

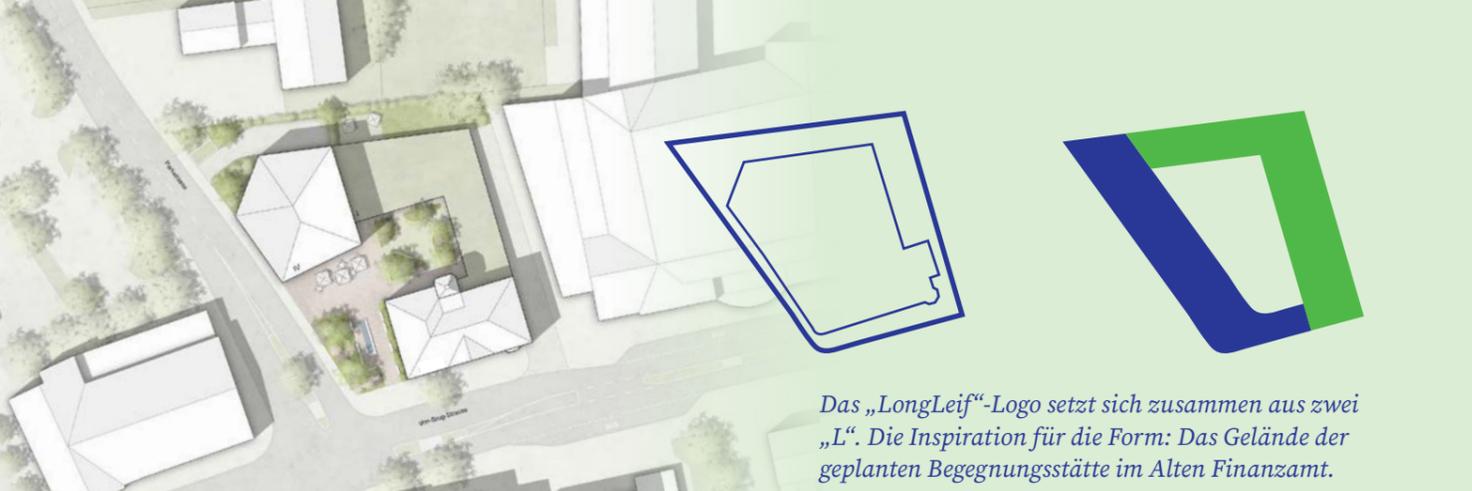


LONGLEIF
**LIVING
PLUS**



UNSER WUNSCH:

**„DAS LEBEN GENIESSEN –
EIGENSTÄNDIG UND
ZU HAUSE.“**



Das „LongLeif“-Logo setzt sich zusammen aus zwei „L“. Die Inspiration für die Form: Das Gelände der geplanten Begegnungsstätte im Alten Finanzamt.

LIEBE BÜRGERINNEN UND BÜRGER,

das Thema „Erhalt der Selbständigkeit in den eigenen vier Wänden“ gewinnt zunehmend an Bedeutung. Dies gilt besonders für Garmisch-Partenkirchen. In unserer Gemeinde liegt der Anteil der Bürgerinnen und Bürger im Alter von 65 Jahren und mehr bei 25,1 Prozent. Dieser Wert ist bereits heute deutlich höher als der durchschnittliche Anteil in Gesamt-Bayern von 20,4 Prozent.

Und wer wünscht sich das nicht: DAS LEBEN GENIESSEN: EIGENSTÄNDIG, ZU HAUSE UND SOLANGE ES DIE GESUNDHEIT ERLAUBT.

Markt und Landkreis Garmisch-Partenkirchen haben sich deshalb darauf verständigt, im gesamten Landkreis zukünftig eine kostenfreie und neutrale Wohnberatung anzubieten: für Seniorinnen und Senioren, Menschen mit Handicaps sowie ihre Angehörigen.

Die Finanzierung erfolgt anteilig aus Mitteln der LongLeif GaPa gemeinnützigen

GmbH (s. Interview S. 15), des Landkreises sowie aus Fördermitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit, Familie und Soziales (für die Musterwohnung „Living Plus“). Dank dieses finanziellen Fundaments können wir ein leistungsstarkes Wohnberatungsteam aufbauen. Die spezialisierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter besuchen und beraten Sie auf Wunsch persönlich bei Ihnen zu Hause. Sie entwickeln individuelle Wohnlösungen, die genau zu Ihren Bedürfnissen passen – und unterstützen Sie bei Bedarf auch bei der konkreten Umsetzung.

Außerdem können Sie sich ab sofort in der neu geschaffenen Musterwohnung „Living Plus“ ganz unverbindlich einen Überblick verschaffen: Welche modernen technischen Möglichkeiten gibt es bereits für einen selbstbestimmten Alltag in den eigenen vier Wänden? Sie finden diese vom Freistaat Bayern geförderten Räumlichkeiten derzeit im Forschungszentrum „Geriatronik“ in der Bahnhofstraße 37.



DR. SIGRID MEIERHOFER
1. Bürgermeisterin
Garmisch-Partenkirchen,
Vorsitzende des Aufsichtsrats der LongLeif GaPa gGmbH



ANTON SPEER
Landrat des Landkreises
Garmisch-Partenkirchen



VIKTOR WOHLMANNSTETTER
Geschäftsführer der
LongLeif GaPa gGmbH

Wir betrachten es als einen Glücksfall, dass wir Ihnen hier, räumlich zusammengefasst im 2. Obergeschoss des Forschungszentrums „Geriatronik“, zwei unterschiedliche Angebote unterbreiten können. Zum einen bieten wir Ihnen eine realitätsnahe und an den Bedürfnissen von älteren Menschen sowie Menschen mit Handicap ausgerichtete Wohnberatung. Zum anderen eine zukunftsweisende Wohnumgebung, in der Wissenschaftler die Fortschritte des Forschungsprojekts „Geriatronik“ direkt testen und für Besucher erlebbar machen. Auch dieses Forschungsprojekt der TU München wird von der LongLeif GaPa gGmbH finanziell unterstützt.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie regen Gebrauch von den Angeboten unserer Wohnberatung machen. Nur so können wir unser Ziel erreichen, möglichst vielen Bürgerinnen und Bürgern in Garmisch-Partenkirchen ein selbstbestimmtes Leben im Alter zu ermöglichen.

Nicht zuletzt möchten wir uns bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bedanken, die am Aufbau und der Weiterentwicklung dieses neuen Angebots maßgeblich mitwirken. Am Anfang wird und kann noch nicht alles perfekt sein. Rückmeldungen und Verbesserungsvorschläge an das Wohnberater-Team sind jederzeit herzlich willkommen!

Dr. Sigrid Meierhofer

Anton Speer

Viktor Wohlmannstetter

INHALT

04

DIE „LONGLEIF“-
WOHNBERATUNG:
ZIELE & AUFGABEN.

07

IHRE EXPERTEN:
UNSER TEAM.

09

WOHNBEISPIELE
KONKRET: HILFE
FÜR JEDEN RAUM.

14

DR. SIGRID
MEIERHOFER:
ÜBER „LONGLEIF“.

16

KONTAKT /
IMPRESSUM



**DIE KOSTENLOSE UND NEUTRALE „LONGLEIF“-WOHNBERATUNG:
FÜR EIN SELBSTBESTIMMTES
LEBEN IN DEN EIGENEN
VIER WÄNDEN**

In jedem Leben verändern sich irgendwann die körperlichen Fähigkeiten und der persönliche Gesundheitszustand – egal in welchem Alter und durch welche Umstände. Meist sind wir dann im Alltag auf die Hilfe anderer angewiesen. Unterstützung durch liebe Menschen ist etwas Wunderbares. Dennoch verlieren wir ein Stück Unabhängigkeit, Sicherheit und Lebensqualität in unseren eigenen vier Wänden.

Oft steht dann der Umzug in ein Pflegeheim im Raum. Doch wir alle wünschen uns das Gegenteil: möglichst lange eigenständig, komfortabel und sicher zu Hause leben zu können.

GENAU DABEI HILFT DIE „LONGLEIF“-WOHNBERATUNG:

Egal ob Bad, Schlafzimmer, Hauseingang oder Küche: Sie können Ihr eigenes Zuhause mit baulichen Veränderungen und technischen Hilfsmitteln so umgestalten, dass ein unabhängiges Leben in den eigenen vier Wänden möglich ist. Oft haben schon Kleinigkeiten eine große Wirkung. Sie können Modernisierungen Stück für Stück umsetzen, wenn sich Ihre Bedürfnisse mit der Zeit ändern. Oder sie planen schon vorausschauend für die Zukunft.

GUT ZU WISSEN:

Bei diesen Veränderungen sind Sie und Ihre Angehörigen nicht auf sich allein gestellt. Das Team der „LongLeif“-Wohnberatung berät und unterstützt Sie bei diesem Prozess mit viel Fachwissen, Erfahrung und Einfühlungsvermögen. Unser Ziel: Dass Sie sich in Ihrer vertrauten Umgebung jederzeit und noch viele Jahre sicher, selbstständig und wohl fühlen.

AUF EINEN BLICK:

**DIE „LONGLEIF“-
WOHNBERATUNG**



FÜR WEN:

- Senioren, Menschen mit körperlichen Handicaps jeden Alters, Menschen die bereits für später vorsorgen möchten – und alle Angehörigen.
- Außerdem: für Mieter, Vermieter, Wohnungsbaugesellschaften, Architekten, Techniker, Handwerker, Pflegedienstmitarbeiter, Journalisten und alle, die sich beruflich oder privat für das Thema barrierefreies Wohnen interessieren.

WO:

In unserer Musterwohnung „Living Plus“ und / oder bei Ihnen zu Hause.

WAS:

Wir beraten Sie kostenlos und unverbindlich:

- zu individuellen Wohnlösungen, die genau zu Ihren Bedürfnissen passen.
- zu Fördermöglichkeiten, die Ihnen die Finanzierung erleichtern.
- zu leicht bedienbarer Technik, die Sie im Haushalt unterstützt.

IM DETAIL: WOBEI HILFT IHNEN DIE „LONGLEIF“-WOHNBERATUNG?

Wir beraten Sie unter anderem zu folgenden Themenfeldern und Fragen – und zwar kostenlos:

WOHNEN ZU HAUSE

- **VON BAD BIS KÜCHE:** Wie lässt sich mein Wohnraum verändern, damit ich auf Dauer eigenständig zu Hause leben kann?
- **FREI UND SICHER BEWEGEN:** Wie kann ich mein Zuhause barrierefrei gestalten?
- **VON FLIESEN BIS BELEUCHTUNG:** Wie kann ich Stürze und andere Haushaltsunfälle vermeiden?
- **PRAKTISCHE UMSETZUNG:** Wie finde ich die passenden Handwerker in meiner Nähe?
- **KOSTENHILFE:** Welche Finanzierungsmöglichkeiten gibt es für Mieter oder Eigentümer?

HÄUSLICHE HILFE UND PFLEGE

- **TREPPENLIFT ODER TÜRÖFFNER:** Welche (technischen) Hilfsmittel ermöglichen einen unabhängigeren Alltag, auch ohne Pflegedienst?
- **HILFE FÜR HELFER:** Welche Veränderungen unterstützen Pflegerinnen und Pfleger?

PLANEN & BAUEN

- **MIT WEITBLICK:** Wie lässt sich Wohnraum barrierefrei bauen oder modernisieren?
- **NEUESTER STAND:** Welche handwerklichen und technischen Lösungen gibt es für Wohnen mit Handicaps?
- **FINANZIERUNG:** Welche Fördermöglichkeiten unterstützen Vermieter und Bauunternehmen?



Wir sind Ihr Beratungsteam (v.l.):
Ursula Lampl, Joseph Heiß,
Markus Heberle und Barbara Wilk.

MIT FACHWISSEN UND FREUDE: UNSER TEAM IST FÜR SIE DA!

WIR ...

- machen uns vor Ort ein Bild von Ihrer individuellen Wohnsituation.
- informieren und beraten Sie und Ihre Angehörigen in persönlichen Gesprächen.
- erkundigen uns nach Ihren individuellen Bedürfnissen.
- machen Vorschläge, erarbeiten nachhaltige Konzepte und stimmen diese mit Ihnen ab.
- und geben die notwendigen Aufgaben an passende Handwerker weiter, um Ihre Pläne in die Tat umzusetzen.

DAS TEAM

Die Wohnberaterinnen und Wohnberater von „Living Plus“ sind speziell für ihre Tätigkeit ausgebildet. Ihre Stärken sind ihr Einfühlungsvermögen und ihre breite berufliche Erfahrung, von Ingenieurwesen bis zu Sozialer Arbeit. Das Ziel ihres Engagements: Möglichst vielen Menschen in Garmisch-Partenkirchen zu helfen und die besten individuellen Lösungswege zu finden – für ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden.

Wir freuen uns auf Sie!

DIE MUSTERWOHNUNG „LIVING PLUS“

BARRIEREFREIES WOHNEN GANZ MODERN: AUF 130 m² SELBST ERLEBEN

CLEVERE TECHNIK FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Moderne Wohnmöbel unterstützen Sie in Ihrem Alltag. Und meist sieht man ihnen die Hilfestellung auf den ersten Blick gar nicht an. Denn barrierefrei bedeutet nicht, dass Sie auf Stil verzichten müssen. Ausgeklügelte Technik und durchdachtes Design schützen vor Haushaltsunfällen – und machen das Leben zu Hause deutlich unabhängiger. Schon kleine Veränderungen haben mitunter eine große Wirkung. Wir haben Ihnen für jeden Wohnraum einige Beispiele zusammengestellt.

SICHERHEITS-PLUS

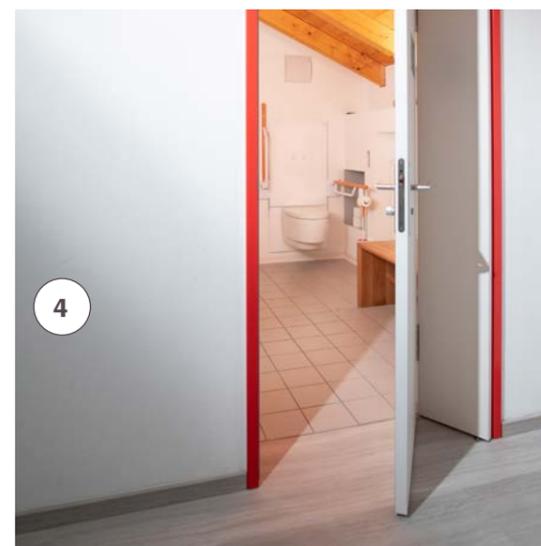
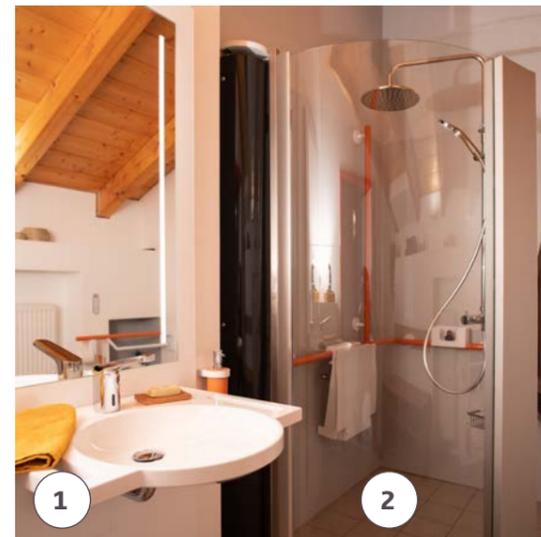
STÜRZE VERHINDERN

Die meisten Unfälle passieren nachts auf dem Weg zur Toilette. Davor schützen:

- Steckdosen mit kleiner Lichtquelle zur Orientierung
- dünne Lichtleisten, die den Weg leiten



Täglich rundum
wohl fühlen



BAD UND WC

ENTSPANNTER IM BAD – MIT SICHERHEIT

PRIVATSPHÄRE IM FOKUS

Bei der täglichen Hygiene und Körperpflege sind fast allen Menschen Unabhängigkeit und Privatsphäre besonders wichtig. Gerade hier möchte man nicht auf Hilfe angewiesen sein. Schon kleine Veränderungen sorgen für mehr Selbstständigkeit, aber auch für mehr Barrierefreiheit und Sicherheit. Denn gerade im Bad kann man leicht stürzen. Und: Moderne Umbauten sehen dabei so stilvoll aus, dass sie kaum als Hilfestellung auffallen.

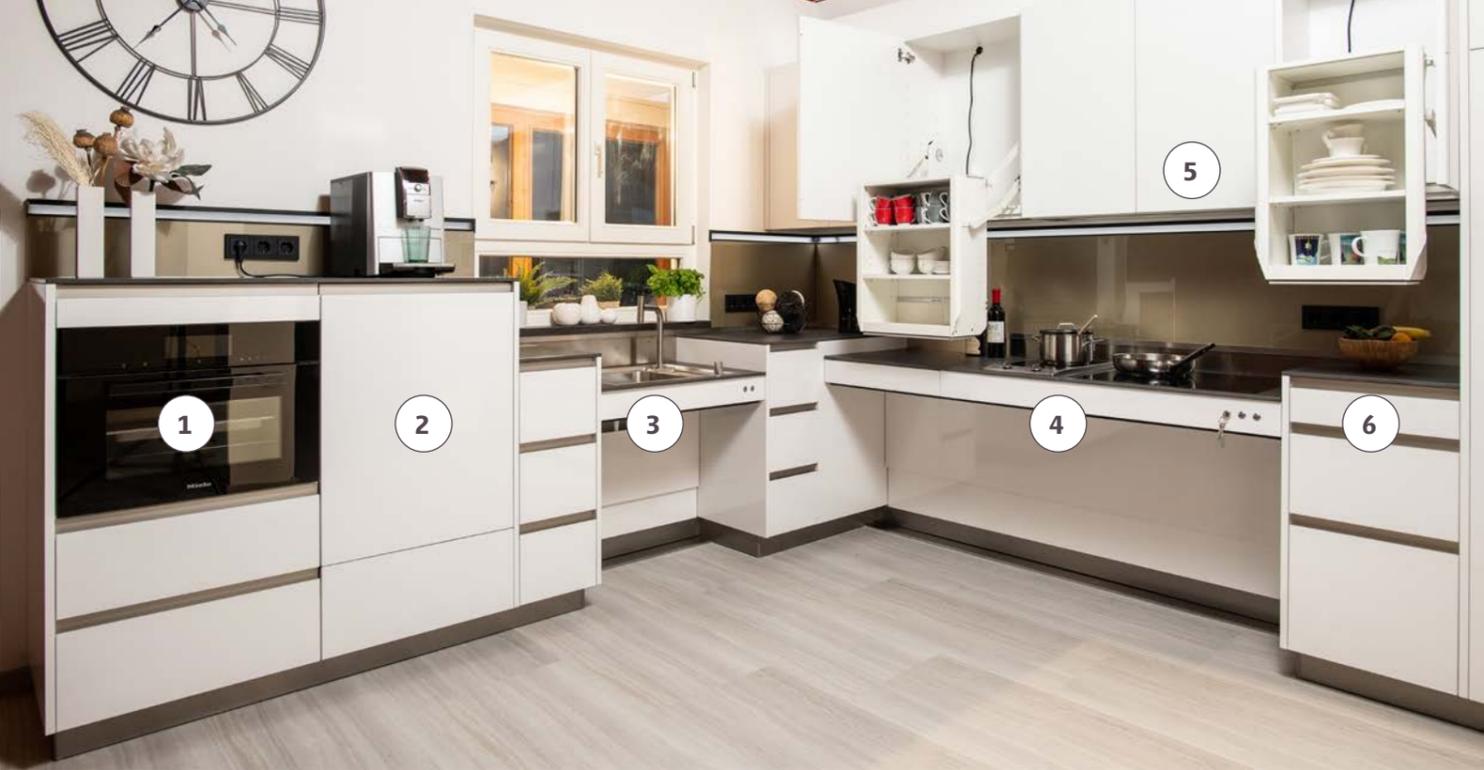
BEISPIELE FÜRS BAD:

- 1. WASHBECKEN:** Höhenverstellbar, verbunden mit Spiegel. Haltegriffe links und rechts. Wasserhahn mit fester Temperatureinstellung, um Verbrühungen zu vermeiden.
- 2. DUSCHE:** Duschwand mit beweglicher Duschsäule: So lässt sich die Duschfläche individuell verkleinern oder vergrößern. Und: Pflegerinnen oder Pfleger können von außen beim Duschen helfen, ohne selbst nass zu werden.
- 3. TOILETTE:** Höhenverstellbar. Haltegriffe an den Seiten. Dusch-WC mit individuellen Wunscheinstellungen, speicherbar für bis zu vier Personen.
- 4. TÜR:** Platzsparende Tür, die sich zur Seite auffaltet. Wenn im Bad jemand vor der Tür stürzt, lässt sie sich von außen öffnen.



KÜCHE UND ESSZIMMER

DO IT YOURSELF!
KOCH-SPASS GANZ
UNABHÄNGIG



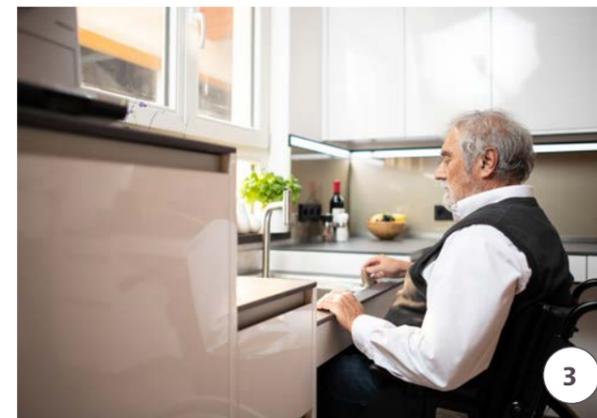
Essen ist ein genussvoller und sehr persönlicher Bestandteil unseres Alltags. Umso schöner, wenn man sich die Lieblingsmahlzeiten selbstständig zubereiten kann. Und: Wenn man die Küchen-Ordnung, Möbel und Geschirrfest im Griff hat, auch mit motorischen Einschränkungen wie z. B. zittrigen Händen. Denn schließlich passieren in der Küche in der Küche häufig Haushaltsunfälle – auch bei Menschen ohne Handicap.

BEISPIELE FÜR DIE KÜCHE:

1. **BACKOFEN:** Verkürzte Tür für leichteren Zugriff für Rollstuhlfahrer. Per Sprachsteuerung bedienbar.
2. **GESCHIRRSPÜLER:** Per Sprachsteuerung bedienbar. „Klopf-Öffnen-Mechanismus“. Nach Spülgang automatische Öffnung. Erhöhter Einbau auf Sitzhöhe für Rollstuhlfahrer.
3. **SPÜLE:** Höhenverstellbar. Wassertemperatur-Regler vorne am Rand – senkt das Risiko, sich zu verbrühen, weil man nicht nach hinten durchs Wasser greifen muss.
4. **ARBEITSFLÄCHE UND KOCHFELD:** Höhenverstellbar, auch auf Sitzhöhe für Rollstuhlfahrer. Induktionsfeld mit automatischer Abschaltfunktion zum Schutz vor Brandfällen.



5. **OBERSCHRÄNKE:** Innen-Korpus fährt automatisch nach unten oder nach vorne-unten bis auf Sitzhöhe. Mit automatischer Stoppfunktion, falls etwas darunter steht. Praktisch: Korpus lässt sich in fast jeden bereits vorhandenen Küchenschrank einbauen.
6. **UNTERSCHRÄNKE:** Durchgängige Griffleisten an allen Schubladen – für Rollstuhlfahrer auch vom Außenrand zu öffnen, ohne selbst im Weg zu stehen.



BEISPIELE FÜR DAS ESSZIMMER:

7. **GESCHIRR:** Unzerbrechlich. Mit gut sichtbarem und erfühlbarem Teller- und Tassenrand für Menschen mit Sehbehinderung, Demenz oder eingeschränkter Motorik.
8. **TISCH:** Mit umlaufendem Griff für Hilfe beim Setzen und Aufstehen.
9. **STÜHLE:** Mit Griffleiste in der Lehne für Hilfe beim Setzen und Aufstehen.



Der große Wurf:
Geschirr, das fallen darf.

7





1

SCHLAFZIMMER

JEDERZEIT EIGENSTÄNDIG AUS DEN FEDERN

Ungestört schlafen ist wunderbar – ungestört aufstehen ebenso. Auch im Schlafzimmer sind Unabhängigkeit und Privatsphäre ein hehres Gut. Doch gerade hier sind Menschen mit körperlichen Einschränkungen oft auf helfende Hände angewiesen. Die Lösung: Mit moderner Technik können Sie auch im Schlafzimmer viel Lebensqualität zurückgewinnen.

- 1. BETT:** Mit Aufstehhilfe (1-Knopf-Bedienung): Richtet Person zuerst in Sitzposition auf, dann weiter zur Seite in eine fast senkrechte Position. Die Aufstehhilfe lässt sich in fast jedes bestehende Bettgestell einbauen.
- 2. KLEIDERSCHRANK:** Mit nach unten und vorne ausfahrbarer Kleiderstange, die aus dem Schrank entgegenkommt.



2



Traumhaft gelassen genießen.

SICHERHEITS-PLUS

KLINGELSYSTEM MIT VIDEOKAMERA:

Wenn jemand draußen klingelt, zeigt ein kleines mobiles Gerät mit Bildschirm an, wer vor der Tür steht. Dieses Gerät kann die Bewohnerin oder der Bewohner immer bei sich tragen. Mit ihm kann er / sie auch direkt mit dem Besucher sprechen – etwa, wenn es nicht möglich ist, eigenständig zur Tür zu gehen.

EINE ERFINDUNG, DIE LEBEN RETTEN KANN

Kameragestützte Bewegungsmelder im Schlafzimmer und in anderen Räumen sind unauffällig, aber senden im Notfall entscheidende Alarmsignale. Sie machen das Leben zu Hause sehr viel sicherer, besonders für alleinstehende Menschen. Das Gerät erlernt innerhalb von zwei Wochen den alltäglichen Bewegungsrhythmus des Raumnutzers. Erfasst es auffällige Abweichungen – etwa tagsüber für längere Zeit keine Bewegung in den jeweiligen Räumen – löst es einen Alarm aus und sendet automatisch eine Nachricht auf das Handy der Angehörigen. Gut zu wis-

sen: Lediglich menschliche Bewegung wird erfasst. Denn die Bilder der winzigen Kameras sind stark verpixelt; es ist nicht erkennbar wer was genau tut. So wird die Privatsphäre geschützt und niemand muss sich beobachtet fühlen, wenn alles in Ordnung ist.



Probiert mal mit Gemütlichkeit!

WOHNZIMMER

FÜR KLEINE AUSZEITEN – MIT KLEINER HILFESTELLUNG

Das Wohnzimmer ist ein Rückzugsort für Freizeit und Entspannung. Moderne Technik kann die Erholung noch steigern, weil sie das Bitten um Hilfe überflüssig macht. So wird zum Beispiel das Sofa zur selbstbestimmten Ruhe-Ecke – ob zum Lesen, Fernsehen oder für ein Nickerchen.

BEISPIELE FÜRS WOHNZIMMER:

- **SOFA:** Mit Aufstehhilfe nach vorne und oben sowie mit Liegeoption. Zum Liegen fährt die Sitzfläche nach vorne statt nach hinten. Das heißt: Das Sofa kann normal an der Wand stehen.
- **FARBE:** Rot ist für Menschen mit Demenz die stärkste Orientierungsfarbe (weiß = nicht greifbar, schwarz = Loch).



HINTERGRUND

„EIN GESCHENK FÜR UNSERE GEMEINDE“

Frau Dr. Meierhofer, was ist eigentlich „LongLeif“ – der Namensgeber der neuen kommunalen Wohnberatung?

MEIERHOFER: Die LongLeif GaPa gGmbH ist eine gemeinnützige Gesellschaft. Sie wurde im November 2016 in Garmisch-Partenkirchen gegründet. Anlass war ein sehr großzügiges Geschenk: Die Leifheit-Stiftung – eine Stiftung des bekannten Haushaltsgeräte-Herstellers – stellte unserer Gemeinde überraschend 57 Millionen Euro zur Verfügung, für ganz bestimmte Zwecke. Das war zuerst ein kleiner Schock, dann eine große Freude.

Welchen Zielen und Einrichtungen kommt das Stiftungsgeld zugute?

MEIERHOFER: Wir dürfen das Geld nur für gemeinnützige Zwecke und nur zugunsten von älteren und pflegebedürftigen Menschen verwenden.

Diesen Wunsch setzen wir in mehreren Projekten um. Bereits gestartet sind die „LongLeif“-Wohnberatung und das lokale Forschungszentrum „Geriatronik“ der TU München. Hier entwickeln Wissenschaftler Assistenzroboter, die hilfsbedürftigen Menschen ein unabhängiges Leben zu Hause ermöglichen sollen.

Welche weiteren Projekte sind in Planung?

MEIERHOFER: Im Gebäude des Alten Finanzamtes entsteht eine Begegnungsstätte für Beratung, Bildung, Gymnastik, Musik, Kultur und vieles mehr. Daran angeschlossen 20 Wohnungen für bedürftige Senioren. Zudem bekommt das St. Vinzenz Seniorenheim einen Neubau und das Lenzheim einen Teil-Neubau. Und: Wir erweitern die Pflegeschulen Garmisch-Partenkirchen um die Altenpflege. Langfristig soll in Garmisch-Partenkirchen eine Akademie für



DR. SIGRID MEIERHOFER
1. Bürgermeisterin
Garmisch-Partenkirchen,
Vorsitzende des Aufsichtsrats
der LongLeif GaPa gGmbH

Pflegeberufe mit Universitätsanschluss entstehen.

Warum ist „die LongLeif“ für Garmisch-Partenkirchen eine so große Bereicherung?

MEIERHOFER: Die Senioren dürfen sich auf eine tolle Angebotspalette freuen. Gleichzeitig profitiert aber der gesamte Ort von den Projekten. Denn sie schaffen Ausbildungs- und Arbeitsplätze für jüngere Menschen. Zudem gibt die „Geriatronik“-Forschung unserem alpinen Image eine neue, innovative Note. Letztendlich profitieren wir alle von diesem großen Geschenk der Leifheit-Stiftung – egal in welchem Alter.

Mehr Infos auf WWW.LONGLEIF.DE



LONGLEIF
**LIVING
PLUS**



KONTAKT

Lernen Sie uns kennen: Gerne steht Ihnen unser Team der Wohnberatung zur Verfügung.
wohnberatung@longleif.de • 08821 966 1625
Bahnhofstraße 37 • Garmisch-Partenkirchen

IMPRESSUM

Herausgeber: LongLeif GaPa gGmbH
Konzept & Gestaltung: www.afr-agentur.de
Text & Redaktion: www.milahanke.de
Fotografie: www.guelland-foto.de



FINANZIERT AUS MITTELN VON:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Landkreis
Garmisch-Partenkirchen

WWW.LONGLEIF-WOHNBERATUNG.DE