

Wegweiser

für Senioren und Angehörige

Wegweiser für Senioren und Angehörige



Älter werden im Landkreis Dingolfing-Landau

4. Auflage

Inhaltsverzeichnis

Vorworte

Vorwort des Landrates	7
Vorwort der Initiativgruppe Seniorenleitbild	9
Impressum	11
Ansprechpartner	12

Aktiv im Alter

Begegnungsstätten/Treffpunkte	15
Veranstaltungen für Senioren – Treffs, Clubs, Stammtische, Spielenachmittage	15
Bildung	21
Bibliotheken	21
Kurse und Seminare	22
Ernährung im Alter	24
Kultur	26
Engagement – für dich und für mich!	29
Reisen	30
Toilettennutzung	31
Bahn	32
Öffentlicher Personennahverkehr im Landkreis	32
Bewegung und Sport	34

2. Beratung und Hilfe

Beratung zur Grundsicherung im Alter / Sozialhilfe	41
Finanzielle Vergünstigungen	41
Offene Behindertenarbeit mit familienentlastendem Dienst	43
Sozialberatungen der Wohlfahrtsverbände	44
Sozialpsychiatrische Beratung	45
Wohngeldberatung	45
Schwerbehindertenausweis	46



Haushaltshilfen	48
Sicher zu Hause	50
3. Wohnen im Alter	
Zu Hause wohnen	55
Altersgerechter / Barrierefreier Umbau von bestehendem Wohneigentum und Mietwohnraum	56
Finanzierungsmöglichkeiten	56
Betreutes Wohnen zu Hause	57
Betreutes Wohnen / Servicewohnen	57
Ambulant betreute Wohngemeinschaften	57
Kurzzeitpflege / Verhinderungspflege	58
Tagespflege / Tagesbetreuung	58
Seniorenwohn- und -pflegeheime	59
Wohnen und Pflege für Menschen mit geistiger Behinderung	61
Wohnen und Pflege für psychisch kranke Menschen	61
4. Ambulante Versorgung und Hilfeangebote	
Bereitschaftspraxis am DONAUISAR Klinikum Dingolfing	62
Leistungen DONAUISAR Klinikum	62
Zentrum für Altersmedizin	62
Hausnotruf	65
Mahlzeitendienst / Essen auf Rädern	65
Pflegedienste	65
Krankenfahrten	68
Sonder-, Behindertenfahrdienst	68
Unterstützung für Demenzkranke	68
Betreuung für Demenzkranke und Pflegebedürftige	69
Unterstützung für Haus und Garten, Besuchs- und Fahrdienste	69
5. Hilfe bei Pflegebedürftigkeit	
Pflegeberatung	71
Pflegegeld/Pflegesachleistungen	72



Vollstationäre Pflege	73
Tagespflege	73
Kurzzeitpflege	74
Entlastungsbetrag	75
Pflegehilfsmittel	75
Pflegekurse	75
Tipps zur Vorbereitung auf den Besuch des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen	75
6. Vorsorge / Notfallmappe	
Welche Vorsorgemöglichkeiten gibt es?	77
1. Vorsorgevollmacht	77
2. Betreuungsverfügung	79
3. Patientenverfügung	80
Was ist wichtig?	81
Notfallmappe	83
7. Gesetzliche Erbfolge und Testament	
Die gesetzliche Erbfolge	84
Testament und Erbvertrag	86
8. Hospiz / Palliativ	
Hospizgruppe Dingolfing/Landau e. V.	90
Palliativdienst am DONAUISAR Klinikum Deggendorf-Dingolfing-Landau	90
9. Todesfall	
Erledigungen beim Todesfall	92
10. Persönlicher Notruf	95



Vorwort des Landrates

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

Älter werden, gesund älter werden wollen wir alle. „Älter werden“ geht uns alle an. Die Bevölkerungsentwicklung zeigt, dass im Jahr 2030 jeder Dritte von uns über 60 Jahr alt ist. Ich gehöre schon jetzt dazu. Wir dürfen erwarten, dass wir länger und gesünder leben als das noch vor einigen Jahrzehnten der Fall war. Gleichzeitig wollen wir so lange und selbstbestimmt unser Leben im Alter und zu Hause verbringen wie es nur möglich ist. Dies stellt unterschiedliche Herausforderungen, nicht nur an die persönliche Situation, an das Wohnumfeld oder die Mobilität, sondern auch an die Angehörigen und Freunde, die sich mit veränderten Situationen konfrontiert sehen.

Das Älterwerden verlangt von jedem Menschen, sich mit veränderten Lebenssituationen auseinander zu setzen. Häufig tauchen dabei Fragen auf, über die man zuvor kaum nachgedacht hat. Vielfach werden Hilfe und Unterstützung von außen notwendig.

Das Zusammenleben im öffentlichen und privaten Raum, das Für- und Miteinander unserer Gesellschaft können, ja müssen wir sogar gemeinsam gestalten. Jeder kann jedem eine Hilfe sein; die Jungen den Senioren und genauso umgekehrt. Die Einbindung von jedem Einzelnen von uns in das Thema „Älter werden“ ist wesentlich für ein breites Angebot und damit für eine erfolgreiche Gestaltung der Zukunft. Diese aktive und selbstbestimmte Gestaltung des Für- und Miteinanders

wollen wir Ihnen dieser aktualisierten Auflage des Seniorenwegweisers ermöglichen. Der Seniorenwegweiser bietet Ihnen und Ihren Angehörigen umfangreiche Informationen und Anregungen für sportliche und kulturelle Aktivitäten sowie Unternehmungen in der Gemeinschaft. Ebenso werden

alle Fragen rund um das Thema Gesundheit und Pflege beantwortet. Des Weiteren bekommen Sie einen Überblick an Beratungsstellen und Einrichtungen der Pflege mit den dazugehörigen Kontaktdaten. Darüber hinaus finden Sie Hilfestellung zu rechtlichen und finanziellen Themen aller Art, die mit dem Thema „Älter werden“ in Zusammenhang stehen.

Unser Landkreis zeichnet sich durch viele tatkräftige und engagierte Mitmenschen aus, die bereit sind, freiwillig zusätzliche Verantwortung zu übernehmen oder sogar ein Ehrenamt anzutreten. Ich möchte an dieser Stelle all den Personen danken, die unermüdlich und mit großem Einsatz in der Pflege und Betreuung arbeiten. Ein großes Dankeschön möchte ich auch allen Angehörigen aussprechen, welche zum Wohle Ihrer Lieben die Her-

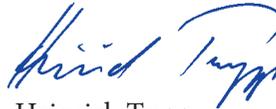


ausforderung der Pflege im Kreis der Familie auf sich nehmen.

Besonders danken möchte ich auch allen Ehren- und Hauptamtlichen, die an der Gestaltung unserer vielseitigen Seniorenarbeit mitwirken und diese ermöglichen. Dies trägt dazu bei, dass unser Landkreis seit 10 Jahren in den deutschlandweiten Rankings zu Lebensqualität immer Spitzenpositionen erzielen kann. Konkret bedeutet es - und das ist viel wichtiger - dass Menschen im Alter mehr

Aufmerksamkeit und menschliche Zuwendung erfahren können,

Mit bestem Dank



Heinrich Trapp
Landrat



Vorwort der Initiativgruppe Seniorenleitbild



Liebe Bürgerinnen und Bürger unseres Landkreises, mit der 4. Auflage der Druckschrift: „Älter werden im Landkreis Dingolfing-Landau – Wegweiser für Senioren und deren Angehörige“, stellen wir Ihnen eine aktualisierte Broschüre kostenlos zur Verfügung. Diese hilft Ihnen, sich zu Themen rund ums Alter mehr Überblick zu verschaffen. Auch wenn Sie bereits eine der drei ersten Auflagen dieses Wegweisers besitzen, sollten Sie sich diese vierte Auflage bei Ihrer Kommune oder Ihrem Seniorenbeauftragten beschaffen, damit Sie auf dem aktuellen Stand z. B. zu Informationen rund ums Alter in unserem Landkreis sind. Das gilt natürlich auch für Angehörige von Senioren.

Sie erhalten dieses Informationspapier per Post von Ihrem Bürgermeister in dem Jahr, in dem Sie das 65. Lebensjahr erreichen. Das soll Sie nicht entmutigen sondern Hinweise und Hilfestellung geben, wie Sie sich nach dem Ausscheiden aus dem aktiven Berufsleben weiter engagiert in unsere Gesellschaft einbringen können. Das gilt sowohl für die gesellschaftliche Teilhabe, als auch für das persönliche ehrenamtliche Engagement.

Sie können den Wegweiser aber auch unter www.landkreis-dingolfing-landau.de > Landratsamt > Bürgerservice > Seniorenkontaktstelle einsehen oder „downloaden“.

Die Initiativgruppe Seniorenleitbild ist seit 2007 engagiert bemüht, die vier Handlungsfelder des Leitbildes für Senioren mit Leben zu erfüllen und durch kontinuierliche Weiterentwicklung den allgemeinen Veränderungen Rechnung zu tragen. In diesem Team arbeiten ehrenamtliche und hauptamtliche Kräfte Hand in Hand, vernetzt mit den Seniorenbeiräten der beiden Städte und den Seniorenbeauftragten der Märkte und Gemeinden zum Wohle der älteren Bürger des Landkreises.

Dieser Kreis sieht es als wichtige Aufgabe an, Ihnen Anregungen und Hilfestellung zu geben, wenn es darum geht, Themen des Alters zu bewältigen. Das Feld erstreckt sich dabei von der gesellschaftlichen Teilhabe, wie einer aktiven Gestaltung der dritten Lebensphase, über Möglichkeiten eines persönlichen ehrenamtlichen Engagements, bis hin zu Beratung und Hilfe in verschiedenen Lebenssituationen. Nicht dabei vergessen werden dürfen veränderte Bedingungen des Wohnens im Alter und der Umgang und Hilfestellungen bei demenziellen Erkrankungen.

In unserem Landkreis sind die Folgen des demographischen Wandels rechtzeitig erkannt worden. Sowohl unser Landrat mit seinen Kreisräten, als auch die Bürgermeister mit ihren Räten, stehen überwiegend zuverlässig zu den Formulierun-



gen des Leitbildes für Senioren und dem von der Staatsregierung herausgegeben „Seniorenpolitischem Gesamtkonzept.“ Die Initiativgruppe, als auch die Seniorenbeauftragten finden stets offene Ohren, wenn es um Belange des Alters geht. Glücklicherweise können wir uns in unserem Landkreis schätzen, dass wesentliche Aufgaben dieses Prozesses von ehrenamtlichem bürgerschaftlichen Engagement getragen werden und dadurch die Kommunen kaum mit Verwaltungskosten belastet werden. In diesem Zusammenhang soll die mit viel Herzblut und Leidenschaft getragene Pionierarbeit meines Vorgängers Helmut Heller und ehemaligen Mitgliedern der Initiativgruppe und Seni-

orenbeiräten sowie Seniorenbeauftragten nicht in Vergessenheit geraten.

Danken wollen wir auch den vielen Helfern, die überwiegend ehrenamtlich an der Aufbereitung und Gestaltung des Wegweisers mitgewirkt haben. Dadurch war es möglich, diese Broschüre kostengünstig aus dem Jahresbudget des „Seniorenleitbildes“ zu finanzieren ohne Werbepartner gewinnen zu müssen.



Richard Baumgartner

Vorsitzender „Initiativgruppe Seniorenleitbild“



Impressum

Herausgeber

Landratsamt Dingolfing-Landau
Amt für Soziales und Senioren, Seniorenkontaktstelle
Obere Stadt 1, 84130 Dingolfing
Telefon: 08731 87-456
E-Mail: shv@landkreis-dingolfing-landau.de
www.landkreis-dingolfing-landau.de

Redaktion

Initiativgruppe Seniorenleitbild, Sandra Laubenbacher (Seniorenkontaktstelle Landratsamt)

Fotos

Richard Baumgartner, Albert Störringer, Marianne Haas, Monika Seer, Markt Eichendorf,
Markt Reisbach, FreiwilligenAgentur Dingolfing-Landau e.V.,
DONAUISAR Klinikum Deggendorf-Dingolfing-Landau, aus eigenem Archiv

Layout und Druck

Erhardi Druck GmbH
Leibnizstr. 11
93055 Regensburg

Auflage

7000 Stück

Änderungen und Irrtum vorbehalten. Aus unzutreffenden Angaben kann kein Schadensersatz gegenüber dem Landkreis Dingolfing-Landau geltend gemacht werden. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung des Herausgebers.



Ansprechpartner

Seniorenkontaktstelle, Seniorenbeirat und Seniorenbeauftragte

Bei Themen und Fragen rund ums Alter stehen Ihnen sowohl die Seniorenkontaktstelle im Landratsamt, die Seniorenbeiräte in den Städten Dingolfing und Landau sowie in den Märkten und Gemeinden die Seniorenbeauftragten gerne mit Rat und Tat zur Seite. Nutzen Sie dieses Angebot und kontaktieren Sie die Damen und Herren. Sie nehmen Anregungen zur Seniorenarbeit aufgeschlossen entgegen und geben gerne Auskunft und Unterstützung bei Fragen oder Bedarf bei Hilfe im Alter. Auch in den Rathäusern können Sie für Sie wichtige und interessante Themen erfragen.

Nutzen Sie die folgenden Kontaktadressen:

Landkreis Dingolfing-Landau

Seniorenkontaktstelle:

Landratsamt Dingolfing-Landau
Amt für Soziales und Senioren, Obere Stadt 1,
84130 Dingolfing, Tel.: 08731 87-456,
E-Mail: shv@landkreis-dingolfing-landau.de,
www.landkreis-dingolfing-landau.de
Erdgeschoss, Zimmer Nr. 44

Stadt Dingolfing

Dr.-Josef-Hastreiter-Str. 2, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 501-0, www.dingolfing.de



Seniorenbeirat: Vorsitzender: Günther Hartl,
Szarstr. 28, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 73118,

E-Mail: hartl-guenther@t-online.de

Vertreter: Reiner Sandner, Tel.: 08731 3951129,
E-Mail: reiner-sandner@t-online.de

Markt Eichendorf

Marktplatz 5, 94428 Eichendorf,
Tel.: 09952 9301-0, www.markt-eichendorf.de

Seniorenbeauftragte: Helga Hurm,
Wisselsdorf 30, 94428 Eichendorf,
Tel.: 09937 266, E-Mail: helga.hurm@web.de

Markt Frontenhausen

Marienplatz 3, 84160 Frontenhausen,
Tel.: 08732 9201-0, www.frontenhausen.de



Seniorenbeauftragte: Helga Mayer,
Westendstraße 5, 84160 Frontenhausen,
Tel.: 08732 1559,
E-Mail: helgasophiemayer@gmx.de
Vertreter: Anna Unterholzer,
Amselweg 45, 84160 Frontenhausen,
Tel.: 08732 2818, E-Mail: anna@unterholzer.info

Gemeinde Gottfrieding

Dingolfinger Str. 18, 84177 Gottfrieding,
Tel.: 08731 1204, www.gottfrieding.de

Seniorenbeauftragte: Charlotte Dowrtiel,
Tulpenweg 29, 84177 Gottfrieding,
Tel.: 08731 6746,
E-Mail: charlotte.dowrtiel@t-online.de

Stadt Landau

Oberer Stadtplatz 1, 94405 Landau,
Tel.: 09951 941-0, www.landau-isar.de

Seniorenbeirat: Vorsitzender: Wolfram Lüers,
Scheern 1, 94405 Landau,
Tel.: 09951 690298,
E-Mail: w.lueersscheern@gmx.de
Vertreter: Maria Weinzierl,
Arberstraße 13, 94405 Landau, Tel.: 09951 1272

Gemeinde Loiching

Kirchplatz 4, 84180 Loiching,
Tel.: 08731 3197-0, www.loiching.de

Seniorenbeauftragte: Juliane Schütz,
Kronwieden, Lilienstraße 14, 84180 Loiching,
Tel.: 08731 2544, E-Mail: juliane.schuetz@gmx.de

Seniorenbeauftragte (Wendelskirchen):

Ingrid Tenerowicz
Amselweg 17, 84180 Loiching,
Tel.: 08744 1357, E-Mail:
tenerowicz.edmund@gmail.com

Gemeinde Mamming

Hauptstraße 15, 94437 Mamming,
Tel.: 09955 9311-0, www.mamming.de

Seniorenbeauftragter: z. Z. nicht nominiert

Ansprechpartner in den Ortsteilen:

Pilberskofen: Marlene Eder, Tel.: 09955 483

Bubach-Berg: Agi Heiland, Tel.: 09955 1204

Mammingerschwaigen-Rosenau:

Michael Maier, Tel.: 09955 560

Gemeinde Marklkofen

Bahnhofstr. 5, 84163 Marklkofen,
Tel.: 08732 9119-0, www.marklkofen.de

Seniorenbeauftragte: Johanna Preu,
Birkenstraße 4, 84163 Marklkofen,
Tel.: 087327 6593, E-Mail: johanna.preu@gmx.de

Gemeinde Mengkofen

Von-Haniel-Allee 12, 84152 Mengkofen,
Tel.: 08733 9388-0, www.mengkofen.de

Seniorenbeauftragter: nicht nominiert



Ansprechpartner:

Verein Bürger für Bürger im Aitrachtal e.V.,
Richard Baumgartner, Raiffeisenstraße 14,
84152 Mengkofen, Tel.: 08733 1095,
E-mail: Richard-Baumgartner@t-online.de

Gemeinde Moosthenning

Unterhollerau, Rathausweg 2,
84164 Moosthenning,
Tel.: 08731 3900-0, www.moosthenning.de

Seniorenbeauftragte: Anita Schwarz,
Kapellenweg 4, 84164 Moosthenning,
Tel.: 08731 91327,
E-Mail: anitaschwarz35@gmail.com

Vertretung: Josef Ertl,
Hauptstraße 11, 84164 Moosthenning,
Tel.: 08731 91667

Gemeinde Niederviehbach

Schulstr. 1, 84183 Niederviehbach,
Tel.: 08702 94861-0, www.niederviehbach.de

Seniorenbeauftragter: Rudolf Uhrmann,
Kramerberg 7, 84183 Niederviehbach,
Tel.: 08702 3106, E-Mail: hasenvater@gmx.de

Markt Pilsting

Marktplatz 23, 94431 Pilsting,
Tel.: 09953 9301-0, www.pilsting.de

Seniorenbeauftragter: Albert Störringer,
Leonsberger Straße 15 a, 94431 Pilsting,
Tel.: 09953 709,
E-Mail: albert-stoerringer@t-online.de

Markt Reisbach

Landauer Str. 18, 94419 Reisbach,
Tel.: 08734 49-0, www.reisbach.de

Seniorenbeauftragter: Klaus Böhm,
Dingolfinger Straße 103, 94419 Reisbach,
Tel.: 08734 7088,
E-Mail: boehm.klaus.u.carmen@t-online.de

Markt Simbach

Eggenfeldener Straße 1, 94436 Simbach,
Tel.: 09954 9308-0, www.markt-simbach.de

Seniorenbeauftragter: Karl-Heinz Richter,
An der Schule 33, 94436 Simbach,
Tel.: 09954 1344,
E-Mail: kh.richter49@gmail.com

Markt Wallersdorf

Marktplatz 19, 94522 Wallersdorf,
Tel.: 09933 9510-0, www.markt-wallersdorf.de

Seniorenbeauftragter: Franz Voit,
Ahornweg 2, 94522 Wallersdorf,
Tel.: 09933 1484, E-Mail: fc-gen@t-online.de



Aktiv im Alter

Wer Anteil nimmt am Leben ringsum, wer Kontakte und Freundschaften pflegt, wer vielfältige Möglichkeiten nutzt, Sinnvolles und Nützlichendes zu tun, wer sich für andere engagiert und auch die schönen Dinge und Erfahrungen zu genießen versteht, der bleibt innerlich jung und ist weniger anfällig für Krankheiten. Ausgehend von diesen Erfahrungen gibt es in unseren Städten, Märkten und Gemeinden viele Angebote. Diese reichen von Beratung zu Themen im Alter über Freizeitgestaltung bis hin zu Begegnungsstätten und Clubs, die allen interessierten Senioren offen stehen.

Begegnungsstätten/Treffpunkte

Von freien Verbänden, Kirchengemeinden, Kommunen und Senioreneinrichtungen wird eine Vielzahl an Veranstaltungen und Aktivitäten angeboten. Die Gruppen bieten Kontakt zu Gleichaltrigen. Oft findet man dort neben Gemütlichkeit auch Partner für Spiel und Unterhaltung, man kann Vorträge hören, Erfahrungen austauschen und viel Neues erfahren.

Veranstaltungen für Senioren – Treffs, Clubs, Stammtische, Spielenachmittage

In unserem Landkreis besteht in den Städten, Märkten und Gemeinden ein breites Angebot für Senioren. Die Arbeit basiert im Wesentlichen auf ehrenamtlichem Engagement, das sowohl über

Kommunen, Vereine und Verbände, als auch von kirchlichen Einrichtungen angeboten und getragen wird. Die folgenden Auflistungen beschränken sich auf Schwerpunkte und Hauptansprechpartner. Da die örtlichen Angebote naturgemäß einem stetigen Wandel unterliegen, empfehlen wir, dass Änderungen, aktuelle Ansprechpartner und geplante Aktivitäten bei den Seniorenbeiräten und Seniorenbeauftragten, bei der Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung oder den Pfarrämtern erfragt werden.

Darüber hinaus werden Veranstaltungen über die örtliche Presse bekanntgegeben. Für diesen Wegweiser wurden uns aus den Städten, Märkten und Gemeinden folgende Angebote gemeldet:



Stadt Dingolfing

Veranstaltungen und Termine Seniorenbeirat: Zweimal jährlich veröffentlicht der Seniorenbeirat das umfangreiche Angebot für Senioren in einem Sonderdruck, der im Rathaus und Bruckstadl zur kostenlosen Mitnahme ausliegt.

Spielenachmittag: Seniorenbeirat

Seniorenstammtisch: Seniorenbeirat, geselliges Beisammensein

Markt Eichendorf

Seniorenclub Eichendorf: Hilde Progl,
Tel.: 09952 1871,
E-Mail: progl.hilde@t-online.de, donnerstags
Seniorenachmittag, zweiwöchig

Kirche und Frühstück:
Helga Hurm, Tel.: 09937 266,
jeder dritte Dienstag im Monat 8:00 Uhr Gottesdienst in der Pfarrkirche, anschl. Frühstück im Pfarrheim

Rentner-Treff Aufhausen:
Alois Kern, Tel.: 09956 565,
1. Donnerstag im Monat
17:00 Uhr, Gasthaus Gitschel

Rentnertreff Wannersdorf:
Gasthaus Greiner, Mittwoch nachmittags
Tel.: 09952 529 oder 09952 1351

„Treff 60Plus“:

Enzerweis, Barbara Stömmer, Tel.: 09952 352

Markt Frontenhausen

Rot-Kreuz-Treff: Pauline Lison, Tel.: 08732 2696

Seniorenachmittage:

Pfarrgemeinderat, Maria Kreml; Tel.: 08732 1475

VdK-Stammtisch: Alois Irlweg, Tel.: 08732 938888

Seniorenheim Frontenhausen:

Tel.: 08732 93790-0,

Liedernachmittag in der Cafeteria,
www.seniorenheim-frontenhausen.de

Gemeinde Gottfrieding

Seniorentreffen:

Charlotte Dowrtiel, Tel.: 08731 6746,
Vorträge, Ausflüge, Ferienbasteln mit Kindern,
Filmvorführungen

Stammtisch: VdK Ortsverein, geselliges Beisammensein, Kartenspielen

Stadt Landau

Altersverein: Walter Bosin, Tel.: 09933 544

Seniorenclub St. Maria:

Monika Seer, Tel.: 09951 6861

Seniorenclub St. Johannes:

Alfons Stetter, Tel.: 09951 8638



Arbeiterwohlfahrt-Seniorengruppe:
Ruth Wolferseder, Tel.: 09951 5737

BRK Seniorenclub:
Franziska Christlmaier, Tel.: 09951 1890

Caritasverband Isar-Vils:
Josef Brunner, Tel.: 09951 98510

Kolping-Senioren: Georg Ittlinger,
Tel.: 09951 7242

Seniorenclub Mettenhausen:
Rudolf Reisinger, Tel.: 09956 252,
Elisabeth Steinbeißer, Tel.: 09956 370

Seniorentreff Zeholfing:
Maria Häfel, Tel.: 09951 1859

Seniorenkreis der evang. Gemeinde:
Erna Niederl, Tel.: 09951 5874

VdK Ortsgruppe Landau: Wolfram Volkholz,
Tel.: 09951 690045

VdK Ortsgruppe Zeholfing: Anna Becker,
Tel.: 09951 7899

Gemeinde Loiching

Seniorentreff Loiching:
Juliane Schütz, Tel.: 08731 2544,
Brigitte Seidl, Tel.: 08731 2127,
Vorträge, Unterhaltung, Ausflüge, Reisen

Seniorentreff Wendelskirchen:
Ingrid Tenerowicz, Tel.: 08744 1357, Vorträge,
Unterhaltung, Ausflüge

Gemeinde Mamming

VdK Stammtisch: VdK Ortsverein

Seniorenstammtisch: Feuerwehr, Vorträge,
Unterhaltung und Ausflüge

Tanztraining für Senioren: jeden Donnerstag im
Gasthaus „Alte Mühle“

Informative, medizinische Vorträge in Zusammen-
arbeit mit dem Krankenhaus, Landau und
der Marienapotheke, Mamming

Seniorentreffen der Gemeinde, Pfarrei und VdK:
Seniorenachmittage, Ausflüge,
Oma-Opa-Enkeltour



Gemeinde Marklkofen

Rentnerfrühschoppen: geselliges Beisammensein, Kartenspielen

Kaffeekränzchen des KADFB

Offener Treff im Familienzentrum: Donnerstag von 8:30 Uhr – 10:30 Uhr, mit kleiner Leihbücherei, jeden letzten Donnerstag im Monat gemeinsames Frühstück

Gemeinde Mengkofen

„Treff gemeinsam erleben“:

Richard Baumgartner, Tel.: 08733 1095

Vorträge, Fahrten, Informationen, Unterhaltung, Besichtigungen, geselliges Beisammensein

„Treff Spiele und Wissen“: Richard Baumgartner
Tel.: 08733 1095

Brettspiel, Kartenspiele, Gedächtnistraining und geselliges Beisammensein

„Treff 55“ in Obertunding: Geburtstagsfeiern, geselliges Beisammensein

Seniorenachmittag – Martinsbuch:
Hilde Stelzer und PGR, Tel.: 08733 728
Zusammensein bei Kaffee und Kuchen

Seniorenachmittag – Steinbach:
Geschw. Bergwinkl, Tel.: 08774 1087
nachmittags, Geburtstagsfeiern, geselliges Beisammensein

Kaffeerunde der Frauen: Gasthaus „Zum Sepp“
in Ettenkofen, Tel.: 08733 336

Cafeteria Seniorenheim St. Antonius: Landfrauen und Brigitte Aichner, Tel.: 08733 93910, Unterhaltung bei Kaffee und Kuchen

Liedernachmittag im Seniorenheim
St. Antonius: Rupert Schmid und
Anita Brunner, Tel.: 08733 93910

Gemeinsamer Mittagstisch „Auf Rädern zum Essen“ zweimal im Monat, Tel.: 08733 1095

Gemeinde Moosthenning

„Treff 55“ Lengthal: Therese Zehentbauer,
Tel.: 08731 91670 und Marianne Jungbauer,
Tel.: 08731 9551, Ausflüge und geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen

„Seniorenclub“ Ottering: Alois Heilmer,
Tel.: 09953 469, Ausflüge und geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen

„Seniorentreff“ Moosthenning: Katharina
Schultes-Firlbeck, Tel.: 08731 91453, geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen

Seniorenstammtisch am Dreifaltigkeitsberg:
Walter Sprenger, Tel.: 08731 91463, Marianne
Jungbauer, Tel.: 08731 9551, jeweils 1. Montag
im Monat, geselliges Beisammensein





Gemeinde Niederviehbach

BRK-Seniorenclub: Elisabeth Sterr,
Tel.: 08702 667, Vorträge, Unterhaltung, Fahrten

Seniorenstammtisch: jeden 2. Mittwoch im Monat beim „Binderbräu“, Fam. Daffner,
Tel.: 08702 2255, Unterhaltung, Kartenspielen

Markt Pilsting

Seniorenclub Pilsting: Katharina Damböck,
Tel.: 09953 401, Filme, Vorträge, Unterhaltung, usw.

Seniorengruppe Großköllnbach:
Johanna Schwarz, Tel.: 09953 1030, Vorträge,
Unterhaltung, Kaffee, usw.

Markt Reisbach

VdK-Stammtisch: Informationstreffen: Regina Wimmer, Tel.: 08734 203777, Vorträge über aktuelle Themen, Ausflüge

Seniorenclub Reisbach: monatliche gesellige Treffen, Thea Schweickl, Tel.: 08734 540

Seniorenclub Griesbach:
Irmgard Henghuber, Tel.: 08731 60912

Seniorencommunity Holzland:
Gasthaus Gschaider, Tel.: 08735 368



Senioren-Bürger-Cafe: Carmen und Klaus Böhm, Tel.: 08734 7088, Unterhaltung, Ausflüge, Informationen

Seniorentreff Niederhausen:
Anneliese Schmidlkofer, Tel.: 08734 7439,
Marianne Aigner, Tel.: 09956 629

Markt Simbach

Altenclub Simbach:
Karl-Heinz Richter, Tel.: 09954 1344,
Ausflüge, Treffen, Geburtstagsfeiern

Seniorenclub Haunersdorf: Paula Ettengruber,
Tel.: 09956 703, gesellige Treffen

Rentnertreff Haunersdorf: Hermann
Zurzlmeier, Tel.: 09956 440, gesellige Treffen

Markt Wallersdorf

Seniorentreff „Kunterbunt“:
Angelika Mühlbauer-Reicheneder,
Tel.: 09933 8259, kulturelle Veranstaltungen
und gesellige Treffen

Spielenachmittag:
Waltraud Flexeder, Tel.: 09933 1549

Seniorentreff Haidlfing:
Josef Kronschnabel, Tel.: 09933 902264

Seniorentreff Ettling: Helga Reiter, Tel.: 09937
595, Rosemarie Rummelsberger, Tel.: 09937 849

Nachmittag der Begegnung: Christuskirche
Wallersdorf, Evang. Pfarramt, Tel.: 09951 59451,
www.friedenskirche-landau.de



Bildung

Die gleichberechtigte Teilhabe von älteren Menschen am politischen gesellschaftlichen, kulturellen und wirtschaftlichen Leben ist ein wichtiges Ziel unserer Sozialpolitik. Voraussetzung für Teilhabe ist aber, ein gleichberechtigter Zugang von älteren Menschen zu vielfältigen und qualitätsvollen Lernangeboten. Wissenschaftliche Untersuchungen zum lebenslangen Lernen zeigen, dass die Weiterbildungsbeteiligung im höheren Alter nachlässt. Damit geraten Anspruch und Wirklichkeit einer „Bildung für Ältere“ in Widerspruch. Einerseits ist Bildung für die Selbstverwirklichung des Individuums, aber auch für die Wissensproduktion in Organisationen und letztlich für die Bewältigung des demografischen Wandels bedeutsam. Andererseits aber beteiligen sich nur wenige ältere Menschen an Weiterbildung. Wie ein Ausweg aus diesem Dilemma aussehen könnte, darüber denkt nicht nur die Politik nach, sondern auch wir Seniorenbeiräte und Seniorenbeauftragte in unserem Landkreis.

Bibliotheken

Nutzungsstatistiken verschiedener Bibliotheken haben gezeigt, dass ältere Menschen die Bibliothek weniger nutzen als andere Altersgruppen. So wurde festgestellt, dass zwar fast ein Viertel der Bevölkerung über 60 Jahre alt ist, aber nur ca. 6 Prozent dieser Altersgruppe aktive Leser/innen in den Bibliotheken sind. Die allgemeinen Angebote der Bibliotheken erreichen also diese Zielgruppe nicht in ausreichendem Maß. Denn die besonderen Be-

dürfnisse der über 55-Jährigen sind nicht einfach zu erfassen. Was sind die gemeinsamen Erfahrungen und Interessen, unabhängig von Geschlecht, sozialer Schicht und sonstigen differierenden Lebensumständen? Haben noch im Berufsleben stehende Mittfünfziger und längst pensionierte Achtzigjährige wirklich vergleichbare Interessen?

Angebote zum Bücherausleihen im Landkreis

Stadt Dingolfing

Stadt- und Kreisbücherei Dingolfing,
Marienplatz 2, 84130 Dingolfing, Tel.: 08731 4847,
E-Mail: info@bibliothek-dingolfing.de

Markt Eichendorf

Pfarrbücherei, Pfarrgasse 10, 94428 Eichendorf,
Tel.: 09952 90909218,
E-Mail: buecherei.eichendorf@bistum-passau.de

Stadt Landau

Stadtbücherei Landau

- Ausleihstelle St. Johannes, barrierefrei, Straubinger Str. 20, 94405 Landau, Tel.: 09951 601479
- Ausleihstelle St. Maria, Oberer Stadtplatz 18, 94405 Landau, Tel.: 09951 601479

Gemeinde Mamming

Gemeindebücherei, Schulgasse 8 (Hauptschule EG), 94437 Mamming, Tel.: 09955 9311-17,
E-Mail: gemeindebuecherei.mamming@hotmail.com



Gemeinde Marklkofen

kleine Leihbücherei im Familienzentrum,
nur Donnerstag 8:30 Uhr bis 10:30 Uhr

Gemeinde Mengkofen

Seniorenbücherei, Pfarrheim, von-Haniel-Allee,
84152 Mengkofen, Tel.: 08733 1095

Gemeinde Moosthenning

Gemeindebücherei, Lengthalerstr. 19,
84164 Moosthenning, Tel.: 08731 91636,
E-Mail: buecherei@moosthenning.de

Gemeinde Niederviehbach

Gemeindebücherei, Schulstraße 1,
84183 Niederviehbach, Tel.: 08702 94861-18,
E-Mail: buecherei@niederviehbach.de

Markt Pilsting

Marktbücherei, Lindenstr. 1 (Volksschule),
94431 Pilsting, Tel.: 09953 2202,
www.pilsting.de

Markt Reisbach

Marktbücherei, Frontenhausener Straße 4,
94419 Reisbach, Tel.: 08734 490,
E-Mail: reisbach.buchabfrage.de

Markt Simbach

Gemeindebücherei, Marktplatz 1,
94436 Simbach, Tel.: 09954 93080,
E-Mail: mari-sp@web.de

Markt Wallersdorf

Pfarr- und Gemeinde Bücherei, Marktplatz 19,
94522 Wallersdorf, Tel.: 09933 902274,
www.markt-wallersdorf.de

„Lesecouch“ in der Marktbücherei,
Alice Roppert-Senft, Tel.: 09933 8851,
E-Mail: ar.senft@t-online.de

Kurse und Seminare

Katholische Erwachsenenbildung (KEB) Dingolfing-Landau

Pfarrplatz 12, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 74620,
E-Mail: info@keb-dingolfing-landau.de,
www.keb-dingolfing-landau.de

Spezielles aktuelles Angebot für Senioren:
Wir bieten jedes Halbjahr ein aktuelles, kompeten-
tes und lebendiges Bildungsprogramm für und mit
Erwachsene/n an. Unsere Semesterprogrammhefte
liegen in allen Kirchen und in öffentlichen Einrich-
tungen auf; wir senden diese auf Anfrage auch ger-
ne zu. Auf unserer Homepage finden Sie eine Fil-
terfunktion, die Sie schnell zu unserem Programm
speziell für Menschen 50+ finden lässt www.keb-dingolfing-landau.de > Alle Veranstaltungen.

Besondere Elemente in unserem Seniorenbil-
dungsprogramm sind z.B. die Angebote „Brainwalk“
und „Gedächtnistraining“ mit Referentin Martina
Dorfmeister sowie Kurse zum Erhalt der Gesund-
heit. Daneben sind unsere geführten Halbtages-Pil-



gerwanderungen im Landkreis unter dem Motto „Stille Wege. Starke Menschen.“ besonders in der Altersgruppe 50+ gefragt. Eine aktive LeA-Gruppe (Lebensqualität für jedes Alter – ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Gedächtnis, Alltagsfertigkeiten, Bewegung und Sinn-/Glaubensfragen) besteht in Ruhstorf unter der Leitung von Frau Gabriele Koitzsch. Gerne vermitteln wir auf Anfrage ReferentInnen und Themen für die Gestaltung der Seniorenarbeit in Ihren Gruppen oder Vereinen. Darüber hinaus verweisen wir auf die Angebotspalette der Referentin für Seniorenbildung im Bistum Regensburg Christiane Mais im Bildungshaus Schloss Spindlhof in Regenstauf (www.keb-regensburg.de > Bildungsprojekte > Familie-Beziehungen-Generationen > Seniorenbildung), sowie auf das der Stellen für Seniorenpastoral im Bistum Regensburg (altenseelsorge@bistum-regensburg.de, www.altenseelsorge-regensburg.de) und im Bistum Passau (www.bistum-passau.de > Gemeinschaft-glauben > Senioren).

Wir laden Sie herzlich ein und freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen!

Evangelische Erwachsenenbildung

www.ekd.de/studiumbildung/Erwachsenenbildung

Volkshochschulen

Zweimal im Jahr veröffentlichen die Volkshochschulen Dingolfing und Landau neue Programme. Erhältlich sind die Hefte stets kostenlos in den Rathäusern, bei Banken, Ämtern und zahlreichen Geschäften.

Selbstverständlich findet man die kompletten Programme immer auch im Internet, wo man sich auch gleich bequem von zu Hause aus zu den gewünschten Kursen anmelden kann.

Grundsätzlich sind sämtliche VHS-Veranstaltungen mit Ausnahme der Kinderkurse offen für alle Altersgruppen. Spezielle Kursangebote für Frauen und Männer ab etwa 55 Jahren sind im jeweiligen „Seniorenprogramm“ zusammengefasst, insbesondere in den Bereichen „EDV“, „Sprachen“ und „Gesundheit“. Schauen Sie doch einfach mal vorbei! Wir freuen uns auf Sie und beraten Sie gern.

Kommunale Volkshochschule Dingolfing e.V.

Stadionstraße 50, 84130 Dingolfing,

Tel.: 08731 60809,

E-Mail: info@vhs-dingolfing.de,

www.vhs-dingolfing.de

Verbands-Volkshochschule Landau

a. d. Isar e.V.

Ludwigstraße 25, 94405 Landau,

Tel.: 09951 90180, Fax: 09951 90181,

E-Mail: info@vhs-landau.de, www.vhs-landau.de

Hanns-Seidel-Stiftung e.V.

Lazarettstraße 33, 80636 München,

Tel.: 089 12580, E-Mail: info@hss.de, www.hss.de

Friedrich-Ebert-Stiftung Bonn

Godesberger Allee 149, 53175 Bonn,

Tel.: 0228 8830, www.fes.de



Ernährung im Alter

„Das echte Glück besteht aus einem soliden Bankkonto, einer guten Köchin und einer tadellosen Verdauung“, soll ein französischer Philosoph einst gesagt haben. Das gilt selbstverständlich auch im Alter, denn auch da wollen wir doch noch glücklich leben, also „leben wie Gott in Frankreich“. Das mit dem Bankkonto, das wäre ein separates Thema, das ein eigenes Büchlein füllen würde.

Aber gleich zwei von drei Dingen in dieser philosophischen Aufzählung drehen sich ums Essen, denn Essen bedeutet mehr als reine Nahrungsaufnahme. Und es ist auch wichtig für die Lebensqualität, insbesondere im Alter. Wer sich also richtig ernährt, kann einen entscheidenden Beitrag dazu leisten, gesund zu bleiben und Krankheiten vorzubeugen.

Mit zunehmendem Lebensalter lohnt es sich deshalb, verstärkt auf das zu achten, was auf den Teller kommt. Menschen über 65 Jahre benötigen dabei nicht grundsätzlich einen gesonderten Speiseplan. Die Empfehlungen für eine gesunde Ernährung sind für Jung und Alt gleich.

Frisches Obst, Gemüse und Vollkorn-Getreideprodukte sollten häufig im Einkaufswagen landen, Fleisch, fett- und zuckerhaltige Lebensmittel dagegen nur in Maßen. Außerdem rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, täglich Milchprodukte aufzutischen, sowie einmal pro Woche Seefisch.

Allerdings erlebt der Mensch in der zweiten Lebenshälfte einige Veränderungen, die leichte Anpassungen in der Ernährungsweise sinnvoll ma-



chen können. Der Stoffwechsel stellt sich um, der Muskelanteil im Körper schwindet, der Anteil an Fettgewebe nimmt zu. Das führt dazu, dass Menschen im Alter einen geringeren Energieumsatz haben als Jüngere. Ein 65-jähriger Mann benötigt am Tag etwa 330 Kilokalorien weniger als ein 25-Jähriger, rechnet die DGE vor. Bei einer Frau sinkt der Bedarf im gleichen Zeitraum um 170 Kilokalorien.

Diesem verringerten Energieverbrauch müssen ältere Menschen Rechnung tragen, wenn sie nicht langfristig ein deutliches Übergewicht bekommen wollen, das Krankheiten wie Diabetes

oder Gelenkbeschwerden begünstigt. Da der Organismus im Alter gleichzeitig Vitamine und andere Nährstoffe schlechter verarbeitet, sollten sie Lebensmittel mit einer hohen Dichte an Nährstoffen zu sich zu nehmen.

Spezielle Ernährungstipps zum Beispiel bei Osteoporose, Diabetes, hohem Blutdruck, erhöhtem Cholesterinspiegel etc. erhält man unter anderem bei folgenden Beratungsstellen:

Alexandra Witzlinger, Jessika Huber,
Johannes-Apotheke Dingolfing,
Marienplatz 28, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 1315

Gregor Nagelstutz, Prima-Vital-Apotheke
Dingolfing, Marienplatz 16, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 395850

Patrick Dreyer, Neue Apotheke Dingolfing,
Fischerei 16, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 2314

Alte Apotheke Eichendorf,
Oberanger 6, 94428 Eichendorf,
Tel.: 09952 90077

St. Martins Apotheke Eichendorf, Marktplatz
20, 94428 Eichendorf, Tel.: 09952 636

Dr. Peter Schmidtmüller, Marien-Apotheke
Frontenhausen, Marienplatz 1,
84160 Frontenhausen, Tel.: 08732 1334

Renate Weber, Karin Lauterbach, Marien-Apotheke Mamming, Ahornstr. 2, 94437 Mamming,
Tel.: 09955 93030 und Tel.: 09955 1212

Kurt Nagelstutz, Prima-Vital-Apotheke Mengkofen, Hauptstr. 20, 84152 Mengkofen,
Tel.: 08733 92280

Jochen Lipps, Markt Apotheke Pilsting,
Marktplatz 16, 94431 Pilsting, Tel.: 09953 1263

Angela Prechtel, Brunnen-Apotheke Reisbach,
Marktplatz 41, 94419 Reisbach, Tel.: 08734 1588

Engel-Apotheke Reisbach, Frontenhausener
Str. 19, 94419 Reisbach, Tel.: 08734 200

Dr. Jürgen Schwendinger, Antonius-Apotheke
Wallersdorf, Plattlinger Str. 5,
94522 Wallersdorf, Tel.: 09933 9525920

Rosemarie Schwarz: Landau, Tel.: 09951 600821

Elisabeth Betz: Landau, Kleegarten,
Tel.: 09951 603639

Rotraud Bruckmoser: Dornwang,
Tel.: 08731 91481, www.wege-zur-kraft.de

Dazu bieten fast alle Krankenkassen im Landkreis, auch für Senioren, kostenlose Ernährungsprogramme, Ernährungsberatungen usw. an. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach!



Kultur

Kultur ist Balsam für die Seele und hält Sie frisch und lebendig. Bleiben Sie auch im Alter aktiv und kreativ – dazu möchten wir Sie ermutigen! Mit unserer Unterstützung können Sie sicher begleitet am Kulturleben unseres schönen Landkreises Dingolfing-Landau teilhaben oder Sie gehen zu Hause einem geliebten Hobby nach, ganz wie sie wollen.

Angesichts der steigenden Zahl älterer Menschen in unserer Gesellschaft wächst auch im Bereich der Kultur und Kulturvermittlung der Bedarf an Angeboten für diese Zielgruppe. Die Kulturbetriebe und Kulturschaffenden sind gefragt, die Lebenserfahrungen und -umstände älterer Menschen zu berücksichtigen und es ihnen zu ermöglichen, sich kulturell zu beteiligen, denn mehr Teilhabe an den Kulturveranstaltungen im Alter kann zum Gewinn für beide Seiten werden.

Viele Bürgerinnen und Bürger der älteren Generation sind kulturell interessiert und engagiert. Durch mehr freie Zeit und ein längeres gesundes Leben sind sie heute oft bis ins hohe Alter in der Lage, am kulturellen Leben teilzuhaben oder es aktiv mitzugestalten. Die Auseinandersetzung mit Kunst und Kultur ist für viele ältere Menschen ein Schlüssel zu sozialer Teilhabe und höherer Lebensqualität. Dies gilt auch für Menschen mit altersbedingten Einschränkungen oder einer Demenz.

Kultur-Teilhabe bietet nicht nur Freude und Sinnstiftung durch künstlerisches Tun und kul-



turelles Engagement. Sie vermittelt auch soziale Orientierung und Beteiligung sowie kommunikative und gestaltende Kompetenzen als Rüstzeug für eine gelingende und aktive Lebensphase: „Alter.“

Führungen / Sehenswürdigkeiten

Tourismusverband Dingolfing bzw. Landratsamt, Stadtarchiv, Tourismusreferat und Informationszentrum

Stadt Dingolfing

u. a. Konzerte, kulturelle Veranstaltungen:
Tanja Wagner, Bruckstadel, Fischerei 9,
84130 Dingolfing, Tel.: 08731 327100,
E-Mail: Tourismus@Dingolfing.de,
www.Dingolfing.de

Tourismusreferat Landkreis Dingolfing /
Landau, Heidemarie Feicht, Bruckstadel,
Fischerei 9, 84130 Dingolfing, Tel.: 08731 327100,
E-Mail: Tourismus@Landkreis-Dingolfing.de,
www.ferienland-dingolfing-landau.de

Kulturamt Landau
Rathaus, Oberer Stadtplatz 1, 94405 Landau,
Leitung: Christine Krönner, Tel.: 09951 941115,
E-Mail: stadtlandau@landau-isar.de

Konzerte / Musikveranstaltungen

Kulturinitiative e. V. Dingolfing,
Hartmut Heder, Lindenstr. 57,
84130 Dingolfing, Tel.: 08731 2811,
E-Mail: mail@kultur-ini.de, www.kultur-ini.de

Lesekreise / Autorenlesungen

Bücherladen Dingolfing, Hartmut Heder,
Tel.: 08731 40153, www.buela.de

Cactus Buchladen Landau: Stefanie Walter,
Tel.: 09951 6844,
info@cactus-buchladen.de

Museum

Stadtarchiv und Museum Dingolfing:
Obere Stadt 19, Tel.: 08731 312228, Leitung:
Georg Rettenbeck, www.museum-dingolfing.de

Museum Landau: Kastenhof Niederbayrisches
Archäologiemuseum, Oberer Stadtplatz 20,
Landau, Tel.: 09951 2385,
E-Mail: kulturamt@landau-isar.de

Heimatmuseum Landau: Höckinger Str. 9,
94405 Landau, Förderer des Altlandkreises
Landau, Tel.: 09951 59737



Brauereimuseum: Brauerei Wilhelm Krieger,
Hauptstraße 88, 94405 Landau, Tel.: 0995198110

Vilstaler Bauernmuseum: Kröhstorf, 94428
Eichendorf, Tel.: 09952 447

Haus der Natur: Eichenberg 1, 94428 Eichendorf,
Tel.: 09952 2168

Automobilpark Auwärter: Pilsting, direkt am
Kreisverkehr, offen nach Vereinbarung, Konrad
Auwärter, Tel.: 09953 980034

Theater / Laienspielgruppen

Bergstadttheater Landau, Marianne Schmeisl,
Tel.: 09951 602272

Theaterfreunde Höcking, Höckinger Sportverein,
Erwin Reisinger Tel.: 09951 6129

Dingolfing Bruckstadel Tourismus- und Informa-
tionszentrum, Fischerei 9, 84130 Dingolfing, Tel.:
08731 327100, E-Mail: tourismus@dingolfing.de

Kulturamt Landau: Tel.: 09951 941115, E-Mail:
kulturamt@landau-isar.de, www.landau-isar.de

Kompostler Frontenhausen, Joachim Berger,
Kabarett, Lesungen, Kleinkunstabühne und
Musik, Bruckstr. 35, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 3199044, www.kompostler.de

Theaterfreunde Pilsting, Marktplatz 11,
94431 Pilsting, Tel.: 09953 1263

Theatergruppe "St. Johannes" Wallersdorf,
Hermann Pinkl, Tel.: 09933326,
E-Mail: herman.pinkl@freenet.de

Darüber hinaus bieten in vielen Orten des Land-
kreises Laienspielgruppe Theateraufführungen
und Volkstanzveranstaltungen an, die über die
örtliche Tagespresse bekanntgegeben oder in
den Veranstaltungskalendern der Kommunen
bekannt gegeben werden.



Engagement – für dich und für mich! Engagement macht glücklich!

Wer sich freiwillig für Andere engagiert, bewegt etwas. Ein Engagement gibt aber auch viel zurück: Spannende Kontakte, neue Erfahrungen, das schöne Gefühl, gebraucht zu werden und vieles mehr. Damit Sie lange Zeit Freude an Ihrem Einsatz haben, sollte das Engagement zu Ihren ganz individuellen Fähigkeiten und Interessen passen.

Die FreiwilligenAgentur Dingolfing-Landau e.V. unterstützt Sie:

- auf der Suche nach dem passenden Engagement, indem wir Ihnen die Einsatzmöglichkeiten im Landkreis zeigen
- bei Fragen zum Thema Ehrenamt/freiwilliges Engagement
- wenn Sie eine Projektidee haben und Starthilfe brauchen
- damit Sie sich mit anderen Freiwilligen austauschen können



Unsere Beratung ist selbstverständlich stets unverbindlich und kostenlos.

Kontakt:

FreiwilligenAgentur Dingolfing-Landau e.V.
Pfarrplatz 3, 84130 Dingolfing,

Tel.: 08731 3247133,

E-Mail: info@fwa-dingolfing-landau.de

Erreichbarkeit: Montag bis Donnerstag, 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr, Beratungsgespräche nur nach Terminvereinbarung.

Weitere Informationen:

www.fwa-dingolfing-landau.de

Ihre Spende hilft! Als gemeinnütziger Verein ist die FreiwilligenAgentur auch auf finanzielle Unterstützung angewiesen: Sowohl eine dauerhafte Mitgliedschaft im Förderverein als auch eine einmalige Spende stärken die Bürgergesellschaft im Landkreis Dingolfing-Landau!



Reisen

Senioren reisen weiter, länger und öfter!

Nach ca. 40 Jahren Arbeitsleben folgt der wohlverdiente Ruhestand. Genau in dieser Zeit packt immer mehr Menschen die Reiselust. Noch nie waren so viele Senioren unterwegs wie in den letzten Jahren, und wer jetzt denkt, dass es hauptsächlich an die Nordsee oder in den nächsten Kurort geht, der irrt.

Es scheint, als wären wir im Alter abenteuerlustiger denn je. Hätten sie gedacht, dass 40 % der Deutschen den Wunsch verspüren, in ihrem Lebensalter eine Weltreise oder eine längere Kreuzfahrt zu machen? Und, dass 15 % sogar wie ein Hippie im Wohnmobil ganz Europa bereisen möchten? Manche hegen sogar den Traum, Deutschland zu verlassen und im Süden alt zu werden. Meist bleiben dies Wunschträume, aber man kann diesen Wunsch durchaus verstehen – wer möchte schließlich nicht jeden Tag in der Nähe vom Strand wach werden? Viele der älteren Menschen sehnen sich also nach Abwechslung vom grauen Alltag oder wünschen sich, der Einsamkeit der eigenen vier Wände zu entfliehen. Mit dem richtigen Angebot können Sie unbeschwert schöne Reisen unternehmen, auch dann, wenn Sie sich das alleine nicht mehr zutrauen.

Hier einige Anbieter aus unserem Landkreis für Sie, die auch Reisen für Senioren anbieten, weitere können sie der Lokalpresse usw. entnehmen.

Stadt Dingolfing

Reisepartner Pellkofer: Lederergasse 3,
84130 Dingolfing, Tel.: 08731 2323,
E-Mail: Info@reisepartner-pellkofer.com

Markt Eichendorf

Hötzinger Ursula, Tel.: 09952 886 und Hilde
Progl, Tel.: 09952 1871

Markt Frontenhausen

Ganserer Reisen, Tel.: 08732 1337,
www.gansererreisen.de

Stadt Landau

„Eine Stadt verreist“, Tel.: 09951 9410

Altersverein Landau: Traudl und Hermann
Radspieler, Tel.: 09951 7669

Bürgerreisen Landau: Ruth Wolferseder,
Tel.: 09951 1479

VHS Landau: Theaterfahrten, Tel.: 09951 90180,
www.vhslandau.de

Markt Pilsting

Frey und Salzer Reise GmbH: Dendlstraße 25,
94431 Großköllnbach, Tel.: 09953 930611, auch
behindertengerechte Kleinbusse bis 22 Personen,
Tel.: 09953 930650

Markt Reisbach

Carmen und Klaus Böhm, Tel.: 08734 7088



Katholische Erwachsenenbildung (KEB)
Dingolfing-Landau, Tel.: 08731 74620,
E-Mail: info@kebdingolfinglandau.de,
www.kebdingolfinglandau.de

Volkshochschule (VHS) Dingolfing
Tel.: 08731 60809, E-Mail: info@vhsdingolfing.de,
www.vhs-dingolfing.de

Volkshochschule (VHS) Landau
Tel.: 09951 90180, E-Mail: info@vhslandau.de,
www.vhs-landau.de

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Landau,
Tel.: 09951 5737

Bayerisches Rotes Kreuz Kreisverband Dingolfing-Landau: Dingolfing, Tel.: 08731 31410,
E-Mail: info@kvdingolfing.brk.de

Caritasverband Dingolfing-Landau e. V.,
Tel.: 08731 316012,
E-Mail: asb@caritas-dingolfing.de

Caritasverband Isar/Vils e. V. Landau,
Tel.: 09951 9851, E-Mail: info@caritas-landau.de

VdK Sozialverband
Kreisverband Dingolfing-Landau
Landshut, Tel.: 0871 923330

Darüber hinaus organisieren die Seniorenbeiräte und Seniorenbeauftragten in den Städ-

ten, Märkten und Gemeinden Tagesausflüge, Opa-Oma-Enkelausflüge, Besichtigungen und auch Mehrtagesreisen. Dazu auch seniorengeeignete Wander- oder Radtouren. Ebenso bieten in einzelnen Gemeinden die Bürgermeister gemeinsame Seniorenfahrten an. Die Ziele und Termine werden jeweils regional bekannt gegeben und in der Tagespresse veröffentlicht.

Selbstverständlich bieten viele Reisebüros Flug und Schiffsreisen aller Art, auch speziell für Senioren an.

Gesundheits-Infos zum Reisen

Reisen im Alter: Hilfreiche Tipps,
www.senioren-ratgeber.de/Reisen

Toilettennutzung

„**Nette Toilette**“: Im Landkreis wurde 2011 die Aktion „Nette Toilette“ gestartet. Dabei haben sich Gaststätten, Geschäfte und öffentliche Gebäude zur kostenlosen Nutzung ihrer Toiletten bereit erklärt. Kennzeichen dafür ist ein Aufkleber, der jeweils im Bereich der Eingangstür angebracht ist.



Einheitlicher Schlüssel für Behindertentoiletten:

Aus Gründen der Sauberkeit sind in der Regel Behindertentoiletten an bundesdeutschen Autobahnraststätten mit einem einheitlichen Türschließsystem ausgestattet. Berechtigte Personen können diesen Schlüssel bei dem Verein CBF Darmstadt (Club Behinderter und ihrer Freunde) anfordern. Der Verein erteilt auch über den Kreis der Berechtigten Auskunft. Anschrift: CBF Darmstadt, Pallaswiesenstr. 123a, 64293 Darmstadt, Tel.: 06151 8122 10, E-Mail: bestellung@cbf-darmstadt.de.

Bahn

Die Bahn bietet laufend spezielle Angebote für Senioren an. Information und Buchung unter www.bahn.de.

Seit Mai 2018 auch spezielle Programme für barrierefreies Reisen unter www.bahn.de/p/view/



**Reisen für alle -
Bahn fahren ohne Barrieren!**

Gültig ab Mai 2018

service/barrierefrei/uebersicht.shtml oder als Broschüre in allen Bahnhöfen :

Bahnhof Dingolfing: Bahnhofstraße 76, 84130 Dingolfing, Tel.: 08731 73558, Reiseservice im Bahnhof Tel.: 11861 (ohne Vorwahl) und 0800 1507090

Bahnhof Landau: Bahnhofstraße 31, 94405 Landau an der Isar, nur Automatenverkauf

Bahnhof Plattling: Bahnhofplatz 7, 94447 Plattling, Reiseservice gegenüber Bahnhofsgebäude, E-Mail: plattling@reisebueroambahnhof.de

Generation 60plus - Informationen für Senioren - Deutsche Bahn

www.bahn.de/p/view/service/60plus/uebersicht.shtml,
<https://inside.bahn.de/fahrkartenautomaten-refresh/>

Öffentlicher Personennahverkehr im Landkreis

Der Fahrplan für den „Öffentlichen Nahverkehr im Landkreis Dingolfing-Landau“ erscheint jährlich neu. Er liegt in den Rathäusern und im Landratsamt zur kostenlosen Mitnahme auf.

Landratsamt Dingolfing-Landau, Obere Stadt 1, 84130 Dingolfing, Tel.: 08731 87-0, E-Mail: info@landkreis-dingolfing-landau.de, www.landkreis-dingolfing-landau.de Montag bis Frei-

tag 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr, Montag, Dienstag, Donnerstag, 13:30 Uhr bis 16:00 Uhr.

Auskunft über Busverbindungen erteilt auch Frau Dagmar Kraus im Landratsamt 1. OG, Zi. 116, Tel.: 08731 87-104.

Fahrplanabruf auch im Internet unter: www.landkreis-dingolfing-landau.de – Fahrpläne ÖPNV.

Fahrpreisermäßigungen

Schwerbehinderte mit dem Buchstaben G im Ausweis plus Beiblatt mit Wertmarke fahren umsonst. Wenn zusätzlich zum G ein B eingetragen ist, fährt die Begleitperson ebenso kostenlos.

Öffentlicher Personennahverkehr in den beiden Städten

Informationen zum Stadtbus Dingolfing:

Der „Dingo“: Ein farbiger ÖPNV in der Auto-Stadt Dingolfing. Seit dem 01. Juli 1997 herrscht für das Stadtbussystem statt Nummerierung Farbigekeit. Der rote, grüne, gelbe und blaue DINGO, so die Namensgebung, sind die Kennzeichnung und das Image der Stadtbus-Linien.

Von **Montag bis Freitag von 06:00 Uhr morgens bis 18:00 Uhr abends und samstags bis 12:00 Uhr** befördern vier Stadt-Niederflur-Linienbusse die Bürger durch die Stadt.

Wie die DINGOs sind auch die Streckenbezeichnungen farbig gekennzeichnet. Jedes Halteschild

hat, neben allen Linien betreffenden Fahrplänen, eine Routenskizze für die Linie in der sich der Fahrgast gerade befindet. Optimale und schnelle Information wird hier groß geschrieben www.stadtwerkedingolfing.de Stadt Dingolfing, Tel.: 08731 5010, www.dingolfing.de.

Informationen zum Stadtbus Landau:

Im Stadtgebiet Landau verkehrt im Stundentakt der „Landauer“.

Den Fahrplan, das Streckennetz und die Gebühren können Sie hier einsehen: www.swlandau.de/verkehr/stadtbus/

Der „Landauer“: Der Landauer Stadtbus ist schon seit 1986 auf der Erfolgsspur unterwegs. Die Stadtbuslinie beginnt am Friedhofsparkplatz und endet beim Gasthof Reitingen mit einer einfachen Streckenlänge von ca. 8 km. Von 26 Haltestellen bringen wir Sie jeden Tag preisgünstig und sicher zur Schule, zum Arbeitsplatz, zum Arztbesuch oder zum Einkaufsbummel und in die Stadt für vieles mehr. Der Stadtbus ist die umweltbewusste Alternative für den Stadtverkehr und entlastet die Innenstadt vom Verkehr. Durch den Stadtbus werden vor allem Kinder und Jugendliche, aber auch ältere Menschen wieder mobil.

Stadtwerke Landau, Maria-Ward-Platz 1, 94405 Landau, Tel.: 09951 955-0, E-Mail: info@swlandau.de



Bewegung und Sport

Die gesundheitlichen Vorteile für Menschen jeden Alters durch Sport, Bewegung und Spiel sind unbestritten. Aus diesem Grund ist die gezielte Bewegung auch im REHA Bereich unverzichtbar geworden. Dies gilt auch für Senioren, die in jüngeren Jahren nie oder wenig Sport betrieben haben. Sie können auch im Alter durch sanften Sport die Fitness erhalten und steigern. In den Städten, Märkten und Gemeinden unseres Landkreises gibt es umfangreiche Angebote zur sportlichen Betätigung.

Die folgende Auflistung soll Ihnen eine Orientierung über Möglichkeiten geben. Darüber hinaus gibt es viele Vereine, Clubs und Gruppen, die Angebote zur Steigerung und Erhaltung der körperlichen und geistigen Fitness anbieten, wie Gymnastik, Nordic Walking, Rad fahren, Schwimmen, Skilanglauf, Tanzen, Turnen, Wandern und dergleichen. Erkundigen Sie sich bei den örtlichen Vereinen, Seniorenbeauftragten, Seniorenbeiräten und Seniorenclubs sowie Ihrer jeweiligen Kommune.

Auf geht`s, machen Sie mit, tun Sie etwas für Ihre Gesundheit! Das kostet nichts, bringt aber viel.

Stadt Dingolfing

Wassergymnastik für Senioren im Wellenbecken oder Freibecken: Stadt Dingolfing-Caprima, Tel.: 08731 4614

Wandern, Radfahren von 60 bis 85:
DAV Deutscher Alpenverein, Christine Herold,
Tel.: 08731 7968, Antonie Haunfellner,
Tel.: 08734 9377730, Brigitte Meier,
Tel.: 0160 5540556

„Sport für Senioren plus“: TV Dingolfing,
Turnhalle Grundschule, Gerd Wegesser,
Tel.: 08731 73714

„Vita – Reha-Sport Dingolfing e.V.“: Elfriede
Mücke (Nur nach ärztlicher Verordnung)

Herzsport- und Osteoporosegruppe: Reha-Vital-Sportverein Dingolfing, Charlotte Dowrtiel,
Tel.: 087316746

Petanque (Boccia): Seniorenbeirat, Bewegungspark am Pappelweg, Günther Hartl,
Tel.: 08731 73118

Outdoorsport: Bewegungspark mit Kneippanlage am Pappelweg

Kegeln: Seniorenbeirat, Kolpinghaus,
Reiner Sandner, Tel.: 08731 3951129

„Fit und gesund ab 60“: Gymnastik,
Volkshochschule, VHS

Markt Eichendorf

Wassergymnastik: TSV Eichendorf, Gerti Karg,
Tel.: 09952 1363



Seniorengymnastik: VHS, Sabine Fechner

Markt Frontenhausen

Gymnastik: im Pfarrheim, KDFB,
Anneliese Perlinger, Tel.: 08732 1723

Rehasport: in der Turnhalle der Mittelschule in
Frontenhausen, Charlotte Dowrtiel,
Tel.: 087316746

Walkinggruppe (Frontenhausen Altenkirchen):
DJK-Gelände, DJK Altenkirchen,
Anneliese Perlinger, Tel.: 08732 1723

Ganzkörpertraining-Kraft tanken ab 60:
Turnhalle Mittelschule, VHS, Alfred Wenzl,
Tel.: 08731 60809

Rückenfit: Turnhalle Mittelschule, TSV Fron-
tenhausen, Petra Polleichtner, Tel.: 08732 6537

Aquajogging: Hallenbad Reisbach oder Freibad
Steinberg, Petra Polleichtner, Tel. 08732 6537

Boccia: Marienplatz, mittwochs 18:00 Uhr

Gemeinde Gottfrieding

Rehasport: FC Gottfrieding, Turnhalle,
Charlotte Dowrtiel, Tel.: 08731 6746

Hallenboccia: Senioren u. FC Gottfrieding,
Turnhalle, Charlotte Dowrtiel, Tel.: 08731 6746

Nordic Walking auch bei Bewegungseinschrän-
kung: Charlotte Dowrtiel, Tel.: 08731 6746

Gymnastik: FC Gottfrieding, Turnhalle,
Charlotte Dowrtiel, Tel.: 08731 6746

Radlfahren – Kurzstrecke, Senioren:
Anneliese Englmeier

Männer Fit ab 51: VHS-Dingolfing, Turnhalle,
Charlotte Dowrtiel, Tel.: 08731 6746

Stadt Landau

BRK Seniorengymnastik: Rotkreuz Haus,
Hilde Wenninger, Tel.: 09951 6667

BRK Seniorengymnastik: St. Johannes,
Franziska Christlmaier, Tel.: 09951 1890

Gymnastik u. Tanz im Sitzen, Sitzgymnastik:
Seniorentreff u. Frauenbund Zeholfing,
Maria Häfel, Tel.: 09951 1859

TV Herren-/Seniorengymnastik: Grundschule,
TV-Landau, Richard Thurl, Tel.: 09951 8630

Gesundheitsgymnastik: TV-Landau, Grund-
schule, Anneliese Kümpfbeck, Tel.: 09951 1304

Schwimmen für Jedermann: TV-Landau,
Hallenbad, Schobner und Sicheneder



Aquagymnastik: Hallenbad, TV-Landau,
Renate Huf und Anneliese Kämpfbeck,
Tel.: 09951 1304

Nordic Walking: TV-Landau, Volksfestplatz,
Renate Huf und Anneliese Kämpfbeck,
Tel.: 09951 1304

Koronargruppe (Herzsportgruppe):
VHS Landau, Dr. Helmut Pix, Sylvia Mandel,
Tel.: 09951 90180

Gesund und fit im Alter: Grundschule,
TV-Landau, Anneliese Kämpfbeck,
Tel.: 09951 1304

Qi Gong: TV-Landau

Turnverein on Tour: TV-Landau, Renate Huf

Allgemeine Gymnastik: Pfarrheim Zeholfing,
Frauenbund, Karin Schramm

Sitzgymnastik: Pfarrheim Zeholfing,
Seniorentreff, Renate Frischhut

Gymnastik schonend und funktionell:
VHS-Landau, T. Schröttinger

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik:
Turnhalle Gymnasium, VHS-Landau,
Johann Kagerbauer

Gemeinde Loiching

Seniorengymnastik: Turnhalle Kronwieden,
Brigitte Seidl, Tel.: 08731 2127 u. Juliane Schütz

Radfahren u. Wandern: SV Loiching, Juliane
Schütz, Tel.: 08731 2544

Outdoorsport : Bewegungspark mit Kneippan-
lage am Sportgelände an der Isar

Kegelnachmittage: Wendelskirchen

Gemeinde Mammig

Seniorengymnastik für Frauen und Männer,
siehe Gottfrieding

Stockschützen Mammig u. Mamminger
Schwaige: TSV Mammig, Xaver Maier

Turnen und Gymnastik: TSV Mammig,
Frau Eberl

Gemeinde Marklkofen

Frauengymnastik: TSV Marklkofen, Schulturn-
halle, Frau Bergmoser

Männergymnastik: TSV Marklkofen,
Schulturnhalle, Herr Hageneder

Wassergymnastik: Freibad Steinberg,
Frau Pollechner



Senioren-gymnastik: SV Steinberg, Kindergarten-
turnhalle, Frau Moritz, In Broschüre!!

Frauengymnastik: SV Steinberg, Kindergarten-
turnhalle, Frau Hausbeck

Gemeinde Mengkofen

„Treff aktiv“ - Wandern: Bürger für Bürger,
Günther Köcher, Tel.: 08733 1513

Seniorenswimmen und Wassergymnastik:
Bürger für Bürger, Hallenbad oder Freibad,
Holger Auweck, Tel.: 08733 939183

Jedermann Senioren-gymnastik: Bürger für Bür-
ger in Kooperation mit SVM, Schulturnhalle,
Reinhard Menauer, Tel.: 08733 1564

Kegeln: Bürger für Bürger, Kegelbahn SVM,
Richard Baumgartner, Tel.: 08733 1095

Boccia: Bürger für Bürger in Kooperation mit
SVM, Beach-Volleyballplatz am Sportgelände,
Gottfried Brandner, Tel.: 08733 775

Frauengymnastik Gruppe Gschlößl, SVM, Schul-
sporthalle, Ingrid Gschlößl, Tel.: 08733 1519

Frauengymnastik Gruppe Stefaniak, SVM,
Schulsporthalle, Jeannette Stefaniak,
Tel.: 08733 938916

Präventionstraining zur Steigerung der
Leistungs- und Lebensqualität: PhysioKlinik
Aitrachtal in Kooperation mit Bürger für
Bürger, Richard Baumgartner, Tel.: 08733 1095

REHA-Sport: PhysioKlinik Aitrachtal,
Tel.: 08733 92110

Gemeinde Moosthenning

Senioren-gymnastik: DJK Dornwang,
Turnraum im Sportheim Dornwang

Freizeitkicker Spielergemeinschaft – Rimbach,
Dornwang, Lengthal: SG Rimbach, Schulturn-
halle Unterhollerau

Damengymnastik –Thürnthening, Moosthen-
ning, Lengthal: SV Thürnthening, Schulturn-
halle Unterhollerau

Damengymnastik Ottering: FC Ottering

Damengymnastik Moosthenning: VfR
Moosthenning

Gemeinde Niederviehbach

Senioren-gymnastik: TSV Niederviehbach,
Zweifachturnhalle, Heinrich Hochwimmer,
Tel.: 08702 1895

Markt Pilsting

Senioren-gymnastik 50 plus: TSV, Schulturn-
halle, Sonja Pellkofer, Tel.: 09953 90303





Radeln: Pensionisten u. FZ TSV: Johann Kroiß,
Tel.: 09953 628

Radfahren und Wandern: Freizeitradler
Großköllnbach, Heinz Salzer,
Tel.: 09953 93060

Senioren gymnastik: KDFB, Kindergarten
Großköllnbach, Hady Scherzer,
Tel.: 09953 3155

Senioren gymnastik 70plus: KDFB, Dorfhaus
Großköllnbach (barrierefrei), Hady Scherzer,
Tel.: 09953 3155

Deutsches Sportabzeichen: Reservisten Groß-
köllnbach, Sportanlage Wallersdorf und
Schwimmbad Großköllnbach, Willi Ruhstorfer,
Martin Glashauser

Schwimmen im Freibad Großköllnbach –
50 % Ermäßigung für Senioren



Markt Reisbach

Großes Seniorensportangebot: TV Reisbach,
Sigmund Dlugosch, Tel.: 08734 554038

Sitzgymnastik: Griesbach, Petra Ringbeck,
Tel.: 08734 1266

Bewegungsgymnastik: Griesbach,
Petra Ringbeck, Tel.: 08734 1266

Allgemeine Gymnastik: Haberskirchen,
Marianne Siebengartner, Tel.: 08735 685



„Tanz im Kreis“: Haberskirchen, Frau Kutscherauer, Tel.: 08735 343, Leitung Anna Kreisel

Senioren Yoga: Niederhausen, Carmen Grabmeier, Tel.: 08734 3670554

Bewegungsparcours: Reisbach, 5 Stationen, 12 Fitnessgeräte – Siehe Plan!

Senioren gymnastik: SC Ruhstorf, Bürgerhaus Ruhstorf, Anne Winkler, Tel.: 09954 494, Frau Koitzsch

Koronare Herzsportgruppe: VHS, Turnhalle Grundschule, Helmut Schiefer

Männern gymnastik: VHS, Johann Kagerbauer



Markt Simbach

Senioren gymnastik: Gymnastikverein, Annemarie Goerres, Tel.: 09954 1787

Markt Wallersdorf

Gesundheitsgymnastik: TV, Sieglinde Maryniak, Tel.: 09933 724, E-Mail: sieglinde.maryniak@t-online.de



„De Aktiv`n“: Wandern, Kurt Krenn, Tel.: 09933 1674, E-Mail: Krenn-Kurt@t-online.de

Kegeln: Pfarrsaal Wallersdorf, Waltraud Flexeder

Boccia: Senioren, Bewegungspark, A. Weinberger

Outdoorsport : Bewegungspark mit Kneippanlage

Gymnastik für Männer und Frauen: TV, Turnhalle, Erhard Jungbauer, Tel.: 09933 952980

Herzsportgruppe: TV, Turnhalle, Erhard Jungbauer u. Dr. Adolf Hiergeist, Tel.: 09933 952980



Osteoporosegruppe: TV, Schulturnhalle, Gundula Stärz, Tel.: 09933 8526

Yoga: Frauenbund, Turnraum Kindergarten

Qigong: Frauenbund, Turnraum Kindergarten

Reha-Sport und Präventionstraining

Reha-Sport soll Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität wiederherstellen, verbessern oder erhalten. Dabei werden die wichtigsten Beanspruchungsformen des Bewegungsapparates wie zum Beispiel Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Dazu ist eine ärztliche Verordnung durch den Hausarzt oder Orthopäden erforderlich und die Genehmigung durch die zuständige Krankenkasse nötig. Anschließend ist es wichtig, persönlich mit einer für Reha-Sport qualifizierten Einrichtung in Verbindung zu treten. Nach dem Erstgespräch hat der Reha-Sportpatient dann die Möglichkeit, innerhalb eines Zeitraums von 18 Monaten 50 Trainingseinheiten zu besuchen. Mehrere Einrichtungen im Landkreis bieten auch **Trainings** zur allgemeinen **Sturzprävention** an. Diese Übungseinheiten werden auch in einigen Kommunen in Kooperation mit den örtlichen Seniorenbeauftragten realisiert. Bei Bedarf können Sie bei Ihrem Seniorenbeauftragten mehr dazu erfragen.

2. Beratung und Hilfe

Beratung zur Grundsicherung im Alter / Sozialhilfe

Wenn das Geld im Alter nicht reicht, gibt es unter bestimmten Voraussetzungen Möglichkeiten der sozialen Sicherung. Diese beiden Hilfen wurden geschaffen, damit niemand in Deutschland unter einem gewissen Mindesteinkommen zu leben braucht. Diese Hilfen können auch gewährt werden, wenn Renteneinkommen erzielt wird, dieses aber zu niedrig ist.

Seniorenkontaktstelle:

Landratsamt Dingolfing-Landau,
Amt für Soziales und Senioren,
Obere Stadt 1, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 87-456,
E-Mail: shv@landkreis-dingolfing-landau.de,
www.landkreis-dingolfing-landau.de

Beratung zu Betreuungen, Vorsorge- und
Patientenverfügung,
Landratsamt Dingolfing-Landau,
Betreuungsstelle,
Obere Stadt 1, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 87-459 oder Tel.: 08731 87-457

Finanzielle Vergünstigungen

Zu den nachfolgenden möglichen finanziellen Vergünstigungen geben Ihnen die Sozial- und Wohl-

fahrtsverbände sowie die Kommunen und das Landratsamt gerne Auskunft.

Rezeptgebührenbefreiung

Versicherte leisten Zuzahlungen jedes Jahr bis zu einer Belastungsgrenze von 2 % bei schwerwiegender Krankheit (chronisch Kranke) nur 1 % des jährlichen Bruttoeinkommens. Freibeträge für Kinder und Ehepartner werden berücksichtigt.

Kinder und Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr sind von allen Zuzahlungen befreit (Ausnahme: Fahrtkosten). Eine vollständige Befreiung für Geringverdiener ist nach derzeitigem Recht nicht möglich. Auskunft erteilt hierzu Ihre jeweilige Krankenkasse.

Telefon-, Rundfunk- und Fernsehgebührenbefreiung bzw. -ermäßigung

Menschen mit Behinderung, denen das Merkzeichen „RF“ im Schwerbehindertenausweis zuerkannt wurde oder Empfänger bestimmter staatlicher Sozialleistungen können auf Antrag eine Befreiung bzw. Ermäßigung dieser Gebühren erhalten. Dafür ist ein Nachweis der betreffenden Behörde notwendig.

Nähere Informationen zum Merkzeichen „RF“ erhalten Sie beim Zentrum Bayern Familie und Soziales, Region Niederbayern, 84026 Landshut,



Tel.: 0871 829-0, E-Mail: poststelle.ndb@zbf.bayern.de, www.zbf.bayern.de

Informationen zur Befreiung bzw. Ermäßigung erhalten Sie bei der ARD ZDF Deutschland-radio Beitragsservice, Freimersdorfer Weg 6, 50829 Köln, Tel.: 0221 5061-0 (Zentrale), E-Mail: impressum@rundfunkbeitrag.de, www.rundfunkbeitrag.de Antragsformulare gibt es bei den Geldinstituten, in den Rathäusern sowie im Internet.

Vergünstigungen beim Telefon (Sozialtarif) sind beim jeweiligen Netzanbieter nachzufragen.

Kriegsopferfürsorge

Hinterbliebenen und Opfern von Kriegen werden finanzielle Hilfestellungen gegeben.

Landratsamt Dingolfing-Landau,
Amt für Soziales und Senioren,
Obere Stadt 1, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 87-456

Psychosoziale Beratung

Hilfestellung bei den verschiedensten Suchterkrankungen leisten die nachfolgenden Beratungsstellen. Bitte beachten Sie auch, dass ebenso Angehörige von Suchtkranken dort Hilfe erfahren können.

Fachambulanz der Caritas für Suchtprobleme
Psychosoziale Beratung und Behandlung,
Griesgasse 21 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 3257330 Fax: 08731 32573356,
www.suchtambulanz-dingolfing.de,
www.caritas.de
Sprechtage auch in Landau

Suchtberatung am Landratsamt
Dingolfing-Landau,
Obere Stadt 1, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 87-512, Fax: 08731 87-100,
Mail: uschi.vogginger@landkreis-dingolfing-landau.de,
www.alkohol-und-drogenberatung.de

Rentenberatung

Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd,
Beratungsstelle Landratsamt Dingolfing-Landau,
Obere Stadt 1, 84130 Dingolfing,
jeden Donnerstag von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr
und von 13:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Terminvereinbarung unter Tel.: 08731 87-0

Schuldnerberatung

In der heutigen Zeit gerät man sehr häufig in Schuldenprobleme. Dabei spielt es keine Rolle, wie man in die Situation geraten ist. Hilfestellung im Landkreis bietet die Schuldnerberatungsstelle des Landratsamtes:



Landratsamt Dingolfing-Landau,
Schuldnerberatungsstelle,
Obere Stadt 1, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 87-448

Offene Behindertenarbeit mit familienentlastendem Dienst

Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband
Dingolfing Landau,
Krankenhausstr. 6, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 3141-0, www.kvdingolfing.brk.de

Caritasverband Isar/Vils e. V.
Dr.-Godron-Str. 3, 94405 Landau,
Tel.: 09951 985120,
E-Mail: oba-fed@caritas-landau.de

Sozialverband VdK Bayern e. V.,
Kreisgeschäftsstelle Landshut,
Schlachthofstr. 55, 84034 Landshut,
Tel.: 0871 923330

Selbsthilfegruppen

Bei den verschiedensten Problemen des Alltages kann es vorteilhaft sein, wenn man nicht alleine ist, sondern mit Gleichgesinnten Erfahrungen austauschen kann. Das Angebot von Selbsthilfegruppen ist sehr vielfältig und ändert sich auch entsprechend häufig. Auskunft über die verschiedensten Selbsthilfegruppen erteilt unter anderem die:

Selbsthilfe Kontaktstelle Niederbayern,
Am Stadtpark 22, 94469 Deggendorf,
Tel.: 0991 29795540,
E-Mail: kthomanek@diakonie-landshut.de
Das Infoheft „Wegweiser der Selbsthilfegruppen in Niederbayern“ erhalten Sie bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Deggendorf sowie in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Landshut,
Tel.: 0871 609114.

Fachstelle für pflegende Angehörige,
Caritas Dingolfing,
Griesgasse 13, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 316012

Fachstelle für pflegende Angehörige
Caritas Landau,
Dr.-Godron-Str. 3, 94405 Landau,
Tel.: 09951 985111



Die einzelnen Selbsthilfegruppen vor Ort werden regelmäßig in der Tagespresse veröffentlicht.

Sozialberatungen der Wohlfahrtsverbände

AWO Kreisverband Landau/Isar e. V.,
Theresienplatz 6, 94405 Landau,
Tel.: 09951 5737,
E-Mail: awo-landau@t-online.de

Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Dingolfing-Landau

BRK Dingolfing,
Krankenhausstr. 6, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 3141-0, E-Mail: info@kvdingolfing.
brk.de, www.kvdingolfing.brk.de

BRK Landau,
Thalhamer Str. 1, 94405 Landau,
Tel.: 09951 8992, E-Mail: info@aslandau.brk.de,
www.kvdingolfing.brk.de

BRK monatliche Außensprechstunde der Sozialberatung in der Seniorenresidenz Reisbach,
Krankenhausstr. 17, 94419 Reisbach

Caritas Dingolfing,
Allgemeine Sozialberatung,
Griesgasse 13, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 316012,
E-Mail: tanja.zinsmeyer@caritas-dingolfing.de,
www.caritas-dingolfing.de

Caritasverband Isar/Vils e. V.,
Allgemeine Sozialberatung,
Dr.-Godron-Str. 3, 94405 Landau,
Tel.: 09951 9851-50,
E-Mail: sozialberatung@caritas-landau.de,
www.caritas-landau.de

Diakonie Landshut,
Gabelsbergerstr. 46, 84034 Landshut,
Tel.: 0871 609-0,
E-Mail: info@diakonie-landshut.de,
www.diakonie-landshut.de

Sozialverband VdK Bayern e. V.,
Kreisgeschäftsstelle Dingolfing-Landau,
Bruckstraße 25 (1. Stock über s.Oliver),
84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 923330,
E-Mail: kv-dingolfing@vdk.de,
www.vdk.de/ov-dingolfing/

In den Städten, Märkten und Gemeinden werden durch den VdK Beratungen durchgeführt (Termine siehe Tagespresse).



Sozialverband VdK Bayern e. V.,
Beratungstelefon Pflege und Wohnen,
Tel.: 089 2117-112,
Montag bis Freitag von 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr,
Donnerstag 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr
E-Mail: lebenimalter.bayern@vdk.de,
www.vdk-bayern.de

Sozialpsychiatrische Beratung

Nicht nur bei psychischen Erkrankungen, sondern auch in Lebenskrisen können die nachfolgenden Beratungsstellen wichtige Hilfe leisten.

Caritasverband Isar/Vils e.V.,
Beratungsstelle für seelische Gesundheit,
Dr.-Godron-Str. 3, 94405 Landau,
Tel.: 09951 9851-15,
E-Mail: spdi@caritas-landau.de,
www.caritas-landau.de

Sprechtage auch in Dingolfing

Teestuben in Landau und Dingolfing

Hilfen für ältere Menschen
mit seelischen Problemen
Caritasverband Isar/Vils e.V.,
Tel.: 09951 9851-15

Wohngeldberatung

Wohnen kostet viel Geld – oft zu viel für den, der ein geringes Einkommen hat. Hierfür gibt es eine finanzielle Hilfe, auf die Sie bei entsprechendem Einkommen einen Rechtsanspruch haben:

Mietzuschuss: für den Mieter einer Wohnung oder eines Zimmers.

Lastenzuschuss: Für den Eigentümer eines Eigenheimes oder einer Eigentumswohnung.

Informationen hierzu erhalten Sie im Landratsamt Dingolfing-Landau bei der Wohngeldstelle.

Landratsamt Dingolfing-Landau,
Wohngeldstelle,
Obere Stadt 1, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 87-159, 08731 87-158, 08731 87-157,
www.landkreis-dingolfing-landau.de



Schwerbehindertenausweis

Eine Schwerbehinderung im Sinne des Schwerbehindertenrechts liegt vor, wenn bei einem Menschen die körperliche Funktion, geistige Fähigkeit oder seelische Gesundheit an der Teilhabe am Leben in der Gesellschaft beeinträchtigt ist, können einen Antrag auf einen Schwerbehindertenausweis stellen, wenn die Gesund-

heitsstörung länger als sechs Monate andauern und der Grad der Behinderung (GdB) bei 50 oder darüber liegt. Der Schwerbehindertenausweis dient als bundeseinheitlicher Nachweis für die Inanspruchnahme von Rechten und Nachteilsausgleichen für behinderte Menschen. Der Ausweis enthält den Grad der Behinderung (GdB) und Merkzeichen.

wichtigste Stufen:

ab GdB	Beschreibung
20	behindert
30	Gleichstellung möglich
50	schwerbehindert

Merkzeichen	Bedeutung	Rechte / Nachteilsausgleich
AG	außergewöhnliche Gehbehinderung	Parkausweis- und Parkerleichterungen, Befreiung von der Kfz-Steuer, Freifahrt im öffentlichen Nahverkehr nach Erwerb einer Wertmarke, Übernahme der Kosten von Fahrten zur ambulanten Behandlung in besonderen Fällen durch die gesetzliche Krankenversicherung, Unentgeltliche Beförderung der Begleitpersonen von Rollstuhlfahrern im internationalen Eisenbahnverkehr, Befreiung von Fahrverboten in Umweltzonen
B	Berechtigung zur Mitnahme einer Begleitperson bei der Benutzung öffentlicher Verkehrsmitteln	Unentgeltliche Beförderung der Begleitperson und eines Hundes im öffentlichen Personennah- und Fernverkehr



Bl	Blind – im Sinne des Sozialgesetzbuches	Freifahrt im öffentlichen Nahverkehr mit Schwerbehindertenausweis und Wertmarke (wird kostenlos ausgestellt), Befreiung von der Kfz-Steuer, in vielen Gemeinden Befreiung von der Hundesteuer, Übernahme der Kosten von Fahrten zur ambulanten Behandlung in besonderen Fällen durch die gesetzliche Krankenversicherung, Befreiung von Fahrverboten in Umweltzonen, Gewährung von Blindengeld oder von Pflegezulage der Stufe III nach dem BVG, Parkerleichterungen, unentgeltliche Beförderung der Begleitperson im internationalen Eisenbahnverkehr, Befreiung von der Umsatzsteuer unter bestimmten Voraussetzungen
G	Erhebliche Beeinträchtigung der Bewegungsfähigkeit im Straßenverkehr	Freifahrt im öffentlichen Nahverkehr nach Erwerb einer Wertmarke oder Kraftfahrzeugsteuerermäßigung um 50%, Mehrbedarfserhöhung von 17% bei Grundsicherung im Alter ab 65 oder voller Erwerbsminderung
GL	Gehörlose	Freifahrt im öffentlichen Nahverkehr nach Erwerb einer Wertmarke oder Kraftfahrzeugsteuerermäßigung um 50%,
H	Hilflose – im Sinne des Einkommenssteuergesetzes	Freifahrt im öffentlichen Nahverkehr mit Schwerbehindertenausweis und Wertmarke (wird kostenlos ausgestellt), Befreiung von der Kfz-Steuer, Übernahme der Kosten von Fahrten zur ambulanten Behandlung in besonderen Fällen durch die gesetzliche Krankenversicherung, Befreiung von Fahrverboten in Umweltzonen, Gewährung von Pflegegeld, häuslicher Pflegehilfe usw.
RF	Ermäßigung bei Rundfunkgebühren	
1. Kl.	Benutzung der 1. Wagenklasse mit Fahrscheinen 2. Klasse für Schwerkriegsbeschädigte mit Grad der Schädigungsfolgen von mindestens 70, wenn ihr körperlicher Zustand die ständige Unterbringung in der 1. Klasse erfordert	
VB	Versorgungsberechtigung nach dem Soldatenversorgungsgesetz, dem Opferentschädigungsgesetz oder einem anderen Nebengesetz zum BVG wegen eines GdB von wenigstens 50	
EB	Entschädigungsberechtigung nach § 28 Bundesentschädigungsgesetz (BEG) wegen eines GdB von wenigstens 50	



Auskünfte und Antragsstellung bei:

Zentrum Bayern Familie und Soziales,
Region Niederbayern, 84026 Landshut,
Telefon: 0871 829-0, Fax: 0871 829-188,
E-Mail: poststelle.ndb@zbfbs.bayern.de,
www.zbfbs.bayern.de



Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)

Die ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) unterstützt und berät alle Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte Menschen, aber auch deren Angehörige kostenlos in allen Fragen zur Rehabilitation, Teilhabe, Schwerbehinderung u. v. m., nach Ihren individuellen Bedürfnissen.

Sonnenring 4, 84032 Altdorf/Landshut,
Tel.: 0871 9324250

Außensprechtage im Landkreis
Dingolfing-Landau:

Jeden 2. Montag im Monat 10:00 Uhr –
13:00 Uhr, Bajuwarenstr.7, 84130 Dingolfing

Jeden 3. Montag im Monat 10:00 Uhr –
13:00 Uhr, Zieglerstr. 3, 94405 Landau

Um vorherige Terminvereinbarung wird gebeten.

Birgit Hadersbeck, Tel.: 0151 12351149,
E-Mail: birgit.hadersbeck@eutb-bayern.org

Peter Hecker, Tel.: 0171 2336496,
E-Mail: peter.hecker@eutb-bayern.org

Haushaltshilfen

Mit zunehmendem Alter wird es immer schwieriger, den Haushalt alleine zu bewältigen. Das bedeutet nicht, dass die Arbeiten überhaupt nicht mehr erledigt werden können. Vielmehr sind es einzelne Tätigkeiten, die dann nicht mehr verrichtet werden können und für die Hilfe benötigt wird. Ein Beispiel hierfür wäre das Fensterputzen. Gerade im ländlichen Raum bewohnen ältere Menschen häufig große Häuser, mit denen sie nicht mehr fertig werden. Nicht selten fällt dann die Entscheidung, doch in ein Pflegeheim umzuziehen, wengleich dies eigentlich noch gar nicht notwendig ist. Es gibt mittlerweile viele Angebote, um nicht vorzeitig das Zuhause verlassen zu müssen.



Eine Haushaltshilfe bietet Hilfe bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten wie z. B. Waschen, Kochen, Putzen, Einkaufen, Arztbesuchen und Spaziergängen an

In folgenden Fällen gibt es hierzu sogar finanzielle Zuschüsse:

1. Haushaltshilfe bei Krankheit (Zahlung durch die Krankenkasse):

Eine Haushaltshilfe kann von der Krankenkasse übernommen werden wenn

- eine Krankenhausbehandlung erfolgt
- die Weiterführung des Haushalts wegen schwerer Krankheit oder wegen akuter Verschlimmerung einer Krankheit nicht möglich ist
- nach einer ambulanten Operation oder nach einer ambulanten Krankenhausbehandlung, die Weiterführung des Haushaltes nicht möglich ist

zusätzliche Voraussetzung hierfür ist aber dass:

- im Haushalt Kinder unter 12 Jahren leben
- keine Person im Haushalt lebt, die den Haushalt weiterführen kann.

2. Bei Vorliegen eines Pflegegrades

Wenn ein Pflegegrad vorliegt, kann der Betroffene den Entlastungsbetrag in Höhe von derzeit 125 Euro (siehe Kapitel 5. Hilfe bei Pflegebedürftigkeit) für eine Haushaltskraft einsetzen. Die Haushaltshilfe muss aber nach bestimmten Kriterien anerkannt sein. Informationen hierzu erteilen die ambulanten Pflegedienste sowie die Fachstellen für pflegende Angehörige (siehe oben).

Aber auch wenn die Haushaltshilfen nicht bezahlt werden, gibt es Möglichkeiten, sich im Haushalt helfen zu lassen. Hilfe wird unter anderem vom Maschinenring in Mamming angeboten.

MR Dingolfing-Landau,
Bahnhofstr. 3, 94437 Mamming,
Tel.: 09955 9333-0, Fax: 09955 9333-70,
E-Mail: mr.landau@maschinenringe.de,
www.maschinenring.de/dingolfing-landau

Fachhauswirtschaftlicher Betreuungsdienst e.V.
Arnstorf, Bahnstraße 1, 94424 Arnstorf,
Tel.: 0723 976542

Auch örtliche Organisationen wie z. B. Nachbarschaftshilfen können unterstützend tätig werden (siehe Kapitel 4).

Des Weiteren bieten ausländische Haushaltshilfen Hilfe und Betreuung in der gewohnten Umgebung. Diese Betreuungskräfte leben im Haushalt der zu betreuenden Person und leisten Unterstützung oftmals auch in pflegerischen Belangen.



weitere Auskünfte / Vermittlung:

Zentrale Auslands- und Fachvermittlung (ZAV)
Internationaler Personalservice,
Villemombler Str. 76, 53123 Bonn,
Tel.: 0228 713-2132, Fax: 0228 713-2224,
E-Mail: zav.haushaltshilfen@arbeitsagentur.de,
www.zav.de > Personalsuche > Personalsuche für
Deutschland > Haushaltshilfen aus der EU für
Privathaushalte mit pflegebedürftigen Personen

Sicher zu Hause

„Kann man sich heutzutage überhaupt noch ohne Gefahr auf die Straße trauen?“ Haben Sie sich

diese Frage auch schon gestellt? Die vielen reißerischen Berichte in den Medien über Gewaltverbrechen lassen einen solchen Eindruck entstehen. Tatsächlich handelt es sich aber meist um spektakuläre Einzelfälle, bei denen Täter wie Opfer hauptsächlich junge Menschen sind. Dies bestätigen die polizeilichen Ermittlungen Jahr für Jahr.

Ältere Menschen in Deutschland sind erfreulicherweise insgesamt viel seltener von Kriminalität betroffen als jüngere. Senioren verhalten sich meist umsichtig und leben entsprechend sicher. Dennoch gibt es Bereiche und Situationen, in denen auch ältere Menschen Risiken ausgesetzt sind und zwar dort, wo sie so etwas gar nicht er-



warten: an der Haus- oder Wohnungstür, in der eigenen Wohnung und auch am Telefon. Manche Täter versuchen durch Tricks und Täuschungen an das Vermögen älterer Menschen zu gelangen: Sie klingeln an der Haustür und geben sich als jemand anderes aus. Ihr Ziel ist es meistens, in die Wohnung zu gelangen, um dort Bargeld oder Schmuck zu entwenden. Andere melden sich am Telefon und geben sich als naher Verwandter aus, der in Not ist und dringend Geld benötigt.

Doch: Sie können sich vor vielen Gefahren schützen! Das ist nicht schwer, da die Täter immer wieder ähnliche Tricks anwenden. Wenn Sie diese Tricks kennen, sind Sie gut gewappnet.

Gefahren an der Haustür

Beliebt bei Kriminellen sind Tricks an der Haustür. Ziel ist dabei immer, unbemerkt in Ihre Wohnung zu gelangen, um Bargeld, Schmuck oder andere Wertsachen zu entwenden. Dabei wenden die Täter vielseitige Tricks an: Sie bitten beispielsweise um Hilfe oder eine Gefälligkeit, fragen nach einem Glas Wasser oder nach etwas zum Schreiben. Andere möchten Ihre Toilette oder Ihr Telefon benutzen oder Geschenke für Ihren Nachbarn abgeben. Es gibt auch Täter, die sich als Amtsperson ausgeben und behaupten, in dieser Eigenschaft in Ihre Wohnung zu müssen, zum Beispiel als Polizist oder Gerichtsvollzieher. Wiederum andere geben sich als Mitarbeiter von Elektrizitätswerken aus oder behaupten, von der Hausverwaltung zu sein. Ein weiterer Trick ist, Ihnen vorzutäuschen,

Sie zu kennen, zum Beispiel ein entfernter Verwandter, früherer Nachbar oder ehemaliger Kollege zu sein. Letztlich wollen die Täter nur in Ihre Wohnung gelangen, um dann in einem günstigen Moment Ihre Wertsachen zu stehlen.

Vorsicht ist auch geboten, wenn Sie an der Haustür zu Spenden oder zum Abschluss von Abonnements gedrängt werden. Seien Sie lieber misstrauisch und machen Sie deutlich, dass Sie nicht interessiert sind.

Tipps:

- Lassen Sie nie Unbekannte in Ihre Wohnung.
- Nutzen Sie einen Türspion und eine Sprechanlage.
- Öffnen Sie Ihre Tür nur mit vorgelegter Türsperre (z. B. Kastenschloss mit Sperrbügel).
- Reichen Sie Stift, Wasser usw. immer nur durch den Türspalt einer per Türsperre gesicherten Tür oder durch das Fenster.
- Fordern Sie von Personen, die angeben von einer Behörde zu sein, den Dienstaussweis und prüfen Sie diesen sorgfältig. Denken Sie daran, dass die Täter sehr professionell arbeiten und in der Lage sind, täuschend echte Dokumente oder Ausweise zu erstellen. Fragen Sie deshalb im Zweifelsfall bei der betreffenden Behörde nach der Richtigkeit des Besuchs.



- Zeigen Sie niemandem Ihren Schmuck oder Ihr Bargeld.
- Seien Sie misstrauisch, wenn jemand vorgibt, Sie zu kennen, oder einen gemeinsamen Verwandten oder Bekannten zu haben.
- Lassen Sie sich von keinem Unbekannten die Einkaufstaschen in die Wohnung tragen.
- Lassen Sie sich nicht dazu drängen, vermeintlich wertvolle Sachen zu kaufen.
- Lassen Sie nur dann Handwerker in die Wohnung, wenn Sie diese selbst bestellt haben oder sie vom Vermieter angekündigt wurden.
- Bezahlen Sie keinen Handwerker in bar, sondern verlangen Sie eine Rechnung, die Sie per Banküberweisung begleichen.
- Wenden Sie sich an die Polizei, wenn Sie befürchten, Opfer einer Straftat zu werden.

Gefahren am Telefon

Auch über das Telefon versuchen Betrüger, an Ihre Ersparnisse zu gelangen. Sie geben sich zum Beispiel als Ihr Enkel aus und bitten Sie mit der Begründung um Geld, dass sie sich in einer finanziellen Notlage befänden. Eine andere Masche ist das Versprechen angeblich hoher Gewinne, vor deren Übergabe die Betrüger eine Gebühr, den Besuch einer Veranstaltung oder den Anruf eines kostenpflichtigen Telefondienstes fordern.

Tipps:

- Lassen Sie Ihren Vornamen im Telefonbuch abkürzen, denn Vornamen können Hinweise auf das Lebensalter geben.
- Legen Sie auf, wenn sich der Anrufer nicht selbst vorstellt und Sie seinen Namen raten sollen.
- Seien Sie misstrauisch, wenn jemand Sie um Geld bittet.
- Rufen Sie Ihre Verwandten unter der Ihnen bekannten Telefonnummer zurück.
- Übergeben Sie niemals Geld an Ihnen unbekannte Personen.
- Geben Sie niemals Geld aus, um einen vermeintlichen Gewinn einzufordern, d. h. bezahlen Sie keine Gebühren oder nutzen gebührenpflichtige Sondernummern (gebührenpflichtige Sondernummern erkennen Sie an der Vorwahl: 0900, 0180, 0137 usw.).
- Wenn Sie sich nicht an die Teilnahme an einem Gewinnspiel erinnern können, legen Sie einfach auf.
- Geben Sie niemals persönliche Informationen weiter: keine Telefonnummern und Adressen, Kontodaten, Bankleitzahlen, Kreditkartennummern oder Ähnliches.



Gefahren in der Pflege

Gewalt in der Pflege kann sowohl im häuslichen Bereich als auch im Rahmen der ambulanten und stationären Pflege auftreten. Damit ist zum einen die Vernachlässigung pflegebedürftiger Personen gemeint. Dazu gehört zum Beispiel das Alleinlassen dieser Menschen, das Vernachlässigen ihrer Körperpflege und der Bettreinigung sowie wenn die Verantwortlichen vergessen, ihnen Essen und Trinken zu geben.

Zum anderen gehören dazu Misshandlungen, zum Beispiel das Beschimpfen, Einschüchtern, Isolieren oder das Androhen einer Heimeinweisung. Weitere Formen der Misshandlung sind: ein zu hartes Zufassen, Drängen, Ziehen an Ohren und Haaren, der Zwang zur Bettruhe, das Einschränken des freien Willens mit Beruhigungsmitteln oder das Fixieren von Armen und Beinen bis hin zu Schlägen. In diesen Fällen können bereits Straftatbestände erfüllt sein.

Ursachen

Im familiären Bereich kommt es am häufigsten durch diejenigen Familienmitglieder zu Übergriffen, die kontinuierlich mit der Pflege betraut und überlastet sind. Ein Faktor kann der tagtägliche Kontakt mit der pflegebedürftigen Person sein. Dadurch kann es zur permanenten Anspannung und Überforderung kommen, die der Einzelne unter Umständen nicht rechtzeitig genug wahrnimmt. Verbale, psychische oder körperliche Gewalttätigkeiten können die Folge sein.

Tipps:

Sie pflegen einen Angehörigen selbst

- Schützen Sie sich vor Überforderung und prüfen Sie mögliche Pflegealternativen.
- Informieren Sie sich über Entlastungsmöglichkeiten zum Beispiel nach dem Familienpflegezeitgesetz und scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen.
- Lassen Sie sich von professionellen Pflegekräften beraten, ob Sie die Voraussetzungen mitbringen, um die häusliche Pflege übernehmen zu können.
- Nutzen Sie das Beratungsangebot der Pflegekassen und der regionalen Pflegestützpunkte.
- Suchen Sie den Kontakt zu Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen.

Sie bereiten sich auf Ihre eigene Pflegesituation vor

- Überlegen Sie möglichst frühzeitig vor Eintritt der Pflegesituation mit Ihrer Familie, wie Sie Ihr Leben im Fall einer Pflegebedürftigkeit gestalten wollen.
- Sorgen Sie auch rechtlich vor, falls Sie einmal nicht mehr in der Lage sein sollten, eigene Entscheidungen zu treffen, zum Beispiel mit einer Patientenverfügung, einer Vorsorgevollmacht und/oder einer Betreuungsverfügung.



Sie haben einen Angehörigen in einer Pflegeeinrichtung

- Nehmen Sie Ihre Angehörigen und deren Mitpatienten ernst, wenn sie sich beklagen oder beschweren.
- Achten Sie auf Missstände, augenscheinliche Verletzungen oder Anzeichen von Verwahrlosung der pflegebedürftigen Person.
- Informieren Sie in diesen Fällen die Heimleitung, die zuständige behördliche Heim-Pflege- Aufsicht oder die Polizei.

- Machen Sie sich vor der Anzeigenerstattung Notizen und nehmen Sie diese zur Polizei mit.
- Wenn Sie schriftliche Unterlagen (Schriftverkehr, Kontoauszüge usw.) zur Tat haben, fügen Sie diese der Anzeige bei.
- Prägen Sie sich das Aussehen des Täters ein. Beschreiben Sie der Polizei genau, was passiert ist. Sie haben keine Nachteile zu befürchten, wenn sich eine Situation später anders darstellt.
- Lassen Sie sich kostenlos beraten. Auskunft erteilt Ihnen jede Polizeidienststelle. Erfahrene Beamte informieren Sie zum Thema Opferchutz.

Weitere Informationen und Tipps unter:

Es ist etwas passiert - was kann ich jetzt tun?

- Erstellen Sie sofort Anzeige bei der Polizei! Eine Anzeige ist an keine Form gebunden.
- Die Polizei benötigt von Ihnen die Angaben, die in Ihrem Personalausweis stehen sowie Ihre Telefonnummer.

www.polizei-beratung.de sowie beim Bundesverband der Verbraucherzentralen Markgrafenstraße 66, 10969 Berlin, Tel.: 030/25800-0, Internet: www.vzbv.de

Reinschauen lohnt sich!
(Quelle: www.polizei-beratung.de)



3. Wohnen im Alter

Die meisten Menschen möchten gerne so lange wie möglich in ihrer vertrauten Wohnung oder in ihrem Haus bleiben. Im Alter werden der Kontakt zu den Nachbarn und die nähere Umgebung immer wichtiger. Auf Bekanntes und Bewährtes möchte man ungern verzichten.

Zu Hause wohnen

Wohnberatung und Wohnungsanpassung Zur „Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes“

Wohnungsanpassung bedeutet, die bestehende Wohnung an die Bedürfnisse älterer oder behinderter Menschen anzupassen. Hierbei dienen die Standards der Barrierefreiheit zur Orientierung. So kann man die Wohnung möglichst lange nutzen und selbstbestimmter leben.

Für den Fall, dass die Wohnung den Anforderungen im Alter nicht mehr gerecht wird, ist nicht immer ein Umzug nötig. Häufig ist es möglich, mit einfachen Mitteln und geringem Aufwand, die Wohnung alters- oder behindertengerecht auszustatten. Manchmal sind es nur Kleinigkeiten, die das Leben schwer machen.

Zum Beispiel: Im Bad fehlen Haltegriffe an der richtigen Stelle. Im Schlafzimmer ist das geliebte Bett zu niedrig. Die Küchenarbeit wird durch schlecht zu erreichenden Stauraum und ungünstig platzierte Geräte schwieriger. Der Hauseingang erschwert das Verlassen der Wohnung. Vorhandene Schwellen sind Gefahrenstellen für Stürze bzw. Unfälle.

Die Koordinationsstelle zur Wohnberatung im Landkreis gibt darauf Antworten und berät umfassend über die Möglichkeiten zur Wohnungsanpassung. Hierzu steht ein Team aus einer hauptamtlichen Wohnberaterin (aus der sozialen Arbeit), einer Honorarkraft für die Techn. Beratung (Innenarchitektin) und ehrenamtlichen Wohnberatern zur Verfügung.

Ratsuchende können die Wohnberatungsstelle aufsuchen oder ehrenamtliche Wohnberater/innen besuchen Sie auf Wunsch gerne in Ihrer Wohnung und geben an Ort und Stelle Auskunft und Tipps.

Das Beratungsangebot gilt für den selbstgenutzten sowie für den vermieteten Wohnraum.



Beispiel zur Wohnungsanpassung Alte Treppe

Stolper- und Sturzgefahr durch:

- unterschiedliche Stufenhöhe
- überstehende Treppenkanten
- fehlenden Kontrast zwischen Treppenstufen und Podest

Neue Treppe

Verbesserung durch:

- gleichmäßige Stufenhöhe
- keine überstehenden Treppenkanten
- deutlicher Kontrast zwischen Treppenstufen und Podest
- griffiger Handlauf (am besten auf beiden Seiten der Treppe)
- in diesem Fall wurde der Pfosten am Ende des Handlaufs beibehalten (bei Sehschwäche wird hier das Ende der Treppe besser wahrgenommen)

Altersgerechter / Barrierefreier Umbau von bestehendem Wohneigentum und Mietwohnraum

Dies kommt zum Tragen, wenn die Maßnahmen der Wohnungsanpassung nicht ausreichen oder sich der Wunsch auf das Wohnen im Alter rechtzeitig vorzubereiten einstellt. Ebenso wie bei der Wohnungsanpassung dienen auch hier die Standards der Barrierefreiheit zur Orientierung. Für den altersgerechten, barrierefreien Umbau von bestehendem Wohneigentum oder Mietwohnraum können sich Bauherrn beratende und fi-

nanzielle Unterstützung holen. Je nach Situation gibt es auch hier Fördermöglichkeiten.

Finanzierungsmöglichkeiten

Pflegebedürftige mit einem Pflegegrad können Zuschüsse zur „Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes“ erhalten:

- Bei Ihrer Pflegeversicherung bis zu einer Höhe von 4.000 €
- Leistungen aus ihrer Krankenversicherung für Hilfsmittel (z. B. Wannengriff, Duschhocker etc.)
- Finanzierungsmöglichkeiten aus der Sozialhilfe
- Aus dem „Bayerischen Wohnungsbauprogramm“ der Obersten Baubehörde: Förderung der Anpassung von Wohnraum an die Belange von Menschen mit Behinderung Zuschuss bis zu einer Höhe von 10.000 € (derzeit gültiger Satz).
- KfW – Förderbank/Förderprogramm „Altersgerecht Umbauen“
- Menschen mit Behinderung, jedoch ohne Pflegegrad, die eine Wohnraumanpassung oder einen barrierefreien Umbau benötigen, könnten Anspruch auf finanzielle Unterstützung haben. Dies ist entsprechend dem Einzelfall abzuklären.
- Bauherrn im Allgemeinen, die eine Wohnraumanpassung oder einen barrierefreien Umbau vorhaben, könnten Anspruch auf Förderung haben. Dies ist entsprechend dem Einzelfall abzuklären.



Auskünfte erteilt:

Landratsamt Dingolfing-Landau,
Koordinationsstelle Wohnraumberatung,
Obere Stadt 1, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 87-571,
www.landkreis-dingolfing-landau.de

Innenarchitektur KAZIUR,
Barrierefreies Planen und Bauen /
Wohnungsanpassung,
Hauptstraße 8, 84177 Gottfrieding,
Tel.: 08731 3256576,
E-Mail: info@kaziur-innenarchitektur.de,
www.kaziur-innenarchitektur.de

Weitere Informationen zum Thema Wohnen
im Alter und zur Wohnungsanpassung:
www.beratungsstellewohnen.de
bzw. bei ihrer jeweiligen Kranken- bzw. Pflege-
kasse.

Betreutes Wohnen zu Hause

Dies bedeutet die Möglichkeit in der eigenen Wohnung bzw. dem eigenen Haus betreut zu werden, indem man einen Betreuungsvertrag abschließt. Der Betreuungsvertrag regelt die Informations- und Beratungsleistung, Hausbesuche für einen regelmäßigen Kontakt und je nach Bedarf die Organisation von Hilfen. Ein solcher Vertrag kann mit einem ambulanten Dienst oder einem Trägerverein abgeschlossen werden.

Betreutes Wohnen / Servicewohnen

In speziellen Wohnanlagen werden Wohnangebot und Betreuungsleistungen miteinander verbunden. Die barrierefreie Wohnung und das Serviceangebot (z. B. Hausnotruf, Vermittlung von Pflege- und Haushaltsdiensten) vom Betreiber der Anlage ermöglichen ein selbstbestimmtes Leben in der eigenen Wohnung innerhalb der Wohnanlage.

Auskünfte erteilt:

Landratsamt Dingolfing-Landau,
Koordinationsstelle Wohnraumberatung,
Obere Stadt 1, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 87-571

Landratsamt Dingolfing-Landau,
Fachstelle für Pflege- und Behinderten-
einrichtungen,
Qualitätsentwicklung und Aufsicht,
Obere Stadt 1, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 87-458 oder Tel.: 08731 87-453

Ambulant betreute Wohngemeinschaften

Dienen dem Zweck, pflegebedürftigen Menschen das Leben in einem gemeinsamen Haushalt zu ermöglichen. Die Wohngemeinschaft von max. 12 Personen wird durch eine gemeinsame 24-stündige Begleitung unterstützt. Pflege- und Betreuungsleistungen können, den eigenen Bedürfnissen entsprechend, durch externe Anbieter gegen Entgelt in Anspruch genommen werden.



Auskünfte erteilt:

Landratsamt Dingolfing-Landau,
Koordinationsstelle Wohnraumberatung,
Obere Stadt 1, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 87-571

Landratsamt Dingolfing-Landau,
Fachstelle f. Pflege- und Behinderten-
einrichtungen,
Qualitätsentwicklung und Aufsicht,
Obere Stadt 1, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 87-458 oder Tel.: 08731 87-453

Kurzzeitpflege / Verhinderungspflege

Ziel ist es hier, Angehörigen, die einen pflegebedürftigen Menschen das Jahr über betreuen, Urlaub und Erholung zu ermöglichen, damit deren Bereitschaft und Fähigkeit zur Pflege auf Dauer erhalten und gestärkt wird.

Auskünfte erteilt:

Landratsamt Dingolfing-Landau,
Koordinationsstelle Wohnraumberatung,
Obere Stadt 1, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 87-571

Landratsamt Dingolfing-Landau,
Fachstelle f. Pflege- und Behinderten-
einrichtungen,
Qualitätsentwicklung und Aufsicht,
Obere Stadt 1, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 87-458 oder Tel.: 08731 87-453

Sowie alle Seniorenwohn- und Pflegeheime, die unter diesem Punkt aufgeführt sind.

Verhinderungspflege kann auch über einen ambulanten Pflegedienst in Anspruch genommen werden.

Tagespflege / Tagesbetreuung

Ist eine Kombination zwischen ambulanter und stationärer Versorgung. Tagsüber erhalten die Pflegebedürftigen eine qualifizierte Betreuung in einem Seniorenwohnheim oder in einer speziellen Tagespflegeeinrichtung. Den Abend können sie in gewohnter Umgebung zu Hause verbringen. Die Tagespflege kann fünf Mal die Woche, von montags bis freitags oder auch an individuell vereinbarten Tagen in Anspruch genommen werden. Die Tagespflege eignet sich auch in besonderer Weise für die Pflege und Betreuung Demenzerkrankter.

Auskunft erteilt:

Landratsamt Dingolfing-Landau,
Koordinationsstelle Wohnraumberatung,
Obere Stadt 1, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 87-571



Landratsamt Dingolfing-Landau,
Fachstelle f. Pflege- und Behinderten-
einrichtungen,
Qualitätsentwicklung und Aufsicht,
Obere Stadt 1, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 87-458 oder Tel.: 08731 87-453

Sowie Seniorenwohnheime mit sogenannten ein-
gestreuten Tagespflegeplätzen.

Seniorenwohn- und -pflegeheime

Wenn die notwendige Pflege zu Hause nicht mehr
möglich ist, bleibt nur der Weg in ein Pflegeheim.
Dort wird eine umfassende Betreuung gewähr-
leistet. Grundsätzlich kann jeder Mensch in ein
Pflegeheim ziehen. Doch nur wer die Vorausset-
zungen erfüllt, die Einstufung in einen Pflege-
grad, hat einen Anspruch auf Leistungen aus der
Pflegeversicherung. Die Festlegung des Pflegegra-
des erfolgt durch den Medizinischen Dienst der
Krankenkassen (MDK).

Auskünfte zum Heimvertrag, zur Heimaufsicht
und zum Medizinischen Dienst sowie dem Recht
der Beschwerde nach dem Pflege- und Wohnqua-
litätsgesetz (Art. 6 Nr. 2 PflWoqG) erteilt das:

Landratsamt Dingolfing-Landau,
Fachstelle f. Pflege- und Behinderten-
einrichtungen,
Qualitätsentwicklung und Aufsicht,
Obere Stadt 1, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 87-458 oder Tel.: 08731 87-453



Angebote:

Bürgerheim Dingolfing,
BGR-Josef-Zinnbauer-Str. 8, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 31680,
E-Mail: buergerheim@dingolfing.de,
www.buergerheim-dingolfing.de

AWO-Seniorenheim „St. Martin“,
Landauer Str. 29, 94428 Eichendorf,
Tel.: 09952 90929-0,
E-Mail: seniorenheim-eichendorf@awo-ndb-
opf.de, www.awo-seniorenheim-eichendorf.de

AWO-Wohnheim und Pflegeeinrichtung,
Pfarrkirchener Str. 35, 94428 Eichendorf,
Tel.: 09952 909-280,
E-Mail: claudia.zacher@awo-ndb-opf.de,
www.awo-wohnheim-eichendorf.de





AWO Seniorenheim Frontenhausen,
Ellwanger Str. 12, 84160 Frontenhausen,
Tel.: 08732 93790-0, E-Mail: seniorenheim.fron-
tenhausen@awo-ndb-opf.de,
www.awo-frontenhausen.de

AWO-Seniorenheim,
Bayerwaldblick,
Bayerwaldring 30, 94405 Landau a. d. Isar,
Tel.: 09951 60331-000, E-Mail: seniorenheim.
landau@awo-ndb-opf.de,
www.awo-seniorenheim-landau-isar.de

Heilig-Geist-Bürgerspital,
Dr.-Godron-Str. 14, 94405 Landau a. d. Isar,
Tel.: 09951 9896-0, E-Mail: info@senioren-
heim-landau-isar.de,
www.seniorenheim-landau-isar.de

Alten- und Pflegeheim,
St. Antonius,
Hauptstr. 28, 84152 Mengkofen,
Tel.: 08733 9391-24, E-Mail: info@senioren-
heim-mengkofen.de,
www.landkreis-dingolfing-landau.de



Dr. Loew Haus Hinterkreuth,
Hinterkreuth 2, 84183 Niederviehbach,
Tel.: 08702 943450,
E-Mail: hinterkreuth@loew.de,
www.dr.loew.de/hinterkreuth

Kursana Domizil Pilsting,
Maria-Gerhardinger-Weg 3, 94431 Pilsting,
Tel.: 09953 3000-0,
E-Mail: kursana-pilsting@dusmann.de,
www.kursana.de/pilsting

Seniorenheim St. Josef,
Krankenhausstr. 19, 94419 Reisbach,
Tel.: 08734 9391-11,
E-Mail: info@seniorenheim-reisbach.de,
www.landkreis-dingolfing-landau.de

Caritas Alten- und Pflegeheim,
St. Vinzenz,
Kirchgasse 16, 94522 Wallersdorf,
Tel.: 09933 95390-0,
E-Mail: info@caritas-altenheim-wallersdorf.de,
www.caritas-altenheim-wallersdorf.de

Wohnen und Pflege für Menschen mit geistiger Behinderung

Landratsamt Dingolfing-Landau,
Fachstelle f. Pflege- und Behinderten-
einrichtungen,
Qualitätsentwicklung und Aufsicht,
Obere Stadt 1, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 87-458 oder Tel.: 08731 87-453

Wohnen und Pflege für psychisch kranke Menschen

Landratsamt Dingolfing-Landau,
Fachstelle f. Pflege- und Behinderten-
einrichtungen,
Qualitätsentwicklung und Aufsicht,
Obere Stadt 1, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 87-458 oder Tel.: 08731 87-453

Wohnen und Pflege für ehemals alkoholabhängige Menschen

Schloss Tannegg,
Bauerngasse 1, 94405 Landau,
Tel.: 09951 599980,
E-Mail: schlosstannegg@t-online.de,
www.schloss-tannegg.de



4. Ambulante Versorgung und Hilfeangebote

Bereitschaftspraxis am DONAUISAR Klinikum Dingolfing

Teisbacher Straße 1, 84130 Dingolfing
Erreichbar ist der Ärztliche Bereitschaftsdienst über die bundesweit einheitliche kostenfreie Rufnummer 116 117.

Die Bereitschaftspraxis am Klinikum Dingolfing hat montags, dienstags und donnerstags von 18 bis 8 Uhr des Folgetags, mittwochs und freitags von 13 bis 8 Uhr des Folgetags sowie an den Wochenenden ganztags geöffnet.



Leistungen DONAUISAR Klinikum Zentrum für Altersmedizin

Was wünschen Sie sich für das Alter? Für viele lautet die Antwort: „gesund und in den eigenen vier Wänden“. Das ist das Ziel des Zentrums für Altersmedizin am DONAUISAR Klinikum Deggen Dorf-Landau. Das Zentrum befasst sich mit altersbedingten Besonderheiten. Erkrankungen verlaufen im hohen Alter anders, meist liegen schon eine Reihe von Vorerkrankungen vor,

aufgrund derer oft eine bunte Vielfalt von Medikamenten eingenommen wird. Wenn hier noch ein weiteres Ereignis dazukommt, etwa ein Sturz mit einem Knochenbruch, ist die Gefahr groß, in die Pflegebedürftigkeit zu rutschen. Die verschiedenen Einrichtungen innerhalb des Zentrums für Altersmedizin kümmern sich sowohl um akute Beschwerden als auch chronische Erkrankungen – genau abgestimmt auf den älteren Patienten.

Akutgeriatrie & Geriatrische Frührehabilitation

Die Akutgeriatrie richtet von Beginn an den Blick nicht nur auf das akut erkrankte Organ, sondern der Patient steht ganzheitlich im Mittelpunkt. Dazu gehören gerade beim älteren Patienten seine individuellen Begleiterkrankungen, seine Selbsthilfefähigkeit, sein häusliches Umfeld und seine Bezugspersonen. Typische chronische Erkrankungen sind z. B. Bluthochdruck, Diabetes, Herzschwäche, Gangunsicherheit uvm. Längere Bettlägerigkeit bei älteren Patienten z. B. nach einer OP führt zu Muskel- und Knochenabbau und Kräfteverlust. Daher erhalten sie von Beginn an Ergotherapie und Physiotherapie. Das Konzept der aktivierenden Pflege soll darüber hinaus verhindern, dass körperliche und geistige Fähigkeiten noch weiter abnehmen. Ziel ist es die Patienten fit zu machen, z. B. für einen anschließenden Aufenthalt in einer Rehaklinik.

Geriatrische Tagesklinik

Tagsüber stehen in der geriatrischen Tagesklinik am DONAUISAR Klinikum Landau alle Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten zur Verfügung. Am Abend und am Wochenende ist der Patient bei der Familie, schläft im eigenen Bett und kann das in der Klinik neu Erlernte auch gleich im häuslichen Alltag ausprobieren. Der Patient wird mit unserem Fahrservice bequem von Zuhause abgeholt und am Nachmittag wieder heimgebracht. Der Aufenthalt eignet sich für Patienten mit einer akuten Erkrankung, bei denen eine vollstationäre Behandlung aber nicht mehr oder noch nicht erforderlich ist.

Kontakt:

Zentrum für Altersmedizin
am DONAUISAR Klinikum
Standort Deggendorf: Tel.: 0991 380-3246
Standort Landau: Tel.: 09951 75-5701

Das DONAUISAR Klinikum hat sowohl in Landau als auch in Dingolfing einen palliativ-medizinischen Dienst im Rahmen der Inneren Medizin etabliert. Ziel der palliativmedizinischen Dienste ist es, schwerkranken und sterbenden Patienten auf allen Stationen im Krankenhaus eine weitgehende Symptom- und Leidenslinderung zu bieten, mit dem Ziel einer Entlassung nach Hause oder, falls dies nicht möglich ist, eines Sterbens in Würde. Die palliativmedizinischen Dienste arbeiten interdisziplinär und multiprofessionell; sie sind zusammengesetzt aus qualifizierten Ärzten,

Pflegekräften und Sozialarbeitern/Sozialpädagogen. Im Bedarfsfall werden Seelsorger und weitere Therapeuten hinzugezogen. Die Integration ehrenamtlicher Hospizhelfer wird angestrebt.

Das ärztliche Team wird aus Chefarzt Dr. Peter Kolbinger sowie Ärzten der SAPV (spezialisierte ambulante Palliativversorgung) des DONAUISAR Klinikums gebildet, die eine regelmäßige Präsenz vor Ort ermöglichen und gleichzeitig eine ambulante Versorgung und Beratung bieten können.

Kontakt:

Chefarzt Dr. Peter Kolbinger
Tel.: 09951/75-5701

DONAUISAR Klinikum Dingolfing

Teisbacher Straße 1, 84130 Dingolfing
Tel.: 08731 88-0,
E-Mail: info@donau-isar-klinikum.de

Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
Chefarzt Prof. Dr. med. Matthias Behrend
Tel.: 08731 88-7761

Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie
Chefarzt Dr. med. Joachim Block
Tel.: 08731 88-7761

Sektion für Wirbelsäulenchirurgie
Chefarzt Prof. Dr. med. Stefan Rath
Tel.: 0991 380-3851



Klinik für Gynäkologie
Chefarzt Dott./Univ./Padua Samir Sawalhe
Tel.: 08731 88-7701

Klinik für Innere Medizin IV: Allgemeine
Innere Medizin und Kardiologie
Chefarzt Dr. med. Heribert Fröschl
Chefarzt Dr. med. univ. Edmond Skenderaj
Tel.: 08731 88-7641

Zentrale Notaufnahme
Chefarzt Dr. med. Heribert Fröschl
Tel.: 08731 88-7641

DONAUISAR Klinikum Landau
Bayerwaldring 17, 94405 Landau
Tel.: 09951 75-1,
E-Mail: info@donau-isar-klinikum.de

Klinik für Unfallchirurgie
Chefarzt Prof. Dr. med. Peter Schandelmaier
Tel.: 0991 380-5781

Klinik für Konservative Orthopädie und
spezielle orthopädische Chirurgie
Chefarzt Dr. med. Kamran Dabidian
Tel.: 09951 75-5781

Klinik für Innere Medizin V: Pneumologie und
Allgemeine Innere Medizin
Chefarzt Dr. med. Dennis Bösch
Tel.: 09951 75-5651



Zentrum für Altersmedizin
Chefarzt Dr. med. Peter Kolbinger
Tel.: 09951 75-5701

Zentrum für Schmerzmedizin
Chefarzt Dr. med. Axel Menzebach, M.A.
Tel.: 0991 380-5302

Zentrale Notaufnahme
Chefarzt Dr. med. Dennis Bösch
Tel.: 09951 75-5651

DONAUISAR Klinikum Deggendorf
Perlasberger Str. 41, 94469 Deggendorf
Tel.: 0991 380-0,
E-Mail: info@donau-isar-klinikum.de

Hausnotruf

BRK Dingolfing,
Krankenhausstr. 6, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 3141-0, Fax: 08731 5467,
E-Mail: hausnotruf@kvdingolfing.brk.de,
www.kvdingolfing.brk.de

Caritas Sozialstation,
Dr.-Godron-Str. 3, 94405 Landau,
Tel.: 09951 9851-11, Fax: 09951 9851-30,
E-Mail: sst@caritas-landau.de,
www.caritas-landau.de

Mahlzeitendienst / Essen auf Rädern

BRK Dingolfing,
Erlenstr. 2, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 73914,
E-Mail: info@kvdingolfing.brk.de,
www.kvdingolfing.brk.de,
menueservice@kvdingolfing.brk.de

Caritasverband Isar/Vils e. V.,
Dr.-Godron-Str. 3, 94405 Landau,
Tel.: 09951 9851-11, Fax: 09951 9851-30,
E-Mail: sst@caritas-landau.de,
www.caritas-landau.de

Mamminger-Essensdienst „Senioren helfen
Senioren“, Ansprechpartner Seniorenbeauftragter
Gemeinde Mamming

Arnstorfer Tafel
Hier können sich bedürftige Menschen mit Nah-
rungsmitteln versorgen. Diese werden jeweils
freitags von 14:00 Uhr bis maximal 16:00 Uhr
(solange Vorrat reicht) an den folgenden Stellen
ausgegeben:
Stadt Landau, Auenstr. 13
Markt Pilsting, „Grünes Haus“ Marktplatz 25
Stadt Dingolfing, Stadtteilzentrum Nord
St.-Josef-Platz 4

Fahrdienst von Eichendorf nach Arnstorf:
jeden Montag, außer Feiertage,
ab Pfarrzentrum Eichendorf, 13:15 Uhr,
bei Fragen oder Unklarheiten,
Tel.: 09953 3003793

Pflegedienste

Ambulante Krankenpflege Helmer,
Marienplatz 28a, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 8258, Fax: 08731 393440,
E-Mail: info@pflagedienst-helmer.de,
www.pflagedienst-helmer.de



Ambulanter Pflegedienst des
Bayer. Roten Kreuzes,
Krankenhausstr. 6, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 3141-0, Fax: 08731 5467,
E-Mail: info@kvdingolfing.brk.de,
www.pflegedienst-dingolfing.de

Caritas Sozialstation Dingolfing,
Griesgasse 13, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 3160-30, Fax: 08731 3160-35,
E-Mail: irene.weindl@caritas-sozialstation.de,
www.caritas-dingolfing.de

Häusliche Krankenpflege,
Renate Protschka GmbH,
Geratsbergerstr. 9a, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 326927-7, Fax: 08731 326927-8,
E-Mail: dingolfing@pflegedienst-protschka.de,
www.pflegedienst-protschka.de

Ambulante Pflege Monika Lichtinger,
Bergstr. 10b, 94428 Eichendorf,
Tel.: 09952 9336593, Fax: 09952 9336594,
E-Mail: info@pflegedienst-eichendorf.de,
www.pflegedienst-eichendorf.de

Pflegedienst Nightingale,
Außerklinische Intensivpflege,
Gabriele Grasse,
Landauer Str. 39, 94428 Eichendorf,
Handy: 0151 19508591, Tel.: 09956 9059313,
Fax: 09956 9059314,
E-Mail: info@pflegedienst-nightingale.de,
www.pflegedienst-nightingale.de

Pro Sana,
Ambulanter Pflegedienst,
Claudia Maurer,
Dornach 8, 94428 Eichendorf,
Tel.: 09952 2763, Fax: 09952 905271

Zu Hause gut betreut!,
Ambulanter Pflegedienst der
PARKWOHNSTIFT Arnstorf GmbH,
Marktplatz 19, 94428 Eichendorf,
Tel.: 09952 93 34 35, Fax: 09952 93 34 37,
E-Mail: anneliese.eichinger@parkwohnstift-
arnstorf.com,
www.parkwohnstift-arnstorf.de

Alfina`s Pflegedienst,
Vilsbiburger Str. 29, 84160 Frontenhausen,
Tel.: 08732 938334, Fax: 08732 9392466,
E-Mail: alfina@alfinas-pflegedienst.de,
www.alfinas-pflegedienst.de



Ambulanter Pflegedienst des
Bayer. Roten Kreuzes,
Thalhamer Str. 1, 94405 Landau,
Tel.: 09951 8992, Fax: 09951 59803,
E-Mail: info@kvdingolfing.brk.de,
www.pflegedienst-dingolfing.de

Caritasverband Isar/Vils e. V.,
Dr.-Godron-Str. 3, 94405 Landau,
Tel.: 09951 9851-11, Fax: 09951 9851-30,
E-Mail: sst@caritas-landau.de,
www.caritas-landau.de

Pflegedienst mit Herz – Kumpfbeck,
Robinienweg 14, 94405 Landau,
Tel.: 09951 604607, Fax: 09951 604609

Pflege- und Versorgungszentrum
Buchban GmbH,
Röntgenstr. 10, 94405 Landau,
Tel. 09951 67 22, Fax: 09951 28 41,
E-Mail: info@buchban.de, www.buchban.de

Pflegedienst mit Herz,
Inh. Alexandra Waas,
Kirchweg 3, 94437 Mamming,
Tel.: 09955 9330387, Fax: 09955 9330388,
E-Mail: info@pflege-dingolfing-landau.de,
www.pflege-dingolfing-landau.de

Haus Regenbogen Pflegetreuhand GmbH,
Milchstr. 55, 84163 Marklkofen / Steinberg,
Tel.: 08734 2248634, Handy: 0151 44824277,
E-Mail: info@pflegetreuhand.de,
www.pflegetreuhand.net

Häusliche Pflege Theresia Ullrich,
Hauptstr. 32, 84103 Postau,
Tel.: 08702 949220, Fax: 08702 949223,
E-Mail: tullrich@aol.com

Ambulanter Intensivpflegedienst,
St. Raphael GmbH,
Altersberg 15 A, 94419 Reisbach – Altersberg,
Tel.: 08734 9394210, Fax: 08734 9394211,
www.pflegedienst-raphael.de

Außerklinische Intensivpflege,
Silvia Hofbauer GmbH,
Am Bründl 2, 94419 Reisbach,
Tel.: 08734 938778-0, Fax: 08734 938778-18,
E-Mail: silvia.hofbauer@intensivpflege-hofbauer.de, www.intensivpflege-hofbauer.de

Prolivo GmbH
Schreinerstr. 7, 94419 Reisbach
Tel.: 08734 9384488, Fax: 08734 9384486
E-Mail: info@prolivo.de, www.prolivo.de



Außerklinische Intensivpflege Lifeline,
Bahnhofplatz 2, 94436 Simbach,
Tel.: 09954 700800, Fax: 09954 700801,
E-Mail: info@pflegedienst-lifeline.de,
www.pflegedienst-lifeline.de

Pflege und Hilfe Daheim,
Elisabeth Burmberger,
Alte Bergstr. 15 – 18, 94436 Simbach,
Tel.: 09954 90274, Fax: 09954 90276,
E-Mail: e.burmberger@t-online.de,
www.pflegedienst-burmberger.de

Krankenfahrten

werden vom BRK, betreuten Fahrdienst und von Taxiunternehmen durchgeführt. Vorher bitte mit der Krankenkasse und den behandelnden Ärzten abklären.

Sonder-, Behindertenfahrdienst

Bayerisches Rotes Kreuz,
Kreisverband Dingolfing-Landau,
Betreuter Fahrdienst Dingolfing,
Krankenhausstr. 6, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 3141-0, E-Mail: info@kvdingolfing.brk.de, www.kvdingolfing.brk.de

Emma Fahrdienst,
Kreuzstr. 30, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 323693, Mobil: 0170 5828172,

E-Mail: info@emma-fahrdienste.de,
www.emma-fahrdienste.de

Peter Widl
Dingolfinger Taxiservice e.K.,
Bergiusstr. 26, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 1555, Fax: 08731 6364,
E-Mail: info@dingolfinger-taxiservice.de,
www.dingolfinger-taxiservice.de

Frey und Salzer Reise GmbH,
Dendlstr. 25, 94431 Großköllnbach,
Tel.: 09953 930650, E-Mail: info@frey-reisen.de,
www.frey-reisen.de

Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Dingolfing-Landau
Betreuter Fahrdienst Landau,
Thalhamer Str. 1, 94405 Landau,
Tel.: 09951 8992, E-Mail: info@aslandau.brk.de

Unterstützung für Demenzkranke

Demenzkrankungen gehören zu den häufigsten Gesundheitsstörungen des Alters. Demenz ist ein Muster von Symptomen unterschiedlichster Gestalt und Ausprägung. Entscheidend sind rechtzeitige fachliche Erkennung und Behandlung sowie die einfühlsame Begleitung durch ein verlässliches persönliches Umfeld. Beratung zu diesem Thema erhalten Sie bei den Pflegekassen sowie bei



Bayerisches Rotes Kreuz,
Beratungsstelle für pflegende Angehörige,
Krankenhausstr. 6, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 3141-25,
E-Mail: girnghuber@kvdingolfing.brk.de

Caritas Dingolfing,
Griesgasse 13, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 3160-30,
E-Mail: irene.weindl@caritas-dingolfing.de

Caritas Landau
Fachstelle für pflegende Angehörige,
Dr.-Godron-Str. 3, 94405 Landau,
Tel.: 09951 9851-12,
Termin nach Vereinbarung

Betreuung für Demenzkranke und Pflegebedürftige

Landratsamt Dingolfing-Landau
Seniorenkontaktstelle,
Obere Stadt 1, 84130 Dingolfing
Tel.: 08731 87-456

Unterstützung für Haus und Garten, Besuchs- und Fahrdienste

Landau
LanZE - LandauerZuverdienstEinrichtung
Unterstützung rund ums Haus, Wäsche- und
Bügelservice, (auch Hol- und Bringdienst),

Leitung: Sieglinde Kettl, Oberer Stadtplatz 7,
94405 Landau,
Träger: Caritas Landau, Dr.-Godron-Str. 3,
94405 Landau, Tel.: 09951 601863

Caritas Landau, Sozialstation,
Servicedienst für das „Wohnen zu Hause“,
Tel.: 09951 85111

Loiching

Kath. Pfarrei Loiching,
Jeden Samstag Fahrdienst zum Vorabend Gottes-
dienst

Fahrdienst jeden Dienstagvormittag zur Stadt
Dingolfing, Tel.: 08731 2643

Fahrdienst zu den verschiedenen Veranstaltun-
gen der Senioren, Tel.: 08731 2544

Mamming

Helferkreis kath. Pfarrgemeinde,
Marianne Buchholz, Enzianweg 1,
94437 Mamming, Tel.: 09955 1215

Marklkofen

Netzwerk „Bürger für Bürger“ – Notfall und
Seniorenhilfe, Ansprechpartner: Gemeinde
Marklkofen, Tel.: 08732 91190



Mengkofen

Verein Bürger für Bürger im Aitrachtal e.V.,
Nachbarschaftshilfe (Fahr-, Einkaufs-, Besuchsdienst, Hilfestellung bei Behördenangelegenheiten, Begleitung zu Veranstaltungen),

Ansprechpartner: Anke Kühnert, Tel.: 08733 939262, Christa Funke, Tel.: 08733 8697, Richard Baumgartner, Tel.: 08733 1095

Pilsting

Fahrdienst zum Einkaufen und Besorgungen von Großköllnbach nach Pilsting, Kleinbus mit Einstiegshilfe, Wöchentlich Dienstag und Freitag um 9:00 Uhr am St. Georgsplatz, Rückfahrt nach Bedarf und Absprache, max. 2 Stunden später, Hin- oder Rückfahrt je 1,00 €,

Rückfragen: Seniorenbeauftragter Albert Störringer sen., Tel.: 09953 709 oder im Rathaus

Reisbach

Kostenlose Hilfe bei allen Problemen der Senioren, u. a. Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, barrierefreies Wohnen etc.,

Seniorenbeauftragter Klaus Böhm,
Tel.: 08734 7088



Wallersdorf

Ehrenamtlicher Besuchsdienst
„Füreinander – Miteinander“,
Karin Meinberger, Tel.: 0993 8425,
Ramona Nagel, Tel.: 09933 5530564

Wallersdorfer Netzwerk,

1. Vorsitzende Susanne Unger,
Tel.: 09937 902055 oder 0173 9744052,
E-Mail: susanneunger2010@aol.de



5. Hilfe bei Pflegebedürftigkeit

Die gestiegene Lebenserwartung ermöglicht es immer mehr Menschen, nach dem aktiven Berufsleben noch Dinge zu tun, die Spaß machen und ein erfülltes Leben zu haben. Mit höherem Alter sind viele Menschen aber auch auf Hilfe und Pflege angewiesen. Die Leistungen der Pflegekassen sind vielfältig. Bei der Beurteilung der jeweiligen Pflegebedürftigkeit ist eine Einzelfallprüfung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) unumgänglich.

Pflegebedürftig im Sinne der Pflegeversicherung sind Personen, die

- gesundheitlich bedingte Beeinträchtigungen der Selbständigkeit oder der Fähigkeiten aufweisen und deshalb der Hilfe durch andere bedürfen,
- körperliche, kognitive oder psychische Beeinträchtigungen oder gesundheitlich bedingte Belastungen oder Anforderungen aufweisen und diese nicht selbständig kompensieren oder bewältigen können,
- auf Dauer pflegebedürftig sind (voraussichtlich für mindestens sechs Monate, und mit einem genau definierten Schweregrad).

Leistungen der Pflegeversicherung können nur dann in Anspruch genommen werden, wenn ein Pflegegrad durch die Pflegeversicherung festgestellt wurde. Dies geschieht nur durch Antrag bei der Pflegekasse.

Pflegeberatung

- Beratung zu allen Fragen und Problemen der pflegenden Angehörigen
- Hausbesuche
- Beratung und Aufklärung über Krankheitsbilder
- Aufklärung bei rechtlichen Themen der Pflege
- Hilfs- und Besuchsdienst für pflegende Angehörige

Hilfe in allen Fragen zur Pflege und Pflegeversicherung geben:

Bayerisches Rotes Kreuz,
Kreisverband Dingolfing-Landau
Beratung für pflegende Angehörige,
Krankenhausstraße 6, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 3141-25,
E-Mail: info@kvdingolfing.brk.de



Caritas Dingolfing,
Fachstelle für pflegende Angehörige,
Griesgasse 13, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 316012,
E-Mail: angehoerigenberatung@caritas-dingolfing.de

Caritas Landau,
Fachstelle für pflegende Angehörige,
Dr.-Godron-Straße 3, 94405 Landau,
Tel.: 09951 985123,
Termin nach Vereinbarung,

Auskunft gibt es ferner bei den Pflegekassen, die nun überwiegend auch Beratungsstellen zum Thema Pflege vorhalten.

Die wichtigsten Leistungen der Pflegeversicherung

Die nachfolgend genannten Leistungen sollen nur eine Übersicht der wichtigsten Leistungen der

Pflegeversicherung darstellen. Sie sollten sich im Bedarfsfall aber immer von den oben genannten Beratungsstellen individuell beraten lassen.

Pflegegeld/Pflegesachleistungen

Der Pflegebedürftige kann wählen zwischen Pflegesachleistungen (d. h. professioneller Hilfe durch einen Pflegedienst) oder Pflegegeld, wenn die Pflege selbst durchgeführt wird.

Eine **Kombination** von Pflegegeld und Pflegesachleistungen ist möglich. Pflegebedürftige haben die Möglichkeit, Geld und Sachleistungen zu kombinieren. Bei einer solchen Kombination wird der nicht genutzte Prozentsatz der Pflegesachleistungen anteilmäßig als Pflegegeld ausbezahlt.



Vollstationäre Pflege

Wenn eine Pflege zuhause nicht möglich ist, übernimmt die Pflegekasse die Kosten für eine Heimpflege im unten angeführten Rahmen.

Pflegegrade	Geldleistung (Euro)	Sachleistung (Euro)	Entlastungsbetrag (Euro) (zweckgebunden *)	Vollstationäre Pflege (Euro)
1	---	---	125	125
2	316	689	125	770
3	545	1.298	125	1.262
4	728	1.612	125	1.775
5	901	1.995	125	2.005

Derzeit gültige Sätze

Tagespflege

Wenn der Pflegebedürftige tagsüber zu Hause nicht betreut werden kann, besteht die Möglichkeit eine Tagespflegeeinrichtung zu besuchen. Die Pflege während der Nacht wird weiterhin durch Angehörige bzw. einen Pflegedienst sichergestellt. Die Pflegekasse übernimmt nur den pflegebe-

dingten Aufwand sowie den Aufwand für soziale Betreuung und medizinische Behandlungspflege. Unterkunfts-, Verpflegungs- und Investitionskosten muss der Pflegebedürftige selbst tragen. Wird durch die Tages- und Nachtpflege der Höchstbetrag nicht ausgeschöpft, wird anteiliges Pflegegeld oder Sachleistung ausbezahlt.

Tages-/ Nachtpflege	Pflegegrad	Leistungen pro Monat in Euro
	1	125 (Entlastungsbetrag)
	2	689
	3	1.298
	4	1.612
	5	1.995

Derzeit gültige Sätze



Kurzzeitpflege

Wenn die häusliche oder teilstationäre Pflege vorübergehend nicht möglich ist, bzw. nicht ausreicht. Das gilt:

- in Krisensituationen, z. B. bei Ausfall der Pflegeperson infolge Urlaub/Krankheit
- im Anschluss an eine stationäre Behandlung des Pflegebedürftigen

Die Pflegekasse übernimmt nur den pflegebedingten Aufwand sowie den Aufwand für soziale Betreuung und medizinische Behandlungspflege für eine kurzzeitige Unterbringung. Unterkunfts-, Verpflegungs- und Investitionskosten muss der Pflegebedürftige selbst tragen.

Wird der Höchstbetrag nicht ausgeschöpft, wird anteiliges Pflegegeld oder Sachleistung ausbezahlt.

Verhinderungspflege / Urlaubspflege bedeutet, dass die Pflegeperson z. B. infolge Urlaub oder Krankheit verhindert ist zu pflegen und den Pflegebedürftigen schon länger als 12 Monate gepflegt hat. Dafür stehen diese Alternativen zur Verfügung:

- Weiterzahlung des Pflegegeldes an Ersatzpflegende. Zusätzlich werden ehrenamtlichen Pflegepersonen auf Nachweis notwendige Aufwendungen (Fahrtkosten etc.) erstattet.
- professionelle Pflege durch einen ambulanten Pflegedienst

Pflege bei <u>Verhinderung</u> einer Pflegeperson (Anspruch im Jahr in Euro)	Pflegegrad 2 - 5	1.612 (bis zu 6 Wochen) (+ bis zu 806 Euro aus der Kurzzeitpflege)
<u>Kurzzeitpflege</u> (Anspruch im Jahr in Euro)	Pflegegrad 2 - 5	1.612 (bis zu 8 Wochen)

Derzeit gültige Sätze



Entlastungsbetrag

Pflegebedürftige Menschen, die in die Pflegegrade 1 bis 5 eingestuft sind, haben Anspruch auf den Entlastungsbetrag in Höhe von 125 Euro monatlich. Dieser muss immer zweckgebunden für die Inanspruchnahme von anerkannten Angeboten eingesetzt werden. Nicht oder nicht vollständig aufgebrauchte Beträge können in darauf folgende Monate übertragen werden. Beträge, die am Ende des Kalenderjahres nicht aufgebraucht sind, können noch bis Mitte des nächsten Jahres übertragen werden, danach verfällt das Guthaben. Der Entlastungsbetrag lässt sich für folgende Dinge einsetzen:

- Im Pflegegrad 1 auch für Pflegeleistungen wie ambulante Pflegedienste
- Für Anerkannte Angebote zur Unterstützung im Alltag, wie beispielsweise Demenzhelfer, Haushaltshilfen, Betreuungsangebote usw.
- Für Leistungen der Tages- Nacht- oder Kurzzeitpflege.

Pflegehilfsmittel

Die Pflegekasse

- übernimmt die Kosten für zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel (z. B. Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel etc.) bis zu 40 €/mtl.
- stellt notwendige technische Hilfsmittel (z. B. Bett) vorrangig leihweise zur Verfügung (Eigenbeteiligung von 10% max. jedoch 25 €) (Derzeit gültige Sätze.)

Pflegekurse

Um soziales Engagement im Bereich der Pflege zu fördern und Pflege und Betreuung zu erleichtern, bietet Ihre Krankenkasse/Pflegekasse kostenfreie Kurse an. Informationen über die Pflegekurse erteilen auch die ambulanten Pflegedienste vor Ort.

Tipps zur Vorbereitung auf den Besuch des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen

Versicherte und ihre Angehörigen können sich auf den Besuch des MDK vorbereiten, in dem sie im Vorfeld der Begutachtung gemeinsam überlegen, was im Alltag des Pflegebedürftigen besondere Schwierigkeiten macht und wobei Unterstützung benötigt bzw. gewünscht wird. Es geht dabei um Waschen und Anziehen, Essen und Trinken, um die Bewegung oder auch um das Benutzen der Toilette. Auch die Häufigkeit von Medikamentengaben oder Arztbesuchen spielt bei der Begutachtung eine Rolle.

Darüber hinaus sollte sich der Betroffene vor dem Hausbesuch überlegen, wer bei der Begutachtung durch den MDK dabei sein sollte. Sinnvoll ist, dass die Person, die hauptsächlich die Pflege übernimmt oder den Betroffenen und seine Situation besonders gut kennt, beim Hausbesuch anwesend ist. Auch ein gesetzlicher Betreuer sollte über den Hausbesuch informiert werden.

Vorliegen sollten aktuelle Unterlagen wie Medikationsplan, Bericht des Hausarztes oder Facharztes oder der Entlassungsbericht aus der



Klinik und falls ein Pflegedienst kommt, auch die Pflegedokumentation.

Landespflegegeld

Um Landespflegegeld zu erhalten, müssen Sie Ihren Antrag bei der Pflegegeldstelle (81050 München) einreichen. Das Landespflegegeld beträgt 1.000 Euro pro Jahr. Als staatliche Fürsorgeleistung ist das Landespflegegeld eine nicht steuerpflichtige Einnahme.

Anspruchsvoraussetzungen:

- Pflegegrad 2 oder höher
- Hauptwohnsitz in Bayern im Zeitpunkt der Antragstellung

Bitte beachten Sie dazu folgende Anforderungen:

- Ihr Antrag muss bis spätestens zum 31.12. eines jeden Jahres bei der Landespflegegeldstelle eingereicht werden.
- legen Sie eine Kopie Ihres Bescheids über die Feststellung des Pflegegrades 2 und höher bei.
- Legen Sie eine Kopie Ihres Personalausweises oder Reisepasses bei.

Landespflegegeldstelle, 81050 München,
Tel.: 089 1222213,
www.landespflegegeld.bayern.de,

© 2018 Seniorenleitbild des Landkreises/Caritasverband Dingolfing – Landau Der gesamte Punkt „Hilfe bei Pflegebedürftigkeit“ ist vom Seniorenleitbild des Landkreises/Caritasverband Dingolfing verfasst. Veröffentlichungen, Kopien - auch auszugsweise - nur mit deren Genehmigung!



6. Vorsorge / Notfallmappe

Welche Vorsorgemöglichkeiten gibt es?

1. Vorsorgevollmacht

a) Was ist eine Vorsorgevollmacht?

Die Vorsorgevollmacht ist wie jede Vollmacht eine Willenserklärung, mit der Sie einer Person Vertretungsvollmacht erteilen. Mit der Vorsorgevollmacht geben Sie einer vertrauenswürdigen Person die Möglichkeit, in Ihrem Namen zu handeln,

- im Fall, dass Sie eines Tages aus gesundheitlichen Gründen selbst nicht mehr entscheidungs- und handlungsfähig sind und
- in den von Ihnen benannten Lebensbereichen und Aufgabenstellungen.

Eine Vorsorgevollmacht gilt nur für die Aufgabenbereiche, die Sie in ihr benannt haben und wird erst unter den von Ihnen genannten Bedingungen (z. B. ärztliche Bestätigung, dass Sie nicht einwilligungsfähig oder nicht geschäftsfähig sind) wirksam. Sie können mit der Vorsorgevollmacht eine oder mehrere Personen bevollmächtigen oder die Aufgaben auch auf mehrere Personen verteilen. Alle Rechtsgeschäfte, die eine bevollmächtigte Person für Sie erledigt, werden nur von Ihnen kontrolliert! Deshalb sollten Sie bei der Auswahl des oder der Bevollmächtigten besonders vorsichtig sein. Bedenken Sie, dass Sie

diese Vollmacht gerade für den Fall eigener Hilflosigkeit erteilen und es Ihnen dann vielleicht nicht mehr möglich ist zu überwachen, ob die bevollmächtigte Person wirklich in Ihrem Sinne handelt.

b) Was ist bei der Vorsorgevollmacht zu beachten?

Die Vollmacht ist sowohl in handschriftlicher als auch in maschinell erstellter Form rechtswirksam. Sie muss persönlich datiert und unterschrieben sein.

Eine Vollmacht können Sie nur dann rechtswirksam erteilen, wenn Sie geschäftsfähig sind. Dies bedeutet, dass Sie zum Zeitpunkt der Erteilung der Vorsorgevollmacht die Tragweite Ihrer Entscheidung zu erkennen in der Lage sein müssen.

Wenn es um Grundstücksgeschäfte oder die Aufnahme von Darlehen oder künftige Übergabeverträge geht, müssen Sie die Vorsorgevollmacht von einem Notar beurkunden lassen. Bei der Beurkundung stellt der Notar fest, dass keine Zweifel an Ihrer Geschäftsfähigkeit bestehen, klärt Sie über die rechtliche Tragweite Ihrer Vollmacht auf und entwirft einen für Sie passenden Vollmachttext.

Es besteht die Möglichkeit der amtlichen Beglaubigung der Unterschrift oder des Handzeichens



durch die Betreuungsstelle. Die Beglaubigung bestätigt nur die Echtheit der Unterschrift bzw. des Handzeichens. Die Gebühr für die Beglaubigung beträgt zurzeit 10,00 €.

Bei einer Entscheidung über risikoreiche medizinische Maßnahmen oder über freiheitsentziehende Maßnahmen (z. B. über das Anbringen von Bettgittern) ist Ihre Vorsorgevollmacht nur dann rechtswirksam, wenn Sie für diese Fälle eindeutige Formulierungen in Ihre Vollmacht aufgenommen haben. Der Bevollmächtigte muss eine solche Entscheidung dem Betreuungsgericht zur Genehmigung vorlegen.

Beachten Sie die Möglichkeit, die Vorsorgevollmacht mit einer Betreuungsverfügung zu kombinieren. Für den Fall, dass von dritter Seite im Nachhinein Ihre Geschäftsfähigkeit angezweifelt wird, ist es sinnvoll, die Vollmacht mit einer Betreuungsverfügung zu kombinieren, da diese keine Geschäftsfähigkeit erfordert.

c) Was soll eine Vorsorgevollmacht beinhalten? Nehmen Sie in dieses Dokument alles auf, was von Ihrer bevollmächtigten Vertrauensperson beachtet werden soll, damit Sie auch im Falle der Hilflosigkeit Ihren persönlichen Lebensstil weitestgehend beibehalten können. Dies kann Ihre Lebensgewohnheiten, Ihre finanziellen Belange, den Umgang mit Haustieren, die Auswahl des Altenheimes und vieles mehr betreffen.

Dabei sollten Sie genaue Bestimmungen darüber treffen, was die bevollmächtigte Person im Einzelnen veranlassen kann und beachten soll. Wählen Sie eindeutige Formulierungen, damit klare Handlungsanweisungen entstehen. Dadurch wird Ihre Vertrauensperson auch vor Zweifeln und Missverständnissen geschützt.

Sie können Ihre Vorsorgevollmacht jederzeit widerrufen, ändern und der aktuellen Situation anpassen. Bei einer Vollmachtserteilung sollten Sie mit der Vertrauensperson, die Sie bevollmächtigen wollen, den Inhalt der Vollmacht besprechen und sich versichern, dass diese bereit ist, die Aufgaben zu übernehmen.

Wenn Sie im Zusammenhang mit Ihrer Gesundheit Regelungen treffen, beraten Sie sich am besten auch mit dem Arzt oder der Ärztin Ihres Vertrauens.

d) Wie sollte man eine Vorsorgevollmacht aufbewahren?

Da jede Vollmacht nur im Original gültig ist, kommt der Aufbewahrung eine große Bedeutung zu. Sie können das Original an einem sicheren (und dem Bevollmächtigten bekannten) Ort zu Hause aufbewahren oder aber Sie hinterlegen das Original bei einer Person Ihres Vertrauens oder bei einem Rechtsanwalt, Notar oder Steuerbevollmächtigten.



Behalten Sie auf jeden Fall eine Kopie bei sich, wenn Sie das Original außer Haus aufbewahren. Sie können dann jederzeit den Inhalt nachlesen und gegebenenfalls Veränderungen veranlassen.

Sie können Ihre Vorsorgevollmacht gegen Gebühr auch beim Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer registrieren lassen. Informationen hierzu erhalten Sie bei der Bundesnotarkammer, Kronenstraße 42, 10117 Berlin (www.vorsorgeregister.de), beim Betreuungsgericht (Amtsgericht Landau, Tel.: 09951 945-188) oder der Betreuungsstelle (Landratsamt Dingolfing-Landau, Tel.: 08731 87-459, Tel.: 08731 87-547).

2. Betreuungsverfügung

a) Was ist eine Betreuungsverfügung?

Mit dem Wort „Betreuung“ wird die vom Betreuungsgericht angeordnete gesetzliche Vertretung bezeichnet. Die Betreuungsverfügung ist eine Willenserklärung, mit der Sie festlegen, wer als gesetzliche/r Vertreter/in für Sie handeln soll und wie Sie Ihre Angelegenheiten geregelt haben möchten, wenn Sie nicht mehr selbst entscheiden können. Mit der Betreuungsverfügung bestimmen Sie eine Person, die in diesem Fall für Sie vom Betreuungsgericht als Betreuer/in bestellt werden soll. Der Betreuer oder die Betreuerin wird vom Betreuungsgericht kontrolliert. Sollten Sie niemanden kennen, dem Sie eine Vollmacht erteilen können oder gute Gründe haben, eine gerichtliche Kontrol-

le vorzuziehen, dann ist dies die Vorsorgemöglichkeit Ihrer Wahl.

Mit der Betreuungsverfügung können Sie selbst dazu beitragen, dass der Betreuer oder die Betreuerin wichtige Informationen über Ihre persönlichen Wünsche erhält, wenn Sie sich später einmal nicht mehr klar äußern können.

b) Was ist bei der Betreuungsverfügung zu beachten?

Die Betreuungsverfügung gilt auch dann, wenn Sie zum Zeitpunkt Ihrer Willenserklärung nicht geschäftsfähig waren. Sowohl das Betreuungsgericht, wie auch der Betreuer oder die Betreuerin sind an Ihre schriftlich festgelegten Wünsche gebunden, sofern Ihnen diese nicht erheblich schaden.

c) Was soll eine Betreuungsverfügung beinhalten?

In einer Betreuungsverfügung können Sie festlegen, wer Ihr Betreuer oder Ihre Betreuerin werden soll, aber z. B. auch, wer auf keinen Fall Ihr gesetzlicher Vertreter werden soll. Wenn Sie keine geeignete Person kennen, die Sie als Betreuer oder Betreuerin vorschlagen wollen, so sollten Sie jedenfalls Ihre persönlichen Wünsche in einer Betreuungsverfügung festlegen, damit der vom Betreuungsgericht ausgewählte Betreuer weiß, wie er am besten in Ihrem Sinne handeln soll.

Im Übrigen gelten für den Inhalt die gleichen Hinweise wie bei der Vorsorgevollmacht.



d) Wie sollte die Betreuungsverfügung aufbewahrt werden?

In Bayern können Sie die Betreuungsverfügung beim Betreuungsgericht hinterlegen. Zuständig ist das Amtsgericht, in dessen Bezirk Sie Ihren Wohnsitz haben. Bei einem Wohnsitzwechsel müssten Sie die Betreuungsverfügung beim dann zuständigen Amtsgericht hinterlegen. Sie können die Verfügung aber auch einer Person Ihres Vertrauens zur Aufbewahrung geben.

3. Patientenverfügung

a) Was ist eine Patientenverfügung?

Mit der Patientenverfügung formulieren Sie Ihren Willen für den Fall, dass Sie nicht mehr in der Lage sind, in eine ärztliche Behandlung einzuwilligen. Dies kann z. B. eintreten, wenn Sie längere Zeit bewusstlos sind oder an einer Alzheimer Krankheit leiden.

Ohne Ihre persönliche Einwilligung darf – außer in einer lebensbedrohlichen Lage – kein medizinischer Eingriff an Ihrem Körper vorgenommen werden. In Ihrer Patientenverfügung können Sie heute schon festlegen, ob Ihr Arzt/ Ihre Ärztin alle Möglichkeiten ausschöpfen soll, Ihr Leben zu erhalten, oder ob unter bestimmten Bedingungen die Behandlungsmöglichkeiten auf die Linderung von Schmerzen (palliative Maßnahmen) beschränkt werden sollen.

b) Was ist bei einer Patientenverfügung zu beachten?

Wenn sich ein Patient nicht mehr äußern kann, müssen die Ärzte bei der Behandlung den mutmaßlichen Willen des Patienten berücksichtigen. Die Patientenverfügung dient dazu, diesen Willen zu dokumentieren.

Je aktueller und persönlicher formuliert die Verfügung ist, umso mehr kann sie dem Arzt/der Ärztin zu einer verantwortungsvollen Entscheidung verhelfen. Der Wille des Patienten in Bezug auf ärztliche Maßnahmen muss eindeutig und sicher formuliert sein.

Es ist sinnvoll, die Patientenverfügung jährlich zu überprüfen und zu unterschreiben und eventuell einer veränderten Lebenssituation anzupassen. Der Arzt hat eine verbindliche Patientenverfügung zu beachten. Um sicherzugehen, dass die behandelnden Ärzte Patientenverfügungen zur Kenntnis nehmen können, sollten diese gemeinsam mit den persönlichen Papieren bei sich geführt werden. Auch ein einfacher Hinweis (z. B. im Personalausweis oder in der Geldbörse), dass solche Verfügungen verfasst wurden und wo sie zu finden sind, kann förderlich sein.

Wir empfehlen deshalb, in Ihrer Betreuungsverfügung darauf hinzuweisen, dass Ihre Vertrauensperson bevollmächtigt ist, Sie im Sinne Ihrer Patientenverfügung zu vertreten. Der gesetzliche Betreuer muss, wenn risikoreiche medizini-



sche Maßnahmen ergriffen oder lebenserhaltende Maßnahmen unterlassen werden sollen, beim Betreuungsgericht eine Genehmigung hierfür beantragen. Dies gilt auch für Bevollmächtigte.

c) Was soll eine Patientenverfügung beinhalten? In einer Patientenverfügung sollte ausführlich und von Ihnen persönlich formuliert dargelegt sein, welche Behandlungsmaßnahmen Sie im Falle eigener Entscheidungsunfähigkeit wünschen bzw. welche Maßnahmen zu unterlassen sind. Dabei sollten Sie möglichst genau die Voraussetzungen schildern, unter denen Sie die Zustimmung zu lebenserhaltenden oder lebensverlängernden Maßnahmen verweigern.

Insbesondere sollte die Patientenverfügung dazu Stellung nehmen, ob Sie mit den in der Praxis am häufigsten vorkommenden ärztlichen Eingriffen bei älteren dementen Patienten einverstanden sind (künstliche Ernährung durch PEG Magensonde, künstliche Beatmung, Magen und Darmspiegelung, Teil- oder Vollamputation von Gliedmaßen, insbesondere bei mangelhafter Durchblutung). Lassen Sie sich bei der Abfassung Ihrer Patientenverfügung von Ihrem Hausarzt bezüglich der medizinischen Einzelheiten beraten.

Was ist wichtig?

1. Die Vorsorgevollmacht

Eine Vorsorgevollmacht empfiehlt sich nur, wenn Sie eine absolut vertrauenswürdige Person ken-

nen. Die Vorsorgevollmacht ist geeignet, wenn Sie für den Zeitpunkt der eigenen Hilflosigkeit eine rechtswirksame Vertretung wünschen und wenn Sie grundsätzlich keine Kontrolle der Bevollmächtigten durch das Betreuungsgericht für notwendig halten.

2. Die Betreuungsverfügung

Die Betreuungsverfügung empfiehlt sich, wenn Sie niemanden kennen, dem Sie eine Vorsorgevollmacht für den Fall späterer Hilflosigkeit erteilen wollen. Das Betreuungsgericht bestellt die von Ihnen benannte Person zum Betreuer und kontrolliert dessen Handlungen. Die Betreuungsverfügung ist auch geeignet, wenn Sie festlegen wollen, wie Ihr Leben von einem professionellen Betreuer gestaltet werden soll. Der Betreuer ist gesetzlich verpflichtet, sich nach Ihren Wünschen zu richten, sofern Ihnen diese nicht erheblich schaden.

3. Die Patientenverfügung

Mit der Patientenverfügung erklären Sie in schriftlicher Form dem behandelnden Arzt gegenüber Ihren Willen bezüglich jeglicher medizinischer Behandlung für den Fall, dass Sie sich nicht mehr entsprechend äußern können. In diesem Fall benennen Sie einen Vertreter, um Ihren Willen durchzusetzen. Es empfiehlt sich daher, eine Patientenverfügung mit einer Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung zu kombinieren, indem Sie in diesen Dokumenten auf Ihre Patientenverfügung hinweisen und Ihren Bevoll-



mächtigten oder Betreuer beauftragen, Sie auch in dieser Hinsicht zu vertreten. Informationen zu diesem Thema und Musterbeispiele für Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung erhalten Sie beim Landratsamt Dingolfing-Landau, – Betreuungsstelle –, Tel.: 08731 87-459 oder Tel.: 08731 87-457, Fax: 08731 87-744, Internet: www.landkreis-dingolfing-landau.de/formularebetreuungsstelle. Umfangreiche Informationen können auch im Internet beim Bayer. Staatsministerium der Justiz und für Verbraucherschutz unter www.justiz.bayern.de bzw. beim Bundesministerium der Justiz unter www.bmj.bund.de abgerufen werden.

Für eine rechtliche Beratung, rund um das Thema Vorsorgevollmacht stehen Ihnen auch die Notare des Landkreises Dingolfing-Landau zur Verfügung.

Im Todesfall: Was geschieht mit Bankkonten?

Konto wird zum Nachlasskonto

Sobald eine Bank vom Tod eines ihrer Kunden erfährt, sperrt sie den Online-Banking-Zugang sowie die Bankkarten des Verstorbenen und führt das Konto als Nachlasskonto. Noch zu Lebzeiten erteilte Daueraufträge und Lastschriften werden bis auf Widerruf weiterhin ausgeführt. Laufende Zahlungen wie Mieten, Versicherungsbeiträge und ähnliches werden also erst einmal weiter beglichen.

Bei einem Oder-Konto, bei dem zwei oder mehr Personen verfügungsberechtigt sind, haben diese natürlich weiter den vollen Zugriff. Wenn keine Vollmacht vorliegt, können ansonsten nur legitimierte Erben über ein vorhandenes Guthaben verfügen. Dazu benötigt man einen Erbschein, den der Notar oder in anderen Bundesländern das Nachlassgericht für die Erben ausstellt, ein Testament mit Eröffnungsprotokoll oder ein europäisches Nachlasszeugnis. Bei mehreren Erben können diese nur gemeinsam über das Guthaben auf dem Konto verfügen.

Eine Ausnahme sind die Kosten der Beerdigung: Sie können vom Konto des Verstorbenen bezahlt werden, wenn die legitimierten Erben die entsprechenden Rechnungen bei der Bank einreichen und genügend Geld auf dem Konto vorhanden ist. Die Bank verlangt dazu in der Regel die Abgabe einer sogenannten „Haftungserklärung zur Nachlassabwicklung“, da sie sonst möglicherweise später für die bezahlten Kosten haftbar gemacht werden könnte.

Rechtzeitig kümmern

Eine Bankvollmacht ist auf alle Fälle sehr hilfreich. Wer außerdem ein Testament verfasst, kann sichergehen, dass mit seinem Nachlass wirklich so verfahren wird, wie er es sich wünscht. Wer weitere Informationen braucht, wendet sich am besten an seinen Bankberater. Er informiert darüber, was man sonst noch tun kann, um die finanziellen Angelegenheiten so weit wie möglich im Voraus zu regeln.



Notfallmappe

In einer ordnungsgemäß ausgefüllten Notfallmappe sind alle notwendigen Informationen auf einen Blick ersichtlich. Zum Beispiel bei einem überraschenden Krankenhausaufenthalt erleichtert sie die Situation ungemein, wenn vermerkt ist, wo sich wichtige Dokumente (Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Versicherungsunterlagen usw.) befinden. Eingetragene Notrufnummern und wichtige Telefonnummern müssen nicht erst lange herausgesucht werden. Die Notfallmappe ist daher auch für nahe Angehörige in schwierigen Lebenslagen eine wesentliche Erleichterung.

Im Notfall haben Sie vielleicht nicht mehr die Zeit, wichtige Unterlagen zu suchen bzw. Sie erleichtern es Angehörigen, für Sie tätig zu werden. Im Falle eines Brandes sind Dokumente schnell gefährdet.

Das gehört in eine Dokumentenmappe:

- Familienstammbuch: Familie-, Geburts-, Sterbe-, Heiratsurkunden, Scheidungsurteile
- Bankenunterlagen, Wertpapiere, Sparbücher u. ä.
- Rentenbescheide, Sozialversicherungsnummer
- Steuerunterlagen, Zeugnisse
- Urkunden
- Testamente
- Patientenverfügungen und Vollmachten
- Patientenunterlagen, Medikamentenlisten
- Ausweis- und Passkopien
- Führerschein- und Fahrzeugpapierkopien, Kfz-Versicherungsverträge
- Grundbuchunterlagen
- Verträge (Versicherungsverträge: Lebens-, Krankenversicherung-, Zusatzversicherungen etc.)

Informationen zur Notfallmappe können bei der jeweiligen Gemeindeverwaltung nachgefragt werden.



7. Gesetzliche Erbfolge und Testament

Erben und Vererben – ein Thema, das so alt ist wie die Menschheit und jeden betrifft. Die nachstehenden Informationen sollen einen kurzen Überblick zum Thema Erbfolge geben. Vorausgeschickt sei jedoch: Eine persönliche und qualifizierte Beratung durch einen Fachmann im Erbrecht kann hierdurch natürlich nicht ersetzt werden!

Auf wen das Vermögen nach dem Tode übergeht, hängt in erster Linie davon ab, ob der Verstorbene ein Testament hinterlassen hat oder nicht. Außerdem spielen die familiären Verhältnisse eine Rolle.

Die gesetzliche Erbfolge

Hat der Verstorbene keine sogenannte Verfügung von Todes wegen, also ein Testament oder einen notariellen Erbvertrag errichtet, so tritt die gesetzliche Erbfolge ein. Wer im Einzelfall die gesetzlichen Erben sind, hängt davon ab, ob der Erblasser verheiratet war und welche Verwandten er bei seinem Tod hinterlässt. Das deutsche Erbrecht ist nämlich stark vom Gedanken der Familienerbfolge geprägt. Erbberechtigt sind daher in erster Linie der Ehegatte (bzw. der eingetragene gleichgeschlechtliche Lebenspartner) sowie die nächsten Verwandten des Verstorbenen. Das Gesetz teilt die Verwandten hierbei nach dem Verwandtschaftsgrad in sogenannte Ordnungen

ein. Zur ersten Ordnung gehören die Abkömmlinge des Erblassers, also Kinder (gleich ob eheliche, nichteheliche oder adoptierte, Enkel, Urenkel usw. nicht jedoch Stiefkinder). Zu den Erben zweiter Ordnung zählen die Eltern und deren Abkömmlinge, also Geschwister, Nichten und Nefen. Zur dritten Ordnung schließlich gehören die Großeltern und deren Abkömmlinge, also Onkel, Tanten, Cousins und Cousinen. Es gilt der Grundsatz, dass Angehörige einer näheren Ordnung Angehörige einer entfernteren Ordnung von der Erbfolge ausschließen. Innerhalb derselben Ordnung wiederum gehen die näheren Verwandten den entfernteren vor. Daher schließen z. B. Kinder des Verstorbenen einerseits die Eltern des Verstorbenen und andererseits auch ihre eigenen Kinder, also die Enkelkinder des Erblassers, von der Erbfolge aus. Wenn allerdings ein Kind des Erblassers bereits zuvor verstorben ist, so treten dessen Kinder an seine Stelle und teilen sich den Anteil des vorverstorbenen Kindes zu unter sich gleichen Teilen (Stammprinzip). Für die Berechnung der Erbquoten kommt es außerdem auf den Familienstand des Verstorbenen an. Denn abgesehen von den Verwandten hat auch der hinterbliebene Ehegatte ein gesetzliches Erbrecht. Wie hoch sein Anteil am Nachlass ist, hängt davon ab, welcher Güterstand für die Ehe gilt und welche Verwandten neben dem Ehegatten vorhanden sind. Als Grundregel lässt





sich hierbei festhalten: Der Ehegatte erbt mindestens ein Viertel. Ob er mehr erhält, hängt erstens davon ab, ob die Ehegatten bei einem Notar per Ehevertrag Gütertrennung oder Gütergemeinschaft vereinbart hatten und zweitens davon, zu welcher der genannten Ordnungen die übrigen hinterbliebenen Verwandten gehören.

Beispiele:

Herr A ist verwitwet – er könnte auch ledig sein – und hat drei Kinder: Gesetzliche Erben sind die Kinder zu je $1/3$. Eltern und Geschwister, sofern vorhanden, gingen leer aus. Aber auch die En-

kelkinder wären von der Erbfolge ausgeschlossen. Sollte eines der Kinder von Herrn A bereits verstorben sein und hinterlässt dieses seinerseits zwei Kinder, treten diese an die Stelle des verstorbenen Kindes, teilen sich das „freie Drittel“ und werden also Erben zu je $1/6$. Sind keine Abkömmlinge des vorverstorbenen Kindes vorhanden, so wächst sein Erbteil den anderen beiden Kindern des Herrn A an und diese werden also Erben zu je $1/2$.

Herr A ist verheiratet und hat drei Kinder: Hatte Herr A mit seiner Frau keinen Ehevertrag ge-



geschlossen, so erbt seine Frau die Hälfte, die andere Hälfte verteilt sich gleichmäßig unter seinen Kindern, jedes erhält also 1/6. War in der Ehe beim Notar Gütertrennung vereinbart worden, so erbt die Witwe 1/4, den Rest teilen sich die Kinder, d. h. jedes erhält ebenfalls 1/4. Gleiches gilt, wenn Herr A mit seiner Frau ehevertraglich die Gütergemeinschaft gewählt hatte.

Herr A ist kinderlos verheiratet: Wiederum spielt der Güterstand eine Rolle: Galt in der Ehe die gesetzliche Zugewinnngemeinschaft, so erbt die Witwe 3/4 während 1/4 den Eltern des Herrn A bzw. ersatzweise dessen Geschwistern zufällt. Bei Gütertrennung oder Gütergemeinschaft erhält seine Witwe nur die Hälfte, während die andere Hälfte auf Eltern bzw. Geschwister übergehen. Nur wenn weder Eltern, noch Geschwister, noch Großeltern vorhanden sind, erbt Frau A alles.

Testament und Erbvertrag

Die vorstehend skizzierte gesetzliche Erbfolge tritt jedoch dann nicht ein, wenn der Verstorbene von seiner Testierfreiheit Gebrauch gemacht und eine sogenannte Verfügung von Todes wegen errichtet hat. Das Gesetz bietet nämlich die Möglichkeit in Form eines Testaments (einseitig, d. h. durch eine Person allein oder – bei Ehegatten – durch gemeinschaftliches Testament) oder in Form eines notariellen Erbvertrages über die Vermögensnachfolge nach dem Tod selbst zu bestimmen. Der letzte Wille zählt also! Stets gilt dabei: Entscheiden strengt an. Also sollte man nicht

zu lange warten, sondern sein Testament machen, solange man bei klarem Verstand und guter Gesundheit ist.

Formvorschriften beachten

Will man ein Testament verfassen, kommt es entscheidend darauf an, die gesetzlichen Formerfordernisse einzuhalten. Das sogenannte eigenhändige Testament muss von Anfang bis Ende von dem Betreffenden selbst handschriftlich verfasst und unterzeichnet sein. Computer oder Schreibmaschine dürfen also auf keinen Fall benützt werden, da das Testament sonst null und nichtig wäre. Gleiches gilt für ein mündliches Testament oder eine Videoaufzeichnung. Das verfasste Testament sollte zusätzlich auch Ort und Datum der Errichtung enthalten. Denn werden nach dem Tod mehrere – sich widersprechende – Testamente gefunden, kann sonst unmöglich beurteilt werden, welches als das zeitlich letzte vom Verstorbenen gewollt war. Bei Ehegatten (und nur bei diesen!) ist es ausreichend, dass nur einer von beiden das Testament (z. B. mit einer gegenseitigen Erbeinsetzung) eigenhändig niederschreibt. Unterschreiben müssen aber auch hier beide.

Notarielles Testament und Erbvertrag

Alternativ zum eigenhändigen Testament kann auch ein notarielles Testament oder ein notarieller Erbvertrag errichtet werden. Gerade wenn es um komplizierte Regelungen geht, empfiehlt es sich dringend, einen Fachmann aufzusuchen



und nicht einfach auf eigene Faust den Versuch eines Testaments zu wagen. Wie leicht können hier beim Formulieren Fehler und Missverständnisse auftreten, die nach dem Tod nicht mehr „repariert“ werden können. Zu den komplizierten Fällen können – für viele überraschend – bereits solche zählen, in denen erst der Ehegatte, und dann die Kinder erben sollen (sogenanntes „Berliner Testament“). Hat ein Laie das betreffende Testament verfasst, entsteht hier oft die Streitfrage, ob der überlebende Ehegatte auch über das ererbte Vermögen frei verfügen können soll, bzw. ob er beispielsweise die Erbeinsetzung der Kinder noch abändern kann und darf. Was ist, wenn der andere wieder heiratet? Beratungsbedarf besteht z. B. auch in Fällen, in denen Ehegatten unterschiedliche Staatsangehörigkeiten besitzen, jetzt oder künftig im Ausland leben, Auslands- oder Betriebsvermögen haben, oder Kinder aus verschiedenen Ehen oder behinderte Kinder vorhanden sind. Notarielle Testamente und Erbverträge kommen stets in Verwahrung beim Amtsgericht oder beim Notar selbst und werden im zentralen Testamentsregister der Bundesnotarkammer registriert. So ist in jedem Fall gewährleistet, dass die Regelung nach dem Tod auch aufgefunden wird. Die für ein notarielles Testament (samt ausführlicher Beratung) entstehenden Kosten sind schließlich auch nicht verloren. Denn wenn eine notarielle Nachlassregelung vorliegt, wird für die Erben die kostenpflichtige Beantragung eines Erbscheins beim Nachlassgericht entbehrlich.

Regelungsmöglichkeiten: Erbeinsetzung, Vermächtnis, Teilungsanordnung, Auflagen

Die richtige Form gewahrt, bestehen vielfältige Möglichkeiten für die inhaltliche Ausgestaltung der testamentarischen Regelung: Zunächst kann bestimmt werden, wer überhaupt Erbe werden soll und damit automatisch mit dem Todeszeitpunkt das gesamte Vermögen (samt etwaigen Schulden) des Verstorbenen zum Eigentum erhält. Hierbei kann sowohl die Person, als auch – bei mehreren Personen – die Erbquote festgelegt werden. Werden mehrere Personen zu Erben eingesetzt, entsteht eine sogenannte Erbengemeinschaft, d. h. der Nachlass steht den Erben gemeinsam zu. Alle Miterben müssen bei Entscheidungen über Verwaltung oder Verkauf von Nachlassgegenständen grundsätzlich einvernehmlich entscheiden. Auch für den Fall, dass die als Erbe ins Auge gefasste Person bereits vorher verstorben sein sollte oder das Erbe (aus welchen Gründen auch immer) gar nicht antreten möchte und die Erbschaft deshalb ausschlägt, kann im Testament Vorsorge getroffen werden und zwar durch die Benennung eines sogenannten Ersatzerben. Ist es der Wunsch, bestimmten Personen nur einzelne Gegenstände aus dem Nachlass zuzuwenden, kann dies durch ein sogenanntes Vermächtnis getan werden. Der oder die Erben haben die jeweiligen Gegenstände dann an den Begünstigten zu übereignen und herauszugeben. Zu denken ist hier beispielsweise an Geldzahlungen, ein Grundstück, ein Wohnungsrecht oder auch Schmuck und Kunstgegenstände. Geht



es dem Erblasser darum, vorzugeben, wie mehrere Erben (z. B. Kinder) einzelne Nachlassgegenstände unter sich zu verteilen haben, kann dies durch eine sogenannte Teilungsanordnung geregelt werden (z. B. Sohn A soll das Grundstück A erhalten, Sohn B das Grundstück B). Mit Auflagen schließlich kann der Erblasser die Verwendung des Nachlasses für bestimmte Zwecke sicherstellen, ohne dem Begünstigten wie beim Vermächtnis einen eigenen Anspruch auf die Leistung einzuräumen. So kann z. B. angeordnet werden, einen bestimmten Geldbetrag für wohltätige Zwecke zu verwenden, das Grab zu pflegen oder Tiere des Verstorbenen (die nicht erben können!) zu versorgen.

Testamentsvollstreckung, Vormundbenennung

Das Gesetz sieht auch die Möglichkeit vor, einen sogenannten Testamentsvollstrecker einzusetzen. Dieser kann z. B. die Aufgabe haben, den Nachlass gemäß den Vorgaben des Erblassers zu verteilen oder die Erbschaft für einen bestimmten Zeitraum zu verwalten. Personen mit noch minderjährigen Kindern können per Testament auch einen Vormund benennen, der sich um die Kinder kümmert, sollten beide Elternteile bereits zu einem Zeitpunkt versterben, in dem die Kinder noch nicht volljährig sind.

Änderungsmöglichkeiten und Bindungswirkung

Ein einseitiges, d. h. durch eine Person verfasstes Testament kann durch ein späteres ohne weiteres geändert oder aufgehoben werden. Etwas anderes kann jedoch bei gemeinschaftlichen Testamenten (gleich ob privatschriftlich oder notariell) oder beim notariellen Erbvertrag gelten. Insbesondere wenn Ehegatten sich gegenseitig zum Erben einsetzen und zu Schluss-erben die gemeinsamen Kinder berufen, ist zu beachten, dass in diesen Fällen eine – manchmal ungewollte – Bindungswirkung eintritt, die es dem Überlebenden nicht mehr erlaubt, nach dem Tod des Erstversterbenden an der Schluss-erbensetzung noch einmal Änderungen vorzunehmen. Auch ein vermeintlich einfacher Fall kann also seine Tücken haben.

Pflichtteilsrecht

Die Testierfreiheit ist zwar garantiert, aber nur bis zu den Schranken, die das Pflichtteilsrecht zieht. Der Pflichtteil ist eine Art gesetzlicher „Entschädigungsanspruch“. Er steht nahen Angehörigen zu, die aufgrund eines Testaments oder Erbvertrags des Verstorbenen weniger als die Hälfte ihres gesetzlichen Erbteils oder sogar gar nichts bekommen. Pflichtteilsberechtigt sind neben dem Ehegatten die Abkömmlinge, u. U. auch die Eltern, allerdings nur, wenn der Verstorbene keine Abkömmlinge hinterlassen hat. Geschwister und sonstige Verwandte sind nie pflichtteilsberechtigt. Pflichtteilsansprüche



betragen 50 % des jeweiligen gesetzlichen Erbenspruchs. Beim Pflichtteilsanspruch handelt es sich um einen Zahlungsanspruch, d. h. Anspruch auf bestimmte im Nachlass befindliche Gegenstände kann der Pflichtteilsberechtigte nicht erheben.

Eine Entziehung des Pflichtteils lässt das Gesetz nur in seltenen Ausnahmefällen zu, so bei schwerwiegenden Verfehlungen gegenüber dem Erblasser oder einer diesem nahestehenden Person oder bei verurteilten Straftätern. Möglich ist es jedoch, mit einem potenziellen Pflichtteilsberechtigten bereits zu Lebzeiten einen Verzicht auf den Pflichtteil zu vereinbaren. Dieser Vertrag muss jedoch vor einem Notar geschlossen worden sein, damit er wirksam ist. Zwar wird der Pflichtteilsberechtigte oft nur gegen eine Abfindung (oder Schenkung) zu einem solchen Verzicht bereit sein.

Trotzdem kann sich dieser Weg lohnen, vor allem wenn damit spätere teure Streitereien vermieden werden können.

Lebzeitige Schenkungen als Alternative zum Vererben

Als Alternative zur Erbfolge sollten auch Übertragungen zu Lebzeiten in Betracht gezogen werden (sogenannte vorweggenommene Erbfolge). Dies hat den Vorteil, dass der Schenker die gewünschte Vermögensnachfolge noch selbst miterleben kann. Bei derartigen Überlassungen

können zugunsten des Schenkers und seines Ehegatten auch Rechte vorbehalten bzw. eingeräumt werden, z. B. Nießbrauch, Wohnungsrecht, Leibrente oder Veräußerungsbeschränkungen für den Beschenkten (z. B. kein Verkauf des geschenkten Hauses zu Lebzeiten des Schenkers).

Unter Umständen können auch steuerliche Aspekte für eine lebzeitige Übertragung sprechen, da so steuerliche Freibeträge, die alle zehn Jahre erneut zur Verfügung stehen, mehrfach ausgenutzt werden können.

Fachkundigen Rat einholen!

Wie Sie sehen, ist das Erbrecht gar nicht so einfach, aber andererseits auch nicht so kompliziert, um davor gleich zu kapitulieren. Im Gegenteil! Man sollte sich beizeiten Gedanken machen und sich nicht scheuen, eine gründliche Beratung in Anspruch zu nehmen.

Weitere Informationen erteilen Notare, bzw. Rechtsanwälte und Steuerberater. Tipps und Formulierungshilfen können auch im Internet beim Bayer. Staatsministerium der Justiz und für Verbraucherschutz unter www.justiz.bayern.de bzw. beim Bundesministerium der Justiz unter www.bmj.bund.de abgerufen werden.



8. Hospiz / Palliativ



Hospizgruppe Dingolfing/Landau e. V.

Die Hospizgruppe im Raum Dingolfing/Landau hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen mit unheilbaren Erkrankungen ein lebenswertes Dasein bis zuletzt zu ermöglichen. Es handelt sich um einen gemeinnützigen Verein, der politisch und konfessionell unabhängig ist. Die ausgebildeten Hospizhelfer unterliegen der Schweigepflicht, arbeiten ehrenamtlich, unentgeltlich und können jederzeit über die Einsatzleitung erreicht werden.

Mobiltelefon der Einsatzleitung,
Tel.: 0160 93548869

Angebote der Hospizgruppe:

- Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden im Krankenhaus, in Alten- und Pflegeheimen und in Privathaushalten.
- Begleitung von Angehörigen Schwerstkranker
- Trauergespräche durch eine ausgebildete Trauerbegleiterin
- Beratungsgespräche zur Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Nähere Informationen hierzu bei der Hospizgruppe Dingolfing/Landau e. V.,

Büroöffnungszeiten:

Jeden Dienstag von 09:00 Uhr bis 11:00 Uhr,
Arcostraße 4, 94405 Landau und nach

Vereinbarung, Tel.: 09951 6025809,

Mobil: 0160 93548869,

E-Mail: mail@hospizgruppe.info

Palliativdienst am DONAUISAR Klinikum Deggendorf-Dingolfing-Landau

Der Palliativkonsiliardienst an den Standorten Dingolfing und Landau, also die palliative Medizin, Pflege und Begleitung, strebt die Verbesserung der Lebensqualität von schwerstkranken und sterbenden Menschen an. Diese Unterstützung wird durch multidisziplinäre Behandlungs- und Betreuungsteams sowie ehrenamtliche Mitarbeiter erbracht. Die Wünsche und Bedürfnisse des schwerstkranken Menschen und seiner Angehörigen stehen dabei zu jeder Zeit im Vordergrund. Ziel der palliativen Versorgung ist es, Menschen mit einer weit fortgeschrittenen, nicht heilbaren Erkrankung, ein beschwerdefreies Leben bis zuletzt zu ermöglichen. Dies soll durch Linderung von quälenden Symptomen wie Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Atemnot, Schlaflosigkeit, Angst oder Verwirrtheit erreicht



werden. Eine ganzheitliche individuelle Begleitung, bei der Angehörige jederzeit in die umfassende Betreuung miteinbezogen werden, ist so möglich.

Angebote des Palliativdienstes:

- Behandlung von Begleitsymptomen wie Schmerz, Luftnot und Übelkeit
- Palliativpflege
- organisatorische Unterstützung bei Entlassung oder Verlegung
- spirituelle und psychosoziale Begleitung
- Begleitung und sozialdienstliche Beratung von Angehörigen

Das ärztliche Team wird aus Chefarzt Dr. Peter Kolbinger sowie Ärzten der SAPV (spezialisierte ambulante Palliativversorgung) des DONAUISAR Klinikums gebildet, die eine regelmäßige Präsenz vor Ort ermöglichen und gleichzeitig eine ambulante Versorgung und Beratung bieten können.

Kontakt:

Chefarzt Dr. Peter Kolbinger

Tel.: 09951/75-5701



9. Todesfall

Erledigungen beim Todesfall

Bei einem Todesfall macht es die persönliche Trauer oft schwer, klare Gedanken über die zu erledigenden Formalitäten zu fassen.

Die nachfolgenden Hinweise können dabei helfen:

- 1.) Arzt benachrichtigen, der den Tod feststellt und bei einem zweiten Besuch nach einer Wartezeit von 6 – 8 Stunden den Totenschein ausstellt. Erst danach darf zum Friedhof oder ins Krematorium überführt werden.
- 2.) Angehörige, Verwandte und enge Freunde verständigen.
- 3.) Bestattungsinstitut kontaktieren. Hier können je nach Wunsch viele Erledigungen für Sie getätigt werden. Klären ob Erd- oder Feuerbestattung gewünscht wird.
- 4.) Meldung des Todesfalls spätestens am nächstfolgenden Werktag beim Standesamt am Sterbeort durch Angehörige oder den Bestatter. Zusätzlich zum Totenschein und Ausweis des Anzeigenden sind mitzubringen:
Bei Verheirateten: Heiratsurkunde und Aufenthaltsbescheinigung des Verstorbenen, wenn nicht am Wohnort verstorben.

Bei Witwen/Witwern: Heiratsurkunde, Sterbeurkunde des Ehepartners, ggf. Aufenthaltsbescheinigung des Verstorbenen.

Bei Geschiedenen: Heiratsurkunde, aktuelles Scheidungsurteil, ggf. Aufenthaltsbescheinigung des Verstorbenen.

Bei Ledigen: Geburtsurkunde und ggf. Aufenthaltsbescheinigung des Verstorbenen.

Das Standesamt stellt die Sterbeurkunden für die Rentenversicherung, Krankenkasse und private Zwecke aus. Bei der Beurkundung des Sterbefalles verständigt das Standesamt auch das Nachlassgericht, dem ein für den Nachlass zuständiger Angehöriger zu melden ist. Im Einvernehmen mit der Gemeinde/der Pfarrei wird die Grabstelle ausgewählt.

- 5.) Beim Pfarramt unter Vorlage der Beerdigungserlaubnis, die das Standesamt ausstellt, die Beerdigung anmelden und Termine für Zeremonien sowie Art und Umfang der Beerdigung festlegen. Die Bestattung muss zwischen 48 und 96 Stunden nach Eintritt des Todes erfolgen, wobei Feiertage und Wochenenden nicht zählen.
- 6.) Beim Gärtner Sarg- und Grabschmuck in Auftrag geben.



7.) Todesanzeige/Danksagung bei der Heimatzeitung aufgeben, evtl. Sterbebilder besorgen.

8.) Falls ein Trauermahl stattfinden soll, Gasthaus auswählen, Art der Bewirtung absprechen und voraussichtliche Anzahl der Gäste mitteilen.

9.) Benachrichtigung der gesetzlichen und privaten Versicherungsträger:
Rentenversicherung, Betriebsrente, Lebensversicherung, Krankenkasse, Sparkasse. Die Banken und Sparkassen sind verpflichtet, das Vermögen/die Kontostände der/des Verstorbenen zum Todestag an das Finanzamt Eggenfelden zu melden. Lebensversicherungen melden ihre Leistungen ebenfalls an das Finanzamt Eggenfelden.

10.) Kündigung laufender Verträge, Benachrichtigung von Vereinen, Verbänden, Organisationen, denen der/die Verstorbene angehört hatte.

11.) Kraftfahrzeug ummelden bzw. stilllegen, ebenso Telefon, Fernsehen usw.

12.) Beim Tode eines Ehepartners innerhalb von 30 Tagen Antrag auf Witwenrente/Witwenrente stellen.



13.) Grabmal bestellen, bzw. Inschrift ändern lassen und evtl. Grabanlage beim Gärtner in Auftrag geben.



**Bestattungsunternehmen im Landkreis
Dingolfing-Landau**

Stadt Dingolfing

Bestattungsunternehmen
Unterpaintner GmbH,
Griesgasse 21, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 2122

Bestattungsinstitut Denk TrauerHilfe GmbH,
Am Herrenweiher 3, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 31007

In Würde, Bestattungen Erich Kutzi,
Pfarrplatz 2, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 3975530, Mobil: 0171 8582680

Eichendorf

Fink Rudolf
Kröhstorf 39, 94428 Eichendorf-Kröhstorf,
Tel.: 08547 7154

Frontenhausen

Beck Bestattungen,
Narzissenweg 5, 84160 Frontenhausen,
Tel.: 08732 930121

Reichwein Gerlinde Bestattungsdienst,
Vilsbiburger Straße 6, 84160 Frontenhausen,
Tel.: 08732 9374142

Mengkofen

In Würde, Bestattungen Erich Kutzi,
Hauptstr. 54, 84152 Mengkofen,
Tel.: 08733 9381820, Mobil: 0171 8582680

Stadt Landau

Bestattung Rempfer,
Siemensstraße 4, 94405 Landau,
Tel.: 09951 599956

Wallersdorf

Bestattungen D. Fischer e. K.,
Marktplatz 11, 94522 Wallersdorf,
Tel.: 09933 9536016



10. Persönlicher Notruf

Bitte unbedingt zum Telefon legen!

Ich habe eine Patientenverfügung/Betreuungsverfügung/Vorsorgevollmacht:

Vorname / Name

Adresse

Bitte setzen Sie sich mit meiner Vertrauensperson in Verbindung:

Vorname / Name

Adresse



Hausarzt	
Geistlicher Beistand	
Tierarzt	
Polizei	110
Polizei Dingolfing	08731 3144-0
Polizei Landau a. d. Isar	09951 9834-0
Feuerwehr , Rettungsdienst, Notarzt.....	112
ärztlicher Bereitschaftsdienst Bayern	11 61 17
(außerhalb der Sprechzeiten der Arztpraxen)	
Apothekennotdienst	0800 00 22 83 3
Schlaganfall Hotline „Stroke Unit“ Klinik für Neurologie Mainkofen	0160 96 25 53 27
Krankenhaus Dingolfing	08731 88 0
Krankenhaus Landau	09951 75 1
Giftnotruf	089 19 24 0 oder 0911 39 82 45 1
Telefonseelsorge	0800 11 10 11 1 oder 0800 11 10 22 2
Stadt-/Gemeindeverwaltung	
zuständiges Pfarramt	
Verlust EC-Karte, Kreditkarte	
(bundesweit Tag und Nacht)	11 61 16



Persönlicher Notfall-Medikamentenplan (für die Handtasche, Geldbörse etc.)

Ich (Name, Adresse)
nehme folgende Medikamente:

morgens	mittags	abends

Mein Hausarzt ist:

Name, Tel:

Bitte benachrichtigen Sie:

Vorname/Name

Adresse, Tel:



