

# SENIOREN

# FORUM

**Gratis  
Magazin  
des KSR**

Bündnispartner  
**familien]freundlich**  
im Landkreis  
Breisgau-Hochschwarzwald  
Kreisseniorerrat



**THEMA**  
**Weihnachten**  
(Seite 4-7)

**THEMA**  
**Senioren  
im Straßenverkehr**  
(Seite 12-13)

**GEWINNSPIEL**  
**mit tollen Preisen**  
(Seite 18)



# KREISSENIORERAT

Landkreis Breisgau~Hochschwarzwald





# GÖTZ+MORIZ

*Denken Sie an Ihre Zukunft:*

## Barrierefreies und seniorengerechtes Wohnen

Wer seine eigene vier Wände plant oder die Wohnung umgestaltet, macht sich wenig Gedanken ums Alter.

Was dabei zu beachten ist, welche Gefahrenquellen es gibt und welches die entsprechenden Produktinnovationen sind, zeigen und erklären Ihnen unsere Götz + Moriz Mitarbeiter gerne.

**Wir  
modernisieren.  
Für Deutschland!**

Schauen Sie bei uns vorbei!

79111 FREIBURG · Basler Landstr. 28 · Tel. 0761/497-0 · Fax -735

Weitere Niederlassungen: Bad Krozingen, Bad Säckingen, Lörrach, Müllheim, Riegel, Titisee-Neustadt und Waldkirch



# ZENTRUM FÜR BAUEN + MODERNISIEREN

## Geborgenheit im Alter

Die Angebote für Senioren der Evangelischen Stadtmission Freiburg  
Bad Krozingen, Breisach, Bötzingen, Freiburg, Lörrach

[www.stadtmission-freiburg.de/senioren](http://www.stadtmission-freiburg.de/senioren)

Evangelische  
Stadtmission  
Freiburg e.V.

## Impressum

Das **SENIORENFORUM** ist eine Informationszeitschrift für die Generation 60+. Der Kreisseniorinnenrat tritt für die Interessen älterer Menschen im Kreisgebiet (über 40.000) ein und versteht sich als Organ der Meinungsbildung und des Erfahrungsaustausches auf sozialem, wirtschaftlichem, kulturellem und politischem Gebiet. Es erscheint saisonal mit einer Auflage von 5.000 Exemplaren und liegt gratis in sozialen Einrichtungen, Apotheken, Arztpraxen, Gemeindeverwaltungen und an zahlreichen weiteren öffentlichen Stellen zum Mitnehmen aus und wird Altenwerken und Seniorenkreisen im Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald zugestellt. Gestaltung und Inhalt unterliegen dem Copyright. Nachdruck, auch in Auszügen, ist nicht gestattet. Leserzuschriften sind willkommen. Für unverlangte eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Gewähr übernommen. Trotz sorgfältiger Recherche sind Fehler nicht auszuschließen. Für alle Angaben keine Gewähr. Fotoquellen: Medienservice Breisach, Privat und laut Angabe. Textbeiträge: Autoren laut Angabe

### Herausgeber/Redaktion:

Kreisseniorinnenrat des Landkreises Breisgau-Hochschwarzwald, (V.i.S.d.P.) Vors. Michael Maluck, Schwarzwaldstr. 19, 79206 Breisach  
E-Mail: ksr-bhs@outlook.de  
Tel. 07667/6649

### Redaktionsteam:

Monika Eitel, Rolf Molitor, Christoph Kreuzt & Roland Bergner

### Satz/Layout:

TS-Verlag & Werbung, Thomas Georg Senf  
Breisacher Str. 12, 79395 Neuenburg am Rhein  
Telefon: 0 76 31 / 73 766,  
E-Mail: info@ts-verlag.de

### Druck:

Druckerei Ott GmbH, 79395 Neuenburg am Rhein

**Titelbild:** @ Bianca Flier

# Liebe Leserinnen und Leser, vor allem liebe Mitglieder im KSR

Die Zeiten scheinen immer komplizierter zu werden. Diesen Eindruck kann man bekommen wenn man die Diskussionen u.a. zum Thema ältere Generation verfolgt. Da sind die Fragen nach der Altersarmut, Generationengerechtigkeit, Rentenniveau, sicher Fahren u.v.a.m.

Hinzu kommen neue Regelungen u.a. nach dem Pflegestärkungsgesetz. Dies betrifft im Besonderen Menschen, die pflegebedürftig werden oder sind. Vor allem auch die häusliche Pflege.

Ganz zu schweigen über die politischen Diskussionen um die Themen der Zukunft Deutschlands und Europas.

Wir, der KSR, möchten uns in dieser Gemengelage nicht verzetteln und gewisse Themen in nächster Zeit angehen.

Die Verkehrssicherheit Älterer.

Angebot des KSR- zusammen mit dem ADAC Südbaden- ein **Fahrsicherheitstraining**. Lesen Sie das Angebot auf Seite (13) und anmelden Sie sich gleich an.

Im Jahr **2017** wird im Herbst wieder die **Mitgliederversammlung** stattfinden.



Im Jahre **2018** gibt es ein Jubiläumsjahr. Der **KSR wird 40 Jahre**. Geplant ist eine zentrale Veranstaltung im Monat Juni an einem Mittwoch oder Donnerstag in Bad Krozingen. Den genauen Termin wird in Kürze bekanntgegeben. Bei Ihren Jahresplanungen bitte ich um Berücksichtigung dieser Veranstaltungen damit viele daran teilnehmen können.

Der gesamte Vorstand des KSR wünscht Ihnen allen Gesundheit und Freude, Energie und Zuversicht für das kommende Jahr 2017.

### Michael Maluck

Vorsitzender des Kreisseniorinnenrat des Landkreises Breisgau-Hochschwarzwald



# Weihnachten

Für viele Menschen ist Weihnachten die schönste Zeit des Jahres – oft verbunden im nostalgischen Erinnerungen aus der Kindheit. Gerne denken wir daran, wie Mutter oder Oma in der Adventszeit „Zuckerbrötle“ und „Hutzelbrot“ gebacken haben. Wie der Nikolaus kam und das Christkind die Geschenke brachte. Der Advent mit seinen köstlichen Aromen von geheimnisvollen Gewürzen ist die Zeit der Vorfreude auf den Heiligen Abend und die Weihnachtsfesttage. Weihnachten ist aber auch die Zeit der Wintersonnenwende, die schon unsere heidnischen Vorfahren zwölf Tage lang gefeiert haben. Diese Zwölf Festtage kennen wir heute noch als so genannte „Raunächte“ oder „Zwölften“. Es ist die Zeit zwischen dem Heiligen Abend und dem Dreikönigstag.

## Die Adventszeit

Die „liebe Weihnachtszeit“ beginnt mit dem ersten Advent. Spätestens ab diesem Tag – oft schon früher – finden überall die traditionellen Weihnachtsmärkte statt. Zum Advent gehört für uns auf jeden Fall der schöne Brauch, die Kerzen am Adventskranz anzuzünden. Der Adventskranz wird traditionell aus Tannengrün gefertigt und mit vier roten Kerzen und Bändern ge-

schmückt. Er wurde im 19. Jahrhundert von einem protestantischen Pfarrer in Norddeutschland „erfunden“. Auch der Adventskalender gehört zu den Bräuchen, die nicht nur bei Kindern beliebt sind. Ob Likörpralinen oder nostalgische Bilder: Mit jedem der vierundzwanzig Türchen kommen wir dem Weihnachtsfest einen Tag näher.

## Der Barbara-Tag und Barbara-Zweige

Am 4. Dezember ist der Tag der Heiligen Barbara. Sie wurde der Legende nach im 3. Jahrhundert von ihrem eigenen Vater getötet. Barbara ist die Schutzheilige der Bergleute, Glockengießer, Glöckner, Artilleristen, Turmwächter und Feuerwehrleute. Im traditionellen Heiligenkalender gehört sie zu den „Heiligen drei Madeln“. Man schneidet am Morgen des 4. Dezember Zweige von einem Kirschbaum und stellt sie in warmes Wasser. Innerhalb von drei bis vier Wochen – also pünktlich zu Weihnachten – brechen die Blütenknospen auf. Barbarazweige erhält man zum Beispiel auf den Wochenmärkten.

## Nikolaus und Knecht Ruprecht

Keine Figur aus der Adventszeit hat je so eine Popula-

rität erreicht wie der Nikolaus, auch Weihnachtsmann oder amerikanisch Santa Claus genannt. Der Tag des Heiligen Nikolaus ist der 6. Dezember. Jedes Kind kennt den Nikolaus, da er den lieben Kleinen Süßigkeiten und andere Geschenke bringt - entweder persönlich oder heimlich nachts in einem Stiefel oder Strumpf.

Nikolaus lebte im 4. Jahrhundert und war Bischof von Myra. Die Legende erzählt: Als er eines Nachts durch die Straßen der Stadt ging, kam er an einem Haus vorbei, aus dem er Seufzer und Weinen hörte. Durch ein Fenster erblickte er drei wunderschöne Jungfrauen. Es waren drei Schwestern, die von ihrem verarmten Vater an ein Bordell verkauft werden sollten. Aus Mitleid warf Nikolaus drei große Goldstücke durch das Fenster, woraufhin die Not ein Ende hatte. Aus dieser kleinen Erzählung ist der Brauch vom Nikolaus als Geschenkbringer entstanden.

Früher kam der Nikolaus nicht alleine. Er hatte einen düsteren Begleiter, den Knecht Ruprecht. Das war ein dunkler, rußiger Kerl, der einen Sack mit sich trug. Darin befanden sich jedoch keine Geschenke. Knecht Ruprecht drohte den unfolgsamen Kindern, sie in den Sack zu stecken!

### Die Heilige Luzia

Der Tag der Heiligen Luzia ist der 13. Dezember. Luzia lebte im 3. Jahrhundert in Syrakus und wurde hingegerichtet, weil sie Christin war. Ihr Name ist nicht zufällig vom lateinischen „Lux“ abgeleitet, was „Licht“ bedeutet.

Luzia taucht im Alpenraum in verschiedener Gestalt auf: Als gute und schöne oder als hässliche und böse Luzia. Wie Nikolaus und Knecht Ruprecht kann sie sowohl belohnen als auch bestrafen. Lügner schneidet sie auch schon mal die Zunge ab! Diese doppelte Luzia ist auch verwandt mit den Perchten, die im Alpenraum ebenfalls als schöne und hässliche Masken auftreten. Während die Heilige Luzia in Deutschland weitgehend unbekannt ist, wird ihr Tag in Schweden ganz groß begangen. Dort besteht der reizende Brauch, dass die älteste Tochter des Hauses am 13. Dezember als Lichterbraut mit einer Kerzenkrone auftritt. Sie weckt die ganze Familie und serviert das Frühstück ans Bett.

### Der Thomastag

Der 21. Dezember ist dem Heiligen Thomas gewidmet. Er ist der Apostel, der seine Hand in die Wunden des auferstandenen Christus legen musste, bevor er glaubte. Im Volksmund heißt dieser skeptische Heilige der Ungläubige Thomas.

Mit dem Thomastag sind viele Bräuche verbunden. Heiratswillige Mädchen bleiben bis Mitternacht auf; wenn sie dann in einen Spiegel sehen, können sie dar-

in das Gesicht des Zukünftigen erblicken. Eine andere Orakelmethode besteht darin, Gerstenkörner in einen Topf mit guter Erde zu streuen und ihn dann in die warme Stube zu stellen. An den zwölf Tagen zwischen Weihnachten und Dreikönig kann man von der Gerste ablesen, wie das Getreide gedeihen wird. Feuchtigkeit, Trockenheit, Wachstums, frühes Gelben - alles entspricht dem betreffenden Monat im kommenden Jahr. Traditionell ist der Thomastag der Backtag der Hausfrauen vor Weihnachten. Besonders günstig ist im Übrigen das Backen an Tagen, wo jenes wundervolle Morgenrot am Himmel zu erblicken ist, das so typisch für klare Wintertage ist. Man sagt dann im Volksmund: „Das Christkind bäckt Zuckerbrötchen“.

### Die Heilige Nacht

Auch wer nicht religiös ist, geht am Heiligen Abend wahrscheinlich in die Kirche. Vielleicht, weil die Kinder an einem Krippenspiel teilnehmen oder weil die Christvesper mit einem schönen Konzert verbunden ist. Tatsache ist, dass die Kirchen nie so voll sind wie an Weihnachten. Kinder und Erwachsene freuen sich dann auf die Bescherung unterm Weihnachtsbaum und auf das Festessen, das in jeder Familie seine besondere Tradition hat.

### Legenden und Orakel

Die Legenden und Orakel zur Weihnachtszeit sind Legion. Eine der schönsten handelt davon, dass in der Heiligen Nacht die Tiere um Mitternacht für eine Stunde mit Menschenstimmen sprechen können. Sie können auch die Zukunft für das kommende Jahr prophezeien. Die Älteren von uns können sich vielleicht noch daran erinnern, dass man in den zwölf Nächten bestimmte Dinge nicht tun durfte. So war es den Hausfrauen streng untersagt, in diesem Zeitraum Wäsche zu waschen. Mit Aberglauben hat das wenig zu tun. Waschen war vor der Erfindung der Waschmaschine eine höchst anstrengende Arbeit, besonders im Winter, wenn es bitterkalt war. Während der Heiligen Nächte sollten die Frauen von dieser Arbeit verschont bleiben. In Notfällen war diese Regel natürlich außer Kraft gesetzt.

### Der Weihnachtsbaum

Der Weihnachtsbaum, traditionell mit Kerzen, glänzenden Kugeln oder Süßigkeiten geschmückt, ist mit seinen immergrünen Nadeln ein Symbol für das ewige Leben. Die unzähligen Christbaummärkte deuten darauf hin, dass viele Menschen auch heute nicht auf einen echten Weihnachtsbaum verzichten wollen. Der erste Weihnachtsbaum kam der Überlieferung nach aus dem Elsass und setzte sich im Laufe des 19. Jahrhunderts in ganz Deutschland durch. Albert, der deut-



sche Gemahl von Königin Victoria, führte ihn erstmals in England ein, wo er sich neben Mistel- und Stechpalmenzweigen auch heute noch großer Beliebtheit erfreut.

### Die Rose von Jericho

Die Rose von Jericho, oft fälschlich auch als Christrose bezeichnet, sieht aus wie eine vertrocknete Wurzel. Sie öffnet sich in warmem Wasser und zeigt ein Innenleben von geheimnisvoller Schönheit. Sie ist ein Wüstengewächs, das jahrhundertlang in total vertrocknetem Zustand überleben kann. Von den Winzern in der Region wurde die Rose von Jericho traditionell als Orakelpflanze in der Heiligen Nacht verwendet. Man setzt sie beim Angelusläuten in warmem Wasser an. Um Mitternacht, wenn die Pflanze ihr Innenleben offenbart, kann man ablesen, wie im kommenden Jahr die Weinlese wird.

### Die Weihnachtsfeiertage

Die Weihnachtsfeiertage sind mit mannigfachem Brauchtum verbunden. Früher fanden am Stephans-tag, dem zweiten Weihnachtsfeiertag, Weißwein- und Rotweinweihen statt. Das war auch immer ein Anlass, sich mit Freunden auf ein Gläschen Wein zu treffen. Ein heute als alter Zopf anmutender Brauch, der auf diesen Tag fällt, trägt die Bezeichnung „Menschertag“. „Mensch“ war früher eine etwas abwertende Bezeichnung für junge, unverheiratete Frauen. Am „Menschertag“ waren erstmals wieder Tanzvergnügungen erlaubt - während des Advents und natürlich in der Heiligen Nacht und am ersten Weihnachtsfeiertag waren sie kirchlich verboten.

Ein kurioser Brauch war früher mit dem 27. Dezember verbunden: Die „Weiberdingete“. An diesem Tag musste ein Mann seine Ehefrau für ein weiteres Jahr „dingen“ (einstellen). Nicht überliefert ist, was passierte, wenn sich die Frau nicht mehr „dingen“ lassen wollte.

### Silvesternacht und Neujahr

Gemeinsames Feiern mit Freunden und Familie, Bleigießen, Feuerwerk – man kann Silvester auf viele Arten feiern. Es ist eine alte Tradition, das neue Jahr mit Lärm zu beginnen, früher erreichte man diese Wirkung durch Rasseln, Peitschenknallen und anderes Lärmwerkzeug. Das Feuerwerk wurde übrigens in China erfunden. Inzwischen kann man sich eine Silvesternacht ohne Feuerwerk nicht mehr vorstellen. Das Anstoßen mit Sekt oder Glühwein um Mitternacht ist ein weiterer Silvesterbrauch, der Glück bringen soll. Man sagt dazu „Prosit Neujahr“.

**Die Tagesstätte**  
**im Kaiserstuhl**  
Lebensqualität für Senioren

**Dem Tag mehr Leben geben!**

**Interessantes hören und sehen, aktiv sein trotz den Einschränkungen des Alters**

Liebevolle und professionelle Betreuung in unseren Tagesstätten in Vogtsburg und Bahlingen  
Mo bis Fr von 8:30 Uhr - 16:30 Uhr.  
Fahrdienst - Aktivierung - Unterhaltung  
Frühstück - Mittagessen - Nachmittagskaffee

**...und das alles ab 20 € / Tag!**

**Bahlingen - Vogtsburg- Tel. 07662- 93 69 927**

Kirchliche  
**SOZIALSTATION  
KAISERSTUHL-TUNIBERG e.V.**

**PFLEGE  
ZU HAUSE**

Seit über 35 Jahren  
im Auftrag unserer Kirchen tätig

in Breisach, Ihringen, Merdingen, Vogtsburg und Wasenweiler

**Gesicherte Pflege zu Hause**

**Alltagsunterstützung**

**Essen auf Rädern**

**Hausnotruf**

**Mehr Informationen unter 07667 / 90588-0**

E-Mail: [info@sozialstation-breisach.de](mailto:info@sozialstation-breisach.de)  
[www.sozialstation-breisach.de](http://www.sozialstation-breisach.de)  
Freiburger Straße 6, 79206 Breisach



Ein schöner alter Brauch waren die heute leider aus der Mode gekommenen Neujahrskärtchen. Darauf waren üblicherweise die bekannten Neujahrsymbole abgebildet - Schornsteinfeger, Glücksschwein, vierblättriges Kleeblatt, Hufeisen. Heute werden Weihnachts- und Neujahrsgrüße in „einem Rutsch“ erledigt. Oft sogar per E-Mail!

Ein anderes Neujahrssymbol ist die Neujahrsbrezel. Sie wurde von Paten an ihre Patenkinder verschenkt, und oft war ein Geldstück hineingesteckt. Die Brezel hat die Form einer liegende Acht, was „Neuanfang“ bedeutet. Ein anderer hübscher Brauch besteht darin, das neue Jahr musikalisch zu beginnen. In vielen Gemeinden werden am Neujahrsmorgen von Gesang- und Musikvereinen musikalische Grüße geboten, in Form von Neujahrssingen, Turmblasen und Konzerten.

## Dreikönigstag

Der Dreikönigstag ist den Heiligen Drei Königen oder Weisen aus dem Morgenland gewidmet. Die drei Magier aus dem Morgenland reisten bekanntlich einem Stern nach, der sie zum Stall von Bethlehem führte. Viel ist über diesen sagenhaften Stern spekuliert worden, bis hin zu der Vermutung, dass es sich dabei um einen Kometen gehandelt hat. Die Heiligen Drei Könige hießen der Legende nach Caspar, Melchior und Balthasar. Sie fanden das Kind in der Krippe und schenkten ihm Gold, Weihrauch und Myrrhe, also so ungefähr das Kostbarste, was es in der antiken Welt gab.

Mit ihrer Legende ist ein schöner und segensreicher Brauch verbunden: Die Sternsinger, die am Dreikönigstag von Haus zu Haus gehen. Ihnen voran geht der Sternträger. Sie sagen Weihesprüche auf und schwenken dabei ein Weihrauchfass. Anschließend schreiben sie über die Haustür die bekannte Segensformel CMB, eingerahmt von der Jahreszahl. CMB steht aber nicht, wie viele glauben, für Caspar, Melchior und Balthasar steht, sondern für „Christus Mansionem Benedictat“ - Christus segne dieses Haus.

Mit dem Dreikönigstag enden die Zwölften und damit auch die Los- und Orakeltage. Es heißt, dass in der Dreikönigsnacht den Tieren noch einmal die Gabe verliehen ist, mit den Menschen zu sprechen und ihnen die Zukunft vorherzusagen. Wer es also am Heiligen Abend versäumt hat, ein Schwätzchen mit seinem Hund oder seiner Katze zu halten, hat an diesem Tag noch einmal ein Chance.

BIANCA FLIER



Wohlfühlen zuhause - mit uns

Sozialstation  
Südlicher Breisgau e.V.

### Ambulantes Beratungs- und Pflegezentrum

Wir unterstützen Sie, damit Sie im Alter und bei Krankheit gut zuhause leben können.

Dafür haben wir viele Angebote:

- Unterstützung bei der Körperpflege
- Spezialisierte medizinische Pflege
- Alltagsassistenten zur Betreuung von Menschen mit Demenz
- Hilfsmittelberatung
- Sicheres Leben zu Hause mit dem HausNotruf
- Seminare für Angehörige und
- Vielfältige Möglichkeiten zum Engagement für Bürgerinnen und Bürger

Sozialstation Südlicher Breisgau e.V.

Am Alamannenfeld 14 07633 12219  
79189 Bad Krozingen info@sozialstation-suedlicher-breisgau.de  
www.sozialstation-suedlicher-breisgau.de



## Kirchliche Sozialstation

**Pflege, die ankommt**  
**... da wo Sie wohnen**



Telefon  
07663 8969-200

- » Häusliche Pflege – täglich, pünktlich
- » Vertretung pflegender Angehörige
- » Betreuung von Menschen mit Demenz
- » Hausnotruf
- » Palliativpflege, PiA Kliniknachsorge
- » Einkaufen, kochen, waschen
- » Ärztliche Verordnungen
- » Auf Wunsch seelsorgerliche Begleitung



www.sozialstation-boetzingen.de

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V.  
Hauptstraße 25, 79268 Bötzingen

Führender Pflegedienst der Region · Seit mehr als 30 Jahren

**KREISENIOREN-RAT**  
Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald



## Neues von Lebensraum für Alle



### Ehrenamtliche Wohnraumberatung von Lebensraum für Alle e.V.

Der gemeinnützige Verein Lebensraum für Alle e.V. hat die Ausgabe 2 der Magazinreihe „Nachhaltig hoch drei – Generationenfreundlich leben, wohnen & arbeiten“ herausgebracht. In der 60-seitigen DinA4-Broschüre finden die Leser/innen wieder Produkte, Dienstleistungen und beispielhafte Projekte zum Wohnen im Alter und mit

Handicap. Breiten Raum nimmt das Thema barrierefreies Bauen ein - ein Grundanliegen des Vereins.

Neben neuen Formen des Zusammenlebens wie „Wohnen für Hilfe“, mit demenzten Menschen und im Quartiersmanagement, kann man sich auch über technische Altersassistenzsysteme, Mobilität und zum Thema Arbeit informieren.

Das Magazin liegt an vielen Stellen in Freiburg aus (z.B. im Technischen Rathaus / Seniorenbüro) und kann auch kostenlos beim Verein „Lebensraum für Alle e.V.“ abgeholt werden. Beide Magazinausgaben stehen auch als Down-load auf [www.lebensraum-fuer-alle.org](http://www.lebensraum-fuer-alle.org) bereit.

Parallel dazu ist das erste Filmprojekt des Vereins realisiert worden: Der siebenminütige Film mit dem Titel „Freiburg barrierefrei?!“ begleitet einen jungen Touristen im Rollstuhl bei der Erkundung der Stadt: Ankunft am Hauptbahnhof, im Nahverkehr, im Hotel, beim Sightseeing, auf Restaurantsuche, im Theater, einer Bar und auf dem Schlossberg. Der Film kann auf der Startseite von [www.freiburg-fuer-alle.de](http://www.freiburg-fuer-alle.de) angeschaut werden.

Neben dem Hauptdarsteller im Rollstuhl werden aber immer wie-

der auch Personen mit Kinderwagen oder Rollator gezeigt. Ziel ist es, aufzuzeigen, was in Freiburg generationenfreundlich und für Alle zugänglich ist und andererseits die vorhandenen Problemzonen wie z.B. das Altstadt-pflaster. Realisiert werden konnte der Film dank der Unterstützung der Stiftung L(i)ebenswert der PSD-Bank.

### WEITERE INFORMATIONEN



*Lebensraum für alle e.V.  
Wohnraumberatung*

*Gernot Wolfgang*

*Längenloh 11*

*79108 Freiburg*

*Tel.: 0761 – 56317*

*info@lebensraum-fuer-alle.de*

### KREISSENIORENRAT

Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald



*Kreis seniorenrat*

*Breisgau-Hochschwarzwald*

*Michael Maluck*

*Schwarzwaldstr. 19*

*79206 Breisach*

*Tel.: 07667 – 6649*

*E-Mail: michaelmaluck@gmx.de*



**RegioPflegedienst  
Klaus Klee**

*Ihr Pflegedienst  
im Markgräflerland*

#### Unser Angebot:

- Sicherheit und Lebensqualität zu Hause
- Pflege auch schwerstpflegebedürftiger Menschen
- Intensivpflege wie: Infusionstherapie, Wundversorgung, Tracheostomapflege, etc.
- Palliativpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Unterstützung und Schulungen pflegender Angehöriger durch Pflegeberater
- 24 h Rufbereitschaft
- Hausnotruf
- Betreuungsdienste

Wir sind Mitglied im Pflegeverbund des Universitätsklinikums Freiburg und Vertragspartner aller Pflege- und Krankenkassen.



Im Falkenstein 11, 79219 Staufen  
Tel.: 07633 / 101313

Hauptstraße 14, 79379 Müllheim  
Tel.: 07631 / 13939

Mobil  
0170 - 55 64 445

E-Mail: [info@pflegedienst-kee.de](mailto:info@pflegedienst-kee.de)  
Internet: [www.regiopflege.de](http://www.regiopflege.de)





## Gesundheitsförderung: „In Bewegung bleiben“



**V**ielleicht liebe Leserinnen und Leser möchten Sie jetzt gerne weiter blättern, weil Sie sich nicht angesprochen fühlen, da Sie evtl. körperliche Einschränkungen haben und denken, „Sport“ ist nicht mehr das Richtige für Sie? Dann sollten Sie gerade besonders intensiv die nächsten Seiten lesen.

In der letzten Ausgabe haben Sie lesen dürfen, dass Gesundheit ein weitläufiger Begriff und etwas sehr individuelles ist. Hieran kann gebastelt werden, wie an einem Schnittmuster. Das Ergebnis muss passen und Ihnen das Gefühl geben, dass es sich gut anfühlt, Sie sich mit jeder Bewegung „beweglicher“, „aktiver“, „geistig reger“ und „sicherer“ fühlen. Ohne Bewegung kein Leben, dies geschieht nicht nur in Form von äußeren Bewegungen, sondern auch in Ihrem Inneren. Wenn Sie sich bewegen, arbeiten Sie auch in die Tiefe Ihrer Körperlichkeiten. Dies ist ein sehr wichtiges und interessantes Zusammenspiel.

Doch wie kann dies funktionieren, wenn Sie evtl. im Alltag auf Hilfsmittel angewiesen - oder einfach nicht mehr so mobil sind? Gerade dann ist Bewegung

wichtig, wenn diese präventiv eingesetzt wird. Z. B. fördert Bewegung Ihre Koordination, Kraft, Ausdauer, schult Ihr Gleichgewicht und fördert die Begegnung und Kommunikation mit Gleichgesinnten. Wenn Sie diese „Bewegungen“ in Ihren Alltag integrieren, werden Sie bald eine Nachhaltigkeit bemerken, die Ihnen bei der Bewältigung Ihres Alltages helfen wird.

Es gibt sehr viele gesundheitsfördernde Angebote, auch im Rahmen der Seniorenangebote. Bestimmt gibt es in Ihrer Nähe eine Volkshochschule, einen Sportverein, ein Therapiezentrum – oder auch einen Bewegungstreff. Lesen im nachfolgenden Artikel die Vorstellung vom „Bewegungstreff im Freien“. Sie werden hier eingeladen, kostenlos und unverbindlich an Bewegung im Freien teilzunehmen. Jeder Teilnehmer kann sich einbringen wie es ihm möglich ist. Für Sie persönlich ist Ihr eigenes Tempo, Ihr Atemrhythmus und Ihre Achtsamkeit wichtig. Ich wünsche Ihnen gute und bewegliche Zeiten.

**ANDREA ELSÄSSER**

Tel. 07631/705504, [andrea.elsaesser@caritas-bh.de](mailto:andrea.elsaesser@caritas-bh.de)

# Bewegungstreff im Freien



Müllheim, Montagmorgen, 10.00 Uhr, Stadtpark. „Guten Morgen zusammen!“ ruft Ursula Müller der großen Gruppe vorwiegend älterer Menschen zu, und los geht’s. Der Bewegungstreff im Freien beginnt, eine halbe Stunde ungezwungenes gemeinsames Bewegen. Es wird viel gelacht, jeder macht soviel er möchte. Niemand muss, jeder darf kommen und bleiben. Mitmachen kostet nichts, Ursula Müller und ihre Kollegen sind da – jeden Montag um 10.00 Uhr, Winter wie Sommer.

„Super“, findet Irene das Angebot. „Ich kann das grad so mit dem Einkaufen verbinden“, erklärt die 71-jährige. „Es dauert nicht so lange, und ich kann es in den Alltag integrieren“. Sportkleidung wird nicht benötigt. Irene bewegt sich zusammen mit rund 30 Gleichgesinnten, lacht, unterhält sich. Lucie, 68, staunt darüber, „wie leicht man mit anderen ins Gespräch kommt“.

„Sehr gut“, findet auch Willi, 81, den Bewegungstreff. „Wenn man bedenkt, dass ich noch nie Sport gemacht habe, dann ist das ein guter Anfang.“

„Wer sich regelmäßig bewegt, hat mehr Lebensqualität, vor allem im Alter“, betont auch Adolf Seger. Der ehemalige mehrfache Ringer-Weltmeister und Olympiagold-Gewinner hat die Schirmherrschaft für die Bewegungstreffs übernommen. „Eine super Sache, für die ich meinen Namen gerne hergebe!“, so der durchtrainierte Siebzigjährige. Die Müllheimer sporteln dabei aber nicht einfach so vor sich hin. Sie werden sorgfältig angeleitet. Ursula

Müller und ihre Kollegen haben sich eigens schulen lassen, um Bewegungstreffs im Freien anbieten zu können.

Auch sind die Übungen nicht wahllos ausgewählt. Es geht um ein einfaches, aber wirkungsvolles Training der Kraft und des Gleichgewichtssinnes, also der Sturzprophylaxe. Vor dem Hintergrund, dass die Sturzgefahr im Alter kontinuierlich wächst.

Jede/r kann einfach dazukommen, niemand wird beäugt, immer wieder kommen und gehen neue Gesichter, viele bleiben.

Bewegungstreffs im Freien und Menschen wie Ursula Müller finden Sie nicht nur in Müllheim – in Breisach und Gundelfingen, Freiburg, Bötzingen, Umkirch, Stegen, Ebringen, Denzlingen, Emmendingen und Schliengen sind Bewegungstreffs zu finden.

## Gehen Sie doch mal hin!

In Ihrer Nähe gibt es noch keinen Bewegungstreff? Mechthild Bulling, Ärztin beim Gesundheitsamt und Initiatorin der Bewegungstreffs freut sich über jede Initiative zur Gründung neuer Treffs und ist gerne bereit, Ihnen zu helfen, wenn es um Planung, Schulung, Suche von Anleiter/Innen und den Austausch von Erfahrungen geht.

**DR. MECHTHILD BULLING**

[mechthild.bulling@lkbh.de](mailto:mechthild.bulling@lkbh.de)

## Bewegungstreffs in Ihrer Nähe

- Bötzingen** Spielplatz „Waldstrasse“  
Nähe Tennisplatz,  
Ecke Waldsstrasse/Schwimmbadstr.  
Leitung: Uschi Torn  
Start: Dienstags, 9.30 Uhr
- Breisach** Weinfestgelände unter Pavillon  
Leitung: Stephanie Baldus  
Start: Montags, 9.30 Uhr
- Denzlingen** Eingang Kultur- und Bürgerhaus  
Stuttgarterstrasse  
Leitung: Martina Marradi-Kreuz  
Start: Dienstags, 9.30 Uhr
- Ebringen** Sporteingang Schönberghalle  
Leitung: Karlheinz Thoma,  
Bruno Thoma und Martha Felder  
Start: Donnerstags, 18.00 Uhr
- Emmendingen** Bürkle-Bleiche/Eingang Cafe Plausch  
Lessingstrasse 30  
Leitung: Ruth Schilling  
Start: Mittwochs, 10.00 Uhr
- Emmendingen** Stadtgarten/Pavillon  
Leitung: Irene Speitel & Sigrid Klapper  
Start: Donnerstags, 10.00 Uhr
- Gundelfingen** Ortsmitte, Bossert-Garten  
hinter Geschäftszentrum  
Leitung: Christa Bechtold/Eva Lapp  
Start: Mittwochs, 10.00 Uhr
- Müllheim** Bürgerhaus-Park vor Blankenhorn-  
Statue, Hauptstrasse 122  
Leitung: Ursula Müller  
Start: Montags, 10.00 Uhr
- Schliengen** Schlosspark Schliengen  
Leitung: Hannelore Irion,  
Monika Walczak, Andrea Elsässer,  
Beate Heitz  
Start: Mittwochs, 15.30 Uhr
- Stegen** Park vor dem Kolleg St. Sebastian  
Leitung: Heribert Trumm,  
Isabell Holtz & Brigitte Schork  
Start: Mittwochs, 10.00 Uhr
- Umkirch** Gutshofplatz  
Leitung: Günter Augsten,  
Michaela Hienerwadel,  
Lieselotte Kaiser, Lydia Maier,  
Christel Graf & Thekla Tröscher  
Start: Donnerstags, 16.30 Uhr



### Druckerei Ott GmbH

Druckerei Ott GmbH  
Industriegebiet  
Karl-Friedrich-Benz-Str. 4  
79395 Neuenburg am Rhein

Telefon: 0 76 31 / 7 21 77  
Telefax: 0 76 31 / 76 39  
E-Mail: info@druckerei-ott.de  
Web: www.druckerei-ott.de

**GASTSTÄTTE und WC  
sind BARRIEREFREI!**



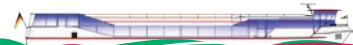
## KLÄSLES GASTRONOMIE BREISACH AM RHEIN

*Entspannt genießen mit Blick auf den Rhein.  
Wir haben durchgehend für Sie geöffnet  
und freuen uns auf Ihren Besuch.*

Hafenstraße 11 • 79206 Breisach • Tel. 07667/1023  
[www.klaesles-gastronomie.de](http://www.klaesles-gastronomie.de)



## Schiffsausflüge 2016



## Verschenken Sie Träume an Bord

**Legen Sie Ihren Lieben doch etwas  
Besonderes unter den Weihnachtsbaum.**

Verschenken Sie einen unvergesslichen  
Moment an Bord. Bestellen Sie  
einen Gutschein ab 50,00 EUR  
Wert bis zum 24.12.2016 (einschl.)  
und Sie erhalten auf Wunsch die  
„Breisacher Flaschenpost“  
mit Versand gratis  
dazu.



### BFS Linie - Breisacher Fahrgast-Schiffahrt GmbH

D - 79206 Breisach • Rheinuferstrasse / Schiffsanlegestelle Brücke 2  
Tel. 0 76 67 94 20 10 • E-Mail: info@bfs-info.de • [www.bfs-info.de](http://www.bfs-info.de)  
ANMELDUNG ERFORDERLICH | BITTE FORDERN SIE UNSEREN FAHRPLAN 2017 AN!

## KREISENIOREN-RAT

Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald



## 55+ Fahrsicherheitstraining

### Eine Veranstaltung des ADAC

Am 17.11.2106 führte der ADAC auf dem Trainingsgelände in Breisach-Hochstetten unter dem Motto: „Älter werden. Sicher fahren.“ ein Fahrsicherheitstraining für Senioren 55+ durch. Ich war als Vertreter des Kreissenorenrates Breisgau-Hochschwarzwald mit von der Partie.

Pünktlich um 10 Uhr begrüßte der Übungsleiter, Herr Dörner die Teilnehmer. Das Hauptthema des Tages war die „Gefahrenbremse“. Dabei geht es darum, dass bei Erkennen einer Gefahr sofort auf das Bremspedal „gehämmert“ wird, um die Bremshilfen ABS und den Bremsassistenten zu aktivieren. Der Fuß drückt dann solange das Bremspedal hinunter, bis das Auto steht und wieder Ruhe einkehrt.

In den ersten anderthalb Stunden wurde in einem Erfahrungsaustausch der Teilnehmer die modernen Bremshilfen und weiteren elektronischen Fahrhilfen erläutert. Der Übungsleiter erklärte die Funktion der Systeme ESP und ASR ausführlich. In dieser Runde wurden auch die häufigsten Gefahrenquellen genannt. Dazu zählen: zu schnelles Fahren in der Kurve, Vollbremsung, in dieser Jahreszeit plötzlich auftretende Glätte, plötzlich taucht jemand oder etwas vor einem auf, zu geringe Abstände oder Stauden. Die Teilnehmer äußerten die Wünsche, ihre Grenzen und die ihrer Fahrzeuge kennen zu lernen, das Verhalten von allradgetriebenen Fahrzeugen zu erfahren und wie soll man sich bei Über- oder Untersteuern verhalten. Letzteres wird nach den Erläuterungen des Übungsleiters durch ESB und ASR inzwischen automatisch ausgeglichen.

Danach ging es bei Sonnenschein, grauen Wolken und einem böigen, kalten Ostwind auf das Übungsge-



lände. Hier konnten die Teilnehmer mit Ihren eigenen Fahrzeugen unter Aufsicht und Anleitung des Übungsleiters zuerst allgemeine Handlings üben. Dazu gehörten rückwärts längsseits Einparken, vorwärts und rückwärts in eine Parkbucht ein- und ausfahren, das Wenden auf einem engen Wendekreis und zu guter Letzt, Rückwärtsslalom um Hindernisse. Bei der letzten Übung hatten einige noch ihre Problemchen. In diesem Zusammenhang verwies der Übungsleiter auf die Einstellungen der Außenspiegel, die bei modernen KFZ automatisch an die Fahr-situation angepasst werden. Ebenso veranschaulichte er, wie groß die toten Winkel sind, in denen der Fahrer nichts und niemanden sehen kann, wenn er nicht selbst dahin schaut. Die Teilnehmer bestaunten, mit welcher Präzision ein Fahrzeug ohne Eingreifen des Fahrers automatisch einparkte.



Dann wurden alle Arten der Gefahrenbremse oder auch Notbremse geübt. Zuerst schätzten die Teilnehmer die Bremswege bei Geschwindigkeiten von 30, 50 und 70 km/h auf trockener Straße ein. Anschließend konnten sie sich von der Richtigkeit ihrer Schätzungen selbst überzeugen. Nach einer kurzen Mittagspause von 30 Minuten konnte jeder Teilnehmer noch einmal die Gefahrenbremse bei einem Tempo von 50 km/h üben. Der Übungsleiter legte dabei besonderen Wert darauf, dass sofort kräftig auf das Bremspedal getreten wurde, um die Bremshilfen zu aktivieren. Einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten noch zu viel Respekt vor der Vollbremsung. Zwischendurch demonstrierte der Übungsleiter die korrekte Sitzposition und -haltung, um auch bei Vollbremsungen noch ausreichend Sicherheit zu haben. Der Sitz sollte so hoch eingestellt sein, dass noch eine Faust zwischen Kopf und KFZ-Dach passt.

Damit hat man dann die Möglichkeit, sich auch noch dann befreien zu können, wenn das Fahrzeug nach einem Unfall auf dem Dach liegen bleibt. Die Rückenlehne aufrecht stellen. Der Sitz soll so weit



nach vorne geschoben werden, dass bei durchgedrückten Pedalen noch eine Handbreit Luft zwischen Oberschenkel und Sitz ist. Das hat auch zur Folge, dass die Arme angewinkelt sind. Wichtig ist, darauf zu achten, dass der Sicherheitsgurt stramm angezogen wird und hindernde Teile, wie Jacken über dem Gurt getragen werden sollten.

Letztendlich hat die Vollbremsung bei jedem geklappt, nur nicht bei mir. Mein schon betagtes Fahrzeug hatte weder ABS noch ESP oder ASR. Das wurde bei den anschließenden Übungen auf teils glatter Straße und auf Glatteis noch deutlicher. Während alle Fahrzeuge mit den modernen Bremshilfen bei einer Vollbremsung auf einer rechtsseitig glatten Fahrbahn kaum von der Fahrtrichtung abwichen und relativ leicht gerade aus gelenkt werden konnten, war dies mit meinem Fahrzeug so nicht möglich.

Danach ging es auf eine spiegelglatte Fahrbahn. Der Übungsleiter gab Geschwindigkeiten von 30 bis 35 km/h für die Fahrzeuge mit Sommerreifen und 40 bis 45 km/h für die Fahrzeuge mit Winterreifen vor. Jeder Teilnehmer sollte beim zweiten Versuch seine Geschwindigkeit anpassen, je nachdem ob er vor dem Hindernis zum Stehen kam oder nicht. Zu guter Letzt wurde das Hindernis so zugestellt, dass die Teilnehmer diesem sowohl links als auch rechts auf der spiegelglatten Straße ausweichen mussten. Manche Teilnehmerinnen und Teil-

nehmer waren zu Beginn noch sehr vorsichtig, schafften aber im zweiten oder dritten Anlauf, mit Hilfe der Bremsassistenten bei Vollbremsung dem Hindernis auszuweichen. Mir ist das ohne Bremshilfen leider auch nicht gelungen.

Zum Schluss ging es noch einmal zum Erfahrungsaustausch zurück in den Schulungsraum. Einige Teilnehmer berichteten, endlich die Scheu vor einer Vollbremsung abgelegt zu haben. Andere überlegten, ob sie nicht die Sitzposition in ihren Fahrzeugen ändern sollten. Angeregt wurde, solche Sicherheitstrainings alle zwei bis drei Jahre zu wiederholen.

Zum Abschied um 17 Uhr dankte der Übungsleiter allen Teilnehmern und wünschte ihnen weiterhin eine gute und sichere Fahrt.

Nach Aussagen des Übungsleiters werden solche Trainings speziell für diese Altersgruppe durchgeführt, weil die Teilnehmer besser zueinander finden. Man ist unter sich und muss sich nicht spöttischen Bemerkungen von „Jüngeren“ aussetzen. Dennoch weigern sich noch viele Senioren, an solchen Fahrsicherheitstrainings teilzunehmen, da sie sich noch nicht dieser Altersgruppe zugehörig fühlen. Fahrsicherheitstrainings werden u.a. vom ADAC angeboten, während Fahrsicherheitschecks von den Fahrschulen durchgeführt werden. Die Teilnahme ist freiwillig.

Wir danken dem ADAC, dem Übungsleiter, Herrn Erwin Dörner

und den Teilnehmern, dass sie uns die Veröffentlichung dieses Berichtes und der Fotos erlaubt haben. Wir würden uns freuen, wenn noch viele Seniorinnen und Senioren an den für sie angebotenen Fahrsicherheitstrainings teilnehmen würden. Sie können davon nur für sich und die eigene Sicherheit im Straßenverkehr profitieren.

**ROLAND BERGNER**

**FAHRSICHERHEITSTRAINING**  
für Seniorinnen und Senioren  
aus dem Landkreis Breisgau  
Hochschwarzwald mit dem  
ADAC Südbaden

**Kursgebühr**

Sonderpreis für Personen aus dem  
Kreisgebiet 60+:  
40,00 Euro pro Person

**Kursdatum**

27. März 2017, 10.00 - 16.00 Uhr

**Kursort**

ADAC Trainingsplatz Breisach-  
Hochstetten

**Anmeldungen**

ADAC Südbaden  
Am Predigertor 1, 79098 Freiburg  
Tel. 0761/3688-231  
Email: nicole.kappus@sba.adac.de

**Stichwort**

Kreisseniorenrat (KSR)

Teilnehmerzahl ist begrenzt

## DEMENSCH 2017

Ein Kalender zum Thema Mensch & Demenz  
mit Zeichnungen von Peter Gaymann

Zum fünften Mal bringen Peter Gaymann und Thomas Klie den Demensch Kalender heraus und laden ein zu einem menschenfreundlichen Blick auf Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. In Zusammenarbeit von AGP Sozialforschung, dem FEL Verlag und med-hochzwei Verlag wird der Kalender verlegt.

In dem im letzten Jahr herausgegebenen Buch DEMENSCH mit Beiträgen zahlreicher prominenter Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens wurde die Bedeutung des Humors in einem nicht pathologisierenden Umgang mit Menschen mit Demenz hervorgehoben. Humor hat Heilkräfte, Humor kann dazu beitragen, peinliche, schwierige Situationen umzudeuten, Humor kann deeskalieren und Humor fördert Resilienz. Humor ist Herzenssache, er ist phantasievoll und kreativ, eben demenschlich.

Auch in diesem Jahr haben Peter Gaymann und Thomas Klie wieder Situationen identifiziert, die sich mit Humor meistern lassen, in denen Lehrstunden genommen werden können, wie ein menschenfreundlicher Umgang mit Demenz aussehen kann. Den politischen Umständen angepasst werden dieses Mal auch Fluchtfragen aufgegriffen: Wie entkommen wir belastenden Wirklichkeiten?



DEMENSCH 2017 wurde – wie bisher alle Kalender, die AGP Sozialforschung zum Thema Mensch & Demenz herausgegeben hat – kuratiert durch die Kunsthistorikerin Kathrin Wegener-Welte.

Kalender DEMENSCH 2017 zu bestellen beim FEL-Verlag, Freiburg: fel@eh-freiburg.de, mit der ISBN 978-3-932650-79-6  
Zwölf Zeichnungen von Peter Gaymann – exklusiv für AGP Sozialforschung  
Postkarten-Kalender mit Drahtbindung und Aufsteller, Format ca. 18 cm x 18 cm  
Preis: Der Kalender kann zum Stückpreis von 14,90 EUR zzgl. 2,60 Versandkosten bestellt werden (Einzelversand: 1,15 EUR Verpackung + 1,45 EUR Porto).



## Ehrenamtliche Kräfte gesucht! für die Winterfreizeit in Sornetan

Die Diakonische Initiative sucht ehrenamtliche Assistenzkräfte für die Winterfreizeit in Sornetan (mit Aufwandsentschädigung)

Für unsere Freizeit in Sornetan (Schweizer Jura) vom 2.1. - 7.1.2017 suchen wir (vor allem männliche) Assistenzkräfte (ab 17 Jahre). Unsere Ferienangebote sind Begegnungsfreizeiten für Menschen mit körperlicher und geistiger Behinderung. Die ehrenamtliche Mitarbeit beinhaltet Betreuung, Assistenz und Pflege der TeilnehmerInnen. Wer als MitarbeiterIn gerne mitmachen möchte, wird durch Schulungen und Vorbereitungstreffen auf die Tätigkeiten vorbereitet. Das Vorbereitungstreffen findet am 17.12. von 10.30-15.30 Uhr statt. Bitte vorher telefonisch oder per Mail anmelden. Wir freuen uns auf Euch!

Wir bieten:

Fahrt ab Müllheim mit dem Reisebus, Unterkunft und Verpflegung, Unfall- und Haftpflichtversicherung, Aufwandsentschädigung, Tätigkeitsnachweis, viel Spaß, Freude und glückliche Menschen.

*Bei Interesse oder Rückfragen:  
Tel. 07631/6103, info@di-huegelheim.de*

### Der neue Seniorenwegweiser ist da!

Erhältlich ist der Seniorenwegweiser

- bei den örtlichen Gemeinden
- bei den Beratungsstellen
- bei den Sozialstationen
- beim Kreissenorenrat Breisgau-Hochschwarzwald  
Schwarzwaldstraße 19, 79206 Breisach  
E-Mail: ksr-bhs@outlook.de



## Rapp & Seifert

Sanitätshaus und Orthopädietechnik GmbH

Am Alamannenfeld 2 • 79189 Bad Krozingen

Telefon: (0 76 33) 20 20

Internet: www.rapp-und-seifert.de

### 24h Betreuung und Pflege zuhause

**PROMEDICA PLUS**



Tel. 07634 - 594 99 28

Immer an Ihrer Seite:  
geschultes Personal  
aus Osteuropa

**PROMEDICA PLUS**  
Markgräflerland/Kaiserstuhl-Süd  
Jochen Heiland  
Im Oberdorf 3  
79282 Ballrechten-Dottingen  
www.promedicaplus.de/markgraeflerland

## Ambulante Altenhilfe immer in Ihrer Nähe ...



- Beratung für ältere Menschen und Angehörige
- Vielfältige Kurs- und Fortbildungsangebote für pflegende Angehörige sowie für bürgerschaftlich Engagierte
- Ansprechpartner für Aufbau und Begleitung von Gruppen bürgerschaftlich Engagierter, wie z.B. Pflege- und Familienbegleiter
- Förderung der Interessenvertretung pflegender Angehöriger
- Gerontopsychiatrische Betreuungsgruppen
- Menüservice „Essen auf Rädern“ sowie offene Mittagstische
- Caritas-Pflegedienst Neuenburg Tel. 07631 705471
- Betreutes Seniorenwohnen in Kirchzarten, Merzhausen, Neuenburg und Stegen
- Ambulant betreute Wohngemeinschaften in Merdingen

Informieren Sie sich in Ihrer regionalen Caritasstelle!

Freiburg-Land	Tel. 0761 8965-421
Titisee-Neustadt	Tel. 07651 9118-0
Müllheim	Tel. 07631 748277-0
Breisach	Tel. 07667 299

Caritasverband für den Landkreis  
Breisgau-Hochschwarzwald e.V.  
Alois-Eckert-Straße 6  
79111 Freiburg



Caritasverband für den Landkreis  
Breisgau-Hochschwarzwald e.V.



# Das zweite Pflegestärkungsgesetz (PSG II)

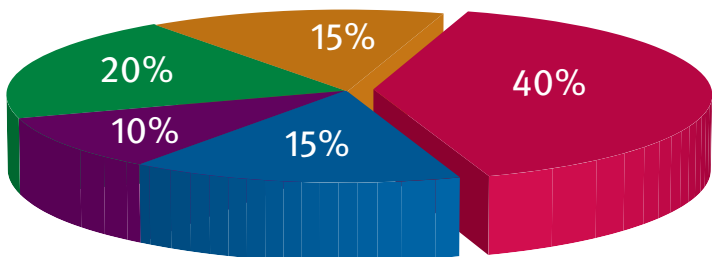
Das zweite Pflegestärkungsgesetz (PSG II) ist am 1. Januar 2016 in Kraft getreten. Kernstück der Reform ist die Einführung eines neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs mit einem grundlegend veränderten Begutachtungssystem. Ebenfalls neu ist, dass fünf Pflegegrade die bisherigen drei Pflegestufen ersetzen. Beides wird zum 1. Januar 2017 wirksam.

## Was sich im Einzelnen ändert:

Mit der Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs verschwindet bei der Begutachtung die unterschiedliche Behandlung von körperlichen Einschränkungen und geistig bzw. psychisch bedingten Einschränkungen. Das Ziel des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs soll sein, Hilfen zum Erhalt der Selbständigkeit und der verbliebenen Fähigkeiten bereitgestellt zu bekommen. Bei der Begutachtung durch den MDK (Medizinischer Dienst der Krankenversicherung) entfällt die zeitliche Komponente, vielmehr gelten Einstufungskriterien in folgenden Bereichen:

1. Mobilität
2. Kognitive und kommunikative Fähigkeiten
3. Verhaltensweisen und psychische Problemlagen
4. Selbstversorgung
5. Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen
6. Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte

Bei der Festlegung des Pflegegrades fließen die o.g. Module in unterschiedlicher Wertigkeit bzw. Prozentsätzen mit ein.



- Mobilität (1)
- Kognitiv/Verhalten (2 oder 3)
- Selbstversorgung (4)
- Behandlung/Therapie (5)
- Alltagsgestaltung (6)

Der Gutachter des Medizinischen Dienstes wird sich ansehen, wie selbstständig jemand ist und welche Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten vorliegen. Erst aufgrund einer Gesamtbeurteilung erfolgt die Einstufung in einen der fünf Pflegegrade. Minuten spielen für die Einstufung keine Rolle mehr.

## Die Leistungen der Pflegeversicherung ab 2017

### Pflegegeld

Für selbst organisierte Pflege (Angehörige, Freunde, Nachbarn) zahlt die Pflegekasse ein monatliches Pflegegeld in den Pflegegraden 2 bis 5. Die jeweiligen Beträge finden Sie in der untenstehenden Tabelle.

### Pflegesachleistungen

Wird die Pflege durch einen zugelassenen ambulanten Pflegedienst übernommen, werden Sachleistungen in den Pflegegraden 2 bis 5 bis zu einer gewissen Höhe übernommen. Die jeweiligen Beträge finden Sie in der untenstehenden Tabelle.

### Entlastungsbetrag ambulant

Pflegebedürftige in häuslicher Pflege haben Anspruch auf einen Entlastungsbetrag in Höhe von bis zu 125 Euro monatlich. Dieser Betrag kann für die Kostenerstattung von Leistungen der Kurzzeitpflege, der teilsta-

Pflegegrad (PG)	Pflegegeld ambulant	Sachleistung ambulant
PG 1	-	-
PG 2	316 €	689 €
PG 3	545 €	1.298 €
PG 4	728 €	1.612 €
PG 5	901 €	1.995 €



tionären Tages- und Nachtpflege, zugelassener Pflegedienste oder der niedrighschwelligigen Betreuungs- oder Entlastungsangebote („Angebote zur Unterstützung im Alltag“) eingesetzt werden. In Pflegegrad 1 kann dieser Betrag auch für Leistungen der Grundpflege durch Pflegedienste eingesetzt werden.

**AUSZUG AUS DEM SENIORENWEGWEISER  
BREISGAU-HOCHSCHWARZWALD 2017**

[www.seniorenwegweiser.eu](http://www.seniorenwegweiser.eu)

**INFO**

**Bestandsschutz**

Wer bereits Leistungen bezieht, gelangt ohne weiteren Aufwand und ohne weitere Begutachtung aus der bisherigen Pflegestufe in den neuen Pflegegrad. Für Menschen mit körperlichen Einschränkungen gilt dabei die Grundregel „+1“. Sie gelangen z.B. von der Pflegestufe 1 in den Pflegegrad 2. Für Pflegebedürftige mit dauerhaft erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz gilt „+2“. Alle, die bereits Leistungen von der Pflegeversicherung erhalten, bekommen diese weiterhin im gleichen Umfang. Ausführliche Informationen zu allen Leistungen der Pflegeversicherung ab 2017 erhalten Sie von Ihrer Pflegekasse, dem Pflegestützpunkt oder den Beratungsstellen für ältere Menschen und ihre Angehörigen.

	Tagespflege	Leistungsbetrag vollstationär
	-	125 €
	689 €	770 €
	1.298 €	1.262 €
	1.612 €	1.775 €
	1.995 €	2.005 €

**Vertrauen Schenken – Lebensqualität erhalten**

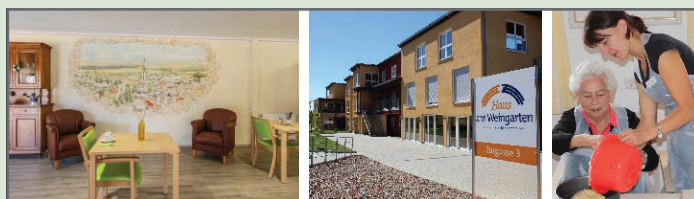


Gemeinsam mit dem REGIO Assistenzdienst bieten wir Ihnen ein umfassendes „Pflege und Assistenz“-Konzept. Bei uns kommen professionelle Pflege und persönliche Assistenz aus einer Hand – für eine Rundum-Betreuung, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist.

**REGIO Assistenz-Dienst**



REGIO Pflegedienst Breisgau GmbH | Hofackerstr. 92 | 79110 Freiburg  
Telefon 0761 / 59 29 00 | [www.regio-pflegedienst-breisgau.de](http://www.regio-pflegedienst-breisgau.de)



**alt werden, wo andere Urlaub machen**

2014 wurde die Pflegeeinrichtung für Senioren in Ihringen eröffnet. Seit Herbst 2015 betreibt der Schwesternverband das „Haus am Weingarten“. Das mediterran gestaltete Haus verfügt über 60 Einzelzimmer mit eigenem Duschbad. Die Bewohnerzimmer verteilen sich über vier Wohnbereiche, zu denen jeweils eine freundlich gestaltete Wohnküche gehört. Neben einer warmherzigen und freundlichen Atmosphäre erwartet Sie ein fundiertes Betreuungsangebot, welches für Abwechslung und Individualität im Alltag sorgt.


Lernen Sie uns kennen!  
Mehr Informationen gibt's im Internet:  
[www.schwesternverband.de](http://www.schwesternverband.de)

Torgasse 3  
79241 Ihringen  
Tel: (07668) 996660



# GRIPS-GYMNASTIK

Ge- schwin- digkeit	▼	über- dachter Haus- anbau	Magen- teil der Wider- kauer	▼	Lim- nade, chinin- haltig	Süd- afrikaner	Kletter- pflanze, immer- grün	Stock- werk	▼	Winzer- betrieb	▼	Mitteil- ung per Handy
▶	5				ehem. engl. Musiker- gruppe	▶			4			
Hotel - nur mit Früh- stück		Tele- fonat	▶					ugs: einges- chaltet		Kurz- form für „in dem“	▶	
▶					Stoff für eine chem. Reaktion	▶						7
Einfall		landwirt. Gebäude	▶							sehr leichte Holzart		Musik- stück f. 6 Instru- mente
▶		Heide- kraut	▼					öffentl. Ver- kehrsmittel	▶			
▶												11
Sporen- pflanze	frz.: Freiheit		Feder- wild					Tauf- zeuge				schuf Relati- vitäts- theorie
Fahr- zeug für Lasten / Kf.								Platz- decken	▶			
Int. Au- toaus- stellung / Abk.												2
Klei- dungs- stück		frz.: „danke“						Nicht- Fach- mann		Bibelteil / Abk.	▶	
▶								Wind- richtung				9
scheues Waldtier				nicht diese, sondern ...			wolken- los	Bahnhof / Abk.	Europ. Währungs- union/ Abk.	Aufguss- getränk		Abk.: Licht- schutz- faktor
leb- haftes Treiben							oriental. Genuss- mittel	▶				
▶				Beleg, Doku- ment	▶							
Unglück, Miss- geschick	Silbe: „zwi- schen“						ein- stellige Zahl	▶				3



**Lösungswort:** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Neben körperlichem Training ist es auch wichtig, sich geistig fit zu halten. Rätsel tragen dazu bei. Deshalb laden wir Sie in diesem **SeniorenForum** erneut ein, bei unserer Grips-Gymnastik mit zu machen. Und, wie gewohnt, winken den Einsendern der richtigen Lösung attraktive Preise.

Wir verlosen:  
3x Kalender  
**"Demensch 2017"**  
von Peter Gaymann



## Viel Glück!

Teilnahme:  
Senden Sie eine Postkarte mit dem Lösungswort **bis spätestens 20.12.2016** (Poststempel) an:

An: Michael Maluck  
Kreissenorenrat B-H.  
Schwarzwaldstraße 19  
79206 Breisach

Die Gewinner werden benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe veröffentlicht. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die richtige Anzahl Weintrauben der letzten Ausgabe war: **26**

Jeweils ein Weinpräsent für die richtige Antwort ging an:

Erika Bösch, Pfaffenweiler | Walter Späth, Breisach | Erwin Mangold, Breisach

Herzlichen Glückwunsch!



## Das DRK zum Drücken nah - DRK-HausNotruf / Mobilruf

- Sicherheit auf Knopfdruck
- Schnelle Hilfe rund um die Uhr
- Kompetente Ansprechpartner



## Häuslicher Pflegedienst

- Grund- und Behandlungspflege
- Information, Beratung und Schulung
- Betreuungs- und Entlastungsleistungen
- Zugelassen für alle Kassen



Info: DRK-Kreisverband Freiburg e.V.  
Tel.: 07 61/8 85 08-6 82 Mail: [info@drk-freiburg.de](mailto:info@drk-freiburg.de)

oder DRK-Kreisverband Müllheim e.V.  
Tel.: 0 76 31/18 05-35 Mail: [info@kv-muellheim.drk.de](mailto:info@kv-muellheim.drk.de)

[www.drk-freiburg.de](http://www.drk-freiburg.de)  
[www.kv-muellheim.drk.de](http://www.kv-muellheim.drk.de)



### *Das Leben kann so schön sein!*

Manchmal bedarf es nur ein bisschen zusätzlicher Unterstützung. – Die GEVITA ist für Sie da und steht Ihnen zur Seite.

Unsere qualifizierten Mitarbeiter helfen Ihnen

- ▶ in der Pflege sowie im Haushalt
- ▶ bei Ihnen Zuhause oder als Bewohner unserer Residenz
- ▶ bei Tag und auch bei Nacht
- ▶ für kurze Zeit oder auf Dauer
- ▶ egal ob mit oder ohne Pflegestufe

**GEVITA**  
RESIDENZ MÜLLHEIM

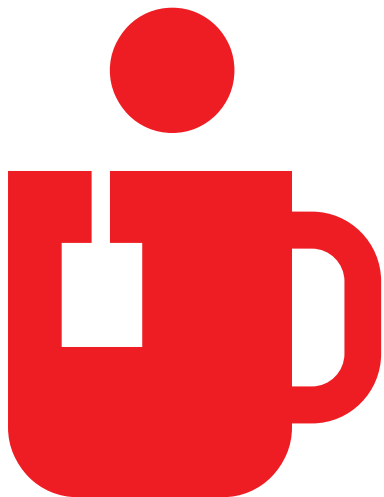


Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns auf unserer Homepage [www.gevita.de](http://www.gevita.de)

**GEVITA RESIDENZ Müllheim** ● Am Pfannenstiel 30 ● 79379 Müllheim ● Tel. 07631/184-0  
Anerkannt für die Fachausbildungen zur Altenpflege, Bundesfreiwilligendienst und Freiwilliges soziales Jahr



# Gelassen ist einfach.



[sparkasse-freiburg.de](https://www.sparkasse-freiburg.de)  
[sparkasse-markgraeflerland.de](https://www.sparkasse-markgraeflerland.de)  
[sparkasse-staufen-breisach.de](https://www.sparkasse-staufen-breisach.de)  
[spk-hsw.de](https://www.spk-hsw.de)

Wenn man Finanzgeschäfte  
jederzeit und überall  
erledigen kann.

Mit Online-Banking.

Wenn's um Geld geht 