

# FORUM

Gratis  
Magazin  
des KSR

Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten  
und einen guten Rutsch ins neue Jahr!



## **THEMA**

Älter werden im Landkreis  
am Beispiel Hochschwarzwald  
(Seite 3-15)

## **GEWINNSPIEL**

mit tollen  
Preisen  
(Seite 18)

Bündnispartner

FÜR DIE ZUKUNFT  
VERBUNDEN





## 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](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)



**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‘.

GEVITA Tagesbetreuung für Senioren - Müllheim - Wilhelmstr. 6 - Tel. 07631 | 184-490 oder 184-0



# Älter werden im Landkreis am Beispiel Hochschwarzwald

**Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,**



**BREITNAU**



heute darf ich Sie entführen in eine heile Welt, ein kleines Paradies im Hochschwarzwald. Die Gemeinde Breitnau geht traditionsbewusst erfolgreich in die Zukunft und verbindet damit die Generationen vom Säugling bis zu den Menschen im hohen Alter. Kurz zur Geschichte:

- 1275 wird die Breitnauer Pfarrkirche im Zehntbuch des Bestimus Konstanz aufgeführt
- 1387 wird unser Dorf zum ersten Mal als „Ze-Breitenowe uf dem Berge und in dem banne“ urkundlich erwähnt
- Im 16. Jahrhundert wird der Name „Breytenaw“ und zu Beginn des 18. Jahrhunderts „Breitenauw“ geschrieben
- Seit 1934 besteht die Gemeinde Breitnau aus einer einzigen Gemarkung, ursprünglich aus den beiden selbstständigen Gemeinden Steig und Breitnau

Mit rund 40 km<sup>2</sup> Fläche erstreckt sich das Gemeindegebiet vom Hirschsprung im Höllental und dem darüberliegenden Hinterwaldkopfsattel und der Nessellache bis über den Thurner hinaus in Richtung Jostal und bis zum früheren Gasthof Lafette und der bekannten Internatschule Birklehof bei Hinterzarten. Topografisch erstreckt sich die Gemeinde von Hirschsprung (550 m) bis zur Weißtannenhöhe (1200 m). Als Besiedlungsstruktur prägen die historisch gewachsenen Streusiedlungen mit den markanten Eindachhöfen die Gemeinde. Unsere Landwirtschaft ist bis heute ein wichtiger und entscheidender landschaftsprägender Faktor. Rund 70 landwirtschaftliche Betriebe, die Hälfte immer noch im Vollerwerb, erhalten unsere einzigartige, offene Wald- und Wiesenlandschaft (50% -50 %). Unsere Gemeinde liegt auf der Sonnenterrasse





des Hochschwarzwaldes, ohne Durchgangsverkehr, mit dem höchstgelegenen Rathaus (1011 m) einer selbstständigen Gemeinde in Deutschland. Wir sind international bekannt durch unsere Olympiasieger und Weltmeister Fabian Rießle, Benedikt Doll, Stephan Leyhe, Andreas Wank und Eva Fünfgeld. Seit 2012 sind wir das erste Bioenergiedorf im Hochschwarzwald. Wir produzieren 300 % unseres Stromverbrauches auf der eigenen Gemarkung regenerativ. Wir erzeugen 2/3 unseres Wärmebedarfes mit nachwachsenden Rohstoffen und wir haben ein enorm hohes bürgerschaftliches Engagement mit unseren 28 Vereinen und einer Bürgerenergiegenossenschaft zum Betrieb der Nahwärmeversorgung.



In einer großen Heizzentrale wird mit Biogas Strom und Wärme erzeugt - mit einem Hack-schnitzelofen ebenfalls Wärme. Die Gesamtlänge des Nahwärmenetzes beträgt ca. 6 km (davon Hauptleitung 4.240 m). Die Ortsmitte ist zu einem großen Teil mit Nahwärme versorgt, darunter die beiden großen Hotels und sämtliche kommunale Gebäude. Wir sind ein staatlich geprüfter und anerkannter Luftkurort mit sehr geringen Feinstaubanteilen, da die meisten Einzelheizungen in den Häusern durch die Nahwärmeversorgung ersetzt werden konnten. Wir haben einen Kindergarten mit Kleinkindgruppe in kirchlicher Trägerschaft, eine Grundschule (kurze Wege für kurze Beine), ein Hallenbad mit Sauna in modernem, sehr gepflegtem Zustand, eine wunderschöne Kultur- und Sporthalle, mit vielen Veranstaltungen.

Wir haben eine sehr gute öffentliche Verkehrs-anbindung. Mit stündlichen Bussen von 6 Uhr morgens bis Mitternacht unter der Woche und am Wochenende im 2-Stunden-Takt nach Hinterzarten, von wo aus die gerade neue elektrifizierte Höllentalbahn im 20-Minuten-Takt von und nach Freiburg fährt. Für unsere älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger haben wir ein lebendiges Altenwerk und schaffen aktuell eine neue Betreuungsmöglichkeit mit 24 ambulant betreuten Pflegeplätzen und mehreren Wohnungen für betreutes Wohnen sowie eine Tagespflege, eine Physiotherapiepraxis, Räume für eine neue Hausarztpraxis und ein Tagescafé. Abschließend möchte ich Sie alle herzlich einladen, unser Dorf zum Verlieben auf der Sonnenterrasse des Hochschwarzwaldes einmal selbst zu besuchen und vielleicht sogar den Lebensabend in unserem wunderschönen Dorf zu verbringen. Vor allem, wenn es im Sommer in den Niederungen unerträglich heiß wird oder im Herbst und Winter, wenn die Tallagen vom Nebel eingehüllt sind und bei uns wärmende Sonnenstrahlen Ihr Herz erfreuen, oder aber Sie an einem sonnigen Wintertag einen Spaziergang auf einem unserer schönen Winterwanderwege in unserer herrlichen Schneelandschaft genießen möchten. Seien Sie immer herzlich Willkommen!

Ihr

Josef Haberstroh, Bürgermeister







## Altenwerk Breitnau

Kurz ein paar Informationen über die Arbeit und das Leben in unserem Altenwerk. Das Altenwerk Breitnau wurde im Jahr 1970 gegründet. Zur Zeit sind wir 82 Mitglieder im Alter zwischen 62 und 91 Jahren, davon sind 32 Personen unter 75 Jahren. Somit sind wir ein verjüngtes Altenwerk.

Ein wichtiger Grundsatz unserer Arbeit lautet: „Mitmachen statt zuschauen“. Ich, Hilda Andris leite das Altenwerk jetzt im 13. Jahr und bin mit 58 Jahren zur Vorsitzenden gewählt worden. Wir treffen uns monatlich 1-2 mal zu Altennachmittagen, Ausflügen, Nachmittagsfährtle mit Besichtigungen und Kapellenbesuchen, Seniorengymnastik einmal wöchentlich, Messfeiern, Wortgottesdiensten, Andachten (immer mit aktuellen Themen sowie Kranken-, Jubilar- und Heimbesuche).

Das gemeinsame Gebet und die Werke der Barmherzigkeit sind uns wichtig. Auch sind wir bestrebt, mit der Jugend und den örtlichen Vereinen ein

gutes, frohes Miteinander zu pflegen (z. B. mit unserer Landjugend gemeinsam Gottesdienst vorbereiten und feiern).

Wir sind mit einem Satz gesagt: „ein froher, hilfsbereiter Haufen“ und darum glaube ich, haben wir bis jetzt keine Nachwuchsprobleme. Wichtig ist eine verlässliche, ehrliche Zusammenarbeit in der Vorstandschaft.

Es ist immer lustig bei uns und nicht so steif. Das Gesellige und das Feiern, sowie die Gastfreundschaft, Musik, Gesang und die Fröhlichkeit dürfen nicht fehlen und gehören bei uns zum Inventar.

**HILDA ANDRIS**

*Altenwerk Breitnau  
Freyel 17, 79874 Breitnau  
Vorsitzende: Hilda Andris*







## Die Sonnenhöhe

### Anspruchsvolles Wohnen in der dritten Lebensphase



In Breitnau, im idyllischen Hochschwarzwald, umgeben von unberührter Natur, entsteht die „Sonnenhöhe“, ein innovatives Wohnkonzept für altersgerechtes und barrierefreies Wohnen im Alter. Das Konzept geht über eine klassische Pflegeeinrichtung weit hinaus. Entstehen wird hier ein vielseitiges und anspruchsvolles Ensemble, das integriertes Wohnen in verschiedenen Lebensabschnitten ermöglicht. Im Mittelpunkt steht das Pflegehaus, in welchem zwei ambulant betreute Wohngemeinschaften à zwölf Bewohner Platz finden werden. Diese genießen in angenehmer Wohnatmosphäre die vollumfängliche Versor-

gung durch das erfahrene, regional ansässige und renommierte Seniorenzentrum St. Raphael aus Neustadt. Eine Tagespflegeeinrichtung sowie eine Praxis für Physiotherapie im Erdgeschoss ergänzen das umfangreiche Pflege- und Betreuungsangebot. Ein attraktives Tagescafé im Erdgeschoss bietet täglich wechselnden Mittagstisch und lädt zum Verweilen im begrünten Innenhof ein.

Im benachbarten Gebäude sind 21 barrierefreie Eigentumswohnungen für Betreutes Wohnen untergebracht. Sie bieten die Möglichkeit alleine, selbstbestimmt in der eigenen Wohnung zu







leben und nach Bedarf Unterstützung und Hilfe beanspruchen zu können.

Man genießt dabei die Vorteile eines privaten, altersgerechten Wohnumfeldes in modern ausgestatteten Eigentumswohnungen. Reservierungen hierfür werden bereits angenommen.

Das Seniorenzentrum St. Raphael steht mit einem eigenen Team vor Ort in allen Belangen rund um Pflege und Sicherheit zur Verfügung und berät auf Wunsch im Rahmen von Sprechstunden oder individuell vereinbarten Hausbesuchen zu den verschiedenen Möglichkeiten und Angeboten.

Bei zunehmendem Unterstützungsbedarf im Alltag kann zudem die benachbarte Tagespflege in Anspruch genommen werden. Darüber hinaus stehen weitere Hilfsangebote für die Alltagsbewältigung im Haushalt zur Verfügung, wie z.B. Wäsche- und Einkaufsservice, Mittagstisch, Hausmeisterleistungen etc. Alle Wohnungen verfügen über eine technische Sicherheitsausstattung durch ein Rufsystem und eine Lebenszeichenanlage, die durch das im Pflegehaus tätige Personal überwacht wird. So ist im Falle einer Notsituation schnell Hilfe zur Stelle.

In weiteren Bauabschnitten sind auf der „Sonnenhöhe“ großzügige Service-Apartments geplant. Auch für Urlauber hält das Konzept einiges bereit: Im Feriendorf können attraktive und modern gestaltete Ferienhäuser mit angegliedertem Gemeinschaftshaus für Events, Veranstaltungen und Seminare angemietet werden, um im einmaligen Schwarzwald-Ambiente in Ruhe aufzutanken.

[www.sonnenhoehe-breitnau.de](http://www.sonnenhoehe-breitnau.de)



Grundriss 2-Zimmer-Wohnung ca. 57 m<sup>2</sup>

## Barrierefreies Wohnen mit Perspektive

Angegliedert an die Pflegeeinrichtung der SONNENHÖHE in Breitnau entstehen 21 moderne 2- bis 3-Zimmerwohnungen zum Kauf mit Wohnflächen von 48 bis 96 m<sup>2</sup> und großzügigen Terrassen oder Balkonen für Betreutes Wohnen.

- Hochwertige Wohnungsausstattung
- 24-Stunden-Hausnotruf
- Umfangreiche Betreuungsleistungen
- Pflege in der eigenen Wohnung nach Bedarf
- Unterstützung bei der Haushaltsführung

[WWW.SONNENHOEHE-BREITNAU.DE](http://WWW.SONNENHOEHE-BREITNAU.DE)

Geplanter Baubeginn Frühjahr 2019

**JETZT RESERVIEREN!**

Telefon + 49 (0) 7681 4018 - 9991  
[sonnenhoehe@ganter-group.com](mailto:sonnenhoehe@ganter-group.com)

PROJEKTENTWICKLUNG & VERKAUF  
 Ganter Property Development GmbH

Am Kraftwerk 4  
 79183 Waldkirch

 **GANTER**



# Seniorenzentrum St. Raphael



Es trafen sich in den 60er Jahren ein Pfarrer und ein Bürgermeister, dann kamen Ordensschwestern aus Hegne und daraus wurden mittlerweile über 50 Jahre Seniorenzentrum St. Raphael in Titisee-Neustadt.

Was damals als Altenheim begann, hat sich zu einer wichtigen Versorgungs- und Wissenseinrichtung für ältere Menschen im Hochschwarzwald entwickelt. Vor allem aber hat sich die Einrichtung mit den Menschen im Hochschwarzwald und deren Bedürfnissen konsequent weiterentwickelt. Heute ist der Caritas-Seniorenzentrum St. Raphael e.V. Träger von nahezu allen Angebotsformen für das Alter. Von Betreutem Wohnen, ambulanter Pflege, Tagespflege, Hausgemeinschaften, Ergotherapie bis hin zu Kurz-, Verhinderungs- und Dauerpflege reicht das Angebot. Das Tagescafé,

das auch für die Öffentlichkeit zugänglich ist, rundet dieses Angebot ab und ist zudem ein lebendiger Treffpunkt für die Gesamteinrichtung. Über 200 Mitarbeitende versorgen mit den verschiedenen Angeboten täglich rund 250 Menschen in Titisee-Neustadt und im umliegenden Sprengel Hochschwarzwald. Hierbei setzt die Einrichtung auf eine enge Zusammenarbeit mit weiteren sozialen Institutionen. Ein gutes Miteinander mit der Sozialstation Hochschwarzwald, der Beratungsstelle für ältere Menschen im Hochschwarzwald, den Sprengelgemeinden, aber auch Nachbarschaftshilfenetzwerken oder Selbsthilfegruppen sowie Pfarrgemeinden bilden die Grundlage, um in der weiten Fläche möglichst viele ältere Menschen mit Unterstützungsbedarf gemeinsam erreichen zu können. ❄️

Sagen  
Altes  
Neues  
Meinen  
Scheitern  
Helfen  
Probieren



Seniorenzentrum St. Raphael  
[www.st-raphael.de](http://www.st-raphael.de)

Hoffen  
Können  
Wollen  
Tun  
Glauben  
Lernen





Hierzu gehört für die Einrichtung auch, die umliegenden Kommunen bei der Entwicklung von örtlichen Strukturen, die das Leben im Alter im Auge haben, zu beraten und zu unterstützen. So wird beispielsweise in Breitnau gerade ein Projekt entwickelt, das von der Dimension bis zu den umgesetzten Angebotsformen optimal zur Gemeinde passen soll. Hier wird sich St. Raphael auch nach der Umsetzung weiter beteiligen. Es werden jedoch vorhandene Ressourcen ebenso genutzt, um engagierte Landfrauen auf ihrem Weg zu einem überparteilichen Nachbarschaftsnetzwerk zu unterstützen.

Das Seniorenzentrum St. Raphael arbeitet hier nach der festen Überzeugung, dass die weitere Entwicklung von Sozialräumen – gerne und häufig wird hier vom Quartier gesprochen – nur durch ein funktionierendes Miteinander aller, zumindest aber möglichst vieler Beteiligter gelingen wird. Im ländlichen Raum sind weite Wege und geringe Siedlungsdichte dabei eine zusätzliche Herausforderung.

Eine gute Fachlichkeit durch gut aus- und weitergebildete sowie informierte Mitarbeitende, die Beteiligung von Bewohnerinnen und Bewohnern samt deren Angehörigen, zeitgemäße Arbeitsbe-



dingungen und tarifliche Vergütungen, das Bekenntnis zu einem transparentem Umgang auch mit schwierigen Situationen oder Fehlern sowie ein stetes offenes Ohr auch für das Umfeld, sind für St. Raphael seit jeher handlungsleitende Maxime.

Menschen haben die Einrichtung geprägt, Menschen sichern die Existenz der Einrichtung und Menschen entwickeln die Einrichtung stetig weiter. St. Raphael bleibt ein Ort des Menschseins.



**MARCO KUHN-SCHÖNBECK**

*Seniorenzentrum St. Raphael | Schottenbühlst. 70 |  
79822 Titisee-Neustadt | Tel. 07651/499-0 |  
www.st-raphael.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)



# Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige Hochschwarzwald

Die Beratungsstelle für ältere Menschen Hochschwarzwald gibt es seit 2001, als eine von acht Einrichtungen dieser Art, flächendeckend im Landkreis Breisgau Hochschwarzwald. Sie ist besetzt mit einer 100% Anstellung des Diplom Sozialarbeiters (FH) Wendelin Schuler.

Grundsätzlich ist, dank kommunaler Finanzierung, das Angebot der Beratung und Information für ratsuchenden Bürger und Bürgerinnen kostenfrei. Die Beratung erfolgt trägerneutral unter Wahrung der Schweigepflicht.

Die Beratungsgespräche im Hochschwarzwald werden überwiegend zuhause, im Umfeld des Ratsuchenden gemacht. Dazu werden ca. 15000 km im Jahr zurückgelegt.

Im Winter kann es vorkommen, dass Herr Schuler die Ratsuchenden nur schwer erreicht, weil er im Schnee stecken bleibt, legt er das letzte Wegstück zu Fuß zurück. Auf dem Feldberg wohnte ein Klient hinter der Skipiste und war im Winter nur mit einem nicht ungefährlichen Spurt über eine vielbefahrene Skipiste zu erreichen.

In der Sozialberatung werden viele Fragen zur pflegerischen und hauswirtschaftlichen Versorgung zuhause und zu entlastenden Angeboten für die pflegende Angehörige gestellt.



Die Nachfrage nach freien Plätzen in Seniorenwohnungen, Tagespflegestätten und nach Kurzzeit- und Pflegeeinrichtungen ist groß, meist kann man sich nur auf eine Warteliste setzen lassen.

Weitere Themen sind: Betreuung von Demenzkranken, Essen auf Rädern und das Hausnotrufsystem.

Ältere Menschen und deren Angehörige freuen sich und sind dankbar, wenn Ihnen jemand zur Seite steht und durch den Dschungel der Angebote hilft. Es gibt viele Fragen zur Finanzierung der Angebote zu klären und auch die notwendigen Anträge auszufüllen.



Herr Schuler betreut auch Menschen die alleine wohnen, keine Angehörigen mehr haben oder dringend Hilfe benötigen, aber keine Einsicht haben. Diese Beratungen erfordern viel Geduld und Einfühlungsvermögen um das Vertrauen dieser Menschen zu gewinnen.

Die Leistungen der Pflegeversicherung werden oft von den Beratungsstellen beantragt. Bis das Ergebnis über die Zuordnung in den Pflegegrad 1-5 vorliegt können aber mehrere Wochen vergehen. Es werden auch Anträge abgelehnt, dann muss der Hilfesuchende die Kosten selber tragen. Die Pflegeversicherung ist eine Teilkaskoversicherung mit Selbstbeteiligung.

Frau B. 86 Jahre alt, ledig keine Kinder lebt sehr zurückgezogen. Beim Hausbesuch zeigt sich, dass Frau B. dringend Hilfe im Haushalt und bei der Körperpflege benötigt. Die vorhandene Demenz und die deutliche Unterversorgung machen die Beantragung einer gesetzlichen Betreuung notwendig, die vom Sozialarbeiter angeregt wird.

Es ist oft schwer einen Pflegedienst, Hilfe im Haushalt, einen Heimplatz zu finden, da die Kapazitäten erschöpft sind. Ein Grund hierfür ist zu wenig Personal.

Die Tätigkeit der Beratungsstelle Hochschwarz-





wald und Dreisamtal wird im Frühjahr 2019 in einem Fernsehdokumentationsfilm (45 Minuten) im SWR 3 gezeigt.

Die acht Beratungsstellen mit Pflegestützpunkt im Landkreis Breisgau Hochschwarzwald:

- **Pflegestützpunkt Breisgau-Hochschwarzwald Südlicher Breisgau**  
Birgit Grammelspacher, Christiane Kruse |  
Tel. 07633/8090856
- **Dreisamtal**  
Petra Horn | Tel. 07661/391114
- **Hochschwarzwald**  
Wendelin Schuler | Tel. 07651/911834
- **Kaiserstuhl/Tuniberg**  
Hadwig Storch, Nora Vogel |  
Tel. 07667/904899
- **Markgräflerland**  
Andrea Petri-Elsäßer | Tel. 07631/177728
- **Neuenburg am Rhein**  
Norbert Baum | Tel. 07631/705504
- **Mittlerer Breisgau**  
Heike Ostrowski | Tel. 07633/953320
- **Nördlicher Breisgau**  
Hadwig Storch, Nora Vogel | Tel. 07663/9148835

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



## Menüservice Essen auf Rädern



Caritasverband  
für den Landkreis  
Breisgau-Hochschwarzwald e.V.

Wir bringen Ihnen Ihre Wunschmenüs tiefkühlfrisch ins Haus.

Wählen Sie aus mehr als 200 Menüs.

Wir bieten für jeden Geschmack und jede Kostform etwas Passendes. Ihre Ansprechpartner beraten Sie gerne.

Hochschwarzwald/  
Dreisamtal  
Büro Neustadt  
Tel: 07651/91 18-43

Südlicher und  
Mittlerer Breisgau  
Büro Bad Krozingen  
Tel: 07633/ 8404

## 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](http://www.caritas-bh.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](http://www.rapp-und-seifert.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)



## 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](mailto:info@druckerei-ott.de)  
Web: [www.druckerei-ott.de](http://www.druckerei-ott.de)



### Pflege – 24 h & Zuhause

- ✓ Höchste Qualität in der Betreuung
- ✓ In der gewohnten Umgebung bleiben können
- ✓ 24-Stunden-Betreuung ist bezahlbar

Wir sind für Sie da!



Jochen Heiland · Im Oberdorf 3 · 79282 Ballrechten-Dottingen  
Tel. 0 76 34 . 35 00 090 · [j.heiland@victum24.de](mailto:j.heiland@victum24.de)

[www.victum24.de](http://www.victum24.de)

## KREISSENIORENRAT

Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald



# Gib mir deine Hand e.V.

## Nachbarschaftshilfe Hochschwarzwald

### Unterstützung und Hilfe geben

Der Verein „Gib mir deine Hand“ setzt sich, als freiwilliger sozialer Dienst aus einer Gruppe Ehrenamtlicher, für die Mitmenschen im Hochschwarzwald ein. Er bietet Hilfe für kranke, behinderte oder ältere Menschen, damit sie solange wie möglich zu Hause leben können und den Kontakt zur Gemeinde nicht verlieren. Es geht nicht nur um das körperliche, sondern auch um das seelische Wohlbefinden. Der Verein ist für Familien und Angehörige da, die in Notfällen vorübergehend Unterstützung benötigen. Mit dieser Hilfe werden pflegende Angehörige zeitweise entlastet. Möchten Sie weitere Informationen erhalten oder ein persönliches Beratungsgespräch? Dann kontaktieren Sie uns, wir helfen Ihnen gerne weiter.

### Was wird vom Verein angeboten?

- Hauswirtschaftliche Hilfen im eigenen zu Hause z. B. Erledigen von Einkäufen
- Begleitung zum Arzt und zu Ämtern
- Fahrdienst (Hol- und Bringdienst) in der näheren Umgebung
- Betreuungsdienst z. B. Begleitung bei Spaziergängen, Besuche, Vorlesen, Spiele
- Haustiere versorgen bei Klinikaufenthalt
- Unterstützung für Alleinerziehende und Familien (Kinderbetreuung)

### Was kostet der Dienst des Vereins?

Das Informationsangebot des Kontaktbüros ist kostenlos. Das Büro ist Anlaufstelle für Fragen und Anliegen hilfebedürftiger Menschen aus der Umgebung. Hauswirtschaftliche und sonstige Hilfen werden gegen eine Aufwandsentschädigung von 12 Euro pro Stunde geleistet. Davon erhält der Mitarbeiter/-in 9,50 Euro ausbezahlt, den Rest benötigt der Verein zur Zahlung von Kosten für Bürodienst, Versicherungen o. ä. Für Fahrdienste wird zusätzlich eine Kilometerpauschale berechnet.



„Gib mir deine Hand e.V.“

Frau Erika Profazi

Windeck 18, 79856 Hinterzarten

Tel. 07652/1759 oder 919364



# Singen als Gesundheitserreger



(v. l.) vdek-Vorstandsvorsitzende Ulrike Elsner, Berlin / Albert Schilling, Presse- & Öffentlichkeitsarbeit, Ev. Stift Freiburg / Thomas Schellinger-Pusler, Heimleitung Seniorenzentrum Gundelfingen (Bild: © vdek, Berlin)

## Gesangs-Projekt des Seniorenzentrum Gundelfingen kommt gut an und wurde jetzt sogar ausgezeichnet.

Mit dem Projekt „Spirituell geprägtes Singen für Leib und Seele“ hat es das Seniorenzentrum Gundelfingen beim bundesweiten Ideenwettbewerb „Heimvorteil“ des Verbandes der Ersatzkassen auf den zweiten Platz geschafft. Bei dem bundesweiten Ideenwettbewerb haben sich mehr als 270 Projekte aus dem ganzen Bundesgebiet beworben. Federführend war bei dem Projekt Heimleiter Thomas Schellinger-Pusler.

Das Projekt in Gundelfingen ist ein Angebot, das Elemente des Singens von jahreszeitlichen Liedern, Volksliedern und kirchlichen Liedern zur Unterstützung der Gesundheit nutzt. „Denn Singen vertieft die Atmung – regelmäßiges Singen ist wie inneres Joggen. Singen kann uns zudem glücklich stimmen und fördert die Gemeinschaft.“, sagt Heimleiter Schellinger-Pusler. Wichtige Ziele in jedem Seniorenheim. Als weitere Ergänzung werden in dem Projekt Elemente der progressiven Muskelentspannung des Gedächtnistrainings integriert. Das fördert die positive Wirkung weiter. Aber vor allem steht die gesteigerte Lebensqualität der Senioren im Mittelpunkt. Der Spaß der Sängerinnen und Sänger ist ansteckend.

In Zukunft wird der Verband der Ersatzkassen das Projekt in Gundelfingen nun konzeptionell mit Expertenwissen unterstützen, sodass das Projekt als Präventionsangebot von den Krankenkassen anerkannt wird.

Die Jury aus Gesundheits- und Pflegeexperten hatte die Siegerideen unter anderen aufgrund ihrer Praxisrelevanz, ihres innovativen Charakters, der Übertragbarkeit auf andere Einrichtungen und des nachhaltigen Ansatzes ausgewählt. Ulrike Elsner, Vorstandsvorsitzende des Verbandes der Ersatzkassen erklärte: „Die Ersatzkassen wollen die Prävention und Gesundheitsförderung bei Bewohnern von Pflegeheimen verstärkt fördern. Denn klar ist auch: Angesichts der demografischen Entwicklung werden Prävention und Gesundheitsförderung in Pflegeeinrichtungen immer wichtiger.“

**Spirituell geprägtes Singen für Leib und Seele**

**HEIMVORTEIL**  
Ideenwettbewerb für mehr Gesundheit

**Ideengeber\*innen:**  
Engagierte\*r –  
Seniorenzentrum  
Gundelfingen

**Zentrales Handlungsfeld:**  
Psychosoziale Gesundheit

**Thematischer Schwerpunkt:**  
Kreativansatz

Das Angebot soll gezielt das psychosoziale Wohlbefinden der Pflegebedürftigen fördern und einmal monatlich von einer Fachkraft (Musiklehrerin, temporär Pfarrerin oder gerontopsychiatrischer Fachkraft) in der Pflegeeinrichtung durchgeführt werden. Es können bis zu 22 Bewohner\*innen an diesem Gruppenangebot teilnehmen. Es ist geplant, bekannte Lieder zu singen (jahreszeitliche, kirchliche und Volkslieder), aber auch neue Lieder einzuüben. Das gemeinsame Singen soll abwechslungsreich ergänzt werden durch Lockerungsübungen für die Stimme sowie Bewegungs- und Entspannungsübungen und Fantasiereisen.

Das Angebot soll eine Vielzahl von gesundheitlichen Zielen erreichen, u. a. Stressreduktion, Entspannung, Förderung des Wohlbefindens, Anregung der kognitiven Fähigkeiten.

Gesunde  
Lebenswelten  
FÜR ALLE TOBEN DES FREIZEITLIVENS

*Seniorenzentrum Gundelfingen,  
des Evangelischen Stifts Freiburg,  
Alte Bundesstraße 44 – 52, 79194 Gundelfingen  
Tel. 0761/5910-0 | [das-stift.de](http://das-stift.de)*

# Die Pflegewohngemeinschaft St. Nikolaus

## anspruchsvolles Wohnen in der dritten Lebensphase



Am 01.10.2017 nahm nach über 3-jähriger Planungs- und Bauzeit die anbietergestützte, ambulant betreute Pflegewohngemeinschaft St. Nikolaus, im Herzen von Schluchsee, ihren Betrieb auf und erfreut sich seither einer regen Nachfrage.

Die ambulant betreute Pflegewohngemeinschaft, die als neue Wohnform im Rahmen des Wohn- Teilhabe- und Pflegegesetzes (WTPG) im Jahr 2014 etabliert wurde, bietet Platz für 12 Seniorinnen und Senioren und ermöglicht die räumlich nahe Versorgung von Menschen mit Unterstützungs- und Pflegebedarf in Ihrem gewohnten Sozial- und Lebensraum. Sie bietet eine echte Alternative zum Pflegeheim und ermöglicht durch die überschaubare Größe mit 12 Bewohnerinnen und Bewohnern, der Verortung in einem normalen Wohnhaus und die Lage im Zentrum von Schluchsee eine gute Integration der Wohngemeinschaft und deren Bewohnerinnen und Bewohner in das Leben der Gemeinde Schluchsee.

Das gemeinsame Wohnen steht in der Wohngemeinschaft im Vordergrund. Die erforderliche Pflege ist sichergestellt, tritt im Alltag aber in den Hintergrund. Präsenzkräfte zur Unterstützung der Bewohnerinnen und Bewohner stehen an 365 Tagen für 24 Stunden pro Tag zur Verfügung. Der Tagesablauf in der Gemeinschaft wird durch die gemeinsamen Mahlzeiten und die alltäglichen

Hausarbeiten wie Kochen, Spülen, Waschen, etc. bestimmt. Die Einbindung der Bewohnerinnen und Bewohner, der Angehörigen und der Ehrenamtlichen in den Alltag ist Bestandteil im Leben der Wohngemeinschaft und trägt zur Vernetzung mit dem dörflichen/örtlichen Leben bei.

Vermieter der Wohngemeinschaft bzw. der jeweiligen Zimmer ist die Gemeinde Schluchsee, die mit jeder Bewohnerin bzw. jedem Bewohner einen Mietvertrag über das Einzelzimmer mit privatem Badezimmer und die Nutzung der Allgeminräume abschließt. Der Caritasverband für den Landkreis Breisgau Hochschwarzwald wurde mit der Bereitstellung der Präsenzkräfte beauftragt. Die Grund- und Behandlungspflege wird über einen ambulanten Pflegedienst sichergestellt.



Die Pflegewohngemeinschaft St. Nikolaus befindet sich im Erdgeschoss des Haus im Wiesengrundpark, Dresselbacher Weg 12 in Schluchsee. Alle Räume der Wohngemeinschaft sind auf dieser Etage angeordnet und barrierefrei erschlossen. Die Erschließung der Wohngemeinschaft von Seiten des Dresselbacher Wegs erfolgt barrierefrei. Für jeden Bewohner bzw. Bewohnerin steht ein Einzelzimmer mit eigenem Bad (Waschtisch, Dusche und WC) zur Verfügung. Ein Zimmer ist elektrorollstuhlgerecht ausgelegt.







Im Zentrum der Wohngemeinschaft befindet sich der Wohn- und Essbereich mit einer zentral gelegenen Küche. Küche und Essbereich sind offen gestaltet, um die Bewohnerinnen und Bewohner aktiv in das Haushaltsgeschehen einbeziehen zu können. Die unmittelbar an die Küche und den Essbereich angrenzende, barrierefrei erschlossene Terrasse erweitert den Gemeinschaftsbereich optimal und lädt dazu ein, bei passenden Wetterbedingungen die Freifläche aktiv in das Alltagsgeschehen mit einzubeziehen.

Das vom Essbereich abgetrennte Wohnzimmer mit Ausblick auf den Dresselbacher Weg lädt zu gemeinsamem Verweilen und zur Tagesgestaltung ein. Es ist mit einer großen Fensterfront ver-

sehen, um auch immobilen Bewohnern eine aktive und wettergeschützte Teilhabe am Geschehen auf dem Dresselbacher Weg zu ermöglichen. Viele Menschen haben den Wunsch, auch im Alter in der gewohnten Umgebung verbleiben zu können. Bürgermeister Jürgen Kaiser und Jochen Kandziorra, Vorstandsvorsitzender des Caritasverbandes sind sich sicher, dass mit der Pflege Wohngemeinschaft St. Nikolaus diesem Wunsch der Menschen aus Schluchsee und den angrenzenden Gemeinden entsprochen werden kann und ein innovatives und attraktives Angebot für Menschen mit Pflege- und Unterstützungsbedarf im Herzen von Schluchsee geschaffen werden konnte.

Gerne steht Ihnen Frau Krajniak, die Leiterin des Präsenzdienstes für weitere Informationen zur Verfügung.



**JOCHEN KANDZIORRA**

*Haus am Wiesengrundpark  
Pflegewohngemeinschaft St. Nikolaus  
Dresselbacher Weg 12, 79859 Schluchsee*

*Frau Heike Krajniak, Leiterin des Präsenzdienstes  
Tel. 07656 9876390 | heike.krajniak@caritas-bh.de*

*Internet: [www.caritas-bh.de/.../pflgewohngruppe-st.-nikolaus-schluchsee](http://www.caritas-bh.de/.../pflgewohngruppe-st.-nikolaus-schluchsee)*



**Sozialstation**  
Markgräflerland e.V.

### Ambulante Pflege mit Erfahrung und Kompetenz

Mit unseren sozialen Diensten leisten wir individuelle Betreuung und Versorgung täglich durchgängig von 06:30 bis 22:30Uhr:

- ✓ Grund- und Behandlungspflege
- ✓ Hauswirtschaftliche Unterstützung
- ✓ Familienpflege
- ✓ Betreuung u. Unterstützung von Menschen m. Demenz
- ✓ Nachbarschaftshilfe

Hauptstraße 147 • 79379 Müllheim  
☎ 07631/ 17 77 0 • Fax 07631/ 17 77 20  
[www.sozialstation-mgl.de](http://www.sozialstation-mgl.de)



### KIRCHLICHE SOZIALSTATION Nördlicher Breisgau e.V.



*der Pflegedienst*

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

[www.sozialstation-boetzingen.de](http://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**

**KREISSENIOREN RAT**  
Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald





# Pflegealltag

## Wissenswertes für alle, die Angehörige pflegen oder umsorgen

### Rentenabsicherung für pflegende Angehörige: bereits ab 10 Stunden Pflege pro Woche

Regelung seit 1. Januar 2017: Pflegende Angehörige haben bereits ab 10 Stunden Pflege pro Woche (statt zuvor 14 Stunden/Woche) unter bestimmten Bedingungen (s. Link unten) einen Anspruch auf Rentenbeitragszahlungen durch die Pflegekasse.

Falls Sie als Angehörige/r seit 2017 mit z.B. 11 Stunden pro Woche pflegen und noch keine Rentenbeiträge dafür erhalten haben, können Sie diese rückwirkend zum 01.01.2017 bei der Pflegekasse beantragen.

Auch pflegende Angehörige, die selbst schon in Rente sind, können gegebenenfalls Rentenbeitragszahlungen von der Pflegekasse erhalten.

Informationen dazu finden Sie in der Broschüre „**Rente für Pflegepersonen: Ihr Einsatz lohnt sich**“ und auf der Homepage der Deutschen Rentenversicherung:

[www.deutsche-rentenversicherung.de/Broschüre](http://www.deutsche-rentenversicherung.de/Broschüre) |

### Rente für Pflegepersonen: Ihr Einsatz lohnt sich

Empfehlenswert ist auch eine persönliche Beratung bei der Pflegekasse und/oder Rentenversicherung, um Klarheit über Ihre aktuellen Ansprüche und die Höhe Ihrer zukünftigen Rentenzahlung zu erhalten:

[www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)



### Notfalldose – die Rettung aus dem Kühlschrank Im Notfall zuhause muss alles schnell gehen.

Hier kann die Notfalldose helfen. Sie enthält ein Infoblatt mit allen wichtigen Informationen: Medikamente, Allergien, Erkrankungen, Impfungen, Hausarzt, Pflegedienst, Adressen von Angehörigen und Hinweis auf Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht. Der Notdosen-Aufkleber wird auf der Innenseite der Haustür angebracht. So weiß der Ersthelfer, dass eine Notfalldose im Seitenfach des Kühlschranks steht. Die Notfalldose wird kostenlos verteilt oder kann gegen geringe Gebühr bei kommunalen Beratungsstellen, Wohlfahrtsverbänden oder Apotheken erworben werden.

[www.notfalldose.de](http://www.notfalldose.de)

### Packliste Notfallkoffer für das Krankenhaus

Wenn es schnell gehen muss, ist ein bereits gepackter Notfallkoffer bzw. eine Reisetasche sehr hilfreich. So kann man in Ruhe alle notwendigen Unterlagen und persönlichen Dinge packen: Kulturbeutel mit Körperpflegeartikeln und Ohrstöpseln, Handtücher und Waschlappen, Kleidung (Schlafanzüge, Jogginganzug/bequeme Kleidung, Bademantel, Unterwäsche, Socken), Hausschuhe und feste bequeme Schuhe, zum Zeitvertreib Bücher etc., Schreibzeug, Geldbetrag für Telefon etc., Adressen von Ansprechpartnern. Im Notfall können dann die aktuellen Unterlagen für die Aufnahme (Einweisung, Krankenversicherungskarte) und den Arzt (Befunde, Medikamentenplan, Ausweise Impfen/Herzschrittmacher, z. B. Allergie-, Röntgen-, Marcumar-Pass bzw. Notfalldose) sowie eine aktuelle Patientenverfügung bzw. Vorsorgevollmacht noch dazu gepackt werden.

[www.packlisten.org/packliste-krankenhaus-klinik](http://www.packlisten.org/packliste-krankenhaus-klinik)

### Lachen gefährdet die Krankheit

[www.bibliomed-pflege.de/humor-in-der-pflege](http://www.bibliomed-pflege.de/humor-in-der-pflege)

Nicht erst seit Dr. Hirschhausen wissen wir, wie gesund das Lachen ist. Auch für Pflegebedürftige und ihre Angehörige ist Humor hilfreich, um Abstand von Sorgen und Ängsten zu bekommen. Doch nicht nur unserer Psyche und Seele tut das Lachen gut, sondern auch dem Körper: So sind viele Gesichtsmuskeln aktiv, die Atmung vertieft sich, so dass auch mehr Sauerstoff aufgenommen werden kann. Der Stoffwechsel wird beschleunigt, Hormone abgebaut mit einem Effekt, der dem von mindestens zehn Minuten Jogging oder 25 Minuten Entspannungsübungen entspricht. Gleichzeitig kommt es zur Produktion von Endorphinen und zur Stärkung des Immunsystems. Na dann – Lachen ist deutlich zeit- und kräftesparender!



**Kontaktadresse „ispAn“ Dreisamtal:**

**Beratungsstelle für ältere Menschen  
und deren Angehörigen**

**Petra Horn, Albert-Schweitzer-Str. 5, Kirchzarten  
[petra.horn@caritas-bh.de](mailto:petra.horn@caritas-bh.de)**





# Unsere Lesetipps für Weihnachten



Suchen Sie noch Weihnachtsgeschenke?

Wir empfehlen Ihnen das Buch aus der Hinterzarterer Schriftenreihe:

## „Hochschwarzwälder Originale“

Jede Landschaft wird durch ihre Menschen geprägt. Dies war für Herrn Helmut Heitzmann aus Freiburg-Kappel, der früher selbst im Hochschwarzwald lebte, Ansporn, in mühevoller Kleinarbeit 138 Anekdoten und Geschichten von 44 „Hochschwarzwälder Originalen“ zusammen zu tragen. 17 Autoren schildern in diesem Buch Begebenheiten aus den Gemeinden Breitenau, Hinterzarten und Titisee-Neustadt. Das Buch ist durch Fotos illustriert. Es spiegelt die Geschehnisse der Zeit wieder und ist ein buntes Kaleidoskop der Menschen „auf dem Wald“. Die Originale lebten oder leben in Breitenau, Hinterzarten und Titisee-Neustadt.



Broschüre:

## „Wir wussten doch nicht was kommt“

Aufgrund immer wiederkehrender Nachfrage ist eine 3. Auflage der Broschüre erfolgt:

## „Das Ende des II. Weltkrieges im Hochschwarzwald in Berichten von Zeitzeugen“



In ihr wird der zeitliche Ablauf des II. Weltkrieges mit den Bombardierungen im Hochschwarzwald, der Versorgungssituation in der Nachkriegszeit, der Situation der Höllentalbahn von 18 Zeitzeugen, u.a. einem amerikanischen Piloten, geschildert.



*Die beiden Lesetipps sind erhältlich im Schwarzwälder Skimuseum und Buchhandlungen im Hochschwarzwald*

Seniorenzentrum Gundelfingen ☎ 0761 5910-0

Betreutes Wohnen · Tagespflege · Stationäre Pflege

Unter einem guten Dach:  
**Diakonie**  
**Evangelisches Stift Freiburg**  
 Leben und Wohnen im Alter

*Jetzt prämiert*

**Kirchliche SOZIALSTATION KAISERSTUHL-TUNIBERG e.V.**  
**PFLEGE ZU HAUSE**  
 in Breisach, Ihringen, Merdingen, Vogtsburg und Wasenweiler

*Seit über 35 Jahren im Auftrag unserer Kirchen tätig*

**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

# GEWINNSPIEL

Machen Sie mit bei unserem großen Gewinnspiel und gewinnen Sie

## 1. Preis

**Gutschein zum Besuch für 4 Personen mit Führung  
im Schwarzwälder Skimuseum Hinterzarten**  
*im Wert von € 50,00*

## 2. Preis

**3x 2 Eintrittskarten für das Hallenbad in Hinterzarten**

Suchen Sie in dieser Ausgabe nach diesem Symbol und schreiben Sie die Anzahl (dieses mitgezählt) auf eine Postkarte und schicken diese mit Namen, Anschrift und Telefonnummer oder E-Mail-Adresse bis spätestens 28. Dezember 2018 (es gilt der Poststempel) an:



**Michael Maluck, Kreissenorenrat Breisgau-Hochschwarzwald,  
Schwarzwaldstraße 19, 79206 Breisach**

Die Gewinner werden benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des SeniorenForums veröffentlicht.

[www.ksr-breisgau-hochschwarzwald.de](http://www.ksr-breisgau-hochschwarzwald.de)

**Das Lösungswort des letzten Gewinnspiels lautet:**

# BUGGINGEN

**Die Gewinner sind:**

- *Karl Zähringer, Titisee-Neustadt*
- *H. Rohmann, Heitersheim*
- *Liselotte Billich, Breisach-Hochstetten*



Willkommen im Schwarzwälder Skimuseum!  
Hier ist der Skisport zu Hause.

Öffnungszeiten:  
Di./Mi./Fr.: 14:00 bis 17:00 Uhr  
Sa./So. und Feiertage:  
12:00 bis 17:00 Uhr



Schwarzwälder Skimuseum · Erlenbrucker Straße 35 · D-79856 Hinterzarten  
Tel.: +49 (0) 7652/982192 od. 919721 · [www.schwarzwälder-skimuseum.de](http://www.schwarzwälder-skimuseum.de)

Das **SENIORENFORUM** ist eine Informationszeitschrift für die Generation 60+. Der Kreissenorenrat 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:

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

### Redaktionsteam:

Monika Eitel, Rolf Molitor,  
Christoph Kreutz & 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](mailto:info@ts-verlag.de)

### Druck:

Druckerei Ott GmbH  
79395 Neuenburg am Rhein

### Bild im Titelbild:

© Gemeinde Breitnau





## 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)



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 und medizinischen Pflege
- Alltagsassistenz zum Einkaufen, Kochen, Betreuen ...
- Kooperationspartner: selbstverantwortete Wohngemeinschaft „Mittendrin e.V.“ für Menschen mit Demenz
- Tagespflege im *Alten Spital* in Staufen
- Sicheres Leben zu Hause mit dem HausNotruf
- Beratung und Schulung für Angehörige
- Vielfältige Möglichkeiten zum sozialen Engagement für Bürgerinnen und Bürger
- Palliativpflege und PIA Kliniknachsorge

Wohlfühlen zuhause – mit uns

### Sozialstation Südlicher Breisgau e.V.

Am Alamannenfeld 14

07633 12219

79189 Bad Krozingen

[info@sozialstation-suedlicher-breisgau.de](mailto:info@sozialstation-suedlicher-breisgau.de)

[www.sozialstation-suedlicher-breisgau.de](http://www.sozialstation-suedlicher-breisgau.de)



# Geborgenheit im Alter

Die Angebote für Senioren der Evangelischen Stadtmission Freiburg

Bad Krozingen, Breisach, Bötzingen, Freiburg

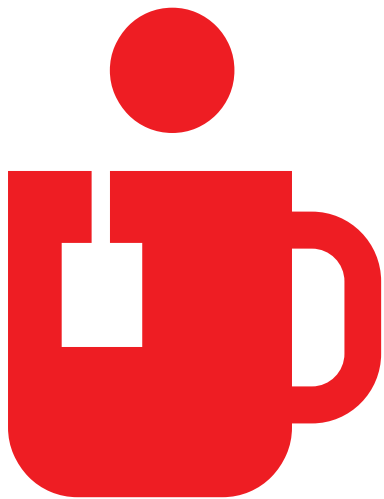


Evangelische  
Stadtmission  
Freiburg e.V.

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



# Gelassen ist einfach.



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

Wenn man Finanzgeschäfte  
jederzeit und überall  
erledigen kann.

Mit Online-Banking.

Wenn's um Geld geht 