

PROJEKT

Lebenswege

2019/2020



BETREUTES WOHNEN,
SENIOREN- UND PFLEGEHEIME, PFLEGEDIENSTE
IM LANDKREIS GÖPPINGEN



**SCHICK IM ALTER:
BUNT STATT
SCHWARZ UND GRAU**

**HOBBY ODER EHREN-
AMT: SO BLEIBEN
SENIOREN LÄNGER FIT**

**RAUS AUS DEN VIER
WÄNDEN: ALLES FÜR
DIE PERFEKTE REISE**



EIN PORTRAIT: SCHLOSS-APOTHEKE IN DONZDORF

Wir helfen Helfen.

Der Hilfsbedarf wird für viele Menschen mit dem Fortschreiten des Alters immer größer. Das Angebot an Hilfe auch. Umso mehr wird der Markt für viele Betroffene und ihre Angehörigen unüberschaubar. Die **Schloss-Apotheke in Donzdorf hat sich in den letzten Jahrzehnten zu einem Spezialisten in der Versorgung von Patienten im betagten Alter und mit chronischen Erkrankungen gemacht.**

Die Apothekerfamilie Gropper, deren Schloss-Apotheke auf eine über 180-jährige pharmazeutische Tradition zurückblicken kann, hat dabei speziell die Bedürfnisse älterer Menschen im Blick, die zu Hause gepflegt werden und auf eine professionelle Versorgung „mit Herz“ angewiesen sind. Ziel des rührigen Schloss-Apotheken-Teams um Apothe-



ker **Dr. Bernhardus Gropper** ist, dass Menschen ihre Gesundheit erhalten. Gleichzeitig sollen Menschen, die durch Pflegebedürftigkeit, Krankheit oder Unfall in ihren Möglichkeiten eingeschränkt sind, mehr Lebensqualität erfahren.

Ihr Ansprechpartner im Pflegefall

Auf pflegende Angehörige kommt nicht selten ein Übermaß an Erwartungen, Anforderungen und Informationen zu, die es zu bewältigen gilt. Hier erweist sich die Schloss-Apotheke als erfahrener Ansprechpartner für die Komplettversorgung von Pflegepatienten. Durch spezielle Fortbildungen in Geriatri-scher Pharmazie und Palliativ-Pharmazie wissen Dr. Gropper und sein Team um die pflegerischen und kassenrechtlichen Aspekte bei der Betreuung betagter und kranker Menschen.

Sobald sich ein Patient in einer Pflegestufe befindet und die Pflege zu Hause von einer angehörigen Person durchgeführt wird, hat er einen gesetzlichen Anspruch auf sogenannte **Pflegehilfsmittel zum Verbrauch**. Diese werden im Wert von bis zu 40 Euro im Monat von der Pflegekasse erstattet. Über das ganze Jahr betrachtet, bedeutet dies eine Erleichterung bei den Pflegekosten um 480 Euro.

Erstattungsfähig sind Verbrauchsmaterialien für die tägliche Pflege wie Einmalhandschuhe und -schürzen, Mundschutz, Bettschutzunterlagen und Desinfektionsmittel. Die Schloss-Apotheke kümmert sich um die Kostenübernahme durch die Pflegekasse. Sobald der Antrag genehmigt ist, wird der Patient regelmäßig nach individuellem Bedarf frei Haus von der Apotheke beliefert.

Nicht zu den Pflegehilfsmitteln, sondern zu den **Hilfsmitteln** gehören Produkte für die Versorgung von Inkontinenz-Patienten. Hierzu wird ein Rezept vom Arzt benötigt, das der Krankenkasse vorgelegt wird. Als Vertragspartner zahlreicher Krankenkassen, u.a. der AOK, übernimmt die Schloss-Apotheke im Sinne einer Komplettversorgung auch die Belieferung von Inkontinenz-Patienten. Eine einfühlsame, diskrete Betreuung bietet die Schloss-Apotheke bereits im Vorfeld den Betroffenen und ihren Angehörigen im separaten Beratungsraum.



Abgerundet werden die Leistungen der Schloss-Apotheke für Pflegepatienten durch zahlreiche Services: Lieferung frei Haus, Abrechnung per Monatsrechnung oder Abbuchung, Lieferung von Medikamenten – auch in der praktischen Wochendosierbox, Kompressionsstrümpfe und Bandagen, Schwerpunkt Diabetes und Asthma, diskrete Komplettversorgung von Inkontinenz-Patienten.

schloss apotheke
Dr. Bernhardus Gropper

Dr. Bernhardus Gropper e.K.
Hauptstraße/Mittelmühlgasse 1
73072 Donzdorf
Tel. 07162 91234-0
www.dr-gropper.de

Liebe Leserinnen und Leser,

die Prognosen waren richtig: die Bevölkerung im Landkreis Göppingen wird zunehmend älter. Gut 92 000 Menschen zwischen Fils und Alb sind, so das Statistische Landesamt in Stuttgart, bereits 65 Jahre und älter – das sind knapp 36 Prozent der Kreisbevölkerung. Tendenz steigend. Die absehbare Alters-Entwicklung hat Konsequenzen für die Strukturen im Landkreis. Deshalb beschäftigen sich Landkreis und Städte und Gemeinden schon seit einigen Jahren mit den Folgen der demografischen Entwicklung. Dabei geht es nicht nur um mehr Plätze in Alten- und Pflegeheimen. Auch wenn die Zahl der Pflegebedürftigen mit steigt, so sind viele Senioren zum

Glück noch rüstig genug, selbstbestimmt ihren Alltag zu leben. Für sie bedarf es jedoch ebenfalls neuer Angebote. Das jährliche Seniorentreffen in der Gemeindehalle bei Kaffee, Kuchen und einem kurzweiligen Programm reicht da längst nicht mehr aus. Es geht ums altersgerechte Wohnen, um bessere Verbindungen im öffentlichen Nahverkehr, um Betreuungsangebote, um eine wohnortnahe Versorgung mit Lebensmitteln, Ärzten und Dienstleistern. Darüber hinaus müssen sich Kreis und Kommunen auch um die jungen Menschen kümmern, die attraktive Angebote brauchen, damit sie dem Landkreis nicht den Rücken kehren.

Mit dem Älterwerden der Gesellschaft nimmt ein Phänomen zu, das nur schwer zu lösen scheint. Die zunehmende Vereinsamung. In vielen Kreisgemeinden beobachten die in der Seniorenarbeit Tätigen

schon seit geraumer Zeit mit großer Sorge, dass immer weniger ältere Menschen am Gemeindeleben aktiv teilnehmen und es vorziehen, lieber alleine in den eigenen vier Wänden zu bleiben.

Mangelnde Kommunikation, fehlende Abwechslung – auch das kann krank machen. Wie man alte Menschen jedoch wieder aus ihrer selbst gewählten Einsamkeit herausholen kann, dafür gibt es (noch) kein Patentrezept. Jene, die darin eine Aufgabe für die gesamte Gesellschaft sehen, setzen auf Initiativen der Jüngeren, sich verstärkt um die Älteren zu kümmern. Das fängt schon in der Familie an. Wer Eltern und Großeltern hat, sollte nicht nur an Weihnachten nach ihnen schauen, sondern sie regelmäßig das Jahr über besuchen. Kontakte sind für Menschen im Alter wichtig. Ein Grund mehr, doch mal bei unseren älteren Nachbarn vorbeizuschauen.



Rüdiger Gramsch
Redaktion „Projekt Lebenswege“

Gemeinsam statt einsam: So schmeckt der Kaffee doch am besten.

Foto: Photographee.eu/Shutterstock

IMPRESSUM

Herausgeber und Verlag

Maitis Media GbR, 73035 Göppingen
Tel. 07161/ 944521
Fax. 07161/ 9830088
Mail. info@maitis-media.de

Geschäftsführung

Thomas Kießling, Rüdiger Gramsch,
Annika Gramsch

Redaktion

Rüdiger Gramsch (verantw.)
Antje Susanne Blüm

Anzeigen

Iris Prokein, Andreas Marcus

Art Direktion und Umsetzung

Moretti.world, Göppingen; Silke Giss

Konzept und Beratung

Erika Kraus, Projekt Lebenswege
Fraidelweg 4, 89077 Ulm

Fotografie

Projekt Lebenswege,
Antje Susanne Blüm,
Dominik Eisele,
Shutterstock

Druck

C. Maurer GmbH & Co. KG, Schubartstr. 21, 73312 Geislingen

„Projekt Lebenswege“ erscheint im Landkreis Göppingen einmal jährlich. Lokalen Ausgaben gibt es in den Bereichen Ulm/Neu-Ulm/Alb-Donau-Kreis, Region Schwarzwald-Baar-Heuberg und im Allgäu.

© Alle Beiträge, Fotos und weitere Inhalte in dieser Publikation sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Verwendung und Verwertung durch Dritte ohne das Einverständnis des Verlages ist nicht gestattet.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen. Fotos, die dem Verlag von Veranstaltern und Agenturen zur Verfügung gestellt werden, werden nicht honoriert.

Zum Titelbild: Beim Wandern kann man immer viel entdecken. Foto: Halfpoint / Shutterstock

Verschenken Sie sorgfältig ausgewählte Produkte aus dem Stauferland. Überraschen Sie mit dem Stauferkischtle Freunde, Mitarbeiter oder Geschäftspartner!
www.stauferkischtle.de



Seniorenmode: Mut zur Farbe

Grau und Schwarz waren über Jahrzehnte die dominierenden Farben in der Seniorenmode. Doch das ist längst vorbei. Das Alter ist kein Grund auf Farbe zu verzichten. Deshalb gilt auch hier: Schick ist, was einem gefällt und es darf bunt sein.

Die Mode für Senioren bietet tolle Farben und hervorragende Qualitäten für die reifere Dame. Die Oberkleidung für Sie und Ihn ist meist besonders pflegeleicht und knitterarm. Bei den Schnitten wird darauf geachtet, dass die Schnittführung keine Taillierung aufweist und passformgerecht ausfällt, da bei älteren Damen hier oft die Problemzone liegt.

Nicht nur im Sommer bei warmen Temperaturen herrscht bei den Damen große Nachfrage nach T-Shirts. Durch die verschiedenen Armlängen können T-Shirts perfekt ganzjährig passend zur Garderobe kombiniert werden und der Tragekomfort des T-Shirts ist meist sehr angenehm. Mit T-Shirts kann man prinzipiell nie etwas verkehrt machen.

Ob man zu Hause ein etwas bequemerer Sweatshirt bevorzugt oder im Sommer ein tief ausgeschnittenes Longshirt oder doch eher ein hochgeknöpftes Polo-Shirt – Hauptsache Frau fühlt sich wohl.

Bei den verwendeten Materialien gibt es allerdings je nach Vorliebe große Unterschiede. Viele Damen tragen ausschließlich T-Shirts aus reiner Baumwolle und mögen die leichten Viskose-Gewebe nicht und wieder andere lieben die etwas stretchige Verarbeitung. Der luftige Rock ist für den Sommer eine echte Alternative zur wärmeren Hose. Allerdings wird der Rock auch von mancher Dame noch ganzjährig statt der Hose getragen. In diesem Fall ist die Strumpfhose der passende Begleiter zum Rock. Für ältere Damen hat sich der Schlupfrock etabliert, der ohne Reißverschluss auskommt und meist auch Schrägtaschen hat. Schlupfröcke haben einen bequemen Dehnbund, der sich der Figur anpasst. Die Formen und Längen der

Schlupfröcke sind sehr unterschiedlich und hängen vom Modell ab.

Die Damenbluse gilt als Muss in jedem Damenkleiderschrank, auch wenn einige lieber Pullover oder T-Shirt tragen. Die Auswahl der Blusen reicht von sportiv, über schlicht und klassisch, bis zu elegant und extravagant, in den Varianten Karo-Bluse, Streifen-Bluse, Paisley-Bluse bzw. Fantasiedruck oder Uni-Bluse. Die Materialien sind je nach Jahreszeit unterschiedlich, wobei die wärmeren Blusen eher im Herbst/Winter gesucht werden.

Gerade bei älteren Damen gilt die Weste als ein absolut favorisiertes Kleidungsstück. Zum einen bietet sie genügend Wärme im Rücken und ist zum anderen wesentlich leichter anzuziehen, als eine Jacke. Die meisten Westen haben darüber hinaus auch Taschen, in denen man kleine Dinge wie Taschentücher oder den Schlüssel verstauen kann. Mittlerweile kleiden sich viele Senio-

PLATO

RECHTSANWÄLTE

RICHTUNGWEISEND

	Hubertus Tolksdorf Rechtsanwalt Fachanwalt für Familienrecht	Familienrecht Erbrecht Inkasso		Axel Klapat Rechtsanwalt Fachanwalt für Arbeitsrecht Fachanwalt für Miet-/ WEG-Recht	Arbeitsrecht Mietrecht Kündigungsschutz
	Ömer Savas Rechtsanwalt Fachanwalt für Familienrecht	Familienrecht Erbrecht Internet-Recht		Julia Spork Rechtsanwältin Fachanwältin für Arbeitsrecht	Arbeitsrecht Kündigungsschutz WEG-Recht
	Thomas Kögler Rechtsanwalt Fachanwalt für Sozialrecht	Versicherungsrecht Medizinrecht Sozialversicherung		Florian Rieleder Rechtsanwalt Fachanwalt für Verkehrsrecht Fachanwalt für Arbeitsrecht	Verkehrsrecht Strafrecht Unfallregulierung
	Julia Cramer Rechtsanwältin Fachanwältin für Verkehrsrecht	Verkehrsrecht Bußgeldsachen Unfallregulierung		Julia Schilling Rechtsanwältin Strafverteidigerin	Strafrecht Bußgeldsachen Verkehrsrecht
	Alexandra Bachhofer Rechtsanwältin Fachanwältin für Familienrecht	Familienrecht Erbrecht Seniorenrecht	Büro Kirchheim u. Teck Marktstraße 22 Tel. 07021 / 720 200 Büro Göppingen Hauptstraße 44 Tel. 07161 / 988 980		

mail@plato-rechtsanwaelte.de
www.plato-rechtsanwaelte.de

ren viel flotter als früher und die klassische Strickweste mit V-Ausschnitt verliert immer mehr an Bedeutung.

Die Strickjacken für ältere Damen sind meist in dem klassischen Schnitt in V-Form gehalten. Die eingesetzten Materialien reichen hier von Materialmix mit Baumwolle oder Wolle sowie einer Viskosemischung. Die meisten Strickjacken haben zwei Taschen damit sich dort Kleinigkeiten unterbringen lassen. Die Strickjacken werden von den älteren Damen bevorzugt zu Blusen oder T-Shirts kombiniert. Die Herren stehen in der Mode den Damen in nichts nach. Auch für sie finden sich bunte T-Shirt oder Pullover, passende Westen, Jacken und Hosen. Vor allem soll es bequem und pflegeleicht sein. Schick sieht er auch in einem Anzug aus, im Sommer auch mal in einem Beige. Hüte und Mützen stehen sowohl der Dame wie dem Herrn. Und auch hier gilt: Mehr Mut zur Farbe.



Mut zur Farbe empfehlen Modeexperten den Senioren.

Foto: Africa Studio / Shutterstock



HEIMAT ERLEBEN!

WWW.STAUFRS-EDEKA.DE

ALBERSHAUSEN • DONZDORF • DÜRNAU • EBERSBACH
HOCHDORF • JEBENHAUSEN • MARKTHALLE GÖPPINGEN
RECHBERGHAUSEN • URSENWANG • WÄSCHENBEUREN

*einfach
sympathisch!*



STAUFERS

Schicker Schnitt fürs Silberhaar

Senioren von heute wollen schick aussehen. Sie kleiden sich nicht nur modischer als die vergleichbare Generation von vor 20, 30 Jahren, sie achten auch auf einen modischen Haarschnitt. Krauses Haar an älteren Damen ist kaum noch zu sehen, melden Friseure, denn glattes und etwas längeres Deckhaar macht einfach jünger. Mit diesem Trend ist eine Haarmode nahezu verschwunden: Die Dauerwelle. Sie war noch vor wenigen Jahrzehnten der Hit bei den älteren Damen, heute gibt es nur noch vereinzelte Seniorinnen, die sich die wie festbetonierte wirkenden Locken machen lassen.

Schick ist das, was dem Träger gefällt, sind sich Friseure einig. Das Alter spiele dabei keine Rolle mehr. Allerdings raten Haarspezialisten auch zu dezenter Zurückhaltung: „Je älter, desto weniger Avantgarde sollte die Friseur sein“, meint eine Innungsfriseurin. Sie achtet auf weiche Schnittlinien, die der Gesichtsform schmeicheln. Das Haar dürfe dafür ruhig etwas länger bleiben und müsse nicht kurz geschnitten sein. Kurzhaar-Frisuren eignen sich dagegen für Frauen, die nicht mehr die körperliche Kraft haben, die Haare



Auch graues Haar hat bei einem richtigen Schnitt Pfiff. Glattes und etwas längeres Deckhaar macht zudem jünger.

Foto: Tylor Olsen / Shutterstock.

selber zu pflegen und zu frisieren. Dann würde sich die Fönkurzhaarfrisur eignen.

Dass das Kopfhaar grau wird oder silbern wirkt, hat die Natur dem Menschen mitgegeben. Graues Haar ist gleich alt, weshalb nicht nur älter werdende Damen zum Tönen und Färben ihrer Haarpracht greifen. Auch bei den Herren der Schöpfung beobachten Friseure den Trend. Doch wer zu Färbemitteln greift, der sollte bedenken, dass zu dunkel gewählte Farbtöne unnötig die Faltenlinien im Gesicht betonen. Deshalb raten Experten dazu, bei einem hohen Weißanteil im Haar eher auf einen

zarten, matten Blondton zurückzugreifen. Es gebe auch Tricks, um den nachwachsenden Ansatz nicht ganz so deutlich wirken zu lassen: Bei dunklem Mittel- und Spitzenhaar wirke weiß nachwachsendes Haar manchmal unästhetisch. Aufhellende Strähnen könnten das vermeiden. Das Haare färben ist laut Studien, nicht gesundheitsschädlich, dennoch ist es nicht zwingend erforderlich, seinen Haaren diese Prozedur zuzumuten. Auch graues Haar hat bei einem richtigen Schnitt Pfiff und wer seine grauen Haare liebt, sollte sie mit Würde tragen.



Nonnengäßer
Orthopädie-Technik. Individuell. Menschlich.

Gemeinsam für ein besseres Leben



- Prothesen
- Lähmungs-/Entlastungsothesen
- Kinderorthopädie
- Sportorthopädie
- Diabetikerversorgung
- Elektronische Fußdruckmessung
- Bewegungs-/Haltungsanalyse
- Laufschuhshop
- Einlagen
- Bandagen
- Kompressionstherapie
- Brustzentrum

Carl-Benz-Str. 1 · 73072 Donzdorf · Tel. 07162 / 940 950 · www.nonnengaesser.com



Lernen im Alter ist Training fürs Gehirn

Er ist ein Beispiel dafür, dass es auch im Alter noch Spaß machen kann, eine fremde Sprache zu lernen: Constantin Hang büffelte an der Göppinger Volkshochschule in einem Alter Ungarisch, in dem andere meinen, ihren Kopf nicht mehr anstrengen zu müssen. Hang war dagegen hoch motiviert, hatte der Unternehmer doch eine Ungarin zur Frau genommen und wollte bei Besuchen in deren Heimat auch die Verwandtschaft verstehen. Diese Anekdote erzählte Hang, als er in der Volkshochschule sein unternehmerisches Lebenswerk vorstellte. Gute Erfahrungen mit Sprachkursen an der Volkshochschule machte Hang schon früher. Auch Italienisch hatte er hier gelernt, aber nicht der Liebe wegen,

sondern um mit Kunden besser ins Geschäft zu kommen.

*Constantin Hang
lernte im Alter an der
Volkshochschule noch
Ungarisch.*

Foto: Rüdiger Gramsch

Wer im Altern lernt, sich weiterbildet und sich für Neues interessiert und begeistern lässt, der bleibt geistig länger rege. Diese Erkenntnis ist nicht neu, doch trotzdem verzichten viele Ältere noch auf die vielen Angebote der Bildungseinrichtungen. Zum Teil bieten die Volkshochschulen oder Bildungswerke sogar spezielle Kurse nur für Senioren an. Viele ältere Menschen wollen sich noch bis ins hohe Alter mit Neuem auseinandersetzen und weiterbilden.

Das Angebot ist breit gefächert und reicht von aktuellen Themen der Zeit bis hin zu Sprachkursen und Workshops zur Digitalisierung. Hinzu kommen heimatgeschichtliche Vorträge und themenbezogene Studienreisen.

Darüber hinaus lassen zwei Angebote im Landkreis aufhorchen, die nicht selbstverständlich sind. Dazu zählt in Göppingen die Senioren-Uni, die vom städtischen Seniorenrat in Verbindung mit der Hochschule Esslingen (Außenstelle Göppingen) initiiert wird und in Geislingen die Hochschule 50plus vom dortigen städtischen Seniorenrat und der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt



Wer im Alter lernt, bleibt geistig rege.

Foto: Robert Kneschke / Shutterstock

Nürtingen-Geislingen. Das Interesse an der Veranstaltungsreihe unter den Senioren ist ungebrochen groß. 850 Hörer besuchten im vergangenen Semester die vier Vorlesungen in Göppingen. Einer Befragung zu Folge sind über 80 Prozent der Besucher über 65 Jahre alt, wie der Stadtseniorenrat mitteilt.

Ein weiteres Angebot für Senioren feiert 2019 zehnten Geburtstag: Die Göppinger Seniorenakademie, die jeweils im Herbst stattfindet und bei der Göppinger Bildungsträger ein abwechslungsreiches kulturelles Angebot für die älteren Bürger anbieten.

vhs Volkshochschule
Göppingen und Schurwald

Mörkestraße 16
73033 Göppingen

Tel.: 07161 650-9705
Fax: 07161 650-9709

vhs@goeppingen.de
www.vhs-goeppingen.de
www.facebook.com/vhsgoeppingen



ANGEBOTE FÜR ALLE

- Gesellschaft und Leben
- Kunst und Kultur
- Gesundheit
- Sprachen und Verständigung
- Beruf und Karriere
- junge vhs
- Aktiv im Alter

Ein Hund als Begleiter

Hunde sind für Senioren aus vielen Gründen die ideale Haustiere. Doch so viel Spaß man mit ihnen haben kann, Hunde machen auch Arbeit. Welche Hunderassen sich gut für Senioren eignen verraten wir auch



Ein Hund bindet, ist aber für ältere Menschen der ideale Gefährte. Doch nicht jeder Vierbeiner eignet sich für Senioren.

Foto: Shutterstock

Ein Hund hält Frauchen und Herrchen stets auf Trab, doch wer einmal mit einem Vierbeiner zusammengelebt hat, möchte ihn nicht mehr missen. Gerade im Rentenalter bewirkt ein Hund oft wunder. Das Tier wirkt nämlich drohender Vereinsamung vor. Wer einen Hund hält, der muss jeden Tag (egal ob bei Sonnenschein oder Regenwetter) mit ihm Gassi gehen. Raus aus dem Haus mit dem Hund bedeutet, leichter zu anderen Menschen Kontakt zu bekommen. Vor allem zu Menschen, die selbst einen Hund haben. Ein Hund verhindert zudem, dass sich Senioren überflüssig vorkommen oder das Gefühl haben, nicht mehr gebraucht zu werden. Der Hund verlangt täglich nach seinem Frauchen oder Herrchen, will sein Fressen haben und was unternehmen.

Ein Hund braucht Beschäftigung und Erziehung. Für den Hundehalter bedeutet das alles, eine Aufgabe zu haben. Hunde merken sehr wohl, dass es jemand gut mit ihnen meint und dieses Gefühl geben sie gerne zurück: sie können zuhören, lassen sich streicheln oder schmusen auch mal gerne. Bei soviel Tierliebe kann ein Hund für ältere Menschen auch ein Ersatz für den fehlenden Partner sein.

Doch bei all den vielen Vorteilen, die ein Hund im Leben älterer Menschen hat, sind auch die Nachteile zu bedenken. Ein Hund bindet. Älteren Menschen, die gerne auf Reisen sind, stellt sich daher die Frage, inwieweit sie einen Hund auf ihren geplanten Unternehmungen gebrauchen können. Auch sollte geklärt sein, wo der Hund bleiben kann, wenn einmal ein Krankenhausaufenthalt bevorsteht. Und wer geht mit dem Hund Gassi, wenn es einem selbst mal nicht so gut geht und man lieber im Bett bleiben möchte, um sich auszukurieren?

Sind diese Fragen alle beantwortet, dann muss die Wahl des richtigen Hundes getroffen werden. Nicht jeder Vierbeiner ist für Senioren geeignet. Eine Grundregel besagt: Herrchen und Frauchen müssen jederzeit den Hund halten können. Auch dann, wenn er beim Anblick anderer Tiere enorme Kräfte entwickelt und sich losreißen möchte. Die Größe des Hundes sollte den eigenen Kräften daher angepasst sein. Eine zweite wichtige Empfehlung von Experten ist, auf Welpen zu verzichten. Junge Hunde machen in den ersten Monaten viel Arbeit, sind ungestüm und müssen die Erziehungsregeln lernen. Deshalb ist es in der Regel besser,

sich im Seniorenalter für einen erwachsenen Hund zu entscheiden. Egal aber für welchen Hund man sich letztlich entscheidet, so ist es immer ratsam, sich vorher genau über die Haltung zu informieren. Die Mitarbeiter in einem Tierheim helfen dabei gerne und wer weiß, vielleicht wartet da ja auch schon der richtige Hund.

Ideale Hunderassen für Senioren haben Tierexperten

zusammengestellt. Zu den besten vierbeinigen Partnern des älteren Menschen zählt die Französische Bulldogge. Sie ist ein verspielter. Mit dieser Rasse sind lange Spaziergänge im Park oder Wald möglich, ohne auf ein Pauschen zwischendurch verzichten zu müssen. Große Hitze mag der Hund nicht so gerne. Je älter die Französische Bulldogge wird, umso ruhiger kann es um sie herum werden. Kurze Gassi-Strecken finden sie gut, ebenso wie lange Schlafpausen über den ganzen Tag verteilt.

Der oft als Schoßhündchen verschriene Yorkshire-Terrier hat in Wirklichkeit einen sehr ausgeprägten Bewegungsdrang. Gleichzeitig wird er immer ein treuer Wächter sein, denn er hat das Bedürfnis, seine Familie zu beschützen. So kann man also sicher sein, dass er seinen Unmut gegenüber anderen Personen auszudrücken weiß. Er bellt zwar sehr gern, mit der richtigen Erziehung hält es sich aber in Grenzen. Mit einem Yorkshire Terrier erhalten Senioren einen lebhaften und sehr geselligen Freund, der im einen Moment beschützen will, im anderen verschmust mit auf dem Sofa liegt. Für Senioren, die einen Jungbrunnen suchen, ist er die richtige Wahl. Etwas aufwendiger in Pflege und Haltung ist der Malteser, denn er benötigt tägliche Fellpflege. Das Fell ist regelmäßig zu waschen und es muss jeden Tag gebürstet werden. Diese Zuwendung wird er auf jeden Fall genießen. Draußen in der Stadt oder der Natur ist er ein folgsamer und ruhiger Geselle, der jeden Gang mit unternimmt. Wer sich für einen Malteser entscheidet, erhält ruhiges und ausgeglichenes Tier, das einfach nur geliebt werden will.

Wenn es doch etwas größer sein darf, dann ist der Bernhardiner die richtige Hunderasse. Die großen, aber gleichzeitig sehr gemütlischen Tiere laden zum Kuscheln förmlich ein. Sie haben kein Problem damit, wenn Sie es etwas langsamer angehen möchten, denn sie sind sehr geduldig. Dass es sich bei Bernhardinern um sehr selbstlose Tiere handelt, weiß man, seitdem sie erfolgreich als Rettungshunde eingesetzt werden. **pl.**



Der Yorkshire-Terrier ist ein lustiger Geselle und ein idealer „Seniorenhund“.
Foto: Valerie Nick / Shutterstock

Wir schauen Ihnen tief in die Augen

Ihre Gesundheit ist uns wichtig!

Gesunde Augen sind das Wertvollste, was Sie haben. Deswegen sind wir für unsere Kunden immer auf der Suche nach den neuesten Trends und neuen wissenschaftlichen Entwicklungen.

Daher können Sie ab sofort mit der Weltneuheit EasyScan in unserer Filiale in Geislingen einen Blick auf die eigene Netzhaut werfen.

Welche Vorteile bietet EasyScan?

Mit EasyScan können wir mögliche Probleme, die an der Netzhaut bestehen, frühzeitig erkennen. Dabei dauert der Netzhautscan nur wenige Minuten und ist für Sie überhaupt nicht unangenehm.

Augendruckmessung*

Mit neuester Technik, der computergesteuerten Messeinheit Visionix VX 120, messen wir mit einem sanften Luftstrahl Ihren Augeninnendruck.

Mit dieser Messung findet gleichzeitig eine sehr genaue objektive Refraktion und Analyse durch Wellenfronttechnologie statt. Tag- und Nachtsehen wird berücksichtigt und geht in unsere Glasberatung mit ein.

Mit diesen Daten und dem Ergebniss der individuellen und persönlicher Refraktion erstellen wir für Sie ein persönliches Sehprofil, denn nichts ersetzt Erfahrung und Wissen.

Fachliche Kompetenz hoch drei,



Herbert Lang, Augenoptikermeister
Christine Maurer, Augenoptikermeisterin und Visualtrainerin
Laszlo Dull, Augenoptikermeister und Optometrist



✂
Termin-Hotline:

07331 61238

oder Per E-Mail:

Info@optikmaurer.de

Ihr Termin:

am: _____

um: _____

73312 Geislingen
Stuttgarter Straße 58

www.optikmaurer.de

info@optikmaurer.de

INFOTELEFON: (0 73 31) 6 12 38

*Ersetzt nicht den Augenarztbesuch

„Viele wissen gar nicht, dass sie Diabetes haben“

Immer mehr Menschen in Deutschland leiden unter Diabetes. Zehn Prozent der Bevölkerung ist von der Zuckerkrankheit betroffen. Einer, der sich mit Diabetes bestens auskennt ist Kewal Lekha. Seit 25 Jahren führt der 75-Jährige ehemalige Krankenpfleger den Göppinger Bezirksverband der Diabetiker. Rüdiger Gramsch sprach mit ihm.

Herr Lekha, der Typ-2-Diabetes galt früher als Altersdiabetes. Doch inzwischen haben auch immer mehr junge Menschen und sogar Kinder diesen Diabetes-Typ. Woran liegt das?

Lekha: Dafür gibt es mehrere Gründe. Zum einen ist es die Ernährung. Die meisten Menschen essen ungesund. Zuviel Süßes und zu viel Fettiges. Und die falsche Ernährung fängt schon im frühesten Kindesalter an, weshalb die Menschen, die Diabetes Typ 2 haben immer mehr werden. Das Schlimme ist, dass viele gar nicht wissen, dass sie zuckerkrank sind. Sie merken es erst dann, wenn Folgeerscheinungen auftreten und eine Behandlung sehr schwierig wird.

Woran erkennt man denn, dass man Diabetes hat?

Lekha: Das erkennt man selber nicht. Diabetes tut nicht weh, das ist ja auch das Tückische daran. Man sollte deshalb bei seinen regelmäßigen Arztbesuchen immer auch den Langzeitwert des Blutzuckers untersuchen lassen. Leider machen das noch nicht alle Ärzte automatisch. Das würden wir von Diabetiker Baden-Württemberg aber gerne erreichen. Es gibt aber Symptome, die auf einen erhöhten Blutzuckerwert schließen lassen. Zum Beispiel, wenn man immer Durst hat, wenn man häufig Wasser lassen muss, wenn man großes Hungergefühl hat und immer Appetit auf etwas Süßes hat. Damit einher geht auch große Lustlosigkeit, vor allem nach dem Mittagessen. Wer sich nach dem Essen mehr nach dem Sofa als nach dem Arbeitsplatz sehnt, der sollte schnellstens seine Werte kontrollierten lassen.

Worauf muss ein älterer Mensch bei Diabetes Typ 2 besonders achten?

Lekha: Er sollte auf jeden Fall regelmäßig den Arzt besuchen und seine Blutzuckerwerte untersuchen lassen, ebenso seine Organe, die durch erhöhten Blutzucker in Mitleidenenschaft gezogen werden können. Blutzucker kann das Gehirn, die Augen, die Schilddrüse, das Herz, den Darm, die Nieren, die Lunge, die Leber, die Gefäße und die Füße schädigen. Natürlich sollte sich ein älterer Mensch mit Diabetes auch stets informieren. Wir bieten vom Verband aus ja Selbsthilfegruppen in Göppingen, Geislingen, Heiningen und Birenbach an. In Wäschenbeuren besteht eine Gruppe speziell für Kinder. Bei diesen Treffen gibt es in der Regel nicht nur kostenlose Blutzuckermessungen, sondern auch Vorträge zu den vielfältigen Auswirkungen von Diabetes auf den Körper. Die qualifizierten Referenten bieten zudem vor und nach den Vorträgen Gesprächen unter vier Augen an,

Wie verändert sich für einen Menschen die Lebensgewohnheiten, wenn er Diabetes Typ 2 hat?

Lekha: Er wird mehr auf seine Ernährung achten müssen, darauf schauen, dass er sich oft genug bewegt. Er muss sich daran gewöhnen, seinen Blutzucker regelmäßig zu kontrollieren und er muss seine Medikamente einnehmen, entweder in Tablettenform und/oder dann Insulin spritzen. Die Auswirkungen auf den gewohnten Lebensrhythmus sind im Vergleich zu dem, was ein unbehandelter Diabetes im Körper alles anrichten kann, gering. Und es gibt noch eine weitere positive Nachricht: Patienten mit Diabetes werden

heute deutlich älter als noch vor wenigen Jahrzehnten. Früher sind Zuckerkrankte mit 60 Jahren gestorben, heute können sie dank der guten Behandlungsmöglichkeiten 90 und älter werden.

Welche Hilfe bietet Ihr Verband den Diabetikern?

Lekha: Wie schon erwähnt gibt es die regelmäßigen



Kewal Lekha ist der Vorsitzende des Diabetiker-Bezirksverbandes Göppingen.

Treffen unserer Selbsthilfegruppen. Für uns hat die Information einen hohen Stellenwert. Wir wollen über Diabetes aufklären und nutzen dazu jede Gelegenheit. Im Wechsel veranstalten wir jährlich den Diabetikertag bzw. das Diabetiker-Symposium in der Göppinger Stadthalle mit namhaften Referenten, zumeist alles Professoren und stets verbunden mit einer Telefonaktion. Um diese herausragende Veranstaltung im Land beneiden uns viele in anderen Landkreisen.

Wie gut ist die medizinische Versorgung von Diabetes-Patienten im Landkreis Göppingen?

Lekha: Die ist ausgezeichnet. Wir haben an den Kliniken in Göppingen und Geislingen jeweils einen hochqualifizierten Diabetologen, der die Bezeichnung DDG (für Deutsche Diabetiker Gesellschaft) führen darf. Dies setzt eine intensive fachkundige Ausbildung voraus, die dem Betroffenen signalisiert, dass er dort in guten Händen ist. Ich würde mir wünschen, wenn es im Kreis unter den niedergelassenen Ärzten auch Diabetologen mit der DDG-Prädikat geben würde. Das ist leider nicht der Fall, auch wenn sich einige Ärzte auf dem Gebiet des Diabetes stets fortbilden. Die nächsten niedergelassenen DG-Ärzte gibt es in Schorndorf oder Schwäbisch Gmünd.

Info

Der Diabetiker-Bezirksverband Göppingen gilt im Land Baden-Württemberg als einer der rührigsten auf lokaler Ebene. Seit gut 20 Jahren tritt er im Wechsel mit dem Diabetiker-Tag und dem Diabetiker-Symposium an die Öffentlichkeit. Am 17. Oktober 2019 findet in der Göppinger Stadthalle das Symposium statt, zu dem der Verband wieder viele hochkarätige Referenten erwartet.

Kontakt: Kewal Lekha, Im Tobel 9, Birenbach, Tel. 07161 53082, Mail: lekha@t-online.de



Immer mehr Menschen haben Diabetes Typ 2 und müssen regelmäßig Insulin spritzen.
Foto: Monkey Business Images/Shutterstock

Gutes Hören schützt



Hörtest
gratis!

Jüngste Studien belegen: Wer schlecht hört, zieht sich zurück. Und wenn das Gehirn weniger gefordert wird, baut es Nervenverbindungen ab. Deshalb raten Wissenschaftler, einen Hörverlust frühzeitig auszugleichen und so möglichen Folgen wie erhöhtem Demenzrisiko, Kopfschmerzen und Erschöpfung vorzubeugen.

Lassen auch Sie regelmäßig Ihr Gehör überprüfen. Bei Vitakustik ist das kostenlos für Sie. Machen Sie am besten gleich einen Termin.

Vitakustik Fachgeschäfte in Ihrer Nähe:

73312 Geislingen

Stuttgarter Straße 90
Tel. 07331/951431

73072 Donzdorf

Gerbergasse 1
Tel. 07162/944550

73084 Salach

Rathausplatz 3
Tel. 07162/4627297

73033 Göppingen

Marktstraße 28
Tel. 07161/74744

73087 Bad Boll

Hauptstraße 25
Tel. 07164/903680

73061 Ebersbach

Hauptstraße 8
Tel. 07163/536891

73235 Weilheim/Teck

Brunnenstraße 3/1
Tel. 07023/7459200

73326 Deggingen

Hauptstraße 25
Tel. 07334/923377

73098 Rechberghausen

Hauptstraße 23
Tel. 07161/9519490

89558 Böhmenkirch

Friedhofstraße 3
Tel. 07332/5068888

73033 Göppingen

Bleichstraße 6
Tel. 07161/979517

89547 Gerstetten

Wilhelmstraße 20
Tel. 07323/953093

5 Esslinger machen fit fürs Alter

Bei den 5 Esslingern handelt es sich weder um eine abgesprengte Gruppe der wackeren 7 Schwaben noch um fünf Versuchsfläschchen aus der örtlichen Sektkellerei.

Vielmehr geht es um ein Übungsprogramm, das vor allem Menschen in der zweiten Lebenshälfte ansprechen soll.

Der 1. Esslinger: Balance

Balance ist wichtig für Menschen, die beim Gehen die meiste Zeit auf einem Bein stehen - genauer: den Körperschwerpunkt dynamisch auf ein Bein verlagern. Die kontrollierte Gewichtsverlagerung auf ein Bein ist die „Essenz“ der menschlichen Balance.

Der 2. Esslinger: Dehnungen

Streckbewegungen bei Hund oder Katze sind Vorbild. Wenn Sehnen, Bänder und Muskeln nicht regelmäßig bis an die Grenze gedehnt werden, kommt es zu Muskelverkürzungen und zu einer Verringerung der Gelenkbeweglichkeit.

Der 3. Esslinger: Leistung

Damit man sich sicher und ohne Sturz bewegen kann, muss sich Kraft mit Geschwindigkeit kombinieren. Beim Hüpfen oder Wippen auf einem Bein vereinen sich Kraft, Schnelligkeit und Balance. Die Muskeln der Wirbelsäule werden gedehnt.

Der 4. Esslinger: Kraft

Kraft ist die Ursache jeder Bewegung. Die Muskelkraftspitzen bestimmen die Knochenfestigkeit. Die Muskeln in der Umgebung des Hüftgelenkes, also von Gesäß und Oberschenkel, sind entscheidend wichtig für lebenslange Mobilität und Sturzvermeidung.



Auf einem Bein stehen und die Balance halten. Eine Übung der 5 Esslinger. Foto: T-Design / Shutterstock

Der 5. Esslinger: Kraft Oberkörper

Kraftübungen sind der Kern jeder Osteoporose-Therapie. Die Kraft der Rumpfmuskulatur ist zentral für die Körperkontrolle. Ausreichend Kraft in Armen und Händen ist unerlässlich für alle Alltagaktivitäten.

In Göppingen werden die 5 Esslinger 14-tägig dienstags zwischen 10.30 und 11.30 Uhr am Ort der Vielfalt auf dem Theodor-Heuss-Platz angeboten. Eine geschulte Trainerin begleitet die Teilnehmer durch das Programm. Die Teilnahme ist kostenlos. Infos gibt es unter 07161/6505241.

ICH BERATE UND
UNTERSTÜTZE SIE
BEI ALLEN FRAGEN
RUND UM DEN
ERBFALL.

ROLANDBISCHOFF

Rechtsanwalt | Fachanwalt für Familienrecht | Mediator

- Planung / Erstellung von Testamenten
- Nachlassabwicklung
- damit verbundene Themen, wie die Beantragung von Erbscheinen, Pflichtteilsansprüche, Testamentvollstreckung etc.

Gerne betreue ich Sie auch bei der Erstellung von Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen sowie bei Spezialfällen wie z.B. Behindertentestamenten.

Schillerstr. 16 | 73033 Göppingen
Anwalt 07161 57477 | Mediator 0172 5500102
Fax 07161 57439

bischoff-goeppingen.de

Schmerzen beim Gehen müssen nicht sein

Timo Essig ist orthopädischer Schuhmachermeister und in seinem Fach ein Spezialist im Raum Göppingen.

Herr Essig, wann benötigt jemand orthopädische Einlagen?

Essig: Auf jeden Fall Menschen, die im Alter mobil bleiben möchten und die Schmerzen beim Gehen, Probleme in den Füßen, Sprunggelenken, Knien und Hüfte haben. Vor allem bei den Krankheitsbildern Arthrose, Diabetes, Hallux, Behinderungen und Fußfehlstellungen helfen Einlagen oft.

Benötigen nur ältere Menschen Einlagen?

Essig: Nein, Schmerzen im Bewegungsapparat sind ein Thema für jede Generation. Nehmen Sie als Beispiel die Freizeit- und Hochleistungssportler, die bei ihren Bewegungsabläufen unter besonderer Belastung stehen. Eine individuell angepasste Spezialeinlage kann da immer helfen. Oft wissen schmerzgeplagte Menschen gar nicht, dass sie bisher auf ihr Wohlbefinden und auf Bequemlichkeit verzichtet haben.

*Orthopädie-
Schuhmachermeister
Timo Essig ist spezialisiert
auf Einlagen – nicht nur
für Sportler.
Foto: Dominik Eisele*



Sie berücksichtigen die Schmerzzonen beim Kunden?

Essig: Ja, wir stellen alle Einlagen in unserer Meisterwerkstatt mit modernster CNC-/CAD-Technik selbst her und passen sie individuell an. Voraus geht immer eine umfassende Fußuntersuchung. Dann nehmen wir einen Abdruck vom Fuß. Auch eine Stand- und Laufanalyse auf dem Laufband kann angebracht sein. Fußfehlstellungen und damit einhergehende körperliche Fehlhaltungen sollen ja dauerhaft korrigiert werden. Wir sind speziell ausgebildet und verwenden für die

Herstellung unserer Einlagenlösungen hochmoderne und innovative Technologien und Materialien. Und natürlich achten wir stark auf Fertigungs- und Materialqualität.

Neben der Herstellung ist sicher auch die Pflege der Einlagen wichtig. Haben Sie da einen Tipp?

Essig: Man sollte stets darauf achten, dass die Einlagen korrekt in den Schuh eingesetzt werden. Nach dem Tragen sollten sie aus hygienischen Gründen wieder entfernt werden.

Das Interview führte Rüdiger Gramsch



Sport- & Orthopädie-Schuhtechnik



*Wir machen Ihre Schuhe zur
Komfortzone*

**Einlagen auf Maß vom
Fachmann – Timo Essig**
Orthopädie-Schuhmachermeister

Eberhardstr. 1
73033 Göppingen
www.essig-orthopaedie.de

Flüssigkeitsmangel bleibt nicht ohne Folgen

Im Alter lässt das Durstempfinden automatisch nach und der Flüssigkeitsverlust nimmt zu. Senioren sollten also ganz besonders darauf achten, stets ausreichend zu trinken. Ein Flüssigkeitsmangel kann schnell entstehen und sodann schwerwiegende Folgen haben. Der Flüssigkeitsbedarf ist sehr individuell und hängt im Alter neben der Ernährung und Umgebungstemperatur auch von Mobilität, Medikamenteneinnahme und dem allgemeinen Gesundheitszustand ab.

Als grober Richtwert gilt, dass ältere Menschen 1,3 bis 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag zu sich nehmen sollten. Das entspricht über den Tag verteilt vier bis fünf 0,3l-Gläsern. Wasserhaltige Lebensmittel können helfen, den Bedarf zu decken. Geeignet sind Suppen und Eintöpfe, wasserhaltiges Obst und Gemüse. Zur Verdauung der Speisen wird im Körper zudem Oxidationswasser gebildet, was die Bilanz zusätzlich verbessert. Ausreichend Essen hilft also auch, den Körper mit Flüssigkeit zu versorgen.

Das Gute ist: Sofern man nicht gesundheitsbedingt auf eine maximale Tagesration achten muss, kann man nicht zu viel trinken. Die Ursachen für ein Flüssigkeitsdefizit im Alter sind vielfältig: Das Durstempfinden ist geringer, man scheut den Toilettengang oder eine zu volle Blase, auch Schluckstörungen und Vergesslichkeit können Ursache sein. Auch die Erziehung als Kind spielt eine Rolle: In vielen Familien wurde grundsätzlich zu den Mahlzeiten nichts getrunken. Hinzu kommt ein erhöhter Flüssigkeitsverlust durch eine verminderte Nierenleistung (es wird mehr ausgeschieden als notwendig), andere Krankheiten und vermehrtes Schwitzen. Trinken sollte man jedoch zu jeder Mahlzeit. Abwechslung durch verschiedene Zutaten wie Säfte und Sirups helfen zusätzlich, mehr



Ältere Menschen haben weniger Durst, sollten aber trotzdem ausreichend trinken. Foto: Rawpixel.com / Shutterstock

zu trinken. Auch kann es hilfreich sein, an verschiedenen Stellen der Wohnung ein Getränk bereit zu stellen. Viele Senioren greifen zudem nachweislich eher zu, wenn es sich um ein farbiges Getränk oder farbiges Glas handelt. Auch süße Getränke werden zum Teil bevorzugt.

Quelle: Soda-Stream

www.bewegung-gegen-krebs.de

BEWEGUNG GEGEN KREBS

SPENDENKONTO IBAN: DE65 3705 0299 0000 9191 91



„Ich bin wieder fit.
Sport hilft in jeder Lebenslage.“

Heiko Herrlich, Profi-Fußballtrainer

Heiko Herrlich

Die richtige Ernährung – so wichtig wie die Medizin

Der Bedarf an Vitaminen und Spurenelementen bleibt auch mit zunehmendem Alter unverändert hoch.

Ernährungsgewohnheiten und der Stoffwechsel ändern sich mit dem Alter: Senioren über 70 sind körperlich meist nicht mehr so aktiv wie in jüngeren Jahren, Grundumsatz und Kalorienbedarf sinken, der Appetit nimmt ab. Dennoch bleibt der Bedarf an Vitaminen und Spurenelementen unverändert hoch. Vor einer möglichen Mangel- und Fehlernährung in den höheren Lebensjahren warnen daher die Internisten.

Besonders deutlich werden die Besonderheiten des Alters am Beispiel des Vitamin D, das für den Kalziumhaushalt und den Knochenaufbau wichtig ist. Der Körper kann das Vitamin zwar selbst herstellen, benötigt hierfür aber den UV-B-Anteil des Sonnenlichts. Bei Senioren kommen nun zwei Probleme zusammen: Zum einen kann gealterte Haut weniger Vitamin D produzieren, zum ande-

ren halten sich ältere Menschen in der Regel weniger oft im Freien auf – besonders, wenn sie pflegebedürftig oder gar bettlägerig sind. Jenseits des 70. Lebensjahres sollte die Ernährung zudem so ausgelegt sein, dass das Körpergewicht weitgehend stabil bleibt. Eine starke Gewichtsabnahme betrifft bei Senioren überwiegend die Muskeln und birgt die Gefahr eines altersbedingten Muskelschwunds (Sarkopenie) in sich mit übermäßigem Verlust an Muskelmasse und –kraft. In der Folge nehmen die Sturzneigung und das Frakturrisiko zu. Daher sollte dem Muskelabbau frühzeitig begegnet werden – zum einen durch Bewegung, zum anderen durch eine gute Proteinversorgung. Um diese zu gewährleisten, sollten Senioren täglich 1,0 bis 1,2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen. Wenn die Muskelmasse bereits stark abgenommen hat, werden sogar 1,4 Gramm empfohlen. Dabei muss nicht unbedingt auf Fleisch als Proteinquelle zurückgegriffen werden. Hochwertige Milchprodukte mit hohem Leucingehalt – wie etwa Hartkäse – und pflanzliche Proteine können den Bedarf ebenfalls decken.



Die richtige Ernährung ist so wichtig wie Medizin. Ältere Menschen sollten auf bei der Zusammenstellung ihrer Mahlzeiten auf Mangel- oder Fehlernährung achten. Foto: Shutterstock

Für die Abnahme der muskulären Fitness im Alter kommt neben dem Proteinmangel weiteren Mechanismen wesentliche Bedeutung zu. Hier scheinen auch entzündliche Prozesse und oxidativer Stress eine wesentliche Rolle spielen. Ernährungsmediziner raten Senioren daher, auch ausreichend Obst und Gemüse als Quelle von Antioxidantien, sowie Fisch als Quelle von Omega-3-Fettsäuren zu sich zu nehmen.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin e.V. (DGIM)

GENERATIONENFREUNDLICHES EINKAUFEN BEI **Gebauer's®**

Der alltägliche Einkauf sollte für alle Kundinnen und Kunden unbeschwerlich und barrierearm möglich sein. Ganz gleich, ob für Eltern mit Kinderwagen, Menschen im Rollstuhl oder Seniorinnen und Senioren. Deshalb hat der Handelsverband Deutschland (HDE) alle Gebauer's EDEKA-Filialen geprüft und ausgezeichnet.

- ✓ Sicher und bequem einkaufen
- ✓ Barrierefreier Zugang zum Markt
- ✓ Sitzgelegenheit zum Ausruhen
- ✓ Alle Preise und Auszeichnungen sind gut lesbar

Ein Gebauer's EDEKA ist auch in Ihrer Nähe.

Filderstadt-Bonlanden | Göppingen Dieselstr. & Rembrandtstr.
Salach | Süßen | Geislingen

www.gebauer-markt.de



Für Sport ist es nie zu spät

Im Landkreis Göppingen galt er über viele Jahre als sportlicher Vorzeige-Senior: „Monsieur Handball“ Bernhard Kempa. Die 2017 im Alter von 96 Jahren gestorbene Handball-Legende machte im Alter mehrfach von sich in einer ganz anderen Sportart von sich reden. Der Bad Boller wurde – gleich mehrfach - Senioren-Weltmeister im Tennis. Das Spiel mit dem Filzball hatte Kempa erst im Alter von 47 Jahren begonnen zu lernen. Im hohen Alter freute sich Kempa, wenn er bei Turnieren noch gleichaltrige ebenbürti-

ge Partner fand. Schließlich musste Kempa eingestehen: „Es gibt keinen Gegner mehr für mich in meiner Altersklasse“. Da war das Idol des Handballsports allerdings schon in den Neunzigern.

Sportliche Betätigung im Alter wird von Ärzten empfohlen, wobei ein vorausgehender Check-Up selbstverständlich sein sollte. Dabei muss man es aber nicht übertreiben und nach Weltmeister-Titeln spielen. Der Sport soll Spaß machen und darf nicht zur Quälerei werden. Auch mit 50 oder gar 70 Jahren

sind die Muskeln und das Kreislaufsystem noch gut trainierbar. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Sport viele positive Effekte auf die Gesundheit hat: Die Bewegung regt die Durchblutung an und bringt den Stoffwechsel auf Trab. Ein weiterer Vorteil ist, dass zusätzliche Kalorien verbrannt werden. Auch die Psyche profitiert: Durch den Sport werden Glückshormone (Endorphine) ausgeschüttet.

Die eigenen Vorlieben sind das wichtigste Kriterium bei der Auswahl der Sportart. Denn nur wenn der Sport Spaß macht, wird man ihn regelmäßig ausüben. Besonders empfehlenswert für ältere Menschen sind Sportarten wie Schwimmen, Wassergymnastik oder Aquajogging, die Muskulatur und Kreislauf gleichermaßen trainieren. Wandern, Walking und Radfahren verbessern vor allem die Ausdauer. Krafttraining, zum Beispiel im Fitness-Center, stärkt die Muskulatur und fördert die Beweglichkeit. Gymnastik baut eventuelle Verspannungen ab und garantiert eine gesunde Körperhaltung.

Wer unsicher ist, kann sich einer Sportgruppe anschließen oder Mitglied in einem Verein oder Fitnesscenter werden. Hier wird unter Anleitung geübt. Wer lieber allein trainiert, sollte darauf achten, sich vor dem Sport gut aufzuwärmen. Sonst drohen Verletzungen wie Zerrungen oder gar Knochenbrüche.



Sport im Alter tut gut. Wer ein Faible für die Leichtathletik hat, kommt am Weitsprung nicht vorbei.

Foto: AOK



**RADSPORT
MARCHTHALER**
Verkauf · Reparaturservice

**Über
200 E-Bikes
auf Lager**

Wir setzen Maßstäbe in Preis – Auswahl – Leistung
Viele tolle Angebote E-Bikes & Räder



**Einzelstücke bis
50%
reduziert!**

✓ Reparaturservice innerhalb 24 Stunden ohne Anmeldung

✓ Elektrorad-Testcenter




Radsport-Marchthaler
Lindenstr. 7 ■ 73333 Gingen/Fils ■ Telefon: 07162 / 73 66
www.radsport-marchthaler.de

emotion
prävention & rehabilitation



Wir bieten:

FÜR SENIOREN

- Sturzprävention
- Rollatorschulungen
- Gymnastikgruppen
- Hirnleistungstraining

Prävention

Rehabilitation

Vorträge

Fortbildungen

Wir bieten:

FÜR SENIOREN

- Sturzprävention
- Rollatorschulungen
- Gymnastikgruppen
- Hirnleistungstraining

Uta Feifel & Joscha Heusohn GbR

Fuchseckstraße 34
73037 Göppingen

Fon 07161- 65 96 85
Fax 07161- 65 96 86

info@emotion-rehabilitation.de
www.emotion-ergotherapie.de

Mediation für Senioren und Angehörige

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Ich bin jetzt fast 70 Jahre alt, habe es geschafft mich finanziell abzusichern und freue mich darauf, meinen Lebensabend zu genießen. Ich habe von klein auf gelernt zu sparen um nicht wie in den schlechten Zeiten Not leiden zu müssen. Jetzt habe ich etwas angespart, aber ich frage mich, was soll damit passieren, wenn ich einmal nicht mehr bin. Ich habe Kinder, aber wie teilt man ein Erbe auf, damit alle zufrieden sind? Mir ist es wichtig, dass nicht auch noch gestritten wird, wenn ich einmal nicht mehr da bin. Ich möchte alles regeln.

Meine Tochter hat sich in den letzten Jahren immer um mich gekümmert und sie wird es bestimmt auch in Zukunft tun. Wie kann ich ihr danken? Es wäre doch eigentlich gerecht, wenn sie etwas mehr bekommen würde, oder? Aber können das die anderen auch verstehen?

Ich finde es traurig, dass viele, die etwas erben, nicht darüber glücklich sein können, denn das ist doch ein Geschenk. Bei meinen verstorbenen Bekannten war das so. Plötzlich wurden manche Kinder, obwohl alles über einen Notar geregelt wurde, unzufrieden und raffgierig.

Meine Kinder bestimmt nicht, oder? Ich weiß nicht. Ich möchte das vorher genau geklärt haben, damit für meine Kinder kein Platz für Auseinandersetzungen bleibt. Ich möchte nicht, dass meine Kinder gegeneinander vor Gericht gehen müssen. Ich möchte, dass meine Familie zusammenbleibt.

Am besten tun wir jetzt schon etwas dafür und suchen das Gespräch mit einem Mediator

Was bedeutet Mediation?

Mediation ist ein außergerichtliches Verfahren zur Lösung von Konflikten. Mediation eröffnet die Chance auf eine einvernehmliche und friedvolle Lösung.

Welche Themen können in einer Mediation behandelt werden?

- Regelung von Erbschaftsangelegenheiten zu Lebzeiten
- Unfrieden in der Familie - Wege zur Versöhnung
- Paarbeziehung beim Übergang in die Rente
- Gestaltung des gemeinsamen Ruhestandes
- Nachfolgeregelung im Betrieb
- Überschreiben von Immobilien

Warum Mediation für Senioren und Angehörige?

Gerade bei familiären Angelegenheiten soll ein respektvoller und versöhnlicher Umgang miteinander die weitere Beziehung prägen. Senioren und Angehörige, die sich Unterstützung bei der Lösung bestehender oder drohender Konflikte wünschen, können sich bei uns über die kraftvolle Wirkung von Mediation näher informieren.

Ihre Mediatoren in der Wirtschaft und für Privatpersonen.

„Respekt, Wertschätzung und Ethik prägen unsere strukturierte Vorgehensweise, die erfolgreich und zielführend in einem positiven Ergebnis mündet.“



Konflikte lösen.

Mit System. Dauerhaft. Praxisbezogen.



- ✓ Wirtschaftsmediation
- ✓ Präventivmediation
- ✓ Shuttle Mediation
- ✓ Stellvertreter Mediation
- ✓ Familienmediation
- ✓ Scheidungsmediation
- ✓ Mediation im öffentlichen Raum
- ✓ Mediation in der Kommune
- ✓ Mediation im schulischen Kontext



www.filstal-mediation.de

Ralf Hartdegen – Uhlandstraße 27 – 73072 Donzdorf
Tel. 07162 94 98 99-0 – Mail. privat@filstal-mediation.de

„PROJEKT LEBENSWEGE“ CHECKLISTE:

„Einmal um die ganze Welt“ – Checkliste für die Reise

Mit dieser Checkliste möchte „Projekt Lebenswege“ Ihnen die Urlaubsplanung erleichtern.



MEINE WUNSCHREISE

Reiseziel/e	
Begleitpersonen/Mitreisende	
Reiseart:	☐ Individualreise ☐ Gruppenreise
	☐ Auto ☐ Bahnreise ☐ Flugreise ☐ Schiffsreise ☐ Sonstiges

VOR DER REISE

☐	Ausreichend Impfschutz und Medikamente
☐	Bei Bedarf ärztlicher Check
☐	Reisedokumente/Versicherungsdokumente in Ordnung
☐	Reiserücktrittsversicherung erwünscht
☐	Bei mitreisendem Haustier: Impfungen, Versicherungen, ausreichend Tiermedikamente
☐	Bei der Buchung: Auskünfte ausreichend?
☐	Reise- und Kontaktdaten einer Vertrauensperson hinterlassen
☐	Vertrauensperson für Post, Blumen, daheim bleibende Tiere, Check der Wohnung suchen

UNTERKUNFT

☐	Komfort vor Ort/Barrierefreiheit
☐	Ausflugsmöglichkeiten ggf. barrierefrei/rollstuhlgerecht
☐	Haustier willkommen
☐	Ggf. Haustierbetreuung vor Ort
☐	Ärztliche Betreuung / medizinische Infrastruktur vor Ort

VERKEHRSMITTEL

☐	Bahnhof/Flughafen: ggf. Barrierefreiheit
☐	Flugzeug – Platzangebot ausreichend (z.B. für Rollstuhl), geeignete Toilette
☐	Bus – komfortabel, ausreichend Platz, geeignete Toilette
☐	Pkw: In Ordnung

ORGANISATION

☐	Helfende Person reist mit
☐	Gepäckservice: Abholdatum, Zielort, Versicherung
☐	Personen-Transferservice von Haustür zu Haustür möglich
☐	Bei mehreren Zielorten: Alle Reiseetappen auf mögliche Probleme abgecheckt

REISEVERANSTALTER

☐	Veranstalter: Erfahrung mit Reisekunden der älteren Generation
☐	Reiseleitung: Erfahrung mit Reisekunden der älteren Generation
☐	Gepäckservice
☐	Personen-Transferservice von Haustür zu Haustür
☐	Zielort/Event – barrierefrei zugänglich
☐	Helfer bei Bedarf vorhanden
☐	Ärztliche Begleitung, falls gewünscht
☐	Angebot und Organisation der Mahlzeiten
☐	Spezielle gesundheitliche Erfordernisse (Diabetes, Allergien u.a.) werden berücksichtigt
☐	Pausen, Ruhemöglichkeiten, Zeitpuffer ausreichend
☐	Tempo und Schwierigkeitsgrad von Fußtouren
☐	Gestaltung von Wartezeiten z.B. vor einer Veranstaltung oder Führung

Endlich Zeit zum Reisen

Endlich Zeit zum Reisen: Viele Senioren drängt es nach Ende des Berufslebens hinaus in die Welt. Fremde Länder und Städte entdecken oder das eigene Land endlich kennenlernen. Sie haben nun genug Muße, ausgedehnte Reisen zu unternehmen.

Für ältere Menschen gibt es eine große Auswahl an speziellen Reiseangeboten. Wer hundertprozentig mobil ist, hat es am leichtesten. Er reist wie jeder jüngere Weltenbummler: Pauschal oder individuell. Er bucht ein Hotel, mietet eine Ferienwohnung oder ein Wohnmobil, nimmt in der Gruppe an einem Kultur- oder Städtetrip teil, besucht Events wie Musicals oder berühmte Weihnachtsmärkte mit dem Bus ganz nach eigenen Vorstellungen.

An Bord „rundum sorglos“ Kreuzfahrten, ob auf See oder auf den großen Flüssen, erfreuen sich auch in der älteren Generation steigender Beliebtheit. Auf Rheinreisen des Kreuzfahrt-Veranstalters „A-Rosa“ beispielsweise liegt das Durchschnittsalter bei rund 60 Jahren. Die Gäste genießen das gemächliche Vorüberziehen der Landschaft. Auf den häufigen Landgängen erkundet man Städte und Kulturdenkmäler und hat Freizeit zum Bummeln und Shoppen. Kreuzfahrten gelten als „Rundum-Sorglos-Reise“: Für das leibliche Wohl, Komfort, Sicherheit und Unterhaltung an Bord sorgt ein großes Team. Zudem kommt man schnell mit Mitreisenden ins Gespräch.

Ein Klassiker ist die Donaureise mit Stationen wie Passau, die Wachau, Wien und Budapest. Manche Veranstalter befahren exotischere Ströme wie den Dnjepr bis zum Schwarzen Meer. Auf Dertour-Rheinreisen werden Highlights wie das Lichtspektakel „Rhein in Flammen“ oder ein Gourmet-Dinner an Land geboten. Eine Wolga-Kreuzfahrt kann mit längeren Landaufenthalten in St. Petersburg und Moskau kombiniert werden. Manche verlockt die Elbe mit Dresden, dem „Elbflorenz“. Wer auf die ältere Generation als Kundschaft setzt, bietet Abhol- und Bringservice via Reisebus ab und zur Haustür, extra große Kabinen, damit auch Rollator und Rollstuhl Platz haben, einen Wellnessbereich an Bord sowie geführte Ausflüge an. Wichtig ist nachzufragen, ob sich ein Aufzug ausreichender Größe an Bord des Schiffes befindet.

Trotz des umfangreichen Angebots im Internet werden auch heute noch rund 80 Prozent aller Trips klassisch im Reisebüro gebucht, das mit detaillierter Beratung und umfassenderen Erfahrungsberichten zum Zielgebiet punkten kann. Ein Klassiker ist der Urlaub in einem Kur- oder Wellnesshotel, dessen Angebotspalette mit den eigenen Wünschen und gesundheitlichen Bedürfnissen übereinstimmt. Beliebte sind Bäder in Thermalquellwasser oder die Thalassotherapie, bei der Anwendungen von Meeresprodukten Durchblutung und Vitalität steigern können. Gesundheitskurse wie Rückenfitness oder Aquagymnastik werden gerne mitgebucht. Es lohnt sich, bei der Krankenkasse anzufragen, ob sie die Kosten dafür erstattet. Der Heilbäder-Verband Baden-Württemberg hat eine Broschüre seiner Gesundheits- und Wellness-Angebote zusammengestellt, beziehbar unter www.tourismus-bw.de.



Wer im Alter mobil ist, reist auch gerne in ferne Länder und besichtigt historische Städte, wie hier ein Amphitheater.

Foto: Kudla / Shutterstock

Wer gerne wandert oder radelt, findet in manchen Gegenden wie dem Schwarzwald bereits barrierefreie und sogar rollstuhlgerechte Touren vor. Viele Hotels, wie das am Kurgarten in Wolfach, werben bereits mit Barrierefreiheit.

Senioren, die es sich leisten können, überwintern gerne im sonnigen Süden. Die Kataloge der Reiseveranstalter sind mit preisgünstigen Hotel-Langzeitaufenthalten auf den Kanaren, in der Türkei oder auf Mallorca gefüllt. Reiseangebote speziell für ältere Menschen sind sowohl bei großen als auch bei regionalen Veranstaltern im Programm – ob Fernbusreisen ins europäische Ausland oder Flugreisen in Länder außerhalb Europas, wo dann eine Bus-Rundtour startet. Erfahrene Reiseveranstalter haben für die betagtere Klientel vieles anzubieten. Ob Städtetrip, Kreuzfahrt oder Flugreise: Speziell geschulte Reisebegleiter sorgen, zusammen mit eigens vom Veranstalter getesteten Zielen, Hotels und Restaurants sowie behindertengerecht ausgestatteten Bussen, für das komfortable, barrierefreie Reiseerlebnis. Der Gast kann sich und sein Gepäck von daheim abholen und bei Rückkehr wieder heimbringen lassen.

Organisationen der Sozialverbände bieten Kuren und Gesundheitskurse auch speziell für pflegende Angehörige, die trotz Erholungsbedürftigkeit zu oft auf ihr Privatleben verzichten. Im Angebot sind gemeinsame Kuraufenthalte für den Pflegebedürftigen und den pflegenden Angehörigen. Auskunft erteilen die Sozialverbände und Krankenkassen, gegebenenfalls lokale Pflegestützpunkte. Pflegehotels sind noch selten in der deutschen Urlaubslandschaft. Sie ermöglichen die Versorgung eines pflegebedürftigen oder demenziell erkrankten Menschen durch qualifiziertes Fachpersonal, während die Angehörigen sich erholen. Die Finanzierung der Kurzzeitpflege erfolgt auf Antrag durch die Pflegekasse, aus eigener Tasche sind Anreise, Unterkunft und Extras zu bezahlen.

Antje Susanne Blüm

URLAUB FÜR ALLE



Herzlich willkommen im **Schwarzwald-Idyll**. Bei freundlichem Service und gutbürgerlicher Küche entspannen Sie vom Alltag.

Das **barrierefrei** eingerichtete 3-Sterne Hotel ist auch auf die Bedürfnisse pflegebedürftiger Menschen ausgerichtet. Zimmer mit Pflegebetten stehen zur Verfügung und ambulante Betreuungsdienste unterstützen Sie.

Entspannen Sie auf unserer Sonnendachterrasse, im Schwimmbad oder bei einem Besuch der Sauna nach einem erlebnisreichen Tag zur Erkundung der vielfältigen Region mit ihren Hunderten von Kultur-, Musik- und Brauchtumsveranstaltungen.



KURGARTEN-HOTEL



Funkenbadstraße 7
77709 Wolfach
Tel.: 07834 - 40 53
info@kurgarten-hotel.de
kurgarten-hotel.de

Ein Unternehmen der WESSEL*GRUPPE.

Blickpunkt Badezimmer: Senioren wünschen mehr Komfort

Die Modernisierung des Badezimmers steht bei vielen Senioren ganz oben auf der Wunschliste: Jeder über 60-jährige verbringt dort durchschnittlich etwa anderthalb Stunden täglich. Ansprechpartner ist ein Fachbetrieb des Sanitärhandwerks, der über Möglichkeiten zur sinnvollen technischen Aufrüstung berät und den erforderlichen Kostenvoranschlag erstellt.

Ein Umbau und eine Modernisierung des Badezimmers bieten sich an, auch wenn die Bewohner noch ohne Rollator oder Rollstuhl auskommen. Allerdings: Wer nicht Eigentümer von Wohnung oder Haus ist, sollte die erforderlichen Maßnahmen mit seinem Vermieter zuvor abstimmen, um sich hinterher Ärger zu ersparen. Möglicherweise beteiligt sich der Vermieter auch an den Umbaukosten. Geklärt werden sollte auch, ob und wenn ja welche Maßnahmen bei einem Auszug wieder zurückgebaut werden müssen.

Es gibt viele mögliche Einzelmaßnahmen, die den Aufenthalt im Bad angenehmer gestalten können. Bodengleiche Duschen ersparen beispielsweise ein mühsames Ein- und Aussteigen, bieten bei entsprechender Größe so-

Ein modernisiertes Badezimmer bietet nicht nur mehr Komfort, es erleichtert älteren Menschen auch das eigenständige Leben in der vertrauten Umgebung.
Foto: Shutterstock

gar einem Rollstuhl Zugang und sind leicht zu reinigen.

Um mehr Bewegungsfläche im Bad zu schaffen, bieten manche Sanitärfachbetriebe an, die Badewanne mit relativ geringem Arbeitsaufwand gegen eine leicht zugängliche Dusche mit rutschfestem Boden auszutauschen. Dies kann bei Bestehen einer Pflegestufe bei der Pflegekasse sogar beantragt werden. Eine weitere Badewannen-Lösung für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit ist der nachträgliche Einbau einer Wannentür. Spezialisierte Sanitärfachbetriebe bieten die Umrüstung einer bereits vorhandenen Wanne zu einer begehbaren. Dabei wird in die alte Wanne eine Öffnung gesägt und dort in einem speziellen Ver-



fahren ein Rahmen mit einer wasserdicht schließenden Tür eingefügt, die sich ins Wannen-Innere öffnet.

Auf den selbständigen Toilettengang verzichtet niemand gern. Dafür gibt es variantenreiche technische Unterstützung. Oft hilft schon eine Toilettensitzerhöhung, die in verschiedenen Ausführungen im Sanitärfachhandel erhältlich ist. Nützlich ist auch eine erhöhte WC-Schüssel sowie deren Ausstat-

- Sanitär
- Heizung
- Flaschnerei

Kautz

Ihr Spezialist für barrierefreie Bäder

73066 Uchingen • Gerhard-Hauptmann-Str. 27
Telefon: 07161 / 93 96 90

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von uns beraten!

DURCHBLICK. DIE BRILLEGALERIE

INDIVIDUELL VERGLASBARE SPORTBRILLEN

Der ideale Sportbegleiter!

Poststraße 37
73072 Donzdorf

Telefon 07162/26153
www.durchblick-die-brillengalerie.de

Neue Lust auf unsere Heimat

unser-stauerland.de

Das Nachrichtenportal für Tourismus und Wirtschaft

Ein Service der Maitis Media GbR, Fasanenstr. 15, 73035 Göppingen

Zertifizierte Handwerker stehen Senioren zur Seite

tung mit Haltegriffen, sodass der Wechsel vom Rollstuhl auf die Toilette und zurück keine Probleme bereitet und auch Menschen mit Gelenkschmerzen das Hinsetzen und Aufstehen leichter fällt.

Zusätzliche Wasserleitungen und Anschlüsse, ausgeführt von einem Fachbetrieb der Wasserinstallation, sind oft ein „Muss“, etwa wenn die neue Dusche sich an einer anderen Stelle befindet oder wenn die Waschmaschine vom Bad in die Küche umzieht, um im Bad mehr Bewegungsfläche zu schaffen. Marode alte Wasserleitungen sollten dabei gleich ganz ausgetauscht werden.

Grundrissänderungen oder die Umwandlung eines Zimmers in ein neues Bad gehören zu den KfW-geförderten Maßnahmen für altersgerechten Umbau, bei Bestehen einer Pflegestufe kann auch die Geldleistung der Pflegekasse in Anspruch genommen werden. Auch wird im zu modernisierenden Bad oft auch zusätzlicher Strom erforderlich, sei es wegen einer neuen Fußbodenheizung, mehr Licht oder hilfreichen Extras wie einem höhenverstellbaren Waschtisch oder einem Toilettensitz mit Bidet-Funktion, für die das Warmwasser mit Heizspiralen aufgeheizt wird.

Antje Susanne Blüm

Der Fall der Fälle kann schneller eintreten als gedacht: der Vater stürzt oder die Mutter ist nach einer Operation eingeschränkt, man selbst ist eingebunden oder an einem anderen Ort. Die Eltern möchten in ihrem gewohnten Umfeld bleiben, doch dieses ist nicht an die veränderte Lage angepasst. Was nun? Für diesen Fall gibt es das Gemeinschaftsprojekt „Service plus“ von der Kreishandwerkerschaft Göppingen, dem Kreiseniorenrat Göppingen, dem DRK-Kreisverband Göppingen und der IKK classic. Zertifizierte Handwerksbetriebe kümmern sich und bieten schnelle und kompetente Beratung, bei der sich die Auftraggeber sicher sein können, ein faires Angebot

und eine baldige Umsetzung zu erhalten. Die angeschlossenen Handwerksbetriebe werden speziell geschult und zertifiziert und ständig weitergebildet. Damit können sie individuell auf Wünsche in Sachen Sicherheit, Bedienbarkeit, Termintreue, und vor allem altersgerechtes und barrierefreies Wohnen eingehen.



Zertifizierte Handwerker erledigen zuverlässig und zu fairen Preisen Reparaturen oder Umbaumaßnahmen in Wohnungen von Senioren. Foto: Light Field Studios / Shutterstock.



BLICKLE & STÖLZLE
IMMOBILIEN GMBH

Ihr Immobilienspezialist im Landkreis Göppingen
für Bewertung, Verkauf und Vermietung



Vord. Mühlstr. 40 · Göppingen www.blickle-stoelzle.de · info@blickle-stoelzle.de
Rufen Sie uns an! ☎ 07161 25525 **Rüdiger Stölzle**

WEISSER RING
Wir helfen Kriminalitätsoffern.

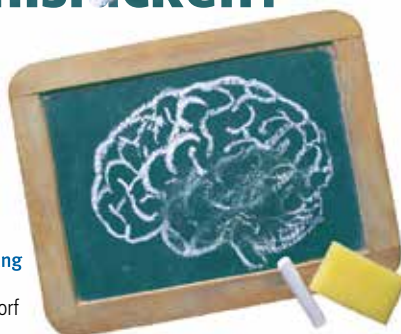
Jeder kann Opfer werden.
Wir sind an Ihrer Seite.



Opfer-Telefon: 116 006
www.weisser-ring.de

Tom Wlaschka

Gedächtnislücken?



 **Alzheimer Forschung**
Initiative e.V.
Kreuzstraße 34 · 40210 Düsseldorf
www.alzheimer-forschung.de

Alois Alzheimer entdeckte 1906 eine Krankheit, an der heute 1,2 Millionen Menschen leiden. Zwei Symptome sind Gedächtnislücken und Orientierungsschwierigkeiten.

Wir informieren Sie kostenlos. Schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an!

0800 / 200 400 1
(gebührenfrei)

Den neuen Wohnort schon vor dem Umzug erkunden

Wer im Alter umzieht, sollte sich Zeit bei den Vorbereitungen nehmen und ein auf Seniorenzüge spezialisiertes Unternehmen beauftragen.

Der Umzug in eine neue Wohnung fällt Senioren häufig schwer und stellt sie oft vor große Herausforderungen. Getreu dem Sprichwort „Einen alten Baum verpflanzt man nicht“ bleibt man lieber in den eigenen vier Wänden, die inzwischen aber viel zu groß, fernab der nächsten Familienangehörigen liegen oder ganz einfach nicht mehr altersgerecht sind. Dann bleibt doch nur ein Umzug – am besten mit einem auf Seniorenzüge spezialisierten Unternehmen. Die übernehmen alle Dienstleistungen während und nach dem Umzug und haften auch für Schäden. Wer umziehen will, sollte sich für die Vorbereitung viel Zeit lassen und auch daran denken, dass es mit dem Umzug allein nicht getan ist. Die Adressenänderung sollte allen wichtigen Stellen mitgeteilt werden. Auch

an den Arztwechsel sollte frühzeitig gedacht und deshalb die eigene Krankenakte beim bisherigen Hausarzt abgeholt werden. Und in dieser Phase sollte schon mal tüchtig entrümpelt werden. Alles, was nicht mit in die neue Bleibe kommen soll, kann verkauft, verschenkt oder entsorgt werden. Gerade das Weggeben persönlicher Gegenstände fällt oft sehr schwer, hängen doch viele Erinnerungen daran. Auch sollte man sich schon mit dem neuen Wohnort vertraut machen und ihn mit Verwandten, Freunden oder Bekannten gemeinsam erkunden. Was wird kulturell geboten? Welche Vereine könnten interessant sein? Welche Freizeit- und Naherholungsangebote gibt es? Informationen gibt es im örtlichen Tourismusbüro oder im Rathaus. Auch Spaziergänge durch das neue Wohnumfeld helfen, bereits vor dem Umzug die ersten sozialen Kontakte zu knüpfen. Die Mitarbeiter von auf Seniorenzüge spezialisierten Unternehmen sind erfahren in den speziellen Wünschen und Problemen der älteren Generation. Sie nehmen sich Zeit für die individuelle Planung des Umzugs. In einem guten Betrieb zeichnen sie sich durch



Bei einem Umzug erledigen viele Helfer fast alles. Die Schlüsselübergabe erfolgt erst, wenn alles erledigt ist. Foto: Shutterstock

Geduld und Freundlichkeit aus und behandeln nicht nur den Kunden, sondern auch seine Besitztümer mit Achtung und Respekt. Das ausführliche Beratungsgespräch vor dem unverbindlichen Kostenvoranschlag gestaltet sich persönlich und einfühlsam. Viele Unternehmen bieten eine Erstberatung zu Hause an, um sich gleich vor Ort einen Überblick über die zu bewältigenden Aufgaben zu verschaffen. Das Gefühl, rundum in guten Händen zu sein, ist eine große Entlastung für jeden Umzugswilligen, besonders wenn der Wohnungswechsel durch eingetretene gesundheitliche Einschränkungen notwendig wird.

Antje Susanne Blüm

Apollo Umzüge

Wer wir sind

Perfekte Umzüge, wohin auch immer.
Apollo Umzüge – Langjährige Umzugserfahrung und unsere hohe Servicequalität machen uns zu Ihrem zuverlässigen und kompetenten Partner.

Was uns auszeichnet.
Wir passen uns an Ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse an.
Ganz, wie Sie es möchten.

Immer zuverlässig und freundlich.
Sorgfalt, Freundlichkeit und die Wertschätzung Ihres Hab und Guts sind für uns oberstes Gebot.
Wir helfen da, wo wir gebraucht werden.

Was wir machen

Kostenlose Beratung – Privatumzüge – Objektumzüge – Spezialumzüge – Zusatzleistungen – Einlagerungen

Unsere Arbeitsweise

Planung und Beratung
Unser professionelles Beraterteam ist eine kostenlose und umfassende Beratung vor Ort selbstverständlich.

Abbau und Einpacken
Ihre Möbel werden sorgfältig und gewissenhaft abgebaut und eingepackt.
So entstehen keine Schäden.

Transport
Vorsichtig und mit größter Sorgfalt laden wir das Umzugsgut in die LKWs.
Sichere Befestigung während des Transports.

Auspacken und Aufbau
Das Auspacken sowie den Aufbau der Möbel übernimmt ebenfalls unser erfahrenes Team.

Kontakt:

Apollo Umzüge
Föhrenweg 14
73054 Eislingen/Fils
Telefon: 07161 5076779
Telefax: 07161 6534978
E-Mail: info@apollo-umzuege.de
www.apollo-umzuege.de



Bundesverband Möbelspedition und Logistik (AMÖ) e.V.



Wenn das eigene Haus zur Last wird

Im Alter denken viele Menschen über einen Umzug in eine barrierefreie Wohnung nach.

Immobilien für Senioren gehören zu den Boom-Segmenten auf dem deutschen Immobilienmarkt. Menschen, die die 50 überschritten haben, schauen sich nach einer geeigneten Wohnung für den dritten Lebensabschnitt um, weil das bisherige Heim zu groß und/oder zu pflegeaufwändig ist. Die Ansprüche an Wohnungen fürs Alter wachsen.

Ob ein Umzug in eine seniorengerechte Wohnung erforderlich ist und wenn ja, zu welchem Zeitpunkt, hängt vom Einzelfall ab. Die einen sind mit 80 noch so fit, dass sie im eigenen Heim gut zurechtkommen, andere sind schon mit 70 auf fremde Hilfe angewiesen. Zwar lässt sich in der Regel das eigene Haus so umbauen, dass man künftig darin barrierefrei leben kann, doch bleibt immer noch eine verhältnismäßig große Wohnfläche, die auch bewirtschaftet werden muss. Eine Wohn-Alternative soll deshalb immer mit in Betracht gezogen werden. Auf dem freien Wohnungsmarkt gibt es inzwischen viele Wohnungen, die die Bedürfnisse ihrer Bewohner im Alter berücksichtigen. Oft be-

finden sich solche Häuser in den Innenstädten oder Ortszentren. So sind Geschäfte, Behörden oder Ärzte auf kurzen Wegen ebenso gut zu Fuß zu erreichen wie Restaurants oder Veranstaltungsräume.

Wer im Alter nicht gerne alleine lebt, für den kommen auch andere Wohnformen in Frage. Zum Beispiel Senioren-Wohngruppen. Der Vorteil: man ist nicht alleine, hat immer eine Ansprache. Solche Wohngruppen funktionieren aber nur, wenn alle Mitbewohner noch selbstständig wirtschaften können.

Das Mehrgenerationenhaus oder -dorf entspricht am ehesten der einer althergebrachten Großfamilie. Hier leben möglichst viele Altersgruppen zusammen unter einem Dach. Dadurch können die Jungen von den Alten lernen und die Senioren spüren, dass sie auch im Alter noch gebraucht werden.

Die Seniorenresidenz wird als das „Hotels“ unter den Wohnformen für Senioren bezeich-



Den Hausverkauf besiegelt: Jetzt freut sich das Ehepaar auf dem Umzug in eine seniorengerechte Wohnung. Foto: Goodluz / Shutterstock

net. Denn ihr Charakter ähnelt dem sehr. Das betreute Wohnen ist die beliebteste unter den Wohnformen für Senioren. Die eigenen Möbel können mitgenommen werden. Die Wohnungen sind immer barrierefrei. Wer einen ambulanten Pflegedienst wünscht, kann ihn in die Wohnung kommen lassen. Gleiches gilt für Essenslieferungen oder einen Hauswirtschaftsservice. Ein großer Vorteil: Benötigt man Hilfe, ist immer jemand über eine Klingel erreichbar und steht sofort vor Ort zur Verfügung.

**Sie möchten Ihre Immobilie
entspannt verkaufen?**

**Wir suchen: Wohnungen, Häuser und
Baugrundstücke im Raum Göppingen / Esslingen.**



Ihr Immobilienspezialist seit 1995

Seit 1995 sind wir auf den Verkauf und die Vermietung von
Wohnungen, Häusern und Grundstücken spezialisiert.

Wir kümmern uns professionell um die komplette Abwicklung und
Sie können ganz entspannt bleiben.

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht

PRO-IMMOPLAN

Schumannstr. 51 ■ 73079 Sülzen

Tel. 07162 / 94 54 75

Mobil 0160 / 97 67 89 31

frey@pro-immoplan.de

www.pro-immoplan.de



Michael Frey
„Immobilien sind
Vertrauenssache“

GRUPP

Heizung · Service · Bäder

Qualität ist kein Zufall

Tel. 07162 / 92 97 90

Fax 07162 / 92 97 91

www.frank-grupp.de

Hermann-Schwarz-Str. 2

73072 Donzdorf

„PROJEKT LEBENSWEGE“ CHECKLISTE:

Beim Umzug alles bestens geregelt

Ein Umzug im dritten Lebensalter ist oft emotional belastend. Dass er wenigstens körperlich eine leichte Übung ist, dafür sorgen die richtigen Helfer und die passenden Materialien. Bei einem Umzug ins Pflegeheim müssen vorab viele Regelungen getroffen werden. Am Aufnahmetag selbst leistet ein Aktenordner gute Dienste: Zahlreiche Formulare und Bescheide müssen mitgebracht werden, sofern sie nicht vorab eingereicht worden sind.

„DO IT YOURSELF“-UMZUG

- ☐ Mithilfe organisieren (Freunde, Verwandte, soziale Dienste)
- ☐ für Verpflegung, Getränke, Verbandmaterial und Handtücher am Umzugstag sorgen
- ☐ unverzichtbare Lieblingsstücke in Ruhe auswählen
- ☐ geeignete Einlagerungsmöglichkeit organisieren (Freunden, Self-Storage)
- ☐ Entsorgung nicht mehr benötigter Dinge organisieren
- ☐ geeignetes Fahrzeug/Fahrer für den Transport bei Umzugsfirma mieten
- ☐ Verpackungsmaterial kaufen oder mieten (Faustregel: 1 Kiste pro m², Luftpolsterfolie, Klebeband)
- ☐ verpackte Kisten beschriften
- ☐ täglich benötigte Dinge, ein Satz Bettwäsche und Handtücher in eine gekennzeichnete Extra-Kiste packen
- ☐ Wenn das Haustier mitzieht: Für ruhigen Schlafplatz und vertraute Gegenstände, z.B. Schlafkorb, sorgen, Futter- und Ausgehzeiten möglichst einhalten
- ☐ Tier am Umzugstag einer vertrauten Person anvertrauen
- ☐ Transporthilfen (Sackkarre, Rollwagen) besorgen
- ☐ Transportversicherung für hochwertige Dinge abschließen
- ☐ Material für Renovierung besorgen oder geeignete Handwerksbetriebe beauftragen
- ☐ Adressenwechsel melden (Leistungsträger, Bank, Post, Versicherungen, Einwohnermeldeamt, Hausarzt, ggf. Tierarzt, Pfarramt, Zeitungszustellung, Telefongesellschaft, GEZ)

KOMFORTUMZUG

- ☐ geeignete Spedition für „Senioren-“ oder „Komfortumzüge“ ausfindig machen
- ☐ ausführliches Erstgespräch
- ☐ Respekt gegenüber Menschen, Tieren und Gegenständen ist spürbar
- ☐ Begehung der aktuellen Wohnung, Ausmessen der neuen Wohnung
- ☐ unverbindlicher Kostenvoranschlag
- ☐ Aufklärung über Versicherung
- ☐ Angebot einer Extra-Versicherung bei höherwertigen Gegenständen
- ☐ Terminabsprache

UMZUG IN EINE PFLEGEEINRICHTUNG – VOR DEM UMZUG

- ☐ Leistungen zur vollstationären Pflege beim Leistungsträger (Pflegekasse) beantragen
- ☐ nicht mehr benötigte Versicherungen kündigen
- ☐ den von der Einrichtung überreichten Arztfragebogen mit Medikamentenverordnungen ausfüllen lassen
- ☐ für alle Fälle einer Vertrauensperson eine Vorsorgevollmacht erteilen
- ☐ ggf. Kostenübernahme des Umzugs beim zuständigen Leistungsträger beantragen
- ☐ Pflegekasse über den Heimumzug informieren
- ☐ alte Wohnung fristgerecht kündigen
- ☐ ggf. die alte Wohnung als Zweitwohnsitz anmelden
Achtung: Manche Gemeinden erheben Zweitwohnungsabgaben!
- ☐ Gespräch im Pflegeheim über Grundausstattung des Zimmers/Apartments und das vorhandene Platzangebot für selbst mitgebrachte Dinge
- ☐ sich ausreichend Zeit für das Aussuchen unverzichtbarer Lieblingsstücke und Möbel nehmen
- ☐ Einlagerung/Entsorgung nicht mehr benötigter Gegenstände & Möbel organisieren
- ☐ bei mit umziehendem Haustier: Futter und die vertraute Schlafstelle bereithalten
- ☐ Tier am Umzugstag einer vertrauten Person anvertrauen
- ☐ ggf. „Tierpaten“ suchen, der sich bei eigener Verhinderung um das Tier kümmert, und diesen dem Heim nennen
- ☐ Anmeldung bei der neuen Wohngemeinde

BEI DER AUFNAHME IN DIE PFLEGEEINRICHTUNG MITBRINGEN

- ☐ Geburtsurkunde und/oder Familienstammbuch
- ☐ gültigen Personalausweis oder Reisepass
- ☐ ggf. Schwerbehindertenausweis
- ☐ Vorsorgevollmacht, Bestallungsurkunde für Betreuungsperson bzw. Betreuerausweis
- ☐ Krankenversichertenkarte
- ☐ ggf. Nachweis von der Krankenkasse über die Befreiung von Zuzahlungen bei verordneten Medikamenten
- ☐ Kostenübernahme-Erklärung der Pflegekasse
- ☐ Nachweis über die erteilte Pflegestufe
- ☐ ggf. Heimpflegebedürftigkeitsnachweis
- ☐ ggf. Nachweis über Antrag der Kostenübernahme
- ☐ Kostenübernahme-Erklärung des zuständigen Sozialamts
- ☐ ggf. Heiratsurkunde
- ☐ ggf. Sterbeurkunde des Ehegatten
- ☐ ggf. Scheidungsurteil
- ☐ ggf. Haftpflichtversicherungsnachweis
- ☐ ggf. Pflegedokumentation
- ☐ Anmeldebestätigung der Gemeinde
- ☐ von der Pflegeeinrichtung ausgegebene ausgefüllte Fragebögen
- ☐ aktueller Rentenbescheid
- ☐ GEZ-Ummeldung bzw. Befreiungsnachweis
- ☐ für das Heimentgelt: Rentenummeldung, Einzugsermächtigung bzw. Dauerauftrag
- ☐ benötigte Hilfsmittel (Rollator, Rollstuhl)
- ☐ verordnete Medikamente und ggf. Verbandmaterial für die erste Zeit (besonders beim Umzug vom Krankenhaus in die Pflegeeinrichtung), damit die Behandlung lückenlos fortgesetzt werden kann

5 Ideen für mehr Schwung

1. Warum nur unter der Dusche singen? Singen macht in der Gemeinschaft viel mehr Spaß. Zwischen Adelberg und Zell u. A. bestehen 58 Chöre im Landkreis, die dem Chorverband Hohenstaufen angehören. Die Sänger und Sängerinnen freuen sich über neue Gesichter in ihren Reihen und die Chöre können Verstärkung gut gebrauchen. 2020 feiert der Chorverband zudem seinen 100. Geburtstag. Zwischen März und Dezember gibt es dann zahlreiche Sonderveranstaltungen. Wo es welchen Chor gibt, erfahren Mitsing-Willige unter www.chorverband-hohenstaufen.de

*Singen im Chor macht Spaß.
Foto: Speed-Kingz / Shutterstock*



2. An den Hochschul-Standorten Geislingen und Göppingen gibt es spezielle Angebote für Senioren. In Geislingen ist das die Hochschule 50 plus, in Göppingen die Senioren-Uni. Beide Veranstaltungsreihen werden von den örtlichen Stadt seniorenräten und den Hochschulen organisiert. Die Hochschule 50 plus in Geislingen findet 2020 am 17. und 18. Februar 2020 im Gebäude Parkstr. 4 der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen - Geislingen

stattfinden. Am 19. und bei Bedarf am 20. Februar gibt es dann noch eine Exkursion statt. Das Thema lautet diesmal: „Wohnen“. Das Semester an der Senioren-Uni in Göppingen steht 2019/2020 unter dem Motto „Unsere Zukunft – Ideen und Herausforderungen. Vorlesungen sind am 11. und 25. November, 9. Dezember und am 13. Januar jeweils um 14 Uhr in der Aula in der Hochschule Göppingen. Mehr unter www.stadt seniorenratgeislingen.de und www.ssr-gp.de



Aussicht vom Löwenpfad „Filstalgucker“. Foto: Landratsamt Göppingen

3. Wie wäre es mit einer Wanderung? Die vielbeworbenen Löwenpfade im Landkreis Göppingen sind zum Teil auch für Senioren geeignet. Wie zum Beispiel der „Filstalgucker“. Eine schöne und aussichtsreiche Rundtour, 13,2 Kilometer lang, beginnt in Geislingen. Im Herzen des Filstals bieten sich immer wieder großartige Aussichten beispielsweise vom Geiselstein, dem Tiroler Fels oder vom Kahlenstein. Ebenso findet man ausgedehnte Buchenwälder und die für die Albhochfläche so typischen Wacholderheiden. Gemütliche Einkehrmöglichkeiten sind in Türkheim vorhanden. Die Tour ist in vier Stunden gut zu bewältigen und hat den Schwierigkeitsgrad leicht. Mehr unter www.loewenpfade.de

4. Einen Landkreis mit drei Thermalbädern muss man nicht lange suchen. Der Landkreis Göppingen hat's: Bad Boll, Bad Ditzgenbach, Bad Überkingen. Wie wäre es da mit einer Bäder-Tournee? Leicht gemacht wird dies durch das drei Tages-Thermentickets, mit dem die Badebereiche der drei Thermen je einen Tag lang genossen werden können. Das Ticket kostet 21 Euro und spart dabei gut 30 Prozent gegenüber dem Einzeleintritt. Das Ticket gibt's in den Bädern, sowie in den Tourismusstellen der drei Bäderorte.

*Schwimmen im Thermalbad ist gesund.
Foto: Barmer*



5. Die Möglichkeiten aktiv zu werden sind vielfältig. Einzelne oder in Gruppen, in großen Institutionen oder in kleinen Projekten, an vielen Stellen ist es möglich, sich mit Zeit und eigenen Ideen einzubringen. Um den Einstieg in ein Engagement zu unterstützen, vermittelt zum Beispiel in Göppingen die Freiwilligenagentur zwischen Menschen, die sich engagieren wollen und Einrichtungen,

die Engagierte suchen. Wer sich hier engagieren will, der meldet sich unter Telefon 07161 650-5262 oder per Mail: freiwilligen-agentur@goeppingen.de. Auch in den anderen Kreisgemeinden werden Menschen gesucht, die sich ehrenamtlich engagieren wollen. Am besten mal auf dem Rathaus nachfragen.



Meine Notfall-Nummern

WICHTIGE NUMMERN IM ÜBERBLICK

Polizei	110
Feuerwehr	112
Notarzt	112
Krankentransport	19222
Meine eigene Telefonnummer	
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117
Notfallpraxen Alb-Fils-Kliniken	07161/64-4080
Zahnärztlicher Notfalldienst	0711/7877766
Apothekennotdienst-Finder*	0800 0022833
Mein Angehöriger	
Mein Nachbar	
Klinik am Eichert	07161/64-0
Helfensteinklinik	07331/23-0
Klinikum Christophsbad	07161/601-0
Mein Hausarzt:	
Mein Zahnarzt:	
Meine Apotheke:	
Mein Facharzt:	
Mein Facharzt:	
Mein Versicherer:	
Meine Bank:	
Mein Pflegedienst:	
Meine Haushaltshilfe:	
Mein Hausmeister:	
Mein Fahrdienst/Taxi:	
Mein Rathaus:	
Mein Pfarrer:	
Störungsstelle Strom, Gas, Wasser:	07161/77677 und 07161/6101-767
Sperr-Notruf*	116116
Mein Telefonanbieter:	
Mein IT-Service:	
Mein Heizungsinstallateur:	
Mein Wasserinstallateur:	
Meine Autowerkstätte:	

*gebührenfrei aus dem Festnetz



**Vertrauen ist gut,
ein Zertifikat ist besser!**



**Die Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®
garantiert die Einhaltung von hohen
Qualitätsstandards in Praxen und Kliniken.**

www.hypertoniezentrum.info



Hilfe, die ins Haus kommt!



Unsere Leistungen:

- Kranken- und Altenpflege
- Palliative Pflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Unterstützungsangebote im Alltag
- Familienpflege / HOT
- Essen auf Rädern
- Hausnotruf
- Betreuungsangebote und Häusliche Betreuung
- Beratung

Wir kommen zu Ihnen ...

nach Göppingen, Bartenbach, Faurndau, Hohenstaufen, Lenglingen und Maitis, hilfsbereit und zuverlässig – seit über 125 Jahren. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Diakoniestation Göppingen e.V.
Manfred-Wörner-Straße 125 · 73037 Göppingen

Telefon: 07161 / 96068-0
www.diaconiestation-goeppingen.de



Wohnen in Senioren-
WGs mit verschiedenen
Angeboten in einem
familiären Umfeld
mit 24h Versorgung

Seniorenwohn- gemeinschaft

Katzenfreunde
Ihre Ansprechpartnerin:
Elke Kaiser-Reher

Seniorenwohn- gemeinschaft

Naturfreunde
Ihre Ansprechpartnerin:
Edith Böhmeler

Seniorenfreunde e.V.

In Gründung;
Therapietiere

Senioren Mutter KG

Im Hof 18

73054 Eislingen-Krummwälden

Tel: 07161 92 40 200
Fax: 07161 92 40 201
E-Mail: info@senioren-mutter.de
Web: www.senioren-mutter.de



Alltags-Wohngemeinschaft
WG für Menschen mit Demenz

- * jeweils in kleinen Gruppen
- * auf Mietbasis in Ihren eigenen 4 Wänden
- * mit eigenem Badezimmer

Gesunder Lebensstil verzögert die Demenz

Eineinhalb Millionen Menschen in Deutschland leiden an Demenz, darunter gut eine Million an der nach dem Neurologen Alois Alzheimer benannten Krankheit. Experten gehen davon aus, dass die Zahl der Demenzkranken bis 2050 deutlich ansteigt und schätzen, dass dann drei Millionen Menschen darunter leiden. Vorausgesetzt, es gibt keinen Durchbruch in der Therapie.

Die Forschung im Bereich Demenz läuft auf Hochtouren. Trotz Erfolgen, vor allem bei der Früherkennung, ist ein Allheilmittel nicht in Sicht. Erst 2030 dürfte es nach Meinung von Wissenschaftlern Verfahren geben, die bei noch symptomfreien Menschen die Gefahr, dement zu werden, hinausschieben. Die Aussichten helfen den jetzt Betroffenen, zumeist Menschen, die 80 Jahre und älter sind, und ihren Angehörigen nicht. Doch gibt es inzwischen zahlreiche Forschungsergebnisse, die schon heute das Leben mit Demenz erleichtern. Früherkennung lautet dabei eines der häufigsten Schlagwörter.

Bei Patienten mit sehr leichten Symptomen gibt es einige Anzeichen, die dafür sprechen, dass die Probleme in absehbarer Zeit eher zunehmen: Depression, Rückzug, Immobilität und körperliche Erkrankungen wirken sich negativ auf die Hirnleistung aus. Alle diese Faktoren lassen sich günstig beeinflussen, was wiederum günstige Auswirkungen auf die geistige Leistungsfähigkeit hat. Über die Risikofaktoren wie Depression, Übergewicht und Bewegungsmangel wird nach Einschätzung der Forscher das Wissen zunehmen, sodass sie immer konsequenter behandelt werden können. Dadurch sinke die Demenzrate pro Altersstufe“, meinen die Experten. Dass körperliche Aktivität und ein gesunder Lebensstil wichtige Bausteine zur Prävention von demenziellen Erkrankungen wie der Alzheimer-Krankheit darstellen, unterstreicht auch die Deutsche Alzheimer Gesellschaft (Berlin). An der Entstehung von neurodegenerativen Krankheiten, also Erkrankungen bei denen die Nervenzellen des Gehirns zunehmend zerstört werden, sowie Gefäßerkrankungen des Gehirns, die zu einer Demenz führen, seien mehrere Faktoren beteiligt. Der wichtigste sei das Alter, aber auch die körperliche Gesundheit, Lebensgewohnheiten und Umwelteinflüsse spielten eine Rolle. Deshalb gibt es Möglichkeiten, dem Ausbruch einer Demenz durch präventive Maßnahmen vorzubeugen, so die DAzG. Mehrere Untersuchungen haben laut der Organisation übereinstimmend gezeigt, dass Menschen, die in der Lebensmitte regelmäßig Sport treiben oder ein Fitness-Training durchführen ein um 30 bis 40 Prozent niedrigeres Risiko haben, in

späteren Jahren eine Demenz zu bekommen. Quälen müsse man sich dafür nicht. Eine halbe Stunde mäßig anstrengende Aktivität, bei der sich der Herzschlag deutlich erhöht, an den meisten Tagen pro Woche reiche aus. Viele Studien deuteten auf einen Zusammenhang zwischen Ernährungsweise und Demenz hin. Personen, die reichlich Gemüse und Obst, Vollkornprodukte und Fisch essen sowie mäßig Fleisch und Milchprodukte, haben demnach vermutlich ein geringeres Demenzrisiko. Zudem scheint das, was dem Herzen gut tut, sich auch positiv auf das Hirn auszuwirken.

Wer geistig rege ist, seinem Gehirn immer wieder neue Herausforderungen stellt und dabei auch mit Familie, Freunden oder Bekannten im Austausch ist, kann damit ebenfalls viel für seine Gehirngesundheit tun.

Eine relativ häufige Ursache für eine Demenz sind Durchblutungsstörungen des Gehirns. Daher sollten die Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes, Herzrhythmusstörungen, Abweichungen des Fettstoffwechsels, Übergewicht, Rauchen sowie übermäßiger Alkoholkonsum behandelt bzw. korrigiert werden. „Wie groß die Auswirkungen einzelner Faktoren für die Prävention einer Demenzerkrankung sind, lässt sich nicht genau sagen“, erklärt der Demenzforscher Prof. Dr. Alexander Kurz, Vorstandsmitglied der DAzG. „Insgesamt wissen wir aber inzwischen, dass bei Menschen mit einem gesunden und aktiven Lebensstil eine Demenz zumindest um Jahre später auftritt. Es lohnt sich also, heute damit anzufangen!“

Patentrezepte für den Umgang mit Demenzkranken gibt es nicht. Menschen mit Demenz sind und bleiben Individuen und verhalten sich unterschiedlich. Doch ist es möglich, aus den Erfahrungen anderer zu lernen. Es gilt genau zu beobachten, nach Ursachen zu fragen (was steckt dahinter, wenn jemand ständig die Wohnung verlassen will?), zu überlegen, was man tun kann und auszuprobieren. Menschen, die an einer Demenz erkranken, entwickeln im Laufe der Krankheit häufig Verhaltensweisen, die von Angehörigen und anderen Betreuenden als schwierig, ungewöhnlich oder störend empfunden werden und oft eine starke Belastung darstellen. Wenn jemand ständig nachfragt, wie spät es ist, Gegenstände verlegt, dem Ehepartner hinterherläuft oder die Nacht zum Tag macht, kann dies die Angehörigen ans Ende ihrer Kräfte bringen.

Info

Informationen über Demenz und Alzheimer gibt es u.a. bei der **Deutschen Alzheimer Gesellschaft, Selbsthilfe Demenz**, Friedrichstr. 236, 10969 Berlin-Kreuzberg, Mail. info@deutsche-alzheimer.de, im Internet unter www.deutsche-alzheimer.de



Wer geistig rege ist und seinem Gehirn immer wieder neue Herausforderung stellt – wie hier beim Puzzlen – tut etwas für seine Gehirngesundheit.

Foto: Robert Kneschke / Shutterstock

GESUNDHEIT SEIT GENERATIONEN FÜR GENERATIONEN!

SANITÄTSHAUS

hartlieb

since 1930



hartlieb

**Orthopädie- und Reha-Technik-
Fachzentrum Neckar/Fils**

Esslinger Str. 8 · 73037 Göppingen
Industriegebiet Ost

Tel.: 07161.91011-0 · Fax: 07161.91011-10

Regional und wohnortnah!

Unsere Filialen finden Sie in Göppingen, Geislingen,
Süßen, Utingen und Rechberghausen

www.hartlieb.de info@hartlieb.de

Sanitätsfachhandel

Orthopädie-Technik

Reha-Technik

Home-Care-Service

11 Hilfen im Senioren-Haushalt

Ankleidestock

erleichtert das An- oder Ausziehen von Jacken, Hemden, Hosen oder Stocken, wenn Probleme beim Bücken oder Strecken bestehen.

Deckelheber

Mit einem Schraubglasöffner lassen sich selbst die hartnäckigsten Deckel spielend leicht öffnen - ganz unabhängig von Alter oder Körperkraft.

Duschhocker

oder so genannte Duschbretter sind simple Hilfsmittel mit einer großen Wirkung: Die Geräte sind in der Regel aus Metall oder Kunststoff und haben Noppen auf der Unterseite, um ein Abgleiten in der rutschigen Wanne zu verhindern.



Fernsehlupe

hilft, Gesichter oder Schriftzüge auf der Mattscheibe zu erkennen. Dabei handelt es sich um eine Scheibe aus Spezialkunststoff, die vor dem Gerät platziert wird und nicht nur Strahlung herausfiltert, sondern das Bild um bis zu 50 Prozent vergrößern kann.

Gewinkeltes Messer

Mit ergonomisch geformten Rundgriff minimiert es Kraftaufwand beim Schneiden deutlich.

Greifzange

An einem Stab ist eine Zange angebracht, mit der sich selbst kleine Gegenstände mit etwas Übung mühelos greifen lassen ohne sich zu bücken oder strecken zu müssen.

Handläufe

sind in schmalen und beengten Räumen (z.B. Flure), die für Rollatoren zu eng sind, eine Erleichterung für Menschen mit Gehbehinderung.

Rollatoren

sind für die Nutzung im Innen- und Außenbereich einsetzbar und für Personen gedacht, die Unterstützung beim Gehen benötigen.

Der Treppenlift erleichtert das Überwinden verschiedener Stockwerke im Haus. Foto: Daisy Daisy / Shutterstock



Rollatoren sind wichtige Gehhilfen sowohl für draußen als auch für drinnen. Foto: Inge Hogenbijn / Shutterstock

Schlüsseldrehhilfe

erleichtert das Öffnen von Türschlössen. In den Kunststoffhandgriff lassen sich bis zu drei Schlüssel einspannen. Durch die verlängerte Hebelwirkung lässt sich der Schlüssel einfacher am Schloss umdrehen.

Toilettensitz

Kleine Investition mit großer Wirkung: Ein Toilettensitz für Senioren erleichtert diesen das Aufstehen von der Toilette

Treppenlift

Ist zwar keine besonders billige Lösung - er kann jedoch im Extremfall den Unterschied zwischen selbstbestimmtem Wohnen und einem Altersheim ausmachen. Tipp: Einige Händler haben sich mittlerweile auf gebrauchte Treppenlifte spezialisiert.


JÜRGEN LIER
Ihr Sanitätspartner
unsere Leistungen

- Rollstühle
- Gehhilfen
- Treppenlifter
- Pflegebetten
- Bad- und WC-Hilfen
- Medizintechnik
- Antidekubitusmatratzen
- Alltagshilfen
- Sitzschalen
- Enterale Ernährung

Gemeinsam für ein besseres Leben



... für die Region Alb - Fils

Sanitätshaus Lier

Carl-Benz-Straße 1
73072 Donzdorf

Telefon 07162 – 92 14 92
Telefax 07162 – 92 14 94

www.sanitaetshaus-lier.de



Klinik am Eichert Göppingen
Helfenstein Klinik Geislingen
www.alb-fils-kliniken.de



Alternative Lebensqualität

„Je älter ein Mensch wird, desto individueller
sind seine gesundheitlichen Beschwerden.“

Durch die Zusammenarbeit von Orthopädisch-
Unfallchirurgischem Zentrum, Alterstraumazentrum,
Innerer Medizin und Geriatrischem Schwerpunkt sind die
ALB FILS KLINIKEN bei der gesundheitlichen Versorgung
älterer Menschen gut aufgestellt.

UNSER ALTERSMEDIZINISCHES PROFIL

Geriatrischer Schwerpunkt: Anamnese, Prognose,
Unterstützung, Beratung und Organisation - wir küm-
mern uns um die weitere Patientenversorgung im
Anschluss an den Klinikaufenthalt.

Alterstraumazentrum: Wir bündeln die Kompetenzen
unfallchirurgischer und geriatrischer Akutversorgung
und führen sie zur ganzheitlichen Versorgung älterer
Menschen mit ihren besonderen Bedürfnissen
zusammen.

Kurzliegerstation: Wir haben unter Berücksichtigung
sozialer und medizinischer Aspekte ein neues Konzept
für die Seniorenmedizin etabliert, um eine optimale
Versorgung älterer Personen zu gewährleisten.

Therapiezentrum: Unser im Bereich der Geriatrie
speziell ausgebildetes Team unterstützt die medizinische
Behandlung in enger Kooperation mit der Pflege.
Alle Leistungen bieten wir auch ambulant an.

Kursangebot für Angehörige: Mit dem Kurs
„Zuhause pflegen“ bieten wir pflegenden Angehörigen
eine professionelle Möglichkeit zur Fortbildung an.

Samariterstift Geislingen



Leben in der Gemeinschaft

Das modern und wohnlich gestaltete Samariterstift Geislingen wurde 1996 eröffnet. Es liegt direkt an der Geislinger Fußgängerzone, umgeben von einer reizvollen Außenanlage. Die Innenstadt ist auf kurzen Wegen zu erreichen. Eine Bushaltestelle und ein öffentliches Parkhaus befinden sich in unmittelbarer Nähe.

Die betreute Wohnanlage „Kaisheimer Hof“ liegt in direkter Nachbarschaft zum Samariterstift und ist mit diesem im ersten Stock durch einen Steg verbunden.

Im Tagessatz sind unter anderem enthalten: Pflege und Betreuung durch Fachkräfte, drei Mahlzeiten und Nachmittagskaffee (bei Be-

darf Diät oder Schonkost), Zimmerreinigung, Heizung, Strom, Wasser, Müllabfuhr, Satelliten-Fernseh- und Radioempfang sowie Wäscheversorgung. Die Grundausstattung der Zimmer wird gestellt, persönliche Einrichtungsgegenstände wie Sitz- und Kleinmöbel, Bilder und Pflanzen können mitgebracht werden.

Alle Räume sind mit rollstuhlgerechtem Bad mit Dusche und WC eingerichtet, verfügen über eine Notrufanlage, ein Schließfach sowie Anschlüsse für Radio, Fernseher und Telefon. Die Zimmer verteilen sich auf drei Stockwerke und sieben Wohngruppen.

In der Kurzzeitpflege bieten wir Ihnen die komplette Betreuung für einige Tage oder Wochen – eine ideale Möglichkeit zur Entlastung Ihrer Familie. Standardmäßig sind unsere Kurzzeitpflegezimmer mit einem Niedrigbett, Minibar, Fernseher, einer Weichlagerungsmatratze, dem out-of-bed-System und einem hauseigenen Rollstuhl ausgestattet.

Leben in Gemeinschaft heißt der Leitgedanke aller unserer Angebote. Dabei gehören die vielen Feste im Jahreslauf zu den Höhepunkten. Aber auch Feiern aus persönlichem Anlass, Konzerte, Vorträge und Ausflüge bereichern das Zusammenleben.

Ebenso gibt es die Möglichkeit, etwas für die eigene körperliche und geistige Beweglichkeit zu tun. Die Palette reicht von Gedächtnistraining über hauswirtschaftliche Tätigkeiten, Spielen und Basteln bis zu Gymnastik und „Erinnerungsarbeit“. Im wöchentlichen Wechsel werden ein evangelischer und ein

PFLEGE-EINRICHTUNGEN

Stationäre Pflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege und Pflege in einem „Beschützenden Bereich“

ZIMMER

120 Einbett- und 6 Zweibettzimmer
hiervon 6 Zimmer für die Kurzzeitpflege und
12 Zimmer im beschützenden Bereich
37 Apartments für betreutes Wohnen
im Kaisheimer Hof

UMGEBUNG/LAGE

Mitten in der Altstadt mit Gartenanlage,
nahe Fußgängerzone,
am Aufstieg der Schwäbischen Alb

BESONDERHEITEN

Ethische Fallbesprechungen
Beratung durch Sozialdienst
Hospizarbeit in Kooperation mit Eleison e.V.
Mitglied im Netzwerk Bürgerengagement für
Lebensqualität im Alter (BELA)

ANGEBOTE

vielfältige Angebote durch ehrenamtliche
Mitarbeiterinnen
eigene regionale Küche
Freitagsgottesdienste und Seelsorge
monatlicher Kaffeenachmittag
Konzerte, Vorträge, Ausflüge
offener, gut besuchter Mittagstisch

AUSSTATTUNG

Begegnungsstätte
Café Sonnenschein
Bewohnerkiosk
Anbindung an das Mehrgenerationenhaus
mit Schubart-Saal



katholischer Gottesdienst im Haus gefeiert. Zur persönlichen Seelsorge kommen Geistliche verschiedener Konfessionen regelmäßig in unser Haus.

Im Gebäude des Samariterstifts Geislingen befindet sich das Mehrgenerationenhaus mit dem vielfältig nutzbaren Schubart-Saal. Die Angebote des Bürgertreffs stehen den Bewohnern des Samariterstifts und des „Kaisheimer Hofes“ offen.

Einen unentbehrlichen Beitrag leisten die über 100 ehrenamtlich tätigen Bürger in Geislingen und Altenstadt, die sich in vielfältiger Weise engagieren. Unterstützt wird die Arbeit im Samariterstift durch den „Freundeskreis Samariterstift Geislingen e.V.“.

Samariterstift Altenstadt



Fachgerechte und ganzheitliche Betreuung

Leben in Gemeinschaft – heißt der Leitgedanke aller Angebote, Aktivitäten und Veranstaltungen des Samariterstifts. In Altenstadt ist dies schon durch die vier kleinen Wohngruppen Programm.

Das lichtdurchflutete Gebäude mit großzügiger Außenanlage lässt eine familiäre Atmosphäre aufkommen. Angehörige sind eingeladen, am Tagesablauf mitgestaltend teilzunehmen.

Das moderne Haus mit zwei Etagen mitten in Altenstadt bietet seinen Bewohnern umfassende Hilfe und fachgerechte, ganzheitliche Betreuung sowie nach Bedarf auch einen Beschützenden Bereich. Die körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte und Fähigkeiten der Bewohner sollen angeregt, erhalten und wiederhergestellt werden. Die Mitarbeiter unterstützen dabei, das Leben zu erleichtern, die Selbständigkeit zu fördern und Geborgenheit zu geben.

Im Tagessatz sind unter anderem enthalten: Pflege und Betreuung durch qualifizierte Fachkräfte, vier Mahlzeiten und Nachmittagskaffee (bei Bedarf Diät oder Schonkost), Wäscheversorgung, Zimmerreinigung, Heizung, Strom, Wasser, Müllabfuhr Satelliten-Fernseh- und Radioempfang. Sämtliche Zimmer haben individuelle Sani-

tärräume mit bodenebener Dusche, Toilette, Waschtisch und Toilettenschrank. Die Grundausstattung der Zimmer wird vom Samariterstift gestellt. Bewohner können ihr Reich gerne durch persönliche Einrichtungsgegenstände wie Sitz- und Kleinföbel, Bilder und Pflanzen ergänzen.

Eine besondere Qualität erwartet die Nutzer des Hauses durch den Verbund des Pflegeheims mit einer großzügigen Begegnungsstätte mit Café, räumlich zwischen Pflegeheim und Seniorenwohnanlage bzw. Diakoniestation gelegen. In Zusammenarbeit verschiedener Akteure sind in Altenstadt Angebote für ältere und pflegebedürftige Menschen entstanden. So erwartet die Bewohner ein reichhaltiges Angebot in den Wohngruppen und der Begegnungsstätte. In der Kurzzeitpflege wird die komplette Betreuung für einige Tage oder Wochen übernommen – eine ideale Möglichkeit zur Entlastung der Familie, zum Beispiel in der Urlaubszeit oder wenn aus anderen Gründen die Pflege vorübergehend nicht möglich ist.

Seelsorge und Verkündigung haben im Samariterstift besondere Bedeutung. Im Wechsel werden ein evangelischer und ein katholischer Gottesdienst im Haus gefeiert.

PFLEGEEINRICHTUNGEN

Stationäre Pflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege und Pflege in einem „Beschützenden Bereich“

ZIMMER

54 Dauerpflegeplätze
33 Appartements für betreutes Wohnen

UMGEBUNG/LAGE

Mitten in Altenstadt neben der Kirche gelegen.

BESONDERHEITEN

Ethische Fallbesprechungen
Beratung durch Sozialdienst
Hospizarbeit in Kooperation mit Eleison e.V.
Mitglied im Netzwerk Bürgerengagement für Lebensqualität im Alter (BELA)

ANGEBOTE

Vier Mahlzeiten und Nachmittagskaffee (bei Bedarf Diät oder Schonkost)
Evangelische und katholische Gottesdienste im wöchentlichen Wechsel
Abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm in Zusammenarbeit mit örtlichen Akteuren.

AUSSTATTUNG

Begegnungsstätte mit Café
Diakoniestation

MDK - PRÜFBERICHT

Note 1,0

Zur persönlichen Seelsorge kommen Geistliche verschiedener Konfessionen regelmäßig ins Haus.

Einen unentbehrlichen Beitrag zur Arbeit leisten die über 100 ehrenamtlich tätige Bürger in Geislingen und Altenstadt, die sich in vielfältiger Weise engagieren. Die ehrenamtlich Mitarbeitenden werden durch ein eigenes Fortbildungsprogramm und Angebote zum Austausch besonders gefördert.



Samariterstift Gingen

Pflege in überschaubaren Hausgemeinschaften

Das Samariterstift Gingen wurde im August 2019 fertiggestellt und eröffnet. Entsprechend dem neuesten Kenntnisstand für Pflegeheime geplant, bietet es ein breites Spektrum an Hilfen in der stationären Pflege. Dazu stehen 40 Pflegeplätze inklusive eingestreuter Kurzzeitpflegeplätze zur Verfügung. Die Seniorinnen und Senioren werden von einem gut ausgebildeten Team aus Pflegekräften, Alltagsbegleiter/-innen und Betreuungskräften in zwei Hausgemeinschaften à 15 Plätzen und einer mit 10 Plätzen versorgt und wohnen in ihren Einzelzimmern. Das gesamte Gebäude ist auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten älterer Menschen ausgelegt und vollständig barrierefrei.

Das Haus ist in zwei Hausgemeinschaften mit jeweils 15 Plätzen und einer Hausgemeinschaft mit zehn Plätzen aufgeteilt. Dabei ist die Hausgemeinschaft mit zehn Plätzen als Beschützender Bereich für Menschen mit schwerer dementieller Erkrankung und starker Hinlauftendenz geplant. Diese und die daneben angesiedelte Hausgemeinschaft haben jeweils direkten Zugang in einen zentral angesiedelten kleinen Garten. Im Erdgeschoss befinden sich die Räume der Verwaltung und ein großzügiger Multifunktionsraum mit eigener Küche, der in Kooperation mit der Gemeinde Gingen auch dem Quartier zur Verfügung stehen soll.

Die Organisation und Betreuung im Samariterstift Gingen orientiert sich am Konzept der Hausgemeinschaften. In kleinen, überschaubaren Gruppen leben die Seniorinnen und Senioren in familienähnlichen Strukturen zusammen. Ihnen wird ein normaler, alltagsorientierter Tagesablauf mit aus ihrer Biographie gewohnten Beschäftigungs- und Tätigkeitsfeldern angeboten. Bei der Betreuung und Pflege sollen die Selbständigkeit und

noch vorhandene Fähigkeiten gefördert und die individuellen Bedürfnisse berücksichtigt werden.

Das Haus bietet pflegebedürftigen Menschen die Möglichkeit der Kurzzeit- und Dauerpflege an. Die Kurzzeitpflege bietet Menschen im Alter die Möglichkeit, für einige Tage oder Wochen rund um die Uhr im Stift versorgt zu werden. Auf diese Weise wird die Familie entlastet – zum Beispiel in der Urlaubszeit. Die Kurzzeitpflege eignet sich auch als Übergangslösung nach einem Klinikaufenthalt oder dazu, einen Krankenhausaufenthalt zu verhindern oder zu verkürzen. Das Haus ist vollständig barrierefrei und bietet 40 Einzelzimmer an, die sich auf drei Hausgemeinschaften verteilen. Die Grundausstattung der Einzelzimmer (Pflegebett und Nachttisch, Kleiderschrank, Sideboard sowie einem kleinen Tisch mit Stuhl) wird mit den individuellen Einrichtungsgegenständen der Seniorinnen und Senioren ergänzt, um einerseits den persönlichen Charakter des Privatbereichs und andererseits die Privatheit des Wohnens und das Gefühl von „Heimeligkeit“ zu fördern.

Der teilbare Multifunktionsraum im Erdgeschoss bietet vielfältige Möglichkeiten für Veranstaltungen und Begegnungen. Er dient insbesondere auch als Raum für Bewohnerfeiern und -veranstaltungen, Gottesdienste, Bewegungsangebote usw.

Da er über die Gemeinde auch Gruppen aus dem Quartier zur Verfügung stehen soll, bietet er auch die Chance für vielfältige Begegnungen.

Das Zentrum der drei Hausgemeinschaften ist jeweils das großzügige Wohn- und Esszimmer mit integrierter Küche. Hier spielt sich das alltägliche Zusammenleben der Seniorinnen und Senioren überwiegend ab.

PFLEGE-EINRICHTUNGEN

Stationäre Pflege mit einem „Beschützenden Bereich“, Kurzzeitpflege

ZIMMER

40 Einzelzimmer

UMGEBUNG/LAGE

Direkt neben der ev. Kirche mit kurzen Wegen ins Zentrum

BESONDERHEITEN

Großzügiger Multifunktionsraum mit Öffnung ins Quartier.
Beschützender Bereich mit beschützendem Gartenanteil.

ANGEBOTE

Abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm, regelmäßige Gottesdienste, Verschiedene Bewegungsangebote

AUSSTATTUNG

Multifunktionsraum für Veranstaltungen und Begegnungen

Gemütliche Sitzcken bieten die Möglichkeit, auch außerhalb der „eigenen“ vier Wände zusammensitzen.

Möglichst alle Mahlzeiten werden mit den Seniorinnen und Senioren in den Küchen der Hausgemeinschaften zubereitet und zusammen mit anderen eingenommen. Individuelle Geschmäcker und Bedürfnisse werden nach Möglichkeit bei der Gestaltung der Speisepläne berücksichtigt.

Das Samariterstift Gingen wird seinen Seniorinnen und Senioren zahlreiche Angebote zur Aktivierung und zur Gestaltung des Alltags machen. Sie werden zwischen Spielen, Gedächtnistraining, Singen, kreativem Gestalten, Bewegungsangeboten und vielem mehr wählen können. Zusätzlich wird es regelmäßig Gottesdienste und verschiedene kulturelle Angebote geben.



Samariterstift Wiesensteig

Lebendiger Alltag in einem familiären Haus

In dem modernen und zugleich familiären Samariterstift Wiesensteig sind pflegebedürftige alte Menschen bestens versorgt. Ein gut ausgebildetes Team aus Pflegefachkräften sowie Alltagsbegleiterinnen betreut und begleitet Sie rund um die Uhr. Respektvoller und würdevoller Umgang mit den anvertrauten Menschen, das Leben in einer Hausgemeinschaft, sind allen Mitarbeitenden besonders wichtig.

Das Samariterstift Wiesensteig wurde im Juni 2017 eröffnet und nach neuesten Gesichtspunkten gebaut. Es zeichnet sich durch besonders helle und lichtdurchflutete Innenräume aus. Das Haus bietet in 4 Hausgemeinschaften mit jeweils 12 Plätzen in großzügig gestalteten Einzelzimmern 48 Plätze für Pflege und Kurzzeitpflege, davon 12 Plätze in einem Beschützenden Bereich für Menschen mit einer schweren dementiellen Erkrankung.

Man lebt in den Hausgemeinschaften zusammen und ist zugleich integriert in das Gemeindeleben. Im Tagessatz sind unter anderem enthalten: Pflege und Betreuung durch qualifizierte Fachkräfte, vier Mahlzeiten und Nachmittagskaffee (bei Bedarf Diät oder Schonkost), Wäscheversorgung, Zimmerreinigung, Heizung, Strom, Wasser, Müllentsorgung, TV- und Radioempfang.

Dank der zentralen Lage mitten im Wiesensteiger Städtle bietet der Standort des Sa-

mariterstifts sowohl die Annehmlichkeiten einer ruhigen Wohngegend, als auch die Nähe zum Innenstädtle. Zwei Balkone und begrünte Sitzcken laden zum Verweilen ein. Im Samariterstift Wiesensteig können Sie professionelle pflegerische Hilfe in Anspruch nehmen und gemeinsame Alltagsmomente erleben. Beim Kochen und Essen, beim gemeinsamen Gespräch oder einfach mal beim stillen Zusammensitzen in den Gemeinschaftsräumen. Qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter betreuen und pflegen unsere Bewohnerinnen und Bewohner nicht nur optimal – sie sorgen auch für eine an den alten Menschen orientierte hauswirtschaftliche Versorgung. Unsere Mitarbeitenden stehen mit ihrer Persönlichkeit und ihrer Arbeit hinter unserer Idee, pflegebedürftigen Menschen einen Wohn- und Lebensraum zu bieten. Die Pflege und Betreuung im Samariterstift Wiesensteig orientiert sich an den Vorgaben des Leitbildes der Samariterstiftung, an den Erkenntnissen der modernen Pflegewissenschaft und selbstverständlich an den gesetzlichen Vorschriften.

Bei der Betreuung und Pflege stehen die Ressourcen und Potentiale der Bewohnerinnen und Bewohner im Mittelpunkt. Wir versuchen, verloren gegangene Fähigkeiten möglichst wiederherzustellen und vorhandene Kompetenzen so lange wie möglich zu erhalten. Dabei stehen Selbständigkeit und

PFLEGEEINRICHTUNGEN

Vollstationäre Pflege, Kurzzeitpflege, Beschützender Bereich

ZIMMER

48 Dauerpflegeplätze davon sechs Kurzzeitpflegeplätze

UMGEBUNG/LAGE

Mitten im Wiesensteiger Städtle direkt an der Fils.

BESONDERHEITEN

Ethische Fallbesprechungen

ANGEBOTE

Vier Mahlzeiten und Nachmittagskaffee, bei Bedarf Diät oder Schonkost
Evangelische und katholische Gottesdienste
Abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm mit örtlichen Akteuren

AUSSTATTUNG

Multifunktionsraum

Selbstbestimmung unserer Bewohner im Vordergrund.

Im Samariterstift Wiesensteig wird die enge Zusammenarbeit mit externen Fachleuten großgeschrieben. Wir stehen in regem Austausch mit niedergelassenen Ärzten, Fachärzten und Therapeuten, z.B. Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und Logopäden, und halten kontinuierlich Kontakt zu (Fach-)Kliniken.

Es werden zahlreiche Aktivitäten angeboten, um den Alltag aktiv zu gestalten. Die Bewohnerinnen und Bewohner können zwischen Spielen, Gedächtnistraining, Singen, kreativem Gestalten, Bewegungsangeboten und vielem mehr wählen.

Regelmäßig gibt es Gottesdienste und verschiedene kulturelle Angebote.

Unsere Bewohnerzimmer sind mit Einbauschränken, Pflegebett und Nachttisch ausgestattet. Tisch und Stühle werden ebenfalls vom Samariterstift gestellt, doch wir begrüßen es sehr, wenn Bewohner und Bewohnerinnen ihr Zimmer mit eigenen Möbeln, Bildern und Pflanzen einrichten. Alle Zimmer haben Telefon-, Radio- und Fernsehanschluss. Ein behindertengerechtes Badezimmer mit Dusche, Toilette und Waschbecken wird immer von zwei Hausbewohnern gemeinsam genutzt.



St. Martinus Göppingen



Im Herzen der Stadt Göppingen

Das Seniorenzentrum St. Martinus liegt im Herzen der Stadt Göppingen. Wer auf Dauer Betreuung und Pflege benötigt, findet hier einen Ort, an dem man sich sicher und geborgen fühlen kann. Träger der Einrichtung ist die Vinzenz von Paul gGmbH Soziale Dienste und Einrichtungen, eine Gesellschaft der Genossenschaft der Barmherzigen Schwestern vom hl. Vinzenz von Paul in Untermarchtal e.V.

Der Sozial- und Beratungsdienst informiert rund um die Themen Pflege, Betreuung und Unterstützung. Auch bei der Antragstellung zur Pflegekostenerstattung durch die Kassen wird gerne geholfen. Für Zeiten, in denen Betroffene zu Hause nicht gepflegt werden können, beispielsweise nach einem Krankenhausaufenthalt, oder wenn Angehörige aufgrund von Krankheit oder Urlaub die Pflege

daheim nicht übernehmen können, gibt es im Seniorenzentrum St. Martinus ein Zuhause auf Zeit. Ein spezieller Wohnbereich ist für an Demenz erkrankte Menschen reserviert. Die Tagespflege wird in St. Martinus von der Sozialstation St. Franziskus getragen. Die gesamte Wohnanlage ist barrierefrei gestaltet. Die Zimmer können mit eigenen Möbeln ausgestattet werden. Auch ein kleines Haustier darf mitgebracht werden.

Die fachlich kompetenten Mitarbeiter sowie bürgerschaftlich Engagierte aus der Kirchengemeinde und anderen Bereichen begleiten die Bewohner in ihrem Alltag. Sie unterstützen dabei, so lange wie möglich aktiv zu sein und bieten Ihnen Betreuungs- und Aktivierungsmöglichkeiten an, wie Singkreis, Gymnastik, Kochgruppe oder Gedächtnistraining. Es werden gemeinsame Ausflüge unternommen und Feste und Geburtstage gefeiert.

In der angegliederten Tagespflege St. Franziskus erleben die Tagesgäste in der Gruppe Geselligkeit und Gemeinschaft. Alltagsaktivitäten, wie Einkaufen oder Tischdecken, an denen die Gäste aktiv beteiligt werden, stehen im Vordergrund. Durch eine liebevolle und qualifizierte Betreuung wird die Selbstständigkeit der Gäste gefördert. Krankheitsverläufe können abgemildert und individuelle Fähigkeiten durch gezielte Aktivierung möglichst lange erhalten werden.



PFLEGEINRICHTUNGEN

Pflegewohnbereich: Pflegegrade 2 – 5., Grund- und Behandlungspflege, ganzheitlich aktivierende Pflege mit Biografiebezug, Kurzzeitpflege, Bezugspflege in Wohngruppen. Tagespflege St. Franziskus: 12 Plätze
Tagespflege St. Johannes Wäschenbeuren: 14 Plätze

ZIMMER

80 Dauerpflegeplätze und
4 Kurzzeitpflegeplätze
Alle Zimmer mit Telefon und TV-Anschluss

UMGEBUNG/LAGE

Das Seniorenzentrum St. Martinus liegt im Herzen der Stadt Göppingen. Die Marien- und die Oberhofenkirche, der Oberhofenpark sowie die Fußgängerzone mit ihren Einkaufsmöglichkeiten liegen in unmittelbarer Nähe, große Dachterrasse im hinteren Gebäudebereich

BESONDERHEITEN

Umfassendes Beschäftigungsprogramm mit Integration der Bewohner, Sitztanzgruppe, Martinuschor (mit Bewohnern), Kraft-Balance-Training, Männerstammtisch

ANGEBOTE

Offener Mittagstisch für Senioren, im Restaurant werden jeden Tag – auch an Sonn- und Feiertagen – zwei frische Menüs zur Auswahl serviert. Seniorengerechtes Mittagessen.

MDK - PRÜFBERICHT

1,1 St. Martinus, 1,1 St. Franziskus

Das Seniorenzentrum St. Martinus zieht um – im Sommer 2020 werden unsere neuen Seniorenzentren in Göppingen-Reusch und Wangen fertig gestellt. Moderne, lichtdurchflutete Räume und eine wunderschöne naturnahe Umgebung erwarten die Bewohner und ihre Gäste.



Neubau in Göppingen-Reusch, ab Sommer 2020



Neubau in Wangen, ab Sommer 2020

„Kuscheln tut alten Menschen gut“

Heinrich H. (79) fasst Schwester Silke schon gerne mal an die Brust, Rudolf A. (77) bittet Schwester Anja beim Duschen darum, doch seinen Penis „ordentlich zu waschen und zu massieren“. Vorkommnisse wie diese kennen die Pflegerinnen in Altenheimen und Krankenhäusern nur zu gut. Sexuelle Handlungen an Patienten durch und am Pflegepersonal sind zwar untersagt, doch kommen sie oft vor. Schwester Silke macht kein Hehl daraus, ist ihren Patienten aber auch nicht böse, wenn diese ihr an den Busen grapschen oder mal unter den Rock fassen. „Die Menschen hier haben auch ihre Bedürfnisse und Wünsche und solange diese Berührungen nicht ausarten hänge ich das auch nicht an die große Glocke“. Ähnlich sieht das Schwester Anja, die schon mehrfach von Patienten gebeten wurde, sie zu befriedigen. „Vor allem beim Duschen bitten mich Männer, dass ich doch ihren Genitalbereich länger oder intensiver waschen soll. Ich spüre, wie gut das den Menschen tut.“

Sex gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen wie Essen, Trinken, Schlafen. Doch mit der Intimität ist es in Pflegeheimen nicht weit her. Türen dürfen nicht abgeschlossen werden, Pärchenbildungen werden in den Heimen nicht gerne gesehen und selten gefördert. Sexuelle Handlungen durch das Personal an Patienten sind verboten, erst



Kuscheln tut auch im Alter noch gut. In Altenheimen wird das allerdings schwierig. Foto: Shutterstock

Recht gegen Geld. „Man darf sich dabei nicht erwischen lassen, das wäre ein Kündigungsgrund“, sagt Schwester Anja.

In manchen Häusern wissen die Heimleitungen von sexuellen Vorkommnissen, sehen aber großzügig darüber hinweg, vor allem dann, wenn sich das betroffene Personal nicht beschwert. „Ich finde es schade, dass wir nicht offen darüber reden können“, erklärt Schwester Silke. Die sexuellen Bedürfnisse der Heimbewohner seien auch in heutiger Zeit immer noch ein Tabuthema. Das bestätigt auch Kevin (32), der als Altenpfleger

arbeitet und schon so manch einer älteren Dame den Wunsch nach Nähe und Berührung erfüllt hat. „Man muss nur aufpassen, dass nicht plötzlich jemand im Zimmer steht.“ Dass sich nur Männer Berührungen wünschen ist durch das Ergebnis einer amerikanischen Studie belegt. Demnach haben auch mehr als die Hälfte aller Heimbewohnerinnen sexuelle Fantasien und Wünsche. „Sexualbegleiter könnten eine Lösung sein“, glaubt Kevin.

Erste Heime, die diesen Service in Deutschland anbieten, gibt es bereits. Allerdings: Diese Dienstleistung ist nicht zum Nulltarif zu haben. Im Schnitt kostet der Besuch eines Sexualbegleiters zwischen 100 und 150 Euro, unter Umständen kommen noch Fahrtkosten dazu. Dieser Betrag ist angesichts der schon teuren Heimplätze für viele Bewohner zu hoch. Kevin schlägt deshalb vor, dass diese Dienstleistungen von der Kranken- oder Pflegeversicherung übernommen werden. Sexualbegleiter in Pflegeheimen bieten Gespräche und Beratung an, aber auch Zärtlichkeit und Massagen. Dazu gehört auch, dass Besucher und Besuchter nackt auf dem Bett liegen und der Besuchte einen Orgasmus bekommt. Geschlechtsverkehr, Oralsex oder Küsse sind nicht immer im Angebot enthalten, vor allem dann nicht, wenn der Besuch bei demenzkranken Patienten stattfindet. „Viele alte Menschen haben nur das Bedürfnis zu kuscheln oder gestreichelt zu werden“, weiß Sarina, eine Sexualbegleiterin aus Berlin. Sie hält es aber wie Schwester Silke und Schwester Anja für richtig, das Thema Sexualität im Altenheim nicht länger unter den Teppich zu kehren. „Die heutige Generation der Älteren spricht viel offener darüber als viele meinen.“

Rüdiger Gramsch

7 Liebes-Tipps im Alter

Er und Sie sollten offen mit ihren Bedürfnissen umgehen und ebenso offen über Ängste sprechen, die ein Partner hat und vielleicht deshalb beim Sex auf Distanz geht. Unausgesprochen führt dies zu Missverständnissen.

Sich Zeit nehmen, um aufeinander zuzugehen, bereit sein Neues zu lernen und den Wert der gemeinsamen Zeit genießen.

Lust aufeinander machen, sich eine gemeinsame Auszeit nehmen und auch einmal außerhalb der eigenen vier Wände zusammen ein kleines Abenteuer erleben.

Sex lebt von der Abwechslung im Bett. Auch im Alter muss es nicht immer die klassische Missionsstellung sein. Im Kamasutra gibt es viele Stellungen, für die Sie und Er keine Akrobaten sein müssen.

Den Partner mit einem neuen Parfüm überraschen. Gut und mal anders duftend macht das Liebespiel noch mehr Spaß.

Beckenbodentraining verhilft Männern zu stärkeren Ejakulationen und einer besseren Kontrolle über den Penis, während Frauen damit sowohl eine Blasenschwäche in den Griff bekommen als auch die Scheide gesund und straff halten können.

Gegen Erektionsstörungen können Medikamente oder auch mechanische Hilfsmittel helfen. Stecken psychische Ursachen dahinter, ist unter Umständen eine Psychotherapie sinnvoll.

Pflegeberufe: Neue Wege in der Ausbildung

Krankenpflege, Kinderkrankenpflege oder doch Altenpflege? Auszubildende in Pflegeberufen müssen sich künftig nicht mehr zu Beginn ihrer Ausbildung entscheiden, welchen Weg sie gehen. Zudem wird sie für alle Auszubildenden kostenlos.



Auf einem Bein stehen und die Balance halten. Eine Übung der 5 Esslinger.
Foto: T-Design / Shutterstock

Künftig wird die Ausbildung in der Pflege einheitlicher. Mit dem Pflegeberufegesetz wird eine neue generalistische Pflegeausbildung mit dem Berufsabschluss „Pflegefachfrau“ oder „Pflegefachmann“ eingeführt. Sie ermöglicht, nach der Ausbildung in allen Versorgungsbereichen zu arbeiten, in der Krankenpflege, Kinderkrankenpflege oder Altenpflege.

Wer genau weiß, dass er in der Alten- oder Kinderkrankenpflege arbeiten will, kann weiterhin eine spezialisierte Ausbildung machen. Denn die gesonderten Abschlüsse in der Altenpflege und der Gesundheits- und Kinderkrankenpflege bleiben erhalten.

Für alle Auszubildenden gilt demnächst: In den ersten beiden Ausbildungsjahren werden ihnen gemeinsame Lerninhalte vermittelt. Wer sich zu Beginn der Ausbildung für die Alten- oder Kinderkrankenpflege entschieden hat, kann sich nach diesen zwei Jahren nochmal neu entscheiden. Die Auszubildenden können ab dem dritten Ausbildungsjahr die generalistische Ausbildung fortsetzen oder

zwischen Kinderkranken- oder Altenpflege wählen. Wer nach dem zweiten Jahr seine Ausbildungszeit beendet, kann den Abschluss zur Pflegeassistentin erlangen. Die anschließenden Einsatzmöglichkeiten sind flexibel.

Voraussetzung für die neue Ausbildung ist ein Mittlerer Schulabschluss oder eine zehnjährige allgemeine Schulbildung. Hauptschulabsolventen können die Ausbildung absolvieren, wenn sie über weitere Qualifikationen verfügen.

Alle Ausbildungswege werden künftig unterschiedslos über einen gemeinsamen Ausbildungsfonds finanziert. Die Ausbildung wird damit kostenfrei. Das ist ein großer Fortschritt, denn derzeit zahlen Auszubildende noch an etlichen Pflege-Schulen in Deutschland Schulgeld. Zudem haben Auszubildende künftig Anspruch auf eine angemessene Ausbildungsvergütung.

Die neuen Ausbildungsgänge starten 2020. In der geplanten generalistischen Ausbildung in der Pflege sieht der Arbeitgeberverband Pflege allerdings eine Katastrophe. Denn dann würden sich die Ausbildungszahlen womöglich halbieren, weil Hauptschüler kaum mehr eine Chance haben, einen Pflegeberuf zu ergreifen. Friedhelm Fiedler, Vizepräsident vom Arbeitgeberverband Pflege: „Mit der geplanten generalistischen Ausbildung und



Ambulantes Pflege-Team Eislingen

Susanne Hopp

NEU:
Pflegestützpunkt
Uhingen
Tagespflege
„Im Oberdorf“

 Häusliche Kranken & Altenpflege  24 Stunden im Einsatz  Zugelassen bei allen Kranken- & Pflegekassen

Liebevolle Betreuung im eigenen Zuhause

Grundpflege:

- Hilfestellung bei der Körperpflege
- Duschen und Baden
- An- und Auskleiden
- Hautpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung wie Kochen, Putzen, Waschen etc.
- Zusätzliche Betreuung bei Demenz

Medizinische Versorgung:

- Wundversorgung
- Medikamentendosierung, -verabreichung, -bereitstellung
- Kompressionsverbände
- Kontrolle von Blutzucker, Blutdruck, Puls
- Legen und Versorgen von Blasen- und anderen Kathetern
- Schmerztherapien
- Injektionen

Darüber hinaus:

- Wir unterstützen Sie bei Anträgen an die Kranken- und Pflegekasse sowie an Behörden
- Mit uns zum richtigen Pflegegrad
- Wir vermitteln bei Bedarf Essen auf Rädern, Fußpflege, Haushaltshilfen und mehr
- Verhinderungspflege
- Beratungen und Schulungen rund um die Pflege



Ambulantes Pflege-Team Eislingen - Susanne Hopp

Schlossplatz 3, 73054 Eislingen – Tel.: 07161 / 919 81 94 - Fax: 919 81 96

E-Mail: s.hopp@ambulantes-pflege-team.de

ihren zum Teil völlig überzogenen theoretischen Anforderungen werden sich künftig viele Hauptschüler abwenden und gleich was anderes machen wollen. Oder sie werden ihre Ausbildung zur examinierten Fachkraft nicht zu Ende bringen und dann als Pflegehilfskraft arbeiten. Wer das will, peitscht die ‚Generalistik‘ durch. Die Bundesregierung und vor allem Gesundheitsminister Jens Spahn betreiben in der Pflegeausbildung eine Hochrisikopolitik, die ihnen noch auf die Füße fallen wird. Für die Altenpflege wäre dies die blanke Katastrophe.“

Pflegeschulen im Landkreis Göppingen:

Diakonisches Institut für Soziale Berufe
Berufsfachschule für Altenpflege und
Altenpflegehilfe
Dr.-Alfred-Schwab-Platz 1,
73033 Göppingen, Tel.: 07161 / 965952 - 0
aps-goeppingen@diakonisches-institut.de

Schule für Pflegeberufe
an der Klinik am Eichert Göppingen
Pappelallee 10, 73037 Göppingen
Telefon 07161 / 642721,
sabine.becker@af-k.de

Emil-von-Behring-Schule Geislingen
Fachschule für Altenpflege
Rheinlandstr. 80, 73312 Geislingen
Tel. 07331 / 30072.30, info@evbsg.de

Info

Die rechte Hand der examinierten Pflegekräfte

Nach einem Jahr Ausbildung starteten 14 Gesundheits- und Krankenpflegehelfer der Alb-Fils-Kliniken in ihr Berufsleben. Noch viele weitere sollen folgen. Ausbildungsbeginn ist der 1. März.

„Die Gesundheits- und Krankenpflegehelfer sind so zu sagen die rechte Hand der dreijährig examinierten Pflegekräfte. Das heißt, sie unterstützen diese in der Grundpflege, also Aufgaben wie die täglichen Körperpflege, die Nahrungsaufnahme und der Toilettengang aber auch bei der Förderung der Mobilität, der psychosozialen Betreuung sowie der

Übernahme hauswirtschaftlicher Tätigkeiten“, erklärt Margit Hudelmaier, Pflegedirektorin der Alb-Fils-Kliniken, die Aufgaben der Absolventen. Der erste Kurs startete im März 2018. Die jüngste Absolventin ist 17, der Älteste 56 Jahre alt. „Mit dem Ausbildungsangebot möchten wir alle ansprechen, die einen Hauptschulabschluss haben, gut und gerne mit kranken Menschen umgehen und die auf der Suche nach einer ausgezeichneten beruflichen Perspektive sind“, sagt Sabine Becker, Leiterin der Schule für Pflegeberufe in Göppingen.



Die ersten ausgebildeten Gesundheits- und Krankenpflegehelfer der Alb-Fils-Kliniken.

Foto: Alb-Fils-Kliniken

humeditas
ambulante Pflege
medizinische Versorgung



**Damit es Ihren Liebsten
an nichts fehlt!**

Zuhause pflegen, betreuen und helfen.

*Mit unserem medizinischen Fachwissen
stehen wir Ihnen beratend zur Seite*

Innerhalb ca. 1 Stunde sind wir Sie da, wenn Sie uns brauchen

Unsere Leistungen u.a. für Sie:

- Anwesenheit bei Krankenhaus-Arztvisite / Gespräche
- Gespräche mit Ihrem Hausarzt
- Unterstützung bei Krankheit / Urlaub der pflegenden Angehörigen
- Häusliche Alten- und Krankenpflege
- Haushalt- und Einkaufshilfe
- Familienpflege und Pflegekurse
- Stundenweise Betreuung, z.B. bei Demenz
- Medizinische Versorgung

Pflege zuhause - familiär, individuell und schnell
Jeder Mensch verdient es, liebevoll und fürsorglich gepflegt zu werden!

Viele wissen, dass häusliche Pflege das gesamte Familienleben belastet und manchmal auch mit Konflikten verbunden ist. Wir helfen Ihnen dabei und stehen allen Beteiligten 24 Stunden mit Rat und Tat zur Seite.

Mit jahrelanger Erfahrung in der Pflege und mit einem kompetenten Team legen wir höchsten Wert darauf, die Vorgaben des deutschen Expertenstandards bei der Pflege und Versorgung von älteren und gesundheitlich eingeschränkten Menschen optimal umzusetzen. Daher sind wir von allen Krankenkassen anerkannt.

Neben vielen kostenfreien Leistungen wie z.B. Rezeptorganisation, Besorgung aus der Apotheke und Hilfe bei Anträgen, erstellt humeditas für Sie einen individuellen Pflegeplan.

*Gerne beraten wir Sie unverbindlich und kostenlos. Vereinbaren Sie heute noch
einen Beratungstermin unter 07161 / 92 44 15 3*

humeditas – Querstraße 12 – 73033 Göppingen - Telefon: 07161 / 92 44 15 3 – Mobil: 0174 / 90 13 74 5
info@humeditas.de - www.humeditas.de

Ihre Betreuung in guten Händen

Mobil Care 24 ist Ihr ambulanter Dienstleister für häusliche Pflege, Krankenpflege und hauswirtschaftliche Unterstützung. Individuell angepasste Betreuungsleistungen, ein guter zwischenmenschlicher Kontakt und der Aufbau von Vertrauen sind für uns wesentliche Bestandteile verantwortungsbewusster, qualitätsvoller Pflege.



Wir sind für Sie da

Wir bieten individuelle, stunden- oder tageweise Betreuungsleistungen mit vielfältigen tagesstrukturierenden Aktivitäten – wahlweise in Ihrem Zuhause oder im Rahmen von Gruppenangeboten.

24-Stunden-Pflege

Unsere qualifizierten Pflegefachkräfte sind rund um die Uhr für Sie da und helfen Ihnen im Alltag überall dort, wo Sie Unterstützung und Hilfe brauchen.

Hauswirtschaft

Damit Sie auch weiterhin ein unabhängiges und selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden führen können, übernehmen wir die täglich anfallenden Aufgaben im Rahmen Ihrer hauswirtschaftlichen Versorgung.

Unser Leistungsangebot:

Grundpflege zu Hause, ärztlich verordnete häusliche Krankenpflege, Verhinderungspflege tage- und stundenweise, hauswirtschaftliche Hilfe und Unterstützung, Tagespflege, Demenz-Betreuung, Alltagsbegleitung und Tagesgestaltung, Pflegeberatung, Sterbebegleitung

Wir informieren Sie gerne und freuen uns auf ein persönliches Gespräch!



Region Göppingen Hauptstraße 50 | 73084 Salach | Telefon: 0 71 62 - 204 97 61 | info@mobil-care24.de | www.mobil-care24.de
Region Nürtingen Hauptstraße 19 | 72636 Frickenhausen | Telefon: 0 70 22 - 60 20 46 | info@mobil-care24.de | www.mobil-care24.de

home-care

ambulanter Pflegedienst

seit 1990



Ziel unseres familiengeführten Pflegedienstes ist es, den Patienten in seiner Individualität mit seinen körperlichen, seelischen und sozialen Aspekten in die Mitte allen Bemühens zu stellen, das Gesunde im Patienten zu erkennen, es zu fördern und ihn bei Handlungen zu unterstützen, die er ohne fremde Hilfe ausführen würde, wenn er es könnte.

Wir werden auch in Zukunft - ganz im Sinne unserer Mutter, die home-care 1990 gegründet und bis zu ihrem Tod geleitet hat - den Menschen in den Mittelpunkt unseres Pflegedienstes stellen.

Kein Mensch existiert für sich alleine. Jeder setzt sich auf seine Weise mit seiner Umgebung auseinander, wird von ihr geprägt und wirkt auf sie ein. Wir bekennen uns zu unserer Verantwortung gegenüber Gesellschaft und Natur.

Wir verstehen Pflege zum Einen als gesellschaftlichen Auftrag im Dienste der Gemeinschaft, zum Anderen entsprechend dem individuellen Bedürfnis des Pflegebedürftigen mit seinen Gebrechen und Einschränkungen ein Leben in Würde zu ermöglichen.

Die Würde des Menschen ist unantastbar und unteilbar. Sie ist unabhängig von Nationalität, Weltanschauung, Behinderung, Alter und sozialem Umfeld.

Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht deshalb immer der einmalige Mensch, dessen Würde wir niemals aus den Augen verlieren, auch nicht während der Sterbephase.

Unser Team besteht aus:

- Examinierten Krankenschwestern und -pflegern
- Examinierten Altenpflegerinnen und -pflegern
- Ausgebildeten Hauswirtschaftskräften



Wir unterstützen Sie in Ihrem Umfeld. Jeder Kunde hat einen festen Ansprechpartner, welcher seine häusliche Situation kennt und seine Interessen im Team vertritt.



Unsere Pflege orientiert sich an der aktuellen Pflegewissenschaft, die durch regelmäßige und gezielte Fortbildungen unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gewährleistet wird.



Wir ermöglichen unseren Patienten größtmögliche Wahlmöglichkeit in der Gestaltung des Tagesablaufes und stellen unseren Dienstplan auf die individuellen Wünsche soweit wie möglich ein. Auf Pünktlichkeit und eine freundliche Atmosphäre legen wir größten Wert.



Gemeinsam erarbeiten wir Pflegepläne für unsere Kunden, die wir bei jeder Teambesprechung erneut überprüfen und aktualisieren. Pflegemaßnahmen werden gemeinsam besprochen und geplant. Die neuen Erkenntnisse der Pflege, Medizin und anderer Wissenschaften beziehen wir in unsere Arbeit ein.



Wir arbeiten eng und vertrauensvoll mit anderen Unternehmen zusammen, um unseren Kunden eine bestmögliche Versorgung über den Bereich der Pflege hinaus zu ermöglichen.

Wir beraten Sie gerne, rufen Sie uns an!
Telefon 07161 / 97 93 97

Oder besuchen Sie uns während unserer Öffnungszeiten in unserem Büro.

Bleichstr. 3 in 73033 Göppingen
info@home-care-schnek.de www.home-care-schnek.de

Inhaber Marie und Alexander Schnek

Für den Notfall alles geklärt?

Wer bestimmte Vorstellungen vom Leben im Alter hat, sollte frühzeitig seinen Willen erklären. Möglich wird das durch die Patientenverfügung, die Betreuungsverfügung oder die Vorsorgevollmacht. Im nachfolgenden Beitrag handelt es sich nicht um eine juristische Beratung.

Die Patientenverfügung regelt medizinische Maßnahmen wie ärztliche Heileingriffe und steht meist im Zusammenhang mit der Verweigerung lebensverlängernder Maßnahmen. Wichtig ist, dass in der Verfügung die Situation beschrieben wird, in der sie gelten soll. Wenn es zu einer dieser Situationen kommt und der Patient seinen eigenen Willen nicht mehr kundtun kann, tritt die Verfügung als verbindliches Dokument in Kraft.

Nach Angaben der Bundesärztekammer ist es empfehlenswert, für die wichtigsten Behandlungsmethoden eine Aussage zu

treffen. Verbraucherzentrale oder ein Arzt können helfen, die richtigen Formulierungen für die eigenen Wünsche zu finden. Bindend sind nur gesetzeskonforme Anweisungen. Möglich ist es auch, in der Patientenverfügung Angaben zum Sterbeort und Angaben zur Organspende zu machen. Zudem kann es sinnvoll sein, persönliche Wertvorstellungen, Einstellungen zum eigenen Leben und Sterben und religiöse Anschauungen als Ergänzung und Auslegungshilfe in der Patientenverfügung zu schildern. Auch eine Vertrauensperson kann bestimmt werden. Darüber hinaus sollten der vollständige Name des Verfassers sowie Anschrift



Wer bei einer Patientenverfügung alles richtig machen will, lässt sich vom Experten beraten. Foto: Monkey Business Image / Shutterstock

und Geburtsdatum vermerkt sein. Ratsam ist, alle zwei Jahre die Aktualität der Verfügung durch eine erneute Unterschrift mit Datumsvermerk zu bestätigen. **pm**



Subvento Hilfe im Haushalt

Einfach klasse!

„... weil die Mitarbeiter verlässlich und stets hilfsbereit sind“
G. Schwark, Göppingen

„...weil die Mitarbeiter immer für mich da sind.“
K. Mendy, Nellingen

**Hohe Kunden- und
Mitarbeiterzufriedenheit!**

Wir kommen wie gerufen!

Im gesamten Landkreis Göppingen entlasten und unterstützen unsere zuverlässigen **Subvento** Haushaltshilfen Sie bei Ihren Herausforderungen des Alltags.

Von A wie Arztbesuch bis Z wie Zubereitung der Mahlzeiten - **Subvento** begleitet Sie zu Terminen oder bei Behördengängen, erledigt Ihre Einkäufe, macht Wohnung und Treppenhaus sauber und kocht Ihnen bei Bedarf auch gerne Ihre Mahlzeiten.

Wann immer Sie aufgrund von alters- oder krankheitsbedingten Einschränkungen Hilfe brauchen -

Subvento

ist Ihr kompetenter Partner für Dienstleistungen im Seniorenhaushalt.



Aus Sympathie für Senioren

- Seniorenbetreuung
- Alltagsbegleitung
- Reinigungsarbeiten
- Putzhilfe
- Besorgungsdienste
- Einkaufshilfe
- Wäschepflege
- Essenszubereitung
- und vieles mehr

... und das zu einem fairen und erschwinglichen Preis!

Göppingen – Telefon 07161 / 96 55 911

Bad Boll – Telefon 07164 / 90 36 70

Mobil 0157 / 84 79 06 33

subvento@t-online.de

www.subvento-haushaltshilfe.de

Ansprechpartnerin:
Anna Helene Koukal



Pflegeheime im Landkreis Göppingen

Alle Einrichtungen auf einen Blick alphabetisch nach Orten sortiert.

EINRICHTUNG	BETREIBER	ANGEBOT					
		Pflege- plätze	Dauer- Pflege	Kurzzeit- pflege	Betreutes Wohnen	Tages- Pflege	Demenz- Betreuung
ALBERHAUSEN (73093)							
Haus im Wiesengrund	Evangelische Heimstiftung	50	•	•			•
BAD BOLL (73087)							
Michael-Hörauf-Stift	Evangelische Heimstiftung	104	•	•		•	•
BAD DITZENBACH (73342)							
Alten- und Pflegeheim Maisch	Private Alten- und Pflegeheime Maisch OHG	39	•				•
BAD ÜBERKINGEN (73337)							
Pflegeheim am Mühlbach	Avendi Senioren Service GmbH	93	•	•			•
DEGGINGEN (73326)							
Seniorenzentrum St. Martin	Keppler-Stiftung	51	•	•			•
DONZDORF (73072)							
Kursana Domizil	Kursana GmbH	115	•	•	•		•
EBERSBACH (73061)							
Pflegestift Ebersbach/Fils	Dienste für Menschen gGmbH	76	•	•		•	•
Seniorenzentrum am Markt	Arbeiter Samariter Bund	51	•	•			•
EISLINGEN (73054)							
Haus am Kronenplatz	Haus am Kronenplatz GmbH	48	•	•			
Altenzentrum St. Elisabeth	Katholischer Kranken- und Wohlfahrts- pflegeverein St. Markus e. V.	164	•	•	•	•	•
GEISLINGEN (73312)							
Samariterstift Altenstadt	Samariterstiftung	54	•	•	•	•	
Samariterstift Geislingen	Samariterstiftung	108	•	•	•	•	•
Pflegeheim Sonnenblick Aufhausen	Gemeinnütziger Verein Pflegeheim Sonnenblick e.V.	12	•	•			
DRK-Seniorenzentrum	DRK-Zukunftsstiftung Neckar-Fils	64	•		•		
GÖPPINGEN (73033)							
Seniorenzentrum Hohenstaufen	Arbeiter Samariter Bund	78	•	•			•
Seniorenzentrum St. Martinus	Vinzenz-von-Paul gGmbH	90	•	•		•	•
Pflegeheim Göppingen	Wilhelmshilfe e.V.	126	•	•	•		•
Pflegeheim Karlshof	Wilhelmshilfe e.V.	50	•	•			•
Christophsheim	Christophsheim Göppingen gGmbH						•
GÖPPINGEN (73035)							
Pflegeheim Bartenbach	Wilhelmshilfe e.V.	90	•	•	•	•	•
Pflegeheim Faurndau	Wilhelmshilfe e.V.	35	•	•	•		•
GÖPPINGEN (73037)							
Pflegeheim Ursenwang	Wilhelmshilfe e.V.	35	•	•	•		•
Christophsheim		214					

EINRICHTUNG	BETREIBER	ANGEBOT					
		Pflege- plätze	Dauer- Pflege	Kurzzeit- pflege	Betreutes Wohnen	Tages- Pflege	Demenz- Betreuung
HATTENHOFEN (73110)							
Seniorenzentrum Hattenhofen	DRK-Kreisverband Göppingen	39	•	•	•		
HEININGEN (73092)							
Pflegeheim Heiningen	Wilhelmshilfe e.V.	36	•				•
KUCHEN (73329)							
Seniorenresidenz am SBI-Park	Seniorenresidenz am SBI-Park GmbH	64	•	•			
RECHBERGHAUSEN (73098)							
Gemeindepflegehaus Rechberghausen	Alexanderstift	38	•	•			•
SALACH (73084)							
Alten- und Pflegeheim St. Josef	Stiftung Haus Lindenhof	98	•	•			
Pflegeheim Drei Birken	Ambulanter Pflege-Service S + S	40	•				•
SCHLIERBACH (73278)							
Gemeindepflegehaus Schlierbach	Alexanderstift	30	•	•			•
SÜSSEN (73079)							
Pflegeheim Süßen	Wilhelmshilfe e.V.	124	•	•	•		•
UHINGEN (73066)							
Blumhardthaus Uhingen	Ev. Heimstiftung	127	•	•	•	•	
WÄSCHENBEUREN (73116)							
Kardinal-Kasper-Haus	Stiftung Haus Lindenhof	34	•	•			
WIESENSTEIG (73449)							
Samariterstift Wiesensteig	Samariterstiftung	48	•				
ZELL U.A. (73119)							
Seniorenwohnanlage „Im Kreben“	Alexanderstift	26	•	•	•	•	

(Stand: Stand: August 2019) Alle Angaben ohne Gewähr

Entweder wir finden einen Weg, oder wir machen einen.

Hannibal

seit 2000
MARKTKOMMUNIKATION & WERBUNG
Beratung – Konzeption – Design – Support
www.MORETTI.world

MORETTI.world

In der Pflege ist die Not noch groß

Die Göppinger Bundestagsabgeordnete Heike Baehrens (SPD) ist Pflegebeauftragte ihrer Fraktion und kennt sich im Bereich der Kranken- und Altenpflege bestens aus. Vieles sei schon in den beiden letzten Jahren verbessert worden, doch all das reiche noch nicht, um den Pflegenotstand zu bewältigen.

Immer mehr alte Menschen brauchen Pflege. Doch es fehlt in Deutschland an Pflegekräften, um alle Fälle versorgen zu können. Für die Göppinger SPD-Bundestagsabgeordnete Heike Baehrens ein Grund, weiter in die Verbesserung der Arbeitsbedingungen für Pflegekräfte und in Betreuungsangebote zu investieren. „Das, was wir bisher erreicht haben in dieser Legislaturperiode ist zwar schon viel, aber noch nicht genug.“

Die Alten- und Krankenpflege ist in einer alternden Gesellschaft ein Mega-Thema. „Die Politik hat viel zu spät erkannt, dass man da etwas tun muss“, so Heike Baehrens, ist aber stolz darauf, dass der Bund 2018 mit gleich mehreren Gesetzen auf die falsche Entwicklung im Pflegebereich und den sich abzeichnenden Pflegenotstand reagiert hat. Durch die Pflegestärkungsgesetze hätten sich die Rahmenbedingungen schon wesentlich verbessert, so Baehrens. Zudem habe man die Pflegebedürftigkeit der Menschen in nun fünf Pflegestufen neu bewerten können und dabei vor allem die Pflege demenzkranker Patienten in die Bewertung mit einfließen lassen können. Ein Plus ist in den Augen der Politikerin auch die 2018 beschlossene Neuordnung der Ausbildung im Pflegebereich. Künftig wird nicht mehr in Alten-, Kranken- und Kinderkrankenpflege unterschieden, vielmehr durchlaufen alle Auszubildenden zunächst die drei Pflegebereiche, um sich dann für den Rest der Ausbildung für einen Bereich zu entscheiden.

Alles, was der Gesetzgeber 2018 in Sachen Pflege beschlossen hat, reicht aber laut Baehrens nicht aus, um die Pflegesituation zu verbessern. Die SPD-Abgeordnete begrüßt daher, dass künftig die pflegenden Angehörigen mehr unterstützt werden sollen, dass mit einem Sofortprogramm 13 000 Stellen im

Pflegebereich zusätzlich geschaffen wurden und in den Pflegeeinrichtungen der Personalschlüssel aufgestockt ist. Allerdings bleibt Baehrens realistisch. „Das alles wird immer noch nicht ausreichen, um das Thema Pflege in den Griff zu bekommen“. 13 000 zusätzliche Stellen sind zwar schön, freut sich die Parlamentarierin, doch müsse man auch wissen, dass der Arbeitsmarkt diese Zahl an benötigten Kräften nicht hergibt. Neben dem Anwerben ausländischer Pflegekräfte hoffte Baehrens darauf, dass sich die vielen Teilzeitbeschäftigten im Pflegebereich dazu entschließen, ihr Stundenbudget aufzustocken und Lücken zu schließen.

Die Schaffung von mehr Vollzeitstellen hat aber auch einen Haken, gerade für kleinere und mittelgroße Pflegeeinrichtungen. Sie benötigen Teilzeitkräfte, um den vom Gesetzgeber vorgegebenen Stellenschlüssel durchgängig halten zu können. Bei Vollzeitkräften würde bei Urlaub oder Krankheit zu viel Personal auf einmal fehlen und eine Vertretung nur schwer bis gar nicht zu regeln sein.

Über die bislang beschlossenen Gesetzesvorhaben hinaus sieht Baehrens aber weiteren Handlungsbedarf. Die Kurzzeitpflege müsse bezahlbar sein, dass sie eine wertvolle Entlastung für pflegende Angehörige darstelle. Die Sozialdemokratin sieht in der Bündelung der Entgelte für ambulante Tätigkeiten zu einem Jahresbudget eine Möglichkeit, die Kurzzeitpflege bezahlbar zu machen. Dann könnten die Betroffenen bzw. die pflegenden Angehörigen selbst entscheiden, wie sie das Budget einsetzen wollen. Auch der Pflegeheimplatz müsse laut Baehrens für die Betroffenen bezahlbar bleiben. Sie sprach sich für eine Deckelung des Eigenanteils aus, das Defizit müsste dann von der Pflegeversicherung übernommen werden. Kinder der zu Pflegenden sollten erst dann zur Kasse gebeten werden, wenn diese über ein Jahreseinkommen von über 100 000 Euro verfügen



Die Göppinger SPD-Bundestagsabgeordnete Heike Baehrens regt an, dass Pflegelotsen in den Gemeinden den Betroffenen mit Rat zur Seite stehen. Foto: Susi Knoll

würden. Unterm Strich schließt Baehrens eine Erhöhung der Pflegeversicherungsbeiträge nicht aus, glaubt aber dafür eine Akzeptanz in der Bevölkerung zu erkennen.

Schließlich unterstreicht Baehrens ihre Forderung nach Pflegelotsen in den Gemeinden. Früher habe sich die Gemeinshawester um alles gekümmert, wenn zum Beispiel ein Patient aus dem Krankenhaus entlassen wurde und zu Hause dann Pflege benötigt habe. Heute seien die Betroffenen weitgehend auf sich gestellt, um sich in dem Dschungel an Angeboten und Vorschriften zu Recht zu finden. „Wir kommen da nicht umhin, Stellen für solche Pflegelotsen oder Berater zu schaffen“, so die Abgeordnete und erkennt da eine neue Aufgabe für die Kommunen und Landkreise. Die müssten sich auch um die Einhaltung längst geltender Bauvorschriften stärker kümmern, nämlich bei Neubauten nur Pläne mit behindertengerechten Wohnungen zu genehmigen. Baehrens bedauert, dass das Land Baden-Württemberg mit Blick auf die Engpässe auf dem Wohnungsmarkt die Vorschriften da etwas gelockert habe, um den Bau neuer Wohnungen zu beschleunigen.

Eine gesellschaftspolitische Aufgabe sieht Heike Baehrens den Kampf gegen die Vereinsamung alter Menschen. Es sei erschreckend festzustellen, wie viele Menschen aus den unterschiedlichsten Gründen nicht mehr am Geschehen und Leben in ihrem Wohnort teilnehmen und lieber alleine zu Hause blieben. „Einsamkeit macht krank“, sagt Heike Baehrens und sieht die Gesellschaft gefordert, für alte Menschen Angebote zu machen, um sie aus ihren vier Wänden zu holen.



Für die Pflege älterer Menschen wird noch mehr Personal benötigt. Deshalb wollen die Politiker die Rahmenbedingungen für die Pflegeberufe verbessern. Foto: New Africa / Shutterstock

Rüdiger Gramsch

Rat und Hilfe in der Region

Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise im Landkreis Göppingen

Aphasiker – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Sprach- und Sprechstörungen & Selbsthilfegruppe „Junge Aphasiker“:

Angelika Kartmann, Tel. 07161/6019650, angelika.kartmann@christophsbad.de

AI-Anon Angehörige:

gp-meetring@gmx.de

AMSEL Kontaktgruppe Göppingen:

Andrea Schöne, Tel. 07161 87293, Susanne Leinberger, Tel. 07164 148866, goeppingen@amse.de

Angehörigen Stammtisch Geislingen – verschiedene Themen und Platz für Austausch:

Gabriela Bühler, Diakonie-Sozialstation Geislingen, Tel. 07731 937321, pdl@sozialstation-geislingen.de

Anonyme Alkoholiker im Raum Göppingen:

Rosi und Harald, Tel. 07161/818050

Blaues Kreuz Begegnungsgruppe Gingen:

Tel. 07334/3491, gingen@blaues-kreuz.de

Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg:

goeppingen@bsv-wuerttemberg.de

BSG-Behindertensportgemeinschaft Göppingen:

Turnerstr. 9, 73033 Göppingen, Tel. 07332 5409

CARE Selbsthilfegruppe für Alkoholabhängige und deren Angehörige Süßen:

Tel. 07331 986818 oder Tel. 07161 71469

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke:

Tel. 07161/3470-0, ludwig.ellmann@dgm.org

Deutsche ILCO-Gruppe Göppingen – Selbsthilfegruppe für Stomaträger:

Herbert Scheck, Tel. 07165/1068, herbert.scheck@web.de

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Birenbach / Wäscheneuren:

Kewal Lekha, Tel. 07161 53082, lekha@t-online.de

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Donzdorf:

Dr. Bernhardus Gropper, Tel. 07162 9123415, bg@dr-gropper.de

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Donzdorf:

Dr. Bernhardus Gropper, Tel. 07162/9123415, bg@dr-gropper.de

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Geislingen:

Kewal Lekha, Tel. 07161/53082, lekha@t-online.de

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Heiningen:

Bernd Rainer Lipp, Tel. 07161/42515

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Birenbach / Wäscheneuren:

Kewal Lekha, Tel. 07161/53082, lekha@t-online.de

DVMB Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Gruppe Göppingen:

Tel. 071666 680

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe: Treffen:

jeden ersten Mittwoch im Monat, ab 18 Uhr, Bürgerhaus Göppingen; Geislingen: Treffen jeden ersten Donnerstag im Monat von 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr Haus der Begegnung, Bahnhofstr. 75.

„Fische“ (Förderkreis zur Integration für Schwerhörige und Ertaubte) Göppingen

Tel. 07161 31804.

Frauen in schwierigen Lebenssituationen Göppingen:

Waltraud Schneider-Kalusche, Tel. 07161 33340, w.schneider-kalusche@web.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs: Bahnhofstr. 24, 73033 Göppingen:

Tel. 07161 5045710, klinghofer@web.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs – Gruppe I Göppingen:

Ulrike Kinghofer, Tel. 07161/5045710

Frauenselbsthilfe nach Krebs – Gruppe II Göppingen:

Ingrid Conti, Tel. 07161/33374, konti.kcs@t-online.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs – Gruppe Geislingen:

Bahnhofstraße 75, 73312 Geislingen, Tel. 07331/45272, hseessle@t-online.de

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Göppingen Gruppe I:

Bruno Brockmann, Tel. 01520 4461181, bruno4@gmail.de

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Göppingen Gruppe II:

Ulrike Kolb, Tel. 07161/5031688

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Schlierbach:

Friedemann Singer, Tel. 07161/33905, FriedemannSinger@gmx.de

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Süßen:

Damir Svrga, Tel. 0173 5104990, simsvrga@web.de

Gehörlosenverein Hohenstaufen im Landkreis Göppingen:

Hans-Joachim Benndorf, Benndorf@web.de

Gesprächskreis für alle Krankheitsbilder der Rheuma-Liga Göppingen:

Kathrin Kuschel, Tel. 07161/21405

Kreisbehindertenring Göppingen:

Schillerplatz 10, 73033 Göppingen, Tel. 07161 919 33 13, kreisbehindertenring@outlook.de

Leben-d-ich trotz Krebs Geislingen:

Treffen jeden zweiten Dienstag im Monat um 19.30 Uhr Haus der Begegnung, Bahnhofstr. 75, Geislingen, Tel. 07331 65755, info@leben-d-ich.de

L.O.A&M (Leben ohne Alkohol und Medikamente) Göppingen:

Hans-Peter Schirling, Tel. 07161 811502, h-p-schirling@web.de

Mocodino - Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Selbsthilfegruppe für den Landkreis Göppingen:

Andrea Kreis, Tel. 07153 4060792, Handy: 0178 3173260, Mail: kontakt@mocodino.de

Mukoviszidose e.V.

Regionalgruppe Göppingen:

Verena Nägele, Tel. 07162/462299, verena.naegle@mukobw.de

Noorwood-Frauengruppe Göppingen:

NorwoodFrauenGp@gmx.de

ocodino – SHG Morbus Crohn und Colitis ulcerosa Göppingen:

Andrea Kreis, Tel. 0176 62717682, kontaktmocodino.de

Parkinson-Selbsthilfegruppe Göppingen:

Helmut Klatt, Tel. 07164/4287

Pflegende Angehörige Angehörigenstammtisch Geislingen:

Gabriela Bühler, Diakonie-Station Geislingen, Tel. 07331/937321, pdl@sozialstation-geislingen.de

Pflegende Angehörige Gesprächsgruppe Göppingen:

Christiane Honold, Diakonie- und Krankenpflegeverein Göppingen, Tel. 07161/960680, honlay@arcor.de

Selbsthilfegruppe für Stotternde Menschen Göppingen:

Goran Milic, Pearl-S-Buck-Straße 12, 73037 Göppingen, Tel. 0151-25 85 01 72, info@stottern-goeppingen.de

Selbsthilfegruppe für bipolare Störung Göppingen (Angehörige):

Margarete, bipolar-angehoerigen-selbsthilfe-gp@gmx.de

Selbsthilfegruppe für bipolare Störung Göppingen (Betroffene):

Dr. Hans-Peter Maier, Tel. 07162/5356, maierhanspeter@t-online.de

Selbsthilfegruppe für Lip- und Lymphödem:

Treffen jeden ersten Freitag im Monat im Altenstädter Rathaus Geislingen. Manuela Bier, Christine Eisele, Tel. 07331 9849622, shg-lily-geislingen@t-online.de

Selbsthilfe-Regionalgruppe Göppingen der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke:

Ludwig Ellmann, Tel. 07161 34790, Ludwig.Ellman@dgm.org

Selbsthilfe - Prävention, Dialyse, Transplantation:

Heinz Nerling, Tel. 07161 27121, nerling@niere-bw.de

Selbsthilfe Krebs Geislingen:

Wolfgang Marasek, Tel. 07331 60227, w.marasek@selbsthilfegruppe-krebs-geislingen.de

Selbsthilfegruppe Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse (TEB) Lauter-Fils:

Katharina Stang, Tel. 07141/9563636, katharina.stang@teb-selbsthilfe.de

Selbsthilfegruppe CrohCo Göppingen (Morbus Crohn / Colitis ulcerosa):

Marie-Therese Czencz, Tel. 07161 / 14554, kontakt@crohco-gp.de

Selbsthilfegruppe MoCoDino (für Patienten bzw. Eltern von Kindern mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED):

Andrea Kreis, Tel. 0178-3173260, kontakt@mocodino.de

Schlaganfallgruppe Geislingen für Betroffene und Angehörige:

Renate Eberhardt, Tel. 07331 400530, info@ergo-eberhardt.de

Rat und Hilfe in der Region

Selbsthilfegruppe Schmerz, Göppingen:

Treffen jeden dritten Montag im Monat, 18 bis 19.30 Uhr, in der Wilhelmshilfe (Karls Hof), Gartenstr. 13, Göppingen, Manfred Poimer, Tel. 07334 8327, kontakt@schmerzgruppe-gp.de

Selbsthilfegruppe Göppingen, Schnarchen-Schlafapnoe:

Peter Kattner, Tel. 07161 6512463, shg.gpschlafapnoe@gmail.com; Albrecht Künzig, Tel. 07171 83531, schnarcher-gp@gmx.de

Verein Schatten und Licht / SHG peripartale psychische Erkrankungen:

Anke Hänßler, Tel. 07161/389801, anke.haenssler@schatten-und-licht.de

Seniorenvertretungen im Kreis Göppingen

Kreisseniorinnenrat Göppingen:

Friedrich Kauderer, Struttweg 8, 73092 Heiningen, Tel. 07161 4993, mf.kauderer@web.de

Ortsseniorinnenbeirat Bad Boll:

Eckhard Christof, Riedbäckle 6, 73087 Bad Boll, Tel. 07164 902009, echristof@t-online.de

Stadtsseniorinnenrat Donzdorf:

Günter Simnacher, Brünnerstr. 6, 73072 Donzdorf, Tel. 07162 23214, guenter@simnacher.com

Stadtsseniorinnenrat Eisingen:

Rolf Riegler, Albstr. 111, 73054 Eisingen / Fils, Tel. 07161 812528, rolf.riegler@t-online.de

Stadtsseniorinnenrat Ebersbach:

Roswitha Wozar, Tel. 07163 929898, r.wozar@aweko.de

Seniorenrat Eschenbach c/o Gemeindeverwaltung Eschenbach:

Dr. Otto Holzinger, Sudetenstr. 45, 73107 Eschenbach, Tel. 07161 411444, ro.holzinger@t-online.de

Stadtsseniorinnenrat Geislingen / Steige:

Wolfgang Kehler, Memelstr. 45, 73312 Geislingen, Tel. 07331 400049, stadtsseniorinnenrat-geislingen@t-online.de

Stadtsseniorinnenrat Göppingen:

Peter Kunze, Kirchstr. 11, 73033 Göppingen, Tel. 07161 650444, gpkunze@t-online.de

Seniorenbeirat Heiningen:

Waltraud Otto, Mühlstr. 32, 73092 Heiningen, Tel. 07161 41277, otto.waltraud@web.de

Seniorenengemeinschaft Obere Fils (Segofils) Deggingen und Bad Ditzgenbach:

Norbert Necker, Dürrentalweg 44, 73326 Deggingen, Tel. 07334 5553, Geschäftsstelle: Bergwiesenstr. 2, 73342 Bad Ditzgenbach, Tel. 07334 9219770, info@segofils.de

Seniorenrat Salach:

Frau Schäfer, Rathausplatz 1, 73087 Salach, Tel. 07162 400822, s.schaefer@salach.de

Stadtsseniorinnenrat Söben:

Martin Bauch, Sudetenstr. 10, 73079 Söben, Tel. 07162 8787, martin.bauch@tesionmail.de

Beratungsstellen im Landkreis Göppingen

Altenhilfe-Fachberatung:

beim Landratsamt – Kreissozialamt, Lorcher Str. 6, 73033 Göppingen, Tel. 07161 202-4025

Awo-Kreisverband Göppingen:

Rosenstr. 20, 73033 Göppingen, Tel. 07161 96123-10

Beratungsstelle der Lebenshilfe Göppingen für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörige:

Schützenstr. 14, 73033 Göppingen, Tel. 07161 95647-13 oder 95647-14

Beratungsstelle für Senioren der Stadt Göppingen:

Kirchstr. 11, 73033 Göppingen, Tel. 07161 650-453

Beratungsstelle und Ambulante Dienste für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen:

BAD Göppingen, Stiftung Haus Lindenhof, Freihofstr. 60, 73033 Göppingen, Tel. 07161 156109-0

Beratungsstelle und Aufnahmehaus für alleinstehende Wohnungslose:

Haus Linde, Grabenstraße 9, 73033 Göppingen, Tel. 07161/965906-0

Beratungsstelle der Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung:

Beratung für ambulante Hilfen, Heubacher Str. 6, 73092 Heiningen, Tel. 07161 940440

Beratungsstelle für Suchtgefährdete und Suchtkranke Geislingen, Psychosoziale Beratungs- und ambulante Behandlungsstelle:

Steingrube 6, 73312 Geislingen, suchtberatung-geislingen@diakonie-goeppingen.de

Betreuungsverein der Stiftung Altendank der KSK Göppingen:

Eberhardstr. 20, 73033 Göppingen, Tel. 07161 202-4014, betreuungsverein@landkreis-goeppingen.de

Betreuungsbehörde im Landratsamt Göppingen Kreissozialamt:

Eberhardstraße 20, 73033 Göppingen, Tel.: 07161 202-4015, kreissozialamt@landkreis-goeppingen.de

Blaues Kreuz, Suchtkrankenhilfe:

Mühlstr. 6, 73312 Geislingen, Tel. 07331 960325

Bürgerschaftliches Engagement:

beim Landratsamt – Kreissozialamt, Lorcher Str. 6, 73033 Göppingen, Tel. 07161 202-4020

Bürgertelefon zur Pflegeversicherung:

Montag bis Donnerstag von 8 bis 18 Uhr, Freitag von 8 bis 15 Uhr, Tel. 030 3406066-02

COMPASS Private Pflegeberatung GmbH:

Gustav-Heinemann-Ufer 74 C, 50968 Köln, Tel. 0800 1018800 (kostenfrei), kommunikation@compass-pflegeberatung.de

Caritas-Zentrum Göppingen:

Ziegelstr. 14, 73033 Göppingen, Tel. 07161 65858-0

DRK-Kreisverband Göppingen:

Eicherstr. 1, 73035 Göppingen, Tel. 07161 6739-0

Diakonisches Werk Göppingen:

Pfarrstr. 45, 73033 Göppingen, Tel. 07161 96367-50

Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle des Evang. Kirchenbezirks Göppingen (Diakonisches Werk):

Pfarrstr. 45, 73033 Göppingen, Tel. 07161 96367-60

Förderverein Hospizbewegung Kreis Göppingen:

Sommerhalde 2, 73035 Göppingen, Tel. 07161 98619-50.

Frauenhaus Göppingen:

Postfach 426, 73004 Göppingen, Tel. 07161 72769; Frauenhaus-Goeppingen@freenet.de

Gemeinsame Servicestelle für Rehabilitation für den Landkreis Göppingen und Auskunfts- und Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg:

Schützenstr. 14, 73033 Göppingen, Tel. 07161 96073-32

Gesundheitsamt Landkreis Göppingen:

Wilhelm-Busch-Weg 1, 73033 Göppingen, Tel. 07161 202-1800, gesundheitsamt@landkreis-goeppingen.de

Heimaufsichtsbehörde Landratsamt Göppingen:

Lorcher Str. 6, 73033 Göppingen, Tel. 07161 202-5001

IAV-Stelle für Pflegendes Angehörige und Senioren, Träger Diakonie-Sozialstation:

Bronnenwiesen 16, 73312 Geislingen, Tel. 07331 9373-20, iav@sozialstation-geislingen.de

Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle (IBB-Stelle) für Menschen mit einer psychischen Erkrankung und deren Angehörige im Landkreis Göppingen:

Lorcher Str. 6, 73033 Göppingen, Tel. 07161 202-4034 (Anrufbeantworter), team@ibb-goeppingen.de

Kreisbehindertenbeauftragte:

beim Landratsamt – Kreissozialamt, Lorcher Str. 6, 73033 Göppingen, Tel. 07161 202-4027

Kreisverkehrswacht Göppingen:

Hintere Karlstr. 87, 73033 Göppingen, Tel. 07161 70203

Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle des Polizeipräsidiums Ulm:

Pfarrstr. 31, 73033 Göppingen, Tel. 07161 63-2205, ulm.pp.ref.praev@polizei.bwl.de

Pflegestützpunkt:

beim Landratsamt – Kreissozialamt, Lorcher Str. 6, 73033 Göppingen, Tel.: 07161 202-4023 oder 202-4024; pflegestuetzpunkt@landkreis-goeppingen.de

Paritätischer Wohlfahrtsverband Kreisverband Göppingen:

Waldeckhof 1, 73035 Göppingen, Tel. 07161 94698-0

Rat und Hilfe in der Region

Patientenfürsprecher für psychisch kranke Menschen im Landkreis Göppingen:
Martina Hermann, Schillerplatz 8/1, 73033 Göppingen, Tel. 0152 -55987620

Patientenfürsprecher für Patienten im Christophsbad Göppingen:
Dieter Kress, Tel. 07121 68147, dieter.kress@dieterkress.de

Psychologisches Beratungszentrum des Landkreises Göppingen:
Wilhelm-Busch-Weg 5, 73033 Göppingen
Tel.: 07161 202-4371
Fax: 07161 202-4392, pb@landkreis-goeppingen.de

Psychologische Beratungsstelle Familien- und Lebensberatung Caritas Fils-Neckar-Alb:
Uracher Str. 31, 73312 Geislingen, Tel. 07331 30559-0;
Außenstelle Süssen, Bachstr. 44, 73079 Süssen, Anmeldung über Geislingen

Psychosoziale Beratungsstelle des Evang. Kirchenbezirks Geislingen (Diakonische Bezirksstelle):
Steingrubestr. 6, 73312 Geislingen, Tel. 07331 41489

Psychologische Familien- und Lebensberatung - Caritasverband d. Diözese Rottenburg-Stuttgart, Region Fils-Neckar-Alb:
Uracher Str. 31, 73312 Geislingen, Tel.: 07331 305599, info@pfl-geislingen.de

Psychosoziale Beratungs- und ambulante Behandlungsstelle für Suchtgefährdete und Suchtkranke des Evang. Kirchenbezirks Göppingen (Diakonisches Werk):
Pfarrstr. 45, 73033 Göppingen, Tel. 07161 96367-70, Steingrubestr. 6, 73312 Geislingen, Tel. 07331 44581

Schuldnerberatung des Landkreises Göppingen:
Schillerplatz 8/1, 73033 Göppingen, Tel.: 07161/ 202-4029, b.unbehauen@landkreis-goeppingen.de

Segofils – Hilfen in Haus und Hof:
Bergwiesenstr. 2, 73342 Bad Ditzingen, Tel. 07334/9219770

Seniorenberatung der Gemeinde Heiningen:
Mörkestr. 55, 73092 Heiningen, Tel. 07161 9449-26, seniorenberatung@hausinderbreite.de

Seniorenbetreuung der Stadt Eisingen:
Heide Dais, Schlossplatz 1, 73054 Eisingen, Tel. 07161/804-237

Seniorenreferat der Gemeinde Salach:
Rathausplatz 1, 73084 Salach, Tel. 07162 4008-22

Seniorenseelsorger (kath.):
Pfr. i.R. Jürgen Mühlbacher, Helfensteinstr. 14, 73037 Göppingen, Tel. 07161 986188, jmuehlbacher@t-online.de

Service plus – Zertifizierte Handwerksbetriebe und Dienstleister Angebote für ältere Menschen und Menschen mit Einschränkungen:
Eichertstraße 1, 73035 Göppingen
Tel.: 07161 / 6739-39, b.heubach@drk-goeppingen.de

Sozialpsychiatrischer Dienst – Landratsamt Göppingen:
Eberhardstr. 20/2 73033 Göppingen
Telefon 07161 202-4101; Außenstelle Geislingen im Gemeindepsychiatrischen Zentrum, Karlstr. 31, 73312 Geislingen, Tel. 07331 3071-61 oder -62

Tagestreff Lichtblick - Verein für Psychiatrieerfahrene:
Schützenstr. 24, 73033 Göppingen, Tel. 07161 685457; Karlstr. 31, 73312 Geislingen, Tel. 07331 441289

Telefon-Seelsorge:
rund um die Uhr, Tel. 0800 111 0 111 oder 111 0 222 (gebührenfrei im Festnetz)

Viadukt - Hilfen für psychisch Kranke:
Betreute Wohnangebote, Beratung Schwerbehinderter im Arbeitsleben, Schützenstr. 24, 73033 Göppingen, Tel. 07161 65616-0

Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD):
Beratungsstelle Stuttgart, Gaisburgstr. 27, 70182 Stuttgart, Tel. 0711 2483395 oder 0800 0117722 (gebührenfrei im Festnetz), stuttgart@upd-online.de

VdK Beratung in sozialrechtlichen Fragen für Behinderte und Rentner:
Schützenstr. 24, 73033 Göppingen, Tel. 07161 / 956929-0, srg-goeppingen@vdk.de

Verbraucherzentrale Baden Württemberg:
Paulinenstr. 47, 70178 Stuttgart, Tel. 0711 669110, info@vz-bw.de

Wohnraumberatungsstelle „Ameise“ des DRK-Kreisverbandes Göppingen:
Eichertstraße 1, 73035 Göppingen
Tel.: 07161 6739-39, b.heubach@drk-goeppingen.de

Zahnärztlicher Senioren- und Behindertenbeauftragter für den Landkreis Göppingen:
Dr. Henning Schindewolf, Badstr. 1, 73087 Bad Boll, Tel. 07164 911190, zahnwohl@mac.com

Bildungseinrichtungen im Landkreis Göppingen

Evangelische Erwachsenenbildung Kirchenbezirk Göppingen:
Pfarrstr. 45, 73033 Göppingen, Tel. 07161 96367-12

Evangelische Erwachsenenbildung Kirchenbezirk Geislingen:
Bahnhofstr. 75, Tel. 07331 30709730

Katholische Erwachsenenbildung Kreis Göppingen:
Ziegelstr. 14, 73033 Göppingen, Tel. 07161 9633620

Haus der Familie Geislingen:
Gutenbergstr. 9, 73312 Geislingen, Tel. 07331 69197

Haus der Familie Göppingen:
Mörkestr. 17, 73033 Göppingen, Tel. 07161 9605110

Hochschule 50+ Geislingen:
Stadtseniorenrat Geislingen, Tel. 07331 400049

Uni der Generationen Göppingen:
Stadtseniorenrat Göppingen, Tel. 07161 650-444

Volkshochschule Albershausen:
Kirchstr. 1 (Rathaus), 73095 Albershausen, Tel. 07161 309312, angelika.eggler@albershausen.de

Volkshochschule Bad Boll / Voralb:
Erlengarten 1, 73087 Bad Boll, Tel. 07164 91004-14, erhardt@gvv-boll.de

Volkshochschule Donzdorf:
Schloss 1-4, 73072 Donzdorf, Tel. 0171 6276571, vhs@donzdorf.de

Volkshochschule Ebersbach:
Fritz-Kaufmann-Str. 4, 73061 Ebersbach, Tel. 07163 161-114, vhs@ebersbach.de

Volkshochschule Eisingen:
Schlossplatz 1, 73054 Eisingen, Tel. 07161 804-266, vhs@eisingen.de

Volkshochschule Geislingen:
Schillerstr. 2, 73312 Geislingen, Tel. 07331 24-269, vhs@geislingen.de

Volkshochschule Gingen an der Fils:
Bahnhofstr. 25, 73333 Gingen a. d. Fils, Tel. 07162 9606-40,

Volkshochschule Göppingen-Schurwald:
Mörkestr. 16, 73033 Göppingen, Tel. 07161 650800, vhs@goeppingen.de

Volkshochschule Kuchen:
Marktplatz 11 (Rathaus), 73329 Kuchen, Tel. 07331 9882-0, vhs@kuchen.de

Volkshochschule Oberes Filstal:
Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen, Tel. 07334 78264, vhs@deggingen.de

Volkshochschule Schlierbach:
Hölzerstr. 1, 73278 Schlierbach, Tel. 07021 97006-0, gemeinde@schlierbach.de

Volkshochschule Süssen:
Marktstr. 13-17, 73079 Süssen, Tel. 07162 9616-25, vhs@suessen.de

Volkshochschule Uthingen:
Kirchstr. 2 (Rathaus), 73066 Uthingen, Tel. 07161 9380-121

Alle Angaben ohne Gewähr. Korrekturen oder Ergänzungen bitte per Mail an: info@maitis-media.de

Platz für die ewige Ruhe: Angehörigen Gewissheit geben

Wann ein Mensch stirbt lässt sich nicht vorhersagen. Das Lebensende liegt allein in Gottes Hand. Die eigenen Wünsche für die Bestattung lassen sich indes frühzeitig regeln. Eine schriftliche Verfügung gibt Angehörigen auch die Gewissheit, den Abschied im Sinne des Verstorbenen zu gestalten.

Im Idealfall schützt man mit einer Sterbegeldversicherung die Hinterbliebenen vor allzu hohen Kosten.

In Deutschland wird ein Friedhofsgrab für eine begrenzte Zeit, meist bis zu 30 Jahre, gepachtet, mit Option auf Verlängerung. Friedhofsgärtnereien bieten Gestaltungsmöglichkeiten in riesiger Auswahl und beraten zu geeigneten Gewächsen und Bodenbe-

lägen. Nach persönlichen Gesprächen fertigt der Friedhofsgärtner individuelle Kränze und Gestecke, dekoriert die Trauerhalle oder Grabstelle. Damit liefert er einen wichtigen Beitrag zu einer lebendigen Trauerkultur. Auf Wunsch übernehmen die Friedhofsgärtner die Grabpflege auf Dauer.

Darüber, ob das Grab mit einer Statue geschmückt werden darf, informiert jeweils die Friedhofsverwaltung. Meist setzt man hierzulande einen Stein, in der Regel sechs bis acht Monate nach dem Begräbnis, wenn sich die Erde des frischen Grabes gesetzt hat. Steinmetzbetriebe bieten eine fast grenzenlose Auswahl, von der polierten Marmorplatte bis zur schlanken Stele mit Glaseinsatz,

in dem ein Foto oder eine Skulptur Platz findet.

Der örtliche Friedhof hat sich seit Jahrhunderten als Begräbnisplatz bewährt und gehalten: Er bietet eine

Vielzahl an Vorteilen gegenüber allen anderen Bestattungsorten. Als öffentlicher Raum ist er allen Verwandten und Freunden des Verstorbenen leicht zugänglich und für alle gut erreichbar. Als ein Ort für die Lebenden, die hier in Ruhe und Besinnlichkeit der Toten gedenken können, ist der Friedhof ein Ort, der gut tut. Diese Möglichkeiten fehlen bei einer anonymen See- oder Waldbestattung. Mehr Freiheit als bei der Erdbestattung herrscht bei der Urnenbestattung, der naturgemäß eine Kremation des Leichnams vorausgeht. Wer ein konfessionsloses Begräbnis wünscht, lässt Verwandte, Freunde oder einen freien Trauerredner erinnernde und tröstende Worte am Grab sprechen. Wegen der in den letzten Jahren erfolgten zahlreichen Kirchaustritte finden Trauerfeiern und Begräbnisse immer häufiger ohne Begleitung eines Geistlichen statt.

Ein Urnen-Friedhofsgrab fällt kleiner aus als das Erdgrab und ist damit preisgünstiger, bietet jedoch gleichfalls viele Möglichkeiten zur Bepflanzung und -gestaltung.

In Deutschland findet das Urnengrab im Wald immer mehr Anhänger. Der „Friedwald“ – im Landkreis Göppingen in Wangen – ist keinesfalls eine allgemeine Bezeichnung, sondern der Name eines Unternehmens. Man wählt dort „seinen“ bevorzugten Baum, an dem nach der Beisetzung eine Namensplakette angebracht werden kann.



Ein gepflegtes und bepflanztes Grab ist ein Ort des
Erinnerns an einen gestorbenen Menschen.

Foto: Gesellschaft deutscher Friedhofsgärtner (Bonn)

RÖSSNER BESTATTUNGEN

Ihr zuverlässiger Partner im Trauerfall

73072 Donzdorf Am Laibsteig 4

07162 / 919360

www.roessner-bestattungen.de



Er ist bunt

Der Friedhof, ein Ort auch für die Lebenden

Friedhöfe bieten Ruhe, gute Luft,
viel Natur, Tiere und Pflanzen, sind
ein Ort der Begegnung und tragen
darüber hinaus zum Klima- und
Umweltschutz bei. Entdecken Sie
die Friedhöfe in Ihrer Stadt!

VFFK.de

Verein zur Förderung der
deutschen Friedhofskultur e.V.



Unvergessen. Einmalig.

Abschied
ganz persönlich.

www.schmid-bestattungsinstitut.de

Lehlestraße 3 · Göppingen-Faurndau

Tel. 07161/922113

Filialen: Göppingen · Eislungen

Bitte fordern Sie unsere Hausbroschüre an.



An der Schwelle zum Tod

Natürlich wünscht sich jeder Mensch, zu Hause, ohne zu leiden, umsorgt und umpflegt von seinen Lieben und damit in Würde zu sterben. Die Realität in der modernen Industriegesellschaft sieht jedoch anders aus: Der Tod als natürlichste, weil unvermeidlichste, Sache der Welt wird weitgehend verdrängt. Der Umgang mit Sterbenden wird in vielen Familien zu einer nicht zu bewältigenden Last.

90 Prozent der Menschen sterben heute in Krankenhäusern, zum Teil vernachlässigt von ihren Angehörigen. Orte, die dem Tod einen Raum geben, sind gefragt. Zum Beispiel im stationären Hospiz im Göppinger Stadtbezirk Faurndau. Für unheilbar Kranke gibt es hier Linderung, wenn auch keine nachhaltige Besserung.

Wo mit den Methoden der kurativen Medizin keine Heilung mehr möglich ist, kommt die Zeit der palliativen Medizin, die Schmerzen lindert und ein Erleben der letzten Tage in Würde ermöglicht. Je nach Erkrankung, Pflegebedürftigkeit und familiärer Unterstützung bietet sich eine Behandlung zu Hause, unterstützt durch ambulante Hospizdienste, an. Wo diese aber an ihre Grenzen stoßen, ist ein stationäres Hospiz eine notwendige, Gesundheitskosten sparende, vor allem aber

In den letzten Stunden ihres Lebens sind die Gäste im Hospiz in Faurndau nicht allein. Einfühlsame Helfer kümmern sich um sie.
Foto: Shutterstock



sinnvolle und notwendige Ergänzung in der Versorgung der Bevölkerung.

Der Mitte der 1990er Jahre gegründete Förderverein Hospizbewegung Göppingen leistet im Landkreis bereits seit Jahren eine großartige Arbeit in der ambulanten Betreuung von Menschen in der Lebensendphase und der Begleitung ihrer Angehörigen, sei es in der häuslichen Umgebung oder auch in der Klinik. Wenn Pflege und Betreuung zu Hause nicht mehr möglich sind, bietet das stationäre Hospiz den geborgenen Rahmen, in dem in der Lebensendphase alle Bedürfnisse erfüllt werden können: spirituelle Begleitung, liebevolle pflegerische Betreuung, Linderung aller quälenden Symptome, insbesondere der Schmerzen, sodass ein erfülltes Leben bis zum Ende möglich ist. 2013 öffnete das Haus in der ehemaligen Villa Hammer in Faurndau, um einen modernen Anbau erweitert, seine Pforten.

Heute ist das Hospiz eine im ganzen Landkreis beachtete und akzeptierte Einrichtung. Dort werden Menschen an der Schwelle zum Tod begleitet, liebevoll umsorgt von fleißigen und einfühlsamen Helfern.

Info

Hospizdienste im Kreis Göppingen

Ambulanter Erwachsenen-Hospizdienst
(Hospizbewegung Kreis Göppingen – Ambulante Dienste für Erwachsene: 07161/98619-52

Ambulanter Kinder- und Jugend-Hospizdienst (Malteser Hilfsdienst im Kreis Göppingen): 07161/93232-28

Stationäres Hospiz (Hospiz im Landkreis Göppingen): 07161/98619-10

stein.handwerk

rolf hofele

die individuelle, persönliche grabmalgestaltung

Im persönlichen Gespräch mit Ihnen finden wir den passenden Gedenkstein hinsichtlich Material, Inschrift und Symbolik ... ein Grabmal als Zeichen des Erinnerns.

Durch kreatives Schaffen und handwerkliches Geschick entstehen bei uns Grabmale von bleibendem Wert, zeitlos und unverwechselbar.

Ihr Steinbildhauermeister
Rolf Hofele

**grabmale - natursteinbetrieb
beratung und gestaltung -
bildhauerische ausführung**



**königstraße 22a
73054 eislingen-nord
tel 0 71 61 - 88 97 4
fax 0 71 61 - 81 64 53
www.steinhandwerk.eu**

„PROJEKT LEBENSWEGE“-CHECKLISTE:

Auf dem letzten Weg

Organisationstipps für die Bestattung

Jeder Lebensweg ist irgendwann zu Ende – auch wenn der Gedanke daran in unserer Gesellschaft oft verdrängt wird. Viele Menschen möchten gerne selbst die Art und Umstände ihrer Bestattung bestimmen und informieren ihre Angehörigen zu Lebzeiten darüber. Ein Bestattungsinstitut ihres Vertrauens kann bei der Vorsorge zu Lebzeiten behilflich sein. Ansonsten sind im Trauerfall die Hinterbliebenen gefordert – manchmal sehr kurzfristig. Das Bestattungsinstitut kann viele Aufgaben übernehmen und damit für Entlastung sorgen. Lebenswege hat die wichtigsten organisatorischen Herausforderungen im Trauerfall zusammengestellt.

PERSÖNLICHES

bestimme ich	bestimmen Angehörige/Bevollmächtigte	
☐	☐	Grabstelle
☐	☐	Kreuz
☐	☐	Grabstein und Gestaltung des Grabes
☐	☐	Sarg, Sarg-Innenausstattung, Kissen und Decken
☐	☐	Sarggebinde
☐	☐	Urne
☐	☐	Sterbewäsche/Kleid/Anzug
☐	☐	Schmuck, persönliche Lieblingsstücke
☐	☐	Musikwünsche
☐	☐	Texte für Anzeigen, Karten, Nachruf
☐	☐	Inhalte der Trauerrede
☐	☐	Fotos

MEINE TRAUERFEIER

durch Angehörige/Bevollmächtigte	durch Bestatter	
☐	☐	Organisation von Räumen für meine Trauerfeier
☐	☐	Organisation eines Raums für meine Aufbewahrung
☐	☐	Abstimmung aller Termine mit zuständigen Stellen (z.B. Kirche)
☐	☐	Auswahl eines Bestattungsredners
☐	☐	Zeitungsanzeigen: Größe, Gestaltung, Text/Bild, Platzierung, Termine
☐	☐	Trauer- und Danksagungskarten: Größe, Gestaltung, Druck, Versand
☐	☐	Blumenschmuck für die Trauerfeier
☐	☐	Blumenschmuck für die Aufbewahrung
☐	☐	Musikalische Umrahmung

INFORMATION

Sterbegeld zur finanziellen Unterstützung der Bestattung ist 2004 als Leistung der gesetzlichen Krankenkassen entfallen. Die **Beamtenversorgung** leistet es nach wie vor (§ 18 Beamtenversorgungsgesetz). Manche Arbeitgeber, vor allem im öffentlichen Dienst, leisten beim Tod eines **Betriebsangehörigen** eine Sterbehilfe, über die der Arbeitsvertrag informiert. Private Krankenversicherungen zahlen kein Sterbegeld, jedoch werden private **Sterbeversicherungen** angeboten.

INFORMATION

Verwitwete Ehepartner, Halb- und Vollwaisen sollten nach der Bestattung einen Termin bei ihrer Gemeinde für die Rentenanstellung vereinbaren. Für Witwer und Witwen ist in der Regel eine Vorschusszahlung („Sterbevierteljahr“) vorgesehen. Auch darum kümmert sich auf Wunsch das Bestattungsunternehmen. Nach dem Antrag auf die Vorschusszahlung muss ein Hinterbliebenen-Renten Antrag gestellt werden.

MEINE WUNSCHBESTATTUNG

☐	kirchlich bzw. konfessionell
☐	Erdbestattung
☐	Grabstelle bereits vorhanden
☐	Feuerbestattung
☐	Seebestattung
☐	Anonyme Bestattung
☐	Überführung nach...
☐	Einbalsamierung
☐	Aufbahrung und Verabschiedung

BENACHRICHTIGEN

durch Angehörige/Bevollmächtigte	durch Bestatter	
☐	☐	Standesamt (möglichst umgehend – wg. Sterbeurkunden)
☐	☐	Krankenkasse/Krankenversicherung
☐	☐	ggf. Lebens-, Unfall-, Sterbeversicherung
☐	☐	Rententräger/Versorgungsstelle (Vordrucke beider Gemeinde)
☐	☐	Vereine, Verbände, Institutionen
☐	☐	Bank
☐	☐	ggf. Arbeitgeber
☐	☐	Vertragspartner (z.B. Abonnements; ggf. Kontoauszüge sichten)

NOTWENDIGE UNTERLAGEN

☐	Ärztliche Todesbescheinigung
☐	Sterbeurkunde (mindestens 6-fach)
☐	Personalausweis
☐	bei Ledigen: Geburtstagsurkunde o. Stammbuch der Eltern
☐	bei Verwitweten: Stammbuch o. Eheurkunde, Sterbeurkunde des Ehepartners
☐	bei Geschiedenen: Heiratsurkunde u. Scheidungsurteil
☐	ggf. Nachweis einer privaten Sterbeversicherung
☐	ggf. Nachweis einer privaten Unfallversicherung
☐	Anschrift des Arbeitgebers
☐	Anschrift des Rententrägers bzw. der Pensionskasse
☐	Krankenversicherung: Kasse(n) + Versicherungsnummer(n)
☐	Lebensversicherung: Versicherungsscheine, ggf. Beitragsnachweise
☐	Anschriften der zu Verständigenden Institutionen, Vereine, Geschäftspartner
☐	Graburkunde (falls vorhanden)
☐	ggf. Testament
☐	Foto(s) – geeignet für Anzeigen, Karten, Kondolenzbuch

BESTATTUNGSHAUS ZIMMERMANN

Kanalstraße 1
73084 Salach

Abschied nehmen
in einer familiären
und persönlichen
Atmosphäre, in einer
hellen Trauerhalle.
für kirchliche als auch
nicht kirchliche Feiern.

In unseren hellen,
klimatisierten
Aufbahrungsräumen
können sie ohne
Zeitdruck selbst über
mehrere Tage hinweg
Abschied nehmen.



Bestattungsinstitut

seit 1896

73084 Salach
Kanalstraße 1
73079 Süßen
Barbarossastraße 29/1
Tel. 07162 / 7802
73113 Ottenbach
73054 Eislingen
Königstraße 59
Tel. 07161 / 360859

www.zimmermann-bestattungsinstitut.de

Sie haben bei uns die Möglichkeit die Trauerfeier ganz nach ihren Wünschen zu gestalten. Musikalisch steht eine Orgel zur Verfügung, eine CD kann abgespielt werden, wir vermitteln auch weitere Instrumentalisten oder Gesang. Ebenso besteht die Möglichkeit am Ende der Trauerfeier Weihwasser zu geben, eine Blume abzulegen, oder ein Teelicht an den Sarg zu stellen. Da es in unserem Haus keine Taktzeiten gibt, können die Termine in Rücksprache mit dem Geistlichen oder Redner frei terminiert werden ohne zeitliche Begrenzung.



Wir wollen Ihnen beistehen, sich im Schmerz über den Verlust
eines nahe stehenden Angehörigen in der Vielfalt der Aufgaben
zurechtzufinden

***Dienst und Würde am Verstorbenen,
ebenso Hilfe und Begleitung der Angehörigen
in der Trauer ist für uns nicht nur Beruf,
sondern Berufung.***

Ihre Familie Zimmermann



Individueller Fahrzeugumbau



Behindertengerechter Fahrzeugumbau



Fahrschule für Behinderte

www.paramobil.com

Absenkfahrzeuge

Neu & Gebrauchtwagen

Peugeot Rifter
ab 24.990 €

Ford Tourneo
ab 29.900 €

www.absenkfahrzeuge.de



Wohnmobilumbau

Neue Wohnmobile von PLA -Italien
ab 39.990 €! Auch zum vermieten!



www.van-4-life.de

Robert-Bosch-Str. 4
73463 Westhausen

Tel.: 0 73 63 409 19-10
Fax.: 0 73 63 409 19-11

info@paramobil.com
www.paramobil.com

Ihre Mobilität liegt uns am

Ihre Mobilität liegt uns am