

AUSGABE 01/2024

Ein kostenfreies Magazin des
LEIFHEIT ServiceZentrums



mia

MITEINANDER IM ALTER



WIR IM LEIFHEIT

Für alle Fragen des Alters

EIN JAHRZEHNT DES ZUSAMMENHALTS:

**Der Seniorentreff Marianne
Aschenbrenner feiert Jubiläum**



Das Ehepaar Leifheit gründete 1985 die Günter und Ingeborg Leifheit Stiftung, Lugano (Tessin).

HINTERGRUND

Ingeborg und Günter Leifheit waren ein deutsches Unternehmerehepaar, das 1959 in Nassau an der Lahn den Reinigungs- und Küchengeräte-Hersteller Günter Leifheit KG gründete, die heutige Leifheit AG. 1973 verkauften sie das Unternehmen und das Ehepaar zog sich in den Ruhestand zurück. Ihren Lebensabend genossen Sie – wenn auch sehr zurückgezogen und unauffällig – u. a. in Garmisch-Partenkirchen. Daraus ist die enge Verbundenheit entstanden, der die Marktgemeinde die Zuwendung in Millionenhöhe verdankt.

INHALT

4

GRUSSWORT

*1 Jahr LEIFHEIT
ServiceZentrum und
SeniorenWohnen!*

6

LEIFHEIT

QUARTIERSMANAGEMENT
Im Herzen der Gemeinde

8

WIR IM LEIFHEIT

*Begegnung, Beratung,
Information*

12

PFLEGESTÜTZPUNKT
GARMISCH-PARTEN-
KIRCHEN

*Ein Blick hinter die
Kulissen*

14

CARITAS

*FACHSTELLE FÜR
PFLEGENDE
ANGEHÖRIGE*

16

MIT DEN MALTESERN

Gut und sicher versorgt

18

WOHNBERATUNG

LIVING PLUS

*Selbstbestimmtes Leben in
den eigenen vier Wänden*

20

VERANSTALTUNGEN

*Bei uns im Leifheit
ist was los*

22

SENIORENBEIRAT

Garmisch-Partenkirchen

24

IM GESPRÄCH

Jung trifft alt

26

SENIORENTREFF MARIANNE

ASCHENBRENNER

10-jähriges Jubiläum

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

LongLeif GaPa gGmbH

Von-Brug-Straße 5

82467 Garmisch-Partenkirchen

Telefon: 08821 603 55 00

kontakte@longleif.de

WWW.LONGLEIF.DE

TEXT & REDAKTION:

Viktor Wohlmannstetter

Beate Löw-Schneyder

KONZEPT & GESTALTUNG:

Barbara Radosavljevic

WWW.AFR-AGENTUR.DE

COVER / BACKCOVER

Philipp Gülland

www.guelland-foto.de

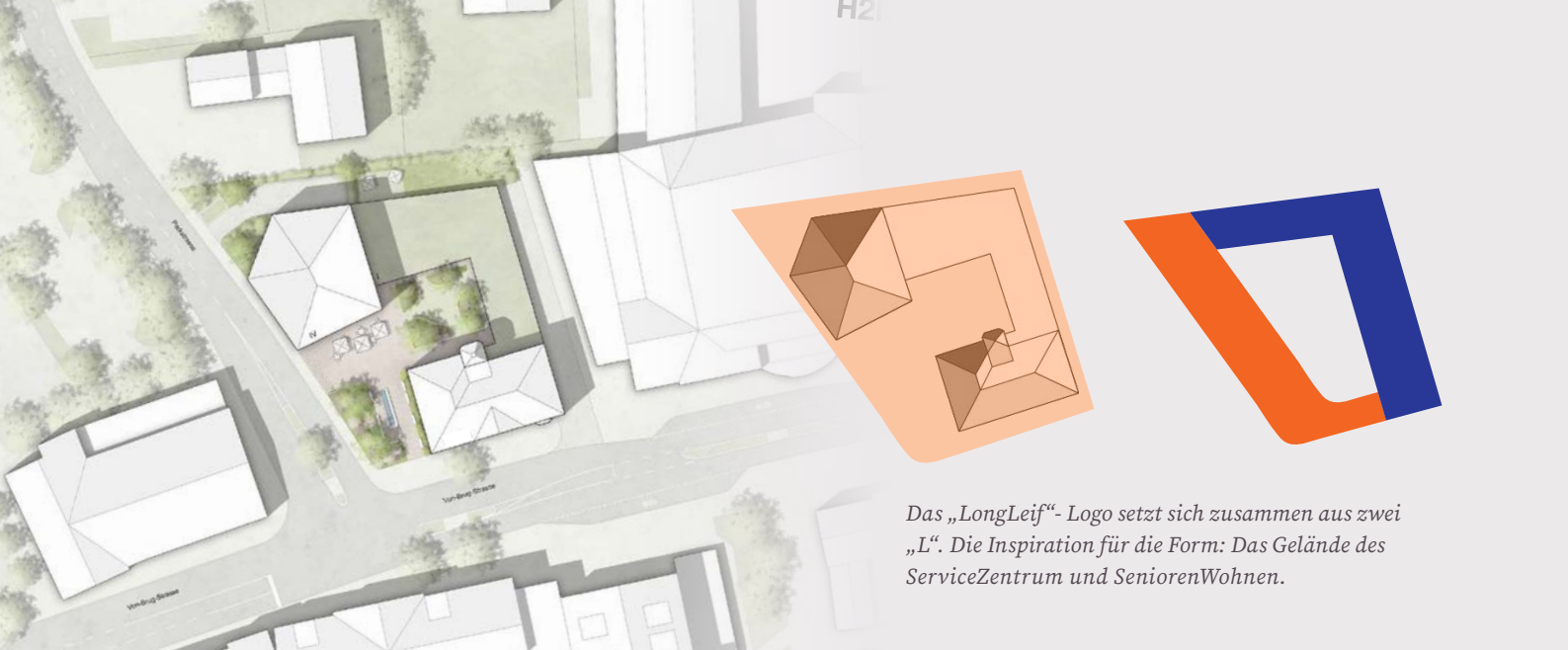
LEIFHEIT Quartiersmanagement

Von-Brug-Straße 5

82467 Garmisch-Partenkirchen

bls@longleif.de

Telefon: 08821 603 55 05



Das „LongLeif“-Logo setzt sich zusammen aus zwei „L“. Die Inspiration für die Form: Das Gelände des ServiceZentrum und SeniorenWohnen.

GRUSSWORT

1 JAHR LEIFHEIT SERVICEZENTRUM UND SENIORENWOHNEN!

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

vor ca. einem Jahr am 19. April 2023 war feierliche Eröffnung des LEIFHEIT mit Bayerns Bauminister Christian Bernreiter und der Witwe von Günter Leifheit, Ilse Leifheit. Stand heute können wir feststellen, dass das neu geschaffene Angebot in unmittelbarer Nachbarschaft zum Kongress- und Kulturzentrum von der älteren Bevölkerung sehr gut angenommen wird.

Die Eröffnung des „LEIFHEIT ServiceZentrum und SeniorenWohnen“ bedeutet für den Markt Garmisch-Partenkirchen einen bedeutsamen seniorenpolitischen Schritt. Das „Leben im Alter“ gelangt dorthin, wo es hingehört: In die Mitte der Gemeinde! Finanziert mit Mitteln des Freistaats Bayern und der Günter und Ingeborg Leifheit-Stiftung gibt es nun seit 1 Jahr im Ortszentrum von Garmisch eine zentrale Anlaufstelle für ältere Menschen und ihre Angehörigen, in der Beratungs- und Veranstaltungsangebote

mit kostengünstigem, altersgerechten Wohnangebot gebündelt werden.

Nicht unerwähnt lassen möchte ich, dass – trotz Corona-Krise und stark steigenden Kosten für Baumaterialien – die Arbeiten termingerecht und unter weitestgehender Einhaltung des Investitionsbudgets abgeschlossen werden konnten. Herzlichen Dank an dieser Stelle nochmals an alle Beteiligten, die daran mitgewirkt und dazu beigetragen haben!

Und was den Umzug angeht: Das war schon ein Kraftakt; innerhalb von 10 Tagen sind 33 Senioren mit ihren Haushalten in die 24 Apartments eingezogen. Es gab 80 konkrete Bewerbungen für das soziale Wohnprojekt. Nach Abzug staatlicher Fördermittel liegt die Netto-Kaltmiete für die barrierefrei und altersgerecht gestalteten 1- und 2-Zimmer-Apartments zwischen 5,50 und 7,50 EUR pro Quadratmeter. Die Auswahl ist uns alles

andere als leichtgefallen. Kriterien wie Ortsverbundenheit, Bedürftigkeit, Dringlichkeit, aber auch soziales Engagement und die Eignung für die zukünftige Hausgemeinschaft mussten abgewogen werden.

In zwei Fällen konnte Senioren aus Notunterkünften eine neue Bleibe vermittelt werden. In weiteren fünf Fällen drohte Bewerbern nachweislich der Verlust ihrer Wohnung durch Eigenbedarfskündigungen oder sogar Räumungsklagen. Fünf zukünftige Mieter belegten vorher größere Sozialwohnungen der Marktgemeinde; hier wurde bezahlbarer Wohnraum für junge Familien frei. Vier der zukünftigen Mieter waren wegen stark eingeschränkter Mobilität auf rollstuhlgerechte Wohnungen angewiesen.

Aber das LEIFHEIT ist ja viel mehr: Das denkmalgeschützte „Alte Finanzamt“ wurde innen und außen aufwendig restauriert und hat sich zu einem wahren Schmuckstück entwickelt. In diesem Magazin wollen wir Sie – 1 Jahr nach Fertigstellung – darüber informieren, was so alles geboten wird.

Die Anlaufstelle gleich im Eingangsbereich des Servicezentrums hat sich Beate Löw-Schneyder ganz bewusst als Büro ausgewählt für das Quartiersmanagement. Ihr Motto: „Egal, ob Sie einfach neugierig sind oder mit konkreten Fragen zum Älter werden, zu Pflege, Wohnen und Leben im Alter hier zu uns ins LEIFHEIT kommen – Sie sind uns herzlich willkommen!“

In enger Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt des Landkreises Garmisch-Partenkirchen unterstützt die Fachstelle für pflegende Angehörige der Caritas

kompetent zu allen Anliegen der Pflege. Der Malteser Hilfsdienst e.V. ist komplett mit Geschäftsstelle und allen Angeboten aus Ausbildung, Ehrenamt oder dem „Café Malta“ als Angebot für Menschen mit beginnender Demenz eingezogen.

Und auch die LongLeif selbst ist im LEIFHEIT mit ihren Büros vertreten, um direkt vor Ort ihre Leistungen wie z.B. die Wohnberatung LIVING PLUS anzubieten und erreichbar zu sein. Und das nicht nur in den Büros der LongLeif im zweiten Stockwerk des Altbaus, sondern auch im Erdgeschoss des Senioren-Wohnen: Ins dortige Wohncafé sind alle eingeladen, um sich zwanglos zu treffen – sei es zum Kochen, gemeinsamen Mittagessen oder Kaffeeklatsch, zum Kartenspielen oder einfach um gemütlich Zeitung zu lesen. Gleich nebenan hat der Seniorentreff Marianne Aschenbrenner seine neuen Räumlichkeiten bezogen und erfreut sich reger Inanspruchnahme.

Besten Dank für Ihr Interesse – schauen Sie doch einfach einmal vorbei. Übrigens finden Sie hier unsere aktuellen Veranstaltungen im LEIFHEIT.



Herzliche Grüße und beste Gesundheit!

Viktor Wohlmannstetter
Geschäftsführer der
LongLeif GaPa gGmbH



**IHRE ANLAUFSTELLEN IM
LEIFHEIT SERVICEZENTRUM:**



LONGLEIF
GARMISCH-PARTENKIRCHEN



**LONGLEIF
LIVING
PLUS**



Malteser
...weil Nähe zählt.



Caritas
Nah. Am Nächsten

Pflegestützpunkt

Landkreis Garmisch-
Partenkirchen
Pflegeberatung
und -koordination



**Senioren
TREFF
Marianne
Aschen
brenner**



LEIFHEIT QUARTIERSMANAGEMENT

IM HERZEN DER GEMEINDE

EINFACH INFORMIEREN UND FRAGEN

„Wie gut, dass hier alles so nah beieinander ist und Sie alle uns so freundlich unterstützen!“ meint das ältere Ehepaar. Sie waren ins LEIFHEIT ServiceZentrum gekommen, einfach um nach möglicher Unterstützung für den Alltag zu fragen, jemnaden zu finden, der „nach uns schaut“. „Und meine Frau bei der Hausarbeit auch ein wenig entlastet. Sie will ja noch immer alles selber machen, ist aber auch nicht mehr so gut auf den Beinen“, meint der Ehemann, selbst auch mit Rollator unterwegs. Für heute haben sie die ersten Informationen bekommen, konnten ihre Fragen stellen und bereits weitere Termine bei den Partnern vereinbaren.

GEZIELTE BERATUNG BEKOMMEN

So oder ähnlich verlaufen die ersten Kontakte, ob direkt vor Ort in der Von-Brug-Straße 5 oder am Telefon; manchmal, um sich ganz allgemein zu informieren, oft aber mit sehr konkreten Beratungsanliegen. „Sie haben doch Wohnungen ...“,

„Meine Freundin ist nach dem Tod ihres Partners sehr allein ...“, „Papa vergisst sehr viel; wir haben jetzt die Diagnose Alzheimer Demenz bekommen ...“. So verstehen wir im LEIFHEIT Quartiersmanagement unsere Aufgabe: Anlaufstelle und erste Information bei allen Fragen des Alters zu sein, von Antrag stellen bis Zugtickets per Internet.

IHRE IDEEN SIND GEFRAGT

Wenn Menschen mit ihren Ideen und Wünschen kommen, sich einbringen wollen oder ein wichtiges Thema bisher vermissen, freut uns das besonders. „Ich würde gerne eine Musikgruppe für SeniorInnen gründen.“, „Gibt es auch eine Spaziergeh-Gruppe? Ich mag nicht immer alleine rumlaufen.“ oder „Kultursaal – was gibt es denn da an Kulturveranstaltungen?“ Umgekehrt gefragt: Welches Angebot wäre Ihnen als Garmisch-PartenkirchnerIn 65+ wichtig, dass es im LEIFHEIT zu finden ist?



DAS LEIFHEIT FÜLLT SICH

Seit unserem Einzug im April 2023 trifft sich der Seniorenbeirat Garmisch-Partenkirchen regelmäßig im LEIFHEIT ServiceZentrum zu den Sitzungen oder den monatlichen offenen Stammtischen. Genauso findet der Infotreff des Sehbehinderten- und Blindenbund regelmäßig am dritten Freitag des Monats im LEIFHEIT Wohncafé statt. Die Trittsicher durch's Leben-Kurse, einem Übungsprogramm, um möglichst lange aktiv und mobil zu bleiben, sind ein Renner – Mitte Juni startet ein neuer Kurs. Es wird gesungen, manchmal getanzt; und damit der Flügel für den Kultursaal auch zum Einsatz kommt: wir suchen spielfreudige Pianistinnen oder Pianisten!



BEATE LÖW-SCHNEYDER
Quartiersmanagerin und Leiterin
„LEIFHEIT Servicezentrum &
Seniorenwohnen“

”

Kultursaal oder Wohncafé
– das entscheiden Sie!
Wenn Sie für eigene
Angebote und Veranstaltungen unsere Räume im
LEIFHEIT ServiceZentrum
oder das Wohncafé nutzen
möchten, dürfen Sie sich
gerne bei mir melden.

“



LEIFHEIT QUARTIERSMANAGEMENT

WAS: Ansprechpartnerin für alle Fragen rund ums Älter werden, zu Angeboten und Veranstaltungen im LEIFHEIT (Wohncafé, Kultursaal, Veranstaltungsräumen) sowie zum Senioren- Wohnen

WO: Leifheit ServiceZentrum
Von-Brug-Straße 5 / Parkstraße 2,
Garmisch-Partenkirchen

KONTAKT QUARTIERSMANAGEMENT:
Beate Löw-Schneyder
Tel.: 08821 603 55 05
E-Mail: bls@longleif.de

WWW.LONGLEIF.DE



WIR IM LEIFHEIT

BEGEGNUNG – BERATUNG INFORMATION

„Ich hab schon mal geschaut, ob es für den nächsten Monat günstige Zugangebote nach Sylt gibt, wenn wir hier wegkönnen ...“, verrät Dieter* seiner Frau Gerlinde* von seinen Plänen. Die beiden leben gern in Garmisch-Partenkirchen, sind trotz ihres Alters immer noch beruflich aktiv, aber pflegen auch die regelmäßigen „Auszeiten“ auf der Insel. Stundenlang am Strand gemeinsam zu spazieren, ruhige Ecken zu kennen, das ist ihnen wichtig. „Wenn ich den Arzttermin am Dienstag hinter mir habe, buchen wir gleich.“, meint dazu Gerlinde.

Doch leider stellt sich beim Kontrolltermin heraus: Gerlinde hat Krebs und muss sich sofort zur Behandlung ins Krankenhaus begeben. Konfrontiert mit dieser Nachricht rufen sie die beiden Söhne zum Familienrat zusammen. Für die Söhne Kilian* und Anton*, die mit ihren Familien gut 800 km entfernt leben, ist sofort klar: Ihre Eltern und sie selbst brauchen in dieser Situation Unterstützung.

WIR IM LEIFHEIT – FÜR ALLE FRAGEN DES ALTERS

Die Familie, die in der Vermietung von Ferienunterkünften tätig ist, hatte schon früher die kostenfreie Wohnberatung von Living Plus kennengelernt und genutzt. Es gehört zu ihrem Angebot, den Gästen auch barrierefreie Wohnungen anzubieten. In dieser Zusammenarbeit war auch vom Aufbau eines Netzwerks für alle Fragen des Alters für Garmisch-Partenkirchen die Rede, daran erinnern sie sich. Der Kontakt ist schnell wieder hergestellt: Im LEIFHEIT ServiceZentrum in der Von-Brug-Straße 5 gibt es seit April 2023 unter einem Dach die passenden Partner für ihre Anliegen.



Menüservice Malteser mit Schirmherr Paul Breitner

BILD: MALTESER HILFSDIENST E.V.

BILDER: PHILIPP GÜLLAND



ALS ANGEHÖRIGER MIT PFLEGE UMGEHEN LERNEN

Gerlindes Gesundheitszustand verschlechtert sich, das wiederum beeinflusst Dieters Wohlbefinden enorm. Bislang war sie die „Managerin“, nun braucht sie Hilfe und Pflege; diese Umkehrung des Gewohnten fordert ihn verständlicherweise sehr heraus. In der Beratung durch die Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige erhält Dieter praktische Unterstützung, aber auch emotionalen Beistand. Er nimmt an einer Angehörigengruppe teil, wo er sich mit anderen Betroffenen austauschen kann. Die Fachstelle bietet auch die Möglichkeit, geschultes Personal zur stundenweisen Betreuung einzusetzen, um Dieter zu entlasten und bei Gerlinde zu sein, während er an den Gruppentreffen teilnimmt oder etwas erledigt.

SELBSTBESTIMMT UND SICHER WOHNEN IM ALTER

Für die Zeit nach dem Klinikaufenthalt soll die Wohnung der Eltern sicher und barrierefrei sein – im Blick die möglichen Einschränkungen, die noch kommen können. Gemeinsam mit einem Living Plus-Wohnberater werden verschiedene Anpassungen erörtert, um

Barrieren abzubauen und die Lebensqualität für beide zu verbessern. Die Badewanne wird durch eine bodengleiche Dusche ersetzt, es werden Haltegriffe im Badezimmer angebracht und Türschwellen entfernt. Auch Förder-





möglichkeiten werden besprochen, um die finanzielle Belastung für die Familie zu verringern.

SICH ENGAGIEREN GIBT HALT

Gerlinde geht es schlechter, sie wird erneut ins Krankenhaus eingeliefert und verstirbt. In der Trauer um seine Frau können die Söhne ihren Vater zunächst eine gewisse Zeit begleiten. Damit er in dieser völlig neuen

Lebenssituation Fuß fassen kann, suchen sie nach einer passenden Aufgabe, in der sich Dieter engagieren könnte. Sie fragen beim LEIFHEIT Quartiersmanagement an, ob ihr Vater im LEIFHEIT SeniorenWohnen ehrenamtlich tätig sein kann. Er selbst ist sofort „dabei“; er kennt sich mit den Aufgaben rund um Wohnungen gut aus, das hat er sein Leben lang gerne gemacht. Gerade steht der Erstbezug in die 24 Wohnungen an, es gibt Waschmaschinen anzuschließen, Lampen anzubringen.

GUT VERSORGT IM ALLTAG

Dieter nimmt die Zeit der Sorge und der Tod seiner Frau sehr mit; er selbst erleidet einen leichten Schlaganfall. Bereits in der Reha treffen die Söhne mit ihm gemeinsam die Entscheidung, das Angebot des Malteser Hilfsdienst für „Essen auf Räder“ regelmäßig zu bestellen. Damit bekommt Dieter täglich eine ausgewogene Mahlzeit direkt nach Hause geliefert.

SCHNELLE HILFE IM NOTFALL

Bei einem kleinen oder großen Notfall kann Dieter, der nun alleine lebt, nicht schnell Hilfe holen. Dazu machen sich vor allem die





Söhne Sorgen. Und so entscheiden die drei, einen Malteser-Hausnotruf zu bestellen und einrichten zu lassen.

PFLEGE ORGANISIEREN UND KOORDINIEREN

Um weitere Unterstützungsmöglichkeiten zu erkunden und den Pflegebedarf ihres Vaters zu klären, begleiten sie ihn bei einem Heimatbesuch zu einem Beratungstermin im Pflegestützpunkt. Sie vereinbaren mit der Pflegeberaterin, dass hier zukünftige Bedarfe und Ansprüche sowie die Zusammenarbeit mit den Partnern koordiniert und organisiert werden.

ZUSAMMEN(H)ALT STÄRKT ALLE

Dieter kann zwar seine Idee des ehrenamtlichen Engagements im LEIFHEIT SeniorenWohnen nicht wie gedacht umsetzen. Doch ist er – nun wieder etwas stabiler und vertraut mit den Menschen im LEIFHEIT – neugierig geworden. Eingeladen vom offenen, vielfältigen Programm im Seniorentreff Marianne Aschenbrenner nimmt er die Gelegenheit wahr, und kommt zu Kursen oder auch einfach einmal, um vorbeizuschauen.

MIA – MITEINANDER IM ALTER

Wir arbeiten zusammen, für Sie und mit Ihnen – mitten im Herzen der Gemeinde, für ein selbstbestimmtes Leben im Alter.

**Die Namen wurden aus Datenschutzgründen geändert, aber die Geschichte basiert auf realen Szenarien, die so ähnlich bereits stattgefunden haben.*





PFLEGESTÜTZPUNKT GARMISCH-PARTENKIRCHEN

EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN

WIE WIR KOMPLEXE PFLEGESITUATIONEN LÖSEN KÖNNEN

Der Pflegestützpunkt: Ein Ort der Unterstützung und Beratung. Der Pflegestützpunkt ist eine wichtige Anlaufstelle für Menschen, die Unterstützung in allen Fragen der Pflege benötigen. Hier treffen Ratsuchende auf kompetente Fachkräfte, die sie bei der Bewältigung ihrer individuellen Pflegesituation unterstützen. Egal, ob es um Fragen zur Pflegeversicherung, zur Auswahl geeigneter Pflegeangebote oder zur Organisation von Pflegemaßnahmen geht, der Pflegestützpunkt bietet umfassende Beratung und Hilfestellung.

Wie sieht die Arbeit im Pflegestützpunkt konkret aus? Wir stellen Ihnen die Familie Müller vor, die von unserer Beratung profitieren konnte.

DIE FAMILIE MÜLLER

Die Familie Müller steht vor großen Herausforderungen. Frau Müller, 78 Jahre alt, leidet an fortgeschrittenem Krebs und benötigt dringend professionelle Pflegeunterstützung. Ihr Ehemann ist 82 Jahre alt und kann die Pflege seiner Frau alleine nicht mehr bewältigen. Die beiden Kinder der Müllers leben in Norddeutschland, sind beruflich stark eingebunden und können die Pflege ihrer Mutter nicht übernehmen.

KLÄRUNG, WELCHE UNTERSTÜTZUNG BENÖTIGT WIRD

Nachdem sich die Familie Müller telefonisch an den Pflegestützpunkt gewandt hat, wird ein persönlicher Beratungstermin vereinbart. Gemeinsam mit den erfahrenen Pflegeberatern wird die aktuelle Situation der Familie Müller genau betrachtet: Es zeigt sich, dass zweimal täglich ambulante Pflege zuhause in Kombination mit einer stundenweisen Verhinderungspflege durch eine Nachbarin die beste Lösung für Frau

Müller darstellt, um ihr ein würdevolles Leben in ihrer vertrauten Umgebung zu ermöglichen.

ANPASSUNG AN DIE NEUE SITUATION

Plötzlich verstirbt Frau Müller. Ihr Mann versucht noch einige Zeit mit der Situation umzugehen, wird schließlich aber selbst pflegebedürftig. Der vertraute Kontakt zum Pflegestützpunkt bedeutet für Herrn Müller, schnelle und niederschwellige Hilfe in dieser belastenden Situation zu bekommen.

Im nächsten Schritt geht es darum, das passende Pflegeangebot für Herrn Müller zu finden und alle notwendigen Schritte zur Umsetzung einzuleiten. Hierbei greift der Pflegestützpunkt auf ein breites Netzwerk von Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartnern zurück, um eine optimale Versorgung sicherzustellen.

UNTERSTÜTZUNG BEI DEN NOTWENDIGEN VERSORGUNGSLEISTUNGEN

Im Fall der Familie Müller bedeutet dies, dass nicht nur ein ambulanter Pflegedienst gefunden werden muss, sondern auch weitere Unterstützungsleistungen notwendig sind. Beispielsweise können Tagespflegeleistungen oder therapeutische Angebote in Betracht gezogen werden.

KOORDINATION DER UNTERSCHIEDLICHEN HILFELEISTUNGEN

Dank der engen Zusammenarbeit mit verschiedenen Pflegeeinrichtungen, Ärztinnen/ Ärzten, Therapeutinnen/ Therapeuten und weiteren Fachkräften gelingt es dem Pflegestützpunkt, ein individuell auf die Bedürfnisse des Herrn Müller zugeschnittenes Versorgungskonzept zu entwickeln.

Dieses umfasst nicht nur die Pflege von Herrn Müller, sondern auch die Sicherstellung einer ganzheitlichen Betreuung. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Sicherung der Finanzierung der Pflegeleistungen. Dabei wird – neben der Antragstellung von Pflegeleistungen nach dem Pflegeversicherungsgesetz – auf Wunsch der Familie auch der Bezirk Oberbayern mit hinzugezogen, der einmal wöchentlich in einer Vor-Ort-Beratung im LEIFHEIT zu den Leistungen des Bezirks informiert. Hier wird geprüft, ob bei Herrn Müller Leistungen im Rahmen der Hilfe zur Pflege geleistet werden können.

UNTERSTÜTZUNG DER ANGEHÖRIGEN

Als weiterer Aspekt werden auch die Angehörigen in den Blick genommen und auf Entlastungsangebote für Angehörige hingewiesen. Dies können sein: Pflegeunterstützungsgeld für pflegende Angehörige, Pflegezeit, Sozialversicherungsbeiträge für pflegende Angehörige oder Pflegekurse.

Nach intensiven Gesprächen und Abstimmungen mit allen Beteiligten und Partnern werden schließlich wiederum bei der Pflegeberatung aufeinander abgestimmte Maßnahmen zusammengestellt, und die einzelnen Schritte zu deren Umsetzung festgelegt. Sobald die Pflege und Versorgung von Herrn Müller mit den eingebundenen Diensten und Ärzten autonom sichergestellt ist, wird die Beratungstätigkeit des Pflegestützpunktes beendet.

INDIVIDUELLE, NEUTRALE UND KOSTENLOSE PFLEGEBERATUNG

Der Fall der Familie Müller verdeutlicht die vielfältigen Aufgaben und Herausforderungen, denen sich der Pflegestützpunkt täglich stellt. Dank eines engagierten Teams und einem gut funktionierenden Netzwerk von Kooperationspartnern und Dienstleistern gelingt es, auch komplexe Pflegesituationen wie diese erfolgreich zu bewältigen und den Betroffenen eine optimale Versorgung zu bieten.



PFLEGESTÜTZPUNKT IM LANDKREIS GARMISCH-PARTENKIRCHEN

WAS: Beratung und Unterstützung für alle Menschen mit Pflegebedarf, auch für Menschen mit Behinderung, für Kinder und Jugendliche und Angehörige von Pflegebedürftigen, sowie Informationen zu gesetzlichen Ansprüchen, Beratung zu Demenz, Informationen zu Angeboten aus dem Landkreis, individuelle Lösungsoptionen

WO: Leifheit ServiceZentrum
Von-Brug-Straße 5
Garmisch-Partenkirchen

KONTAKT:
Anna Becker, Teija Ranta, Lothar Roscher,
PflegeberaterInnen
Tel.: 08821 751 538
08821 751 556
08821 751 557
E-Mail: psp@lra-gap.de

WWW.LRA-GAP.DE/DE/PFLEGE-STUETZPUNKT.HTML



CARITAS

FACHSTELLE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Wie vereinbare ich Arbeit und Pflege? Welche Entlastungsmöglichkeiten gibt es? Was kann ich tun, damit ich als pflegende/-r Angehörige/-r gesund bleibe? Welche finanzielle Unterstützung bietet der Staat?

Viele dieser Fragen erreichen uns Tag für Tag, vor allem wenn die Pflegesituation gerade neu ist. Die Pflege von Familienmitgliedern ist mit besonderen Herausforderungen verbunden, von emotionalen Belastungen bis hin zu praktischen Anforderungen im Alltag. Unser Ziel ist es, Sie als pflegende Angehörige, mit den notwendigen Ressourcen auszustatten, um die Herausforderungen der Pflege zu bewältigen, ohne dabei Ihre eigene Gesundheit zu vernachlässigen.

Wir unterstützen in einem geschützten Rahmen kompetent, neutral und unabhängig bei allen Fragen rund um Pflege und Demenz.

Wir beraten Sie:

- In allen persönlichen Angelegenheiten (z.B. in Belastungssituationen)
- Informationsvermittlung zu Themen wie Vorsorge und Betreuung
- Rechtliche und finanzielle Möglichkeiten
- Vermittlung und Organisation von Hilfen
- Zur Pflegeversicherung
- Zu Unterstützungs- und Entlastungsangeboten
- Zu Demenz

Wir beraten kostenfrei und auf Wunsch anonym

- telefonisch
- persönlich in der Fachstelle
- im Rahmen eines Hausbesuches

ANGEHÖRIGENGRUPPE – AUSTAUSCH & VORTRÄGE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Wir verstehen, wie herausfordernd es sein kann, sich um einen geliebten Menschen zu kümmern und dabei oft die eigenen Bedürfnisse hintanstellen zu müssen. In unserer Angehörigengruppe tauschen Sie Erfahrungen aus, knüpfen Kontakte und schaffen eine Atmosphäre, die es ermöglicht, Abstand vom (Pflege-) Alltag zu gewinnen. Hier finden Sie nicht nur Informationen, sondern auch Unterstützung und Ermutigung von Menschen, die ähnliche Herausforderungen bewältigen. Zusätzlich laden wir Referent/-innen zu relevanten Themen wie Ernährung und Haushaltsführung ein. Melden Sie sich bei uns, um mehr über unsere Treffen und geplante Vorträge zu erfahren.

Gut zu wissen:

Die Angehörigengruppe findet immer am 3. Donnerstag des Monats statt. Zur Betreuung Ihrer Angehörigen findet zeitlich überschneidend im Nebengebäude das Angebot „Café Malta“ (siehe S. 21) statt.

ALLTAGS- UND DEMENZBEGLEITUNG – ENTLASTUNG UND BETREUUNG

Die Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz stellen eine immense Herausforderung dar, insbesondere für Angehörige und Hauptpflegepersonen. Mit

dem Fortschreiten der Erkrankung ändert sich der Alltag, oft erfordert es eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung. Die ebenfalls mit der Krankheit einhergehenden Veränderungen in der Persönlichkeit stellen für Angehörige eine erhebliche Belastung dar.

Daher bieten wir gemäß §45a SGB XI eine praxisnahe und fachliche Schulung für Interessierte an, welche sich engagieren wollen. Unser Ziel ist es, die Betreuung der Betroffenen zu verbessern und zu erleichtern, um die Belastungen für die Pflegenden zu mindern.

Die Aufgaben unserer geschulten Begleiter/-innen können vielfältig sein und unterscheiden sich je nach persönlichem Interesse und den Wünschen der zu Betreuenden. Dazu zählen der Besuch von Pflegebedürftigen – sowohl mit als auch ohne Demenz, gemeinsame Spaziergänge, Vorlesen, Spielen oder einfach nur das gemeinsame Gespräch bei einer Tasse Kaffee. Während dieser Zeit haben Sie als pflegende Angehörige die Möglichkeit, sich eine Auszeit zu nehmen oder Termine wahrzunehmen, für die Ihnen sonst keine Zeit bleibt. Es ist uns ein besonderes Anliegen, Sie als pflegende Angehörige und Ihre Familien zu entlasten. Daher ermutigen wir Sie, sich gerne bei uns zu melden, um Ihre Anliegen zu besprechen und geeignete Maßnahmen zur Entlastung zu planen. Für weitere Informationen rund um die Angebote und Dienstleistungen der Fachstelle für pflegende Angehörige wenden Sie sich gerne an uns.



SABINE HÜMMEL
Sozialpädagogin (B.A.)

”

Geschulte Alltags- und Demenzbegleiter/-innen stellen ein wertvolles Entlastungsangebot für pflegende Angehörige und ihre Familien dar

“

Die nächste Schulung findet im Oktober statt (s.S. 21).



Caritas
Nah. Am Nächsten

CARITAS FACHSTELLE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

WAS: Beratungs- und Anlaufstelle für pflegende Angehörige von pflegebedürftigen Menschen, Angebot der Unterstützung durch psychosoziale Beratung, (längerfristige) Begleitung, Entlastungsangebote (Angehörigenarbeit)

WO: Leifheit ServiceZentrum
Von-Brug-Straße 5
Garmisch-Partenkirchen

KONTAKT:

Sabine Hümmel; Sozialpädagogin (B.A.)
Tel.: 08821 94348-28
E-Mail: fpa-gap@caritasmuenchen.org

WWW.PFLEGENDE-ANGEHOERIGE-
CARITAS-GARMISCH-
PARTENKIRCHEN.DE





MIT DEN MALTESERN SICHER UND GUT VERSORGT

REGELMÄSSIGE MAHLZEITEN FÜR GESUNDHEIT & MEHR LEBENSQUALITÄT

Im Landkreis Garmisch-Partenkirchen beliefert der Malteser Menüservice ca. 120 Kundinnen und Kunden mit gesundem Essen. Alle vier Wochen das Gleiche? Nicht bei den Maltesern. Hier wählen die Kunden täglich aus über 80 verschiedenen Angeboten das Menü aus, das dann schon am nächsten Tag auf dem Tisch steht. Die große Auswahl ist möglich, weil die Essen am Ende des Garvorgangs schockgefrostet sind und so sicher tiefgekühlt ausgeliefert werden. Damit wird die gleichbleibend hohe Qualität der Menüs garantiert. Die Kundinnen und Kunden bestimmen selbst den Zeitpunkt, zu dem sie essen möchten und bleiben in ihrem Tagesablauf flexibel. Das Fertigmachen der Menüs erfolgt ganz einfach in einer Mikrowelle oder im Backrohr. Es gibt weder eine Mindestbestellmenge noch eine vertragliche Verpflichtung. Der Menüservice ist sowohl tageweise als auch über einen längeren Zeitraum hinweg buchbar. Die Menüs sind frei wählbar und werden Montag bis Samstag täglich ausgeliefert – auch an Feiertagen.

RUND UM DIE UHR SICHER MIT DEM MALTESER HAUSNOTRUF

Mit dem Malteser Hausnotruf können ältere Menschen allein weiter selbstbestimmt und unbeschwert zu Hause leben. Das Wichtigste dabei: Der Malteser Hausnotruf kann Leben retten, denn mit dem Notfallknopf am Armband oder der Halskette kann jederzeit Hilfe gerufen werden. Erreichbar dafür sind die Malteser rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr.

CAFÉ MALTA: UNTERSTÜTZUNG VON MENSCHEN IN DER FRÜH- PHASE EINER DEMENZ

Herzstück der Garmisch-Partenkirchener Malteser ist das Café Malta. Seniorinnen und Senioren mit leichter und mittlerer Demenz werden hier ein- bis zweimal in der Woche von einem geschulten und eingespielten Team betreut. Die Malteser orientieren sich dabei an einem ressourcenorientierten und wertschätzenden Konzept, das den Gästen Sicherheit gibt und gleichzeitig Sinne und Geist anregt.

Das „Café Malta“ findet jeden Donnerstag von 9 bis 12 Uhr im LEIFHEIT Wohncafé statt; und jeden 2. Donnerstag im Monat von 14 bis 17 Uhr, parallel zur Angehörigengruppe der Fachstelle für pflegende Angehörige. Wer sich oder seinen Angehörigen für das Café Malta anmelden möchte, kann ein Erstgespräch und einen Schnuppertag vereinbaren.

GEMEINSAMES SINGEN

Früher waren das gemeinsame Musizieren und Singen von Volksliedern fester Bestandteil im Alltag vieler Familien. Heute findet man Volkslieder fast nur mehr in TV Schlagershows. Wer selbst gerne in Gesellschaft singen möchte, findet wenig Gelegenheit dazu. Das soll sich jetzt ändern. Einmal im Monat, an einem Dienstag, laden die Malteser alle, die gerne singen, zu einem gemeinsamen Liedernachmittag.

GEMEINSAM IS(S)T MAN WENIGER ALLEIN

Einmal im Monat bitten die Malteser Seniorinnen und Senioren zum gemeinsamen Seniorenfrühstück zu Tisch. Das Frühstück findet immer am letzten Mittwoch von 9:00 bis 11:00 im LEIFHEIT Wohncafé, Parkstr. 2 in Garmisch-Partenkirchen, statt. Um das Frühstück planen zu können, bitten die Malteser um eine telefonische Anmeldung unter Tel. 08821 72767-0.

WEIL NÄHE ZÄHLT...

Unser Besuchs- und Begleitungsdienst bringt Licht in den Alltag einsamer, älterer Menschen in

Garmisch-Partenkirchen: Wir kommen zu Ihnen nach Hause oder in Ihre Einrichtung der Altenhilfe (St. Vinzenz), wenn Sie sich mehr Abwechslung und Miteinander wünschen. Weil Sie Freude an Geselligkeit und Austausch haben. Unsere gut ausgebildeten Ehrenamtlichen besuchen Sie in der Regel einmal in der Woche und Sie können gemeinsam etwas unternehmen. Das können verschiedene Aktivitäten sein wie Geschichten erzählen, Brett- und Kartenspiele, Musik hören, Backen, Stricken, gemeinsame Gartenarbeit, Spaziergehen, ein Ausflug ins Café und vieles mehr. Auch eine Friedhofs- oder Kirchenbegleitung ist möglich. Das Angebot ist für Sie kostenfrei. Insbesondere suchen wir dafür immer Ehrenamtliche, die stundenweise oder regelmäßig aktiv werden möchten.

IM NOTFALL ZÄHLT JEDE MINUTE

Ein weiterer Schwerpunkt der Malteser in Garmisch-Partenkirchen ist die Erste Hilfe Ausbildung. Bei uns finden Sie den für Sie passenden Erste-Hilfe-Kurs. Für viele Bereiche bieten wir spezielle Kurse an, zum Beispiel zu den Themen Kindernotfälle und Sportunfälle – praxisnah und immer aktuell. Gerne beraten wir Sie auch bei der Auswahl eines Kurses: Wenn Sie einen individuellen Kurs für Ihre speziellen Bedürfnisse möchten, melden Sie sich einfach bei uns. Wir helfen Ihnen gerne weiter.



Unsere Erste Hilfe-Kurse in Garmisch-Partenkirchen im Überblick: Erste Hilfe-Grundlehrgang, Führerscheinurse, Erste Hilfe-Fortbildung, Erste Hilfe im Betrieb, Erste Hilfe bei Kindernotfällen, Erste Hilfe in Bildungseinrichtungen, Erste Hilfe für Geflüchtete, Herzensretter und mehrsprachige Erste Hilfe-Kurse.



Malteser

...weil Nähe zählt.

**MALTESER HILFSDIENST E.V.
DIENSTSTELLE GARMISCH-
PARTENKIRCHEN**

WAS: Café Malta (für Menschen mit Demenz), Besuchs- und Begleitdienste, Seniorenfrühstück, Singkreis, Wallfahrten, Erste Hilfe-Kurse, digitale Pflegekurse sowie Dienstleistungen (Essen auf Rädern, Hausnotruf, Sanitätsdienst)

KONTAKT:

Elisabeth Vogel, Kreisgeschäftsführerin
Margarete von Zanthier, Kreisbeauftragte
Tel.: 08821 727 670
E-Mail: malteser.garmisch-partenkirchen@malteser.org

SPENDENKONTO:

Malteser Hilfsdienst e.V.
Bank: Pax-Bank
IBAN: DE03370601201201213718

**WWW.MALTESER-GARMISCH-
PARTENKIRCHEN.DE**



WOHNBERATUNG LIVING PLUS

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 WOHNBERATUNG LIVING PLUS

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 Wohnberatung Living Plus 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.

KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH:

Unsere Beratung können alle in Anspruch nehmen: Senioren, Menschen mit körperlichen Handicaps jeden Alters, Menschen, die bereits für später vorsorgen möchten – und alle ihre Angehörigen. Außerdem teilen wir unser Wissen und unsere Erfahrung auch

gerne mit anderen Experten: für Mieter, Vermieter, Wohnungsbau-gesellschaften, Architekten, Techniker, Handwerker, Pflegedienst-mitarbeiter, Journalisten und alle, die sich beruflich oder privat für das Thema barrierefreies Wohnen interessieren.

In unserer Musterwohnung „Living Plus“, einer Dauerausstellung unserer Wohnberatung und / oder bei Ihnen zu Hause.

Wir beraten Sie kostenlos und unverbindlich: zu individuellen Wohnlösungen, die genau zu Ihren Bedürfnissen passen. Dazu erfahren Sie von Fördermöglichkeiten, die Ihnen die Finanzierung erleichtern. Wir sind auf dem neuesten Stand: zu leicht bedienbarer Technik, die Sie im Haushalt unterstützt.

UNSERE THEMEN UND IHRE FRAGEN:

Vom Bad bis Küche prüfen wir: Wie lässt sich mein Wohnraum verändern, damit ich auf Dauer eigenständig zu Hause leben kann? Damit Sie sich frei und sicher bewegen können: Wie kann ich mein Zuhause – auch vorrausschauend – barrierefrei gestalten? Welche (technischen) Hilfsmittel ermöglichen einen unabhängigeren Alltag, im Fall der Fälle auch ohne Pflegedienst?

Bei der Ausstattung von Fliesen bis Beleuchtung: Wie kann ich Stürze und andere Haushaltsunfälle vermeiden? Beim Planen und Bauen, ob bei Modernisierung oder Neubau: Wie lässt sich Wohnraum barrierefrei bauen oder modernisieren? Was gibt es Neues an

handwerklichen und technischen Lösungen für Wohnen mit Handi-caps? Und das alles mit dem realen Blick auf Kosten und Finanzierung: Welche Fördermöglichkeiten unterstützen Sie als Mieter, Vermieter und Bauunternehmen?

WAS MACHT WOHNBERATUNG?

Wir machen uns vor Ort ein Bild von Ihrer individuellen Wohnsituation. Und finden gemeinsam Ihre individuellen Bedürfnisse heraus. Dazu informieren und beraten wir Sie und Ihre Angehörigen in persönlichen Gesprächen. Auf dieser Grundlage machen wir Vorschläge, erarbeiten nachhaltige Konzepte und stimmen diese mit Ihnen ab. Nach Wunsch geben wir die notwendigen Aufgaben an passende Handwerker weiter, um Ihre Pläne in die Tat umzusetzen.

DAS TEAM DER WOHNBERATUNG

Die haupt- und ehrenamtlichen 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 im Landkreis 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!



WOHNBERATUNG LIVING PLUS

WAS: Wir bieten Wohnberatung entsprechend Ihren Wünschen und Ihrer Lebenssituation. Wir beraten Sie kostenfrei und unverbindlich zu individuellen Wohnlösungen sowie zu Fördermöglichkeiten.

WO: Leifheit ServiceZentrum
Von-Brug-Straße 5 / Parkstraße 2,
Garmisch-Partenkirchen

KONTAKT:

Markus Heberle, Projektleiter
Wohnberatung
Tel.: 08821 603 55 40

Joseph Heiß, Wohnberater
Tel.: 08821 603 55 06

E-Mail: wohnberatung@longleif.de

WWW.LIVINGPLUS.LONGLEIF.DE



VERANSTALTUNGEN

BEI UNS IM LEIFHEIT IST WAS LOS

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE



Unsere aktuellen
Veranstaltungen
im LEIFHEIT

SENIORENTREFF MARIANNE ASCHENBRENNER

**Montag bis Donnerstag, 9 bis 16 Uhr,
Freitag, 9 bis 13 Uhr**

Wo: Seniorentreff Marianne Aschenbrenner,
Parkstraße 2

Das aktuelle Programm können
Sie telefonisch erfragen.

Info: Tel.: 08821 603 54 80

E-mail: info@seniorentreff-gapa.de

WWW.SENIORENTREFF-GAPA.DE

SKATRUNDE

Donnerstag, 13:30 bis 16:00 Uhr

Wo: Seniorentreff Marianne Aschenbrenner
im LEIFHEIT

Info & Anmeldung: 08821 60 35 480

INFOTREFF DES SEHBEHINDERTEN- UND BLINDENBUND

Jeden 3. Freitag im Monat, 14 bis 16:30 Uhr

Wo: LEIFHEIT Wohncafé

Info: Paula Stärz, Tel.: 08841 3831

OFFENER STAMMTISCH SENIORENBEIRAT GARMISCH-PARTENKIRCHEN

Jeden 1. Dienstag im Monat, 15 bis 17 Uhr

Wo: LEIFHEIT Wohncafé

Info: Werner Caspers, Mitglied im
Seniorenbeirat, Tel.: 0173 802 3035

SELBSTHILFEGRUPPE "HERZ IM GESPRÄCH" – HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

jeden 1. Montag im Monat, 18:30 Uhr

Wo: LEIFHEIT Wohncafé

Info & Anmeldung: Ulrich Janßen,
Tel.: 0160 9194 44 37

E-mail: herz-im-gespraech@outlook.de

WWW.SHG-HERZ-IM-GESPRAECH.DE

GEMEINSAM IS(S)T MAN WENIGER ALLEIN – MALTESER SENIORENFRÜHSTÜCK

**Jeden letzten Mittwoch im Monat,
9 Uhr bis 11 Uhr**

Wo: LEIFHEIT Wohncafé

Info & Anmeldung: Tel.: 08821 72767-0

malteser.garmisch-partenkirchen@malteser.org

FREUDE AM GEMEINSAMEN SINGEN – MALTESER LADEN EIN

**Dienstag, einmal monatlich,
15 bis 17 Uhr**

Wo: LEIFHEIT Wohncafé

Info & Anmeldung: 08821 72767-0

CAFÉ MALTA

Donnerstag, 9 bis 12 Uhr

Wo: LEIFHEIT Wohncafé

Wer sich oder seinen Angehörigen anmelden möchte, kann ein Erstgespräch und einen Schnuppertag vereinbaren.

Info: Leitung Café Malta,

Tel.: 08821 72767-14

ANGEHÖRIGENGRUPPE PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

**Jeden 3. Donnerstag im Monat,
14:30 bis 16:30 Uhr**

Wo: Fachstelle für pflegende Angehörige

Info: Sabine Hümmel,

Tel.: 08821 943 48 28

WWW.PFLEGENDE-ANGEHÖRIGE-CARITAS-GARMISCH-PARTENKIRCHEN.DE

TRITTSICHER DURCH'S LEBEN – ÜBUNGSPROGRAMM FIT UND MOBIL BIS INS HOHE ALTER

Mittwoch, 9:30 bis 11:00 Uhr
Laufender Beginn, 6 Einheiten à 90 Minuten

Wo: LEIFHEIT ServiceZentrum, Kultursaal

Info: Beate Löw-Schneyder,

Tel.: 08821 630 55 05

LONGLEIF RIKSCHA – FAHRTEN IM VIERTEL

**jederzeit buchbar bei
passendem Wetter**

Info & Anmeldung: Beate Löw-Schneyder, Tel. 08821 630 55 05

WWW.LONGLEIF.DE/PROJEKTE/

LONGLEIF-RIKSCHA



TERMINE ZUM VORMERKEN:

ERZÄHLCAFÉ FÜR JUNG & ALT

Freitag, 19.07.2024, 10 bis 12 Uhr

Wo: LEIFHEIT Wohncafé

Ein Vormittag in der „Sonnigen Kinderstraße“ (nach einem Gedicht von Joachim Ringelnatz).

Ob aus einer kurzen oder langen Lebensgeschichte, vom Spielen können junge und alte Menschen gleichermaßen erzählen und sich erinnern. Wir besuchen die „sonnige Kinderstraße“, in der schon ein Stein oder Blatt Anlass für ein anregendes Spielen sein konnten. Und sind gespannt, welche Spielideen aus vergangenen Zeiten mitgebracht werden oder welche ganz neuen Spiele heute Kinder und Erwachsene erfreuen. Muss man zum Spielen die gleiche Sprache sprechen? Es dürfen gerne alte und neue Spielmaterialien mitgebracht werden.

„... MIT ANDEREN AUGEN“

Freitag, 19.07.2024, 14 bis 17 Uhr,

Wo: LEIFHEIT Wohncafé und Gelände, Parkstraße 2

Unsere Welt ist für Sehende, Hörende gemacht. Wie komme ich als sehbehinderter Mensch sicher über eine Ampel? Was heißt es, als blinder Mensch im Alltag klarzukommen, z.B. ein Glas Wasser einzuschenken oder Essen zuzubereiten? Welche Probleme sind da zu meistern, auch wenn mit dem Alter ohnehin vieles

beschwerlicher wird? Macht an verschiedenen Stationen dazu eigene Erfahrungen. Und kommt dazu ins Gespräch mit dem Infotreff des Blinden- und Sehbehindertenbunds und der Fachstelle Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB®) über die Lebenswelt von Menschen mit Einschränkungen.

KURS FÜR HELFER/-INNEN UND ANGEHÖRIGE (Alltags- und Demenzbegleitung)

11./12./19./26.10.24 (4 Termine)

Wo: Caritas-Zentrum GAP, Dompfaffstr. 1

Der Kurs richtet sich an Angehörige und interessierte Menschen, die sich gerne in die Begleitung und Betreuung von pflege- und betreuungsbedürftigen Personen (z.B. auch Menschen mit Demenz) einbringen möchten. Am Ende entscheiden SIE, welche Tätigkeit/en Ihnen Freude bereiten und am Herzen liegen. Der Kurs befähigt dazu, als Helfer/-in für Angebote zur Unterstützung im Alltag tätig zu werden.

Info & Anmeldung: Sabine Hümmel, Tel.: 08821 943 48 28

BAYERISCHE DEMENZWOCHE

Do., 26.09., 13 bis 17 Uhr

Aktionstag – Demenzscreening

WWW.DEMENZWOCHE.BAYERN.DE



SENIORENBEIRAT GARMISCH-PARTENKIRCHEN

WIR SIND FÜR SIE DA!

Der Seniorenbeirat von l.n.r.: Erika Vogt-Kornmüller, stellv. Vors., Horst Demmelmayr, Vorsitzender, Ulrike Adler, Werner Caspers, Hildegard Gastreich, Sigfried Appler, Ingrid Putterlik, Prof. Martin Kirn

Der Seniorenbeirat wurde durch den Gemeinderat der Marktgemeinde bestellt. Er ist verbands- und konfessionsunabhängig, parteipolitisch neutral und unabhängig.

WAS SIND UNSERE AUFGABEN?

Zu den Aufgaben des Seniorenbeirats gehört es, die kommunalen Behörden und die Öffentlichkeit auf die Anliegen der Bürgerinnen und Bürger über 65 in Gesellschaft und Politik aufmerksam zu machen und an Lösungen und Verbesserungen aktiv mitzuarbeiten.

EIN KLEINES BEISPIEL AUS UNSERER ARBEIT:

Kennen Sie die Notfallmappe des Landkreises Garmisch-Partenkirchen?

- Wie gut sind Sie für einen großen oder auch kleinen Notfall vorbereitet?

- Wo sind wichtige Adressen, Ihre Bank- und Versicherungsunterlagen, Verträge zu finden?

In die Notfallmappe können Sie alle diese Informationen eintragen. Manchmal ist im Alter die Schrift nicht mehr so gut leserlich. Daher können Sie die Notfallmappe auch auf unserer Internetseite www.seniorenbeirat-gapa.de herunterladen und dann direkt am Computer ausfüllen.

REDEN SIE MIT! – WIR LADEN EIN:

Offener Stammtisch des Seniorenbeirat
Jeden 1. Dienstag im Monat laden wir von 15 bis 17 Uhr herzlich alle Menschen über 65 Jahre ins LEIFHEIT Wohncafé, Parkstraße 2 ein, mit uns und den anderen Gästen ins Gespräch zu kommen. Dazu bieten wir auch jeweils ein für Sie interessantes Thema an.

ZUSAMMEN(H)ALT

Was brauchen Sie als Seniorin und Senior in Garmisch-Partenkirchen?

Ihre Gedanken, Erfahrungen, Ideen und Wünsche wollen wir bei einer Zukunftswerkstatt am Fr., 11.10.2024 von 15 bis 18 Uhr zusammentragen.

Ort: LEIFHEIT Wohncafé und weitere Räume, in Zusammenarbeit mit dem LEIFHEIT Quartiersmanagement

Erika Vogt-Kornmüller und Horst Demmelmayr, die Vorsitzenden des Seniorenbeirat meinen: „Durch die räumliche Nähe von haupt- und ehrenamtlichen Einrichtungen im Bereich der Seniorenarbeit ist im LEIFHEIT ServiceZentrum ein Ort der Begegnungen, Betreuungen, der Kultur und des Wohnens in der Mitte von Garmisch-Partenkirchen geschaffen worden. Damit wurde in dieser Konstellation mit dem LEIFHEIT ServiceZentrum ein Vorzeigeprojekt im Sinne des Stifters realisiert.“



SENIORENBEIRAT GARMISCH-PARTENKIRCHEN

WAS: Der Seniorenbeirat bündelt Interessen und Forderungen älterer Menschen auf kommunaler Ebene. Er vermittelt Interessen und Forderungen älterer Menschen an Politik, Verwaltung und Öffentlichkeit.

KONTAKT:

E-Mail: mail@seniorenbeirat-gapa.de

WWW.SENIORENBEIRAT-GAPA.DE

VORMERKEN

EIN GEWINN FÜR ALLE

Schenken Sie Menschen mit Pflegebedarf Lebensfreude und Entlastung und helfen Sie Nachbarinnen und Nachbarn, Freundinnen und Freunden sowie Bekannten als ehrenamtliche Einzelperson.

Die Unterstützungsmöglichkeiten sind vielfältig.

Sie können z.B. beim Einkaufen oder Spaziergang begleiten, oder Sie kochen und spielen gemeinsam.

Sie können Tätigkeiten im Haushalt, wie das Wäschewaschen, den Wocheneinkauf erledigen oder Sie helfen pflegenden Angehörigen bei der Organisation des Pflegealltags.

Um dafür gut vorbereitet zu sein, findet am Mittwoch, 11.09. (Teil 1) und Dienstag, 17.09.2024 (Teil 2) jeweils von 15.00 bis 18.00 Uhr eine Basis-Schulung für ehrenamtlich tätige Einzelpersonen ab 16 Jahren statt. Bei dieser Schulung lernen Sie wichtige Grundlagen für die Tätigkeit als ehrenamtliche Einzelperson, um Angebote zur Unterstützung im Alltag anbieten zu können. Die Schulung findet durch die Fachstelle für Demenz und Pflege Bayern statt, in Zusammenarbeit mit dem Kreisjugendring Garmisch-Partenkirchen, Partnerschaft für Demokratie und der EUTB®-Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung, Beratungsstelle Garmisch-Partenkirchen.

Mehr dazu:

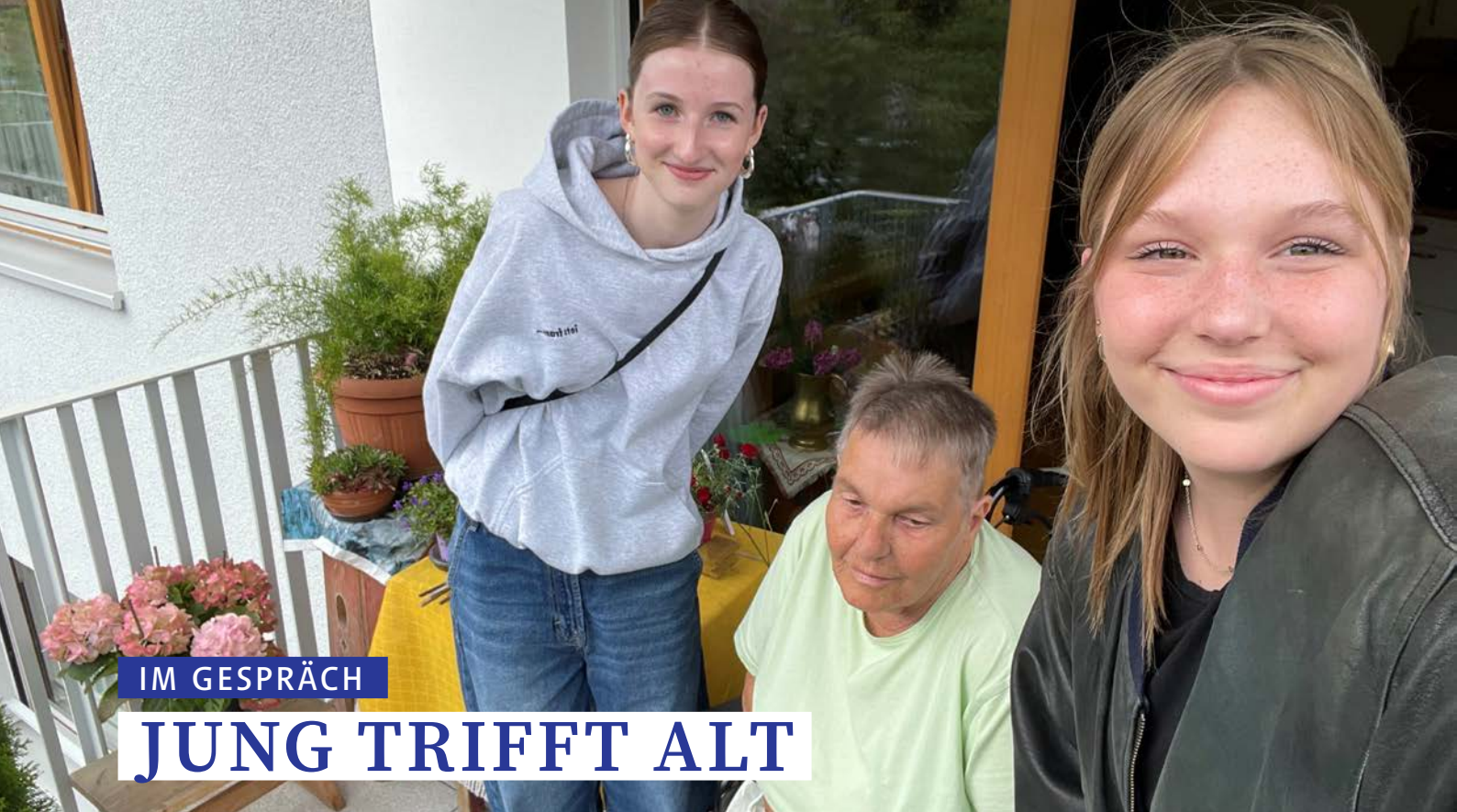
WWW.EINZELPERSON-BAYERN.DE

Weitere Informationen und Anmeldung:

Beate Löw-Schneyder

08821 603 55 05 oder

bls@longleif.de



IM GESPRÄCH

JUNG TRIFFT ALT

Hallo, wir sind Valerie und Rosa. Wir sind als Praktikantinnen von der FOS St. Irmengard für ein halbes Jahr hier im LEIFHEIT ServiceZentrum. Wir sind 17 Jahre alt und für uns sind die Begegnungen und die Gespräche mit den älteren Menschen wirklich sehr spannend. Für ein paar ganz konkrete Fragen haben wir uns mit einer Mieterin im LEIFHEIT SeniorenWohnen getroffen. Sie lebt bereits seit 50 Jahren hier in und um Garmisch-Partenkirchen. Seit einigen Jahren braucht sie einen Rollstuhl, kam nur selten aus ihrer vorherigen Wohnung heraus und konnte vor ihrem Umzug ins LEIFHEIT SeniorenWohnen nur wenig am sozialen Leben teilnehmen.

VALERIE UND ROSA: Fühlen Sie sich hier im LEIFHEIT SeniorenWohnen wohl?

„Seit ich dieses Appartement habe, bin ich selig hier, weil ich mich einfach bewegen kann. Hier in meinem Stockwerk fühle ich mich wohl, ich kann mich selber versorgen. In Burgrain konnte ich meine Wohnung nicht verlassen, ich konnte nur in die Küche und ins Wohnzimmer und jetzt kann ich alles machen, was ich will, wenn ich Lust habe. Ich fühle mich hier pudelwohl. Ab und zu platzt mir der Kragen – unten (Anmerkung: beim Zusammensein der Hausgemeinschaft im Wohncafé) – wenn ich von anderen im Haus höre, dass sie mit dem einen oder anderen nicht zufrieden sind. Das kann ich nicht verstehen.“

VALERIE UND ROSA: Was macht für Sie das Leben im Alter wertvoll?

„Dass man zufrieden ist. Ich kann mich selber noch gut aushalten.“

VALERIE UND ROSA: Worüber freuen Sie sich heute? Was ärgert Sie im Rückblick?

„Ich trauere meiner Jugend und meinem Zuhause nach. Ich bin am Bodensee aufgewachsen, mein Vater war Gärtner, wir hatten Erdbeeren, Äpfel. Wir hatten alles an Obst, das einfach gut geschmeckt hat. Wie gut haben wir es gehabt. Hier sind wir in einer ganz anderen Gegend, der Pfirsichbaum in Burgrain hatte zwar viel Früchte, die waren aber leider sauer.“

VALERIE UND ROSA: Worüber denken Sie nach?

„Wenn man den Fernseher anmacht und sieht die Nachrichten, ist es am besten, man schaltet gleich wieder aus. Es gibt ja fast nichts Positives dort zu sehen. Egal, wer da dran ist, wer da redet ... und wenn ich mir vorstelle, man geht mit 16 zum Wählen, dann frage ich mich, wo sollen die Jugendlichen eine Erfahrung herhaben und entscheiden können.“

VALERIE UND ROSA: Was war für Sie wichtig, als Sie jung waren?

„Als ich jung war, war ich ein Eigenbrötler, na ja, eigentlich nicht ... (denkt nach). Ich hab einfach viel nachgedacht und war mit vielem einfach nicht einverstanden. Da wird man einfach ein Eigenbrötler.“

Ich war in vielen Vereinen drin, hab da mitgemischt, dort mitgemischt. Es war für mich immer furchtbar wichtig, dass man viele Leute kennenlernt. Dass man sich mit den Meinungen auseinandersetzt. Dann musste ich immer ein Auto haben, das war mir wichtig. Mir ging es immer gut, ich habe es mir gut gehen lassen. Dann hatte ich mein Auto, ich hab mir meine Mutter geschnappt und wir haben einen Ausflug gemacht. Mein Führerschein hat 158 Mark gekostet. Was kostet denn heute eine Fahrstunde?“

VALERIE UND ROSA: Darauf können wir natürlich sehr genau antworten, machen wir doch gerade ebenfalls den Führerschein. Mobil zu sein, rauszukommen, mit unseren Leuten unterwegs zu sein, das ist für uns gerade sehr entscheidend. Gar nicht so verschieden, die Bedürfnisse von uns jungen und den alten Menschen, merken wir.



LEIFHEIT

TAG DER OFFENEN TÜR



BILD: MALTESER HILFSDIENST E.V.

„Wie gut, dass es nun diesen besonderen, schönen Ort gibt, in dieser Vielfalt, wo so viele zusammenarbeiten, mitten im Herzen von Garmisch!“, war von vielen der Besucherinnen und Gäste zu hören.



EIN JAHRZEHLT DES ZUSAMMENHALTS:

DER SENIORENTREFF MARIANNE ASCHENBRENNER FEIERT JUBILÄUM

ZEHNJÄHRIGES BESTEHEN

Seit einem Jahr ist der Seniorentreff Marianne Aschenbrenner im LEIFHEIT in der Parkstraße 2 zu finden, nun steht ein weiterer Meilenstein bevor: Der Seniorentreff begeht dieses Jahr sein zehnjähriges Bestehen! Seit einem Jahrzehnt fungiert dieser Treffpunkt als eine unverzichtbare Anlaufstelle für zahlreiche Seniorinnen und Senioren in Garmisch-Partenkirchen und wird von vielen als ihr "zweites Zuhause" geschätzt. Als ein Ort, an dem Einsamkeit keine Chance hat. Gegründet im Jahr 2014 als gemeinsames Leuchtturmprojekt von Bürgermeisteramt und Gemeinderat, sollte der Treff älteren Menschen in der Gemeinde eine Möglichkeit bieten, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und sich in einem unterstützenden Umfeld auszutauschen. Hauptsächlich finanziert durch die Marianne Aschenbrenner Stiftung, benannt nach einer engagierten Bürgerin, die sich für das Wohl älterer Mitbürger einsetzte, entwickelte sich der Treff im Laufe der Jahre zu einer tragen-

den Säule des sozialen Lebens vor Ort. Seit 2016 hat der Verein "Lebenslust Garmisch-Partenkirchen e.V.", ein Netzwerk sozialer Dienstleister in der Region, die Trägerschaft übernommen.

ANGEBOTE, DIE FORDERN UND FÖRDERN

Über die Jahre hat sich das Angebot stetig erweitert und bietet heute eine Vielzahl von Aktivitäten, darunter Sprach- und Bewegungskurse, Musikveranstaltungen, Vorträge und kulturelle Angebote. Manche kommen einfach „nur“ vorbei, um die Tageszeitung zu lesen, zu plaudern, oder eine Tasse Kaffee zu genießen. „Ich habe jede Woche den Englisch-Sprachtreff im Kalender, um das vor Jahrzehnten Gelernte wieder zu aktivieren. Das fordert und fördert mich und meinen Kopf. Und ich mag das Miteinander in unserer Gruppe.“, erzählt eine Besucherin. Andere Besucher schätzen das vielfältige Angebot mit weiteren Sprachtreffs, oder andere Kurse, die Körper und Geist fordern. Dazu gehören

z.B. Seniorengymnastik, Gedächtnistraining oder Line Dance. Dank der Unterstützung durch zahlreiche ehrenamtlich Tätige ist die große Bandbreite insgesamt erst möglich. „Für ihren unermüdlichen Einsatz sind wir allen Ehrenamtlern sehr dankbar!“ meint Iris Asenstorfer, die selbst auch Sprachtreffs anbietet.

IM VERTRAUEN – BEI (FAST) ALLEN FRAGEN DES ALLTAGS

Neben dem breiten Freizeit- und Bildungsangebot fungiert der Treff auch als Anlaufstelle für Fragen und Themen des Alltags. Dann unterstützen die drei Mitarbeiterinnen die Ratsuchenden, sei es beispielsweise bei technischen Fragen zum Smartphone, oder bürokratischen Angelegenheiten. Christiane Frahm erzählt: „Mit vielen unserer Gäste hat sich über die Jahre ein vertrauensvolles Verhältnis aufgebaut. Da werden wir schon auch um organisatorische Unterstützung gebeten.“

RAUM FÜR VERÄNDERUNG & NOCH MEHR BEGEGNUNG

Vor einem Jahr stand für den Seniorentreff Marianne Aschenbrenner ein wichtiger, lange geplanter Schritt an, als der Treff vom bisherigen Ort in der Ludwigstraße in Partenkirchen in den Neubau am nun fertiggestellten LEIFHEIT ServiceZentrum im Herzen von Garmisch umzog. Diese Veränderung ist nicht nur in den neuen Räumen erfahrbar, sie bot auch Chancen für eine



Erweiterung. Die neuen, großzügigen Räumlichkeiten sind leichter zugänglich, zudem steht insgesamt mehr Platz für noch mehr Aktivitäten und Begegnungen zur Verfügung. „Wir Mitarbeiterinnen wie auch unsere Gäste sind gleichermaßen begeistert. Hier, mitten im Herzen der Gemeinde, können wir noch mehr Seniorinnen und Senioren ansprechen und ihnen ein lebendiges und unterstützendes Umfeld bieten.“, zieht Bärbi Salfner Bilanz nach einem Jahr am neuen Ort.

MIT GANZEM HERZEN ENGAGIERT

Alle drei Mitarbeiterinnen des Seniorentreffs sind stolz darauf, einen positiven Beitrag zum Leben der Senioren in der Gemeinde zu leisten. „Wir engagieren uns hier, weil unsere Arbeit uns zugleich eine Herzensangelegenheit ist.“

Dass dieses Engagement möglich ist, wird durch die kontinuierliche Unterstützung des Lebenslust e.V., der Marianne Aschenbrenner Stiftung und der Marktgemeinde gewährleistet. So kann der Treff auch in Zukunft ein Ort der Begegnung und des Austauschs für Senioren in Garmisch-Partenkirchen bleiben.

10 JAHRE FÜR GARMISCH-PARTENKIRCHNER 60 PLUS

Am Samstag, 17.08.2024 von 13 bis 17 Uhr wird bei einem Sommerfest gefeiert. Es gibt Kaffee, Waffeln und Speisen vom Grill – dazu gute Stimmung, die den Seniorentreff ausmacht! Zu jeder Zeit gilt: Alle Menschen aus Garmisch-Partenkirchen „60 plus“ sind herzlich eingeladen, Teil dieser wunderbaren Gemeinschaft zu werden und die vielfältigen, (meist) kostenfreien Angebote des Seniorentreffs zu nutzen. Aktuelle Informationen finden Sie auch auf:

WWW.SENIORENTREFF-GAPA.DE



SENIORENTREFF MARIANNE ASCHENBRENNER

WAS: Offener Treffpunkt für alle Senioren. Für Veranstaltungen oder Beratungen steht Ihnen die Tür offen.
Unter Trägerschaft der Lebenslust e.V.

KONTAKT:
E-Mail: info@seniorentreff-gapa.de
Tel.: 08821 6035480

WWW.SENIORENTREFF-GAPA.DE

