Betreuungskonzept enthalten. Die BewohnerInnen können dabei sowohl aktiv an den Angeboten teilnehmen oder sie zumindest passiv begleiten. Zu jedem Zeitpunkt ist den BewohnerInnen aber auch die Rückzugsmöglichkeit in eigene Zimmer gegeben.

Der pflegerisch therapeutische Grundsatz, der unserem Wohngruppenkonzept zugrunde liegt, lautet:

„So viel Pflege wie nötig, so viel Betreuung wie möglich.“

Um diesem Motto gerecht zu werden, arbeiten Pflegekräfte, Betreuungskräfte und hauswirt-

2. Hilfe, Unterstützung und Pflege

schaftliche Präsenzkkräfte bei der Betreuung der BewohnerInnen in den Wohnbereichen auf Engste zusammen. Hierbei gehen Pflege und soziale Betreuung nahtlos ineinander über.



Mobiler Pflegedienst

Die Heiliggeist Dienste gemeinnützige GmbH ist gesellschaftsrechtlich eine „100 %ige Tochter“ der Heiliggeistspital-Stiftung Freising, die in der Stadt Freising Träger von zwei Seniorenpflegeheimen ist. Die mobile Kranken- und Altenpflege ist ein Aufgabenbereich der Heiliggeist Dienste gGmbH. Sie wird nicht im Pflegeheim, sondern in der häuslichen

Umgebung des Patienten durchgeführt. Ein Team qualifizierter Pflegekräfte unterstützt SeniorInnen mit dem Ziel, möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben in der eigenen Wohnung zu führen.

Unsere Leistungen: Kranken- und Altenpflege

Unterstützung bei den Aktivitäten des täglichen Lebens, wie z. B.

- Hilfe beim An- und Auskleiden
- Aufsuchen und Verlassen des Bettes
- Unterstützung bei der Körperpflege, lagern und mobilisieren
- Bewegungs- und Gehübungen
- Hilfe beim Essen und Trinken
- Überwachung des täglichen Nahrungs- und Trinkmittelbedarfs

Behandlungspflege

Durchführung der vom Arzt verordneten Maßnahmen, wie z. B.

- Blutdruck und Blutzucker messen
- Verabreichung von Medikamenten und Injektionen, Katheter wechseln, Kanülen und Sonden versorgen
- Wundversorgung

Hilfe, Unterstützung und Pflege **2.**

Betreuung

- Unterstützung bei Besorgungen oder deren Übernahme
- Begleitung zum Arzt, bei Besuchen, Terminen und Spaziergängen
- Beratung, z. B. Finanzierung der Pflege

Hauswirtschaftliche Versorgung

- Richten der Mahlzeiten
- Betten beziehen, Wäscheversorgung etc.

Menüservice

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.

Die Vorteile:

- täglich frisch gekochtes Mittagessen, dazu eine schmackhafte Suppe und ein leckeres Dessert
- abwechslungsreiche Speisepläne

- pünktlich zur Mittagszeit ins Haus geliefert
- Lieferung frei Haus

Bestellung Menüservice:

Telefon 0 81 61 / 6 03 24



Betreutes Wohnen

Betreutes Wohnen in den Seniorenwohnanlagen Heiliggeistwohnstift, Altstadtresidenz und Vinzentinum.

Aktiv bleiben bis ins hohe Alter, dazu möchte die Heiliggeist Dienste gGmbH ihren Mietern verhelfen. Sie sollen im Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit die Chancen und Möglichkeiten des Alters ergreifen.

2. Hilfe, Unterstützung und Pflege

Zweck der Heiliggeist Dienste gGmbH ist die Erbringung von Dienstleistungen für Seniorinnen und Senioren durch das Angebot von „Betreutem Wohnen“, durch den Betrieb eines mobilen Pflegedienstes sowie durch weitere Serviceleistungen für Institutionen der Altenhilfe.

Die Heiliggeist Dienste gGmbH kann Seniorinnen und Senioren Hilfe bieten, durch die das Leben weiter eigenverantwortlich bestimmt werden kann. Diese tragen dazu bei, den Menschen ihre Alltagsorgen zu erleichtern.

Die Mieter erhalten Grundleistungen im Rahmen des „Betreuten Wohnens“, die über eine monatlich zu zahlende Grundpauschale zur Verfügung gestellt werden. Der hierzu erforderliche Betreuungsvertrag kann nur in Kombination mit einem Mietvertrag abgeschlossen werden. Diese Grundleistungen umfassen den „Sicherheits-Service und Notfallhilfen rund um die Uhr“ und Dienstleistungen für die „Soziale Kommunikation“. Darüber hinaus haben die Mieter die Möglichkeit, umfangreiche Wahlleistungen gegen gesonderte Bezahlung in Anspruch zu nehmen.



Betreutes Wohnen **Zuhause**

Betreutes Wohnen in der eigenen Wohnung (außerhalb einer Seniorenwohnanlage).

Die Heiliggeist Dienste gGmbH kann Seniorinnen und Senioren Hilfe bieten, durch die das Leben weiter eigenverantwortlich bestimmt werden kann.

Diese tragen dazu bei, den Menschen ihre Alltags-sorgen zu erleichtern.

Unsere Grundsätze:

- Durch den Verbleib in der eigenen Wohnung das vertraute Umfeld bewahren.
- Erhalt und Förderung einer selbstbestimmten Lebensführung in der eigenen Wohnung bei zunehmender Hilfs- und Pflegebedürftigkeit.
- Entlastung und Sicherheit für SeniorInnen und deren Angehörige durch Organisation und Koordination notwendiger Hilfen.
- Erhalt bzw. Verbesserung der Lebensqualität mit und ohne Behinderung.

- In Sicherheit und Geborgenheit den Lebensabend zuhause genießen.
- Eine Entlastung für pflegende Angehörige zu schaffen.
- Unverbindliche Kontaktmöglichkeiten zu anderen Senioren, im Rahmen einer seriösen und etablierten Institution.

Es sind zwei Betreuungsformen möglich:

1. Service- und Betreuungspaket

Unser Service- und Betreuungspaket richtet sich an Personen, die aufgrund ihrer gesundheitlichen Situation, Hilfe bei der selbstständigen Lebensführung benötigen oder Vorsorge treffen wollen.

Unser Service- und Betreuungspaket beinhaltet folgende Leistungen:

- Wöchentliche Hausbesuche
- Hausnotruf mit 24 Stunden Notfallbereitschaft
- Bereithaltung von Dienstleistungen (z. B. Reinigung, Essen auf Rädern)
- Bereitstellung eines kompetenten Ansprechpartners

2. Hilfe, Unterstützung und Pflege

- Soziale Beratung und Betreuung
- Durchführung von Veranstaltungen, Freizeitangeboten und regelmäßigen Treffen
- Organisation/Unterstützung bei der Nachbehandlung von Krankenhausaufenthalten
- Angehörigenarbeit
- Vermittlung von Wahlleistungen

2. Servicekarte

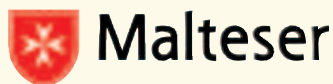
Unsere Servicekarte ist für Personen gedacht, die sich mit dem Gedanken vertraut machen möchten, unsere Serviceangebote für sich selbst zu sichern und erste Kontakte zu unserer Institution zu knüpfen.

Unsere Servicekarte beinhaltet folgende Leistungen:

- Zusicherung der Aufnahme für das Service- und Betreuungspaket
- Kontaktaufnahme in regelmäßigen Abständen (1 x pro Monat)
- Durchführung von Veranstaltungen
- Freizeitangebote
- Regelmäßige Seniorentreffen mit Kaffeekränzchen
- Soziale Beratung

Außerdem können umfangreiche Wahlleistungen gegen Vergütung gemäß Preisliste erworben werden.





2.5 Malteser Hilfsdienst e.V.

Prinz-Ludwig-Str. 48, 85354 Freising

Besuchs- und Begleitungsdienst der Malteser

Wir bieten für einsame, alte und kranke Menschen ein **Besuchsangebot im häuslichen und stationären Bereich**. Die **ausgebildeten Helfer/-innen** können zum Einkaufen, beim Spaziergang und ins Theater begleiten oder vorlesen, Karten spielen und auch einfach zuhören. Wir gehen auf die Bedürfnisse der Mitmenschen ein und helfen in angemessener Weise. Unser Ziel: Abwechslung im Tagesablauf und Entlastung von Angehörigen.

Ansprechpartnerin: Elisabeth Kronschnabl

Telefon: 08161 936990

oder: 089 32210656

2.6 Senioren helfen Senioren e.V., Am Waldrand 39, 85354 Freising

Sie suchen Hilfe und Unterstützung, wenn das Sehen nachlässt, das Gehen und überhaupt die

Bewältigung des Alltags beschwerlich wird? Wir möchten Ihnen Zeit schenken und Ihnen helfen, Ihr Leben in Ihrer vertrauten Umgebung selbstständig zu gestalten:

Begleitung beim

- Arztbesuch
- Einkaufen
- Gang zu Ämtern und Behörden
- Besuch von Veranstaltungen

Besuch zuhause

- Plaudern und Erzählen
- Vorlesen
- Ausfüllen von Formularen, Anträgen usw.
- kleine Hilfen im Haushalt

Spaziergehen

Ansprechpartner:

Dr. Joh.-Jürgen Meister 08161 66569

Gudrun Howold 08161 96880

2. Hilfe, Unterstützung und Pflege

2.7 Ambulante Pflegedienste

Wenn Sie pflegebedürftig sind, aber dennoch zuhause wohnen und leben möchten, stehen Ihnen in Stadt und Landkreis Freising ambulante Pflegedienste zur Verfügung. Die Pflegebedürftigkeit und die Eingliederung in eine Pflegestufe wird vom Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) vorgenommen. Je nach Einstufung in die Pflegestufe I, II oder III werden Ihnen von Ihrer Pflegeversicherung monatliche Pflegekosten erstattet.

– Ambulante Hauspflege

Pichler/Kellerer, Breimann 17, Allershausen

Telefon: 08166 3582



– Ampertalpflege Pflegedienst

Rosi Kocer

Brünnl 11 a

85406 Oberappersdorf

Telefon: 08161 148498

Telefon: 08168 998100

– Heiliggeist Dienste gemeinnützige GmbH

Mobiler Pflegedienst

Heiliggeistgasse 17

85354 Freising

Telefon: 08161 174170

– Kubitz GmbH

Am Pfannenstiel 1

85406 Zolling

Telefon: 08168 96107

– Starke Pflege

Moosburger Str. 3 a

85406 Zolling

Telefon: 08167 696236

2.8 Selbsthilfegruppen, Rehabilitation

2.8.1 Was tun, wenn das Sehen nachlässt?

Sie leiden an Grauem oder Grünem Star, Netzhautablösung, altersbedingter Makula-Degeneration (AMD)? Die Bewältigung des Alltags wird schwieriger, erscheint unmöglich? Sie suchen Rat und Hilfe, geeignete Hilfsmittel, um den Alltag wieder besser, selbstständig und selbstbestimmt bewältigen zu können?

- **Bayerischer Blindenbund e.V.**
Arnulfstr. 22, München
Telefon: 089 559880



- **In Freising: Frau Ina Kreil**
Telefon: 08161 871506
- **Dr. Joh.-Jürgen Meister**
Telefon: 08161 66569

2.8.2 Suchen Sie bei Herz-/Kreislauf-erkrankungen, Diabetes, Osteoporose, Krebs u.dgl. Kontakt und Austausch mit Betroffenen, so erfahren Sie

Näheres bei der AOK Freising
Telefon: 08161 1820

2.8.3 Frauentreff: 08161 3158



Das Alten Service Zentrum Eching bietet:

- Vermittlung von **Helferinnen** zur Unterstützung zuhause
- Pflege** durch unsere **Sozialstation**
- Wohngemeinschaft für demenzkranke Ältere**
- 21 Betreute Wohnungen**
- Essen auf Rädern**
- ein reichhaltiges **Programm** mit Kursen, Ausflügen und Besichtigungen
- professionelle **Beratung** durch Sozialpädagogen und Pflegefachkräfte zu Fragen rund ums Älterwerden, Pflege und Ansprüchen an Sozialleistungsträger

Älter werden in Eching e. V.
MEHRGENERATIONENHAUS
Bahnhofstr. 4 • 85386 Eching
Telefon-Nummer: 089 327142-0
Telefax-Nummer: 089 327142-13
info@asz-eching.de



Ampertal – Pflege Pflege mit Herz und Kompetenz

ambulante Alten- und Krankenpflege
Fritz und Rosi Kocer

Tel. 0 81 68/99 81 00

E-Mail: ampertalpflege@web.de

Keine Zeit, um lange zu suchen?
www.alles-deutschland.de

„Bei uns
zu Hause.
Persönlich,
Individuell, Kompetent“



Nandlstadt
Am Seniorenpark 6
Telefon: 08756-91200

www.seniorenpark-schoenblick.de



Malteser

Tel. 0 81 61/93 69 90

Fax 0 81 61/93 69 92

...weil Nähe zählt.

Malteser Hilfsdienst e.V. - ihr Partner im Lkr. Freising für:

- **Ausbildung in Erste Hilfe**
- **Besuchs- und Begleitungsdienst für alte, kranke, behinderte und einsame Menschen**
- **Schmerz-Selbsthilfegruppe für Betroffene**

Rufen Sie uns an, wir sind für Sie da!

E-Mail: Malteser-Freising@maltanet.de
www.Malteser-Freising.de



Anke-Kathleen Loibl
Pflegedienstleitung

Maistraße 10
85405 Nandlstadt
Tel. 0 87 56 – 96 92 45
Mobil 01 71 – 4 61 05 48
Fax 0 87 56 – 96 92 46
pflege-loibl@web.de

www.pflege-loibl.de

In unserem Team arbeiten ausgebildete Krankenschwestern und Altenpflegerinnen eng mit den Hausärzten und umliegenden Krankenhäusern zusammen.

Unser Pflegeteam ist rund um die Uhr für Sie da, auch an Sonn- und Feiertagen!

Notfall-Tel. 01 71 – 4 61 05 48

357.092,90 km² auf einem Bildschirm! Unmöglich? Nein!

www.alles-deutschland.de



**Zu Recht
kommen.**

Kommen Sie zu uns,

und werden Sie Mitglied, wenn es darum geht, Ihr Recht gegenüber den Behörden und Sozialversicherungsträgern zu erstreiten. Bei Problemen mit der Rente, der Kranken- und Pflegeversicherung, dem Schwerbehindertenrecht, Hartz IV und anderen sozialrechtlichen Fragen beraten wir Sie, helfen Ihnen bei der Antragsstellung und vertreten Sie, wenn es sein muss, vor Gericht – und zwar durch alle Instanzen. Allein in Bayern vertrauen über 540.000 Mitglieder dem VdK.

Jetzt Mitglied werden für nur 5,- Euro/Monat.

VdK-Kreisverband Freising

Max-Lehner-Straße 33
85354 Freising
Tel. 08161/5374-6
kv-freising@vdk.de
www.vdk-bayern.de



Zukunft braucht Menschlichkeit.

3. Gesundheit, Hilfsmittel, Wohlfühlen

3.1 Apotheken in Freising

– Adler-Apotheke	3146
– Apotheke im Kaufland	871783
– Dom-Apotheke	7515
– Engel Apotheke	84315
– Hof-Apotheke	7952
– Isar-Apotheke	9907-0
– Kloster-Apotheke	62040
– Marien-Apotheke	50700
– Prinz-Ludwig-Apotheke	92090
– Rathaus-Apotheke	3636
– St. Georg-Apotheke	3511
– St. Korbinian-Apotheke	62083
– Stadt-Apotheke	7057



Wenn Sie nicht wissen, welche Apotheke in Freising nachts oder am Wochenende erreichbar ist, rufen Sie die Nummer **Telefon 11899** oder die kostenlose Rufnummer (auch vom Handy) **Telefon: 0800 228 228 0** an. Von dort werden Sie mit der für Sie zuständigen Apotheke verbunden.

3.2 Sanitätshäuser, Orthopädische Schuhe

– Arnold, Mainburger Str. 15	807999
– Hölter, Bahnhofstr. 10	92294
– Merkl, Fischergasse 25	140780
– Nehel Josef, Fischergasse 16	94170
– Rattenhuber GmbH Clemensänger-Ring 3 Ziegelgasse 13	48670, 547224

3.3 Brillen und Hörgeräte

– Aktiv Optik Freising GmbH & Co. KG Raiffeisenstr. 25 Telefon: 08161 787723

– **Apollo-Optik Holding GmbH & Co. KG**

Untere Hauptstr. 20

Telefon: 08161 4965384

– **Buttler Optik**

Obere Hauptstr. 65

Telefon: 08161 3717

– **Der Brillenmacher**

Markus Kleindienst GmbH

Obere Hauptstr. 13

Telefon: 08161 92061

– **Fielmann AG & Co**

Obere Hauptstr. 6

Telefon: 08161 1418-0

– **OPTIC ERNST**

Untere Hauptstr. 18

Telefon: 08161 92047

– **OPTIC Optikuss Augenoptik**

Weik Rainer

Alois-Steinecker-Str. 3

Telefon: 08161 22630

– **Optic Schramm**

Augenoptik Contactlinsen

Untere Hauptstr. 24

Telefon: 08161 3738

– **Optik Matt GmbH & Co. KG Optiker**

Fabrikstr. 8

Telefon: 08161 147870

– **Optik Riedl & Reif feine Augenoptik**

Landshuter Str. 17

Telefon: 08161 232913

– **Optikstudio Wörle**

Obere Hauptstr. 31

Telefon: 08161 3808

– **Hörgeräte Amplifon Bayern GmbH**

Obere Hauptstr. 51

Telefon: 08161 50677

– **KIND Hörgeräte**

Untere Hauptstr. 22

Telefon: 08161 92373

3. Gesundheit, Hilfsmittel, Wohlfühlen

3.4 Essen auf Rädern

- **„Appetito“**
Bayerisches Rotes Kreuz Freising
Rotkreuzstraße
Telefon: 08161 96710
- **Johanniter Unfallhilfe**
Allershausen
Telefon: 08166 986095
- **Menüservice**
SiB – Senioreninfobüro
Frau Müller
Rotkreuzstraße 21
Telefon: 08161 6030

3.5 Dienste, die zu Ihnen ins Haus kommen

Der Weg zum nächsten Friseur oder zu einer (medizinischen) Fußpflege ist Ihnen zu weit oder be-

schwerlich? Es gibt Friseurinnen und Kosmetikerinnen, die zu Ihnen nach Hause kommen.

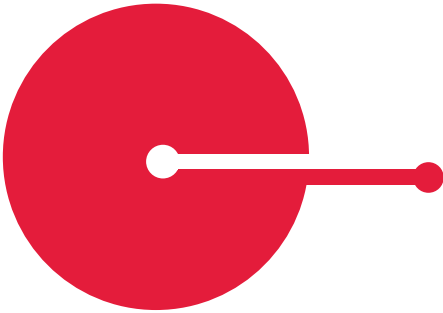
3.5.1 (medizinische) Fußpflege

- Astrid Geiger, **Telefon: 08161 41330**
- Ingrid Wüst, **Telefon: 08166 998425**
- Ines Roßius, **Telefon: 08761 62609**
Mobil: 0176 63191653

3.5.2 Friseure

- **Friseursalon „New Wave“**
Frau Sedlmayer
Telefon 08161 60344
- Gudrun Hirsch
Telefon: 08161 84736
Mobil: 0160 97320625
- Sabine Märzluft
Friseurmeisterin
Telefon: 08161 145858
Mobil: 0151 15324994
- Kerstin Stadler
Friseurmeisterin
Mobil: 0170 7324979

Partnerpraxis des



Bob- und
Schlittenverband
für Deutschland

high tech
high speed
high performance

Dr. med. Jochen Wagner

Facharzt für Orthopädie · Sportmedizin · Physikalische Therapie
· Chirotherapie · Akupunktur

Dr. med. Christopher Szopko

Facharzt für Orthopädie · Sportmedizin · Chirotherapie

Sprechzeiten: Mo-Fr 7.30 Uhr - 11.30 Uhr
Mo, Di, Do 14.30 Uhr - 17.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Untere Hauptstr. 1 · 85354 Freising
Tel. 08161/36 51 · Fax 08161/50 344

Email: info@orthopraxis-wagner.de
Internet: www.orthopraxis-wagner.de



RIEDL & REIF
FEINE AUGENOPTIK

Freising · Landshuter Str. 17 · Tel. 08161 232913

w i r n e h m e n u n s Z e i t !

mediaprint
WEKA info
verlag gmbh

Gute Anzeigen
hinterlassen
Spuren.

www.alles-deutschland.de

subwaytree@photocase.de



Shiatsu

Berührung, die bewegt

IST: eine asiatische Behandlungstechnik, die durch sanften Druck auf den Körper den Energiefluss anregt und harmonisiert. Der Empfänger liegt dabei in bequemer Kleidung auf einem Futon.

KANN: eine Möglichkeit sein, um

- sich tief zu entspannen und Stress abzubauen
- neue Lebensenergie zu aktivieren
- das Immunsystem zu stärken und Selbstheilungskräfte zu fördern
- sich selbst etwas Gutes zu gönnen

Praxis für Shiatsu · Kirsten Hesse · Heilpraktikerin
Reihenweg 27 · 85356 Freising · Tel.: (08161) 2349 733



Sanitätshaus & Orthopädie - Schuhtechnik

Andreas Arnold

Mainburger Straße 15 • 85354 Freising
Tel 0 81 61 - 80 79 99 • Fax 0 81 61 - 80 79 97
www.sanitaetshaus-freising.de
info@sanitaetshaus-freising.de



Gesund und fit mit bedarfsgerechter
Ernährung, Bewegung und Entspannung

food & motion

Nicole Ertl
Dipl.oec.troph.

Ernährungsberatung
Personal Training

85354 Freising
Heiglstr. 10

Telefon 08161 64388
Mobil 0173 3577409

www.fitness-und-ernaehrung.com
Mail info@fitness-und-ernaehrung.com

www.sen-info.de

Die Internetinformation für Senioren

- Alles rund um die Vorsorge
- Informieren Sie sich über die Angebote in Ihrer Stadt oder Ihrem Landkreis
- Umfangreiches Branchenverzeichnis mit Top-Einkaufsadressen
- Viele Tipps und Infos zu Gesundheit und Ernährung
- Sicherheit im Alltag ...



Besuchen Sie uns doch im Internet!

Städtereise ohne das Haus zu verlassen? Kein Problem!

www.alles-deutschland.de



Clemensänger Ring 3 • 85356 Freising
☎ 0 81 61 / 54 72 24 📠 0 81 61 / 54 77 12
www.rattenhuber.net



Sie finden uns in
der 2. Etage im
Gesundheitszentrum
Rattenhuber's OHG
Behindertengerecht
mit Aufzug
Hausbesuche
jederzeit möglich!

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Massagen
- Lymphdrainage
- Schulterbehandlung (nach McDonell)
- Skoliotherapie (nach Schroth)
- Medical Taping MTC
- Fango, Heißluft, Elektrotherapie
- Schlingentisch
- Beckenbodentraining

WELLNESSMASSAGEN

- Aromaölmassage
- Schröpfkopfmassage
- Fußreflexzonenmassage
- Klangschalenmassage
- Energetische
Aromaölmassage
- Energiemassage mit
Shiatsu-Einflüssen

4 Soziale Fragen, Rechte, Ansprüche, Behörden

4.1 Rathaus Freising, Stadtverwaltung

Sie möchten sich über einen Schwerbehindertenausweis informieren, einen Ausweis beantragen, Auskunft bekommen über Wohnen im Alter in Freising, soziale Hilfsangebote, Grundsicherung, Wohngeld und vieles mehr? Im Rathaus finden Sie für alles eine Ansprechpartnerin oder einen Ansprechpartner:

- Telefonzentrale:
Telefon: 54-0



- Oberbürgermeister
Vorzimmer:
Telefon: 54-101, 54-102
- Bürgerbüro: Personalausweise, An-, Ab- und Ummeldungen:
Telefon: 54-283
- Behindertenbeauftragter der Stadt Freising:
Josef Neumair:
Telefon: 08161 13364
- Behinderte, Soziale Fragen
Frau Dufter, Frau Bauer:
Telefon: 54-274, 54-150
- Soziale Angelegenheiten
Herr Zellner:
Telefon: 54-144
- Migranten
Frau Erten:
Telefon: 54-310
- Verkehrsangelegenheiten:
Herr Dietl:
Telefon: 54-241

Soziale Fragen, Rechte, Ansprüche, Behörden **4.**

- Ansprechpartner Stadtbusse:
Frau Ziesak
Telefon: 183-177
- Strom, Gas und Heizung
Stadtwerke Freising
Telefon: 183-0

4.2 Landratsamt Freising

Auch im Landratsamt Freising steht man Ihnen mit Rat und Tat zur Verfügung, wenn es um soziale Fragen und Probleme geht, bei der Suche nach einem Platz in einem Altenheim und vieles mehr.

Landratsamt Freising:
Telefon: 08161 600-0, 600-157

4.3 Auskunft und Beratung in sozialen Fragen, Rente

- **Arbeiterwohlfahrt**
In sozialen Fragen finden Sie bei der AWO immer ein offenes Ohr. Das Angebot dieser Organisation finden Sie unter 2.1 auf Seite 10.

- **Caritas**

Das Caritas-Zentrum Freising bietet nicht nur tatkräftige Hilfe bei Pflegebedarf, sondern auch umfassende Beratung und Unterstützung in allen sozialen Fragen und Angelegenheiten. Näheres finden Sie unter 2.2 auf Seite 11.

- **VdK - Sozialverband Deutschland**

Der Verband vertritt die Interessen der Kriegshinterbliebenen, Behinderten und Rentner. Die Anschrift des Verbandes in Freising lautet:

VdK-Kreisverband Freising

Max-Lehner-Straße 33, 85354 Freising
Telefon: 08161 5374-6



4 ● Soziale Fragen, Rechte, Ansprüche, Behörden

4.4 Information und Beratung über Pflege und Pflegeversicherung

Wenn Sie Fragen zur Pflege daheim haben oder sich über eine ambulante Pflege zuhause informieren wollen, so wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse. Diese sind seit 01.01.2009 verpflichtet, Ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. In Freising bietet die AOK ihren Mitgliedern, aber auch Versicherten anderer Kassen, Beratung und Unterstützung zu allen Fragen und Problemen einer ambulanten Pflege zuhause und zur Unterstützung bei der Organisation eines Pflegedienstes an. Ambulante Pflegedienste finden Sie unter 2.7 auf Seite 22.

- Frau Schönwetter: **Telefon: 08161 182287**



- **Auskunft und Beratung in Sozialen Fragen, Pflegeversicherung SiB – Senioreninfobüro**
Frau Müller, Rotkreuzstr. 21, 85354 Freising
Telefon 08161 6030

4.5 Verfügungen, Vollmachten, Vorsorge

Ein Krankenhausaufenthalt wird nötig? Sie sind bewusstlos und niemand weiß, welche Behandlung Sie wünschen, wenn eine langandauernde Behandlung mit erheblichen Beeinträchtigungen und künstlicher Ernährung die Folge sind. Sie können in einer Patientenverfügung festlegen, was mit Ihnen geschehen soll. Sie können zusätzlich einem Angehörigen oder einer Person, der Sie besonderes Vertrauen schenken, eine Vorsorgevollmacht erteilen. Für den Fall, dass Sie selber keine Entscheidungen mehr treffen können, gibt es die Betreuungsverfügung. Nähere Informationen und Unterstützung in diesen Fragen erhalten Sie bei den Wohlfahrtsorganisationen (Telefon siehe unter 2.1 – 2.3 auf den Seiten 10-13), bei Behörden oder Rechtsanwälten, die sich auf das Familienrecht spezialisiert haben.

5.1 Wohnungsanpassung

Jeder möchte gerne so lange wie möglich in seiner vertrauten Umgebung wohnen bleiben. Nicht selten ist das mit Schwierigkeiten und Einschränkungen verbunden, weil die Wohnung keineswegs den Bedürfnissen im Alter angepasst ist. Möchten Sie Ihre Wohnung behindertengerecht gestalten, finden Sie Rat und Unterstützung bei:

Dr. Joh. Jürgen Meister
Telefon: 08161 66569
Josef Neumair
Telefon: 08161 13364

5.2 Betreutes Wohnen

Wenn eine Anpassung der Wohnung nicht mehr in Frage kommt oder nicht möglich ist und ein Umzug in eine andere Wohnung erwogen werden muss, dann gibt es in Freising Möglichkeiten des betreuten Wohnens. Dort können Sie neben dem Wohnen in einer eigenen Wohnung verschiedene Dienstleistungen wie Hausmeis-

terdienste, Hausnotruf, Hauswirtschaftsdienste (Reinigen, Wäsche) und manch andere Annehmlichkeit gegen Kostenerstattung erhalten. Auch ein Beratungsdienst ist dort in der Regel vorhanden.

- **Heiliggeistspital-Stiftung:**
barrierefreie Wohnungen in günstiger Lage zur Altstadt, Heiliggeistgasse 7–9, individuelle Versorgung durch Fachpersonal

Das Angebot finden Sie auf Seite 36

Kontakt:
SiB Senioreninfobüro
Frau Müller
Rotkreuzstraße 21
Telefon: 08161 6030

- **Wohnpark Steinberger**
Erdinger Str. 22
Telefon: 08161 84228
- **(Neue Wohnanlage Erdinger Str./Ismaninger Str.)**

5. Wohnen in Freising

5.3 Altenpflegeheim

Wenn ein selbständiges und selbstbestimmtes Wohnen gar nicht mehr möglich ist, weil die Einschränkungen und Beeinträchtigungen zu groß sind, dann empfiehlt sich eine Übersiedlung in ein Altenpflegeheim.

In Freising bietet sich dafür das Heiliggeistspital in der Rotkreuzstr. oder in der Heiliggeistgasse an.

Heiliggeistspital-Stiftung Seniorenzentrum
Einrichtung der stationären Seniorenhilfe

- moderne, bedarfsgerechte Zimmer und Appartements in der Rotkreuzstrasse 21 und in der Heiliggeistgasse 5
- familienähnliche Wohngruppen mit großer Wohnküche
- **„So viel Pflege wie nötig, soviel Betreuung wie möglich“.**

Kontakt:
SiB Senioreninfobüro
Information & Beratung
Frau Müller
Rotkreuzstraße 21
Telefon: 08161 6030



Engagement mit Herz

. . . deshalb sind wir für Sie da!

- Ambulante Pflege
- Mobiler Hilfsdienst
- Tagespflege
- Stationärer Mittagstisch für Senioren
- Begegnungsstätte

AWO Sozialstation Freising e.V.

Kölblstraße 2 · 85356 Freising

Telefon 0 81 61/6 55 73 · Fax 0 81 61/6 85 90

www.awo-freising.de



Betreutes Wohnen liebens- & lebenswert



mieten statt kaufen!

Wohnpark Steinberger

Wohnpark Steinberger

Erdinger Str. 22

85356 Freising

Tel.: 0 81 61 / 8 42 28

www.alles-deutschland.de

IMPRESSUM

Herausgegeben in Zusammenarbeit mit der Projektgruppe Senioren der Agenda 21- und Sozialbeirat. Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Auflage dieser Broschüre nimmt die Projektgruppe Senioren c/o Amt 31 der Stadt Freising entgegen. Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen sind – auch auszugsweise – nicht gestattet. Nachdruck oder Reproduktion, gleich welcher Art, ob Fotokopie, Mikrofilm, Datenerfassung, Datenträger oder Online nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

**Agenda 21- und Sozialbeirat,
Projektgruppe Senioren**

**In unserem Verlag erscheinen
Produkte zu den Themen:**

- Klinik- und Gesundheitsinformationen
- Senioren und Soziales
- Kinder und Schule
- Bildung und Ausbildung
- Bau und Handwerk
- Dokumentationen



mediaprint
WEKA info verlag

Infos auch im Internet:

www.alles-deutschland.de
www.sen-info.de
www.klinikinfo.de
www.zukunftschancen.de

**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

85354057 / 1. Auflage / 2009



*Beratungen sind jederzeit
nach Absprache möglich,
auch sonntags*

Wir bieten Ihnen ein sicheres Zuhause

Das Kursana Domizil Au verbindet anspruchsvollen Wohnkomfort mit modernsten Pflegemethoden, die durch umfangreiche Therapiemaßnahmen ergänzt werden. Wir bieten Ihnen ein sicheres und liebevolles Zuhause mit individueller Betreuung. Unser erfahrenes Betreuersteam ist Tag und Nacht für Sie da. Gerne stehen wir Ihnen für ein persönliches Beratungsgespräch zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

- Stationäre Langzeitpflege
- Kurzzeit-/Urlaubspflege
- Fachpflege für
dementiell Erkrankte
- Verhinderungspflege
- Einzel- und Doppelzimmer mit Bad

Kursana Domizil Au, Haus Vitus, Hochfeldstraße 33, 84072 Au
Telefon: 0 87 52. 86 61-0, kursana-au@dussmann.de, www.kursana.de

Mein sicheres Zuhause.

KURSANA
DOMIZIL

Ambulante Pflege

Ganzheitliche Kranken- und Altenpflege

Rund um die Uhr Versorgung

Wir sind

- Ein qualifiziertes Team bestehend aus Kranken- und Altenpflegern

Leistungen und Kosten

- Wir sind zugelassene Vertragspartner aller Kranken- und Pflegekassen und rechnen nach deren festgelegten Gebührensätzen ab

Medizinische-pflegerische Versorgung

Pflege rund um die Uhr

- bis zu dreimal täglich
- am Abend / Nacht
- an Sonn- und Feiertagen
- 24-Stunden-Notrufbereitschaft
- 24-Stunden Pflege mit exam. Krankenschwester
- Betreutes Wohnen daheim
- Zu gleichen günstigen Konditionen wie ein Heimplatz!

Mobil 01 70/5 21 48 31

Kostenlos 08 00 / 9 96 65 42

6.1 Nachmittage für Senioren

6.1.1 Pfarrei St. Georg, Stadtmitte Rindermarkt 3

Seniorenachmittage

- jeden 2. und 4. Dienstag ab 14.00 Uhr:
Geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen, Vorträge zu wechselnden Themen, Tagesausflüge
- Aktive Senioren „60 plus“
- offene Singrunde
- Gedächtnistraining für Senioren

Ansprechpartner:

Pfarrbüro St. Georg

Telefon: 08161 480860

6.1.2 Pfarrei St Lantpert, Lerchenfeld Kepserstr. 2

Seniorenachmittage

Jeden Mittwoch ab 14.00 Uhr im Pfarrheim, Kepserstraße 26, von 13.30 bis 14.15 Uhr Seniorengymnastik

Ansprechpartnerin:

Hilde Meindl

Telefon: 08161 84468

6.1.3 Pfarrei St. Peter und Paul

Seniorenachmittage in

St. Peter und Paul Neustift

- jeden Donnerstag (ausser in den Schulferien) zwischen 14.00 und 16.30 Uhr zu einem gemütlichen Beisammensein im Pfarrheim. Vorträge, aber auch Feiern zu verschiedenen Anlässen stehen ebenfalls auf dem Programm. Neue Gäste sind jederzeit herzlich willkommen.

Ansprechpartnerin:

Ewalda Domes

Telefon: 08161 63298

6.1.4 Evangelische Kirchengemeinde Freising

- Lerchenfelder Kaffeetafel, Treffpunkt jeden 3. Freitag im Monat, 15.30 bis 17.30 Uhr im Epiphanienszentrum, Katharina-Mair-Straße 19

6. Fit und aktiv im Alter – Geselligkeit, Gymnastik, Kultur, Bildung

im Gemeindehaus, Saarstr. 2:

- Gesprächskreis für Senioren zu aktuellen und persönlichen Themen, dienstags 14-tägig von 14.30 bis 16.30 Uhr
- Frauengespräche 50plus, jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr

Ansprechpartnerin:
Diakonin Ruth Helbing
Telefon: 08161 537577

6.2 Gymnastik und Sport

Um selbständig und selbstbestimmt daheim leben und wohnen zu können, ist es ratsam, sich körperlich beweglich zu halten und so Sturzgefährdungen in der eigenen Wohnung vorzubeugen. Hierzu bieten sich Gymnastikkurse und sportliche Betätigungen an. Angebote finden Sie unter:

- Seniorengymnastik vom BRK (dienstags)
- Versehrtensportgruppe, Herr Allwang
Telefon: 64990

- Wirbelsäulengymnastik in Marzling
Frau Deutscher, **Telefon: 91686**
- Seniorengymnastik in der Schule Vötting
- Behinderten- und Versehrtensportverein
Freising, Kepserstraße 46, Freising
Telefon: 83957

6.3 Bildungsangebote

Sie sollten nicht nur darauf achten, körperlich im Alter fit zu bleiben. In einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist. Darum sollten Sie die Freisinger Angebote zur Erwachsenenbildung nutzen. Angebote finden Sie in der Volkshochschule und beim Katholischen Bildungswerk Freising

- **Volkshochschule**, General-von-Stein-Str. 1
Telefon: 08161 49070
- **Katholisches Kreisbildungswerk**
Kammergasse 16, **Telefon: 08161 48930**
- **Kath. Bildungszentrum**
Kardinal-Döpfner-Haus, Domberg 27
Telefon: 08161 181-0

6.4 Kunst und Kultur in Freising

Im Tourismus-Büro der Stadt Freising können Sie sich über kulturelle Veranstaltungen, Konzerte und Theateraufführungen informieren und Karten bestellen.

- **Touristinformation**, Marienplatz 7
Telefon: 08161 54192
- **Diözesan-Museum**, Domberg 21
Telefon: 08161 48790
- **Stadtbibliothek Freising**, Weizengasse 3
Telefon: 08161 53726

6.5 Mitmachen, helfen, sich engagieren

Sie fühlen sich fit und gesund, Sie möchten etwas tun, wissen aber nicht, was, wo und wie? Es gibt viele Menschen, die sich einsam fühlen, sich nach jemanden sehnen, der ihnen ein wenig Gesellschaft leistet, sie begleitet, weil sie sich allein nicht mehr aus ihrer Wohnung trauen, der mit ihnen plaudert, mit ihnen spazieren geht oder beim Einkaufen behilflich ist. Es gibt Selbsthilfe-

gruppen, Vereine, Besuchsdienste bei den großen Wohlfahrtsorganisationen, bei den Maltesern oder dem Verein „Senioren helfen Senioren“, wo Sie sich engagieren können. AnsprechpartnerInnen finden Sie auf den Seiten 21.

– **Behindertengerechtes Taxi: 92414**





Diözesanmuseum Freising

Das Diözesanmuseum auf dem Freisinger Domberg besitzt mit ca. 20.000 Objekten eine der umfangreichsten Sammlungen christlicher Kunst.

Qualitätvolle Gemälde und Skulpturen, Installationen, Ikonen, Glasmalereien, Schatzkunst, Liturgisches Gerät und Gewänder, Rosenkränze, Votivgaben sowie eine bedeutende Krippensammlung geben einen vielseitigen und spannenden Überblick über beinahe 2.000 Jahre religiöser Tradition und künstlerischen Schaffens im süddeutschen Raum.

Das Museum ist behindertengerecht eingerichtet (Rampe, Lift, WC), Parkplatz vor dem Haus.

Diözesanmuseum Freising • Domberg 21 • 85354 Freising • Tel. 0 81 61 / 4 87 90 • www.dommuseum-freising.de

mediaprint
WEKA info verlag gmbh

Dank vieler starker Partner halten Sie diese hochwertige Publikation in Händen.

www.alles-deutschland.de

checkka@photocase.de

Wein
Bier
Brotzeiten

andere Kleinigkeiten

ALTES GEFÄNGNIS
FREISING WEINSTUBE



Altes Gefängnis
Obere Domberggasse 16
85354 Freising
Telefon 0 81 61 / 7 87 27 22

ÖFFNUNGSZEITEN

Mittwoch bis Freitag: ab 17.00 Uhr
Samstag: ab 10.30 Uhr
Sonntag: ab 17.00 Uhr

*Qualität aus Tradition
und Leidenschaft*

- Biergarten mit Blick über die Stadt
- 8 Stüberl für 12 – 200 Pers.
- gut bürgerliche Küche & bayerische Schmankerl
- Wir gestalten Ihre Feierlichkeiten von A – Z!

Täglich von 10:00h bis 24:00h!

*Die Geburtsstätte
des Obazl'n und
Ursprung des Bieres*



Weihenstephan

*Immer ein
Besuch wert!*

**Weihenstephaner Berg 10
85354 Freising**

Tel.: 0 81 61 / 1 30 04

Fax: 0 81 61 / 4 10 66

www.braeustueberl-weihenstephan.de



Schlau in EDV
**Individuelle
Computerhilfe**

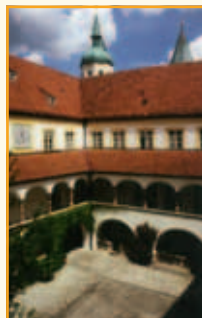
*(für Privatpersonen oder
Klein- & Mittelstand)*

☎ 0151 - 12 83 47 61
☎ 08161 - 78 73 44 8

✉ aberl@pc-aktiv-kreativ.de
🌐 www.pc-aktiv-kreativ.de

Vöttinger Straße 34b
85354 Freising

Elisabeth Aberl



Bildung mit Weitblick



Bilden und Tagen in der alten Residenz der Fürstbischöfe auf dem Freisinger Domberg
Herzlich Willkommen im Bildungszentrum
Kardinal-Döpfner-Haus!

Fordern Sie unser aktuelles Kursprogramm an.

Kardinal-Döpfner-Haus, Domberg 27, 85354 Freising, Tel. 08161 181-0, info@bildungszentrum-freising.de, www.bildungszentrum-freising.de



senior-media.de

Die Computerschule für Senioren & Einsteiger.

Computerkurse & Computerhilfe

bei uns, bei Ihnen zu Hause, im Seniorenheim

senior-media.de • Prälat-Dr.-Hartig-Str. 5 • 85419 Mauern



Tel.: 08764 / 920630

Bestattungstradition seit über 160 Jahren

www.trauerhilfe-denk.de | www.trauervorsorge.de

TrauerHilfe **DENK** TrauerVorsorge

WIR HELFEN WEITER

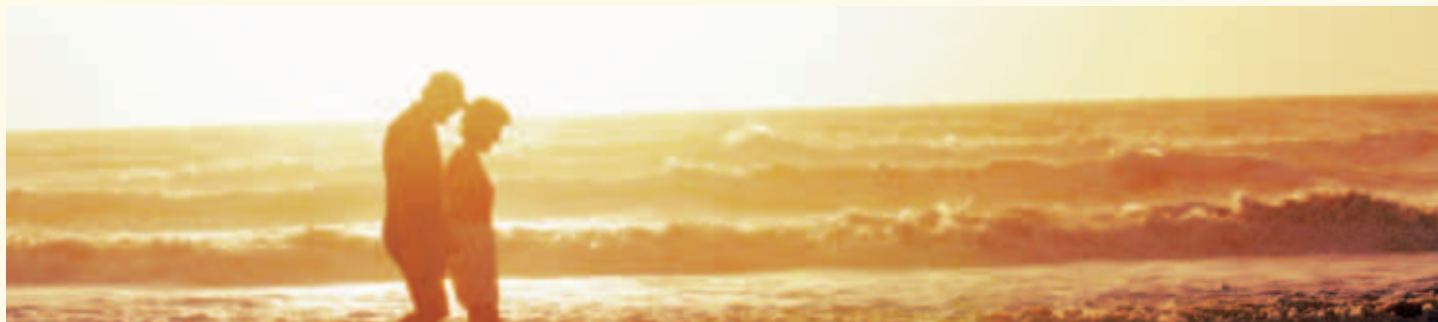
- auf Wunsch Hausbesuche
- Erledigung aller Behördengänge
- Gestaltung von Trauerdrucksachen



Tag & Nacht für Sie erreichbar
08161/96 01 80

Mainburger Straße 37 (TrauerHilfe DENK)
Mainburger Straße 9 (St. Georg)

BESTATTUNGEN & ÜBERFÜHRUNGEN & VORSORGE

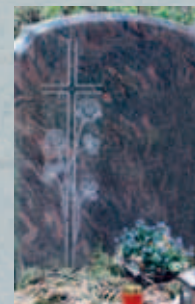
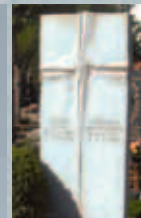
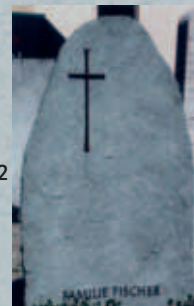


MANFRED KOZEL STEINMETZ UND BILDHAUERMEISTER

85414 KIRCHDORF
RÖMERSTR. 2
TEL: 08166-992816
FAX: 08166-992817



85354 FREISING
PRINZ-LUDWIG-STR. 2
TEL: 08161-7915
FAX: 08161-7906



Anfertigung von individuell gestalteten Grabmalen nach Kundenwunsch
Auswahl an Fertigsteinen und Zubehör (Laternen, Weihwasserkessel, Vasen)
Ausführung der Inschriften und Reparaturarbeiten
Gestaltung von Gartenbänken, Sitzsteinen, etc. nach Entwurf

Die Wohlfahrtsverbände in Freising



Arbeiterwohlfahrt



Rotes Kreuz



Caritas



Diakonie



Lebenshilfe

Beratung – Begleitung – Pflege

Unsere Angebote sind:

- Ambulante Krankenpflege
- Allgemeine Soziale Beratung
- Behindertenhilfe
- Betreutes Wohnen
- Besuchsdienste
- Ehrenamt und Freiwilligendienst
- Essen auf Rädern
- Fahrdienst
- Kleiderkammer
- Hausnotruf
- Offene Behindertenarbeit
- Tagespflege

Hier können Sie uns erreichen:

Arbeiterwohlfahrt

Tel.: 08161 - 65573

Bayerisches Rotes Kreuz

Tel.: 08161 - 9671-0

Caritas Zentrum

Tel.: 08161 - 53879-10

Diakonisches Werk

Tel.: 08161 - 147079

Lebenshilfe

Tel.: 08161 - 4830-0

www.wohlfahrtsverbaende-fs.de

*Stationäre Pflege &
Kurzzeitpflege*

*Für Wärme und
Geborgenheit*



Seniorenzentrum
Freising

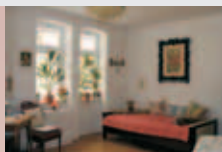
Rotkreuzstr. 21



Heiliggeistspital mit barockem Innenhof und Heiliggeistspital-Kirche
Heiliggeistgasse 5



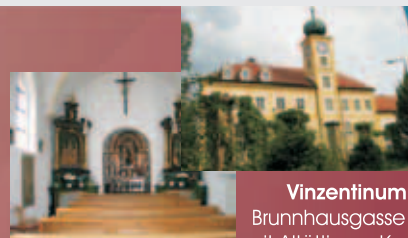
*Betreutes Wohnen &
Betreutes Wohnen Zuhause*



Altstadt-Residenz
Heiliggeistgasse 7, 9, 11



Heiliggeist Wohnstift
Heiliggeistgasse 17



Vinzentinum
Brunnhausgasse 2-4
mit Altöttinger Kapelle

*Mobiler Pflegedienst
Essen auf Rädern*



SiB Senioreninfobüro
Information & Beratung

 **08161 / 6030**

www.heiliggeistspital-freising.de