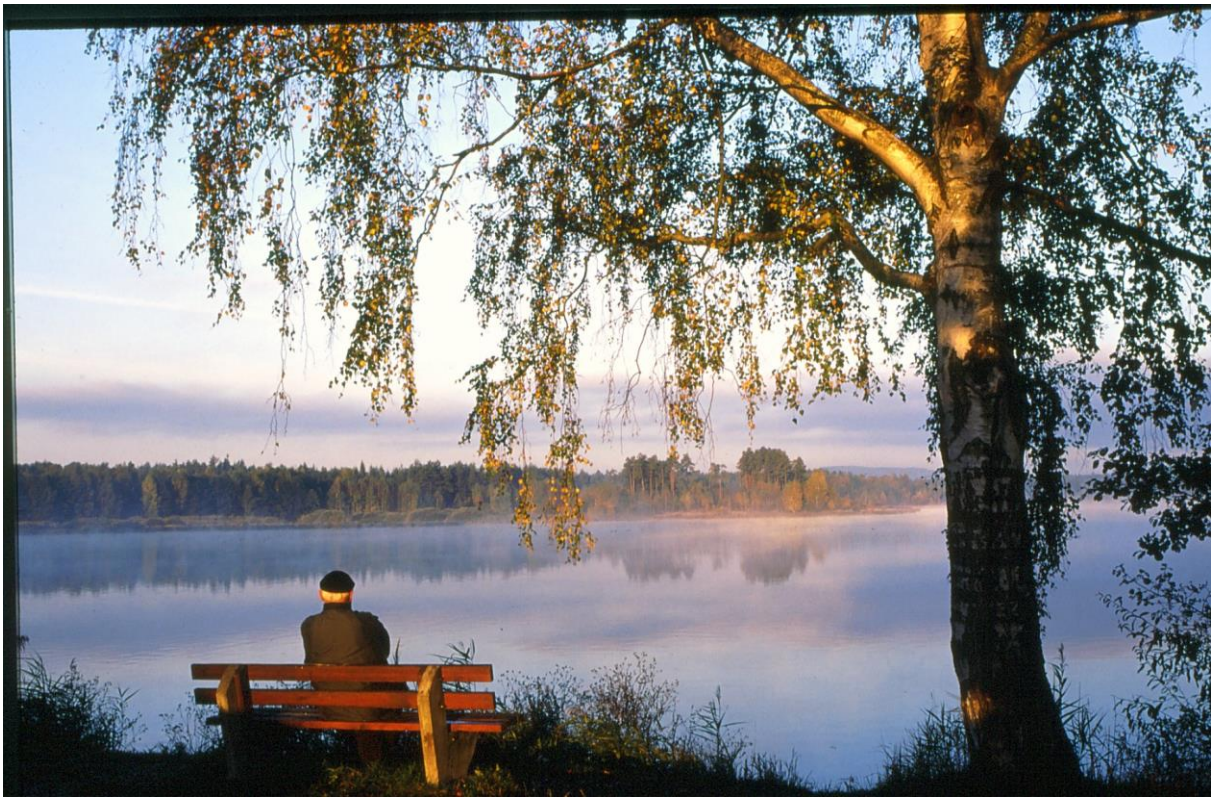
175 Jahre STADT PRESSATH

Senioreninformation

Hinweise – Empfehlungen – Anregungen – Gedanken



Ausgabe 2

Januar 2020

Albert Butscher, Seniorenbeauftragter – Stadt Pressath

Inhaltverzeichnis

Seite 3	**Die wichtigsten Notrufnummer im Überblick**
Seite 5	**Grußworte Bürgermeister**
Seite 6	**Grußworte Seniorenbeauftragter**
Seite 7	**Das Alter leben und erleben** Vorbeugend und vorausschauend handeln
Seite 12	**Allgemeine Vorsorge**
Seite 14	**Unterstützung und Hilfe zur Lebenshaltung und -gestaltung**
Seite 16	**Regionale Geschäfte bzw. Märkte in Pressath**
Seite 18	**Senioren – Bewegung – Gymnastik – Sport**
Seite 19	**Senioren – Ernährung – Gesundheit – Bildung**
Seite 21	**Senioren – Gedächtnis und Konzentration**
Seite 29	**Zusammenfassung**
Seite 31	**Alphabetische Übersicht der Telefonnummern**
Seite 45	**Schlussausführungen**
Seite 46	**Lachen ist Gesund und hält jung**

Die wichtigsten Notrufnummern im Überblick

Notruf allgemein - sofort- **112**
(bei lebensbedrohlichen Notfällen) z. B Schlaganfall, Herzinfarkt, Ohnmacht, schwere Verletzungen)

Feuerwehr/Rettungsdienst **112**

Polizei **110**

Ärztliche Bereitschaft: **116 117**
(bei nicht lebensbedrohlichen Krankheitsfällen)

Apotheken-Notdienst **22 8 33**

Sperrnotruf **116 116**
elektronische Berechtigungen
(Krankenversicherungskarte oder EC Karte verloren oder entwendet)

Telefonseelsorge **0800 – 1110111**
0800 – 1110222

Bei einem Notruf denken Sie immer an die W - Fragen……

Wer ruft an?

Wo ist der Einsatzort?

Was ist passiert?

Wie viele Verletzte?

Welche Art der Verletzung?

Warten auf Rückfragen

Defibrillatoren

In Pressath befinden sich im Eingangsbereich des **Altenheim St. Josef** und im Vorraum der **Raiffeisenbank** Defibrillatoren, die jederzeit zugänglich sind. Weitere Defibrillator sind im **DJK Sportheim** und **BGM-Hans-Ficker-Vereinshaus**, die nur zu den Öffnungszeiten der Gebäude zugänglich sind. Sowie im **Feuerwehrhaus Friedersreuth.**

Vorwort Bürgermeister

Sehr geehrte Damen und Herren,

in Pressath gibt es ein vielfältiges Angebot für ältere Menschen. Die demographische Entwicklung, dass Menschen in unserer Gesellschaft immer älter werden schreitet voran. Aber erst langsam entsteht ein Bewusstsein dafür, dass das Alter auch eine Chance für neue Möglichkeiten der Lebensgestaltung darstellt.

"Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an", singt Udo Jürgens, und trifft damit das Selbstbewusstsein der "jungen Alten", die ihre Zeit nach dem Ausscheiden aus dem Arbeitsleben und Rentenbezug als Freiheit für neue Tätigkeiten ansehen.
Das Alter bietet die Chance für eine neue, eine aktive Lebensphase. Daher brauchen wir ein größeres Miteinander aller Generationen und das Engagement älterer Menschen in vielen Bereichen des täglichen Lebens. Die Lebenserfahrung, die Kompetenz, das Wissen und auch die Zeit und Geduld, die Ältere einzusetzen bereit sind, müssen wir als einen Gewinn für unsere Gesellschaft begreifen.

Diese von unserem Seniorenbeauftragten Albert Butscher herausgegebenen „Senioreninformationen“ sollen Ihnen Orientierung und Hilfestellung im täglichen Leben geben.
Ich bedanke mich bei Albert Butscher für sein engagiertes Wirken und die gute Zusammenarbeit und wünsche ihm noch viel Tatkraft und Erfolg in der Seniorenarbeit.

Ihr

Werner Walberer
Bürgermeister

Vorwort des Seniorenbeauftragten

Liebe Seniorinnen und Senioren,

die Veränderungen durch die demographische Entwicklung sind in der Gegenwart und insbesondere in der Zukunft Tatsache. Damit verbunden ist auch ein Anstieg der Pflegebedürftigkeit. Umfragen zufolge wollen ca. 95 % der Menschen zu Hause alt werden und dort ihren Lebensabend verbringen. Mit einer Vielzahl von Empfehlungen, Hinweisen, Informationen und Leitfäden wird dieser Thematik bereits durch Publikationen Rechnung getragen. Trotzdem wollen wir mit dieser „Senioreninformation“ ein speziell auf unsere Kommune abgestimmte Version anbieten. Inhaltlich wird mit nützlichen Anregungen das Thema „Senioren“ speziell aufgegriffen. Die Informationsschrift soll für den täglichen Gebrauch als Orientierungshilfe dienen.

Der Thematik „Wohnen und Leben im Alter“ sollte bei der Planung und Durchführung von Bau- und Gestaltungsmaßnahmen von vorneherein bzw. vorbereitend für das Alter durch technisch einfache und kostengünstige Um- und Nachrüstungsmöglichkeiten Rechnung getragen werden. Ein Telefonverzeichnis in großer Schrift ergänzt diese Ausgabe.

Danke sage ich besonders der Stadt Pressath mit Bürgermeister Werner Walberer für die tatkräftige Unterstützung. Nicht nur bei der Erstellung der Senioreninformation, sondern auch bei meiner Arbeit als Seniorenbeauftragter wird mit der Stadt fruchtbar zusammengearbeitet und allzeitige Aufgeschlossenheit entgegengebracht. Vielen Dank ebenso an den ehem. Bgm. Konrad Merkl, der bei der Erstellung der Senioreninformation tatkräftig mitgearbeitet hat.

Albert Butscher, Seniorenbeauftragter Stadt Pressath

„Das Alter leben und erleben“

Vorbeugend und vorausschauend handeln

Hierzu einige Gesichtspunkte.

Eine Weitergabe an die junge Generation ist empfehlenswert.

Grundstücke – Baugrundstücke

Bei anstehenden Baumaßnahmen sich erkundigen und beraten lassen

- Flächengröße (spätere Pflege)
- Geländesituation (Hang)
- Lage zu den Einrichtungen und Erfordernissen des täglichen Bedarfs und der Daseinsvorsorge (Einkaufen, Arzt, Behörden usw.)
- Lage zu den Verkehrsanbindungen (Wegestrecken)
- Förderprogramme

Wohnung, Umgriff

- Oberstes Prinzip dabei ist die „Barrierefreiheit“
- Möglichst wenig und genügend breite Stufen bei Treppen
- Gleiche Bodenhöhen in den Räumen
- Breite Türen – mind. 90 cm (Rollstuhl, Pflegebetten)
- Dusche bodeneben und genügend breit, befahrbar
- Badezimmergröße mindestens 5,5 m², Türen nach außen zum öffnen oder Schiebetüren, Rettungsmelder mit Zugband
- Unterfahrbare Waschbecken, Aussparungen für her und Spüle
- Rutschhemmende Bodenbeläge (innen und außen)
- Besondere Vorsicht bei frisch gereinigten Böden
- Leichtgängige Türen und Schlösser

- Zweitschlüssel für Wohnungs- oder Haustüre bei einer Vertrauensperson hinterlegen
- Haltegriffe (besonders bei Sanitäreinrichtungen)
- Handläufe
- Seniorengerechte Höhen und Härte der Sitzmöbel
- Mehrere Telefonanschlüsse in versch. Räumen
- Lichtschalter und Telefon vom Bett aus erreichbar
- Erreichbarkeit von Knöpfen und Schaltern (Rollstuhl)
- Arbeitshöhen beachten, Schrankinhalt gut erreichbar oder absenkbare Schrankfächer
- Gute Beleuchtung
- Rauchmelder?
- Türspion
- Telefon oder Handy in Reichweite
- Herdsicherung vorhanden?
- Aufstehhilfe vorhanden?
- Betthöhen
- Bettvorleger mit Alarmfunktion

Leben im Alter

Hauptgefahrenquelle im Alter sind Stürze vielfältiger und folgenschwerer Art (Oberschenkelhals, Kopf, Rücken)
10 generelle Verhaltensregeln, die schützen und nützen:

1. Jede Handlung gut überlegen
2. Routine- und Gewohnheitsdenken vermeiden
3. Sich nicht überschätzen, keinen falschen Ehrgeiz entwickeln
4. Risiken kalkulieren, überlegt handeln
5. Eile und Hektik vermeiden, keine spontanen Aktionen
6. Hilfen suchen (ohne Verschämtheit annehmen)

7. Gefahrenhinweise beachten und befolgen
8. Schutzvorrichtungen benutzen
9. Bei Problemen Ruhe bewahren
10. Technische Hilfen für den Notfall nutzen

Eigene Tätigkeiten im Haus

- Geprüfte Leitern mit Rutschschutz und Haltegriffe verwenden
- Keine Hilfskonstruktionen oder „Pseudoleitern“ (Stühle, Tisch, Kisten, Bierkasten) verwenden
- Keine losen Kabel herumliegen lassen
- An mögliche Schwindeligkeit oder Unsicherheit bei der Arbeit denken (z.B. Vorhänge) oder auch beim schnellen Aufstehen
- „Schonteppiche“ oder Auflagen sind besondere Stolper- und Sturzfallen
- Rutschhemmende Unterlagen unter die Teppiche und Läufer legen
- Lichtschalter in Griffnähe, Schummerlicht als Orientierungshilfe
- Unbeaufsichtigtes Koch- und Bratgut sowie Überkochen beachten
- Ausschalten von Herdplatten und anderen E-Geräten nicht vergessen
- Nasse Böden (Bad) sind unfallträchtig
- Gehhilfen verwenden

Eigene Tätigkeiten ums Haus

- Generell Arbeitsschutz und Sicherheit beachten (geeignetes rutschhemmendes Schuhwerk, Handschuhe, ggf. Schutzbrille)
- Gutes und sicheres Werkzeug
- Bei Motor- und Elektrogeräten außen oder im Haus Sicherheitsvorschriften beachten

Wichtiges für Alleinwohnende

- Ersatzschlüssel geeignet deponieren (geheim oder bei Vertrauensperson). Nachbarkontakte pflegen!
- Mit Vertrauensperson Befindenskontrolle vereinbaren (Kontrollruf)!
- Schließkette an der Haus- oder Wohnungstür anbringen
- Bei Fremden nur mit vorgelegter Schließkette öffnen
- Keine Unbekannten einlassen (z.B. in die Wohnung wegen Getränke, etc.)
- Keine Unterschriften an der Haustüre leisten
- Keine Mitleids- o. Hilfsaktionen bei Telefonanrufen (Enkeltrick, Vorgabe einer Notlage). Gesprächsverwicklungen mit Fremden vermeiden. Bei Gewinnmitteilungen einfach auflegen.

Unterwegs

Bahn

- Besondere Vorsicht beim Ein- und Aussteigen, besonders mit Gepäck (Helfen lassen oder aufgeben)
- Nicht zu nahe an den einfahrenden Zug herantreten
- Rechtzeitig am Bahnhof sein
- Reisen gut planen oder planen lassen
- Haltegriffe benutzen (besonders bei Anfahrt und Stopp). Besser ist sitzen bleiben bis zum Halt und sitzen bei der Abfahrt

Bus

- Vorsicht beim Ein- und Aussteigen. Auf den fließenden Verkehr achten, besonders beim Überqueren einer Straße
- Frühzeitig zur Haltestelle kommen oder auf die nächste Möglichkeit warten
- Haltegriffe benutzen (siehe auch bei Bahnbenutzung)

Rad – E Bike – Moped

- Sicherheit beachten (Bremsen, Licht, Sitzhöhe, Lenkerstellung, Kette)
- Helm (schützt vor Kopfverletzungen)
- Auf Abbieger (Kfz/LKW) achten
- Vorfahrt nicht „erzwingen“
- Auf sich öffnende Autotüren achten
- beim Vorbeifahren an Autos möglichst genügend Abstand halten
- Gut erkennbare Abbiegezeichen geben
- E-Bike richtig einschätzen (Fahrübungen)

Mit dem Rollator

- Rollator nicht auf Straßenfahrbahnen benutzen
- Bei Querung einer Straße Zeichen geben
- Bremsen richtig einsetzen

Zu Fuß

- Wenn die Ampel während des Querens des Fußgänger auf „rot“ schaltet, nicht zurückgehen
- Gehwege benutzen
- Rutschhemmende Schuhe tragen, Gehhilfen benutzen
- Beim Straßenqueren sorgfältig Verkehr links und rechts beachten
- Straße auf den kürzesten Wegen und an übersichtlicher Stelle queren bzw. Fußgängerüberweg benutzen ggf. um Hilfe zum Überqueren bitten (keine Scheu!)
- Dem Autofahrer Handzeichen geben und bei Gehbehinderung Hilfsmittel benutzen.

Allgemeine Vorsorge

„Notfallmappe“ des Landkreises

Der Landkreis Neustadt a.d. Waldnaab gibt eine Vorsorgemappe heraus, um für Alter und Krankheit vorzusorgen. In der Mappe sind wichtige Telefonnummern und Vordrucke vorbereitet. Dort können die Adressen der Ärzte, wichtige Medikamente und Versicherungsdaten eingetragen werden. Man findet aber auch Formulare für die Patientenverfügung und die Vorsorgevollmacht.

Die Seiten können kostenlos auf der Internetseite des Landratsamtes (www.neustadt.de) ausgedruckt werden. Die Mappen liegen auch im Rathaus (Zimmer Nr. 2), bei Ärzten, Pflegediensten und vielen Beratungsstellen oder Seniorenvereinen im Landkreis aus.

Für den Krankenhausfall

- Erstausstattung bereithalten (Koffer, Tasche) mit Toilettenartikeln, Waschlappen, Handtuch, Seife, Zahnbürste, Zahncreme
- Kleidung - Unter- und Nachtwäsche, Strümpfe, Socken, Hausschuhe
- Impfunterlagen
- Medikamentenübersicht, Krankheitspässe (Marcumar, Diabetiker, Herzschrittmacher, Defibrillator, Gelenkersatz)
- Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung vorhanden?
  (Kontakt: Stadt, Altenclub, Seniorenbeauftragter)

Für zu Hause

Rettungsbox

(Ausgabe über Seniorengemeinschaft GeHiH und Seniorenbeauftragten der Stadt bzw. Gemeinde oder Stadtverwaltung Pressath)

zum Aufbewahrung für wichtige Unterlagen z. B. Medikamentenplan oder Krankheiten usw., z.B. im Kühlschrank mit Hinweis auf dem Aufbewahrungsort an einer gut sichtbaren Stelle in der Wohnung

Unterstützung und Hilfe zur Lebenshaltung und -gestaltung

Behördlich Institutionell (siehe Telefonübersicht) Bedingungen hierzu (z.B. kostenpflichtig – kostenlos) jeweils abklären

Private Dienste zur Pflege, Betreuung, Versorgung

a) im Haus, in der Wohnung
- Ambulante Pflege, Grundpflege (körperliche Versorgung)
- Behandlung entsprechend ärztlicher Verordnung
- Service und Dienstleistungen im Hause
- Verhinderungspflege oder auch stationäre Kurzzeitpflege (Altenheim)

b) ums Haus (Garten, Winterdienst, Gehsteige usw.)

c) Seniorendienste (z.B. Essen auf Rädern)

Dienstleistungen zu a – c (siehe Telefonübersicht)

Verbrauchsgüter allgemein, wenn Selbstversorgung schwierig oder nicht mehr möglich ist.

Verband für Pflegehilfe

Beratungen zu Förderungen und Zuschüsse.

Pflegebedürftigkeit stellt einem oft vor großen Herausforderungen. Ein großes Problem ist häufig die Finanzierung. Viele wissen nicht, welche Zuschüsse und Förderungen einem zustehen. Dabei gibt es zahlreiche Möglichkeiten der Finanzierung. Der Verband für Pflegehilfe berät Sie darüber über die Rufnummer 06131/8382160 kostenfrei von Montag - Samstag von 08:00 – 20:00 Uhr.

Notizen

Regionale Geschäfte bzw. Märkte in Pressath

Lebensmittel

REWE 09644 – 91123
(Bestellungen geschäftstäglich möglich)
Eine Auslieferung erfolgt am Mittwochnachmittag!

Netto Marken Discount
(keine Auslieferung)

Bäcker

Bäckerei Göhl	09644 – 91166
Bäckerei Cafe Schwärzer	09644 – 224
Forster Bäcker (bei Weyh)	09644 – 287
Brunner (im REWE und PEZ)	09644 - 8546
Brunner Cafe (im PEZ)	09644 – 91109
Heitzer Bäcker (beim Netto)	09205 - 240

Metzgereien

Macher	09644 – 408
Weyh	09644 – 287
Hausner (im REWE)	09644 917397

Feinkost, Gemüse

Akdemir 09644 - 8928

Bestellwünsche mit den Geschäften ihrer Wahl absprechen, und klären ob Auslieferung erfolgen kann!

Sonstige Geschäfte (beispielhaft, nicht erschöpfend)

- NKD
- J. B. Lindner Haushaltswaren
- Münsterer Haushaltswaren und Geschenkartikel
- Optiker Schreml
- Schuhhaus Weiß
- Jockwer Bekleidungsgeschäft
- Schmuck Kaba
- OBI Markt
- Kik Bekleidungsgeschäft
- Schreibwaren Paper Shop
- Altstadt Lad'l, Schreibwaren
- Haushaltsgeräte Lindner
- Postagentur und Elektrogeräte Artmann
- Buchhandlung Bodner

Apothekenservice

Altstadt Apotheke	09644 - 91190
St. Georgs Apotheke	09644 - 333

Senioren – Bewegung – Gymnastik – Sport

Bewegung

Mindestens 2x täglich 20 – 30 Minuten bewegen. Bei kalter Witterung so genannte „Zwiebelschalenkleidung“ (mehrere Kleidungsstücke übereinander) anziehen. Bei Minusgraden (unter – 10 Grad) körperliche Belastung einschränken.

Gymnastik

Gymnastik für Senioren ist wie ein Jungbrunnen für ältere Menschen, die auf diese Weise das Zusammenspiel ihrer Muskelgruppen fördern können. Die Gelenke bleiben geschmeidig und es wird dem Effekt entgegen gewirkt, eine Verkürzung der Muskeln sowie den damit einhergehenden Verlust der Spannkraft herbei zu führen. Diese Gründe sowie eine effektive Vermeidung von Haltungsschäden und Problemen mit den Gelenken sind gute Argumente dafür, weshalb die Gymnastik für Senioren weit mehr als empfehlenswert ist.

Sport

Angebote in Pressath und Umgebung

Pressath

DJK	Turnen	09644 – 8877
TSV	Fitnessleitung	09644 – 8316
	Fitnessleitung	09644 – 1553
BRK im Haus der Vereine (Fr. Priebe)		09648 - 91131
(Mittwochs 10:00 Uhr – 11.00 Uhr)		0177 - 8819272

Burkhardsreuth

BRK im ehemaligen Schulhaus (Fr. Priebe)	09648 - 91131
(Montags von 19:00 Uhr – 20:00 Uhr)	0177 - 8819272

Eschenbach

Hallenbad	09645 – 1206

Senioren Ernährung – Gesundheit – Bildung

Ernährung und Gesundheit

Von innen heraus gesund – mit der richtigen Ernährung im Alter

Die Bedürfnisse der Menschen ändern sich mit dem steigenden Alter – ein Fakt, der ebenfalls auf die Ernährungsweise zutrifft. Vor allem im hohen Alter verändert sich die Körperzusammensetzung und die Leistungsfähigkeit nimmt stetig ab. Deutliche Anzeichen dieses Prozesses sind die nachlassende Sehkraft, verringerte Hörfähigkeit und schwindende Muskelkraft oder eine Tendenz zu brüchigeren Knochen.

Damit diese Entwicklung jedoch eingeschränkt werden kann, spielt die Ernährung im Alter eine wichtige Rolle.

Dem Körper sollten konstant Vitamine, Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Eiweiße zugeführt werden. Ballaststoffe sind ebenfalls notwendig und die Einnahme von Eiweiß muss in Abhängigkeit etwaiger vorhandener Krankheiten betrachtet werden – von größeren Mengen an Fett wird hingegen abgeraten.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist ebenfalls von Nöten. Ältere Menschen sollten mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit, z. B. Saftschorlen oder Wasser, pro Tag zu sich nehmen.

Nicht vergessen!
Grippe- und Pneumokokkenimpfung (vor allem über 65 Jahre), ggf. Zeckenimpfung.

Bildung

Volkshochschule Eschenbach	09645 – 8283
Zweigstelle Pressath	09644 – 8000
Kulturkreis (Eckhard Bodner)	09644 – 8000

(siehe jeweils die entsprechenden Programme)

Allgemeine Kommunikation, Information, Veranstaltungen, Vorträge

AWO Ortsverein Pressath	09644 - 8833
Altenclub St. Georg	09644 – 8115
Altenheim St. Josef - Caritas	09644 – 92240
VdK	09644 - 1260

Senioren – Gedächtnis und Konzentration

Wie verändert sich die Gedächtnisleistung im Alter?

Im Laufe des Lebens verändert sich unser Gehirn ständig. Immer wieder lernen wir etwas dazu, neues Wissen wird integriert und altes umstrukturiert. Wenn wir etwas Neues lernen, verbinden sich Nervenzellen und bilden neue Verknüpfungen. Mit dem Alter nimmt die Fähigkeit, neue Verbindungen herzustellen, zunehmend ab.

„Wie war das jetzt noch gleich?“ Ein gewisser Grad an Vergesslichkeit gehört – unabhängig vom Alter – einfach dazu. Allerdings nimmt die Leistungsfähigkeit des Gehirns grade im Alter oft ab. Ein Mangel an Konzentration und eine **Gedächtnisschwächung** machen sich bemerkbar.

Aber gibt es eine Möglichkeit genau das zu verhindern? Der Schlüssel dazu ist, das Gehirn kontinuierlich zu fordern und sich neuen Herausforderungen zu stellen. Wer regelmäßiges Gedächtnistraining betreibt, stärkt die mentale Leistung, bleibt geistig fit und ist auch im fortgeschrittenen Alter noch mobil. Wir haben 8 Tipps und Übungen zusammengestellt, mit denen Sie Gedächtnisverlust oder gar anfänglicher Altersdemenz entgegenwirken können.

1. Soziale Kontakte pflegen

Lebhafte Gespräche mit Freunden, der Familie oder Bekannten sind ein sehr guter Weg, um geistig fit im Alter zu bleiben. Treffen Sie sich regelmäßig mit Freunden oder knüpfen sie neue Kontakte und fordern Sie so ihr Gedächtnis. Auch das Treffen und Kennenlernen von neuen Personen kann für reichlich Abwechslung sorgen und das Gehirn kontinuierlich fordern.

2. Gesunde Ernährung

Es gibt einige Hinweise darauf, dass auch die Art der Ernährung einen Einfluss auf die mentalen Fähigkeiten im Alter haben kann. Wichtig für die Gedächtnisleistung sind dabei vor allem Vitamine und Omega-3-Fettsäuren, die vorwiegend in Fisch und Meeresfrüchten vorkommen. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung hält deshalb nicht nur körperlich fit und mobil, sondern ist auch gut für Ihre mentale Leistung.

3. Sportliche Aktivitäten

Das Ausüben einer sportlichen Aktivität wie Yoga, Fahrradfahren oder Gymnastik ist nicht nur ein körperliches Training, sondern kann eine Form des Gehirntrainings sein. Auch ein Koordinationstraining oder gezieltes Beintraining ist im Alter empfehlenswert. Beim Sport wird die

Durchblutung im Gehirn gefördert, was sich positiv auf das Nervensystem auswirken kann. Das wiederum stärkt die mentale Leistung und das Risiko auf eine Gedächtnisschwächung kann gesenkt werden.

4. Einkaufen ohne Liste

Bereits das Einkaufen ohne Einkaufsliste kann das Gedächtnis stärken. Schreiben Sie sich am besten eine Liste, aber schauen sie während dem Einkauf nicht drauf. Versuchen Sie sich an alle aufgeschriebenen Dinge zu erinnern. Am Schluss können sie anhand der Liste dann kontrollieren, an wie viele Produkte Sie sich erinnern konnten. Dies ist eine gute Möglichkeit, ein Gedächtnistraining in den Alltag zu integrieren und damit geistig fit im Alter zu bleiben.

5. Lesen

Egal ob Buch, Zeitung oder Zeitschrift – Beim Lesen wird unser Gehirn gefördert und die mentale Leistung gestärkt. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Menschen, die oft lesen, eine bessere Gehirn- und Gedächtnisleistung entwickeln. Legen Sie sich deshalb ein gutes Buch zu, oder suchen Sie sich eine Zeitschrift mit einem Thema, das Sie mögen.

6. Rätsel lösen

Beim **Rätseln** wird ihr Gehirn durchgehend gefordert. Lösen sie ein Worträtsel oder nehmen Sie sich ein Sudoku vor. Beim Lösen arbeiten die Nervenzellen in unserem Gehirn ständig. Um ein Rätsel zu lösen, greift unser Gehirn auf das Erinnerungsvermögen zurück. Gespeicherte Informationen werden daher immer wieder abgerufen und aufgefrischt.

7. Fremdsprache erlernen

Gibt es eine Sprache, die sie schon immer mal lernen wollten? Zögern Sie nicht und tun sie Ihrem Gedächtnis damit etwas Gutes. Das Erlernen einer neuen Sprache kann nicht nur im Alltag hilfreich sein und Sie weiterbilden, sondern ist auch ein sehr guter Weg, um geistig fit im Alter zu bleiben.

8. Gedächtnistraining u. Gehirnjogging

Eine wissenschaftlich als sehr wirksam befundene Methode ist das Gedächtnistraining bzw. das Gehirnjogging. Zahlreiche Übungen können Sie schon von zuhause aus machen. Diese besonderen Übungsmethoden

sind bestens für die Verbesserung der mentalen Leistung geeignet. Es bietet sich an, schon früh mit diesem Training zu beginnen, um eine Altersvergesslichkeit vorzubeugen.

Ein möglichst effektives Gehirntraining fördert mehrere Fähigkeiten gleichzeitig. Wahrnehmung, Konzentration, Erinnerungsvermögen oder Kombinationsgabe werden beim Gehirnjogging trainiert.

Wer seine mentale Leistung regelmäßig fordern will, kann sich ein Buch oder ein Quiz für Gehirnjogging zulegen, in dem zahlreiche Denksportübungen zusammengefasst sind.

<u>Hier einige Gedächtnisübungen:</u>

<u>Übung 1: Ersetzen von Buchstaben</u>
Bei dieser Übung werden bestimmte Buchstaben in Wörtern durch Zahlen oder Zeichen ersetzt. Es gilt nun die Wörter zu erkennen und zu Lesen. Beim Ersetzen wurden Zahlen gewählt, die den Buchstaben ähnlich sehen. Das vereinfacht den Erkennungsprozess beim Lesen. Wenn wir etwas lesen, nehmen wir den groben grafischen Aufbau und die Struktur der einzelnen Wörter wahr. Alle Begriffe, die wir kennen, sind in einer Art Wörterbuch in unserem Kopf abgespeichert. Lesen wir nun ein Wort, vergleicht unser Gehirn den Aufbau des gelesenen mit den abgespeicherten Wörtern in unserem

Kopf. Basierend auf diesem Leseprozess kommt bei dieser Übung unser Gedächtnis ins Spiel.

Probieren Sie es selbst aus. Können Sie diese Wörter problemlos erkennen?

5 C H W 1 M M 3 N
7 4 N 2 3 N
8 0 X 3 N
L 4 U F 3 N
5 P R 1 N G 3 N

Übung 2: Lieder erkennen und Titel zuordnen

Wie der Name schon vermuten lässt, werden Ihnen bei dieser Übung bekannte Lieder vorgespielt, zu denen Sie die jeweiligen Titel zuordnen müssen. Das Erinnerungsvermögen und die Kombinationsgabe werden hier gefordert. Diese Übung macht nicht nur alleine, sondern auch in der Gruppe Spaß und wird Sie geistig fit im Alter halten.

Übung 3: Anagramme

Anagramme sind Wörter, deren Buchstaben in einer anderen Reihenfolge angeordnet werden und daraus dann komplett neue Wörter oder gar Sätze entstehen. Wichtig ist dabei nur, dass das neu gebildete Wort ALLE Buchstaben des Ausgangswortes enthält. So wird aus der „Ampel“ eine „Lampe“, aus den „Rolling Stones“ „groelt sinnlos“ und aus „Michael Jackson“ wird „Naja Milchsocke“. Die Buchstaben auf verschiedenen Wegen neu zu kombinieren, wird Sie sicher auch geistig fit im Alter halten.

Probieren sie es aus: Welche Anagramme finden die zu diesen Wörtern?

Wassermelone - ???

Reisen - ???

Atlas - ???

Reifen - ???

Sache - ???

Übung 4: Wimmelbilder

Ein Wimmelbild macht nicht nur Spaß, sondern ist ebenfalls eine super Art des Gedächtnistrainings. Hier haben Sie ein Bild, auf dem sehr viele verschiedenen Gegenstände oder Personen wild durcheinander dargestellt sind. Es wimmelt nur so von Kleinigkeiten und Details, die gerne mal übersehen werden. Es gilt nun einen ganz bestimmten Gegenstand inmitten des ganzen Chaos zu finden. Das Suchen und Finden der einzelnen Gegenstände erfordert reichlich Konzentration und strengt ebenfalls das Erinnerungsvermögen an.

Finden Sie die Schleife die wir suchen?

Zusammenfassung

Solange wie möglich gesund und aktiv in der bisherigen Wohnung bleiben können. Auf das Alter einstellen – mit Umsicht und Vorsicht. Vielerlei Missgeschicke sind „vermeidbar“. Angebote zur Förderung und Erhaltung der körperlichen und geistigen Fitness und Beweglichkeit wahrnehmen und nachhaltig nutzen. Die Gemeinschaft suchen und pflegen, entsprechend dem Leitsatz

„Die Kunst des Alterns besteht vor allem in der Kunst des sinnvollen Weglassens und nicht im Weglassen des Sinnvollen“ (H. Friedrich)

Quellen: Div. Seniorenleitfäden, Infos und pers. Erfahrungen, Telefonbücher, Internet

„Senioren für Senioren“

Entscheidend ist nicht wie Alt man wird, sondern wie <u>man</u> Alt wird. (Unbekannt)

Alphabetische Kurzübersicht wichtiger Telefonnummern

A

Ärzte

Allgemeinmedizin

Dr. Johannes Burger	09644 - 258
Dr. Olga Burger	09644 – 258
Dr. Shiranta Arachchige	09644 – 91185

Psychologische Psychotherapeuten

Dipl.-Psych. S. Fahrnbauer	09644 – 9183637

Zahnmedizin

Dr. Arno Schäffler	09644 - 314
Dr. H-J Zunker	09644 – 6390
Dr. J. und N. Anzer	09644 – 6390
Dr. Julius Sparrer	09644 – 8150

Ärztlicher Bereitschaftsdienst **116 117**
(Mo, Di und Do 18:00 – 08:00 Uhr am Folgetag;
Mi 13:00 – Do. 18:00 Uhr, Fr. 13:00 – Mo. 08:00 Uhr)
Vom Vorabend eines Feiertags 18:00 Uhr bis zum nachfolgenden Werktag 08:00 Uhr.
Für Faschingsdienstag sowie den 24. und 31. Dezember gilt die Feiertagsregelung.

Apotheken

Altstadt Apotheke (J. Gmehling)	09644 – 91190
St. Georgs-Apotheke (Ch. Mörtl)	09644 – 333

Apothekennotdienst

Notdienst-Hotline 0800 - 22 8 33

Auch per Telefon lassen sich Bereitschaftsapotheken ermitteln. Nach Anruf der Kurzwahl 22 8 33 von jedem Handy (69 Cent/Min) oder der kostenlosen **Rufnummer 0800 00 22 8 33** aus dem deutschen Festnetz wird der Kunde mit einem computergesteuerten Sprachdialogsystem verbunden.

Altenheime

siehe Seniorenheime

Altenwerk

St. Georg – Kontakt: Frau Mielke 09644 – 8115

Ambulante Pflegedienste, Häusliche Pflege

Arbeiterwohlfahrt	09644 – 917888
	0170 – 3168269
BRK Sozialstation	0177 – 8819222
BRK Hauskrankenpflege	0151 - 20523031
Caritas Sozialstation Grafenwöhr	09641 – 91126
Häusliche Krankenpflege Pressath	09644 – 8297

Auskunft (Telefon)

Inland	11833
Ausland	11834

AOK 0961 – 403 0

B)

Bahn

Auskunft 0180 6996633
(Festnetz: 20 ct/Anruf, Mobil: max. 60 ct/Anruf)

DB Reisezentrum Weiden 0961 88 378

Banken

Raiffeisenbank 09644 – 92130
Sparkasse 09602 – 936 - 0

Bayernwerk (Störung Strom/Gas)

Technischer Kundenservice 0941 – 28003311
Störungsnummer Strom 0941 – 28003366
Störungsnummer Gas 0941 - 28003366

Behindertenbeauftragte Lkr. NEW

Johanna Meier 09602 - 792400

Brillen

Optiker Schreml 09644 – 680453

C)

Caritas Sozialstation (Grafenwöhr)	09641 – 91126
Arche Betreuungsgruppe Mobil	09641 – 91126

Cafe

Hautmann Cafe LaVia u. Tankstelle	09644 – 220
Cafe Schwärzer	09644 - 224
Die Locke	09644 - 918660

D)

Dialysefahrten

Irmgard Ambrosch	09644 – 8980
Taxi Renner	09645 – 1800
Toms Taxi GmbH	09641 – 1277

E)

EC Kartensperrung 116 116

Elektro

Artmann	09644 – 251
Pravida	09644 – 8368
Winhöfer	09644 – 1373

Ergotherapie

Floth	09644 – 680081

Essen auf Rädern (täglich)

Arbeiterwohlfahrt	09644 – 917888
ARGE Caritas Sozialstation	09641 – 91126
BRK Weiden	0961 – 39160011

F)

Fahrdienste

Ambrosch Irmgard	09644 – 8980
Arbeiterwohlfahrt	09644 – 917888
BRK (betreuter Fahrdienst)	0961 – 3916000
Seniorengemeinschaft GeHiH e.V.:	
Elisabeth Gottsche oder	09645 – 9178213
Jochen Sertl	09644 – 1845
Nachbarschaftshilfe Pressath	09644 -92160

Feuerwehr (Notruf) **112**

Forstverwaltung 09644 - 92180
(Kemnather Straße 11, Pressath;
Zuständig für Betreuung der Privat-
u. Kommunalwälder)

Forstbetrieb 0173 - 8645400
bay. Staatsforsten, Hessenreuth
(Zuständig für Selbstwerbeholzabgabe)

Förderungsmöglichkeiten, Zuschüsse

Verband Pflegehilfe: (Kostenlos)	06131 – 8382160

Friseure (Mobil)

Christine Meinke	0172 – 8440974
	09644 – 8933
Irmgard Prösl	09644 – 1746

Friseursalon

Glanzhaft	09644 – 9188066
Die Locke	09644 – 918660
Hairmania	09644 – 689100
Eckert Friseur	09644 – 1030
Zankl Christa	09644 - 91414

Funkstörung

bei Rundfunk und Fernsehen	04821 – 855555
Festnetz, Internet	0800 – 3301000
Mobilfunk	0800 - 3302202

Fußpflege

Gürtler Irene	09644 – 8395
Hennemann Petra (auch Podologie)	09644 – 917426
	0171 – 4138732
Kliebhan Heike	09644 – 6528
Riedl Christa	09644 - 917463
Birkner Karin – Podologie	09644 – 9182555

(Podologie = Diabetiker-Fußpflege)

G)

Gastronomie

Gasthof Weyh	09644 – 68030
Gasthof Kahrmühle	09644 – 91376
Gasthof Heining	09644- 318
Restaurant Delphi	09644 – 376
Pizzeria Pascale	09644 – 427
Pezini Eiscafé & Grill (PEZ)	0160 – 96712077
Zakko's Grill & Pizza	09644 - 9183968

Gartenpflege und Landschaftspflege

Schiffmann Irene und Martin	09644 – 918651
	0170 – 6508680
Urban Conny	09644 – 6268
	0171 – 9503445
RMS Garten- u. Landschaftsbau	09644 – 6172
Wolfram Dienstleistungen	0160 - 8456454

Gasnotruf **0180 – 2192081**

Gymnastik

BRK – Frau Priebe	09648 – 91131
	0177 – 8819222
DJK – Pressath	09644 – 9187777

H)

Handysperrung bei Verlust 116 116

Hausnotrufe

Deutsches-Rotes-Kreuz	0961 - 390020
Malteser Hilfsdienst	0800 - 9966008
Johanniter Unfall Hilfe	0941 – 59854670

Helfer vor Ort (BRK)

Notruf	112

Heizung/Sanitär

Anzer Heizungsbau	09644 – 3029876
J. B. Lindner Heizung/Sanitär	09644 – 263
Ebnet (Schwarzenbach)	09644 – 8530
Eisen Lindner	09644 - 6806390

Hilfe für Senioren

Besorgungen:

Irmgard Ambrosch	09644 – 8980
AWO, Frau Kahra-Mächtl	09644 - 917888

Seniorengemeinschaft GeHiH:

Vermittlung von Haushalts- und Begleitkräften, Garten- und Winterdienst
(nur in beschränkten Umfang nach Maßgabe der Satzung)

Frau Elisabeth Gottsche	09645 - 9178213
Herr Joachim Sertl	09644 – 1845

Nachbarschaftshilfe Pressath

(Initiative der Kath. Pfarrei St. Georg
und der evangelischen Kirchengemeinde)

Pfarramt Pressath	09644 – 92160

Hörgeräte

Optik Schreml Markus Pressath	09644 – 680453

K)

Kindergarten

St. Michael, Pressath	09644 – 680820
St. Antonius, Schwarzenbach	09644 – 917191
Kindertagesstätte Trabitz	09644 – 8700

Kirchen **siehe Pfarrgemeinden**

Kosmetik

Gürtler Irene	09644 - 8395
Kliebhan Heike	09644 - 6582
Riedl Christa	09644 – 917463

Krankengymnastik

Krankengymnastik Carsten Floth	09644 – 680081
Krankengymnastik Hecht	09641 - 3330
Krankengymnastik Tschirschnitz	09644 – 91285
Krankengymnastik Schmidt	09644 – 918214

Krankenhäuser

Krankenhaus Kemnath	09642 – 706-0
Klinikum Weiden	0961 – 303-0
Palliativstadion Weiden	0961 – 30316370
Klinikum St. Marien Amberg	09621 – 38-0
Klinikum Bayreuth	0921 - 40000
Bezirksklinikum Wöllershof	09602 - 707174

L)

Logopädie
Marina Neumüller 09641 – 9363998
(bei Physio Floth)

M)

Massagen siehe Krankengymnastik

Musikschule 09644 – 91990

N)

Notare
Eschenbach
Dr. Eva-Maria Bernauer, 09645 – 8061
Kemnath
Dr. jur. Hans-Werner Wörner 09642 – 2229
Weiden
Dr. Thomas Schiffner 0961 – 390320
Dr. Claudia Greipl 0961 - 389550

P)

Pfarrgemeinden

Kath. Pfarramt Pressath,
Burkhardsreuth u. Schwarzenbach 09644 - 92160
Kath. Pfarrbüro Schwarzenbach 09644 – 917444
(nur Dienstag von 09:00 -12:00 Uhr und Donnerstagnachmittag von 17:00 – 19:00 Uhr besetzt)
Ev. Pfarramt Pressath-Grafenwöhr 09641 – 2218
Evang. Pfarramt Eschenbach 09645 – 91183

Polizei Eschenbach 09645 – 92040
Polizei Notruf 110

Post

Agentur Artmann 09644 – 251

Pflegeservice Bayern – Hotline

Beratung für gesetzlich Versicherte 0800 - 7721111
Beratung für privat Versicherte 0221 - 93332307

Pflegeberatung

AOK Bayern – Gerti Späth 0961 - 403268

Pflegekasse (Pflegebedürftigkeit) 0961 – 3036876
0961- 3035018

S)

Sanitätshaus Schug, Eschenbach 09645 – 91760

Schlüsseldienst
Secura-Tec, Weiden 0961 – 3881669

Schulen
Grund- und Mittelschule Pressath 09644 – 227
Wirtschaftsschule Eschenbach 09645 – 60160
Gymnasium Eschenbach 09645 – 601900
Realschule Kemnath 09642 – 92190

Senioren-Beauftragte
Albert Butscher, Pressath 09644 – 265
Johanna Meier, Lkr.Neustadt/WN 09602 – 792400

Seniorengemeinschaft (GeHiH)
Geschäftsstelle GeHiH, ESB 09645 – 9178213
Elisabeth Gottsche 09645 - 9178213
Joachim Sertl (Vertreter) 09644 - 1845
Albert Butscher (Seniorbeauftragter) 09644 – 265

Seniorenheime
Seniorenheim St. Josef Pressath 09644 – 92240
BRK Seniorenheim Eschenbach 09645 – 92160
St. Laurentius Eschenbach 09645 – 85600
BRK Seniorenheim Hammergmünd 09641 – 2358
St. Sebastian Grafenwöhr 09641 – 92477

Sozialstationen

Arbeiterwohlfahrt	09644 – 917888
Caritas Grafenwöhr	09641 – 91126

Stadtverwaltung Pressath

Bürgermeister (Vorzimmer)	09644 – 92090
Standesamt	09644 - 920925
Renten-, Sozialamt, Senioren und Schwerbehinderte	09644 – 920927
Einwohnermeldeamt	09644 – 920923
Einwohnermeldeamt	09644 - 920926
Kasse	09644 – 920914
Finanzen, Kämmerei	09644 – 920918
Bauamt	09644 – 920922
	09644 – 920928

Bauhof 09644 – 91961

Freizeitanlage	09644 – 8983
Wasserwart	0151 – 58065901
Wasserwart	0151 – 58065902
Kläranlage	09644 – 8003
Klärwärter	0151 – 58065916
Klärwärter	0151 – 58065917
Feuerwehrgerätehaus	09644 – 8765

Stromstörung

Bayernwerk Grafenwöhr		09641 – 28003366
	oder	0180 – 2192091

T)

Tagespflege

d‘Hutzanstubn, Kemnath (BRK)	09642 – 9230050
Arche, Grafenwöhr (Caritas)	09641 - 9363747

Taxi

Taxi Renner, Eschenbach	09645 – 1800
Toms Taxi, Grafenwöhr	09641 – 1277
Tinas Taxi Crew, Grafenwöhr	0174 – 1853101
Taxi Biller, Grafenwöhr	0170 - 7272919
Taxi Priebe, Kemnath	09642 – 704540

Telefonseelsorge	0800 – 1110222
	0800 – 1110111

Tiermedizin

Baur-Schmelcher	09644 – 300
VET Clinic Küke	09644 – 689620

Telefonstörung (Telekom)	0800 – 3301300

W

Wasserrohrbruch Notruf

Wasserwart Stadt Pressath	0151 – 58065901
	0151 – 58065902

Winterdienst

Schiffmann	09644 – 918651
	0170 - 6508630
Wolfram Dienstleistungen	0160 - 8456454
Seniorengemeinschaft GeHiH	09645 - 9178213

(nur in beschränkten Umfang nach Maßgabe der Satzung)

Wohnberatung

Udo Müller	09645 – 1548
	0170 - 9041477

Z

Zeitung

„Der Neue Tag“	0961 – 850

Albert Butscher, Seniorenbeauftragter der Stadt

Die Auflistung der Ansprechpartner bzw. Ansprechstellen bezieht sich auf regional einschlägige oder im Gebietsbereich der Stadt befindlichen Geschäfte, Dienstleister oder Institutionen.

Für detaillierte Informationen: siehe die bei amtlichen Stellen, Dienstleistern und in Geschäften aufliegenden Informationen

Mit der Auflistung nicht gewerblicher Anbieter ist keine Konkurrenz zu gewerblichen Anbietern gegeben.

Quellen: Telefonbücher, persönliche Angaben, Infos. Die Aufstellung enthält keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Anregungen zur Ergänzung sind erwünscht.
ViSP

Lachen ist Gesund und hält Jung

Der Dorfpfarrer bricht mitten in seiner Predigt plötzlich ab und verharrt mit verklärtem Blick mehrere Minuten im tiefsten Schweigen. Die Kirchengemeinde wartet geduldig, bis er schließlich mit den Worten fortfährt: „Soeben hatte ich eine Erscheinung!“
Stolz darauf, dass ihr Pfarrer zu den Auserwählten gehört, denen eine Erscheinung zu Teil wird, fragt eine Frau am Ende des Gottesdienstes:
„Hochwürden durch welche Erscheinung wurde den die Predigt unterbrochen?“
Der Pfarrer seufzt: „Durch eine Alterserscheinung!“

❋ ❋ ❋

Zwei Betrunkene stehen auf einem Steg über einem Bach. Einer stolpert und fällt in den Bach, fragt der Andere von oben: „Hast Du was gebrochen?“ Kommt von unten: „Nur eine bisschen Leberkäs“.

❋ ❋ ❋

Die Gedächtnisstütze

Zwei Seniorenehepaare treffen sich regelmäßig zum Kartenspielen. Bevor es losgeht sind die beiden Omas in der Küche beschäftigt und die Opas tauschen Erfahrungen über Restaurantbesuche aus. Opa Erwin fragt Opa Franz „Kannst du mir mal sagen, wie heißen die Blumen, die bei Hochzeiten so beliebt sind?“ „Ach Erwin, die heißen Nelken“ „Nein Franz, die meine ich doch nicht“ „Na vielleicht meinst du ja Rosen“ Glücklich holt Opa Erwin tief Luft und ruft in die Küche „Hallo Rosie, sag doch mal wie hieß eigentlich das Restaurant in dem wir gestern waren?“