„Aktiv im Alter“

Seniorinnen und Senioren im Landkreis Ludwigslust-Parchim

1. Auflage

www.total-lokal.de
barrierefrei
mediaprint
infoverlag

Inhaltsverzeichnis

Grußwort der Leiterin des Büros für Chancengleichheit ... 1

Grußwort der Vorsitzenden des Kreisseniorenbeirates ... 2

Der Kreisseniorenbeirat des Landkreises ... 3

Die Kreisgeschäftsstelle des Sozialverbands ... 5

Die Seniorenarbeit in den Kommunen ... 7
- Plau am See ... 7
- Neustadt-Glewe ... 9
- Raben Steinfeld ... 11
- Ludwigslust ... 12
- Parchim ... 14
- Boizenburg ... 15
- Goldberg-Mildenitz ... 16
- Hagenow ... 17
- Sternberg ... 18

Wohnen im Alter ... 19

Sicherheit ... 22

Hilfen und Pflege ... 23

Alltagshilfen ... 29

Gesunde Generation 60+ ... 31

Medizinische Versorgung ... 33

Thema Demenz ... 34

Vorsorge ... 35

Branchenverzeichnis ... U3

U = Umschlagseite

IMPRESSUM

total-lokal
Regional. Multimedial. Genial.

Herausgeber:
mediaprint infoverlag gmbh
Lechstr. 2, 86415 Mering
Registergericht Augsburg, HRB 27606
USt-IdNr.: DE 118515205
Geschäftsführung:
Ulf Stornebel
Tel.: 08233 384-0
Fax: 08233 384-247
info@mediaprint.info

in Zusammenarbeit mit:
1. Landkreis Ludwigslust-Parchim
   Büro für Chancengleichheit, Putlitzer Str. 25, 19370 Parchim
2. Kreisseniorenbeirat des Landkreises Ludwigslust-Parchim

Redaktion:
Verantwortlich für den amtlichen Teil: Kreisseniorenbeirat des Landkreises Ludwigslust-Parchim
Verantwortlich für den sonstigen redaktionellen Inhalt: Redakteur, mediaprint infoverlag gmbh
Verantwortlich für den Anzeigenteil: mediaprint infoverlag gmbh – Goran Petrasevic

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

Quellennachweis für Fotos/Abbildungen:
Titel: tina7si - Fotolia, Kzenon - Fotolia, Getty Images/Comstock Images
Die sonstigen Bildnachweise stehen in den jeweiligen Fotos

19288057/1. Auflage 2016

Druck:
mediaprint informationstechnologie
Eggertstraße 28
33100 Paderborn

Papier:
Umschlag: 250 g Bilderdruck, dispersionslackiert
Inhalt: 115 g 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.

Grußwort der Leiterin des Büros für Chancengleichheit

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

wir wollen alle älter werden – und das möglichst bei guter Gesundheit. Für immer mehr Menschen wird dieser Wunsch Wirklichkeit. Und auch das Bild der „Generation 60+“ hat sich in den vergangenen Jahren drastisch verändert. Gehörten Menschen nach der aktiven beruflichen Phase vor ein oder zwei Generationen bereits zum „alten Eisen“, spricht man heute respektvoll vom „Edelmetall“.

Lässt es die Gesundheit zu, ist die 60plus-Generation heute sehr aktiv und hat der Gemeinschaft eine Menge zu geben. Das Alter ist sehr vielfältig!

Eine der vielen Möglichkeiten ist die Mitarbeit in ehrenamtlichen Gremien. Vielen Mitbürgerinnen und Mitbürgern ist beispielsweise die Tätigkeit des Kreisseniorenbeirates Ludwigslust-Parchim noch nicht so gut bekannt. Mit der Broschüre möchten wir Sie über deren Aktivitäten informieren und Sie dazu aufrufen, sich als Mitglied in Ihrer Stadt oder Gemeinde mit einzubringen.

Der demografische Wandel gibt uns seit vielen Jahren die spannende Aufgabe vor, das Leben in unseren Städten und Gemeinden so zu gestalten, dass alle Generationen darin Ihren Platz finden. Machen Sie mit, denn gute Lösungen für viele Probleme können nur gefunden werden, wenn unsere Kommunalpolitik nicht nur für, sondern mit älteren Menschen gemacht wird. Ihre Bedürfnisse, Erwartungen und Vorstellungen fließen in die Entscheidungen und Konzepte vor Ort ein. Die Mitarbeit im Seniorenbeirat bietet Ihnen die Chance der Beteiligung.

Auch für die schwierigen Zeiten des Alterns, ich denke dabei an Hilfe- und Pflegebedürftigkeit, gibt es Angebote und Hilfestellungen. Manchmal fehlt nur die Kenntnis darüber. Diese Broschüre soll auch als Beratungs- und Informationsmöglichkeit dazu beitragen, in allen Lebensbereichen ein selbstbestimmtes Älterwerden zu ermöglichen.

Ihre

Heidrun Dräger
Leiterin des Büros für Chancengleichheit
Landkreis Ludwigslust-Parchim

LANDKREIS
LUDWIGSLUST-PARCHIM
Raum für Zukunft

Grußwort Vorsitzender des Kreisseniorenbeirats

Liebe Seniorinnen und Senioren,
sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger,

mit dieser Broschüre möchten wir allen Interessierten einen informativen und sachbezogenen Wegweiser zu vielen Lebensbereichen an die Hand geben.

Älter zu werden bedeutet nicht den Verlust von Lebensqualität, sondern eine Chance, Neues zu entdecken und auszuprobieren, die Welt und das soziale Umfeld mit anderen Augen zu sehen und aktiv mitzugestalten. Das Alter ist bunt geworden.

Wir sind eine starke Gemeinschaft, für die es eine Selbstverständlichkeit ist, sich gegenseitig zu unterstützen. Ein gut funktionierendes Netz sozialer Dienste, Einrichtungen und ehrenamtlich tätigen Bürgerinnen und Bürgern unterstützen unsere Gesellschaft mit Lebenserfahrung, Herz und dem Gefühl des bewussten Mitgestaltens.

Für ein gemeinsames Miteinander der Generationen sowie einen guten sozialen Zusammenhalt in unserem Landkreis treten wir auch gemeinsam und engagiert ein.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen auch aufzeigen, wie vielseitig ehrenamtliches Engagement ist und wie viele sich daran beteiligen.

Es ist uns wichtig, dass die vorhandenen Strukturen und Angebote besser bekannt bzw. genutzt werden.

Der gute, soziale Zusammenhalt ist auch ein Garant für ein zufriedenes, glückliches Leben und das gilt besonders für ältere Menschen.

Älter werden heißt auch besser werden, was auch heißt, ein selbstbestimmtes, aktives Leben für sich gestalten zu können.

Ihre Ilona Mundt-Schalk

Vorsitzende des Kreisseniorenbeirates
Landkreis Ludwigslust-Parchim

Der Kreisseniorenbeirat des Landkreises Ludwigslust-Parchim

Der Kreisseniorenbeirat des noch jungen Landkreises Ludwigslust-Parchim nahm seine Arbeit am 7. März 2012 mit der konstituierenden Sitzung auf. Dazu trafen sich die Mitglieder der beiden ehemaligen Kreisseniorenbeiräte im Landratsamt Parchim und wählten den neuen Vorstand, der sich aus acht Personen zusammensetzt.

Gleichzeitig beschloss die Mitgliederversammlung die neue Satzung sowie die Arbeitsrichtlinien für die kommende Legislaturperiode.

Unterstützt wird die ehrenamtliche Tätigkeit des Vorstandes und der Mitgliederversammlung durch die Koordinatorin des Seniorenbeirates, die im Büro für Chancengleichheit des Landkreises angesiedelt ist.

Ziel unserer Arbeit als Vorstand ist es, bestehende örtliche Beiräte in ihrer Tätigkeit zu unterstützen und die Gründung neuer Beiräte, besonders in Städten und größeren Gemeinden bzw. Amtsbereichen zu fördern. Ein wichtiger Ausgangspunkt dafür ist die Zusammensetzung der Mitgliederversammlung des Kreisseniorenbeirates. Nicht nur Vertreterinnen und Vertreter der regionalen Beiräte, sondern auch Sozialträger, Vereine, Verbände und Organisationen sind darin ehrenamtlich vertreten. Sie nehmen aus den thematischen Zusammenkünften oder Vorort-Beratungen Hinweise und Ergebnisse aus anderen fachlichen Gremien mit in ihre Kommune. Die Themen, die dabei besprochen werden, decken ein breites Spektrum für ein „Eigenständiges und selbstbestimmtes Leben“ der Seniorinnen und Senioren ab.

Quelle: MEV-Verlag, Germany

Der Kreisseniorenbeirat des Landkreises Ludwigslust-Parchim

Dazu gehört beispielsweise:

- „Wohnen und Leben im Wohnumfeld“ mit der dazu notwendigen „Mobilität“ - sowohl per Pedes, aber auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln wie Bus und Bahn
- soziale Kontaktmöglichkeiten im Ort sowie medizinische Versorgung in der näheren Umgebung
- Erledigung von Einkäufen und Nutzung von anderweitigen Dienstleistungen, möglichst wohnortnah.

Ein Ergebnis unserer Tätigkeit im Seniorenbeirat ist auch die Erstellung der Broschüre “Älterwerden im Landkreis Ludwigslust-Parchim”. Bei der Themenauswahl sowie der inhaltlichen Überarbeitung standen wir dem Büro für Chancengleichheit stets zur Seite. Mit einer Auflage von 10.000 Exemplaren ist die Broschüre - als Wegweiser für jetzige und zukünftige Seniorinnen und Senioren - in allen Ämtern, Gemeinden, Städten, Einrichtungen des Betreuten Wohnens sowie auch in größeren Arztpraxen und bei Krankenkassen kostenlos zu erhalten. Fragen zu Kontakten und Ansprechpartnern zu aktuellen Fragen „des Alterns“ werden darin beantwortet. Sie stellt somit eine aktuelle und kompakte Ergänzung zu anderen Quellen dar und ist durch eine größere Schrift sowie eine einfachere Sprache für viele Menschen besonders hilfreich.

Quelle: Robert Kneschke – Fotolia

Werden auf kreislicher Ebene Beschlüsse vorbereitet, welche die technische und soziale Infrastruktur betreffen, gibt der Kreisseniorenbeirat seine Position in Form von Hinweisen und Einwänden ab. Um einen Überblick zum Thema zu bekommen, nehmen Vertreter des Beirates an Sitzungen der Ausschüsse und/oder der Fraktionen des Kreistages teil. Dabei ist die Meinung aus den regionalen Beiräten, Organisationen und Selbsthilfevereinen sehr wichtig, um Schwerpunkte innerhalb des Kreisterritoriums zu erkennen. Darauf basierend werden dann mit allen Betroffenen und den notwendigen Partnern Vorort gemeinsam schrittweise Lösungen erarbeitet. Beispielsweise werden im Planungsverband Westmecklenburg Möglichkeiten besprochen, eine möglichst flächendeckende Buslinienverbindung nach dem Zusammenschluss der beiden Verkehrsbetriebe in weiten Bereichen des ländlichen Raumes zu organisieren.

Erfolgreich kann der Kreisseniorenbeirat nur im Austausch mit örtlichen und fachlichen Partnern sein. Gefragt sind die Bereitschaft sowie das Engagement von Amtsvorstehern, Bürgermeistern, Gemeinde- und Stadtvertretungen, Firmen und Einrichtungen sowie vor allem der aktiven 55+ Mitstreiter!

Nicht nur in den Städten und Ballungsräumen, sondern auch in kleineren Ortschaften des Landkreises Ludwigslust-Parchim gibt es viele Möglichkeiten, ein lebens- und liebenswertes Miteinander zu gestalten.

Die Kreisgeschäftsstelle des Sozialverbands

Der Sozialverband Deutschland – SoVD

Der Sozialverband hat seine Wurzeln im 1917 entstandenen Bund der Kriegsteilnehmer und Kriegsbeschädigten, später Reichsbund genannt. Mit der Wiedervereinigung Deutschlands ist der Reichsbund auch in unserem Landkreis ansässig geworden. Später wurde er in den Sozialverband Deutschland umbenannt.

Der Sozialverband fühlt sich dem Gedanken gesellschaftlicher Solidarität und der Idee sozialer Gerechtigkeit verpflichtet: Jeder Mensch hat das Recht auf ein Leben in Würde und die freie Entfaltung seiner Persönlichkeit – unabhängig von Alter, Geschlecht, Behinderung, Krankheit oder sozialem Status.

Quelle: Rido - Fotolia

Voraussetzung dafür ist ein Leben in sozialer Sicherheit. Wir setzen uns für den Ausbau und den Erhalt der sozialen Sicherungssysteme ein. Wir sind eine starke Gemeinschaft. Bei unseren sozialpolitischen Aktivitäten arbeiten wir eng mit den Verwaltungen im Landkreis, in den Städten und Kommunen zusammen. Auch wirkt der Sozialverband in den verschiedensten ehrenamtlichen Gremien mit und bereichert so das Leben nicht nur für seine Mitglieder, sondern für die Gemeinschaft insgesamt.

„Gemeinsam statt einsam“, so lautet das Motto. Gemeinsame gesellige Nachmittage, Busausfahrten oder einfach nur „Klönstunden“ sorgen dafür, dass es nie eintönig bei uns zugeht.

Gesellschaftspolitisch werden unsere Bürgerinnen und Bürger ständig vor neue Herausforderungen gestellt. Deshalb bieten wir regelmäßig Rechtsberatungen zu Fragen rund um das Sozialgesetzbuch SGB I bis XII in Ludwigslust bzw. in Hagenow an. Für Mitglieder gibt es die kostenlose Rechtsvertretung, wenn sich ihr Problem mit den Inhalten der Sozialbelange deckt.

Kurzum: Wir verstehen uns heute als moderner Dienstleistungsverband. Wer Hilfe und Unterstützung benötigt, der ist bei uns stets willkommen.

Kontaktdaten:
Kreisgeschäftsstelle des SoVD
Möllner Str. 30
19230 Hagenow
Telefon: (03883) 510175
Telefax: (03883) 510175
E-Mail: sovd.hgn@t-online.de

Stadt Goldberg seit 1248

Ob Naturmuseum mit Bauerngarten, die Kirchen, das historische Rathaus, die zahlreichen Seen – lassen Sie sich zu einer unvergesslichen Entdeckungsreise in und um Goldberg einladen.
Die Stadt bietet auch sehr gute Ansiedlungsmöglichkeiten für Handel und Gewerbe.

Ein Besuch lohnt sich!!!

Stadt Neustadt-Glewe
Burgmuseum und Stadtinformation

Markt 1, 19306 Neustadt-Glewe

Tel.: 038757/50064
E-Mail: Stadtinfo@neustadt-glewe.de

www.neustadt-glewe.de

Stadt Parchim

European Route of Brick Gothic

Stadtinformation Parchim · Blutstr. 5 · 19370 Parchim
Telefon: 0 38 71 - 7 15 50 · Telefax: 0 38 71 - 7 15 55

stadtinformation@parchim.de · **www.parchim.de**

- imposante Bauwerke norddeutscher Backsteingotik
- historische Märkte und geheimnisvoll verwinkelte Gassen
- kleine Cafés, gemütliche Restaurants und lebhafte Kneipen
- viele Möglichkeiten für Einkaufsbummel
- vielseitiges Angebot für Kultur und Sport

Die Seniorenarbeit in den Kommunen

Der Seniorenbeirat der Stadt Plau am See

Der Plauer Seniorenbeirat existiert seit Mitte der 90er Jahre als ehrenamtliches Gremium auf Delegationsbasis. Mit seiner offiziellen Wahl 2015 und der nachfolgenden Bestätigung durch die Stadtvertretung ist der Seniorenbeirat legitimer Vertreter aller Seniorinnen und Senioren der Stadt und seiner Ortsteile. Er greift Wünsche und Sorgen der älteren Bürger auf, diskutiert diese und leitet sie in geeigneter Form an die Stadtverwaltung weiter, gegebenenfalls durch Anträge.

Der Beirat ist sowohl unabhängiger Interessenvertreter, als auch beratendes Gremium der Stadtvertretung und seiner Ausschüsse in allen seniorenrelevanten Angelegenheiten. Er arbeitet auf der Grundlage einer Satzung und Geschäftsordnung, die durch die Stadtvertretung beschlossen wurde.

Das übergreifende Ziel des Seniorenbeirates ist es, in den nächsten 5 Jahren zur seniorenfreundlichen Gemeinde zu werden. Damit wollen wir den Anforderungen des demografischen Wandels auch in unserer Stadt gerecht werden.

Folgende Arbeitsschwerpunkte setzen wir uns:

- Ständiger Informationsaustausch mit den Verbänden, Vereinen und Bürgern der Stadt und seiner Ortsteile.
- Der Grad der Barrierefreiheit auf den Bürgersteigen/ Übergängen zu steigern, zum Beispiel durch Kenntlichmachung mittels Aluminiumnägel.
- Auf die Bauplanung Einfluss nehmen, um die Barrierefreiheit in öffentlich geförderten und privat geplanten Bereichen zu sichern, zum Beispiel G. Barday-Platz und Mühlenberg.
- Weitere Ergänzung der ambulanten Pflege durch Schaffung von Tagespflegeeinrichtungen in Karow und Plau.

- Die Einkaufsbedürfnisse der älteren, bedürftigen Bürgerinnen und Bürger durch Nachbarschaftshilfen zu verbessern, auch durch kommerziell betriebene, mobile Einkaufsmöglichkeiten. Dabei wird auch versucht, die Märkte einzubeziehen.
- Die Supermärkte freiwillig dafür zu interessieren, Bedürftigen Toiletten vorzuhalten, aber auch landesweit sollte das Bauministerium rückwirkend baugesetzliche Maßnahmen beschließen.
- Die Initiative der Sozialministerin zur Verbindung stationärer und ambulanter Kooperation zur optimaleren medizinisch-geriatrischen Versorgung auch auf unsere Region anzuwenden, denn die zwei Rehakliniken vor Ort bieten sich als Modell an.
- Einfluss auf die Verkehrsströme und -lagen zu nehmen, um Gefahren und Gesundheitsschäden zu begegnen.

Zur Bewältigung dieser Sachthemen sind folgende Arbeitsgruppen gebildet worden:

- Barrierefreiheit
- Öffentlichkeitsarbeit
- Medizinische Versorgung
- Nachbarschaftshilfe
- Seniorenrelevante Kultur- und Freizeitinitiativen

Zur Organisation:

Die Sitzungen finden alle zwei Monate unter Teilnahme eines Vertreters der Stadt statt. Einmal im Jahr berichtet der Beiratsvorsitzende über die Tätigkeit des Seniorenbeirates vor der Stadtvertretung. Die Termine werden als eine städtische Angelegenheit betrachtet und in den Aushangkästen der Stadt den Einwohnern bekannt gemacht. Nach jeder Beiratssitzung erscheint ein Artikel in der „Plauer Zeitung“.

Quelle: Heiner Witthake - Fotolia

Der Seniorenbeirat der Stadt Neustadt-Glewe

Seit 2000 besteht unser Seniorenbeirat in Neustadt-Glewe und alle Mitglieder sind stolz, ihm angehören zu dürfen, da wir gemeinsam auf eine erfolgreiche Tätigkeit zurückblicken können, die viele Senioren glücklich macht. Immer mehr Menschen übernehmen freiwillig bestimmte Aufgaben, die meist nicht nur unbezahlt, sondern tatsächlich auch unbezahlbar sind.

Allgemeine Aufgaben

Der Seniorenbeirat vertritt die besonderen Interessen der Seniorinnen und Senioren und setzt sich für deren Belange ein. Er berät, informiert, gibt praktische Hilfe und regt Initiativen zur Selbsthilfe unter den Seniorinnen und Senioren an. Zu den Aufgaben des Seniorenbeirates gehören beratende Stellungnahmen, Empfehlungen für die Stadtverordnetenversammlung und deren Ausschüsse in allen Angelegenheiten, die ältere Bürger betreffen, insbesondere bei Entscheidungen über Verkehrsplanung, Verkehrssicherheit, Infrastrukturplanung und Sozialplanung.

Örtlich bezogene Aufgaben und Vorhaben

Wir planen für ein ganzes Jahr unsere Aktivitäten und Höhepunkte, fassen diese in einem Flyer zusammen, die wir im Januar allen zugängig machen. Darin sind auch die für uns anwendbaren guten Ideen aus dem Erfahrungsaustausch mit anderen Seniorenbeiräten und aus dem „Seniorenkurier“ enthalten. Sehr gute Verbindungen haben wir zu den SB Oststeinbek - unserer Partnerstadt und Neustadt Schleswig/Holstein. Zu den beiden örtlichen Seniorenresidenzen pflegen wir engen Kontakt durch die Einbeziehung in unsere Vorhaben. Das gilt auch für die Bewohner im „Betreuten Wohnen“. Viele Heimbewohner kommen zu unseren Veranstaltungen, der SB wird vom Heim zu besonderen Anlässen eingeladen. Gute Verbindungen bestehen auch zu den Kursana Domizilen in Rastow und Stralendorf, und neu zu dem DANA Pflegeheim in Neustadt/Holstein.

Zusammenarbeit mit der Schule und den Kindergärten
Der SB wird jährlich zur Schulbegehung eingeladen. Die Kulturgruppe umrahmt alle Großveranstaltungen. Beide Kindergärten, AWO Kita Mischka und KiKU Kinderland, sind für uns Senioren auf Abruf und Bitten immer einsatzbereit.

Veranstaltungen

Unser bewährtes „Seniorenfrühstück“ erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Die Teilnahme ist immer sehr gut, denn kein „Frühstück“ war bisher langweilig. Gewünschte, aber auch Überraschungsthemen mit Diskussionsmöglichkeiten und Fragenstellung stehen im Mittelpunkt. Kompetente Referenten stehen zu ihrem jeweiligen Thema Rede und Antwort.

Seniorenwoche oder Kulturwoche

Seit 2007 führen wir jährlich im Juli eine Seniorenwoche mit täglich einem Höhepunkt durch. Dazu gibt es immer ein extra Programm, das einige Überraschungen parat hat. In dieser Seniorenwoche ist immer eine Sonderfahrt enthalten für die ganz Alten, aber auch Kranken die sonst am öffentlichen Leben nur noch selten teilnehmen können. In diesem Jahr waren wir in der neuen Gaststätte von Denissen in Wöbbelin mit einer Akkordeonspielerin. Wir durften auch die Gewächshallen besichtigen, in denen Gurken, Tomaten und Paprika bis zum Himmel wachsen.

Nikolausaktionen

Diese vorweihnachtliche Superaktion darf nicht unerwähnt bleiben, denn sie ist einmalig. Am Nikolaustag setzen alle neuen SB-Mitglieder eine Nikolausmütze auf und beglücken alle sehr alten und kranken Menschen mit einer Weihnachtsgratifikation von der Stadt.

Im Vorjahr bekommen 184 Menschen aus unserer Stadt, einbezogen alle Heimbewohner und aus dem Betreuten Wohnen, diese hübschen Tüten, gefüllt mit lukullischen Leckerbissen und Pflegesachen, überreicht. Die Nikoläuse werden jährlich von unseren Schülern und Lehrern unterstützt. In den Heimen wird zum Schluss ein kleines Programm vorgeführt.

Mit solchen Aktivitäten beweist der SB einmal mehr, dass er sich überall zum Wohle aller Seniorinnen und Senioren unserer Stadt einbringt.

Quelle: Yuri Arcurs – Fotolia

Der Seniorenförderverein Raben Steinfeld e.V.

Der Seniorenförderverein Raben Steinfeld e.V. wurde 1995 gegründet und kann im Jahr 2015 auf sein nunmehr 20-jähriges Bestehen zurückblicken.

Die Angebote des Vereins an die Senioren des Ortes basieren auf der freiwilligen ehrenamtlichen Tätigkeit und hohem persönlichem Engagement seiner aktiven Fördermitglieder; sie umfassen neben der „Kontakthaltung" zu den Senioren in ihren Wohnbereichen vor allem kulturelle Veranstaltungen und Fahrten, aber auch die Möglichkeit zu aktiver Betätigung in den verschiedenen Interessengruppen.

All diese Aktivitäten fördern die Entwicklung sozialer Kontakte und gleichzeitig auch die Integration zugezogener Senioren.

- Weihnachtsfeiern, kulturelle Nachmittage und Theaterbesuche tragen zur Erhöhung der Lebensqualität der Raben Steinfelder Senioren bei.
- Tages- und Halbtagesausflüge sowie Mehrtagesreisen dienen dem näheren Kennenlernen unserer Heimat.
- Die Interessengruppen Sport, Wandern, Malen, Theaterbesuch, Tanz, Kartenspiele, Laienspiel, Alleinstehende und Gedächtnistraining bieten vielfältige Möglichkeiten zu Bewegung, Kreativität und Geselligkeit, d.h. aktiv zu bleiben und vieles zu tun, für das bislang keine Zeit war.
- Gratulationen zu Geburtstagen und Hochzeitsjubiläen mit selbst gestalteten Glückwunschkarten, Präsenten und jährlich bis zu 100 Besuchen sind fester Bestandteil der Vereinsarbeit.

Das vielseitige Wirken des gemeinnützigen Seniorenfördervereins Raben Steinfeld e.V. sollte nicht auf Reisen, kulturelle Erlebnisse und eigene Aktivitäten in den Interessengruppen reduziert werden, auch wenn allein schon diese quantitativen Aussagen beeindruckend sind.

Bedeutsamer sind vielmehr die persönlichen Begegnungen, die niveauvollen Gespräche auf Grund der gemeinsamen Erlebnisse, ein entwickeltes Bedürfnis zu gegenseitiger Hilfe, die unkomplizierte Integration neu hinzugezogener Senioren und die vielen entstandenen Freundschaften, also insgesamt ein höheres Lebensniveau.

Das praktizierte Grundanliegen, Senioren engagieren sich für Senioren, führte zu einem größeren gegenseitigen Verstehen, zu einem friedvollen Miteinander, zum Wohlbefinden und zur Zufriedenheit aller Beteiligten. Das und vieles mehr sind die wichtigeren Ergebnisse einer beispielhaften Entwicklung in den vergangenen 20 Jahren.

Wir bedanken uns bei allen, die dies möglich machten und machen.

Quelle: Polylooks

Der Seniorenbeirat der Stadt Ludwigslust

Der Seniorenbeirat der Stadt Ludwigslust ist ein noch junges Gremium. 1999 auf Beschluss der Stadtvertretung gegründet, verstehen sich seine 15 Mitglieder als Bindeglied zwischen den Senioren der Stadt und der Stadtverwaltung von Ludwigslust.

Die aus den verschiedensten Vereinen, Verbänden, Parteien und Kirchengemeinden stammenden Mitglieder haben in ihrer Tätigkeit im Seniorenbeirat vor allem die Probleme der älteren und von Behinderungen betroffenen Menschen und deren Familien zu ihrem Anliegen gemacht. Diese Sorgen und Nöte zu erfahren und dann an die zuständigen Ausschüsse weiterzuleiten, ist die Hauptaufgabe des Beirates.

Über den Tellerrand hinausschauen, von den Erfahrungen anderer Seniorenbeiräte profitieren, das ist zudem der Anspruch, dem sich auch der Ludwigsluster Seniorenbeirat stellt. So gibt es sehr positive Ergebnisse durch den Austausch mit den in Neustadt-Glewe, Boizenburg, Bad Doberan, Wismar und Ahrensburg tätigen Beiräten.

Einen Schwerpunkt in unserer Tätigkeit bildet das Thema „Mobilität im Alter“. Dazu wurden vor allem in den Stadtgebieten und Ortsteilen sehr viele Gesprächsrunden mit Senioren und Menschen mit Behinderungen durchgeführt. Wir sind der Auffassung, dass man mit den Betroffenen zunächst sehr intensiv sprechen muss, ein offenes Ohr für ihre Probleme und auch ihre Wünsche und Vorschläge haben muss. Erst dann kann man tätig werden und gemeinsam sehen, welche Möglichkeiten der Verbesserung es gibt.

Aktivitäten der vergangenen Jahre:

- Angebot von Sprechzeiten für Senioren
- Aktive Mitarbeit im Kreisseniorenbeirat und in den Vereinen und Verbänden
- Ständige Mitarbeit am Entwicklungskonzept zum betreuten und altersgerechten Wohnen
- Zusammenarbeit mit dem Zebef e.V. zum Thema: Biete/Suche Hilfe
- Schaffung von Patenschaften zwischen Schülern und Senioren in Pflegeheimen
- Organisation von Veranstaltungen zu Themen wie Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament, gesunde Ernährung, alternative Behandlungsmethoden, Knochenbrüche im Alter usw.
- Teilnahme an Ehrenamts- und regionalen Messen
- Jährlicher Erfahrungsaustausch mit den anderen Beratungsgremien der Stadt: dem Familienrat, dem Jugendbeirat und dem Ausschuss für Bildung und Soziales
- Zusammenarbeit mit dem Familienrat und dem Jugendrat beim Umsetzen des Spielplatzkonzeptes
- Ausarbeitung und Herausgabe des Stadtplans für ältere und von Behinderungen betroffene Menschen

Im Stadtplan für ältere und von Behinderung betroffene Menschen sind alle baulichen und strukturellen Veränderungen unserer Stadt eingearbeitet. Der Wegweiser gibt Anregung für Aktivitäten im Alltag. Neben den Möglichkeiten für notwendige Behördengänge, werden Anlaufstellen für die körperliche und geistige Beweglichkeit genannt. Und wenn's im Leben nicht so läuft, dann findet man Rat im großen Komplex zur medizinischen Versorgung - von Apotheken bis hin zur Pflege.

Die Herausgabe des Wegweisers ist nun das Ende einer Legislaturperiode und ein schöner
Abschluss einer gelungenen Arbeit.

Quelle: Getty Images

Quelle: Getty Images/iStockphoto

Der Bund der Ruheständler, Rentner und Hinterbliebenen – Ortsverband Parchim

Der Verband wurde im September 1990 mit 22 Mitgliedern gegründet. Im Februar 1991 waren es schon 58 Mitglieder. Ziel des Verbandes war und ist es, die ältere Generation wach zu halten für die aktive Beteiligung an unserer Gesellschaft. Zum Zeitpunkt der Gründung waren viele Mitglieder zwischen 60 und 70 Jahre jung. Nun sind von den Gründungsmitgliedern noch sieben übrig geblieben. Viele von den heutigen Mitgliedern haben das Alter erreicht, in denen sie die Grenzen der Belastbarkeit eines Ehrenamtes deutlich spüren. Aus diesem Grunde wurde im Juni 2015 ein neuer Vorstand gewählt und damit die Aufgaben neu verteilt.

Gegenwärtig sind wir 56 Mitglieder. Die meisten Veranstaltungen werden im „Uns Pütter Hus“ durchgeführt. Die Mitglieder erhalten zum Jahresbeginn einen Veranstaltungsplan, der im Laufe des Jahres korrigiert oder spezifiziert wird. So wird fast jeden Monat Skat und Rommee gespielt. Tradition sind bereits ein Sommerfest und eine Adventsfeier. In diesem Jahr wird zusätzlich aus Anlass der Gründung vor 25 Jahren eine Feier durchgeführt. Beliebt sind auch die Tagesfahrten. So führten z.B. Ausflüge nach Rövershagen zu den Eiswelten, nach Grabow zur Schaumkussfabrik und zum Spargelessen nach Wöbbelin.

Die Kassierer halten den Kontakt zu den einzelnen Mitgliedern und berichten auf den monatlichen Vorstandssitzungen über die Vorschläge der Mitglieder und deren Anliegen. Für Fragen steht bei Ihnen natürlich der gesamte Vorstand zur Verfügung. Aus diesem Grunde fügen wir ein Bild von der letzten Wahl bei und stellen die Mitglieder namentlich vor. Gerne nehmen wir auch Anregungen an, die zur weiteren Aktivierung des Verbandslebens beitragen. Wir sind ein Verband, der sich selbst finanziert und sich über neue Mitglieder freuen würde. Wir hoffen, dass dieser kleine Bericht Sie anregt und Sie bei uns Mitglied werden.

Quelle: Getty Images/iStockphoto

Der Senioren- und Behindertenbeirat der Stadt Boizenburg/Elbe

In der Stadt Boizenburg/Elbe wurde der Senioren- und Behindertenbeirat bereits am 17. November 1994 gegründet und ist damit der älteste Beirat in unserem Landkreis. Unser Senioren- und Behindertenbeirat wird von der Vorsitzenden Frau Christel Neumann geleitet.

Ziel und Aufgaben

Der Beirat versteht sich als Sprachrohr und Bindeglied zwischen den Bürgerinnen und Bürgern, der Stadtvertretung und der Stadtverwaltung sowie den Vereinen und Verbänden der Stadt Boizenburg/Elbe. Er engagiert sich besonders für die Interessen und Anliegen der älteren und behinderten Bürgerinnen und Bürger von Boizenburg/Elbe. Sie können sich regelmäßig mit Fragen und Problemen an den Beirat wenden.

Wer darf mitmachen?

Alle interessierten Vertreter von Verbänden, Vereinen, Kirchen, Selbsthilfe- und Initiativgruppen.

Warum engagiert sich der Senioren- und Behindertenbeirat auf kommunaler Ebene?

Unsere Mitglieder geben ihre Berufs- und Lebenserfahrung weiter und bringen sich auf gesellschaftlichen Gebieten ein. Des Weiteren fördert der Beirat die generationsübergreifende Arbeit über die Mitglieder ihrer Vereine, Verbände, Kirchen, Selbsthilfe- und Initiativgruppen und wirkt durch konstruktive Vorschläge bei der Gestaltung und Entwicklung der Stadt mit. Wir befassen uns mit seniorengerechtem und barrierefreiem Wohnungsbau bzw. -umbau bereits bei der Planungsphase und der Bauausführung. Das Absenken von Bordsteinkanten oder die Schaffung von behindertengerechten öffentlichen Toiletten, z.B. am Hafen oder im Bürgerhaus, stehen ebenfalls in unserem Blickfeld. Viele Anregungen und Hinweise, die wir erhalten und an die entsprechenden staatlichen Stellen weiterleiten, kommen Behinderten und älteren Menschen zugute.

Wie arbeitet der Beirat?

Der Senioren und Behindertenbeirat der Stadt Boizenburg/Elbe leistet kontinuierliche Arbeit durch regelmäßige Sitzungen. Dabei arbeitet der Beirat konstruktiv und greift aktuelle Belange auf. Es werden dazu auch entsprechende Gesprächspartner z.B. aus Politik, Wirtschaft und Verwaltungen eingeladen. Zudem besteht eine Zusammenarbeit mit dem Kreisseniorenbeirat.

Wie erreiche ich den Senioren- und Behindertenbeirat?

Die Sprechstunde findet monatlich jeden ersten Mittwoch von 10:00 bis 11:00 Uhr im Erdgeschoss des Rathauses statt (Telefon 038847/626-38). Die Bekanntmachung der Termine und Themen erfolgt durch die Schweriner Volkszeitung. Der Senioren- und Behindertenbeirat der Stadt Boizenburg/Elbe ist interessiert an weiteren Mitgliedern, am Erfahrungsaustausch mit anderen Städten und ist immer offen für neue Ideen, Kritik und Themen.

Der Seniorenbeirat des Amtes Goldberg-Mildenitz

Der Seniorenbeirat Goldberg-Mildenitz besteht seit der Fusion der Seniorenbeiräte der Stadt Goldberg und des Amtes Mildenitz im Jahr 2005. Die Mitglieder wurden von der jeweiligen Stadt- bzw. Gemeindevertretung berufen. Es finden vierteljährliche Beratungen abwechselnd in den einzelnen Orten der umliegenden Gemeinden im Amtsbereich statt. Dazu werden vor den Sitzungen Kindergärten, Vereinsgebäude und vorhandene kulturelle Einrichtungen aufgesucht und vorgestellt.

Ziel des Seniorenbeirates ist es, im regen Erfahrungsaustausch Anliegen und Vorschläge der Senioren auszuwerten und entsprechende Möglichkeiten für den Zusammenhalt der Senioren in der Gemeinschaft zu fördern. So wurden Räumlichkeiten in der Stadt Goldberg in der Bibliothek für einen Handarbeitszirkel, der sich wöchentlich trifft, bereitgestellt. Weiterhin unterstützen die Mitglieder des Seniorenbeirates die vielfältigsten Veranstaltungen in den Ortsteilen, besuchen die Senioren zu Jubiläen, bieten Nachbarschaftshilfe an und informieren über soziale Maßnahmen. Dafür besteht ein enger Kontakt zum Kreisseniorenbeirat eines Mitgliedes unseres Beirates.

Jährlich wird ein Seniorenwandertag in die nähere Region geplant und durchgeführt und es wurden Städte-Tagesfahrten z. B. in die Landeshauptstadt Schwerin, nach Plau und Dömitz organisiert, die immer wieder mit einer guten Resonanz angenommen wurden. Ein besonderes Anliegen des Seniorenbeirates war es, vor fünf Jahren die Stadtbibliothek in Goldberg ehrenamtlich weiterzuführen. Inzwischen engagieren sich 13 Bücherfreunde, wodurch die Schließung einer wichtigen kulturellen Einrichtung verhindert werden und somit erhalten bleiben konnte. Es fanden außerdem Kinoabende statt, Lesungen wurden durchgeführt und Kindergärten sowie Schulgruppen besuchten die Einrichtung. Das Museumsfest in der Stadt Goldberg, welches zweimal im Jahr durchgeführt wird, unterstützen die „Bücherfreunde“, wie wir uns nennen, mit weiteren ehrenamtlichen Einwohnern. Die Bücherei ist dann ebenfalls für Jedermann geöffnet und die Leser nutzen auch an diesen Tagen die kostenlose Ausleihe von Büchern.

An dieser Stelle möchten wir allen Ehrenamtlichen unseren herzlichen Dank aussprechen und setzen weiterhin auf ihren persönlichen Einsatz.

Der Senioren- und Behindertenbeirat der Stadt Hagenow

Der Senioren- und Behindertenbeirat der Stadt Hagenow nahm seine Arbeit Anfang 2000 auf und besteht seither aus etwa elf Mitgliedern und zwei Vertretern der Stadtverwaltung. Es sind in Hagenow ansässige Vereine, Verbände und Organisationen vertreten. So sind u.a. der ASB, die VS, der IB und das DRK beruflich tätig. Andere Mitglieder sind im Rentenalter und engagieren sich über die Beiratsarbeit hinaus in anderen Bereichen, wie beispielsweise im Seniorensport.

Der Beirat kommt jährlich sechs Mal in öffentlichen Beratungen zusammen, wobei im ersten Teil ein aktuelles oder anderes Thema im Mittelpunkt steht, welches den Hagenowern von Interesse sein sollte. Dies waren Themen wie Blut- und Organspende, Rente und Erbrecht, aber auch Telefonieren im Alter sowie medizinische Themen wie Demenz. Hierzu laden wir uns Fachleute aus der Region ein, um uns einen kompakten Ein- und Überblick zu verschaffen.

In den letzten Jahren sind neben Besuchen in Firmen der Stadt auch praktische Dinge in den Vordergrund getreten, so zum Beispiel die barrierefreien Bushaltestellen und der Zugang für Bürger in öffentliche Einrichtungen der Stadt, wie z.B. zur Bibliothek, zum Rathaus und zum Museum. Dabei hat sich die Zusammenarbeit mit den Fachbereichen der Stadtverwaltung und den Ausschüssen der Stadtvertretung spürbar verbessert und es entstand schrittweise das notwendige Miteinander, um die Aufgaben des Beirats und auch der Stadt für eine familienfreundliche Stadt zu erfüllen.

Auch kompakte Dinge des Alltags standen und stehen auf unserer Tagesordnung, wie zum Beispiel das generationsübergreifende Wohnen in der Stadt oder ein für alle hindernisfreies Einkaufen in Supermärkten und Fachgeschäften unserer Stadt. Bei diesen Themen spürten wir und die Gäste, wie komplex diese sind und welche wirtschaftlichen Faktoren scheinbar im Widerspruch zum Angebot und Umfang der Versorgung der Einwohner stehen. Gleiches gilt auch für die Mobilität im Umfeld der Stadt. Notwendiges steht dabei oftmals dem Möglichen entgegen und es sind individuelle Lösungen gefragt. Hierzu gibt der SBB Hagenow Denkanstöße und Ideen, setzt aber auch eigene Vorschläge gemeinsam mit Partnern wie die Verkehrsgesellschaft Ludwigslust-Parchim (Haltestellenansagen und -bezeichnungen) sowie den zwei Sanitätshäusern (Sicherheitstraining für Geh- und Sehbehinderte) um. Zusätzlich organisieren wir ebenfalls mit Partnern Veranstaltungen im Zentrum der Stadt, wie beispielsweise Aktivitäten anlässlich des Tages der Menschen mit Behinderung und die Teilnahme an Projekttagen des Gymnasiums in Hagenow. Hier machten wir auf die Vielfältigkeit von Behinderungen aufmerksam und gaben Tipps zum Umgang mit den betroffenen Menschen. Wichtig ist uns in unserer Arbeit immer das Ohr bei den Menschen zu haben. Durch Informationen über Flyer, in der Tages- und Wochenpresse, aber auch im Internet geben wir einen aktuellen Überblick über unsere Themen, Anliegen und aktuelle Dinge wie der Schwerbehindertenausweis, der Rundfunkbeitrag, Einkaufsmöglichkeiten für Senioren im Internet und vieles mehr.

Wir freuen uns über jede helfende und unterstützende Hand sowie Ideen und Vorschläge aus allen Bereichen der Stadt - umso mehr, wenn sie von Hagenowern stammen!

Der Seniorenbeirat der Stadt Sternberg

Der Seniorenbeirat der Stadt Sternberg hat zwölf Mitglieder und wird von der Stadtvertretung für die laufende Wahlperiode berufen. Die Stadt Sternberg unterhält gemeinsam mit dem DRK-Seniorenzentrum ein Seniorenbüro. Die Leiterin des Seniorenbüros ist ebenfalls Mitglied des Seniorenbeirates der Stadt.

Vom Seniorenbüro gehen vielfältige Tätigkeiten aus, um den Senioren eine Vielzahl von Betätigungen zu ermöglichen, wie zum Beispiel Vorträge zu unterschiedlichen Themen, Chorgesang, Musiktherapie, Schmökerbörse und Bücherangebote (gebraucht), auch werden Halbtages-, Tages- und Mehrtagesfahrten organisiert.

Auch um Senioren, die sich ehrenamtlich betätigen möchten, kümmert sich das Seniorenbüro. Das Seniorenbüro umfasst eine Vollzeitkraft, einen Bundesfreiwilligen sowie circa 50 bis 60 ehrenamtliche Helfer.

Quelle: Getty Images/iStockphoto

Wohnen im Alter

Wohnen zu Hause – barrierefrei oder behindertengerecht

Im Alter kommt insbesondere dem Verbleib in den eigenen vier Wänden eine große Bedeutung zu. Falls bei Ihnen erste körperliche Gebrechen auftreten, kann die Bewältigung des Alltags oft schon daran scheitern, dass beispielsweise die Anmietung einer Wohnung im dritten Stock mangels Fahrstuhl zum Problem wird. Falls nämlich Treppen nicht mehr bewältigt werden können, sind Besorgungen des täglichen Bedarfs nicht mehr möglich. Aus diesem Grund hat der Gesetzgeber für alle Neubauten mit mehreren Stockwerken Fahrstühle als Teil des barrierefreien Wohnens vorgeschrieben. Neben der barrierefreien Gestaltung des Hauses an sich, kommt insbesondere der barrierefreien Wohnraumgestaltung eine große Bedeutung zu.

Für Rollstuhlfahrer haben sich Rampen und zudem auch eine Anpassung von Lichtschaltern an den reduzierten Aktionsradius bewährt. Für das Eigenheim empfiehlt sich zur Überwindung eines Stockwerks ein Treppenlift. Hierdurch kann der Verbleib im eigenen Heim ermöglicht werden und die Bewältigung des Alltags scheitert nicht an der Winzigkeit eines Stockwerks. Barrierefreies Wohnen und das Recht darauf sind bereits im Grundge-

In den eigenen vier Wänden das Alter genießen

WOBAU sorgt für barrierefreies Leben und Treffs in der Nachbarschaft

„Zu Hause ist es am schönsten!“ Dieser Slogan ist bei der Wohnungsbaugesellschaft Parchim Programm, insbesondere mit Blick auf ältere Mitbürger. Allein in den Jahren 2009 bis 2013 hat die WOBAU in der Hans-Beimler-Straße 131 Wohnungen altersgerecht und behindertenfreundlich umgebaut und dafür mehr als 3,5 Millionen Euro investiert. „Für uns als größte Wohnungsbaugesellschaft der Stadt ist es selbstverständlich, dass unsere älteren Mieter nicht nur in einer eigenen Wohnung ihren Lebensabend sorglos genießen können, sondern auch Gelegenheit haben, Kontakte zu pflegen.“ Begegnung mit anderen und die Begleitung durch WOBAU-Mitarbeiter, die als Betreuer der Treffs aktiv sind, seien enorm wichtig, damit Senioren nicht vereinsamen. Der Bedarf sei riesig, „wir können uns vor Nachfragen kaum retten“, sagt die WOBAU-Geschäftsführerin. Deshalb werden im Unternehmen schon weitere Pläne geschmiedet, um noch mehr attraktive Wohnangebote für ältere Menschen zu schaffen.

WOBAU Parchim GmbH

Zu Hause ist es am schönsten!

Die WOBAU Parchim bietet im gesamten Stadtgebiet
moderne, altersgerechte Wohnungen
mit Fahrstuhl und ebenerdigen Duschen
sowie mehrere Nachbarschaftstreffs für alle Mieter.

WOBAU Wohnungsbau G.m.b.H. Parchim
Auf dem Brook 13 – 16 · 19370 Parchim
Tel. 03871/6311-0 · Fax 03871/6311-40
E-Mail info@wobau-parchim.de
Internet www.wobau-parchim.de

setz verankert. Weil das Grundgesetz eine Diskriminierung verbietet, haben Sie bei Vorliegen entsprechender körperlicher Gebrechen das Grundrecht auf Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Dazu gehört auch die Barrierefreiheit der eigenen Wohnung.

Insbesondere ältere Menschen müssen nachts öfters raus. Damit es hierbei nicht zu Stürzen kommt, ist die barrierefreie Wohnraumgestaltung ebenfalls wichtig. Auch das Anbringen der Lichtschalter oder sogar eines Bewegungsmelders, der das Licht selbsttätig anschaltet, kann im Rahmen der barrierefreien Wohnraumgestaltung sinnvoll sein. Ein besonderer Fall ist das Badezimmer. Weil insbesondere Rollstuhlfahrer sich im Badezimmer frei bewegen müssen, ist die Toilette so zu gestalten, dass ein Aufstehen mithilfe von angebrachten Griffen hinüber zur Toilette möglich ist. Die Griffe müssen dabei gleichzeitig während des Toilettengangs vor einem Sturz nach vorne bewahren. Empfehlenswert ist zudem die Anbringung sogenannter „schwebender" Toilettensitze. Dadurch ist es möglich, einen Toilettenstuhl über das eigentliche Toilettenbecken zu fahren. Für die Badewanne empfiehlt sich ein Lifter. Auch ist es möglich, eine sogenannte hydraulische Badewanne zu installieren. Dabei kann ein barrierefreier Einstieg durch ein Absenken der Badewanne ermöglicht werden. Mittels Lifter kann der Transfer von dem Rollstuhl oder von einem Stuhl vor der Badewanne in die Badewanne ermöglicht werden. Um sich während der Morgentoilette am Waschbecken festhalten zu können, können ebenfalls Griffe in Reichweite angebracht werden. Grundsätzlich sollte das Badezimmer im Hinblick auf die Dusche möglichst stufenfrei sein. Alternativ empfiehlt sich das Anbringen einer kleinen Rampe. Für die Dusche selbst kann ein Duschsitz mit Griffen angebracht werden.

Grundsätzlich gilt es zu beachten, dass es zwischen der Begrifflichkeit „barrierefrei" und „behindertengerecht" einen Unterschied gibt. So ist eine Behinderung jeweils individuell. Menschen mit Sehbehinderung haben andere Bedürfnisse als beispielsweise Personen, die querschnittsgelähmt und deshalb auf den Rollstuhl angewiesen sind. Beide Menschen haben eine Behinderung, ein querschnittsgelähmter Mensch benötigt jedoch grundsätzlich eine anders gestaltete Wohnung als ein sehbehinderter Mensch. Eine behindertengerechte Wohnung

ist deshalb nach der individuellen Behinderung gestaltet, während eine barrierefreie Wohnung grundsätzlich dahingehend zu gestalten ist, dass alle Wohnbereiche ungehindert erreicht werden können. Eine barrierefreie Wohnung wird übrigens nicht nur von älteren Menschen und Menschen mit körperlichen Einschränkungen benötigt, sondern kann ebenso für Kinder und Mütter mit Kinderwagen von Bedeutung sein.

Wohnformen für Senioren

Viele ältere Menschen können aufgrund körperlicher Gebrechen nicht mehr alleine wohnen. Dann wird eine Betreuung oftmals notwendig. Diese kann durch eine Haushaltshilfe erfolgen, durch einen Pflegedienst oder durch einen Angehörigen. Wer jedoch selbstbestimmt leben möchte und dennoch nicht auf Hilfe durch Dritte verzichten kann, dem bieten sich auch weitere Alternativen an. So gibt es heute verschiedene Wohnmodelle im Alter.

Seniorenwohngemeinschaften haben den Vorteil, dass mehrere ältere Menschen zusammen wohnen. Dadurch, dass sich die Senioren in ihren individuellen Stärken und Schwächen ergänzen, ist ein selbstbestimmtes Wohnen auch noch bis ins hohe Alter möglich. Daneben gibt es die Möglichkeit des sogenannten betreuten Wohnens. Das bedeutet, Sie befinden sich in einer eigenen Wohnung. Diese ist jedoch häufig einem Seniorenpflegeheim angegliedert. Im Notfall ist somit eine Pflegekraft verfügbar. Dies gilt insbesondere nachts. Das sogenannte Mehrgenerationen-Wohnen ist ebenfalls eine Wohnform der Zukunft. Hier wohnen verschiedene Generationen in einem Haus. Junge Menschen helfen dabei den älteren Personen und umgekehrt. Senioren erhalten hinsichtlich ihrer Gebrechen Hilfe durch die jüngeren Mitbewohner, während die jüngeren Bewohner vielfach von deren Lebenserfahrung profitieren. Die Hausgemeinschaft indes besitzt den Vorteil, dass ein oder zwei betreute Wohngruppen sich gegenseitig unterstützend zur Seite stehen. Die Hausgemeinschaft ist eine Zwischenform zwischen stationärer Einrichtung und Wohngemeinschaft. Bewohnern verbleibt hierbei jedoch weiterhin ein großes Maß an Eigenständigkeit und Intimsphäre.

Quelle: Gina Sanders – Fotolia

Sicherheit

Sicher Wohnen im Alter

Viele Betrüger machen sich die Hilfsbereitschaft älterer Menschen an der Haustüre zunutze. Daher sollten Sie bei fremden Personen immer 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?

Quelle: Vadim Grinco - Fotolia

- 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.

Hilfen und Pflege

Das Pflegeneuausrichtungsgesetz

Das Pflege-Neuausrichtungsgesetz (PNG) dient dazu, die Pflegeversicherung an den demographischen Wandel anzupassen. Grundlage des PNG ist in erster Linie eine Erhöhung der Leistungen für Demenzkranke. Dies betrifft vor allem die ambulante Versorgung, aber auch die Ausweitung von Wahlmöglichkeiten für Betroffene und deren Angehörige. Ein weiterer Punkt des Pflegeneuausrichtungsgesetzes ist die private Vorsorge.

Pflegestufen und Leistungen

Bis Ende 2016 werden pflegebedürftige Personen in drei Pflegestufen (I, II, III) eingeordnet. Die Pflegestufen unterscheiden sich sowohl hinsichtlich des Pflegeaufwands wie auch hinsichtlich der finanziell erbrachten Leistungen.

Wer eine eingeschränkte Alltagskompetenz besitzt, die jedoch nicht zur Einstufung in die Pflegestufe I berechtigt, hat dennoch Anspruch auf einen Betreuungsbetrag. Die Einstufung erfolgt hier in die sogenannte „Pflegestufe 0“. Auch Demenzbedingte Fähigkeitsstörungen fallen in diese Kategorie.

Pflegestufe I: Es liegt eine erhebliche Pflegebedürftigkeit vor. Diese ist gegeben, wenn ein Hilfebedarf mindestens einmal am Tag bei zwei Verrichtungen aus dem Bereich der Grundpflege notwendig ist. Zudem muss in der Pflegestufe I mehrmals in der Woche eine hauswirtschaftliche Versorgung notwendig werden. Der Zeitaufwand in der Woche muss täglich mindestens 90 Minuten erfordern. Die Grundpflege darf hierbei höchstens 45 Minuten beinhalten.

Pflegestufe II: Die Pflegestufe II liegt dann vor, wenn mindestens dreimal am Tag, zu jeweils unterschiedlichen Tageszeiten ein Pflegebedarf in der Grundpflege notwendig ist. Zudem muss mehrfach in der Woche ein hauswirtschaftlicher Bedarf notwendig sein. Der Zeitaufwand muss pro Tag mindestens drei Stunden betragen. Hierbei muss für die Grundpflege eine Zeit von mindestens zwei Stunden pro Tag aufgewendet werden.

Pflegestufe III: Patienten, die rund um die Uhr Hilfe in der Grundpflege sowie hauswirtschaftliche Versorgung benötigen, gelten als schwerst pflegebedürftig. Der pro Woche zu berechnende Zeitaufwand muss pro Tag gerechnet mindestens fünf Stunden ausmachen. Bei der Grundpflege muss hierbei ein Zeitaufwand pro Tag von je vier Stunden entfallen, damit die Pflegestufe III gerechtfertigt ist.

Die Pflegereform

Durch die zweistufige Pflegereform möchte das Bundesgesundheitsministerium die pflegerische Versorgung deutlich verbessern. Durch das erste Pflegestärkungsgesetz im Jahr 2015 wurden bereits die Leistungen für Pflegebedürftige und deren Angehörige deutlich erweitert. Das zweite Pflegestärkungsgesetz ist 2016 in Kraft getreten, allerdings sollen das neue Begutachtungsverfahren und die Umstellung der Leistungsbeiträge erst zum 01.01.2017 wirksam werden.

Die Beiträge für die Pflegeversicherung werden durch die beiden Pflegestärkungsgesetze um insgesamt 0,5 Beitragspunkte angehoben. Dadurch stehen jährlich

Senioren-Tages-Residenz Johnke

Karl-Marx-Str. 12
19288 Ludwigslust OT Kummer

Tel. 038751/337470
Fax 038751/337472

E-Mail Tagespflege-Johnke@t-online.de
www.senioren-tagespflege-ludwigslust.de

Pflegeteam WÖBBELIN

Schweriner Str. 1
19288 Wöbbelin

Tel.: 038753/88536
Fax: 038753/88550

E-Mail: pflegeteam-woebbelin@arcor.de

Diakonie-Sozialstation

SOZIALSTATION

Bahnhofstr. 13 a
19376 Marnitz
Tel. 03 87 29 / 2 03 14

Friedenstr. 19
19372 Spornitz
Tel. 03 87 26 / 2 61 45

www.sozialstation-marnitz.de

- Pflegestützpunkt
- Häusliche Krankenpflege
- Hauswirtschaftliche Hilfe
- Essen auf Rädern
- Beratungsbesuche
- Pflege- und Betreuungsleistungen

Wir helfen Ihnen! Rufen Sie uns an!

Pflege Haunschild & Weise

- Pflege und Betreuung zu Hause
- Tagespflege
- Betreutes Wohnen
- Wohngemeinschaften

rund um Parchim und Crivitz
Telefon: 038722-20055
www.haunschild-pflege.de

AWO Kreisverband Ludwigslust e.V.

19288 Ludwigslust
Alexandrinenplatz 2
Tel. 03874 57046-11 · Fax: 03874 57046-19
www.awo-ludwigslust.de

Würdige und respektvolle Pflege in Einrichtungen der Arbeiterwohlfahrt

- **Alexandrinenresidenz**
  Alexandrinenplatz 5, 19288 Ludwigslust
  Tel. 03874 44410
- **Ambulanter Pflegedienst**
  Alexandrinenplatz 2, 19288 Ludwigslust
  Tel. 03874 57046-21
- **Betreutes Wohnen / WG Demenz**
  Theodor-Körner-Straße 4, 19288 Wöbbelin
  Tel. 03874 57046-21
- **Tagespflege**
  Schweriner Straße 24, 19288 Ludwigslust
  Tel. 03874 417743
- **Ambulantes Pflegeteam Wittenburg/Zarrentin**
  Schulstraße 8, 19243 Wittenburg
  Tel. 038852 52531
- **Betreutes Wohnen**
  Bgm.-Ahrens-Ring 4, 19243 Wittenburg
  Tel. 038852 52531

fünf Milliarden Euro mehr zur Verfügung. Davon fließen 1,4 Milliarden Euro in Verbesserungen für die Pflege zu Hause, 1 Milliarde Euro in die Verbesserung der Pflegeheime und 1,2 Milliarden in einen Pflegevorsorgefonds. Insgesamt können dadurch die Leistungen aus der Pflegeversicherung um 20 Prozent ausgeweitet werden.

Das erste Pflegestärkungsgesetz

Die wichtigsten Änderungen des ersten Pflegestärkungsgesetzes betreffen die Erhöhung des Beitragssatzes, die Ausweitung der Pflegeleistungen und den Aufbau eines Pflegevorsorgefonds.

Erhöhung von Leistungsbeiträgen der Pflegeversicherung

Um die Preisentwicklung über den gesetzlich vorgegeben Zeitraum der letzten drei Jahre zu berücksichtigen, wurden alle Leistungsbeiträge der Pflegeversicherung um vier Prozent angehoben. Für alle Leistungen, die erst mit dem Pflegeneuausrichtungsgesetz beschlossen wurden, wird über zwei Jahre eine Anpassung von 2,67 Prozent vorgenommen.

Verbesserungen für die Pflege zu Hause

Die meisten Pflegebedürftigen möchten so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen und dort gepflegt werden. Aktuell werden mehr als zwei Drittel auch zu Hause gepflegt. Um die Pflege zu Hause zu unterstützen, wurden die Leistungen für die häusliche Pflege um rund 1,4 Milliarden Euro erhöht. Ein kurzer Überblick:

- Die Leistungen der Verhinderungs- und Kurzzeitpflege können künftig besser miteinander kombiniert werden.
- Die Leistungen für Tages- und Nachtpflege werden ausgebaut.
- Niederschwellige Betreuungs- und Entlastungsangebote werden gestärkt.
- Die Zuschüsse für Umbaumaßnahmen und Pflegehilfsmittel werden erhöht.

Unterstützungsmaßnahmen für pflegende Angehörige

Jede Pflegesituation ist individuell. Deshalb sollten pflegende Angehörige besser in ihrer jeweiligen Situation entlastet werden.

Die Unterstützungsangebote wurden ausgeweitet und die Leistungen können seither passgenauer in der konkreten Situation eingesetzt werden. Entlastend wirkt sich mit Sicherheit auch die Erhöhung der Zuschüsse für nötige Umbaumaßnahmen und für den Einsatz von Pflegehilfsmitteln aus.

Zudem sollte auch die Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf verbessert werden. Pflegende Angehörige können sich nun für zehn Tage vom Arbeitgeber freistellen lassen, ohne dabei Gehalt einzubüßen.

Bisher waren diese zehn Tage unbezahlt. Durch das Pflegeunterstützungsgeld wird mit etwa 90 Prozent des Nettolohns von der Pflegekasse bezahlt. Zur Finanzierung dieser Leistungen werden 100 Millionen Euro zur Verfügung gestellt.

Verbesserungen in stationären Pflegeeinrichtungen

In stationären Einrichtungen stehen nun mehr Betreuungskräfte zur Verfügung. Im stationären Bereich wurden für die Leistungen eine Milliarde Euro geplant. Durch das erhöhte Personal sollte auch der Pflegealltag verbessert werden.

Wir machen Zukunft.

Perspektiven für alle.

Mit zukunftsfähigen und sozialen Ideen schaffen wir immer wieder individuelle Möglichkeiten für Menschen mit und ohne Behinderung. Wir begleiten sie mit liebevoller Zuwendung von der Frühförderung bis zu integrativen Arbeits- und Wohnstätten. Ein Leben lang.

LEBENSHILFEWERK Mölln-Hagenow Kreis Herzogtum Lauenburg Hagenow - Schneiderschere

Mehr Infos unter www.LHW-zukunft.de

Pflege-Dienstleistungen
Manuela Kohlhase
Freiberufliche Pflegekraft

- private Pflege und Betreuung
- häusliche Dienstleistungen
- unabhängiger Pflegeberater
- Vermittlung Pflegekräfte an ambulante und stationäre Einrichtungen

Mobil: 0162-7601163
E-Mail: manukoh.2@freenet.de

TAGESPFLEGE HENNING Grabow/Mecklenb.

Inhaberin: Simone Henning

- Tagespflege • ganztägige Betreuung
- Mahlzeiten • soziale Kontakte bei Pflegebedürftigkeit • Fahrdienst
- Urlaubs- und Verhinderungspflege

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 7:00 Uhr bis 16:00 Uhr und zusätzlich nach Vereinbarung

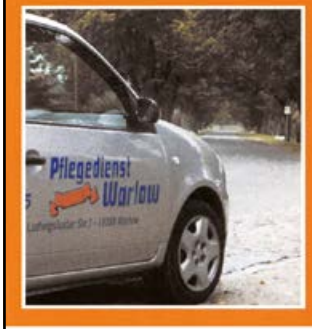
Kontakt:
Binnung 1 a
19300 Grabow

Tel: 038756 567050
Fax: 038756 567040
Mobil: 0152 25769090

www.pflegehenning.de tagespflege-grabow@pflegehenning.de

Pflegedienst WARLOW GmbH

Ihr freundlicher Pflegedienst aus Warlow seit 1996



Zu Hause bleiben, so lange es geht, wir helfen Ihnen dabei.

Schulstraße 2
19288 Kummer
✆ 038751 20075
Mobil 0172 4524814
www.pflegedienst-warlow.de

Häusliche Krankenpflege und Seniorenbetreuung ab 2016 Tagespflege

Verbesserungen für Demenzkranke

Der Leistungsanspruch für demenziell Erkrankte wurde deutlich erhöht. Bisher hatten Pflegebedürftige der Pflegestufe 0 nur einen beschränkten Leistungsanspruch. Seither können auch Leistungen der Tages- und Nachtpflege, der Kurzzeitpflege und ein Zuschlag für Mitglieder ambulant betreuter Wohngruppen beantragt werden. Damit erhalten die Erkrankten nun Zugang zu allen Leistungen im ambulanten Bereich.

Verbesserungen für körperlich beeinträchtigte Pflegebedürftige

Körperlich beeinträchtigte Menschen können zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen beanspruchen. Seit 2015 erhalten stärker körperlich eingeschränkte Personen einen Anspruch auf niederschwellige Angebote. Hierfür kann maximal die Hälfte des Anspruchs auf ambulante Sachleistungen aufgewendet werden.

Quelle: Robert Kneschke – Fotolia

Zweck des Pflegefonds

Mit diesem Fonds sollen mögliche Beitragssteigerungen in Zukunft abgefedert werden, um die Belastung der kommenden Generationen zu begrenzen. In diesem Fonds werden seit 2015 jährliche Einnahmen aus 0,1 Beitragspunkten eingezahlt.

Ab 2035 kann dann jährlich über einen Zeitraum von mindestens 20 Jahren jeweils bis zu einem Zwanzigstel des angesammelten Kapitals an den Ausgleichsfonds der Pflegeversicherung abgeführt werden, um so übermäßige Beitragssteigerungen auszugleichen.

Das zweite Pflegestärkungsgesetz

Schwerpunkt dieses Gesetzes ist die Einführung eines neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffes zum 01.01.2017.

Ziel ist es, kognitiv und psychisch eingeschränkte Menschen – wie beispielsweise Demenzkranke – bei der Feststellung der Pflegebedürftigkeit mit körperlich eingeschränkten Menschen gleichzustellen.

Das bestehende dreistufige System soll in ein neues System mit fünf Pflegegraden umgewandelt werden. Für die Begutachtung und Einstufung in einen Pflegegrad soll dann ein neues Begutachtungsverfahren(NBA) eingeführt werden. Ausschlaggebend für die Einstufung in einen Pflegegrad ist künftig dann die Selbstständigkeit des Pflegebedürftigen. Durch umfassende Überleitungs- und Bestandsschutzregelungen wird außerdem eine Benachteiligung der bisherigen 2,8 Millionen Pflegebedürftigen verhindert.

de gaude Stuuv
Inh. Katrin Drenckhan

Dorfplatz 8
18292 Charlottenthal

Karl-Liebknecht-Str. 3
19395 Plau am See/OT Karow

Telefon 038457 519494
E-Mail de-gaude-stuuv@web.de

Tagespflege und Pflegedienst

Quelle: Getty Images/iStockphoto

LEONARDO
Pflege- u. Beratungsdienst

Sandro Möller
Ernst-Thälmann-Str. 27
19376 Siggelkow

Tel.: 038724 - 22802
Fax: 038724 - 22803
Mobil: 0171 - 68 42 758

Bei uns sind Sie in vertrauten Händen...

E-Mail: leonardo.pflegedienst@googlemail.com www.pflegedienst-leonardo.de

Lobetal Gemeinnützige GmbH

Lobetal 5 **19249 Lübtheen**

LOBETAL

Stationäre Pflege
PFLEGE MIT HERZ
88 Plätze, hoher Fachkraftanteil

Ambulante Pflege
Kranken- und Altenpflege
Hausw. Versorgung, Pflegeüberprüfung/-beratung

Tagespflege
24 Plätze
Tagsüber in Gemeinschaft, abends zu Hause

Altersgerechtes Wohnen
16 Wohnungen, Abseits v. Hektik & Stress

Kurzzeitpflege Lobetal
12 Plätze, hohes Wohnniveau, Urlaubs-/Verhinderungspflege

Essen auf Rädern
Zu Hause genießen, täglich frisch zubereitet

Tel. 038855 / 707 0 Mail: lobetal-luebtheen@gmx.de Netz: www.lobetal-luebtheen.de

„Entscheiden Sie sich für Pflege mit - ♥ - entscheiden Sie sich für uns!“

Alltagshilfen

Fahrdienste

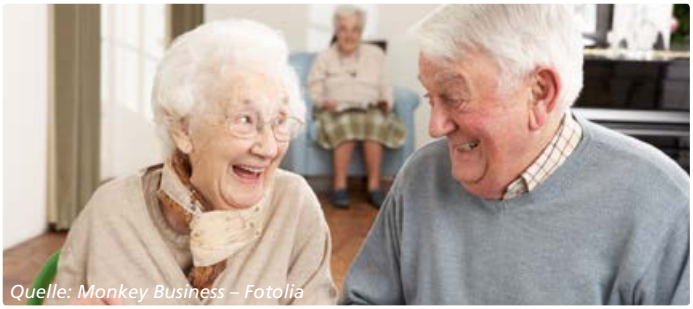
Fahrdienste können insbesondere in der Anfangsphase jedweder Erkrankung wichtige Funktionen erfüllen. Insbesondere kann so der Transfer von der eigenen Wohnung bis hin zum Ziel sicher vollzogen werden. Fahrdienste werden teilweise von Sozialträgern und den Krankenkassen vermittelt, aber auch Tageskliniken bieten derartige Dienste für den Transfer an.

Haushaltsnahe Dienstleistungen

Unter einer haushaltsnahen Dienstleistung wird eine Tätigkeit verstanden, die unter anderem die Reinigung der Wohnung, leichte Gartenpflegearbeiten oder Pflege-Betreuungsleistungen im Privathaushalt umfasst. Für Angehörige von Demenzkranken sind haushaltsnahe Dienstleistungen in der Einkommensteuer als abzugsfähig anerkannt. Die Krankenkassen genehmigen bei Bedarf die notwendige haushaltsnahe Dienstleistung.

Essen auf Rädern

Essen auf Rädern wird von Wohlfahrtsverbänden und Hilfsorganisationen, aber auch privaten Anbietern angeboten. Dieses Angebot dient der Versorgung falls Pflegebedürftigkeit eintritt, wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, selbsttätig Nahrung einzukaufen und zuzubereiten. Auch für bestimmte einzuhaltende Diäten gibt es spezielle Speisen, so beispielsweise für Diabetiker, die auf einen bestimmten BE-Wert eingestellt sind. Das Essen wird


Quelle: Monkey Business – Fotolia

Sanitätshaus Hofmann GmbH
Orthopädie Sanitätshaus Bandagen Reha-Technik

Orthopädische Schuhe • Fußbett-Schuhe • Fuß-Einlagen • Krankenpflegeartikel • Bandagen • Prothesenbau • Rollstühle • Rehabilitationsmittel • Gesundheitswäsche • Kompressionsstrümpfe • Miederwaren • Programm für werdende Mütter • Fitness-Artikel • Stoma- und Inkontinenzversorgung • Hausbesuche

19370 Parchim · Lange Straße 59 · Tel. 03871 213122 · Fax 03871 213181
19055 Schwerin · Bischofstraße 1 · Tel. 0385 5923811 · Fax 0385 5923823

augenoptik BRINKMANN

Kirchenstraße 10 • 19300 Grabow
Telefon: 0 38 75 6 / 3 77 48
brinkmann-augenoptik.de

· Lupen + weitere vergrößernde Sehhilfen
· Brillen · Augenglasbestimmung
· Hausbesuche · individuelle Termine

Mo. + Di. 9⁰⁰ – 18⁰⁰ Uhr • Mi. 9⁰⁰ – 13⁰⁰ Uhr
Do. + Fr. 9⁰⁰ – 18⁰⁰ Uhr • Sa. 9⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr

von einem Lieferanten bis an Ihre Wohnungstür oder sogar in Ihre Wohnung gebracht.

Handwerkliche Hilfen

Insbesondere wenn Sie als Hausbesitzer pflegebedürftig oder betagt sind, können Sie auch Handwerksleistungen in Anspruch nehmen. Diese sind in aller Regel jedoch selbst zu bezahlen. Gegebenenfalls können Handwerkerleistungen im Rahmen der haushaltsnahen Dienstleistungen abgerechnet werden. In diesem Fall gibt es die Möglichkeit, je nach finanzieller Situation, entweder eine volle Übernahme oder eine Teilübernahme der Kosten bewilligt zu bekommen. Zudem können in der Steuererklärung knapp 20 Prozent der Arbeitskosten aus haushaltsnahen Handwerksleistungen von der Einkommensteuer abgezogen werden.

REWE
PAYBACK
Lieferservice bei
REWE Parchim
REWE Silke Wiese oHG, Putlitzer Str. 39 c - e, 19370 Parchim, Tel. 03871 - 26 78 52, Fax 03871 - 26 78 56

Hausnotruf

Das sogenannte Hausnotrufsystem ermöglicht es Pflegebedürftigen im Notfall einen Alarm auszulösen. Ein Notfall tritt beispielsweise dann auf, wenn Sie stürzen oder sich in einer anderen bedrohlichen Situation für Ihre Gesundheit befinden. Sie erhalten einen Notrufsender, der entweder wie eine Armbanduhr getragen wird oder an einer Schnur um den Hals. Sobald die Taste auf dem Notrufsender gedrückt wird, geht das Signal bei einer der Notrufzentralen ein. Die Notrufsysteme verfügen oftmals über eine Freisprecheinrichtung, mit der die Rettungsleitstelle ersten Kontakt mit Ihnen aufnehmen kann. Je nach Absprache kann ein Bereitschaftsdienst zu Ihnen fahren, aber auch ein naher Angehöriger oder der Rettungsdienst informiert werden. Der Hausnotruf kann als Hilfsmittel für Pflegebedürftige anerkannt werden und insofern über die Pflegeversicherung oder gegebenenfalls das zuständige Sozialamt abgerechnet werden.

Herrmann Krankenbeförderung

Ziegendorfer Chaussee 84 – 89
19370 Parchim
www.krankenbefoerderung-herrmann.de

Telefon
03871 - 4 68 98 06

Unsere Leistungen:

- ambulante Fahrten in alle Arztpraxen
- Fahrten zur Dialyse oder zu anderen Serienbehandlungen
- Krankenfahrten mit Tragestuhl oder Fahrtrage
- Klinikeinweisungen und Entlassungen
- Behindertentransporte im eigenen Rollstuhl
- Privat- und Sonderfahrten

Gesunde Generation 60 plus

Die richtige Ernährung im Alter

Unsere Ernährung spielt eine ungemein wichtige Rolle für unsere körperliche und geistige Gesundheit. Wer möglichst lange gesund, fit und vital bleiben möchte, der sollte bereits ab dem 30. Lebensjahr genau auf seine Ernährung achten. Im Alter braucht der Körper eine andere Ernährung als in jungen Jahren, da die Aufnahmefähigkeit von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen nachlässt. Das erfordert Nahrung, die aus besonders wertvollen Komponenten zusammengestellt wird. Im Alter baut beispielsweise der Kalziumgehalt des Skeletts immer weiter ab. Deshalb gehören Nahrungsmittel wie Milch und Käse nahezu täglich auf den Tisch.

Da der Stoffwechsel mit zunehmendem Alter verlangsamt wird, ist darauf zu achten, dass keine blähenden Speisen oder vitaminarme Nahrungsmittel zu sich genommen werden. Stattdessen sollten Sie regelmäßig Obst und Gemüse auf den Tisch bringen. Besonders wichtig ist eine Vitamin-C-reiche Ernährung, aber auch die Vitamine A, B und D sowie E sollten Sie in ausreichender Menge zu sich nehmen. Deshalb sollten regelmäßig Salat, Fisch, Kartoffeln, Käse und weitere Milchprodukte auf dem Teller landen.

Sport

Mit regelmäßigem Sport älter werden, heißt nicht nur länger gesund bleiben, sondern fördert auch in ganz erheblichen 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. Sie fördern sowohl die Herz-Kreislauf-Funktion als auch die Lungenatmung, den Gleichgewichtssinn und die Konzentrationsfähigkeit. Was dem Körper wohltut, ist also auch gut fürs Hirn – allein schon der bloße Gedanke an Bewegung fördert hier die Durchblutung. Sport bietet außerdem eine hervorragende Möglichkeit, sich zu geselligen Runden zusammenzu-

BUS KRÖGER

OMNIBUSBETRIEB und REISEBÜRO KRÖGER GmbH

Sandstraße 3 a • 19306 Neustadt-Glewe
Telefon: (038757) 22 421 • Fax: (038757) 23 822
E-Mail: busbetrieb-kroeger@t-online.de

www.busbetrieb-kroeger.de

Hörhilfe Parchim

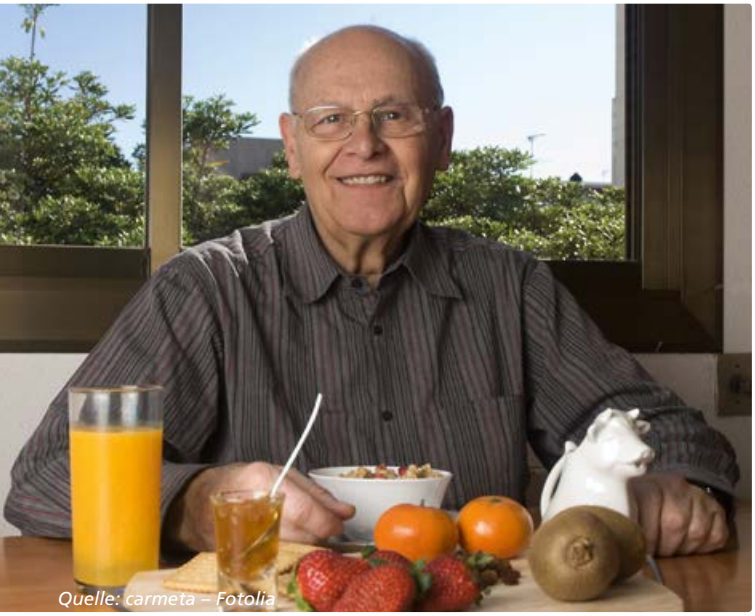
Christiane Schomann
Hörgeräteakustikmeisterin

Am Rathaus 2
19370 Parchim
Telefon 03871/602527

Öffnungszeiten:
Montag 09.00 – 13.00 Uhr
Mittwoch + Freitag 09.00 – 13.00 Uhr
und 14.30 – 18.00 Uhr

Leninstraße 23/EKZ Weststadt
1. OG (Fahrstuhl) · 19370 Parchim
Telefon 03871/459759 · Fax 421648

Öffnungszeiten:
Montag 14.30 – 18.00 Uhr
Dienstag + Donnerstag 09.00 – 13.00 Uhr
und 14.30 – 18.00 Uhr


Quelle: carmeta – Fotolia

Quelle: Robert Kneschke – Fotolia

tun: Sei es eine morgendliche Walking-Tour oder ein Ausflug ins Grüne zum örtlichen Badesee. Sollten Sie allerdings aus gesundheitlichen Gründen Zweifel haben, konsultieren sie zunächst Ihren Arzt.

Gesundheitsvorsorge: Was zahlt die Krankenkasse?
Gesundheitsvorsorge ist eine der Strategien, um den zukünftigen Kosten des Gesundheitssystems entgegenzuwirken. Deshalb investieren die Krankenkassen und auch der Gesetzgeber viel Geld in die Durchführung von Vorsorgeuntersuchungen. Nach dem Motto „Vorbeugen ist günstiger als heilen", werden ab einem bestimmten Alter und bei bestimmten individuellen Voraussetzungen Gesundheitsuntersuchungen durch die Krankenkasse übernommen. Ab einem Alter von 35 Jahren können alle gesetzlich Krankenversicherten alle zwei Jahre eine allgemeine Gesundheitsuntersuchung durchführen lassen. Hierbei liegt der Fokus auf der Früherkennung von chronischen Erkrankungen, wie zum Beispiel der Zuckerkrankheit sowie bestimmte Herz- und Kreislauferkrankungen. Für Frauen besteht ab dem 30. Lebensjahr jährlich die Möglichkeit, zur Früherkennungsuntersuchung zur Vorbeugung von Brustkrebs zu gehen.

Informationen über weitere Untersuchungen, die von der Krankenkasse übernommen werden, finden Sie im Internet unter:

- www.bmg.bund.de (Bundesgesundheitsministerium)
- www.gkv-spitzenverband.de (Sptizenverband der gesetzlichen Krankenversicherung)
- www.vzbv.de (Bundesverband der Verbraucherzentrale)

Medizinische Versorgung

Was ist im Krankheitsfall zu tun?

Im Krankheitsfall kann eine stationäre Behandlung notwendig werden. Insbesondere dann, wenn ein Verbleib in der gewohnten Umgebung nicht mehr möglich ist oder aber eine nach-stationäre Behandlung durch einen ambulanten Pflegedienst notwendig wird, tritt der Sozialdienst des Krankenhauses in Aktion. Dieser steht den Pflegebedürftigen beratend zur Seite, auch in Bezug auf Hilfestellungen und Ansprechpartner für mögliche finanzielle Unterstützung.

Der Sozialdienst des Krankenhauses hilft aber auch in den Fällen, in denen beispielsweise ein Haustier alleine zurückbleibt. Insbesondere wenn eine pflegebedürftige Person keine Angehörigen hat, sorgt der Sozialdienst dafür, dass das Haustier entweder vorübergehend anderweitig untergebracht oder entsprechend im eigenen Haushalt versorgt wird.

Der Sozialdienst hilft außerdem dabei, mögliche Folgen im Umgang mit einer chronischen Krankheit zu bewältigen. Dafür wird die Nachsorge und Rehabilitation in Bezug auf die Finanzierung durch die Krankenkassen auf den Weg gebracht. Der sogenannte Patientenfürsprecher der jeweiligen Klinik fungiert als neutrale Instanz und steht Ihnen während des Krankenhausaufenthalts mit Rat und Tat zur Verfügung.

Nachsorge, Rehabilitation, Kur und Co.

Die Nachsorge dient einerseits dazu, den Heilungsverlauf zu fördern, andererseits dient sie dazu, mögliche nachstationäre Komplikationen zu verhindern. Der Weg in die Klinik kann bei mehrfacher Fahrt in der Woche mitunter teuer werden. Deshalb sollten Sie bereits während des stationären Aufenthalts in der Klinik den Sozialdienst des Krankenhauses auf mögliche Schwierigkeiten in finanzieller Hinsicht bei der Nachsorge hinweisen.

Die Rehabilitation schließt sich im Idealfall direkt an einen stationären Aufenthalt an. Ziel der Rehabilitation ist es, die körperlichen und auch seelischen Funktionen soweit wiederherzustellen, dass eine Teilhabe im Alltag nach Möglichkeit in vollem Umfang selbstständig und selbstbestimmt möglich ist.

Bei der Kur tritt der Erholungsfaktor nach den Strapazen einer möglichen stationären Versorgung in den Vordergrund. Ziel ist es hier, eine Situation herbeizuführen, die dazu dient, den Alltag wieder in vollem Umfang wahrnehmen zu können. Während die Rehabilitation in aller Regel dazu dient, körperliche Funktionen wieder herzustellen, bedient die Kur vielfach seelische Belange.

Praxis für Physiotherapie
Annette Dormann
Zu allen Kassen nach ärztl. Verordnung zugel.
Weststadt-Markt · Leninstraße 23 · 19370 Parchim · ☎ 0 38 71 / 44 11 35
www.physio-parchim.de · info@physio-parchim.de
Behandlungszeiten:
Montag – Donnerstag · 7.00 Uhr – 12.00 + 12.30 – 19.00 Uhr
Freitag 7.00 – 12.00 Uhr, nachmittags geschl.
Hausbehandlungen nach Vereinbarung
Praxis Marnitz: Straße des Friedens 19 · 19376 Marnitz · ☎ 03 87 29 / 2 10 20

Das Thema Demenz

Demenz – was bedeutet das?

Rein medizinisch gesehen versteht man unter Demenz eine Erkrankung des Gehirns, bei der vor allem das Gedächtnis und die Sprache mit der Zeit immer schlechter funktionieren. Der Betroffene verliert immer mehr die Kontrolle über sein Denken und Handeln, wodurch sich seine Persönlichkeit und sein Verhalten verändert.

Demenz ist neben Depressionen in Deutschland die am häufigsten diagnostizierte gerontopsychiatrische Erkrankung – rund eine Million Menschen in Deutschland leiden daran. Ungefähr zwei Drittel der Betroffenen werden von Angehörigen betreut, doch die häusliche Pflege ist eine enorme psychische und finanzielle Belastung für die Angehörigen. Oft wird medizinische Hilfe, mit der die Symptome wirksam gemildert werden könnten, zu spät gesucht, da Demenz auch in der heutigen Gesellschaft noch ein Tabuthema darstellt.

Eine frühzeitige Diagnose bedeutet für den Patienten einen Zeitgewinn. Im günstigen Fall kann durch Medikamenteneinnahme der Krankheitsverlauf verlangsamt und dadurch noch für viele Jahre Lebensqualität gewonnen werden. Für vorsorgende Maßnahmen bleibt mehr Zeit, um im Sinne des Patienten ein Netzwerk an Hilfen aufzubauen und Entscheidungen für den späteren Verlauf der Krankheit zu treffen.

Auf diese Hilfen haben Sie und Ihre Angehörigen Anspruch

Pflegebedürftige können Hilfe nach Maßgabe der Pflegeversicherung erhalten. Ist eine Pflegestufe festgelegt worden, können finanzielle Hilfen gewährt werden. Daneben gibt es auch die Möglichkeit, ambulante Pflegedienste im Rahmen der Leistungen aus der Pflegeversicherung in Anspruch zu nehmen. Auch Haushaltshilfen und unterstützende Betreuungsangebote sind möglich. Unter Umständen ist auch zur Entlastung von Angehörigen eine Kurzzeitpflege oder eine Tagespflegeeinrichtung eine Alternative. Wenn ein Verbleib in den eigenen vier Wänden nicht mehr möglich ist, bieten sich Wohngemeinschaften oder betreutes Wohnen an.

Ist auch dies nicht mehr möglich, können Sie und Ihre Angehörigen Hilfe durch die Krankenkassen und den übrigen Sozialleistungsträgern bei der Suche nach einer passenden Pflegeeinrichtung erhalten. Übernehmen Ihre Angehörigen die Pflege, können sie Unterstützung durch das sogenannte Pflegegeld beantragen. Je nach Pflegebedarf können weitere Leistungen wie medizinische oder therapeutische Hilfsmittel gewährt werden.

Hilfen für Betroffene

Betroffene sollten sich in der Anfangsphase der Erkrankung einer Selbsthilfegruppe anschließen. Dadurch wird einerseits das Verständnis für die eigene Erkrankung geweckt, andererseits können dabei aber auch Strategien von anderen Betroffenen zur Alltagsbewältigung mit nach Hause genommen werden. Zudem gibt es Hilfsangebote seitens der Sozialhilfeträger und der Krankenkassen. Diese bieten in erster Linie Anlaufstellen für Betroffene und deren Angehörigen an. Auch die Sozialdienste von Kliniken sowie die Caritas und die Diakonie bieten Informationen.

Vorsorge

Patientenverfügung

Mit einer Patientenverfügung können Sie schon als gesunder Mensch festlegen, dass Sie zum Beispiel keine lebensverlängernden Maßnahmen wünschen, wenn ein leidvolles Sterben unvermeidbar ist. Diese Verfügung ist seit dem 1. September 2009 durch eine gesetzliche Regelung bindend für die behandelnden Ärzte. Sie muss in schriftlicher Form vorliegen, aber nicht beglaubigt werden. Wichtig ist, dass eine Patientenverfügung jederzeit formlos widerrufen werden kann. Achten Sie jedoch auf konkrete Formulierungen und lassen Sie sich im Zweifelsfall von Ihrem Arzt beraten. Wichtig ist außerdem, zusätzlich zur Patientenverfügung eine Vorsorgevollmacht auszustellen. Darin legen Sie fest, welcher Angehörige als Bevollmächtigter dafür sorgen soll, dass Ihrem Willen entsprochen wird.

Vorsorgevollmacht

Für den Fall, dass Sie in Situationen kommen, in denen Sie wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst treffen können, beispielsweise im Falle eines Komas oder bei einer demenziellen Erkrankung, kann diese Person Ihres Vertrauens in Ihrem Namen agieren. Um im Zweifelsfall nachweisen zu können, dass eine Vorsorgevollmacht ausgestellt wurde, empfiehlt sich der Eintrag ins Bundeszentralregister.

Tag & Nacht

Mit Würde und Beistand für Sie und Ihre Lieben

Wockertal Gartenbau GmbH
Haus der Bestattung
am Friedhof Parchim

Ihre Ansprechpartner:
Frau A. Hinrichs und Herr M. Müller
Frau A. Kunkel

Telefon 0 38 71/21 23 61

- Erd-, Feuer-, See- und Baumbestattungen
- Erledigung sämtlicher Formalitäten
- Steinmetzwerkstatt
- Eigene Kranzbinderei
- Grabpflege, Grabanlagen
- eigener Blumenladen „Vergiss mein nicht“

www.bestattungsinstitut-parchim.de

Schmidt Bestattungen

Wir sind jederzeit für Sie da und beraten Sie auch gerne zu Hause!
Im Bedarfsfall Tag & Nacht, sonn- und feiertags.

Zapeler Weg 14
19089 Crivitz
Tel.: 03863 / 22 27 65
Fax: 03863 / 33 43 45
E-Mail: bst-torsten-schmidt@t-online.de

Partner des Kuratoriums
Deutsche Bestattungskultur GmbH
Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG

Bestattungshaus **HEINKE** GmbH

Tag und Nacht (0 38 74) 2 20 73
Am Schlachthof 2 · 19288 Ludwigslust

19303 Dömitz · Slüterplatz 10 · Telefon: (03 87 58) 35 66 35
www.bestattungshaus-heinke.de

Rechtliche Betreuung – Betreuungsverfügung

Die rechtliche Betreuung wird dann notwendig, wenn Sie aufgrund einer psychischen oder körperlichen Krankheit nicht mehr in der Lage sind, Ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise selbst durchzuführen und zu erledigen. In diesem Fall kann durch ein Gericht ein rechtlicher Betreuer bestellt werden. Der Betreuer vertritt Sie dabei in rechtlicher Hinsicht. Wichtig ist, dass ein Betreuer erst dann bestellt werden darf, wenn sämtliche anderen möglichen Formen von Hilfe für Sie ausgeschöpft sind. Bei der Auswahl des Betreuers haben Sie ein Mitspracherecht.

Die Betreuungsverfügung stellt eine Möglichkeit dar, für den Fall einer zukünftigen Betreuung Vorsorge zu treffen. Dadurch wird das Betreuungsgericht dazu verpflichtet, die Vorschläge in der Betreuungsverfügung zu berücksichtigen. Die Verfügung kann festlegen, wer zum Betreuer bestellt werden soll und wer davon ausgeschlossen sein soll. Zudem kann im Inhalt der Betreuungsverfügung auch festgelegt werden, wo der zukünftige Wohnsitz der betreuten Person liegen soll. Die Betreuungsverfügung sollte nach Möglichkeit handschriftlich verfasst und regelmäßig aktualisiert werden.

Testament

Das Testament bekundet den letzten Willen eines Menschen. In dem Testament wird rechtlich verbindlich geregelt, wer welchen Nachlass des Verstorbenen erhalten soll. Um dem Testament einen Charakter der unumstößlichen Rechtsverbindlichkeit zu geben, sollte es notariell erstellt werden.

Auch eine handgeschriebenes Testament besitzt Gültigkeit, aufgrund der Tatsache, dass ein Angehöriger jedoch in den Besitz des Schriftstücks geraten könnte und im Falle einer testamentarischen Benachteiligung desselben dieses vernichten könnte, sollte der Notar zur Aufstellung des Testaments eingeschaltet werden. Im Todesfall eröffnet der Notar dann auch das Testament.

Seit 25 Jahren sind wir für Sie Tag und Nacht erreichbar.

Sabine Labahn
B+K Bestattungswesen GmbH
Tel. 03871/212751

John-Brinckman-Straße 13 – **am Krankenhaus**
19370 Parchim / Ihr Ansprechpartner: **Holger Pahl**

Auf Wunsch machen wir im Trauerfall oder zu einem Vorsorgegespräch auch gern einen Hausbesuch und nehmen Ihnen alle Wege ab.

Bestattungsformen

Die Trennung von einem nahen Angehörigen fällt nicht leicht. Dennoch gilt es, im Todesfall einige organisatorische Dinge zu erledigen. Nach der Ausstellung des Totenscheins und der Sterbeurkunde, sollten Angehörige des Verstorbenen den Bestatter und die Bestattungsform aussuchen.

Falls sich der Verstorbene in seinem Testament auf eine bestimmte Bestattungsform festgelegt hat, sollte dieser bei der Beerdigung entsprochen werden. Die Art der Bestattung ist zum einen abhängig von dem Kulturkreis, aus dem der Verstorbene stammt, andererseits auch von dessen Religionszugehörigkeit. So werden Muslime beispielsweise nicht in Särgen, sondern in Leinentüchern bestattet. Im christlichen Kulturkreis werden insbesondere zwei Bestattungsformen angewandt, nämlich die Sargbestattung und die Brandbestattung – auch Urnenbestattung – genannt. Diese beiden Bestattungsformen finden sich auf jedem Friedhof in Deutschland.

Ebenfalls angewendet wird die Seebestattung. Hierbei wird die Asche des Verstorbenen auf hoher See verstreut. Besondere Formen der Bestattung stellen beispielsweise Baumbestattung dar oder die Bestattung im Weltraum. Bei der Baumbestattung wird die Asche des Verstorbenen unter einem ganz bestimmten Baum begraben. Eine ungewöhnliche Form der Bestattung stellt die Bestattung im Weltraum dar. Hierzu wird eine kleine Kapsel mit der Asche des Verstorbenen mit einer Trägerrakete in den Weltraum befördert. Auch wenn diese Art der Bestattung heute noch sehr selten ist, ist davon auszugehen, dass sie in der Zukunft durchaus eine der häufigeren Bestattungsarten werden könnte.

Branchenverzeichnis

Liebe Leserinnen, liebe Leser! Als wertvolle Orientierungshilfe 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.total-lokal.de.

Augenoptiker 29
Bestattungen 35, 36
Betreutes Wohnen 24, 28
Busse 31
Floristik 35
Hörgeräteakustiker 31
Kinderbetreuung 24
Krankentransport 30
Lebensmittel 30
Personentransporte 31
Pflegedienste 24, 26, 28
Pflegeheime 24, 28
Physiotherapie 33
Reha 33
Reisen 31
Sanitätshaus 29
Stadtverwaltungen 6
Steinmetz 35
Tagespflege 24, 26, 28
Wohnungswirtschaft 19, 20

Ich möchte mich auf diesem Wege bei allen Anzeigenkunden für die aktive und angenehme Unterstützung bei der Herausgabe dieser wichtigen Broschüre sehr herzlich bedanken.

Ihre Kathrin Cseh