



Ratgeber für Senioren der Stadt Teterow und deren Angehörige

Leiden Sie unter Gelenksbeschwerden? Rheuma? Kopfschmerzen?

Helfen kann die Dermovitalisierung mit dem AIRNERGY Stream

Testen Sie diese Behandlungsmethode –
Hier bei uns im

Ärztehaus Teterow · Poggestrasse 8
Ausschließlich mit Terminvereinbarung!
Telefon: 03996-125 90 20

Ihre Ansprechpartnerin:
Antje Reschke



TV-Interview*



Anwendung Knie



AIRNERGY Stream

*Sehen Sie das TV-Interview mit Prof. Bankhofer & Prof. Jung im Internet: www.zumlink.de/z27d

Die Behandlungsmethode mit Aha-Effekt

Wie funktioniert etwas, das heiß aussieht, aber nicht über Wärme wirkt? Etwas, das Dermovitalisierung heißt, also lokal auf die Haut (Dermis) gelegt wird, aber aus einer Atemtechnologie, der AIRNERGY Spirovitalisierung (spirare = atmen), entwickelt wurde? Etwas, das lokal über seinen Durchmesser von 8 cm hinaus und in die Tiefe wirkt, aber ebenso durch den gesamten Körper?

Nun, dafür gibt es einfache und komplizierte Erklärungen. Aber mal Hand aufs Herz: Interessiert es Sie wirklich, wie ein Gerät im Detail funktioniert? Nein! Sie wollen endlich Abhilfe, oder?

So verhält es sich mit dem AIRNERGY Stream, dem Behandlungsgerät mit AHA-Effekt, der in keinem Haushalt mehr fehlen sollte. Gelenk- oder Rheumabeschwerden, Verspannungen oder Verletzungen, Kopfschmerzen oder Regelbeschwerden können aus eigener Erfahrung gelindert werden.

Testen Sie bei uns Ihren neuen AIRNERGY Stream – das Highlight für die Hausapotheke. Atmen Sie wieder auf und erfahren Sie neue Lebensqualität für sich und Ihre Familie. Jetzt anrufen und einen persönlichen Termin vereinbaren unter: 03996-125 90 20.

Mehr Infos erhalten Sie hier:

Unternehmen für Gesundheit MV - Im Ärztehaus Teterow - Poggestrasse 8
Internet: www.ufg-mv.de - Telefon: 03996-125 90 20 - Email: info@ufg-mv.de



Inhaltsverzeichnis

Der Seniorenbeirat stellt sich vor	2
Freizeit und Aktivität	8
Bildung und Kultur	12
Wohnen im Alter	14
Gesundheit und Ernährung	24
Beratung und Hilfe	30
Betreuung und Pflege	32
Testament und Vorsorge	38
Wichtige Rufnummern	41

 <p>UNS HÜSUNG WALDGASTSTÄTTE BIERGARTEN & PENSION</p> <p>HEIDBERGE TETEROW · LÄRCHENWEG 1 17166 TETEROW · TEL. 03996. 15 78 46</p>	 <p><i>Franchier</i> BAHNHOF • STEAK & FISCH •</p> <p>Geöffnet täglich ab 11.00 Uhr Bahnhof 1 · 17166 Teterow Telefon: 03996 18 54 55 6</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Mein kostenloser
Service für Sie:
 Ein- und Ausräumen
Ihrer Möbel



RAUM + FLÄCHE
René Gerards

Malerarbeiten · Fassadengestaltung · Fußböden aller Art

Am Mühlenbach 4 ♦ 17166 Groß Roge
 Funk: 0174 / 935 50 53
www.raumundflaechе-gerards.de

Der Seniorenbeirat stellt sich vor



Foto: Brita Hilgendorf

Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Teterower:

Herzlich willkommen!

Schön, dass Sie sich die Zeit nehmen, in unserer Broschüre zu lesen. Älter werden oder älter sein bedeutet heute längst nicht mehr inaktiv sein, ganz im Gegenteil. Wer sich im „Ruhestand“ befindet, möchte und kann sich aktiv in das gesellschaftliche Leben einbringen. Selbstbewusst, lebensbejahend und neugierig auf die Gegenwart und die Zukunft – das sind die Worte, mit denen sich die Zielgruppe der ab 60-Jährigen heute beschreiben lässt.

Ältere Menschen sollen sich in Teterow wohlfühlen und möglichst bis ins hohe Alter aktiv am Leben teilnehmen können. Voraussetzung dafür ist, dass man die in der Region für ältere Menschen vorhandenen Möglichkeiten kennt und weiß, wie man sie findet.

Unser SENIOREN RATGEBER ist ein Informationsheft für Senioren und deren Familienangehörige, die sich in unserer Stadt und Umgebung einen Überblick über das für sie infrage kommende Dienstleistungsangebot verschaffen wollen.

Im SENIOREN RATGEBER finden Sie daher:

- eine vielfältige Übersicht über die Organisationen, Verbände, Einrichtungen, Unternehmen und Initiativen, die sich mit der Arbeit für und mit Senioren in Ihrer Nähe befassen
- viele wertvolle Detail- und Zusatzinformationen
- die Präsentationen von Einrichtungen und Unternehmen, die sich auf Senioren spezialisiert haben
- interessante Informationen und Neuigkeiten
- Ansprechpartner in Ihrer Nähe

Wer darüber hinaus Hilfe oder eine persönliche Beratung sucht, sollte dazu die Sprechstunde des Seniorenbeirats nutzen. Oder sprechen Sie uns einfach an – am Telefon, bei den vielfältigen Veranstaltungen oder auch, wenn wir uns in der Stadt begegnen!

Dieser Wegweiser für die Seniorinnen und Senioren in Teterow wird von dem Seniorenbeirat der Stadt herausgegeben. Der Seniorenbeirat ist ein demokratisch gewähltes Gremium, das sich der Belange der älteren Menschen annimmt und ihre Interessen gegenüber den Politikern, den Behörden und der Öffentlichkeit vertritt. Er arbeitet unabhängig, parteipolitisch neutral und ist konfessionell nicht gebunden.

Die aktuellen Informationen und Berichte zu unseren Seniorenwochen, den thematischen Veranstaltungen, zur Weihnachtsfeier und zu Sitzungen können Sie immer in der Teterower Zeitung lesen.

GEMEINSAM aktiv für die Menschen im Herzen Mecklenburgs!

Mit den allerbesten Grüßen und Wünschen für eine gute Gesundheit,

Ihr Seniorenbeirat

Der Seniorenbeirat stellt sich vor



■ Vorstand des Seniorenbeirats:

Heide-Marie Lübbert	Vorsitzende
Ingrid Schönfeld	Stellvertreterin
Marianne Milkereit	Schriftführerin
Siegrid Auls	Beisitzerin
Evelyn Dürre	Beisitzerin
Christa Lange	Beisitzerin
Sybille Reschke	Beisitzerin
Annelie Seufert	Beisitzerin

■ Kontaktdaten:

Seniorenbeirat der Stadt Teterow

Rathaus

Marktplatz 1 – 3

17166 Teterow

Telefon: 039978 569810 (Vorsitzende)

E-Mail: seniorenbeirat.teterow@googlemail.com



Ik weet eenen Eekboom de steiht an de See

*Ik weet eenen Eekboom de steiht an de See
de Noordstorm, de bruust in sein Knaest
stolt reckt he de mächtige Kroon in ´de Hööcht
so is dat al dusend Johr west.*

*Keen Minschenhand, de hett em plant
he reckt sik von Pommern bet Nedderland.*

*Ik weet eenen Eekboom vull Knorrn un vull Knaest
op de ´n faat keen Biel un keen Aext.*

*Sein Bork is so ruuch un sein Holt is so fast
as weer he mal bannt un behext.*

*Nix hett em dahn, hewart noch stahn
Wenn wedder mal dusend vuun Johnn vergahn.*

*Un doch gröönt so lustig de Eekboom opstunns
wi Arbeitslüüd hebbt em wahrt*

*de Eekboom, Herr König, de Eekboom is uns ´
uns ´plattdüütsche Spraak is ´tun Aart
keen vörnehm Kust hett se uns verhunst
frie wusten, to Hööchden ahn Königsgunst.*

Freizeit und Aktivität



Gesund und aktiv im Alter

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

Sport

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

Reisen

Urlaub – die weite Welt lockt: Längst ist Reisen kein Privileg der Reichen, Schönen und Jungen mehr, sondern ein Stück Lebensqualität für jedermann. Auch für ältere Menschen ist es mittlerweile ganz selbstverständlich, mit dem eigenen Auto, dem Bus, der Bahn oder einem Kreuzfahrtschiff in den Urlaub zu fahren. Die Angebote spezieller Seniorenreisen erweitern und verbessern sich ständig, egal ob Drei-Tages-Trip nach Paris oder Badeurlaub in der Türkei. Auch von Flug- und Schiffsreisen wird Senioren schon lange nicht mehr abgeraten. Barriere-freies Reisen ist heute fast überall möglich.

- Ortmann Reisebüro
Marktplatz 8
Telefon: 03996 1577930

- Brandt Reisebüro
Rostocker Straße 10
Telefon: 03996 152895



Freizeit und Aktivität

Soziales Engagement

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

Kaffeefahrten – mit Vorsicht zu genießen

Endlich ist man in einem Alter, in dem man Zeit hat, auch die schönen Seiten des Lebens zu genießen. Warum dann nicht einmal die Freizeit mit einer entspannten Kaffeefahrt gestalten? Doch Vorsicht: Manche Veranstalter meinen es nicht gut mit Ihnen und sind nur an dem Inhalt Ihres



Genuss im Landhotel Schloss Teschow

Genießen Sie **täglich ab 13.00 Uhr** ein Stück Kuchen Ihrer Wahl & Kaffee satt. Stichwort: „Seniorenwegweiser“. (Ab 10 Pers. bitte Voranmeldung)

5,00 € pro Person

Landhotel Schloss Teschow · Gutshofallee 1 · 17166 Teterow/Teschow
Tel. +49 3996 140-0 · www.schloss-teschow.de

Betreibergesellschaft: arcona Golfhotel Teschow GmbH · Steinstr. 9 · 18055 Rostock

Kulinarische Vielfalt mit mehreren Restaurants, ein individuell gestaltbarer Veranstaltungsbereich und der weitläufige Park sind traumhafte Voraussetzungen für Ihre Feier! Das Landhotel Schloss Teschow bietet Ihnen den perfekten Rahmen für Familienfeiern, Jubiläen, Hochzeiten, Weihnachtsfeiern und Trauerfeiern. Von der Raumauswahl bis zu Menü- und Buffetvorschlägen beraten wir Sie gern. Unser Bankett-Team freut sich auf Ihre Anfrage unter Tel. +49 3996 140-112 oder per E-Mail an veranstaltung@schloss-teschow.de

Geldbeutels interessiert. Dafür bieten sie vermeintliche Schnäppchen an, die sich jedoch nach Kauf als minderwertig herausstellen.

Sie wollen trotzdem an einer Kaffeefahrt teilnehmen, wissen aber nicht, wie Sie sich verhalten sollen? Hier einige Tipps:

- Lassen Sie sich niemals zu einem Kauf überreden. Auch wenn Sie an einer Kaffeefahrt teilnehmen, sind Sie deswegen nicht zum Kauf verpflichtet.
- Unterschreiben Sie nichts übereilt. Bereits ein fehlendes oder falsches Datum erschwert das Durchsetzen Ihres Widerrufsrechts.
- Kommt es zur Vertragsunterzeichnung, achten Sie auf eine Vertragsdurchschrift. Achtung: Name und Anschrift des Vertragspartners sollten deutlich lesbar sein.
- Sie haben sich anders entschieden und möchten vom Vertrag zurücktreten? Dazu haben Sie binnen zwei Wochen nach Vertragsabschluss Zeit. Schicken Sie an den Vertragspartner einen schriftlichen Widerruf, am besten als Einschreiben mit Rückschein.
- Wichtig: Das deutsche Widerrufsrecht gilt auch für Kaffeefahrten ins Ausland. Voraussetzung dafür ist, dass in Deutschland für die Fahrt geworben wurde und der Veranstalter eine deutsche Firma ist.

Hier erhalten Sie Hilfe:

Der WEISSE RING informiert im Schadensfall – egal, ob in wirtschaftlicher oder gesundheitlicher Hinsicht. Der Verband klärt unter anderem über das Opferentschädigungsgesetz (OEG) auf und prüft, ob Ihnen Versorgungsansprüche zustehen.

Bundesweites Opfertelefon des WEISSEN RINGS: 1 16006

Informationen zum Thema „Schutz für Senioren vor Kriminalität“ finden Sie auch in der Broschüre „Der goldene Herbst“, herausgegeben von der Zentralen Geschäftsstelle für Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes.

Diese können Sie hier herunterladen:

<http://www.polizei-beratung.de/medienangebot/details/form/7/5.html>



Gästehaus und Kegelbahn
 An der B 108
 17168 Todendorf
 Tel.: 039975 - 7 04 77
 Fax: 039975 - 7 58 34
www.ermuehle.de
 e.mail: info@ermuehle.de



FRISEURMEISTERIN

für jedes Alter

Doreen Reschke · Warener Straße 21
 17166 Teterow

☎ 0173 / 63 555 60

IMPRESSUM



Herausgeber:

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



in Zusammenarbeit mit:

Stadt Teterow, Seniorenberrat
 17166 Teterow

Redaktion:

Verantwortlich für den amtlichen Teil:
 Stadt Teterow
 Verantwortlich für den sonstigen
 redaktionellen Inhalt:
 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:

Titelfoto: Brita Hilgendorf

17166057/1. Auflage 2015

Druck:

Beer Druck
 Gabelmannsplatz 6
 95632 Wunsiedel

Umschlag:

250 g Bilderdruck, dispersions-
 lackiert
 Inhalt:
 115 g, weiß, chlor- und säurefrei

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

Bildung und Kultur



AWO, Foto: Friese

Treffpunkte und Begegnungsstätten

Das Utopia eines entspannten Nachmittags – in geselliger und vertrauter Runde bei einer Tasse Kaffee zusammensitzen, gemeinsam lachen, reden und sich erinnern. Von freien Verbänden, Kirchengemeinden und Senioreneinrichtungen wird eine Vielzahl solcher Veranstaltungen und Aktivitäten speziell für Senioren angeboten. Oft finden sich hier neben Gemütlichkeit auch Partner für Spiel und Sport. Wann haben Sie zum Beispiel das letzte Mal eine spannende Partie Schach, Mensch ärgere dich nicht oder Karten gespielt?

Bildung

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

Bildung und Kultur

Kultur

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

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

■ Erfragen bei

Tourist-Information Teterow

Östliche Ringstraße 105 / Malchiner Tor

Telefon: 03996 172028



Lebens-Qualität und Glück im Alter



Inspiration + Kreativität
Spaß + Lebendigkeit im
„Meditations- und Tee-Garten“

Mein Name ist Volker Rosenbusch.

Ich bin 69 und noch recht agil. Seit 20 Jahren verwandle ich einen Acker in ein Garten-Paradies. Davor habe ich 10 Jahre in Taiwan und Japan gelebt. Und so besteht die Atmosphäre in meinem Garten aus der tiefen, heilsamen Stille und Schönheit der „Japanischen Gärten“ und dem üppig-vitalen Dschungel von Taiwan. Der exotische Zauber dieser Länder wird Sie inspirieren – in meinem Garten, den Räumen und auch in meinen Angeboten: Die beliebte Tee-Zeremonie „Pao Cha“, 20 Sorten Tee, exotische Spezialitäten, Kaffee und Kuchen, bunte Cocktails und auch Seminare wie Vollmond-Malen und Garten-ZAZEN.

Juni bis September habe ich täglich ab 15 Uhr geöffnet (Mi. Ruhetag)
Oktober bis Mai gibt es alles mit Voranmeldung. Außerdem biete ich Herbst- und Frühjahrs-Kurse an für Inspiration, Kreativität und ZEN, eine sehr erfrischende Meditations-Form, um seine innere Lebens-Quelle zu finden und zu nutzen.

„Meditations- und Tee-Garten“ Inh. Volker Rosenbusch
Dorfplatz 2, 18279 Schlieffenberg, **Telefon: 038452 / 20584**

Hauswirtschaftliche Dienste Christine Uecker

Reinigen nach Hausfrauenart

Es
wäre
Zeit
zum:

- Fenster putzen
- Gardinen waschen
abnehmen
aufhängen
- Einkaufen
schwere Taschen
Straßenverkehr
- Behördengänge
Treppen steigen



Kein Problem, wir helfen Ihnen gern!

Hauswirtschaftliche Dienste

Christine Uecker

Am Flassbarg 2, 17166 Zierstorf

Rufen Sie uns an!

Haustelefon:

03 99 78 / 5 04 95

oder:

Handy:

01 62 / 2 89 45 26

Unser Service:

Rund um den Menschen:

- Begleitung v. Rollstuhlfahrern
- Behörden
- Einkaufen
- Friseur
- Arzt
- Spaziergänge

Rund um den Haushalt:

- Reinigung
- Wohnung
- Fenster
- Gardinen
- Wäsche, Kleidung

Wohnen im Alter



Foto: AWO

Selbstbestimmt wohnen und leben

Es ist ganz natürlich, dass die Wohnung mit zunehmendem Alter aus verschiedenen Gründen eine wachsende Bedeutung für die eigene Lebensqualität bekommt. Schließlich verbringen Sie gerade im Alter mehr Zeit zu Hause. Durch eine barrierefreie Ausgestaltung der Innenräume ist die eigene Wohnung der Schlüssel zu mehr Beweglichkeit und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter.

Selbstständig im Alltag

Auch wenn sich heutzutage dank einer gesunden Ernährung und ausreichend Bewegung viele Menschen lange einer exzellenten Gesundheit erfreuen, ist es nur natürlich, wenn im Laufe der Zeit im Alter gesundheitliche Probleme auftreten. Durch eine barrierefreie Ausgestaltung der eigenen Wohnräume kann allerdings vielen dieser Einschränkungen Rechnung getragen werden, sodass sie im häuslichen Alltag kaum mehr ein Problem darstellen.

Daneben gibt es eine Vielzahl von Begleitungs-, Betreuungs- und Hilfsdienstleistern, die ehrenamtlich oder gegen eine Aufwandspauschale, freiberuflich auf Rechnung, arbeiten. Wenn Sie sich zu Angeboten der Kommune informieren möchten, ist diese Beratung kostenfrei und

Wohnen im Alter

trägerneutral. Auf Ihren Wunsch kommen Sozialarbeiter und anderes Betreuungspersonal der Kommune zu Ihnen nach Hause, um mit Ihnen das Hilfspaket zu schnüren, das Ihnen ermöglicht, so lange wie möglich zu Hause zu bleiben.

Barrierefreies Wohnen durch Wohnraumanpassung

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

Barrierefreies Wohnen in familiärer Atmosphäre

Senioren Wohnanlage

17166 Groß Wokern, Dorfstraße 34

z. B.: 2-Zi.-Wohnung, 50 m² (auch möbliert möglich), Balkon, Aufzug, EBK, Abstellraum, Hauswart, Betreuung Vorort, Besichtigung und Informationen nach Absprache unter

Telefon: 0170/ 2 05 54 55

Willkommen in der Senioren – Wohnanlage Groß Wokern

Sie planen einen Umzug, um einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen? Dann schauen Sie sich unser Haus im Dorfzentrum Groß Wokern an. Die Gemeinde Groß Wokern befindet sich inmitten der Mecklenburgischen Schweiz. Die nächst größere Stadt Teterow ist 6 km entfernt und auch mit Bus und Bahn zu erreichen. Die Wohnanlage liegt in ruhiger und reizvoller Landschaft und bietet Ihnen eine familiäre und individuelle Wohnatmosphäre. Der anliegende Dorfgarten verspricht Entspannung in unmittelbarer Nähe. Im Haus befindet sich auch unser „Cafe Lebenslust“ und lädt am Wochenende zu Abwechslung und angenehmer Geselligkeit ein. Im

Eingangsflur erfreut unsere Bewohner eine Galerie. Unsere 17 Wohnungen sind auf 3 Etagen verteilt und alle haben eine großzügige Terrasse oder einen großen Balkon. Barrierefreiheit ist in allen Wohnungen und Gemeinschaftsräumen selbstverständlich gesichert. Eigene Stellplätze für PKW runden für Sie das sorglose Wohnen ab. Sind Sie neugierig geworden? Dann nehmen Sie doch einfach Kontakt mit uns auf. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Norbert und Bärbel Biggemann

Dorfstr. 34 · 17166 Groß Wokern · Tel. : 01702055455

Spezielle Wohnformen für Senioren

Wohnen, Hilfe und Pflege ist in vielen Kombinationen möglich. Nicht zuletzt die rechtlichen Änderungen zur Finanzierung pflegerischer Leistungen durch die Pflegeversicherung heben die bisherigen Grenzen zwischen eigenständigem Wohnen und der pflegerischen Rundumversorgung in einer stationären Einrichtung immer stärker auf.

Für den immer seltener werdenden Fall, dass die vorhandene private Familien- oder Single-Wohnung für den jeweiligen Gesundheitszustand zu viele Hindernisse aufweist, gibt es alternativ zum Wechsel in eine vollstationäre Pflegeeinrichtung Wohnangebote unter vollständiger Beibehaltung der eigenständigen Lebensgestaltung, um den Ansprüchen auf individuelles und familienähnliches Wohnen trotz Krankheit, Behinderung und Pflegebedürftigkeit gerecht zu werden. Das sind neben den klassischen alten- und behindertengerechten Wohnungen die unterschiedlichsten Formen von „Wohnen + Service“.

TISCHLEREI
M. Schmitz
Über 20 Jahre Erfahrung bürgen für Qualität.
17168 Levitzow • Telefon 039975 70453

! MÖBEL NACH MAß !

- Fenster • Türen • Sauna • Innenausbau
- Sonnenschutz • Terrassenbeläge

www.tischlerei-n-schmitz.de

Sozialstation Volkssolidarität
Kreisverband Mecklenburg Mitte e.V.

Goethestraße 5a

17166 Teterow

Tel. 03996/159820

Fax: 03996/159821

E-Mail sozialstation-teterow@volkssolidaritaet.de

Wir bieten : Behandlungspflege, Grundpflege, Beratungen



Wohnen im Alter

Zentraler Punkt beim „betreuten Wohnen“ ist die Tatsache, dass Sie zum Miet- oder Kaufvertrag einen gesonderten Betreuungsvertrag abschließen. Wahl- und Pflichtleistungen müssen dabei genau unterschieden werden und sollten im Vertrag gesondert festgelegt sein. Betreutes Wohnen für 60 plus bietet Ihnen als aktuell stark nachgefragte Wohnform ein Angebot von eigenständigen Mietwohnungen für ältere Paare und Einzelpersonen. Zum Mietvertrag schließen Sie einen Service- oder Betreuungsvertrag ab, der ein im Detail beschriebenes Service-Paket enthält. Dafür entrichten Sie eine Monatspauschale. Für Menschen ab 60 mit niedrigem Einkommen bieten die traditionellen Seniorenwohnungen, die mit öffentlichen Fördermitteln altersgerecht gebaut wurden, Entlastung im hauswirtschaftlichen Bereich. Der Bezug der Wohnungen ist meist abhängig von einem Wohnberechtigungsschein.

Wohngemeinschaften sind nicht nur für Studenten attraktiv. In einer Senioren-WG bewahren Sie sich Ihre Unabhängigkeit und sind doch nie allein. Die gemeinsamen Tage mit den Mitbewohnern können bunt und abwechslungsreich gestaltet werden und erhellen so den Alltag. Und auch im Krankheitsfall können sich die WG-Mitglieder gegenseitig helfen und stützen.

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

Auch wenn sich viele Menschen bis ins hohe Alter einer guten Gesundheit erfreuen, kann es nach Unfällen oder chronischen Krankheiten auch vorkommen, dass Krankenpflege in einem Umfang notwendig wird, den Angehörige im Privathaushalt nicht bewältigen könnten. Dann kommt der Umzug des Patienten in eine stationäre Pflegeeinrichtung

in Betracht. Hier steht Ihnen in der Regel ein Appartement oder ein Ein- oder Zweibettzimmer mit Bad zur Verfügung. Zudem können Sie rund um die Uhr von qualifizierten Fachkräften versorgt und gepflegt werden.

Der Begriff der Hausgemeinschaft bezeichnet eine Wohn- bzw. Pflegegruppe in einer vollstationären Einrichtung, die dem Leben in einer gewachsenen Familie am nächsten kommt. Dadurch können natürlich individuelle Wünsche stärker berücksichtigt werden, als das im großen Kreis einer stationären Pflegestation normalerweise möglich ist. Es entsteht zwischen Bewohnern und Pflegekräften ein ganz besonderes Beziehungsverhältnis und der Übergang von der eigenen Wohnung ins Pflegeheim wird Ihnen erleichtert. Gemeinschafts- und Einzelaktivitäten strukturieren den Tagesablauf, wirken vitalisierend und fördern das Zusammengehörigkeitsgefühl.

AWO „Betreutes Wohnen“ Teterow

Brückenstücke 62 und 65, 17166 Teterow

Tel.: 03996 / 152307

E-Mail: betreuteswohnen.teterow@awogue.de

www.awogue.de



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband Güstrow e.V.

Magdalenenluster Weg 7, 18273 Güstrow, Tel.: 03843 / 851160



Wohnen im Alter

Sicher wohnen im Alter

Viele Betrüger machen sich die Hilfsbereitschaft älterer Menschen an der Haustüre zunutze. Daher ist es besser bei fremden Personen immer eine gewisse Vorsicht walten zu lassen, die allerdings nicht in eine Phobie ausarten sollte. Mit diesen Aussagen könnten Trickbetrüger zum Beispiel versuchen, in Ihre Wohnung zu kommen:

- Kann ich bitte ein Glas Wasser haben? Mir ist so schlecht. Ich habe Durst. Ich muss dringend meine Tabletten nehmen.
- Haben Sie Papier und Bleistift? Der Nachbar ist nicht zu Hause, ich möchte ihm eine Nachricht hinterlassen. Haben Sie vielleicht eine Schreibunterlage? Hier ist das Licht so schlecht, darf ich an Ihrem Tisch schreiben?
- Ich muss schnell telefonieren, ich hatte einen Unfall. Ich benötige einen Arzt. Ich hatte eine Autopanne. Darf ich Ihr Telefon benutzen?
- Ich habe ein dringendes Bedürfnis. Darf ich/mein Kind Ihre Toilette benutzen?
- Mein Baby braucht sein Fläschchen. Darf ich es bei Ihnen füttern/wickeln?
- Erinnern Sie sich nicht mehr an mich? – Damit reden Ihnen die vermeintlichen Bekannten nur ein schlechtes Gedächtnis ein, um Sie in Sicherheit zu wiegen und von Ihnen in Ihre Wohnung gebeten zu werden. Vorsicht vor diesen „Bekanntem“!

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.



Wohnungsbaugenossenschaft Teterow e.G.

Das **Mobil60**
Ticket des **VVW** -
Mobil im gesamten
Landkreis Rostock.

(inkl. Stadtverkehr Rostock, Güstrow u. Bützow)



Parumer Weg 35, 18273 Güstrow

Kundencenter
Rostock 0381 40560-18
Güstrow 03843 773787-4

Mobil sein - aber sicher!

Liebe Seniorinnen und Senioren,

als Mobilitätsdienstleister Nr. 1 im gesamten Landkreis Rostock, der rebus Regionalbus Rostock GmbH, möchten wir den älteren Fahrgästen eine neue Fortbewegungsfreiheit ermöglichen.

rebus Mobilitätstraining:

Unsere besondere Aufmerksamkeit gilt auch der Nutzung von Rollatoren und Rollstühlen, denn diese ermöglichen bewegungs-eingeschränkten Menschen die Teilnahme am öffentlichen Leben. Informieren Sie sich über Termine zu unserem kostenfreien Mobilitätstraining für Rollatoren und Rollstühle und erhalten viele Tipps und Tricks rund um die Benutzung des Rollators.

Das Mobil60-Ticket:

Bleiben Sie auch im Alter mobil. Unser Angebot für Senioren ab 60 Jahren macht es möglich. Das Mobil60-Ticket ist eine persönliche und nicht übertragbare Monatskarte. Sie gilt für Tram, S-Bahn, Bus und Fähre im Gesamtnetz des Verkehrsverbundes Warnow (VVW). Mit dem Mobil60-Ticket können Sie zu einem günstigen Preis mobil

im gesamten Landkreis Rostock (inkl. Stadtverkehr Rostock, Güstrow und Bützow) sein. Mit dem Mobil60-Ticket + Bike können Sie zusätzlich Ihr Fahrrad oder Ihren Hund mitnehmen.

Geltungsvoraussetzungen:

Das Mobil60-Ticket erhalten Sie, wenn Sie bereits das 60. Lebensjahr vollendet haben. Mit einem Personaldokument mit Lichtbild z. B. Personalausweis, Reisepass, Führerschein können Sie nachweisen, dass Sie zum Kauf des Tickets berechtigt sind.

Geltungsdauer

- montags bis freitags von 8.00 Uhr bis 3.00 Uhr des Folgetages
 - an Wochenenden und Feiertagen ganztätig
- Sie erhalten das Ticket 'nur im Abonnement und als Jahreskarte. Den Antrag erhalten Sie in einem unserer Kundencenter, den RSAG Kundenzentren oder können diesen auf unserer Homepage unter www.rebus.de herunterladen. Nutzen Sie von Teterow aus bspw. die Linien 230 nach Rostock, 240 nach Güstrow oder 250 nach Krakow am See. Nach unserem Motto „Gemeinsam mobil“ heißen wir Sie als unsere Fahrgäste herzlich willkommen.



Teterower Wohnungsgesellschaft mbH



Sport und Spiel – körperliche und geistige Aktivität – erhalten Beweglichkeit und damit Selbstständigkeit und beugen Altersdepression, Isolation und Vereinsamung vor. Das Begegnungszentrum mit Mehrgenerationenspielplatz ist ein generationsübergreifendes Angebot, bei dem Jung und Alt zusammenfinden. Der Mehrgenerationen-Spielplatz befindet sich im Ostteil der Stadt Teterow, Straße der Freundschaft 4, direkt hinter dem Mehrgenerationen-Begegnungszentrum. Minigolf, Boccia, Kegelbahn, Tischtennis, Gerätespiel, Mühle, Schach, Fitnessgeräte für Jung und Alt stehen zur Verfügung. Kostenlose Parkplätze sind vorhanden.

Begegnungszentrum:

Montag bis Donnerstag: 10:00 – 18:00 Uhr
Freitag: 10:00 – 15:00 Uhr

Mehrgenerationenspielplatz: Saison Mai – Oktober

Montag bis Freitag: 10:00 – 19:00 Uhr
Samstag: 15:00 – 19:00 Uhr / Sonntag/Feiertag: geschlossen

Informationen unter Tel.: 03996 / 1457048 · Fax-Nr.: 03996 / 1457046 · www.begegnungszentrum-teterow.de

Wohnen im Alter

Rund um den Enkeltrick

Eine besonders fiese Art, älteren Menschen das Geld aus der Tasche zu ziehen, gelingt leider viel zu häufig mit dem sogenannten Enkeltrick.

Fremde geben sich als Enkel oder Verwandte aus. Nicht selten benötigen diese so schnell wie möglich Geld.

Wie Sie dieser Masche nicht auf den Leim gehen, erfahren Sie hier:

So erkennen Sie die Trickbetrüger:

- Die Betrüger sprechen Sie mit „du“ an, nennen aber ihren eigenen Namen nicht. Worte wie „Rate mal, wer am Telefon ist!“ sollten Sie stutzig machen.
- Um Sie zu einer schnellen Geldzahlung zu bewegen, täuschen die Trickbetrüger auch gerne einen Unfall oder eine andere Notlage vor. Lassen Sie sich davon nicht unter Druck setzen oder gar zur Verschwiegenheit treiben!

So schützen Sie sich:

- Damit Sie erst gar nicht in die Fänge der Trickbetrüger geraten, bleiben Sie fremden Menschen gegenüber am Telefon grundsätzlich misstrauisch. Tipp: Fragen Sie den Anrufer Dinge, die nur enge Verwandte wissen können.
- Ihr vermeintlicher Enkel muss nicht über Ihre Finanzen aufgeklärt werden. Fragt Sie jemand nach Ihren finanziellen Verhältnissen, halten Sie zunächst mit einem Familienangehörigen Rücksprache.
- Sind Sie sich nicht sicher, ob es sich am anderen Ende der Leitung doch um einen nahen Verwandten handelt, vereinbaren Sie einen Rückruf an einem anderen Tag. Dann haben Sie Zeit, sich bei einer Person Ihres Vertrauens Rat zu holen.
- Lassen Sie sich grundsätzlich die Telefonnummer des Anrufers geben. So können Sie nachprüfen, ob Ihnen die Nummer bereits bekannt ist. Möchte dieser die Nummer nicht herausrücken, wissen Sie, woran Sie sind.
- Kommt Ihnen die Kontaktaufnahme fragwürdig vor, informieren Sie die Polizei und erstatten Sie Anzeige.



Foto: AWO

B AUBETRIEB
A ndreas
U lbricht GmbH



Andreas Ulbricht

E-Mail: info@baubetrieb-ulbricht.de

Börnungstraße 23
17166 Teterow

Telefon

03996 / 12 40 06

Telefax

03996 / 12 40 07

Gesundheit und Ernährung

Krankenhausaufenthalt geplant – daran sollten Sie denken

Gerade im älteren Semester ist ein Krankenhausaufenthalt oftmals unumgänglich. Ist dieser planbar, umso besser, denn dann haben Sie die Möglichkeit, sich bestens auf die Tage im Krankenhaus vorzubereiten. Aber auch wenn es mal kurzfristiger wird – mit den richtigen Tipps kein Problem.

Folgendes sollten Sie vor dem Krankenhausaufenthalt klären:

- Ist der Transport zur Klinik geklärt? Haben Sie jemanden, der sie dorthin bringt oder fahren Sie mit dem Taxi oder sind auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen?
- Wer kümmert sich um Ihre Unterkunft, wenn Sie nicht zu Hause sind? Jemand sollte sich eventuell um Ihre Blumen, Haustiere und den Briefkasten kümmern.
- Haben Sie eine Vorsorgevollmacht oder eine Patientenverfügung aufgesetzt?
- Ist die medizinische Nachbehandlung geregelt?

Diese Dinge sollten Sie mit ins Krankenhaus nehmen:

wichtige Unterlagen:

- Krankenseinweisung
- Kostenübernahmeerklärung der Krankenversicherung, wenn vorhanden
- Belege zur Krankenzusatzversicherung, wenn vorhanden
- zur Behandlung notwendige Unterlagen wie Röntgenbilder usw.
- Versichertenkarte
- Allergiepass, Röntgenpass
- Personalausweis, Impfausweis

Medikamente:

Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, müssen die behandelnden Ärzte darüber Bescheid wissen. Beachten Sie, dass manche Arzneien nicht immer vorrätig sind. Nehmen Sie daher die Medikamente von zu Hause mit, die Sie selbst vorrätig haben.

alles Notwenige zur Hygiene:

- Zahnbürste und Zahnpasta
- Shampoo und Duschgel
- Seife oder Waschlotion
- Nagelschere

- Kamm und Bürste
- Deo
- Handtücher und Waschlappen
- Fön

hilfreiche Kleinigkeiten:

- Brille
- Kleingeld
- Adressbuch mit wichtigen persönlichen Telefonnummern
- Mobiltelefon
- Schreibzeug und Notizheft
- Buch und Zeitschriften

Diese Dinge lassen Sie besser zu Hause:

- Wertgegenstände, es sei denn, Sie haben im Krankenhaus die Möglichkeit, diese sicher zu verwahren
- größere Bargeldbeträge

Gesundheitsvorsorge

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

www.kooperationsgemeinschaft-mammographie.de

www.kompetenznetze-medizin.de

www.rki.de



ERGOTHERAPIEPRAXIS

Kathrin Haldan-Mittelbach

Rostocker Straße 44
17166 Teterow
Telefon 03996 / 15 24 33

Haselstraße 2
18273 Güstrow
Telefon 03843 / 21 94 55

Pflege unter einem guten Zeichen in und um Teterow



150 Jahre *Aus Liebe zum Menschen.*

Ambulante Pflege

- Pflege und Betreuung in den eigenen vier Wänden
- ☎ 03996- 157884

Betreutes Wohnen

- Moderne und behindertengerechte Wohnungen ermöglichen das Wohnen bis ins hohe Alter

Tagespflege

- Am Tag Betreuung in einer Tagespflege erfahren und am Abend zurück in die Häuslichkeit



Essen auf Rädern

- Gesundes und ausgewogenes Mittag direkt in die Wohnung gebracht

Hausnotruf

- Ein Hilferuf ist jederzeit und überall mit moderner Technik gesichert

Stationäre Pflege

- Moderne Seniorenheime gewähren auch bei höchster Pflegebedürftigkeit die gebotene Sicherheit
- spezialisierte Pflege und Betreuung demenziell erkrankter Menschen

Wir beraten Sie gerne persönlich

Für alle Angebote erhalten Sie weitere Informationen unter

- Homepage: www.drk-guestrow.de
- Telefon: 03996- 1310 oder 08000 365 000* *(24 Stunden täglich bundesweit gebührenfrei)

Jutta's Imbiss-Stube

Futtern wie bei Muttern

Frühstück ab 8.00 Uhr

hausgemachter Mittagstisch ab 11.00 Uhr

Fleischgerichte, Salate, Baguette und Snacks

Wir nehmen telefonisch Vorbestellungen entgegen

03996-152840

Rostocker Straße 18 · Teterow

Küche Schreiber

Catering + Essen auf Rädern

17166 Teterow · Malchiner Str. 88

Telefon 03996 / 157938

Gesundheit und Ernährung



Halbfinale im Wettbewerb um die Teterower Hechtsuppe

Ernährung

Unsere Ernährung spielt eine ungemein wichtige Rolle für unsere körperliche und geistige Gesundheit, das ist kein Geheimnis. Wer möglichst lange gesund, fit und vital bleiben möchte, der sollte bereits ab dem 30. Lebensjahr genau auf seine Ernährung achten, damit Haut und Haare nicht zu früh altern, die Sehkraft nicht vorzeitig nachlässt, Knochen und Gelenke stark und elastisch bleiben, sämtliche Organe optimal arbeiten und das Gehirn weiterhin gute Leistungen erbringen kann. Wer außerdem etwas für seine Gesundheit tun möchte, sollte auf jeden Fall viel Wasser trinken. Denn wer zu wenig Wasser trinkt, setzt seinen Körper unter Stress.



REWE

Andrea Ahrendt oHG

Fischersteig 21

17166 Teterow

Tel.-Nr.: 03996 / 1599306

Gesundheit und Ernährung



Schlemmen mit Genuss

Die original „Teterower Hechtsuppe“

Folgende Zutaten benötigen Sie:

2,5 kg Hecht	1 Lorbeerblatt
400 g Karotten/ Sellerie	5 Pimentkörner
50 g Dill	2 Eiweiß
70 g Lauch	300 ml Sahne
0,5 g Safran	Salz/Pfeffer
50 g Eiswürfel	250 ml Weißwein

Bevor Sie mit dem Kochen der Teterower Hechtsuppe starten können, müssen Sie den Hecht schuppen, ihn ausnehmen, die Kiemen entfernen und ihn filetieren. Ist dies erledigt, können Sie mit der Zubereitung des Fischfonds beginnen. So werden Kopf, Schwanz, Flossen, Haut und Gräten mit Salz, Piment, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern, Lauch und Zwiebeln in 2 Litern Wasser aufgekocht. Das Ganze müssen Sie dann 20 Minuten ziehen lassen. Danach passieren Sie den Fischfond und verfeinern diesen mit Sahne, Weißwein, Salz und Pfeffer.

Guten Appetit!



Fischer mit Hecht, Foto: Jana Koch

Für die Zubereitung der Hechtnocken verarbeiten Sie das Fischfilet zu einer Farce. Dazu geben Sie die Fischstücke am besten in eine Küchenmaschine, welche die Fischstücke möglichst fein zerkleinert. Zur Masse geben Sie dann Salz, Eiweiß, Dill, Eis und Sahne. Am Ende passieren Sie die Farce, damit diese sich gut zu Nocken formen lässt. Diese ziehen im kochenden Wasser gar. Schließlich müssen die Nocken mit kaltem Wasser abgeschreckt werden.

Die Gemüseeinlage besteht aus feinen Karotten- und Selleriestreifen. Diese können Sie wunderbar im Hechtfond gar ziehen lassen.

OPTIKKELM
...seit 2003

Augenüberprüfung · Neuanfertigungen · Reparaturen
Finanzierungen · Hausbesuche

barrierefrei

Rostocker Straße 13 · 17166 Teterow · Telefon: 0 39 96 - 15 86 62 · Fax: 15 86 63

Beratung und Hilfe

- **Unfallkasse
Mecklenburg- Vorpommern**
Wirsmarsche Straße 199
19053 Schwerin
Telefon: 0385 51810
Internet: www.uk-mv.de

Ambulante Pflege- und Hilfsdienste

- **Diakonie**
Service Gesellschaft mbH
Reinigungsmanagement
Platz der Freundschaft 14 c
18273 Güstrow
Telefon: 03843 69310
Telefax: 03843 693117
E-Mail: [geschaeftsstelle@
diakonie-guestrow.de](mailto:geschaeftsstelle@diakonie-guestrow.de)
Internet: www.diakonieservice.com
- **Diakonie-Tagespflege Teterow**
Malchiner Straße 20
17166 Teterow
Telefon: 03996 172996
Internet: www.diakonie-guestrow.de

- **Diakonie-Sozialstation Teterow**
Pflegestützpunkt
Predigerstraße 4
17166 Teterow
Telefon: 03996 172996
Telefax: 03996 172997
E-Mail: [sozialstation-teterow@
diakonie-guestrow.de](mailto:sozialstation-teterow@diakonie-guestrow.de)

Selbsthilfegruppen

- **Aphasiker Güstrow und Teterow**
Telefon: 038735 86130
E-Mail: plau@aphasie-mv.de
- **Leben mit Demenz Teterow**
(Angehörigengruppe)
Telefon: 03996 172996
03996 1529715
- **Leben mit Depressionen und
Ängsten Güstrow**
Telefon: 03843 332457
- **Diabetiker Teterow**
Telefon: 0381 44457055

Steuererklärung schon abgegeben?

**Nutzen Sie alle
steuerlichen Vorteile?**

Unser Beratungsstellenleiter Herr Bockris ist Ihr Partner in allen Einkommenssteuerangelegenheiten für Rentner sowie Pensionäre und hilft persönlich bei Ihrer Steuererklärung. Nur im Rahmen einer Mitgliedschaft.



Ihre Beratungsstelle in Teterow, Rostocker Straße 96
Montag - Donnerstag 9.00 - 18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung, auch bei Ihnen zu Hause

Info-Telefon: 03996-15 14 13 (kostenlos)
E-Mail: Wolfgang.Bockris@vlh.de



- **Herzsportgruppe Teterow**
Telefon: 03996 173023
- **Leben nach Krebs Teterow**
Telefon: 03996 173358
- **Osteoporose-Sportgruppe Teterow**
Telefon: 03996 172771
- **Osteoporose-Sportgruppe Teterow**
Beckenbodengymnastik
Telefon: 03996 174761
- **Leben mit psychosomatischen Erkrankungen**
Telefon: 03843 843839
und über Kiss
Telefon: 03843 693151
- **Rheuma-Liga Teterow**
Telefon: 039978 50272
- **Begegnungsgruppe**
Alkoholgefährdete und
Abhängige in Teterow
Telefon: 03996 120620
E-Mail: peter.englert@sozialnetzwerk.net
- **Frauenkreis evangelische Kirchengemeinde Teterow**
Telefon: 03996 187405
- **Ambulanter Hospizdienst „Christophorus“ in Güstrow**
Telefon: 03843 721370
- **Blinden- und Sehbehindertenverein MV e. V.**
Kreisorganisation Güstrow
Telefon: 038452 21179
Gebietsgruppe Teterow
Telefon: 03996 158984
- **Lebenshilfe für Behinderte Teterow und Umgebung e. V.**
Telefon: 03996 172218
- **Behindertenverband**
Telefon: 03996 1259897
E-Mail: egon.luth@web.de
- **Sucht- und Drogenberatung Sozialwerk Malchin und Teterow**
Telefon: 03996 120620
- **Opferschutz Teterow**
Telefon: 03996 156-0/215

Weitere Gruppen

- **Frauen um die 50 Teterow**
Telefon: 03996 172096
- **Arbeitslosentreff Teterow (Arbeitslosen e. V.)**
Telefon: 03996 120614
- **Gleichstellungsbeauftragte Stadt Teterow**
Telefon: 03996 127834
- **Familienberatungsstelle CJD Waren**
Telefon: 03996 15720911

Betreuung und Pflege



Caritas Mecklenburg e.V.
Katholisches Pflegeheim „St. Ansgar“
Niels-Stensen-Straße 27
17166 Teterow
0 39 96 / 15 40
st.ansgar@caritas-mecklenburg.de
www.caritas-mecklenburg.de



**Im Alter leben –
das Alter
erleben!**

Caritas = (lat.) Nächstenliebe – unser Leitbild für die Pflege Ihrer Nächsten



Cornelia Seeman
Friseurmeisterin

Friseur- & Kosmetikstudio
Taun Schulenburg 19 · 17166 Groß Roge

Tel. 039978/ 56 563 · Handy 0174/ 3143411

Öffnungszeiten
Mo - Do 9.00 - 20.00 Uhr
Freitag 9.00 - 12.00 Uhr
Sonnabend 17.00 - 19.00 Uhr



**Jetzt bei Ihrer Hauptgeschäftsstelle
Thomas Polzin.**

Rostocker Str. 12 · 17166 Teterow
Telefon 03996 120366 · Mobil 01729926925
thomas.polzin@gothaer.de

**Lassen Sie Ihre Sorgen um die Pflegekosten
hinter sich: Mit Gothaer MediP.**

- Finanzielle Absicherung im Pflegefall
- Flexible Gestaltung
- Demenz mitversicherbar



Wenn Pflegebedürftigkeit eintritt

Nach einem Krankenhausaufenthalt ist vieles nicht mehr so, wie es vorher einmal war. Manchmal zeichnet sich bereits bei der Entlassung ab, dass der Patient über längere Zeit oder gar auf Dauer hilfe- und pflegebedürftig sein wird. Dennoch ist es nur natürlich, wenn man nicht unbedingt in eine Pflegeeinrichtung umziehen möchte. In diesem Fall sind die Angehörigen gefordert, die Pflegesituation in häuslicher Umgebung zu arrangieren. In jedem Fall können Sie als Angehörige mit der professionellen Unterstützung von Pflegefachkräften und sozialen Diensten rechnen, die Ihnen bei der Beantragung finanzieller Unterstützung behilflich sind.

Rechtliche Regelungen regelt das Pflegestärkungsgesetz 1 ab den 01.01.2015

Die Beratung erfolgt durch die eigene getzliche oder private Pflegeversicherung.

Zu dem stehen Ihnen folgende Ansprechpartner zur Verfügung:

Pflegestützpunkt Güstrow

Am Wall 3 – 6

Telefon: 03843 75550240

E-Mail : pflegestuetspunkt-guestrow@lkros.de

Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit

Telefon: 030 3406066-01 oder -02

■ Feststellung der Pflegebedürftigkeit

Nach Einreichen eines entsprechenden Antrages machen sich Mitarbeiter der Krankenkasse dazu vor Ort ein Bild des Gesundheitszustandes des Patienten, um dann über die Pflegestufe und die zu erbringenden Leistungen zu entscheiden.

Tabelle zu den Pflegeleistungen 2015

vollstationäre Pflege	Euro/Monat
Stufe 0	
Stufe I mit eingeschränkter Alltagskompetenz	1064 1064
Stufe II mit eingeschränkter Alltagskompetenz	1330 1330
Stufe III mit eingeschränkter Alltagskompetenz	1612 1612
Härtefall mit eingeschränkter Alltagskompetenz	1995 1995
häusliche Pflege von rein körperlich bedürftigen Menschen	
Stufe 0	
Stufe I Pflegegeld Pfleagesachleistung	244 468
Stufe II Pflegegeld Pfleagesachleistung	458 1144
Stufe III Pflegegeld Pfleagesachleistung	728 1612
Härtefall	1995
Häusliche Pflege von Versicherten mit erheblichem allgemeinen Betreuungsbedarf	
Stufe 0 Pflegegeld Pfleagesachleistung	123 231
Stufe I Pflegegeld Pfleagesachleistung	316 689
Stufe II Pflegegeld Pfleagesachleistung	545 1298
Stufe III Pflegegeld Pfleagesachleistung	728 1612
Härtefall	1995

KRANKENHAUS TETEROW

Deutsches
Rotes
Kreuz*Ein guter Ort, um gesund zu werden!***Achtung, Osteoporose-Gefahr!** Knochenschwund ist die häufigste Ursache für Oberschenkelhalsfrakturen.

Die Krankheit betrifft vor allem ältere Frauen und wird häufig erst spät erkannt. Ein Moment der Unachtsamkeit im Badezimmer, ein Stolpern – schon war die ältere Dame gestürzt. Allein konnte sie sich nicht mehr aufrichten, ein stechender Schmerz durchfuhr die Hüfte. Der Notarzt, vom Ehemann alarmiert, wusste gleich Bescheid: „Es ist wohl ein Oberschenkelhalsbruch.“

Im Krankenhaus bestätigte das Röntgenbild die Diagnose. Ein Sturz auf die Hüfte führt vor allem bei älteren Menschen häufig zu einem Knochenbruch zwischen Hüftkopf und Schenkelhals. Schon eine geringe Kräfteinwirkung reicht dazu aus, weil die Knochendichte oft weitaus geringer ist als bei Jüngeren. Die Anfälligkeit für Knochenbrüche im Alter hat einen konkreten Grund: Osteoporose, auch als Knochenschwund bekannt. Diese Alterserkrankung des Knochens betrifft vor allem Frauen in den Wechseljahren und danach. Bei Männern tritt sie wesentlich seltener und dann vor allem nach dem 70. Lebensjahr auf.

„Die Krankheit darf auf keinen Fall unterschätzt werden“, warnt Dipl.-Med. Harry Noak, Chefarzt der Chirurgie am DRK-Krankenhaus Teterow. Er weiß, dass vermeintlich harmlose Frakturen mitunter fatale Folgen haben: So können die Wirbelkörper im Rückgrat durch viele kleine Brüche zusammensacken. Dadurch besteht die Gefahr, dass sich die Wirbelsäule verkrümmt und unter Umständen den Brustkorb extrem einengt. Die Folge ist eine starke Beeinträchtigung der Herz- und Lungenfunktion.

Osteoporose entsteht, wenn im Knochen das für den Knochenaufbau wichtige Mineral Kalzium nicht ausreichend vorhanden ist. Bei Frauen ändert sich beim Einsetzen der Wechseljahre der Hormonhaushalt. Die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone (Östrogene) nimmt ab.

Diese Hormone sind aber auch für den Kalzium-Stoffwechsel mit verantwortlich. Mangelnde Östrogen-Produktion – die oft wohl erblich bedingt ist – bedeutet also weniger Kalziumgehalt. Weniger Kalziumgehalt heißt geringere Knochendichte und Osteoporose.

Ein erhöhtes Osteoporose-Risiko hat allerdings auch derjenige, der sich kalziumarm ernährt und unter der empfohlenen Menge von einem Gramm pro Tag bleibt. So viel enthalten zum Beispiel ein Liter Milch oder 100 Gramm Hartkäse. Alternativen können Kalzium-Tabletten und/oder Gemüsesorten wie Brokkoli oder Blattspinat sein. Auch Vitamin D, das der Körper mit Hilfe des Sonnenlichtes selbst produziert oder aus der Nahrung aufnehmen kann, wirkt sich positiv aus.

Wie die ältere Dame mit dem Oberschenkelhalsbruch erfahren viele Patienten erst nach Knochenbrüchen, dass sie schon länger an Osteoporose leiden. Die Krankheit zeigt keine Symptome – und das macht sie so gefährlich. Früherkennung ist deshalb besonders wichtig, weiß Dipl.-Med. Noak: *„Es ist entscheidend, Osteoporose so früh wie möglich zu erkennen. Die ärztliche Therapie kann lediglich den weiteren Verlauf der Krankheit positiv beeinflussen. Einmal eingetretene Veränderungen wie etwa Brüche von Wirbelkörpern lassen sich nicht mehr rückgängig machen.“*

Die gestürzte ältere Dame war noch kurzer Zeit wieder auf den Beinen. Im DRK-Krankenhaus Teterow hatte sie ein künstliches Hüftgelenk erhalten – bei Senioren die Standardtherapie im Fall eines Oberschenkelhalsbruchs.

MENSCHLICH • KOMPETENT • VOR ORT

KONTAKT: DRK-Krankenhaus Teterow; Goethestraße 14; 17166 Teterow
Telefon.: 03996 141-0; info@drk-kh-mv.de; www.drk-kh-mv.de



Betreuung und Pflege

Pflegeformen

■ Tagespflege

Die Tagespflege bietet tagsüber die umfassende Versorgung einer vollstationären Einrichtung. Der Abend und die Nacht werden dann wieder im Kreis der Familie verbracht.

Die Tagespflege kann sowohl nur an einzelnen Tagen als auch an allen Werktagen genutzt werden.

■ Kurzzeitpflege

Bei einer Kurzzeitpflege in Alten- und Pflegeeinrichtungen kann das Angebot einer qualifizierten Pflege in einer vollstationären Einrichtung bis zu vier Wochen genutzt werden.

Pflegestützpunkte

Ältere Menschen, die Hilfe und Pflege brauchen sowie ihre Angehörigen haben hier zukünftig eine zentrale Anlaufstelle vor Ort. Hier erhalten sie umfassend individuelle Beratung und Unterstützung.

Hilfe für Angehörige

■ Erholungsmaßnahmen für pflegende Angehörige

Zunehmend häufiger bestehen Angebote, bei denen die Angehörigen mit ihrem Pflegebedürftigen gemeinsam wegfahren und durch unterschiedliche Angebote teilweise getrennt entspannen können.

■ Gesprächskreise

Der persönliche Austausch mit Menschen in vergleichbaren Situationen kann entlastend wirken und eine sehr große gegenseitige Unterstützung bieten.

Dabei lernen Sie, die Probleme des Alltags aus anderen Perspektiven zu beleuchten, neue Lösungswege zu entdecken und die Energie wieder aufzuladen, die Sie für den Erhalt der eigenen Handlungsfähigkeit brauchen.



Stützpunkt Güstrow

Neutrale Pflegeberatung und Unterstützung

Pflegestützpunkt Güstrow

Am Wall 3-5
18273 Güstrow

Sozialberater

Andreas Nath
03843 / 755 50240

Pflegeberaterin

Roswitha Sturmann
Veronia Saborowski
Simone Hilbrecht
03843 / 755 50241

Fax: 3843 / 755 10800

E-Mail: Pflegestuetzpunkt-Guestrow@lkros.de

Internet: [www. PflegestuetzpunkteMV.de](http://www.PflegestuetzpunkteMV.de)

Pflegestützpunkt in Ihrer Region

Aufgaben des Pflegestützpunktes

Der Pflegestützpunkt dient als erste Informations- und Anlaufstelle für ältere Menschen und deren Angehörige für alle Fragen rund um das Thema Pflege und Betreuung. Betroffene, Angehörige und alle am Prozess beteiligten Personen werden träger- und anbieterübergreifend, wettbewerbsneutral beraten und betreut. Der Pflegestützpunkt soll vorhandene regionale Strukturen vernetzen und Kooperationen aufbauen um für die pflegebedürftigen Menschen eine abgestimmte Versorgung und Betreuung im jeweiligen Wohnquartier zu ermöglichen. Alle Dienste, die der Aufrechterhaltung des Lebens im eigenen Haushalt oder im Haushalt der privaten Pflegeperson dienen, werden hier gebündelt oder vermittelt. Informationen zur ambulanten, stationären sowie teilstationären Pflege werden vermittelt ebenso wie Pflegeberatungen nach § 7a SGB XI vor dem Begutachtungstermin zur Inanspruchnahme von bundes- oder landesrechtlichen Sozialleistungen. Die Beratungen finden sowohl im Pflegestützpunkt, aber auch auf Wunsch in der Häuslichkeit statt.

Rufen Sie uns an!

Testament und Vorsorge

Nachlassregelung

Es empfiehlt sich, zu Lebzeiten seine Vermögensnachfolge rechtzeitig und umsichtig zu ordnen. Dies sollte insbesondere dann geschehen, wenn man Vermögen hat und eine von der gesetzlichen Erbfolge abweichende Vermögensnachfolge wünscht. Ein privatschriftliches oder notariell beurkundetes Testament ist insbesondere in den Fällen ratsam, in denen der Verstorbene Grundbesitz oder nicht nur geringfügiges Vermögen hinterlässt. Damit ist sichergestellt, dass der Nachlass auch demjenigen zukommt, den der Erblasser zu Lebzeiten begünstigen wollte. Ist ein Testament nicht vorhanden, gilt die gesetzliche Erbfolge. Danach gilt grundsätzlich, dass der Verstorbene von seinem Ehegatten und seinen Kindern jeweils zur Hälfte beerbt wird, sofern die Ehegatten im gesetzlichen Güterstand lebten (Zugewinnngemeinschaft). Bevor aber hier vielleicht die falschen Weichen gestellt werden, empfiehlt sich der Gang zu einem Notar oder zu einem spezialisierten Rechtsanwalt.

Insbesondere Alleinstehenden ist zu raten, Namen und Anschriften von zu benachrichtigenden Verwandten und Bekannten sowie andere wichtige Informationen an leicht auffindbaren Stellen in der Wohnung zu hinterlegen. Wird im Nachlass ein handgeschriebenes Testament mit Datum und Unterschrift des Erblassers gefunden, ist dies umgehend dem zuständigen Amtsgericht/Nachlassgericht auszuhändigen.

Rechtsanwältin

Beate Neuwirth (LL.M.)

Bahnhofstraße 14

17166 Teterow

Tel.: 03996/1577936

www.neuwirth-ra.de



Haben Sie ein Rechtsproblem?

Ich berate Sie gerne!

Testament und Vorsorge

Vorsorgeregulung

Mit dem Wegfall des Sterbegeldes im Jahr 2004 wurde die Absicherung im Todesfall immer präsenter. Eine rechtzeitige Vorsorge wird damit immer wichtiger. Viele Bestatter bieten Vorsorgevereinbarungen an, in denen alle mit der Bestattung zusammenhängenden Dinge zu Lebzeiten geregelt werden können. Dies empfiehlt sich insbesondere bei alleinstehenden Personen.

Die Vorsorgeregulung gilt sowohl für die Regelung von finanziellen Angelegenheiten als auch für die vorzeitige Festlegung aller Abläufe und Erfordernisse, die mit einer späteren Bestattung zu tun haben können. Immer mehr Menschen nutzen die Gelegenheit, zu Lebzeiten die Pläne für die eigene Bestattung zu regeln. So bleiben Ihre eigenen Wünsche gewahrt – Sie suchen sich Ihren Sarg oder Ihre Urne selbst aus, wählen den Blumenschmuck, unterrichten Pfarrer und Redner von Ihren Vorstellungen und gestalten selbst den Ablauf der Trauerfeier. Gleichzeitig entlasten Sie Ihre Hinterbliebenen. Um die finanzielle Absicherung zu gewährleisten, käme auch eine Bestattungskostenvorsorgeversicherung in Betracht. Diese deckt – gegen einen geringen monatlichen Betrag – alle Leistungen ab. Kostet die Bestattung letztendlich weniger als angespart wurde, wird das Restgeld an die Erben weitergegeben.

Rechtsanwalt

Birger Pfeil

von Thiinen Straße 28

17166 Teterow

Tel. 03996/152649

teterow@ra-pfeil.de

www.ra-pfeil.de

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. Es genügt, wenn sie bei Ihren persönlichen Unterlagen aufbewahrt wird. 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. Es empfiehlt sich zudem, sie einmal jährlich mit einem neuen Datum zu versehen und zu unterschreiben. 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. Ohne eine solche Vollmacht dürfen weder Ihr Ehepartner noch andere Angehörige eine solche Entscheidung treffen.

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 andere möglichen Formen von Hilfe für Sie ausgeschöpft sind und nicht ebenso gut wie durch einen Betreuer selbst wahrgenommen werden können. Der Betreuer kann entweder für finanzielle Angelegenheiten oder aber auch für andere Bereiche bestellt werden. Bei der Auswahl des Betreuers haben Sie ein Mitspracherecht. Beispielsweise können Sie den Wunsch äußern, durch einen Angehörigen betreut zu werden. Die Betreuungsverfügung stellt eine Möglichkeit dar, für den Fall einer zukünftigen Betreuung Vorsorge zu treffen. Durch die Betreuungsverfügung 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 werden. Zudem sollte sie regelmäßig aktualisiert werden.

Wichtige Rufnummern

Polizei-Notruf	110	Giftnotruf	0361 730730
Feuerwehr / Rettungsstelle	112	Apotheke	03996 182971
Polizeistation Teterow	03996 1560	Fundbüro	03996 1278-0
medizinischer Dienst	03996 1410		

**BESTATTUNGSHAUS
BAASKE**

*Wir begleiten Sie
wenn Wege sich trennen.*

Tag & Nacht

17166 Teterow · Warener Str. 3 · Tel. 03 99 6 / 13 70 250 · Fax 03 99 6 / 13 70 251
Bestattungshaus.Baaske@t-online.de · www.bestattungen-baaske.de

**BESTATTUNGSHAUS
Borgward**

Am Friedhof 2 · 17166 Teterow
Telefon 03996 12730

Ich erledige sämtliche Formalitäten für Sie. Auf Wunsch komme ich zu Ihnen ins Haus.

Dienst
dem Leben-
Ehre
dem Toten

KRANKENHAUS TETEROW


**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Ein guter Ort, um gesund zu werden!

Vertrauen in die medizinische Kompetenz ist der wichtigste Aspekt bei der Wahl eines Krankenhauses. Deshalb fragen wir unsere Patienten nach ihrem Aufenthalt, ob sie mit unserer medizinischen Leistung zufrieden waren und unser DRK-Krankenhaus Freunden und Bekannten empfehlen würden.

96 Prozent unserer Patienten empfehlen nach ihrer medizinischen Versorgung bei uns unser Krankenhaus ihren Angehörigen und Bekannten uneingeschränkt weiter!



Das Teterower Krankenhaus ist ein guter Ort, um gesund zu werden.
Das wurde auch von einer ehemaligen Patientin bestätigt: „Für mich das beste Krankenhaus, das ich in den letzten zehn Jahren aufsuchen musste.“

MENSCHLICH • KOMPETENT • VOR ORT

Die Gesundheit unserer Patienten steht im Mittelpunkt, aber auch der Wohlfühlfaktor spielt für unsere tägliche Arbeit eine entscheidende Rolle.

Neben der Grund- und Regelversorgung nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen in den Fachgebieten Innere Medizin, Chirurgie und Anästhesie- & Intensivmedizin zeichnen sich unsere Mitarbeiter durch Weiterqualifizierung und Spezialisierung aus.

Wir bieten eine wohnortnahe flächendeckende hochwertige Versorgung für die Stadt Teterow und die gesamte Region.

KONTAKT: DRK-Krankenhaus Teterow; Goethestraße 14; 17166 Teterow
Telefon.: 03996 141-0; info@drk-kh-mv.de; www.drk-kh-mv.de

