

SENIOREN

Frühjahr 2018

FORUM

Gratis
Magazin
des KSR

40 Jahre

Kreisseniorerrat Breisgau-Hochschwarzwald



KREISSENIORENRAT

Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald

KSR

Ein Jubiläum, das wir mit Ihnen zusammen im Kurhaus
Bad Krozingen am 12. Juli 2018 feiern wollen!



Das DRK zum Drücken nah - DRK-HausNotruf / Mobilruf

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



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

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

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

www.drk-freiburg.de

www.kv-muellheim.drk.de



GEVITA

... macht's möglich

Gönnen Sie sich eine Auszeit von der Pflege

Die Tagesbetreuung ‚Mühlen-Stühle‘ der GEVITA macht's möglich.

- ▶ Zeit für stressfreie Einkäufe, Arztbesuche oder eine gute Tasse Kaffee
- ▶ Die Senioren/Innen sind ausgeglichener und zufriedener nach einem erlebnisreichen Tag unter Menschen
- ▶ Auf Wunsch 1 bis 5 Tage pro Woche (mit Hol- und Bringdienst)

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einem kostenlosen Probetag im ‚Mühlen-Stühle‘.

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 Kreuz & 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

Bild im Titelbild:

© Verlag & Marketing

Liebe Leserinnen und Leser,

„*Älter werden im ländlichen Raum*“ ist das Thema unserer Jubiläumsveranstaltung am 12. Juli 2018 im Kurhaus Bad Krozingen. Seit 40 Jahren gibt es nun die Vertretung der älteren Generation für unseren Landkreis.

- Welche Versorgungsstrukturen gibt es in Zukunft in unserer Gemeinde auf dem Lande?
- Kann ich medizinisch oder pflegerisch versorgt werden.
- Kann ich noch meine Besorgungen des täglichen Lebens machen?
- Wie komme ich zu den Orten wo ich hin will oder muss?
- Kann ich, wenn notwendig, so lange wie möglich in meiner häuslichen Umgebung bleiben?
- U.v.a.m.

Fragen, die uns nicht verrückt machen sollen, sondern zu denen wir gemeinsam Lösungsansätze erarbeiten wollen. Deshalb zeigt uns **Herr Kunzmann (Demografiebeauftragter des Landes Baden-Württemberg)** auf welche Entwicklungen wir uns einstellen sollten.

Herr Karl-Otto Völker (Vorsitzender des Landesseniorenrates Baden-Württemberg) kann uns aufzeigen welche Aktivitäten zu unternehmen sind um einer Vereinsamung oder der Isolation des ländlichen Raumes entgegen zu wirken.

Natürlich wird das Jubiläum von einem attraktiven Programm



umrahmt. So hören wir das Markgräfler Seniorenorchester, bekommen Tanzdarbietungen zu sehen und einiges mehr. Ich hoffe, dieses Jubiläum wird eine tolle Präsentation unserer Generation.

Da das Jubiläum barrierefrei ist, bitten wir um Anmeldungen, damit entsprechende Vorsorge getroffen werden kann. (Siehe Seite 18 in diesem Heft)

Michael Maluck

Vorstandsvorsitzender des Kreisseniorinnenrats
Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald

Bündnispartner

FÜR DIE ZUKUNFT
VERBUNDEN



FAMILIENFREUNDLICH



Älter werden im

Gut alt werden in Bollschweil – die Gemeinde lädt

Mit einer intensiven Bürgerbeteiligung hat die Gemeinde Bollschweil 2017 einen Fragebogen entwickelt und ausgewertet, der an alle Bewohner ab 55 Jahren verschickt wurde. Die Rücklaufquote von über 50 Prozent war sehr gut. Die Gemeinde hat nun solide Grundlagen für weitere Planungen, damit ältere Menschen in ihrer Heimat Bollschweil bis in hohe Alter wohnen bleiben und leben können.

In der Bevölkerung kam es gut an, als Bürgermeister Josef Schweizer und der Gemeinderat im Juni 2017 den Entschluß fassten, dieses Projekt für die ältere Generation in Bollschweil in Gang zu setzen und in Zusammenarbeit mit den Bürgern und Bürgerinnen zu gestalten. Anlaß war die Möglichkeit, ein Wohngebiet ganz neu zu planen und zu bauen. Die Gemeinde beauftragte die Katholische Hochschule Freiburg, den Fragebogen zu erstellen und auszuwerten. Die Prorektorin der Hochschule, Prof. Dr. Cornelia Kricheldorff, erarbeitete die Fragen im Dialog mit lokalen Initiativen und sozialen Akteuren. In dieser Vorbereitungsgruppe kamen Vertreter vom

Bollschweiler Helferkreis, dem Seniorenwerk, den Landfrauen und dem Besuchskreis St. Ulrich, von der Bollschweiler Lokalen Agenda 21, vom Verein „Hilfe von Haus zu Haus“ und der Sozialstation Mittlerer Breisgau zusammen. In mehreren Sitzungen entwickelte diese Gruppe zusammen mit Gemeinderäten und Bürgermeister Josef Schweizer den Fragebogen.

Den Teilnehmern war es wichtig, alle älteren Bürger vom frühen Eintritt in die Rente bis ins hohe Alter zu erfassen. Neben den Themen barrierefreie Wohnungen, Räume für Tagespflege oder Bedarf für eine Pflege-WG im geplanten neuen Baugelände, wurden auch Wünsche wie die Absenkung von Gehwegen, der Bedarf für einen Mittagstisch, Gesundheitsvorsorge und Fitness für Senioren sowie Möglichkeiten sozialer Begegnungen wie ein Erzählcafé, Filmabende etc. angesprochen.

Im Januar 2018 präsentierten Cornelia Kricheldorff und ihr Mitarbeiter Tjard de Vries die ausgewerteten Ergebnisse vor etwa 250 interessierten Bürgern in der Möhlinhalle. Dabei gab es auch die Möglichkeit, sich an verschiedenen Thementischen weiter zu informieren.

ländlichen Raum

ein zur Bürgerbeteiligung

Die Gemeinde kennt nun die wichtigsten Wünsche und Bedürfnisse der Bürger und kann sie in die Gestaltung des geplanten Neubaugebiets einfließen lassen. Die Beteiligten wissen, dass die Gemeinde nicht für alle Belange zuständig sein kann. Auch die Bürger und Bürgerinnen sind für die Umsetzung der Pläne und für ihr eigenes Wohlbefinden verantwortlich. Deshalb werden 2018 verschiedene Bürger-Arbeitskreise die Themen vertiefen und weitere Vorschläge erarbeiten, damit "Gut alt werden in Bollschweil" zu einem echten Erfolg wird. Das Projekt steht in der Tradition eines lebendigen Bürgerlebens, das seit geraumer Zeit Teil der Bollschweiler Dorfentwicklung ist. Die aktiven Bürger haben sich dabei ein afrikanisches Motto als Leitmotiv gewählt: „Wenn viele kleine Leute an vielen kleinen Orten viele kleine Dinge tun, werden sie das Gesicht der Welt verändern“.

LOU HAGBARTH

*Sprecherin der Agenda 21:
Veronika Schweizer, Tel. 07633/5209
Arbeitskreis "Neues Baugebiet":
Lou Hagbarth, Tel. 07633/981 663*



Wochenmarkt am Dorfplatz in Bollschweil © Lou Hagbarth



Die Wohngemeinschaft MITTENDRIN – Leben wie in der Großfamilie

Der gelingende Alltag in geteilter Verantwortung, durch Technik unterstützt

Seit dem Frühjahr 2017 ist die ambulante Wohngemeinschaft MITTENDRIN in Staufen ein neuer Lebensort für 10 Bürgerinnen und Bürger geworden. Diese neue Wohn- und Betreuungsform im südlichen Breisgau spricht Menschen an, die wegen ihrer dementiellen Veränderungen nicht mehr in der Lage sind, in ihrem bisherigen Lebensumfeld zu verbleiben.

Das Konzept der Wohngemeinschaft MITTENDRIN, angefangen von der Architektur bis hin zur Gestaltung des Alltags, orientiert sich am Leitbild der Großfamilie. In einer knapp 400 Qua-

dratmeter großen Wohnung mit großzügigem Koch- und Essbereich, mehreren Gemeinschaftsbädern, einem Rundlauf speziell für Menschen mit Hinlaufftendenz sowie zwei großen Gärten, wird gemeinsam gefeiert, getrauert, gesungen, getanzt, gelacht, gekocht und vieles mehr. Das tägliche Leben in der Gemeinschaft ist geprägt von einem klar strukturierten Tagesablauf mit festen Ritualen wie zum Beispiel das gemeinsame Vorbereiten der Mahlzeiten oder der morgendlichen Gymnastik. Des Weiteren werden die Bewohner*innen ihren Interessen und Fähigkeiten entsprechend in alltägliche Aufgaben eingebunden. Schon oft konnten wir im letzten Jahr erleben, wie durch sinnhaftes Tun, individu-

elle Anleitung sowie eine vertraute Tagesstruktur schon verloren geglaubte Fähigkeiten und Kompetenzen wieder erlangt werden konnten. Durch regelmäßige Ausflüge, zum Beispiel zu Stadtfesten, dem Weihnachtsmarkt oder der Rathausstürmung an Fastnacht, wird den Bewohner*innen, die Teilhabe an der Gesellschaft ermöglicht. Die Wohngemeinschaft als Lebensort zu begreifen, beinhaltet auch, dass die Bewohner*innen bis an ihr Lebensende in der Wohngemeinschaft bleiben und in würdiger Weise sterben können.

Die Staufener Wohngemeinschaft Mittendrin ist die erste selbstverantwortete Pflegewohngemeinschaft in Baden-Württemberg nach dem Gesetz für unterstützende Wohnformen, Teilhabe und Pflege (WTPG). Dieses Konstrukt einer selbstverantworteten Wohngemeinschaft macht das zentrale Anliegen der Initiatoren - die geteilte Verantwortung - deutlich. Bei der damit gemeinten gemeinsamen Sorge für ein gelingendes Leben und gesellschaftlicher Teilhabe von dementiell veränderten Menschen, gab und gibt viele Mitwirkende:

- Private Bürger/-innen, die die Immobilie durch Geldeinlagen finanzierten oder sich im Verein MITTENDRIN e.V. engagieren.
- An- und Zugehörigen und freiwillig engagierte Bürger/-innen, die die Bewohner/innen im Alltag begleiten und den Alltag mitgestalten.
- Ein professionelles Assistenz- und Pflegeteam für die Rund-um-die-Uhr-Betreuung, für die medizinische Fachpflege, für die Organisation und Koordination des Zusammenlebens.

Ein weiteres wesentliches Kennzeichen unserer Wohngemeinschaft MITTENDRIN ist die innovative Unterstützungstechnik, die gefördert durch Land Baden-Württemberg, in den Neubau integriert werden konnte:

- Das ist beispielsweise unser Schließsystem. Dafür trägt jede/r Bewohner/in ein Transponderarmband, das über Hautkontakt beim Griff an die Klinke die entsprechende Türe öffnet oder den Zugang verwehrt. Dadurch bleiben beispielsweise ungebetene Zimmerbesuche aus, andererseits wird für individuelle größtmögliche Autonomie beziehungsweise bei Bedarf auch für Sicherheit gesorgt.
- Des Weiteren ist hier das sogenannte circadiane Licht zu nennen. In der kompletten Wohnung montiert, verändern sich im Lauf des Tages die

Farbtöne und die Intensität des Lichts, entsprechend des Sonnenlichts. Gerade dementiell veränderte Menschen mit einem veränderten Schlafwach-Rhythmus profitieren sehr davon.

Die oben genannte Gerontotechnik und viele andere kleiner Helfer, tragen dazu bei, dass zum Beispiel der Medikamenteneinsatz erheblich reduziert werden konnte und die Bewohner*innen ausgeglichener sind.

Durch die positiven Erfahrungen, die alle Beteiligten im letzten Jahr mit diesem neuen Konstrukt, auch bei herausfordernden Situationen, machen konnten, sind wir davon überzeugt, dass eine Pflegewohngemeinschaft für Menschen mit Demenz eine echte Alternative zu den bekannten stationären Pflege- und Betreuungsangeboten darstellt.

CHRISTOPH STEIERT

Wohngemeinschaft MITTENDRIN
www.mittendrin-staufen.de
 Christoph Steiert, Sozialstation
 Südlicher Breisgau e.V. | 07633/12219





Seniorenwohnen

in Umkirch - Staufen - Breisach - Titisee-Neustadt



- Eigenverantwortlich leben – auch im Alter
- Komfort – durch seniorengerechte Bauweise
- Sicherheit und Hilfe – durch Hausnotruf

Info-Tel. 07641-91 4 91-12 www.awo-bhe.de



FLYER

C-Serie

Für maximalen Komfort und höchste Stabilität auf Ausfahrten und im Alltag.



**HILD
RADWELT**

HILD RADWELT
Engesserstr. 9
79108 Freiburg
Tel. 0761 / 282950
Fax 0761 / 2829530
info@hild-radwelt.de
www.hild-radwelt.de

Testen Sie die
neuen FLYER
Modelle.

*Ausgenommen sind FLYER E-Bikes des Segments Mountain (3 Jahre).
Die genauen Gewährleistungsansprüche finden Sie unter: www.flyer-bikes.com/flyer_e-bikes_garantie

Gesicherte ärztliche Versorgung ein Verlangen auch des KSR

PROBLEM AUF DEM LAND

„Auf dem Land wird noch ehrlich gekickt. Auch wenn die Elf nur noch zu fünft spielt“.

„Auf dem Land ist das Idyll zu Hause. Ansonsten aber niemand mehr“.

Soll sich so unser Landkreis entwickeln?

Nein!

„Wer auf dem Land lebt, kommt nicht mehr davon los. Zumindest nicht mit dem Bus“.

„Stress ist auf dem Land ganz weit weg. Genau wie der nächste Arzt“.

Wollen wir das so?

Nein!

Was die Ärzteschaft betrifft - es gibt sie, Mediziner mit Idealismus. Ärzte, denen der jährliche Reinertrag ihrer Praxis nachrangig wichtig ist und die dem Sog der Stadt widerstehen. Zugegeben, es müssen mehr werden, die dem Versorgungsmodell folgen: „Wenn es dem Menschen schwerfällt, zum Arzt oder Facharzt zu kommen, dann müssen die Ärzte zu den Menschen hingehen“.

Stellen Sie sich als Leserin oder Leser einmal vor, Sie würden auf dem Land leben. In einem kleinen Ort, eventuell sogar in seinem Außenbereich. Und Ihr örtlicher Hausarzt, falls es ihn überhaupt noch gibt, kann Sie nicht oder darf Sie nicht fachärztlich behandeln. Die Behandlung aber eilt, für Sie, für Ihre Kinder, Ihre Enkel. Ab in die nächste Stadt, eventuell nachts im Winter über den Berg ins Tal. Mit dem Bus, mit der Bahn oder mit dem Auto. Nach langer Wartezeit auf einen Facharzttermin. Ist das zeitgemäß und problemlösend? Nein!

ZIELSETZUNG

Politik, Wirtschaft, Verbände, Vereinigungen, Krankenkassen, Kirchen u.a. haben diese Problematik erkannt und beschließen zunehmend Maßnahmen, um das weitere Ausbluten des ländlichen Raums zu stoppen. Zielsetzung im Interesse der gesamten Gesellschaft soll und muss

orgung auf dem Land -



sein, sodass auch junge Menschen auf dem Land bleiben, junge Menschen dort auch hinziehen wollen und mit ihren Familien dort auch existieren können.

PROBLEMLÖSUNG

Lt. BZ vom 25.11.2017 sind im Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald 35 % der Hausärzte über 60 Jahre alt. Wenige haben bisher einen Nachfolger gefunden. In Freiburg gibt es derzeit 219 niedergelassene Hausärzte, im gesamten Landkreis nur 191.

In den Städten sind neben den Krankenhäusern auch Ärztehäuser, Praxiszentren und Gemeinschaftspraxen entstanden, wo Ärzte während der Woche durchgehend praktizieren. Synergien werden so genutzt, die Patienten haben kurze Wege. Doch wie stellt sich derzeit die Sicherheit der ärztlichen Versorgung in den Dörfern im ländlichen Raum dar? Wenigstens gibt es dort eine kleine Anzahl positiver Entwicklungen.

Hier ein konkretes, funktionierendes Beispiel aus dem Hochschwarzwald, von einem Dorf mit 2.500 Einwohnern. Dort existiert seit einem Jahr die „MIZ - Medizin im Zentrum“. Von Montag bis Freitag praktizieren durchgehend eine Allgemeinmedizinerin und ein Internist als Hausärzte. An jedem Dienstag praktizieren zusätzlich und abwechselnd drei Urologen. Am Mittwoch kommt eine Orthopädin sowie eine weitere Fachärztin für Allgemeinmedizin und am Donnerstag eine Fachärztin für Frauenheilkunde in die MIZ.

>>



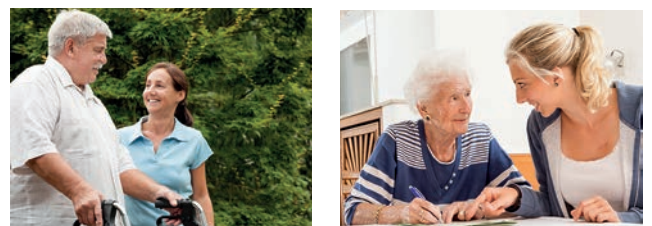
Reisen 2018

11. - 15.04. Eröffnungsfahrt Gardasee	€ 460,00
03. - 08.06. Kärnten am Millstätter See	€ 540,00
16. - 23.06. Kreuzfahrt Hauptstädte des Baltikums	ab € 1095,00
24. - 30.06. Zell am See	€ 760,00
24. - 30.06. Wanderreise Paznauntal in Tirol	€ 540,00
27. - 29.07. Traumhafter Spessart	€ 245,00
02. - 05.08. Hauptstädte Flanderns	€ 320,00
10. - 12.08. Rhein in Flammen	€ 320,00
17. - 19.08. Städtetrip nach Köln	€ 198,00
04. - 09.09. Südtirol	€ 545,00
03. - 07.10. Riviera di Levante	€ 495,00
20. - 28.10. Wellness in Abano Terme	€ 680,00
16. - 18.11. Abschlussfahrt	€ 245,00
01. - 02.12. Shoppingtour in Frankfurt & Roppenheim	€ 115,00
07. - 10.12. Altötting	€ 365,00
12. - 14.12. Advent-Schiffahrt	ab € 340,00
17. - 20.01. 19 Biathlon in Ruhpolding	€ 495,00

Sutter-Reisen GmbH • Belchenstraße 4 • 79244 Münstertal
07636/470 • info@sutter-reisen.de



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



Nach Vereinbarung steht zusätzlich ein Arzt für Psychotherapeutische Medizin zur Verfügung. Insgesamt sichern und gewährleisten also neun Haus- und Fachärzte mit großer fachlicher Breite samt Vorsorgeuntersuchungen, die ärztliche Versorgung der Landbevölkerung. Sieben Ärzte davon haben Ihre Hauptpraxis im weiteren Umkreis.

VORAUSSETZUNGEN

Mediziner mit viel, viel Idealismus - ja. Aber auch die Kommunen im ländlichen Raum haben ihre Hausaufgaben zu machen. Sie müssen wissen, was sie zukunftsorientiert wollen und wohin sie wollen. Sie haben auch die anderen Säulen ihrer Infrastruktur zu stärken und attraktiv zu machen. Herausforderungen sind nicht abwartend zu verwalten, sondern aktiv zu gestalten und umzusetzen. Und dazu gehört auch das Beherrschen der Fördergeld-Klaviatur und das

Kämpfen um Fördergelder mit einem Vorrat an durchgeplanten, beschlossenen Projekten. Aber nicht nur Bürgermeister, Gemeinderat und Verwaltung sind dazu aufgerufen. Die Bürgerschaft, besonders wir Senioren, sollten uns in den kleinen Kommunen oberhalb der Vereinsebene im Rahmen des Subsidiaritätsprinzips aufgerufen fühlen, ehrenamtlich unsere Erfahrungen sowie unsere Ideen einzubringen und konstruktiv parteineutral den Rathäusern zuzuarbeiten.

VERBESSERUNGEN

Zurück zum konkreten Beispiel, zum MIZ, zum Medizinischen Zentrum im Schwarzwalddorf: Die Nähe der ärztlichen Versorgung ist gegeben. Jung und Alt fühlen sich sicherer. Parkplätze sind vorhanden. Es gibt den funktionierenden Notdienst. Der Rettungshubschrauber kennt seinen Landeplatz. Die Schule, der Kindergarten, der Sportverein u.a. wertschätzen das neue MIZ. Die Apotheke bleibt. Die Physiotherapeuten haben zu tun. Die Hotels mit ihren Wellness-/Einrichtungen haben ein weiteres Werbeargument erhalten u. a. Und der Bürgermeister, der Gemeinderat und die Verwaltung haben eine Sorge weniger. Man kann also auch unter dem Blickwinkel einer gesicherten ärztlichen Versorgung nicht nur in der Stadt sondern auch im ländlichen Raum gut leben und alt werden.

HANS PETER MEY
BEISITZER IM VORSTAND DES KSR

Kirchliche SOZIALSTATION KAISERSTUHL-TUNIBERG e.V.
PFLEGE ZU HAUSE
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
www.sozialstation-breisach.de
Freiburger Straße 6, 79206 Breisach

Seit über 35 Jahren im Auftrag unserer Kirchen tätig

caritas Diakonie

KIRCHLICHE SOZIALSTATION Nördlicher Breisgau e.V.



Wir beraten, betreuen, pflegen. Da, wo Sie wohnen.

www.sozialstation-boetzingen.de

HÄUSLICHE PFLEGE. Pünktlich. Sorgfältig. Umsichtig.
TAGESPFLEGE. Morgens zu uns. Abends nach Hause.
BETREUUNGSGRUPPEN. Für Menschen mit Demenz.
PFLEGE IM ANSCHLUSS. Kliniknachsorge durch PiA.
WUNDMANAGEMENT. Und andere ärztliche Verordnungen.
HAUSNOTRUF. Hilfe auf Knopfdruck.
PALLIATIVPFLEGE. Umsorgt zu Hause sterben.
SEELSORGE. Auf Wunsch.

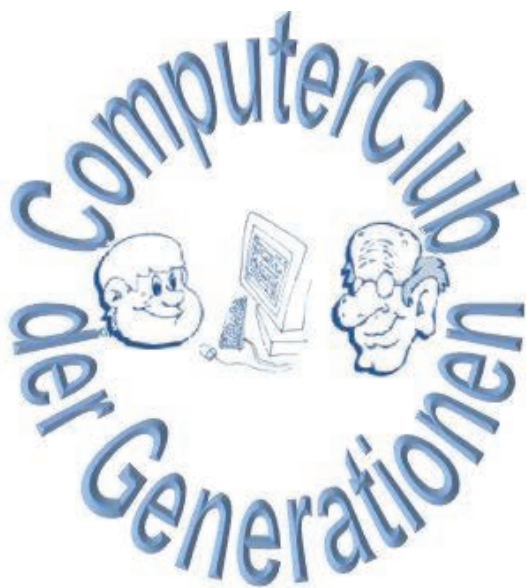


- Bötzingen und Eichstetten 07663 8969-210
- Gottenheim und Umkirch 07663 8969-220
- March 07663 8969-240
- Gundelfingen und Heuweiler 0761 580218

Führender Pflegedienst in der Region | Seit 40 Jahren

ComputerClub der Generationen (CCG)

Neues Projekt der Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e.V.



Die Erfahrungen der Einen mit den Fragen der Anderen zusammenbringen, das ist das Ziel des ComputerClubs der Generationen (CCG). Moderiert werden die Treffen von Roland Bergner, EDV-Leiter der Sozialstation.

Computer: Im Mittelpunkt bei jedem Treffen stehen unter dem Begriff „Computer“ Geräte, die sich in ihrer Größe und Bedienbarkeit voneinander unterscheiden: Smartphones, Tablets, Netbooks, Notebooks und PCs. Um sie zu benutzen, muss

man etwas über die Betriebssysteme – vorrangig Windows und Android, bei Bedarf auch OS von Apple – und die gängigsten Apps wissen (Word, Mail etc.). Es geht auch um den Zugang zum Internet (WLAN, Browser), die Sozialen Netzwerke (Facebook, Twitter etc.) und Messenger-Dienste wie WhatsApp, Threema und Skype. Nicht zuletzt geht es um die Fragen, welche Apps man braucht und wie man Apps installieren bzw. deinstallieren kann.

Club: Wir verstehen uns als Interessengemeinschaft, ohne formale Anmeldung und ohne Clubgebühren. Wir sind kein Computerkurs, sondern wir treffen uns zum regelmäßigen Informationsaustausch. Man kommt dann, wenn man Fragen hat oder Infos weitergeben kann und möchte. Die aufgeworfenen Fragen werden in Gruppen diskutiert und Lösungen erarbeitet. Die Teilnehmenden haben ihre eigenen Geräte dabei, um die Lösungen sofort übernehmen zu können. Roland Bergner, der EDV-Mitarbeiter der Sozialstation, moderiert die Treffen.

Generationen: Wir treffen uns generationsübergreifend, um uns gegenseitig in Computerfragen zu helfen. >>



Sozialstation
Südlicher Breisgau e.V.

Wohlfühlen zuhause - mit uns

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
- Alltagsassistenz 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



Sozialstation
Markgräflerland e.V.

**Ambulante Pflege mit Erfahrung
und Kompetenz**

Mit unseren sozialen Diensten leisten wir individuelle Betreuung und Versorgung täglich durchgängig von 07:00 bis 22:00 Uhr:

- Grund- und Behandlungspflege
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Familienpflege
- Betreuung von Menschen mit Demenz
- Nachbarschaftshilfe
- Beratungsstelle für ältere Menschen

Hauptstraße 147 • 79379 Müllheim
Tel. 07631/ 17 77 0 • Fax 07631/ 17 77 20
www.sozialstation-mgl.de





Fortgeschrittene helfen Anfänger/-innen. Alter, Geschlecht oder Religion spielen beim CCG keine Rolle.

Nach der Vorstellung des Projekts in der Presse und beim Stadtseniorenbeirat der Stadt Breisach wird der CCG vorwiegend von Senioren angenommen, die immer zahlreich und meist regelmäßig an den Treffen teilnehmen. Als besonders gut empfinden sie, dass sie sich mit Menschen mit gleichen Interessen und Fragen auseinandersetzen können und ihre Kenntnisse niemals verachtet werden. Immer ist ein Teilnehmer dabei, der weiterhelfen kann. So sind ein ehemaliger IT-Fachmann der Stadtverwaltung, der IT-Beauftragte des Stadtseniorenbeirates und neuerdings auch Mitarbeiter eines ortsansässigen IT-Unternehmens ständige Berater im CCG. Bisher gingen alle Teilnehmer mit der Feststellung nach Hause, dass sie in den zwei Stunden des Treffens wieder Vieles gelernt haben. Selbst die IT-Profis loben die Veranstaltung als sehr aufschlussreich und auch sie nehmen viele neue Erfahrungen und Erkenntnisse mit nach Hause.

Nach sechs erfolgreichen Veranstaltungen im letzten Quartal 2017 wird der CCG auch 2018 weitergeführt. Die Treffen finden immer einmal im Monat statt. Die ersten beiden Treffen waren schon wieder sehr erfolgreich.



Moderiert werden die Treffen des CCG von Roland Bergner, dem EDV-Leiter der Sozialstation

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**



Breisach und IT-Mediator des Kreissenioresrates Breisgau-Hochschwarzwald. Seine Empfehlung an alle Städte und Gemeinden im Landkreis ist es, ebenfalls solche Veranstaltungen als Stammtisch, Club o. ä. einzurichten, falls so etwas vor Ort noch nicht existieren sollte. Die Digitalisierung schreitet unaufhaltsam voran. Vor allem Senioren sind auf tatkräftige Unterstützung angewiesen, damit Sie hiermit Schritt halten können. Die Kooperation mit ortsansässigen Jugendgruppen oder Schulen kann dabei den Interessensausgleich zwischen den Generationen sehr voranbringen. Herr Bergner vom Kreissenioresrat Breisgau-Hochschwarzwald steht Ihnen gerne beratend zu Seite.

ROLAND BERGNER

*CCG im Konferenzraum der Kirchlichen Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e.V.,
Freiburger Straße 6, 19206 Breisach |
Tel. 07667/90588-18 | jeden dritten Dienstag
im Monat (Ausnahmen in den Sommerferien &
im Dezember) | Um Anmeldung wird gebeten*

BEIDEK BUCHTIPP

von Andrea Berger



Peter Prange: Unsere wunderbaren Jahre

Kart. 973 S., Fischer-TB 2017
12,99 €

Peter Prange beschreibt in diesem Roman den Lebensweg von sechs jungen Menschen über einen Zeitraum von vierzig Jahren, beginnend mit der Währungsreform von 1948. Mit 40 DM in der Tasche wagt jeder seinen eigenen Neuanfang als Schuhverkäufer, Unternehmer, Fabrikant oder Studentin. Es sind die Schwestern Ruth, Ulla und Gundel Wolf und deren Freunde Tommy, Benno und Bernd.

Das Buch erzählt eindrucksvoll und glaubhaft über die Nachkriegszeit und die Fünfziger-Jahre.

Spannend und beste Unterhaltung!

BEIDEK

BÜCHER BEI BEIDEK
WERDERSTR. 23 · MÜLLHEIM
TELEFON: 07631/43 36

Versandkostenfrei bestellen!
Online-Shop unter: www.beidek.de

NEU

Rapp & Seifert

Sanitätshaus und Orthopädietechnik GmbH

Am Alamannenfeld 2 • 79189 Bad Krozingen

Telefon: (0 76 33) 20 20

Internet: www.rapp-und-seifert.de

„LeFit – mehr Lebensqualität und Fitness im Alter“

Seit dem 1. September 2017 läuft das Projekt „LeFit“, welches zum Ziel hat neue Netzwerke für mehr Bewegung zu schaffen und eine würdevolle Begleitung und Betreuung im Alter zu gewährleisten.

Mit fünf verschiedenen Teilprojekten soll dieses Ziel erreicht werden:

1. Aktivierende Hausbesuche
2. Bewegungstreffs im Freien
3. Präventive Hausbesuche
4. Die App Help-Here
5. Besuchshunde

Aktivierende Hausbesuche

Der aktivierende Hausbesuch soll gerade für die Senioren da sein, die wir bisher bei unseren zahlreichen Angeboten nicht in der Form betreuen konnten, wie wir uns dies gewünscht haben – den älteren Menschen, die auf Grund von zunehmender Immobilität, sowie Hilfe- und Pflegebedürftigkeit ihr häusliches Umfeld nicht mehr verlassen können. Denn genau in diesen Lebenssituationen sind soziale Kontakte und menschliche Nähe besonders gefragt, um Lebensfreude zu vermitteln und Vereinsamung im Alter abzuwenden. Die Besucher/-innen kommen für eine Stunde zu dem Teilnehmer nach Hause. Ungefähr 30 Minuten des Besuchs werden verwendet um Bewegungsübungen zu machen und ca. 30 Minuten stehen für Gespräche rund um das Thema Alltag und Gesundheit zur Verfügung. Den Besuch kann man jedoch je nach Bedarf vom Inhalt variieren und beispielsweise durch Spaziergänge ergänzen.

Bewegungstreffs im Freien:

Die Bewegungstreffs im Freien sollen als niedrigschwelliges Angebot gerade Menschen in Bewegung bringen, die sich nicht von den Angeboten der DRK-Seniorengymnastik oder der örtlichen Fitnessstudios angesprochen fühlen. Sie sollen außerdem nicht nur Bewegung an der frischen Luft bieten, sondern auch Möglichkeiten zur Gemeinschaft und den Kontakt mit anderen.

Die APP „Help-Here“:

Durch die App „Help-Here“ soll das Nachbarschaftsnetzwerk ausgebaut werden. Diese App bietet die Möglichkeit, dass jeder seine Stärken einbringen kann und Hilfe bekommt bei den eigenen Schwächen. Es soll ein ausgeglichenes Geben und Nehmen entstehen und die Nachbarschaftshilfe im jeweiligen Wohnort gestärkt werden. Die App ersetzt die Gespräche im Treppenhaus, auf der Straße oder auf dem Dorfplatz. Sie soll das Internet zu einem sozialen Netz machen und Menschen wieder näher zusammenbringen. Durch die Geo-Funktion können Hilfsangebote sowie Hilfsgesuche im sozialen Umfeld bekannt gemacht werden.

Präventive Hausbesuche:

Die ehrenamtlichen Helfer sollen als „Kümmerer“ Menschen mit Hilfsbedarfen ausfindig machen, beraten und ggf. Zugang zu den professionellen Hilfsangeboten und Angeboten der offenen Seniorenarbeit verschaffen. Somit soll der Übergang in eine Hilfebedürftigkeit im Alter erleichtert und eine Verwahrlosung verhindert werden. Ziel ist es ein regionales Netzwerk mit Ansprechpart-



RegioPflegedienst
Klaus Klee

Ihr Pflegedienst
im Markgräferland

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-klee.de
Internet: www.regiopflege.de



nern direkt vor Ort zu schaffen und eine Komm-Struktur zu einer Geh-Struktur umzuwandeln.

Besuchshunde:

Das Projekt „Glückspfoten“ existiert bereits. Es soll ausgeweitet und neue Ehrenamtliche gefunden sowie die vorhandene Koordinationsstruktur unterstützt werden. Die Glückspfoten sollen auch in andere Angebote des Roten Kreuzes, wie der Tagespflege oder der offenen Seniorenarbeit, z.B. bei Seniorenfreizeiten, eingesetzt werden. Die Förderung von sozialen Kontakten und menschlicher (und tierischer) Nähe steht dabei im Vordergrund.

All diese Teilprojekte sollen dazu beitragen das ältere Menschen nicht vereinsamen und so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben führen können. Zusammen mit den weiteren Angeboten des Deutschen Roten Kreuzes soll eine ganzheitliche Betreuung möglich gemacht werden.

Finanziert wird dieses Projekt über die Glücksspirale und den Kreisverband Müllheim e.V.

Für dieses Projekt werden noch Ehrenamtliche und Teilnehmer gesucht! Ansprechpartner sind:

Michaela Bahlinger

Servicestelle Seniorenarbeit, Hausnotruf und Projektmitarbeiterin LeFit
Tel. 07631/1805-16

Frank Schamberger

Servicestelle Seniorenarbeit, Ehrenamt und Projektleiter LeFit
Tel. 07631/1805-15, servicestelle@drk-muellheim.de

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Müllheim e.V.
Moltkestrasse 14a, 79379 Müllheim
www.drk-muellheim.de

KREISSENIORENRAT

Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald

KSR

Werden auch Sie Werbepartner des Seniorenforums

Weitere Informationen erhalten Sie beim Vorstand des Kreisseniorenrates Breisgau-Hochschwarzwald Michael Maluck, Tel. 07667 – 6649, E-Mail: michaelmaluck@gmx.de

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
- Seniorenbetreuung – Gruppenangebote
- 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 und Schluchsee

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.

www.caritas-bh.de

KREISSENIORENRAT
Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald

KSR

Ehrenamtliche Wohnraumberatung von Lebensraum für Alle e.V.



Veranstaltungen barrierefrei planen

Menschen mit motorischen Behinderungen, mit Seh-, Sprech-, Hör- oder Lerneinschränkungen haben ein Recht auf Teilhabe in einer barrierefreien Umwelt. So steht es in der UN-Behindertenrechtskonvention.

Trotzdem können sie viele Veranstaltungen nicht besuchen. Es fehlt an Barrierefreiheit. Schon vorab im Bereich der Information über die Veranstaltung müssen sowohl die gedruckten als auch die digitalen Ankündigungen lesbar und verständlich sein. Der Veranstaltungsort muss auf seine Zugänglichkeit hin überprüft werden: Anreisemöglichkeiten, Parkplätze, ebenerdiger Zugang, Ausschilderung, Bestuhlung, Podium, Toiletten – alles muss stimmen. Was die Technik anbelangt, gibt es heutzutage für jede Behinderungsart ein reiches Angebot an Assistenz- und Hilfsmitteln.

Die größte Herausforderung für den Veranstalter ist, alles frühzeitig zu planen, damit er rechtzeitig weiß, auf welche Behinderungsarten er sich einzustellen hat. Auch die vollen Terminkalender der Gebärdendolmetscher erfordern eine frühe Anfrage. Blinde Teilnehmer/innen sollten die Skripte der Referenten vorab online bekommen, damit sie sie auf Ihren Lesegeräten bereits vor sich haben, wenn der Vortrag beginnt. Das zwingt auch die Referenten zu großer Disziplin.

Während der Veranstaltung sollte geschultes Personal bereitstehen um aufmerksam und freundlich, mögliche Hürden aus dem Weg zu räumen. Pausen sind großzügig einzuplanen und beim Büffet darf es nicht nur Stehtische geben – so dass sich alle auf Augenhöhe begegnen können!

Dies alles ist wichtig, um Veranstaltungen für alle Menschen, unabhängig von Einschränkungen oder Behinderung, in gleicher Weise erlebbar zu machen. Der gemeinnützige Verein Lebensraum für Alle – bekannt durch seine jahrzehntelange Wohnberatung im Landkreis – bietet mit Unterstützung des Sozial- und Integrationsministeriums Baden-Württemberg kostenlose Beratung für barrierefreie Veranstaltungen an. Der Verein berät den KSR deshalb auch im Hinblick auf die 40jährige Jubiläumsfeier am 12. Juli 2018 in Bad Krozingen.

Weiterhin berät Gernot Wolfgang, der Vereinsvorsitzende von Lebensraum für Alle, Menschen die aus Alters- oder Krankheitsgründen umbauen müssen

und gibt Tipps zur Wohnungsanpassung. Neben Schulungen für ehrenamtliche Wohnraumberater/innen führt der Verein jetzt auch erstmalig Seminare für drei Klassen von Altenpflegeschüler/innen in Emmendingen durch.

Mehr Infos zu barrierefreier Veranstaltungsplanung und Wohnraumberatung erhalten Sie bei folgenden Kontakten:

ifa lebensraum für alle
Wohnraumberatung

Lebensraum für alle e.V.
Wohnraumberatung
Längenloh 11
79108 Freiburg
Tel.: 0761 – 56317

info@lebensraum-fuer-alle.org
www.lebensraum-fuer-alle.org

KREISSENIORENRAT 
Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald

Kreisseniorenrat
Breisgau-Hochschwarzwald
Michael Maluck
Schwarzwaldstr. 19
79206 Breisach
Tel.: 07667 – 6649
E-Mail: michaelmaluck@gmx.de

Der neue Seniorenwegweiser ist da!



Erhältlich ist der Seniorenwegweiser

- bei den örtliche Gemeinden
- bei den Beratungsstellen
- bei den Sozialstationen
- beim Kreisseniorenrat
(Adresse siehe Impressum)

40 Jahre

Kreissenorenrat Breisgau-Hochschwarzwald



KREISSENIORENRAT

Landkreis Breisgau~Hochschwarzwald

KSR

**Ein Jubiläum, das gefeiert wird, mit
einem besonderen Rahmenprogramm !**

12. Juli 2018 | 14.00 Uhr | Kurhaus, Bad Krozingen

- Eröffnung der Festveranstaltung durch Landrätin Dorothea Störr-Ritter (Schirmherrin)
- Vortrag Karl Otto Völker (Vorsitzender des Landesseniorenrates B.-W.) zum Thema „Grundsätze moderner Seniorenarbeit und -vertretungen“
- Vortrag Thadäus Kunzmann (Demographiebeauftragter B.-W.) zum Thema „Älter werden im ländlichen Raum“.
- Barrierefreie Veranstaltung. Bitte bis 15. Juni 2018 diesbezüglich Ihre Wünsche unter info@lebensraum-fuer-alle.org mitteilen. Weitere Anmeldungen unter ksr-bhs@otlook.de
- Mit Tanzvorführungen und dem Markgräfler Seniorenorchester

Liebe Jubiläumsgäste des KSR Breisgau-Hochschwarzwald!

Zur Vorbereitung der Veranstaltung benötigen wir so früh wie möglich Ihre Wünsche bezüglich der Barrierefreiheit. Deshalb kreuzen Sie bitte an:

- Ich komme im Rollstuhl
- Ich benötige eine rollstuhlgerechte Übernachtungsmöglichkeit von _____ bis _____
- Ich benötige einen Gebärden- / Schriftdolmetscher / möchte so platziert werden, dass ich von den Lippen der Referenten lesen kann (zutreffendes ankreuzen)
- Ich habe ein Hörgerät und benötige eine Induktionsanlage
- Ich benötige Assistenz für _____
- Ich bin blind und möchte die schriftlichen Unterlagen vorab online erhalten
- Ich bringe einen Blindenführhund mit
- Ich habe eine Lebensmittelunverträglichkeit (welche _____), bin Vegetarier oder Veganer
- Ich komme mit einer Begleitperson

Anmeldungen bitte bis **15. Juni 2018** an eine der folgenden Adressen:

- **Alle Anmeldungen, die Wünsche zur Barrierefreiheit enthalten, bitte an**

Lebensraum für Alle e.V.
 Projektkoordinatorin für Barrierefreiheit bei KSR-Jubiläum
 Gabriele Hartmann / Gernot Wolfgang
 Längenloh 11
 79108 Freiburg

Tel: 0761-56317
 Mail: info@lebensraum-fuer-alle.org

- **Alle anderen Anmeldungen senden Sie bitte direkt an den**

KSR Breisgau-Hochschwarzwald
 Michael Maluck
 Schwarzwaldstr. 19
 79206 Breisach.

Tel.: 07667-6649
 Mail: ksr-bhs@outlook.de

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Die Lösungsworte des letzten Gewinnspiels lauten:

ALLES GUTE

Jeweils 2 Eintrittskarten für die VITA CLASSICA gingen an:

- *Waltraud Wilke, Hartheim*
- *Hildegard Deckers, March*
- *Betty Ertl, Ballrechten-Dottingen*



IHRE EXPERTEN FÜR THERME | WELLNESS | KUR

IHRE EXPERTEN FÜR THERME | WELLNESS | KUR

Nutzen Sie jetzt Ihr Recht auf Kur und Rehabilitation!

- Beratung
- Betreuung
- Durchführung

Tel. 07633 4008-123
www.bad-krozingen.info

VITA CLASSICA BAD KROZINGEN



Geborgenheit im Alter

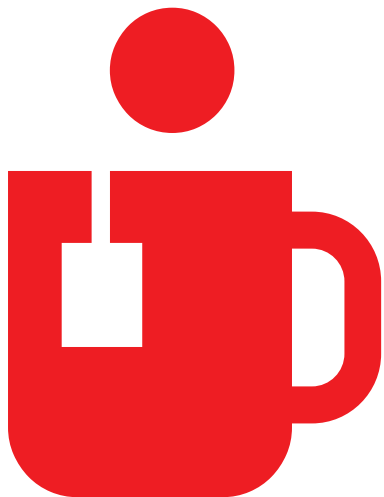
Die Angebote für Senioren der Evangelischen Stadtmission Freiburg
Bad Krozingen, Breisach, Bötzingen, Freiburg

www.stadtmission-freiburg.de/senioren

 Evangelische Stadtmission Freiburg e.V.



Gelassen ist einfach.



sparkasse-freiburg.de
sparkasse-markgraeflerland.de
sparkasse-staufen-breisach.de
spk-hsw.de

Wenn man Finanzgeschäfte
jederzeit und überall
erledigen kann.

Mit Online-Banking.

Wenn's um Geld geht 