

Wegweiser

für Senioren und Angehörige

5. Auflage



Senioren im Landkreis
Dingolfing-Landau



Älter werden im Landkreis
Dingolfing-Landau



Vorworte

**Aktiv im
Alter**

**Beratung
und Hilfe**

**Wohnen
im Alter**

**Ambulante
Versorgung**

**Hilfe bei Pflege-
bedürftigkeit**

**Vorsorge/
Notfallmappe**

**Gesetzliche
Erbfolge**

**Hospitz/
Palliativ**

Todesfall

**Persönlicher
Notruf**



Wegweiser

für Senioren und Angehörige



Senioren im Landkreis
Dingolfing-Landau

Älter werden im Landkreis Dingolfing-Landau

5. Auflage

Inhaltsverzeichnis

Vorworte

Vorwort des Landrates	5
Vorwort des Kreisseniorenrates	6
Impressum	9
Ansprechpartner	10

1. Aktiv im Alter

Begegnungsstätten / Treffpunkte	15
Veranstaltungen für Senioren, Treffs, Clubs, Stammtische	15
Bildung	20
Bibliotheken	20
Kurse und Seminare	22
Ernährung im Alter	25
Kultur	27
Engagement – Für dich und für mich!	29
Reisen	30
Toilettennutzung	32
Bahn	33
Öffentlicher Personennahverkehr im Landkreis	33
Sport und Bewegung	34

2. Beratung und Hilfe

Beratung zur Grundsicherung im Alter / Sozialhilfe	43
Finanzielle Vergünstigungen	43
Offene Behindertenarbeit mit familienentlastendem Dienst	45
Sozialberatungen der Wohlfahrtsverbände	45
Sozialpsychiatrische Beratung	46
Wohngeldberatung	46
Schwerbehindertenausweis	47
Haushaltshilfen	50
Sicher zu Hause	52

3. Wohn- und Betreuungsformen

Wohnen und Leben in den eigenen vier Wänden	59
Altersgerechter / Barrierefreier Umbau von bestehendem Wohneigentum und Mietwohnraum	61
Fördermöglichkeiten	61
Gemeinschaftliche Wohn- und Betreuungsformen	63
Ambulant betreute Wohngemeinschaften	63
Betreute Wohngruppen	63
Betreutes Wohnen in einer betreuten Wohnanlage	63
Seniorenwohn- und –Pflegeeinrichtungen	64
Pflegeeinrichtungen	64
Einrichtungen für Menschen mit geistiger Behinderung	65
Einrichtungen für psychisch kranke Menschen	66
Einrichtungen für ehemals alkoholabhängige Menschen	67

4. Ambulante Versorgung und Hilfeangebote

Bereitschaftspraxis am DONAUISAR Klinikum Dingolfing	69
Leistungen DONAUISAR Klinikum Deggendorf-Dingolfing-Landau	69
SAPV Speuilisierte ambulante Palliativversorgung	72
Hausnotruf	72
Mahlzeitendienst / Essen auf Rädern	73
Pflegedienste	74
Krankenfahrten	76
Sonder-, Behindertenfahrdienst	76
Unterstützung für Demenzkranke	77
Betreuung für Demenzkranke und Pflegebedürftige	78
Unterstützung für Haus und Garten, Besuchs- und Fahrdienste	78
Hilfe für Blinde und Sehbehinderte	80

5. Hilfe bei Pflegebedürftigkeit

Pflegeberatung	83
Pflegegeld / Pflegesachleistungen	84
Vollstationäre Pflege	85

Tagespflege	86
Kurzzeitpflege	87
Verhinderungspflege / Urlaubspflege	87
Entlastungsbetrag	88
Pflegehilfsmittel	88
Pflegekurse	88
Tipps zur Vorbereitung auf den MDK-Besuch (Medizinischer Dienst der Krankenkassen)	88

6. Vorsorge / Notfallmappe

Welche Vorsorgemöglichkeiten gibt es?	91
1. Vorsorgevollmacht	91
2. Betreuungsverfügung	93
3. Patientenverfügung	94
Was ist wichtig?	96
Notfallmappe	98

7. Gesetzliche Erbfolge und Testament

Die gesetzliche Erbfolge	101
Testament und Erbvertrag	102
Notare	106

8. Hospiz / Palliativ

Hospizgruppe Dingolfing/Landau e. V.	109
Palliativdienst am DONAUISAR Klinikum Deggendorf-Dingolfing-Landau e. V.	110

9. Todesfall

Erledigungen im Todesfall	113
---------------------------------	-----

10. Persönlicher Notruf

117

Vorwort des Landrates

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

in einigen Jahren wird jeder dritte Einwohner im Landkreis Dingolfing-Landau der Altersgruppe 60+ angehören. Die demografische Entwicklung wird deutliche gesellschaftliche Veränderungen mit sich bringen und stellt die politisch Handelnden auch vor die Notwendigkeit, Anpassungen vorzunehmen. Wir gestalten diesen Wandel aktiv und sind im Landkreis mit unseren vielfältigen Möglichkeiten gut gerüstet für eine älter werdende Gesellschaft.

In den Kommunen des Landkreises gibt es eine breite Struktur von altersgerechten Angeboten. Dabei müssen wir aber immer auch an diejenigen denken, die das Alter besonders spüren oder durch Krankheit eingeschränkt sind und möglicherweise die Hilfe anderer brauchen. Es ist daher wichtig, sich frühzeitig zu informieren, welche Hilfsmittel und welche Unterstützung es gibt. Denn: Es ist wichtig, lange selbständig zu bleiben und eigenständig im gewohnten Umfeld, mit der Beibehaltung des sozialen Netzwerks, zu leben. Man sollte daher frühzeitig vorsorgen und bewusste Entscheidungen für den weiteren Lebensweg treffen, solange man dazu in der Lage ist.



5

Mit der mittlerweile 5. Auflage des Seniorenwegweisers können wir wieder einen umfassenden Überblick über alle Einrichtungen und Angebote für Senioren geben. Zugleich soll der neue Seniorenwegweiser jedoch auch eine kreative Anregung für Neues sein, Ideen erwecken, damit Sie diesen Lebensabschnitt nach Ihren Vorstellungen unabhängig, sinnerfüllt und engagiert gestalten können. Ich wünsche Ihnen viele neue und hilfreiche Erkenntnisse bei der Durchsicht der Broschüre, die es Ihnen ermöglichen, den Alltag erfolgreich bewältigen zu können.

Ihr Landrat



Werner Bumerder

Vorwort des Kreissenioresrates



Seniores im Landkreis
Dingolfing-Landau

6

Liebe Bürgerinnen und Bürger
unseres Landkreises,

mit der 5. Auflage der Druckschrift: „Älter werden im Landkreis Dingolfing-Landau – Wegweiser für Senioren und deren Angehörige“, stellen wir Ihnen eine aktualisierte Broschüre kostenlos zur Verfügung, die Ihnen hilft, sich zu Themen rund ums Alter mehr Überblick zu verschaffen. Auch wenn Sie bereits eine der bisherigen vier Auflagen des Wegweisers besitzen, sollten Sie sich diese fünfte aktualisiert und neu gestaltete Ausgabe bei Ihrer Kommune oder Ihrem Seniorenbeauftragten beschaffen, damit Sie auf dem aktuellen Stand 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. Diese Druckschrift soll Ihnen 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 soll Sie auch unterstützen, wenn Sie Hilfe brauchen und sich über Möglichkeiten und Angebote informieren wollen.

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

Der Kreistag setzte im April 2022 den Kreissenioresrat neu ein

Seit der 4. Ausgabe des Wegweisers hat sich auf Landkreisebene in der Organisation der Seniorenarbeit eine wesentliche Änderung ergeben. Seit Einführung des Leitbildes für Senioren im Jahr 2007 im Landkreis Dingolfing-Landau hat eine Initiativgruppe bestehend aus Ehrenamtlichen, Vertretern des Amtes für Soziales und Senioren sowie Mitgliedern von Sozialverbänden an der erfolgreichen Umsetzung der vier Handlungsfelder des Leitbildes engagiert gearbeitet. Die Tätigkeit dieser Gruppe ist nun in die Hände eines Kreissenioresrates gelegt worden, der im April dieses Jahres mit einer Satzung durch den Kreistag beauftragt worden ist. Seine Aufgabe ist es, zielstrebig an der Weiterentwicklung zu arbeiten und entsprechende Schritte zu gehen. Im Rahmen einer Wahlversammlung von Vertretern aller Landkreiskommunen, in der Se-

niorenarbeit aktiven Verbänden, Vereinen und sozialen Einrichtungen wurden acht Kreissenioreräte gewählt. Dazu gliedert sich jeweils ein Vertreter des BRK-Kreisverbades, der beiden Caritasverbände, des Hospizvereins, der Freiwilligen Agentur und der Arbeiterwohlfahrt. Als geborenes stimmberechtigtes Mitglied gehört der Landrat dem Gremium an. Beratend und unterstützend, jedoch nicht stimmberechtigt, gehören zwei Mitarbeiter des Amtes für Soziales und Senioren dem Kreisseniorerrat an. Aus diesem Personenkreis wurden der Vorsitzende, zwei Stellvertreter und ein Schriftführer gewählt.

Der Kreisseniorerrat setzt sich wie folgt zusammen:

Landrat Werner Bumeder, Vorsitzender Richard Baumgartner Mengkofen, gleichberechtigte Stellvertreter Anita Schwarz Moosthenning und Wolfram Lüers Landau, Schriftführerin Anna Unterholzer Frontenhausen. Weitere Kreissenioreräte: Paul Altenbuchner Mamming, Laura Dullinger FreiwilligenAgentur, Josef Eder Reibach, Günther Hartl Dingolfing, Hartmut Manske Arbeiterwohlfahrt, Josef Salzberger Pilsting, Jürgen Stadler Hospizgruppe, Franz Voit Waltersdorf, Peter Zinsmeyer Caritasverbände. Beratende Mitglieder sind Johann Beck Leitung des Amtes Soziales und Senioren sowie Manuela Lustig Seniorenkontaktstelle.

Die Amtszeit des Kreisseniorerates ist auf drei Jahre festgelegt.

Zweck und Aufgaben des Kreisseniorerates

Der Kreisseniorerrat nimmt übergeordnete Interessen und Belange der Senioren und ihrer Vertreterorganisationen wahr. Er arbeitet überparteilich und überkonfessionell und ist verbandsunabhängig. Nach Maßgabe der zur Verfügung gestellten Haushaltsmittel soll, vorbehaltlich in Abstimmung mit dem Amt für Soziales und Senioren, durch Aktionen und Veranstaltungen um Verständnis für Seniorenbelange geworben und ältere Menschen durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit über sie betreffende wichtige Angelegenheiten informiert werden. Damit soll zur Auseinandersetzung mit Seniorenfragen angeregt und gleichzeitig ein Beitrag zum Abbau von Generationenkonflikten geleistet werden.

Selbsthilfe und Selbstorganisation der Senioren sollen gefördert werden.

Der Kreisseniorerrat vertritt aktiv die Interessen älterer Menschen im Kreisgebiet auf sozialem, kulturellem, wirtschaftlichem und gesellschaftspolitischem Gebiet. Dies geschieht durch Anfragen, Empfehlungen und Stellungnahmen zu seniorenrelevanten Themen an Kreisgremien und Kreisverwaltung.

Des Weiteren informiert die Seniorenvertretung die Älteren im Landkreis über ihre Rechte und Möglichkeiten.

Der Kreisseniorerrat arbeitet in enger Kooperation mit den Seniorenbeauftragten und Bei-

räten der Städte, Märkte und Gemeinden an der kontinuierlichen Umsetzung und Weiterentwicklung der Ziele des Leitbildes für Senioren und schreibt durchgeführte sowie geplante Maßnahmen in einer jährlichen Zielerreichung sowie Zielvereinbarung fort.

Der Kreissenorenrat lädt mindestens einmal jährlich zu gemeinsamen Arbeitssitzungen der Seniorenbeauftragten und des Kreissenorenrates ein. In größeren Zeitabständen trifft sich dieser Kreis auch zu Workshops zum Zwecke der allgemeinen Positionierung und Standortbestimmung.

Der Kreissenorenrat verwirklicht seine Aufgaben insbesondere durch die Herausgabe einer

Seniorenzeitung, der Vorbereitung und Organisation von Großveranstaltungen wie Kreis seniorentag, die redaktionelle Aufbereitung des Wegweisers für Senioren oder anderer seniorenspezifischer Druckschriften. Er arbeitet dazu vertrauensvoll mit dem Amt für Soziales und Senioren zusammen. Der Kreissenorenrat bemüht sich um regionale und überregionale Netzwerkarbeit und benennt dafür Vertreter, z. B. für den Landessenorenverband.



Richard Baumgartner
Vorsitzender



Impressum

Herausgeber

Landratsamt Dingolfing-Landau
Amt für Soziales und Senioren,
Obere Stadt 1, 84130 Dingolfing, Telefon: 08731 87-444,
E-Mail: shv@landkreis-dingolfing-landau.de,
E-Mail: manuela.lustig@landkreis-dingolfing-landau.de
www.landkreis-dingolfing-landau.de

Redaktion

Richard Baumgartner, Rudolf Furtner, Helga Kaziur, Wolfram Lüers, Anita Schwarz,
Jürgen Stadler, Josef Salzberger, Marianne Haas, Hildegard Witt, Peter Zinsmeyer,
Sonja Habereeder, Manuela Lustig, Laura Dullinger

Fotos

Richard Baumgartner, Hospizgruppe Dingolfing-Landau, FreiwilligenAgentur Dingolfing-Landau,
Landratsamt Dingolfing-Landau, Manuela Lustig, Isabella Lustig, Charlotte Dowrtiel, Christian Melis

Layout und Druck

Roglmeier Werbung, Druck & Verlag GmbH,
Alte Berger Str. 9
94437 Mamming/Bubach

Auflage 7.000 Stück

Stand Sommer 2022

Copyright © Kreisseniorerrat des Landkreises Dingolfing-Landau

Zur besseren Lesbarkeit wurde die männliche Form gewählt.

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 die Seniorenbeauftragten in den Märkten und Gemeinden 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 Hilfebedarf bei im Alter. Auch in den Rathäusern können Sie für Sie wichtige und interessante Informationen erhalten.

Nutzen Sie die folgenden Kontaktadressen:

Landkreis Dingolfing-Landau Seniorenkontaktstelle:

Landratsamt Dingolfing-Landau
Manuel Lustig
Amt für Soziales und Senioren,
Obere Stadt 1, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 87-444,
E-Mail: E-Mail: manuela.lustig
@landkreis-dingolfing-landau.de,
www.landkreis-dingolfing-landau.de

Wohnberatung:

Sonja Habereder
Tel.: 08731 87-571,
E-Mail: E-Mail: sonja.habereder
@landkreis-dingolfing-landau.de,

Kreisseniorenrat



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: Birgit Knogl,
Burgstr. 30, 94428 Eichendorf,
Tel.: 09952 909733,
E-Mail: birgit-knogl@web.de

Markt Frontenhausen

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

Seniorenbeauftragte: Anna Unterholzer,
Amselweg 45, 84160 Frontenhausen,
Tel.: 08732 2818,
E-Mail: anna.unterholzer@t-online.de

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:

Vorsitzende: Barbara Winkler,
Heinrich-Voglmaier-Str. 12, 94405 Landau,
Tel.: 09951 6135,
E-Mail: winkiwoman@t-online.de

Vertreter: Josefine Jahrstorfer,
Siedlerweg 1, Mettenhausen, 94405 Landau,
Tel.: 09956 817,
E-Mail: jjahrstorfer@gmx.de

Gemeinde Loiching

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

Seniorenbeauftragte: Brigitte Seidl,
Zeppelinstr. 22, 84180 Loiching,
Tel.: 08731 2127,
E-Mail: jb.seidl@web.de

Seniorenbeauftragte

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

Gemeinde Mamming

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

Seniorenbeauftragte:

Renate von Riedesel Freifrau zu Eisenbach
Ahornstr. 2, 94437 Mamming,
Tel.: 09955 1212,
E-Mail: reatevonriedesel@t-online.de,

Ansprechpartner in den Ortsteilen:

Pilberskofen
Marlene Eder, Tel.: 09955 483

Bubach-Berg
Agi Heiland, Tel.: 09955 1204

Mammingerschwaigen-Rosenau
Paul Altenbuchner, Tel.: 09955 370

Gemeinde Marklkofen

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

Seniorenbeauftragter: Georg Horn,
Architekturbüro, Schulweg 11a,
84163 Marklkofen,
Tel.: 08732 6167,
E-Mail: architekturbuero.horn.g@t-online.de

Gemeinde Mengkofen

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

Seniorenbeauftragter:

Thomas Hieninger, Bürgermeister,
Von-Haniel-Allee 12, 84152 Mengkofen
Tel.: 08733 93880,
E-Mail: thomas.hieninger@mengkofen.de

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

Seniorenbeauftragter: Sepp Ertl,
Hauptstraße 11, Lengthal,
84164 Moosthenning,
Tel.: 08731 91667,
E-Mail: sepp.ertl@web.de

Gemeinde Niederviehbach

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

Seniorenbeauftragte: Katharina Czoppik,
Steinbreite 83, 84183 Niederviehbach,
Tel.: 0176 41335843,
E-Mail: katharina-czoppik@t-online.de

Markt Pilsting

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

Seniorenbeauftragter: Josef Salzberger,

Leonsberger Straße 27 a,
Großköllnbach, 94431 Pilsting,
Tel.: 09953 704,
E-Mail: josef.salzberger@t-online.de

Markt Reisbach

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

Seniorenbeauftragte: Karin Fellingner,

Kirchweg 5, 94419 Reisbach,
Tel.: 08734 7196,
E-Mail: karin.fellinger@t-online.de

Markt Simbach

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

Seniorenbeauftragter: Karl-Heinz Richter,

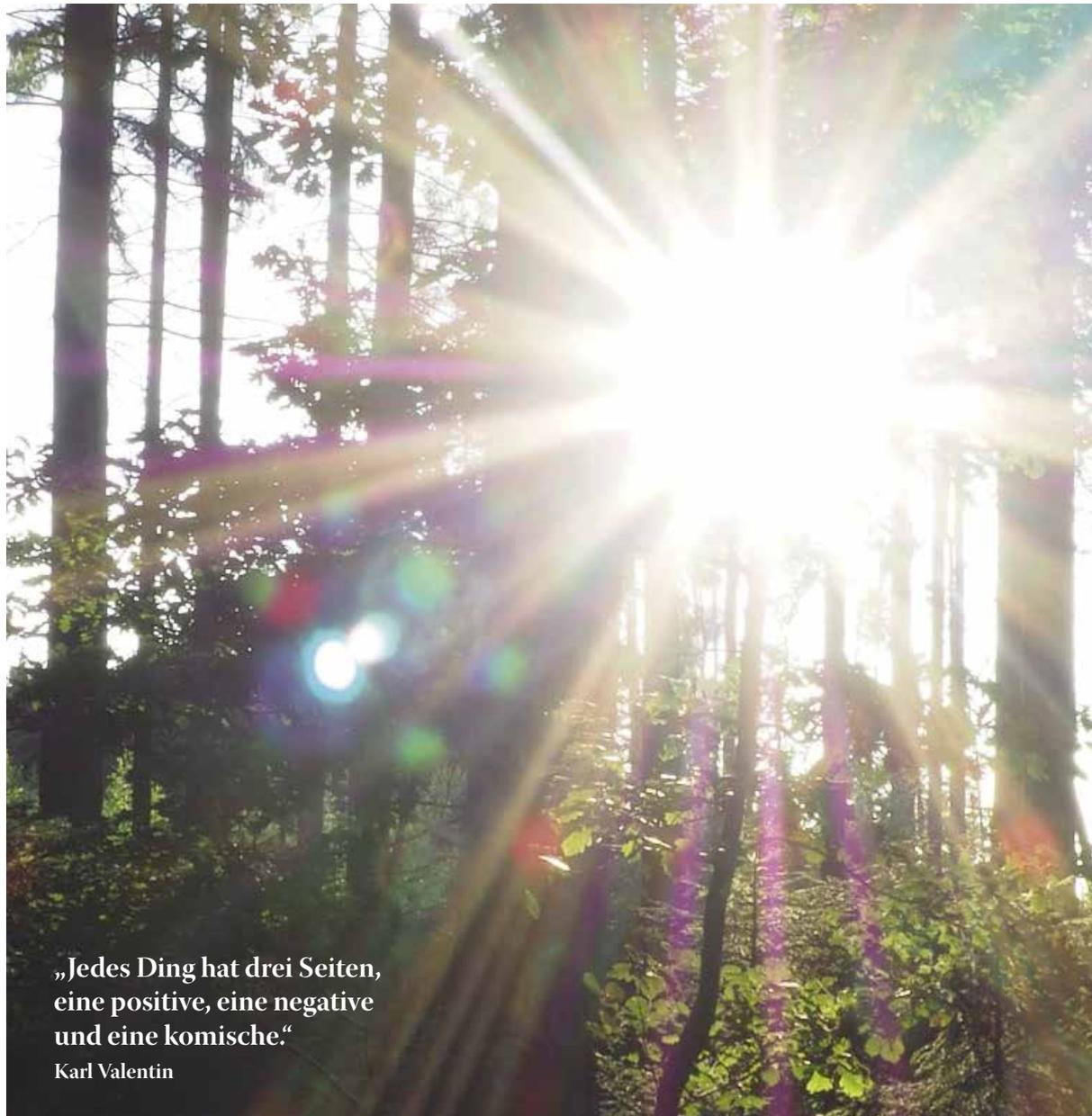
An der Schule 33, 94436 Simbach,
Tel.: 09954 1344,
E-Mail: kh.richter49@gmail.com

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



„Jedes Ding hat drei Seiten,
eine positive, eine negative
und eine komische.“

Karl Valentin

1. Aktiv im Alter

Wer Anteil nimmt am Leben ringsum, wer Kontakte und Freundschaften pflegt, wer vielfältige Möglichkeiten nutzt, Sinnvolles und Nützliches 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 der Beratung zu Themen im Alter über die Freizeitgestaltung bis hin zu Begegnungsstätten und Clubs, die allen interessierten Senioren offenstehen.

Begegnungsstätten / Treffpunkte

Von freien Verbänden, Vereinen, Kirchengemeinden, Kommunen und Senioreneinrichtungen wird eine Vielzahl an Veranstaltungen und Aktivitäten angeboten, die Kontakt zu Gleichaltrigen bieten. 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 im Bruckstadel zur kostenlosen Mitnahme ausliegt.

Monatliche öffentliche Sitzung des Seniorenbeirates mit Sprechstunde

Spielenachmittag: Seniorenbeirat

Wöchentlicher Seniorenstammtisch:
Seniorenbeirat, geselliges Beisammensein im
Kaffee Schleich

Markt Eichendorf

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

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

„Treff 60Plus“: Enzerweis, Josefine Fellner, Tel.:
09952 1384

Regelmäßige Aktivitäten wie z.B. Radfahren,
Wanderungen

Seniengottesdienst in der Pfarrkirche in Ei-
chendorf, einmal im Monat, nach Ankündigung
in der Tagespresse

Markt Frontenhausen

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

Seniorennachmittage: Pfarrgemeinderat,
Pfarrbüro; Tel.: 08732 332

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

Seniorenbeirat Stammtisch: Anna Unterholzer
Tel. 08732 2818

AWO Seniorenheim Frontenhausen: Tel.:
08732 93790-0, Liedernachmittag in der Ca-
feteria, www.seniorenheim-frontenhausen.de

Gemeinde Gottfrieding

Seniorentreffs: Vorträge, Ausflüge, Ferienbas-
teln mit Kindern, Filmvorführungen, Spielecafe,
Sitzungssaal (ehemalige Gemeinde) Dingolfing-
gerstr. 18, Charlotte Dowrtiel, Tel.: 08731 6746

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

BRK Seniorenclub:
Franziska Christmaier, Tel.: 09951 1890

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

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

Seniorenclub Mettenhausen:
Elisabeth Steinbeißer, Tel.: 09956 370

Seniorentreff Team Zeholfing:
Maria Häfel, Tel.: 09951 1859

„Gemütliche Runde“,
Evangelisches Gemeindehaus, 14-tätig,
Theresia Wunderlich Tel. 09951 1748

Seniorenstammtisch der FFW Landau:
Kurt Eckl, Tel.: 09951 9441

VdK Ortsgruppe Landau:
Dr. 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

Helferkreis: Besuchsdienst von älteren Mitbür-
gern auf Wunsch, auch in Pflegeheimen

Informative, medizinische Vorträge in Zusam-
menarbeit mit dem Krankenhaus Landau und
der Marienapotheke Mamming

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

Gemeinde Marklkofen

Rentnerfrühschoppen:
geselliges Beisammensein, Kartenspielen

Kaffeekränzchen des KDFB

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
Brettspiele, Kartenspiele, Gedächtnistraining
und geselliges Beisammensein, einmal im
Monat, Pfarrheim Mengkofen

Filmnachmittag: Marion Krettner-Suttor,
Tel. 08774 1342, Filme nach Wahl, einmal
im Monat, Pfarrheim Mengkofen

Seniorenachmittag – Martinsbuch:
Monika Schiehandl und PGR,
Tel.: 08733 1785
Zusammensein bei Kaffee und Kuchen

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

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

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



Gemeinde Moosthenning

„Treff 55“ Lengthal: Sepp Ertl, Tel.: 08731
91667, 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, Mari-
anne 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 613,
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 Schweikl, Tel.: 08734 540

Seniorenclub Griesbach:
Irmgard Henghuber, Tel.: 08731 60912

Senioren-gemeinschaft Holzland:
Gasthaus Gschaider, Tel.: 08735 368

Seniorentreff Niederhausen:
Anneliese Schmidlkofer, Tel.: 08734 7439

VdK Oberhausen/Niederhausen,
Sepp Eder, Tel.: 08734 7539

Markt Simbach

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

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

Rentnertreff Haunersdorf: Hermann Zurzmeier,
Tel.: 09956 440, gesellige Treffe

Markt Wallersdorf

Seniorentreff „Kunterbunt ab 60“:
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

Pfarnachmittag der Pfarrei Wallersdorf:
Erhard Jungbauer, Tel. 09933 952980,
Maria Rank, Tel. 09933 1856

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 qualitativ hochwertigen 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 zueinander. Einerseits ist Bildung für die Selbstverwirklichung des Individuums, aber auch für die Wissensproduktion in Organisationen und letztlich für die Bewältigung des demografischen Wandels bedeutsam. Ande-

rerseits 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 mehr als 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 Bedürfnisse 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 Mammig und Gottfrieding

Gemeindebücherei, Schulgasse 8
(Hauptschule EG), 94437 Mammig,
Tel.: 09955 9311-17, E-Mail: gemeindebue-
cherei.mammig@hotmail.com

Gemeinde Mengkofen

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

Gemeinde Moosthenning

Gemeindebücherei, Lengthaler Str. 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,
Ingrid Ast, Tel.: 09933 1388,
E-Mail: Geh-Zweig1@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, kompetentes und lebendiges Bildungsprogramm für und mit Erwachsene/n an. Unsere Semesterprogrammhefte liegen in allen Kirchen und in öffentlichen Einrichtungen auf; wir senden diese auf Anfrage auch gerne zu. Auf unserer Homepage finden Sie eine Filterfunktion, die Sie schnell zu unserem Programm speziell für Menschen 50+ führt: www.keb-dingolfing-landau.de > Alle Veranstaltungen.

Besondere Elemente in unserem Seniorenbildungsprogramm sind z.B. die Angebote „Brainwalk“ und „Gedächtnistraining“ mit Referentin Martina Dorfmeister sowie Kurse zum Erhalt der Gesundheit. Daneben sind unsere geführ-

ten Halbtages-Pilgerwanderungen 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 Regensburg (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

Seniorenprogramm:

EDV siehe jeweils aktuelles Angebot

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



Netzwerk
Generation 55plus
Ernährung und Bewegung

Lärchenweg 12
84347 Pfarrkirchen
Tel.: 08561 30042-131,
E-Mail: Jutta.Friedl@aelf-lp.bayern.de

24

Generation 55plus - Angebote im Bereich Bewegung

Dauer ca. 1,5 Stunden

Kleine Schritte, große Wirkung: Eine Wanderung durch...

Wer rastet, der rostet! Bewegung ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele und hilft dabei, lange mobil und selbstständig zu bleiben. Erfahren Sie bei einer Wanderung selbst, wie wohltuend Bewegung an der frischen Luft ist! Dabei macht unsere Referentin immer wieder „bewegte Pausen“ und zeigt leichte, aber wirkungsvolle Übungen, die sich einfach im Alltag umsetzen lassen.

Im Alltag mehr bewegen: Aktiv werden, gesund bleiben

Bewegung tut gut, sie macht körperlich fit und

hält geistig jung! Kurzum: Sie ist ein wahres „Wundermittel“! In dieser „bewegten“ Veranstaltung erfahren Sie, warum körperliche Aktivität so positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden wirkt, welche Bewegungsanlässe Sie täglich nutzen können und dass es keine sportliche Höchstleistung braucht, um fit zu bleiben! Lernen Sie einfache Übungen für den Alltag kennen.

Dem Herzen etwas Gutes tun: Mit Freude und Lust bewegen

Aktiv und in Bewegung bleiben: Für den Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden ist das mehr als die halbe Miete! Welche Bewegungsarten zur Stärkung von Herz und Kreislauf besonders zu empfehlen sind und warum sich körperliche Aktivität so positiv auf Ihre Gesundheit auswirkt, das erfahren Sie in diesem „bewegten“ Angebot.

Knochen stärken: Mit Kraft und Balance!

Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab. Mit gezielter und regelmäßiger Bewegung können Sie aber etwas dagegen tun! Lernen Sie Bewegungsarten zur Stabilisierung der Knochen kennen und spüren Sie, wie gut Bewegung tut! Wir zeigen Ihnen Übungen, die auch im Alltag leicht umgesetzt werden können.

Recken, Strecken, Dehnen – Beweglich und fit mitten im Leben!

Bewegung spielt für Gesundheit und Wohlbefinden eine ganz zentrale Rolle. Beweglich zu sein, bedeutet selbstständig zu bleiben und alltägliche Dinge leichter verrichten zu können. Lernen Sie Übungen für mehr Beweglichkeit im Alltag kennen. Sie recken, strecken und dehnen sich und erfahren, welche Anlässe Sie jeden Tag nutzen können.

Geistig und körperlich beweglich bleiben: Koordinationsübungen für den Alltag

Aktiv und in Bewegung bleiben – das ist Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden! Koordination bezeichnet das Zusammenwirken verschiedener Muskelgruppen oder Körperteile und hilft bei der Verrichtung alltäglicher Aufgaben. Doch dies muss trainiert werden! Kommen Sie in Bewegung und lernen Sie einfache, alltagstaugliche Übungen zur Schulung von Koordination, Reaktion und geistiger Fitness kennen.

Kurse zur Ernährungspraxis

Theorieteil ca. 30 – 45 Minuten und anschließend gemeinsames Kochen.

Hier ist eine Schulküche Voraussetzung. Dauer ca. 3 Stunden, Vorbereitungs- und Nachbereitungszeit ca. 0,5 Stunden

Kochen für den kleinen Haushalt – Gewusst wie!

Sind die Kinder aus dem Haus, müssen nicht selten gewohnte Koch- und Essroutinen umgestellt werden. Mit gezielter Planung, Organisation und ein wenig Kreativität lässt sich jedoch ganz leicht auch im kleinen Haushalt Abwechslung ins tägliche Essen bringen. Wie das geht und worauf es bei der Ernährung ab der Lebensmitte ankommt, erfahren Sie in dieser Veranstaltung! Willkommen sind v. a. Koch-Anfänger oder Ungeübte.

Preiswert, einfach, ausgewogen – Kochen für Männer ab 55

Wenn man(n) kochen kann, ist das ein klarer Vorteil! Denn nicht selten sind Männer plötzlich im Alltag auf sich allein gestellt. Einige Grundkenntnisse reichen oft schon aus, um einfache und ausgewogene Mahlzeiten zubereiten zu können. In dieser Veranstaltung, die sich vornehmlich an Anfänger und Ungeübte richtet, erhalten Männer 55+ Anregungen für die Umsetzung einer genussvollen und ausgewogenen Ernährung.

Allgemeine Hinweise

Anfragen und Buchungen für Gruppen bei Jutta Friedl, Ansprechpartnerin für Generation 55 plus unter Tel. 08561 30042131 oder per mail: Jutta.Friedl@aelf-lp.bayern.de
Alle Vortragsthemen im Bereich Ernährung und Bewegung sind kostenlos.

Lediglich bei den Ernährungspraxisthemen fällt ein Materialbeitrag von ca. 8 Euro pro Teilnehmer an.

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

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

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

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

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

Nana Lipps, Markt Apotheke Pilsting, Markt-
platz 16, 94431 Pilsting, Tel.: 09953 1263

Johannis-Apotheke Reisbach, Marktplatz 41,
Dr. A. Patzak-Nenniger, 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

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

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

Dazu bieten fast alle Krankenkassen im Land-
kreis, auch für Senioren, kostenlose Ernäh-
rungsprogramme, 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 kulturelles

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,
Birgit Scholz, Bruckstadel, Fischerei 9, 84130
Dingolfing, Tel.: 08731 327100,
E-Mail: tourismus@landkreis-dingolfing-landau.de,
www.ferienland-dingolfing-landau.de

Kulturamt Landau

Christine Kröner, Tel.: 09951 941115,
www.landau-Isar.de

Heimatkundliche Interessengemeinschaft

Frontenhausen, Josef Wunderlich

Tel.0174 46 43 444

Konzerte / Musikveranstaltungen / Autorenlesungen

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

Kulturamt Landau
Christine Krönner, Landau, Tel.: 09951 941115,
www.landau-lsar.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

Marktgemeinde Eichendorf: Wechselndes
Kulturprogramm im Postsaal, Roman Hofbauer

Marktgemeinde Frontenhausen: Wechselndes
Kulturprogramm im Festsaal des Gasthauses
„Zur Post“

Museum

Stadtarchiv und Museum Dingolfing: Obere
Stadt 19, Tel.: 08731 312228, Leitung: Dr. Tho-
mas Kieslinger, www.museum-dingolfing.de

Museum Landau: Museum für Steinzeit und
Gegenwart (Kastenhof), Oberer Stadtplatz 20,
Landau, Tel.: 09951 941115,

E-Mail: steinzeit-museum@landau-isar.de
www.steinzeit-museumg.de

Heimatismuseum 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: Eichenberg 1,
94428 Eichendorf, Tel.: 09952 2168

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

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

Laienspielgruppe, Bergstadttheater Landau,
Marianne Schmeisl, Tel.: 09951 602272

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

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

Kabarettverein Kom(m)Postler Frontenhausen,
Joachim Berger, Kabarett, Lesungen, Klein-
kunstbühne und Musik, Bruckstr. 35, 84130
Dingolfing, Tel.: 08731 3199044,
www.kompostler.de

Theaterfreunde Steinberg, Angela Baumann

Theaterbühne Marklkofen, Steimer Hannelore

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 oder in den Veranstal-
tungskalendern der Kommunen bekannt gege-
ben werden.

Engagement – für dich und für mich!



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

30

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

Hilde Progl, Tel.: 09952 1871

Markt Frontenhausen

Ganserer Reisen, Tel.: 08732 1337,
www.gansererreisen.de
Es werden auch Fahrten für Rollstuhlfahrer
angeboten

Stadt Landau

„Eine Stadt verreist“, Reisebüro Preissler,
Landau, Hauptstraße 92, Tel.: 09951 6021

Altersverein Landau: Walter Bosin,
Tel.: 09933 544

Bürgerreisen Landau:
Ruth Wolferseder, Tel.: 09951 1479

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

Markt Pilsting

Frey Reisen GmbH: Dendlstraße 25,
94431 Großköllnbach, Tel.: 09953 93060

Taxi Salzer GmbH: Dendlstraße 25,
94431 Großköllnbach, Tel.: 09953 930650
oder 09951 98320
Rollstuhlgerechte Fahrzeuge

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,

Stadion 50, Tel.: 08731 60809,
E-Mail: info@vhsdingolfing.de,
www.vhs-dingolfing.de

Volkshochschule (VHS) Landau,

Ludwigstr. 25, 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 98510,
E-Mail: info@caritas-landau.de

VdK Sozialverband

Kreisverband Dingolfing-Landau, Dingolfing,
Bruckstraße 25, 1.OG, Tel. 08731 325909 0,
E-Mail: kv-dingolfing-landau@vdk.de

Darüber hinaus organisieren die Seniorenbeiräte und Seniorenbeauftragten in den Städten, Märkten und Gemeinden Tagesausflüge, Opa-Oma-Enkelausflüge, Besichtigungen und auch Mehrtagesreisen. Dazu auch seniorengerechte Wander- oder Radtouren. Ebenso bieten in einzelnen Gemeinden die Bürgermeister gemeinsame Seniorenfahrten an. Die Ziele und Termine werden jeweils regional bekanntgegeben 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/service/barrierefrei/uebersicht.shtml oder als Broschüre in allen Bahnhöfen:

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

Bahnhof Landau: Bahnhofstraße 31, 94405 Landau an der Isar, nur Automatenverkauf: www.bahn.de

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

Auskunft über Busverbindungen erteilen im Landratsamt auch: Frau Dagmar Kraus, 2.OG, Zi. 237, Tel.: 08731 87-104 und Herr Sebastian Obermaier, 2.OG, Zi. 238, Tel.: 08731 87-674.

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

An dieser Stelle finden Sie auch den Link: <https://www.bayern-fahrplan.de/de/auskunft>. Hier können Informationen zu einzelnen Fahrten von Abfahrtsort zu Ausstiegsort aufgerufen werden.

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 Farbigkeit. Der rote, grüne, gelbe und blaue DINGO wird um 2 weitere Linien Loiching und Gottfrieding erweitert.

Von Montag bis Freitag von 06:00 Uhr morgens bis 18:00 Uhr abends und samstags bis 12:00 Uhr befördern sechs Stadt-Niederflur-Linienbusse die Bürger durch die Stadt sowie in die Orte Loiching und Gottfrieding.

Wie die DINGOs sind auch die Streckenbezeichnungen farbig gekennzeichnet. Jedes Halteschild hat, neben allen die jeweiligen 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“

Stadtbus ist seit 1986 auf der Erfolgsspur unterwegs. Die Stadtbuslinie beginnt am Friedhofsparkplatz und endet beim Gasthof Reitingen mit einer einfachen Streckenlänge von ca. 8 km mit 26 Haltestellen. Er fährt von Montag bis Freitag von 6-18 Uhr, Samstag von 8-16 Uhr, verkehrt nicht an Sonn- und Feiertagen.

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, Radfahren,

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 wenig oder 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,
Antoinette Haunfellner, Tel.: 08734 9377730,
Brigitte Meier, Tel.: 0160 5540556

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

REHA-Sport im Orthopädischen Bereich und im Bereich der Inneren Medizin
Vital-Reha-Sportverein Dingolfing,
Elfriede Mücke

Herzsport- und Osteoporosegruppe:
Reha-Vital-Sportverein Dingolfing,
Charlotte Dowrtiel, Tel.: 08731 6746

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

Outdoorsport: Bewegungspark mit Kneippanlage am Pappelweg

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

Wanderungen und Radtouren: Seniorenbeirat, Günther Hartl, Tel. 08731 73118

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

Markt Eichendorf

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

Seniorengymnastik: VHS, Renate Grill

Osteoporose Gymnastik
Frau Stärz, Tel. 09933 8526

Markt Frontenhausen

Gemeinsame Spaziergänge und Wanderungen: Seniorenbeirat
Anna Unterholzer Tel. 08732 2818

Rehasport: in der Turnhalle der Mittelschule in Frontenhausen,
Charlotte Dowrtiel, Tel.: 08731 6746

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

Boccia: auf dem Marienplatz mittwochs ab 18
Uhr, Alfred Wenzl, Tel. 08732 2390

Rückenfit: Turnhalle Mittelschule, TSV Fronten-
hausen, Petra Polleichtner, Tel.: 08732 6537

Gemeinde Gottfrieding

REHA-Sport bei orthopädischen Beschwerden
und nach orthop. Operationen,
REHA-Sport bei Atemwegbeschwerden und
Lungenkrankheiten FC Gottfrieding, Turnhalle,
Charlotte Dowrtiel, Tel.: 08731 6746

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

Nordic Walking auch bei
Bewegungseinschränkung:
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

Tanz im Sitzen mit Seniorengymnastik:
Seniorentreff u. Frauenbund Zeholfing,
Maria Häfel, Tel.: 09951 1859

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

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

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

Aquagymnastik/Schwimmen: Hallenbad,
TV-Landau, Renate Huf und
Anneliese Kümpfbeck, Tel.: 09951 1304

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

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

Gesund und fit im Alter: Grundschule, TV-Lan-
dau, Anneliese Kümpfbeck, Tel.: 09951 1304

Turnverein on Tour: TV-Landau,
Renate Huf, Anneliese Kümpfbeck

Allgemeine Gymnastik: Pfarrheim Zeholfing,
Frauenbund, Karin Schramm

VHS Landau, Ludwigstraße 25,
Tel. 09951 90180, E-Mail: info@vhs-landau.de
• Dance & Fitness Body-Workout für Senioren
• Starker Rücken – Starker Körper

Rückenfitness und Körperbalance,
Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik:
Turnhalle Gymnasium, Johann Kagerbauer,
VHS-Landau, Tel. 09951 90180

Lungensportgruppe, Kreisklinikum Landau,
Bayerwaldring 17,
Charlotte Dowrtiel, 08731 6746

Fitness- & Gesundheitszentrum Vita Club
Landau, Härtlstr. 5, Tel. 09951 602800

FTZ Lehermeier, Landau, Straubinger Str. 23,
Tel. 09951 98710

Gemeinde Loiching

Boccia Spiel: Neue Dorfmitte in Kronwieden,
jeden Dienstag, Brigitte Seidl, Tel. 08731 2127



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

Outdoorsport: Bewegungspark mit
Kneippanlage am Sportgelände an der Isar

Kegelnachmittage: Wendelskirchen

Gemeinde Mamming

Senioren-gymnastik für Frauen und Männer,
siehe Gottfrieding

Stockschützen Mamming u. Mamminger-
schwaige: TSV Mamming, Xaver Maier

Boccia-Training, Frauen, Dienstag nachmittags,
Boccia-Training Herren nachmittags Mi und
Do. Seniorenbeirat,
Alfred Eberl, Tel. 09955 262

Turnen und Gymnastik: TSV Mamming,
Frau Loubna Elfilali, Tel. 0176 750 040 078,
E-Mail: dturnen@tsv-mamming.de

Fahrradtouren vom Radfahrverein und
Seniorenbeirat

Gemeinde Marklkofen

Frauengymnastik: TSV Marklkofen,
Schulturnhalle, Frau Bergmoser

Männnergymnastik: TSV Marklkofen,
Schulturnhalle, Herr Hageneder

Wassergymnastik: Freibad Steinberg,
Frau Pollechner

Seniorengymnastik: Turnhalle Marklkofen,
Frau Anneliese Baumann

Frauengymnastik: SV Steinberg,
Kindergartenturnhalle, Frau Hausbeck

Gemeinde Mengkofen

„Treff aktiv“ - Wandern: Bürger für Bürger,
Josef Haimerl Tel.: 08733 231



Senienschwimmen und Wassergymnastik:
Bürger für Bürger, Hallenbad, oder Freibad,
Richard Baumgartner, Tel.: 08733 1095

Jedermann Seniorengymnastik:
Bürger für Bürger 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

Radltour und Besuch der Kneippanlage:
Bürger für Bürger, Aitrachtal,
Richard Baumgartner 08733 1095



Frauengymnastik Gruppe Gschlößl, SVM,
Schulsporthalle,
Ingrid Gschlößl, Tel.: 08733 1519

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

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,
Moosthenning, Lengthal: SV Thürnthening,
Schulturnhalle 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, Schulturnhal-
le, Sonja Pellkofer, Tel.: 09953 90303

Radeln: Pensionisten u. FZ TSV:
Ulrike Böll, Tel.: 0170 16 64 287

Radfahren und Wandern: Freizeitradler Groß-
köllnbach, Heinz Salzer, Tel.: 09953 93060

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

Deutsches Sportabzeichen: Reservisten
Großköllnbach, Sportanlage Wallersdorf und
Schwimmbad Großköllnbach,
Martin Glashauser

Schwimmen im Freibad Großköllnbach –
50 % Ermäßigung für Senioren

Markt Reisbach

Großes Seniorensportangebot: TV Reisbach,
Torsten Skrzypcak, Tel.: 08734 93922566

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

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

Allgemeine Gymnastik: Haberskirchen,
Frau Kutscherauer, Tel.: 08735 687

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

Bewegungsparcours: Reisbach,
5 Stationen, 12 Fitnessgeräte

Markt Simbach

Senioren-gymnastik: Damengymnastikverein
Simbach, Edeltraut Haslbeck

Senioren-gymnastik: SC Ruhstorf,
Bürgerhaus Ruhstorf, Sabrina Sedlmeier

Koronare Herzsportgruppe: VHS,
Turnhalle Grundschule Simbach

Männern-gymnastik: VHS, Johann Kagerbauer

Markt Wallersdorf

Gesundheitsgymnastik: TV,
Sieglinde Maryniak, Tel.: 09933 724,
E-Mail: sieglin-de.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

tung 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 Trainingsmöglichkeiten 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.



„Der Sinn des Lebens besteht nicht
darin, ein erfolgreicher Mensch zu
sein sondern ein wertvoller.“

Albert Einstein

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 87-444, E-Mail: manuela.lustig@
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 Wohlfahrtsverbände sowie die Kommunen und das Landratsamt gerne Auskunft.

Rezeptgebührenbefreiung

Versicherte leisten jedes Jahr Zuzahlungen bis zu einer Belastungsgrenze von 2 % (bei schwerwiegender Krankheit / chronischer Krankheit 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“ Ermäßigung bei Rundfunkgebühren 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.

Nähre Informationen zum Merkzeichen „RF“ erhalten Sie beim Zentrum Bayern Familie und Soziales, Region Niederbayern, 84026 Landshut, Tel.: 0871 829-0, E-Mail: poststelle.ndb@zbfbs.bayern.de, www.zbfbs.bayern.de

Informationen zur Befreiung bzw. Ermäßigung erhalten Sie bei der ARD ZDF Deutschlandradio Beitragsservice,
Freimersdorfer Weg 6, 50829 Köln,
Tel.: 0221 5061-0 (Zentrale),
E-Mail: impresum@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
Psychoziale Beratung und Behandlung,
Griesgasse 21 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 3257330, Fax: 08731 32573356

www.suchtambulanz-dingolfing.de,
www.caritas.de
Sprechtage auch in Landau

Fachambulanz für Suchtfragen
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,
Donnerstags nach Terminvereinbarung unter
Tel.: 08731 87-0

Auch die Krankenkassen bieten eine Rentenberatung an oder wissen, wo es diese gibt.

Schuldner und Insolvenzberatung

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 Schuldner- und Insolvenzberatungsstelle des Landratsamtes:

Landratsamt Dingolfing-Landau,
Schuldner- und Insolvenzberatung,
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

Selbsthilfegruppen

Bei den verschiedensten Problemen des Alltags 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: asb@caritas-dingolfing.de,
www.caritas-dingolfing.de

Außensprechstage dienstags abwechselnd in Pilsting, Wallersdorf und Reisbach

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 3259090,
E-Mail: kv-dingolfing@vdk.de,
www.vdk.de/ov-dingolfing/

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

Sprechstage 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 entspre-

chendem 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. Sie können einen Antrag auf einen Schwerbehindertenausweis stellen, wenn die Gesundheitsstörung länger als sechs Monate andauert. 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 Merkmale.

Wichtigste Stufen:

ab GdB	Beschreibung
20	behindert
30	Gleichstellung möglich
50	schwerbehindert

Merk- zeichen	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	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

Sowie bei den Beratungsstellen der offenen Behindertenarbeit des BRK und der Caritas (siehe oben)

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 Dingolfing-Landau 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, Bahnhofstraße 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

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 erwarten: 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 im-

mer 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.



Die vom PHK Stöger vorgetragenen Beispiele wurden aufmerksam verfolgt.

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 Dienstausweis 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.
- Melden Sie sich nur mit „Hallo“, wenn es eine unbekannte Nummer ist, sagen Sie auch nicht Ihren Namen.
- 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 Be-

ruhigungsmitteln 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.

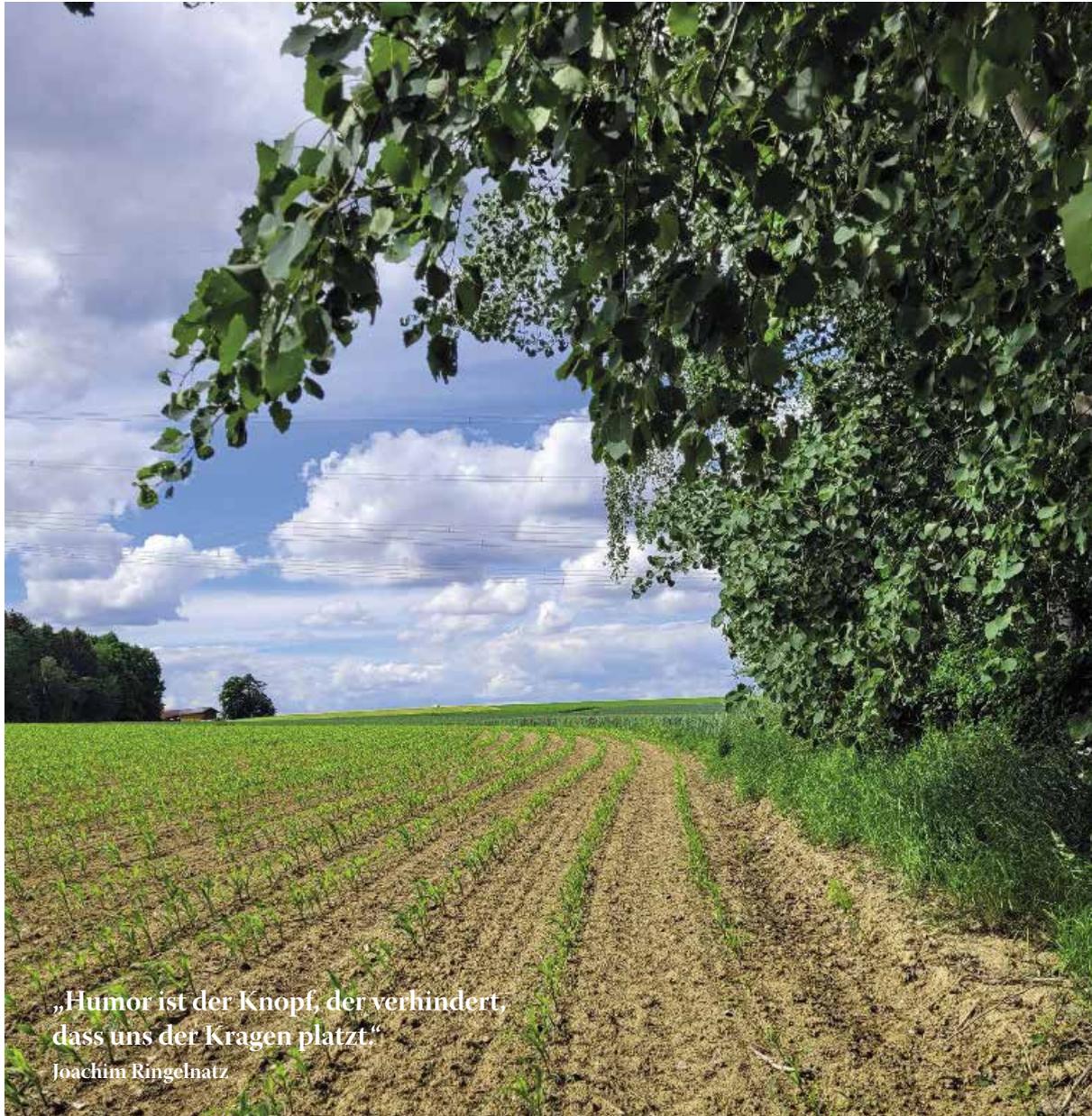
Es ist etwas passiert - was kann ich jetzt tun?

- 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.
- 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 Opferschutz.

Weitere Informationen und Tipps unter:

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)



„Humor ist der Knopf, der verhindert,
dass uns der Kragen platzt.“

Joachim Ringelnatz

3. Wohn- und Betreuungsformen

3.1. Wohnen- und Leben in den „eigenen vier Wänden“

Bei den Wohnangeboten im Alter kann grob zwischen Wohnen und Leben in den „eigenen vier Wänden“ und gemeinschaftlichen Wohn- und Betreuungsformen unterschieden werden. Dementsprechend ist die Organisation der Betreuung unterschiedlich geregelt.

Bei den „eigenen vier Wänden“ handelt es sich hier um die bisherige Miet-/ oder Eigentumswohnung, das eigene Haus oder auch die Unterkunft im Haushalt von Kindern und Verwandten.

In der Regel werden hier die Hilfs- und Unterstützungsangebote selbst organisiert. Auf das Angebot der regionalen Dienstleistungen (z.B. ambulante Pflegedienste) kann zurückgegriffen werden (Siehe Kapitel 4 und 5).

Erfahrungsgemäß leben die meisten Menschen gerne in ihrer vertrauten Wohnung oder in ihrem Haus. Der Kontakt zu den Nachbarn und die bekannte nähere Umgebung wird von den meisten als sehr wichtig bewertet. Auf Bekanntes und Bewährtes möchte man daher ungern verzichten.

Zu Hause wohnen Wohnberatung und Wohnungsanpassung zur „Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes“

Für den Fall, dass die Wohnung den Anforderungen in einer bestimmten Lebensphase nicht mehr gerecht wird, ist nicht immer ein Umzug nötig. Häufig ist es möglich, mit einfachen Mitteln und entsprechender Planung 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 erschwert. Die Stufe vor dem Hauseingang erschwert das Verlassen der Wohnung. Schwellen sind Gefahrenstellen für Stürze bzw. Unfälle.

Die Wohnberatungsstelle im Landkreis gibt darauf Antworten. Hier wird über die Möglichkeiten zur Wohnungsanpassung beraten. Wohnungsanpassung bedeutet, die bestehende Wohnung an die individuellen Bedürfnisse anzupassen. Hierbei dienen die Standards der Barrierefreiheit zur Orientierung. So kann man die Wohnung eventuell noch lange nutzen, um Selbstbestimmter zu leben. Ehrenamtliche

Wohnberater besuchen Sie auf Wunsch gerne in Ihrer Wohnung und geben an Ort und Stelle Auskunft und Tipps. Die Wohnberatungsstelle weiß dazu Namen und Einzelheiten.

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

Beispiel zur Wohnungsanpassung Bisheriges Badezimmer. Das weist vielleicht auch Ihr Badzimmer auf.

Stolper- und Sturzgefahr durch:

- Duschtasse
- Duschseitenteile, die den Einstieg erschweren
- Rutschige Fliesen
- Fehlende Kontraste
- Schwellen
- Schlechte Beleuchtung
- Fehlende Haltegriffe
- Fehlende Sitzgelegenheiten
- Schlecht unterfahrbare Waschbecken
- Zu niedrige Toiletten
- Schlecht beheizbare Bäder
- Badezimmerläufer
- Türe geht nach innen auf
- Viele weitere Hindernisse werden vor Ort häufig festgestellt.

Beispiel einer erfolgreichen Badsanierung



Verbesserung durch:

- bodengleiche Dusche
- Duschvorhänge anstelle einengender Duschseitenteile
- Kontrastreiche Gestaltung
- Rutschhemmende Fliesen (im Duschbereich R10B)
- Gute Beleuchtung
- Montage von Haltegriffen, die auf den Bedarf abgestimmt wurden
- Bedarfsgerechte Sitzgelegenheiten
- Unterfahrbares Waschbecken (Raumsparsiphon)
- Angepasste Toilettenhöhe (46-48 cm ab Oberkannte Fußboden)
- Heizkörper mit Sprossen, um ein Anwärmen der Kleidung zu ermöglichen
- Fußbodenheizung anstelle von Badezimmerläufer

- Aus Sicherheitsgründen sollte die Türe nach außen aufgehen
- Anpassung individuell abgestimmter Ausstattung

100 % der Bevölkerung dürften ein barrierefreies Badezimmer als komfortabel empfinden. Ob die Intension zu einer Sanierung reaktiv oder aus einem präventiven Ursprungsgedanken entstanden ist, spielt hier weniger eine Rolle. Wichtig ist, den Komfort und die Nutzbarkeit des Sanitärobjektes in allen Lebenslagen und Lebensabschnitten zu ermöglichen.

Altersgerechter / Barrierefreier Umbau von bestehendem Wohneigentum und Mietwohnraum

Dies kommt zum Tragen, wenn die Maßnahmen der Wohnungsanpassung nicht ausreichen oder sich der Wunsch einstellt, sich auf das Wohnen im Alter rechtzeitig vorzubereiten einstellt. Ebenso wie bei der Wohnungsanpassung dienen auch hier die Standards der Barrierefreiheit. Die DIN 18040-2 kann hierzu als Orientierung bei der individuellen Planungs- und Gestaltungslösung dienen.

Bei barrierefreiem Umbau von bestehendem Wohneigentum oder Mietwohnraum können sich Bauherrinnen und Bauherren finanzielle Unterstützung holen. Je nach Lebenssituation gilt hier, die Finanzierungsmöglichkeiten genau zu prüfen.

Fördermöglichkeiten

Menschen mit einem Pflegegrad haben Anspruch auf Zuschüsse zur „Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes“:

- Bei Ihrer **Pflegeversicherung** laut §40(4) SGB XI bis zu einer Höhe von 4.000 € besteht die Antragsmöglichkeit auf **wohnumfeldverbessernde Maßnahmen***. Der Leistungsträger prüft hier den Antrag.
- Leistungen aus ihrer Krankenversicherung für Hilfsmittel mit Heil- und Hilfsmittelnnummer (z.B. Stützklappgriffe, Duschsitz, usw.) laut SGB V. Der Leistungsträger prüft ebenfalls hier den Antrag.
- Finanzierungsmöglichkeiten aus der Sozialhilfe
- Aus dem **„Bayerischen Wohnungsbauprogramm“** der Obersten Baubehörde: Förderung der Anpassung von Wohnraum an die Belange von Menschen mit Behinderung. Ein Zuschuss bis zu einer Höhe von 10.000 € ist möglich (derzeit gültiger Satz). Rechtsgrundlage ist hier die bayerische Wohnraumförderbestimmung-BayWoFG 2012
- **KFW** – Förderbank/Förderprogramm „Altersgerecht Umbauen“ (soweit die Fördermittel bereitgestellt werden)

- Bauherren, die ohne Pflegegrad sind, jedoch aus den verschiedensten Gründen eine Wohnraumanpassung oder einen barrierefreien Umbau benötigen, könnten Anspruch auf Förderung haben. Dies ist entsprechend dem Einzelfall abzuklären.

Die Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen sind vorbehalten.

Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen:

Die Pflegekasse kann für Pflegebedürftige der Pflegegrade 1 bis 5 auf Antrag bis zu 4.000€ als Zuschuss für solche Anpassungsmaßnahmen zahlen. Wohnen mehrere Pflegebedürftige zusammen, kann der Zuschuss bis zu viermal 4.000€, also bis zu 16.000€, betragen. Er wird bei mehr als vier Anspruchsberechtigten anteilig auf die Versicherungsträger der Anspruchsberechtigten aufgeteilt.

Die Leistungen für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen bestehen neben der **Anschubfinanzierung für Wohngruppen**.



Auskünfte erteilt:

Landratsamt Dingolfing-Landau,
Wohnberatung zur Wohnungsanpassung,
Sonja Habereder
Tel.: 08731 87-571, sonja.habereder@landkreis-dingolfing-landau.de
www.landkreis-dingolfing-landau.de

Landratsamt Dingolfing-Landau,
Abteilung Sozialer Wohnungsbau,
Tel.: 08731 87-154,
www.landkreis-dingolfing-landau.de

Überregional:

KfW Bankengruppe,
Palmengartenstraße 5-9,
60325 Frankfurt am Main,
Tel.: 069 7431-0, Fax.: 069 7431-2944
www.kfw.de

Terminvereinbarung an weiteren angebotenen
Beratungsstandorten über:
Bayerischen Architektenkammer
Beratungsstelle Barrierefreiheit
Waisenhausstraße 4
80637 München
Tel.: 089- 139880-80,
E-Mail: info@byak-barrierefreiheit.de
www.byak.de

Weitere Informationen zum Thema Wohnen im
Alter und zur Wohnungsanpassung: bei ihrer
jeweiligen Kranken- bzw. Pflegekasse.

3.2. Gemeinschaftliche Wohn- und Betreuungsformen

- a.) Ambulant betreute Wohngemeinschaften (Art. 2 Absatz 3 PflWoqG)**
- b.) Betreute Wohngruppen (Art. 2 Absatz 4 PflWoqG)**
- c.) Betreutes Wohnen in einer Betreuten Wohnanlage**
- d.) Seniorenwohn- und -pflegeeinrichtungen**

Ambulant betreute Wohngemeinschaften

(3) „...im Sinn dieses Gesetzes sind Wohnformen, die dem Zweck dienen, pflegebedürftigen Menschen das Leben in einem gemeinsamen Haushalt und die Inanspruchnahme externer Pflege- oder Betreuungsleistungen gegen Ent-

gelt zu ermöglichen. Dies gilt unabhängig davon, ob die Wohngemeinschaften durch einen Träger initiiert und begleitet werden sowie in ihrem Bestand von Wechsel und Zahl der Bewohnerinnen und Bewohner unabhängig sind.“ Vergl. Pflege- und Wohnqualitätsgesetz- PflWoqG: Art. 2 Abs.3

Die Qualitätsanforderungen in ambulant betreuten Wohngemeinschaften sind im PflWoqG: Art.19 einzusehen.

Betreute Wohngruppen

(4) „Betreute Wohngruppen im Sinn dieses Gesetzes sind gemeinschaftlich betreute Wohnformen für Menschen mit Behinderung, die für ihre Bewohnerinnen und Bewohner eine individuelle Betreuung gewährleisten...“ vergl. PflWoqG: Art.2 Abs. 4

Die Qualitätsanforderungen in Betreuten Wohngruppen sind im PflWoqG: Art. 20 einzusehen.

Betreutes Wohnen in einer Betreuten Wohnanlage

Hier werden in sehr unterschiedlicher Form altersgerechte Wohnangebote und Betreuungsleistungen miteinander gekoppelt. Im Idealfall mietet der Bewohner eine zentral gelegene barrierefreie und altengerechte Wohnung, meist in einer speziellen Wohnanlage. Darüber hinaus muss er ein Paket von Grundleistungen des Betreuungsservices abnehmen, für die monatlich eine sog. Betreuungspauschale zu ent-

richten ist. Diese Grundbetreuung umfasst i.d.R. Beratungs- und Informationsleistungen sowie die Notrufsicherung. Zusätzlich werden Wahlleistungen – wie Mahlzeiten, Reinigungs- und Pflegeleistungen angeboten, die bei Bedarf in Anspruch genommen werden können und zusätzlich bezahlt werden müssen. Die Bewohner schließen einen Miet- und Betreuungsvertrag. Diese Wohnform unterliegt nicht den Bestimmungen des Pflege- und Wohnqualitätsgesetzes. Begriffe wie Service-Wohnen oder unterstütztes Wohnen finden hier oftmals Verwendung. Vergl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, www.bmfsfj.de

Seniorenwohn- und -pflegeeinrichtungen

Wenn die notwendige Pflege zu Hause nicht mehr möglich ist, bleibt nur der Weg in eine Pflegeeinrichtung. Die Bewohner nehmen den Wohnraum eines Trägers in Anspruch und verpflichten sich zur Abnahme von Pflege- und Unterstützungsleistungen des Trägers „aus einer Hand“. Somit wird eine umfassende Betreuung gewährleistet. Grundsätzlich kann jeder Mensch in eine Pflegeeinrichtung ziehen. Doch nur wer die Voraussetzungen erfüllt, die Einstufung in einen Pflegegrad, hat einen Anspruch auf Leistungen aus der Pflegeversicherung. Die Festlegung des Pflegegrades erfolgt durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK).

Vergl. Heimgesetz HeimG §1 Anwendungsbereich
Auskünfte nach dem Pflege- und Wohnqualitätsgesetz (PfleWoqG) erteilt das:

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

Pflegeeinrichtungen

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

AWO

Seniorenheim Bayerwaldblick,
Bayerwaldring 30, 94405 Landau a. d. Isar,
Tel.: 09951 60331-0,
E-Mail: seniorenheim.landau@awo-ndb-opf.de,
www.awo-seniorenheim-landau-isar.de

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

Kreisseniorenheim,
St. Antonius,
Hauptstr. 28, 84152 Mengkofen,
Tel.: 08733 9391-24,
E-Mail: info@seniorenheim-mengkofen.de,
www.ahm.landkreis-dingolfing-landau.de

Dr. Loew Haus Hinterkreuth,
Hinterkreuth 2, 84183 Niederviehbach,
Tel.: 08702 943454,
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

Kreiseniorenheim St. Josef,
Krankenhausstr. 19, 94419 Reisbach,
Tel.: 08734 9391-10,
E-Mail: info@seniorenheim-reisbach.de,
www.landkreis-dingolfing-landau.de

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

Einrichtungen für Menschen mit geistiger Behinderung

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

Bayerisches Rotes Kreuz
Beratungsstelle: Offene Behindertenarbeit
(OBA)
Krankenhausstr. 6, 84130 Dingolfing
Tel.: 08731 3141-25
E-Mail: girnghuber@kvdingolfing.brk.de

Haus der Lebenshilfe GmbH
Einrichtung der Lebenshilfe Landshut e.V.
Geschäftsstelle / Zentrale Verwaltung
Spiegelgasse 207
84028 Landshut
Tel.: 0871 974058-0, Fax: 0871 974058-99,
E-Mail: geschaeftsstelle@lebenshilfe-landshut.de

Mit Standorten:
Wohnheim der Lebenshilfe
Goethestr. 2, 84130 Dingolfing
Tel.: 08731 72762, E-Mail: info@lh-wohnen.de

Wohnheim der Lebenshilfe
Bahnhofstr. 6, 84130 Dingolfing
Tel.: 08731 / 935750, E-Mail: info@lh-wohnen.de

Wohnheim der Lebenshilfe
Straubinger Str. 39, 94405 Landau a. d. Isar
Tel.: 09951 / 90744, E-Mail: info@lh-wohnen.de

Einrichtungen für psychisch kranke Menschen

Auskunft erteilt:

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

Wohneinrichtung für psychisch kranke
Erwachsene mit Pflegeeinrichtung
Pfarrkirchener Str. 35, 94428 Eichendorf
Tel: 09952 90928-0, Fax: 09952 2701,
E-Mail: claudia.zacher@awo-ndb-opf.de,
www.awo-wohnheim-eichendorf.de,
Facebook: AWO Wohn- und Pflegeeinrichtung
Eichendorf

Im Rahmen der Eingliederungshilfe für
psychisch kranke Menschen
Das Angebot an Pflegeleistung ist hier nicht
gegeben
Wohnheim Pichlmayr,
Eggenfeldener Str. 48, 94436 Simbach,
Tel.: 09954 93020,
E-Mail: simbach@pichlmayr.de,
www.pichlmayr.de

Tageszentrum Frohsinn,
Zur Förderung der seelischen Gesundheit
Kreis-Caritasverband Landau an der Isar e.V.
Marienplatz 6, 94405 Landau
Tel.: 09951 6034536,
E-Mail: tageszentrum@caritas-landau.de;
www.caritas-landau.de

Einrichtungen für ehemals alkoholabhängige Menschen

Auskunft erteilt:

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

Im Rahmen der Eingliederungshilfe
Schloss Tannegg,
Bauerngasse 1, 94405 Landau,
und Außenwohngruppe,
Fleischgasse 24, 94405 Landau,
Tel.: 09951-599980,
E-Mail: schloss_tannegg@deutscher-orden.de,
www.schloss_tannegg@deutscher-orden.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 Montag bis Freitag 18 bis 21 Uhr geöffnet
sowie samstags, sonntags und feiertags von 9
bis 21 Uhr.



Leistungen DONAUISAR Klinikum Zentrum für Altersmedizin

Was wünschen Sie sich für das Alter? Für viele lautet die Antwort: „Gesund zu sein und in den eigenen vier Wänden“. Das ist das Ziel des Zentrums für Altersmedizin am DONAUISAR Klinikum Deggendorf-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 um 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.

Geriatrische Institutsambulanz

Auch eine ambulante Vorstellung im Zentrum für Altersmedizin ist seit kurzem möglich. Hier werden in einem umfangreichen geriatrischen Assessment alterstypische Probleme untersucht und eingeschätzt. Dazu gehören z. B. Gangunsicherheit, Sturzneigung, chronische Schmerzen, Inkontinenz, Versorgungsprobleme und ein möglicher Hilfsmittelbedarf. Es werden ggf. Empfehlungen zur weiteren Diagnostik und Therapie abgegeben, um einem weiteren Verlust der Selbstständigkeit vorzubeugen. Auch die Medikation wird auf ihre Alterstauglichkeit überprüft und gegebenenfalls Anpassungen vorgeschlagen. Eine Vorstellung in der Geriatrischen Institutsambulanz ist ausschließlich auf Überweisung durch Ihren Haus- oder Facharzt möglich.

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 soweit möglich angestrebt.

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 88-3001

Klinik für Innere Medizin IV: Allgemeine Innere
Medizin mit Schlaganfallereinheit
Chefarzt Dr. med. Heribert Fröschl
Tel.: 08731 88-7641

Klinik für Innere Medizin IV: Gastroenterologie
Chefarzt Dr. med. Thomas Aichner
Tel.: 08731 88-7641

Klinik für Innere Medizin VI: Kardiologie
Chefarzt Dr. med. univ. Edmond Skenderaj
Tel.: 08731 88-7661

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

Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie:
Sektion für Wirbelsäulen Chirurgie
Chefarzt Prof. Dr. med. Stefan Rath
Tel.: 0991 380-3851

Klinik für Gynäkologie
Chefarzt Prof. Dr. med. Walther Kuhn
Tel.: 08731 88-7701

Zentrale Notaufnahme mit Aufnahmestation
Ärztliche Leitung Liubov Abashina
Tel.: 08731 88-0

DONAUISAR Klinikum Landau

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

Klinik für Allgemeine Innere Medizin:
Pneumologie
Kommissarische Leitung:
Sinan Arslan, Rashad Mehdiyev
Tel.: 09951 75-5651

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

Klinik für Unfallchirurgie
Chefarzt Prof. Dr. med. Peter Schandelmaier
Tel.: 0991 380-3651

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

Zentrale Notaufnahme
Ärztliche Leitung Ingrid Sema
Tel.: 09951 75-1

DONAUISAR Klinikum Deggendorf

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

SAPV Spezialisierte ambulante Palliativversorgung

Bei der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung, kurz SAPV, arbeiten Ärzte und Palliativ-Pflege in einem Palliative-Care-Team (PCT) zusammen. Die SAPV zielt darauf ab, die Betreuung der Versicherten in der vertrauten Umgebung des häuslichen oder familiären Bereichs zu ermöglichen.

Der Antrag erfolgt über einen Krankenhausarzt oder einen niedergelassenen Fach- oder Hausarzt.

Die Kosten werden von den Kranken/Pflegekassen getragen. Vor Aufnahme in die SAPV muss ein spezieller SAPV-Antrag (Muster 63), z.B. beim Hausarzt, betreuenden Onkologen oder Gynäkologen etc. ausgefüllt und vom Patienten unterschrieben werden.

Anbieter im Landkreis:

Stützpunkt Dingolfing-Landau
Otto-Denk-Str. 25
94469 Deggendorf
Telefon: 0991 28093638, Fax: 0991
28093639, E-Mail: info@pallidonis.de

Adiuvantes-SAPV GmbH
Achdorfer Weg 5
84036 Landshut
Tel.: 0871 9664899

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 Landau,
Kreis-Caritasverband Landau an der Isar e.V.
Dr.-Godron-Str. 3, 94405 Landau,
Tel.: 09951 9851-11, Fax: 09951 9851-30,
E-Mail: [sst@caritas-landau.de](mailto:ssat@caritas-landau.de),
www.caritas-landau.de

Malteser Hilfsdienst gGmbH
Marktplatz 1
94501 Aidenbach
Ansprechpartnerin: Rita Bruckhuber
Tel.: 08543 9197574
E-Mail: Hausnotruf.Aidenbach@malteser.org,
www.malteser-passau.de

Darüber hinaus werden Systeme in Verbindung mit Smart-Watch-Uhren angeboten. Beratung bei einschlägigen Fachgeschäften.

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

Caritas Sozialstation Landau,
Kreis-Caritasverband Landau an der Isar e.V.
Dr.-Godron-Str. 3, 94405 Landau,
Tel.: 09951 9851-11, Fax: 09951 9851-30,
E-Mail: ssf@caritas-landau.de,
www.caritas-landau.de

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

Tafel Arnstorf
Hier können sich bedürftige Menschen mit
Lebensmitteln versorgen. Wer gerne Lebens-
mittel von der Tafel Arnstorf abholen möchte,
meldet sich bitte direkt an der jeweiligen Aus-
gabestelle. Zur Bedürftigkeitsprüfung sind ein
Ausweisdokument und ein aktueller Bescheid
(Hartz IV, Grundsicherung, Rentenbescheid o.
ä.) mitzubringen.

Die Ausgabestellen:

Landau a. d. Isar,
Auenstraße 13,
Ausgabe Freitag um 13:00 Uhr

Pilsting,
Landauer Weg 10, Alte Turnhalle,
Ausgabe Freitag um 12:30 Uhr

Dingolfing, St.-Josef-Platz 4,
Stadtteilzentrum Nord,
Ausgabe Freitag um 13:00 Uhr

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

Malteser Hilfsdienst gGmbH
Marktplatz 1
94501 Aidenbach
Ansprechpartnerin: Rita Bruckhuber
Tel.: 08543 9197574
E-Mail: Menueservice.Aidenbach@malteser.org,
www.malteser-passau.de

Pflegedienste

Ambulante Pflege/Betreuung/Beratung
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: pflagedienst@kvdingolfing.brk.de,
www.pflagedienst-dingolfing.de

Caritas Sozialstation Dingolfing,
Griesgasse 13, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 3160-60, Fax: 08731 3160-35,
E-Mail: andrea.kiefl@caritas-dingolfing.de,
www.caritas-dingolfing.de

Pflegedienst Protschka Dingolfing GmbH,
Geratsberger Str. 9a, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 326927-7, Fax: 08731 326927-8,
E-Mail: dingolfing@pflagedienst-protschka.de,
www.pflagedienst-protschka.de

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

Pro Sana,
Ambulanter Pflegedienst,
Claudia Maurer,
Dornach 8, 94428 Eichendorf,
Tel.: 09952 905270, Fax: 09952 905271
E-Mail: cm@prosana.la

Pflegedienst Nightingale,
Außerklinische Intensivpflege,
Gabriele Grasse,
Landauer Str. 39, 94428 Eichendorf,
Handy: 0151 19508591, Tel.: 09952
9337655, Fax: 09952 9337657,
E-Mail: info@pflagedienst-nightingale.de,
www.pflagedienst-nightingale.de

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

Caritas Sozialstation Ambulante
Krankenpflege Frontenhausen
Vilsbiburger Straße 40, 84160 Frontenhausen
Telefon: 08732 2836

Helmer GmbH – ambulante Pflege
Vilsbiburger Straße 4, 84160 Frontenhausen
Telefon: 08732 9392467

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

Caritas Sozialstation Landau,
Kreis-Caritasverband Landau an der Isar 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 Kumpfbeck GmbH,
Robinienweg 14, 94405 Landau,
Tel.: 09951 604607, Fax: 09951 604609

Pflege- und Versorgungszentrum
Buchban GmbH,
Röntgenstr. 10, 94405 Landau,
Tel. 09951 6722, Fax: 09951 2841,
E-Mail: info@buchban.de,
www.buchban.de

Ambulante Pflege/Betreuung/Beratung
Helmer,
Spitalplatz 5, 94405 Landau
Tel.: 09951 6900609, Fax: 08731 393440,
E-Mail: info@pflegedienst-helmer.de,
www.pflegedienst-helmer.de

Fichtheimer Pflegeambulanz Pfeufer
Simbacher Str. 37,
94405 Landau (Ortsteil Fichtheim)
Tel.: 09951 / 6959895,
Fax: 09951 / 6959894
E-Mail: info@fichtheimer-pflegeambulanz.de
www.fichtheimer-pflegeambulanz.de

Pflegedienst mit Herz Waas GmbH,
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 Pflorgetreuhand GmbH,
Milchstr. 55, 84163 Marklkofen / Steinberg,
Tel.: 08734 2248634,
Handy: 0151 44824277,
Büro Landau: Straubinger Str. 4,
94405 Landau,
Tel.: 09951 6919805,
Handy: 0151 44824277,
E-Mail: info@pflorgetreuhand.de,
www.pflorgetreuhand.net

Häusliche Pflege Theresia Ullrich,
Hauptstr. 32, 84103 Postau,
Tel.: 08702 949220, Fax: 08702 949223,
E-Mail: info@pflegepostau.de

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

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

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

Pflege und Hilfe Daheim,
Elisabeth Baumann,
Alte Bergstr. 18, 94436 Simbach,
Tel.: 09954 90274, Fax: 09954 90276,
E-Mail: pflege.baumann@t-online.de,
www.pflegedienst-simbach.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: fahrdienst@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 Reisen GmbH,
Dendlstr. 25, 94431 Großköllnbach,
Tel.: 09953 93060,
E-Mail: info@frey-reisen.de,
www.frey-reisen.de

Taxi Salzer GmbH,
Dendlstr. 25b, 94431 Großköllnbach,
Tel.: 09953-930650 oder 09951-98320,
E-Mail: info@taxi-salzer.de,
www.taxi-salzer.de

Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Dingolfing-Landau
Betreuer Fahrdienst Landau,
Thalhamer Str. 1, 94405 Landau,
Tel.: 09951 8992,
E-Mail: fahrdienst@kvdingolfing.brk.de

Unterstützung für Demenzkranke

Demenzerkrankungen 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,
Kurse für pflegende Angehörige
nach § 45 SGB XI
Krankenhausstr. 6, 84130 Dingolfing
Tel.: 08731 3141-25,
E-Mail: girnghuber@kvdingolfing.brk.de

Caritas Sozialstation Dingolfing,
Griesgasse 13, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 3160-60, Fax: 08731 3160-35,
E-Mail: andrea.kiefl@caritas-dingolfing.de,
www.caritas-dingolfing.de

Fachstelle für pflegende Angehörige,
Kreis-Caritasverband Landau an der Isar e.V.
Dr.-Godron-Str. 3, 94405 Landau,
Tel.: 09951 9851-50
E-Mail: fpa@caritas-landau.de,
www.caritas-landau.de,
Termine nach Vereinbarung

Fachstelle für Demenz u. Pflege Niederbayern,
Bahnhofplatz 1, 84032 Landshut,
Angebote zur Unterstützung im Alltag,
„Ehrenamtlich tätige Einzelpersonen“,
Tel. 0871 96367156,
E-Mail: info@demenz-pflege-niederbayern.de

Stammtisch für pflegende Angehörige beim
Pflegedienst Helmer, einmal monatlich Freitag
im Wechsel in Dingolfing und Landau, Termine
werden in der Presse bekanntgegeben. Anmel-
dung und Fragen unter Tel. 08731 8258

Betreuung für Demenzkranke und Pflegebedürftige

Landratsamt Dingolfing-Landau
Seniorenkontaktstelle
Obere Stadt 1, 84130 Dingolfing
Tel.: 08731 87-444

Offene Tagesbetreuung

Wallersdorfer Betreuungsgruppe „Bauerhaus“
Füëßlgasse 23, 94522 Wallersdorf
(2x pro Woche)

Eichendorfer Betreuungsgruppe „Marienheim“
Landauerstr. 35, 94428 Eichendorf
(2x pro Woche)

Ansprechpartner für beide Betreuungsgruppen:
Fachstelle für pflegende Angehörige,
Kreis-Caritasverband Landau an der Isar e.V.
Dr.-Godron-Str. 3, 94405 Landau,
Tel.: 09951 9851-50
E-Mail: fpa@caritas-landau.de,
www.caritas-landau.de,
Termine nach Vereinbarung

Unterstützung für Haus und Garten, Besuchs- und Fahrdienste

Frontenhausen

Fahrdienst für Senioren zum Einkaufen und Besorgungen mit dem Bus zu den Geschäften am Kreisverkehr jeweils am Montag und Freitag. Die Senioren des Marktes haben an diesen Tagen Gelegenheit von 9 bis 10.30 Uhr einzukaufen. Anmeldung bei Helga Stuckenberger 08732 1337

Fahrten für nicht mehr so mobile Menschen und behinderte Mitmenschen mit einem Bus mit Hebebühne, Fahrgelegenheit für Rollstuhlfahrer. Nähere Auskunft: Helga Stuckenberger 08732 1337

Landau

LanZE - LandauerZuverdienstEinrichtung
Unterstützung rund ums Haus, Wäsche- und Bügelservice, (auch Hol- und Bringdienst),
Kreis-Caritasverband Landau an der Isar e.V.
Oberer Stadtplatz 7, 94405 Landau,
Leitung: Frau Sieglinde Kettl
Tel.: 09951 601863
E-Mail: zuverdienst@caritas-landau.de;
www.caritas-landau.de

Caritas Sozialstation Landau,
Unterstützung für das „Wohnen zu Hause“
Kreis-Caritasverband Landau an der Isar 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

Seniorenservice Petra Wagner,
Simbacher Str. 35, 94405 Landau,
Tel.: 09951 6008713, Mobil: 0175/8885768
E-Mail: info@seniorenservice-wagner-landau.de,
www.wwww.seniorenservice-wagner-landau.de

Loiching

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

Fahrdienst zu den verschiedenen Veranstaltungen
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 Hilfe im Alltag

Verein Bürger für Bürger im Aitrachtal e.V.,
Nachbarschaftshilfe (Fahr-, Einkaufs-, Besuchsdienst,
Hilfestellung bei Behördenangelegenheiten,
Begleitung zu Veranstaltungen). Unter dem Motto:
„Auf Rädern zum Essen“ wird auch zweimal im Monat
zu einem gemeinsamen Mittagstisch geladen und bei Bedarf
dazu ein Fahrdienst angeboten.

Eine Angehörigengruppe trifft sich jeden 2. Mittwoch
im Monat unter dem Motto: „**Auszeit**“ zur Entspannung,
sich auszutauschen zu Wissenswertem rund um die Pflege.

Der Verein bietet somit mehr Lebensqualität für
Pflegebedürftige und stundenweise Entlastung für
pflegende Angehörige.

Die Nachbarschaftshilfe ist als Institution im Sinne von
§ 45 SGB XI anerkannt und kann somit mit den Pflegekassen
über den Entlastungsbetrag abgerechnet werden.

Ansprechpartner: Anke Kühnert,
Tel.: 08733 939262,
E-Mail: anke.kuehnert@online.de,
Richard Baumgartner, Tel.: 08733 1095,
E-Mail: richard-baumgartner@t-online.de

Niederviehbach

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat Fahrt nach
Dingolfing.

Kontakt: Rudi Uhrmann. Tel.: 08702 3106

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 Josef Salzberger, jun.,
Tel.: 09953 704
oder im Rathaus, Tel.: 09953 9301-0

Reisbach

Kostenlose Hilfe bei allen Problemen der Senioren, u. a. Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, barrierefreies Wohnen etc.,
Klaus Böhm, Tel.: 08734 7088

Wallersdorf

Ehrenamtlicher Besuchsdienst
„Füreinander – Miteinander“,
Karin Meinberger, Tel.: 09933 8425,
Renate Bosin, Tel.: 09424 8455

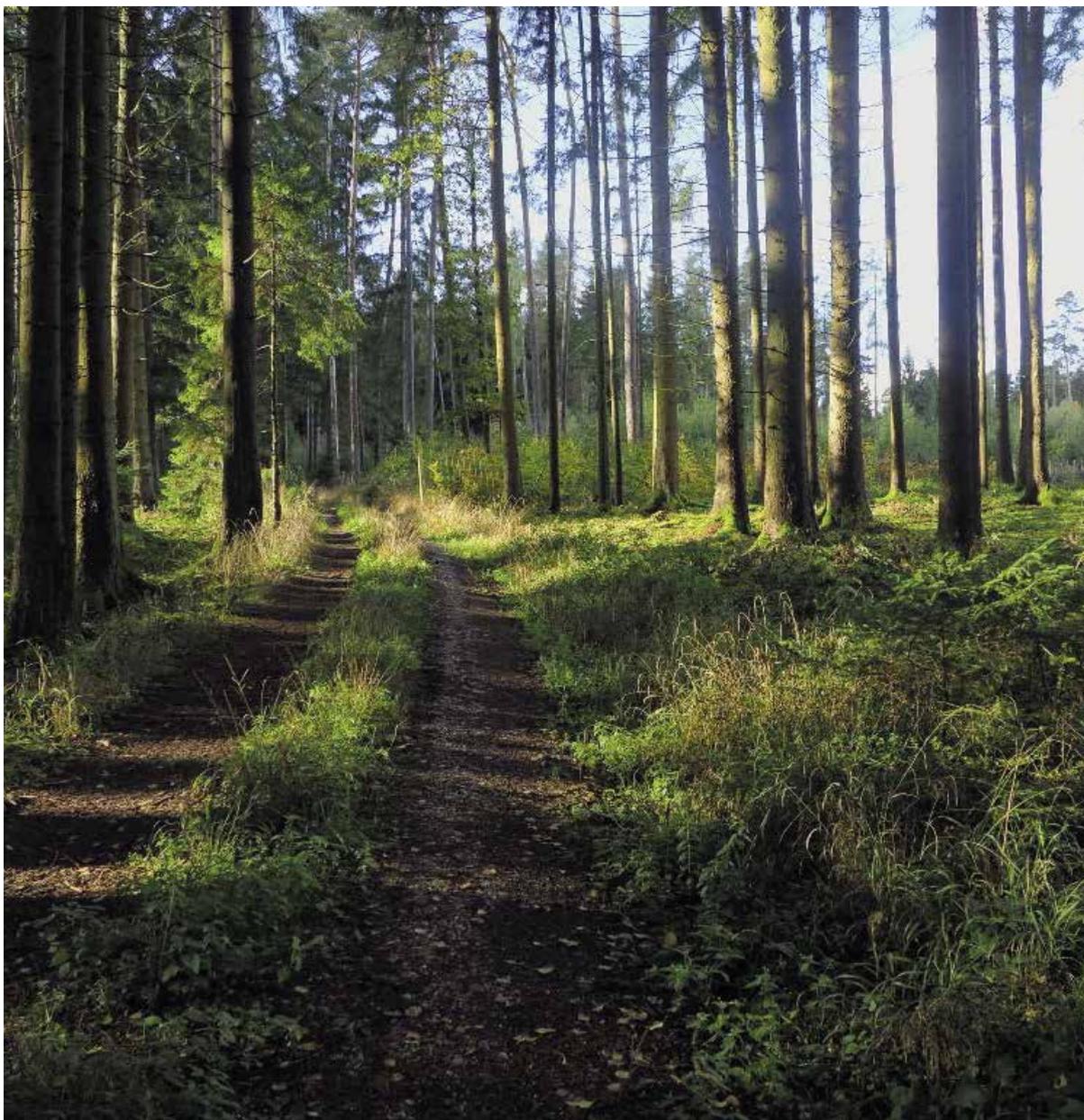
Wallersdorfer Netzwerk,
1. Vorsitzende Susanne Unger,
Tel.: 09937 902066 oder 0173 9744052,
E-Mail: susanneunger2010@aol.de

Hilfe für Blinde und Sehbehinderte

Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenverein BBSV e.V.
Beratungsstelle Niederbayern
Bahnhofplatz 6, 94447 Plattling
Tel.: 09931 890575, Fax: 09931 9127990,
www.bbsv.org

Ansprechpartner für Dingolfing-Landau ist Bezirksgruppenleiter Walter Bichlmeier
Unter anderem werden Stammtische in Dingolfing und Landau angeboten.

- Ein Mitarbeiter der Bezirksgruppe steht Ihnen als Begleitperson oder Helfer für Arztbesuche, Einkäufe, Vorlesedienste oder Behördengänge nach Absprache zur Verfügung.
- Auf Wunsch besucht Sie einer unserer selbst blinden oder sehbehinderten Mitarbeiter zu Hause.





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 meist eine Einzelfallprüfung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) erforderlich.

Pflegebedürftig im Sinne der Pflegeversicherung sind Personen, die

- gesundheitlich bedingte Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit 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 selbstständig 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 grundsätzlich auf 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
- Information über Hilfs- und Entlastungsangebote
- 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 auch Pflegeberatung durchführen.

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 Betrag der Pflegesachleistungen anteilmäßig als Pflegegeld ausgezahlt.

Vollstationäre Pflege

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

Die Leistungen im Überblick:

Pflege- grade	Geldleistung (Euro)	Sachleistung (Euro)	Entlastungsbe- trag (Euro) (zweckgebunden *)	Vollstationäre Pflege (Euro)
1	---	---	125	125
2	316	724	125	770
3	545	1.363	125	1.262
4	728	1.693	125	1.775
5	901	2.095	125	2.005

Derzeit gültige Sätze (2022)

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 pflegebedingten Aufwand sowie den Aufwand für soziale Betreuung und medizinische Behandlungspflege. Unterkunfts-, Verpflegungs- und Investitionskosten muss der Pflegebedürftige selbst tragen.

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 (2022)

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 von 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.

Verhinderungspflege / Urlaubspflege

bedeutet, dass die Pflegeperson z. B. infolge Urlaubs oder Krankheit verhindert ist und den Pflegebedürftigen schon länger als 6 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)
Kurzzeitpflege (Anspruch im Jahr in Euro)	Pflegegrad 2 - 5	1.774 (bis zu 8 Wochen) (+ bis zu 1.612 Euro aus der Verhinderungspflege)

Derzeit gültige Sätze (2022)

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, Alltagsbegleiter 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 Haus-

besuch anwesend ist. Auch ein gesetzlicher Betreuer sollte über den Hausbesuch informiert werden.

Vorliegen sollten aktuelle Unterlagen wie Medikamentenplan, 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:

- Ihren 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.landesspflegegeld.bayern.de,

© 2022 Seniorenleitbild des Landkreises/Caritasverband Dingolfing – Landau Der gesamte Punkt „Hilfe bei Pflegebedürftigkeit“ ist vom Seniorenleitbild des Landkreises/Caritasverband Dingolfing verfasst. Veröffentlichungen, Kopien - auch auszugsweise - ausschließlich mit deren Genehmigung!



„Das Beste, was wir auf der Welt tun
können, ist Gutes tun, fröhlich sein
und die Spatzen pfeifen lassen.“

Johannes Bosco

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
- 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 ihr 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 Aus-

wahl 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 Kontrolle 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. Sollten Sie bereits

erkrankt sein, wird empfohlen, die Formulierungen auch auf diese Krankheit zu beziehen und damit eine möglichst individuelle Patientenverfügung zu erstellen.

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 medizinische 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 kennen. 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 Bevollmächtigten 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. Die Bankvollmacht ist nur gültig, wenn Sie vor dem Vertreter der Bank/des Geldinstituts von dem Inhaber des Kontos und dem zukünftig Bevollmächtigten durch Unterschrift bestätigt wird und sollte – wenn Sie das wünschen – ausdrücklich „über den Tod hinaus“ gelten. Ein entsprechender Passus in einer Vorsorgevollmacht alleine gilt nicht. 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.)
- Notare Michael Gutfried, Boris Pulyer Lederergasse 8/10, 84130 Dingolfing, Tel.: 08731/75088-0, E-Mail: info@notare-dingolfing.de, www.notare-dingolfing.de
- Notar Dr. Wolfgang Löbl Oberer Stadtplatz 10, 94405 Landau an der Isar Tel.: 09951/69000, E-Mail: info@notar-landau.de, www.notar-landau.de

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 Neffen. 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 hier-

bei 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 Enkelkinder 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 B ist verheiratet und hat drei Kinder: Hatte Herr B mit seiner Frau keinen Ehevertrag 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 B mit seiner Frau

ehevertraglich die Gütergemeinschaft gewählt hatte.

Herr C ist kinderlos verheiratet: Wiederum spielt der Güterstand eine Rolle: Galt in der Ehe die gesetzliche Zugewinngemeinschaft, so erbt die Witwe $3/4$ während $1/4$ den Eltern des Herrn C bzw. ersatzweise dessen Geschwistern zufällt. Bei Gütertrennung oder Gütergemeinschaft erhält seine Witwe nur die Hälfte, während die andere Hälfte auf Eltern bzw. Geschwister übergeht. Nur wenn weder Eltern, noch Geschwister, noch Großeltern vorhanden sind, erbt Frau C 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 Erbgemeinschaft, 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 ausfällt, 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 wohlthätige 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-erbeinsetzung 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. Pflichtteilsberechtig 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 pflichtteilsberechtig. Pflichtteilsansprüche be-

tragen 50 % des jeweiligen gesetzlichen Erbanspruchs. 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 bei Zeiten Gedanken machen und sich nicht scheuen, eine gründliche Beratung in Anspruch zu nehmen.

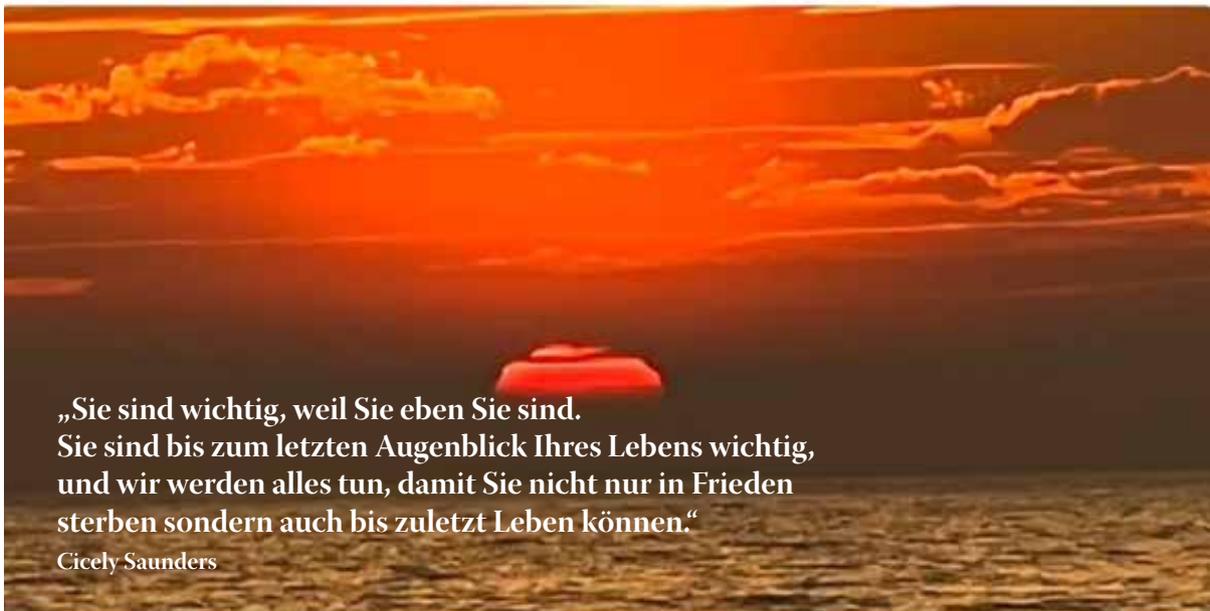
Weitere Informationen erteilen Notare, bzw. Rechtsanwälte und Steuerberater. Tipps und Formulierungshilfen können auch im Internet beim Bayer. Staatsministerium der Justiz und für Verbraucherschutz unter www.justiz.bayern.de bzw. beim Bundesministerium der Justiz unter www.bmj.bund.de abgerufen werden.

Notare

Michael Gutfried
Boris Pulyer
Lederergasse 8/10
84130 Dingolfing
Tel.: 08731/75088-0,
E-Mail: info@notare-dingolfing.de,
www.notare-dingolfing.de

Dr. Wolfgang Löbl
Oberer Stadtplatz 10
94405 Landau an der Isar
Tel.: 09951/69000,
E-Mail: info@notar-landau.de,
www.notar-landau.de





„Sie sind wichtig, weil Sie eben Sie sind.
Sie sind bis zum letzten Augenblick Ihres Lebens wichtig,
und wir werden alles tun, damit Sie nicht nur in Frieden
sterben sondern auch bis zuletzt Leben können.“

Cicely Saunders

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 ausgebildete Trauerbegleiter
- „Leere Wiege“
- Trauergespräche für verwaiste Eltern
- Beratungsgespräche zur Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

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

Büroöffnungszeiten:

Jeden Dienstag von 09:00 bis 11:00 Uhr,
jeden Donnerstag von 14:00 bis 16:00 Uhr
Arcostraße 4, 94405 Landau
Tel: 09951 602 58 09

Büro in Dingolfing:
jeden Montag 10:00 bis 12:00 Uhr
außer in den Schulferien
in den Räumen der Kath. Erwachsenenbildung,
Pfarrplatz 12, 84130 Dingolfing

und nach Vereinbarung
Mobil: 0160 93548869,
E-Mail: mail@hospizgruppe.info

Unterstützen Sie uns durch Ihre Mitgliedschaft!

Palliativdienst am DONAUISAR Klinikum

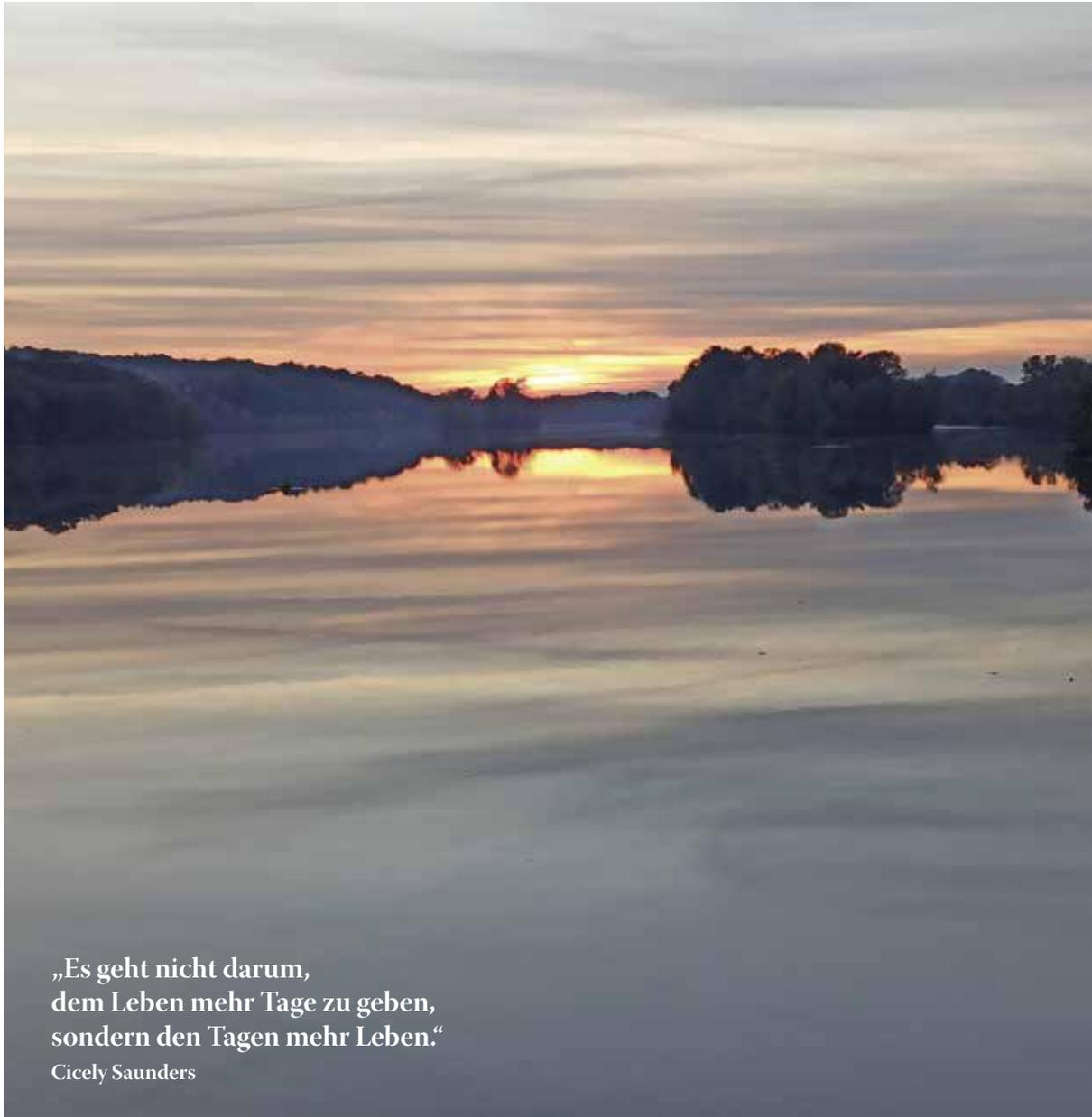
Deggendorf – Dingolfing-Landau e. V.
Der Palliativkonsiliardienst an den Standorten
Dingolfing und Landau, also die palliative Me-
dizin, Pflege und Begleitung, strebt die Verbes-
serung der Lebensqualität von schwerstkranken
und sterbenden Menschen an. Diese Unterstüt-
zung wird durch multidisziplinäre Behandlungs-
und Betreuungsteams sowie ehrenamtliche
Mitarbeiter erbracht. Die Wünsche und Bedürf-
nisse des schwerstkranken Menschen und sei-
ner Angehörigen stehen dabei zu jeder Zeit im
Vordergrund. Ziel der palliativen Versorgung ist
es, Menschen mit einer weit fortgeschrittenen,
nicht heilbaren Erkrankung, ein beschwerdefrei-
es 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 Beglei-

tung, bei der Angehörige jederzeit in die um-
fassende Betreuung miteinbezogen werden, ist
so möglich.

Angebote des Palliativdienstes:

- Behandlung von quälenden Begleitsymptomen der Krankheit
- palliative Pflege im Krankenhaus
- organisatorische Unterstützung bei Entlassung oder Verlegung
- spirituelle/psychosoziale Begleitung
- Begleitung und sozialdienstliche Beratung von Angehörigen
- Fachliche Beratung durch Ärzte und Pflegekräfte





„Es geht nicht darum,
dem Leben mehr Tage zu geben,
sondern den Tagen mehr Leben.“
Cicely Saunders

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. Personalausweis des Verstorbenen bereithalten. 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. Sterbeurkunde mehrfach für nachfolgende Kündigungen kopieren. 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/Witwerrente stellen.

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

Bestattungsunternehmen im Landkreis Dingolfing-Landau

Dingolfing

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

Bestattungsinstitut Denk TrauerHilfe GmbH,
Fischerei 1, 84130 Dingolfing,
Tel.: 08731 3194389

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 Mobil: 0177 346 82 46

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

Dangl Bestattungen, Vilsbiburger Straße 6,
84160 Frontenhausen,
Tel. 08732 9372897

Landau

Bestattung Rempfer, Siemensstraße 4,
94405 Landau,
Tel.: 09951 599956,
Mobil: 0176 422 08284

Mengkofen

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

Simbach

Bestattungshaus Baaske, Birkertstraße 2,
94436 Simbach b. Landau,
Tel. 09954 9909787

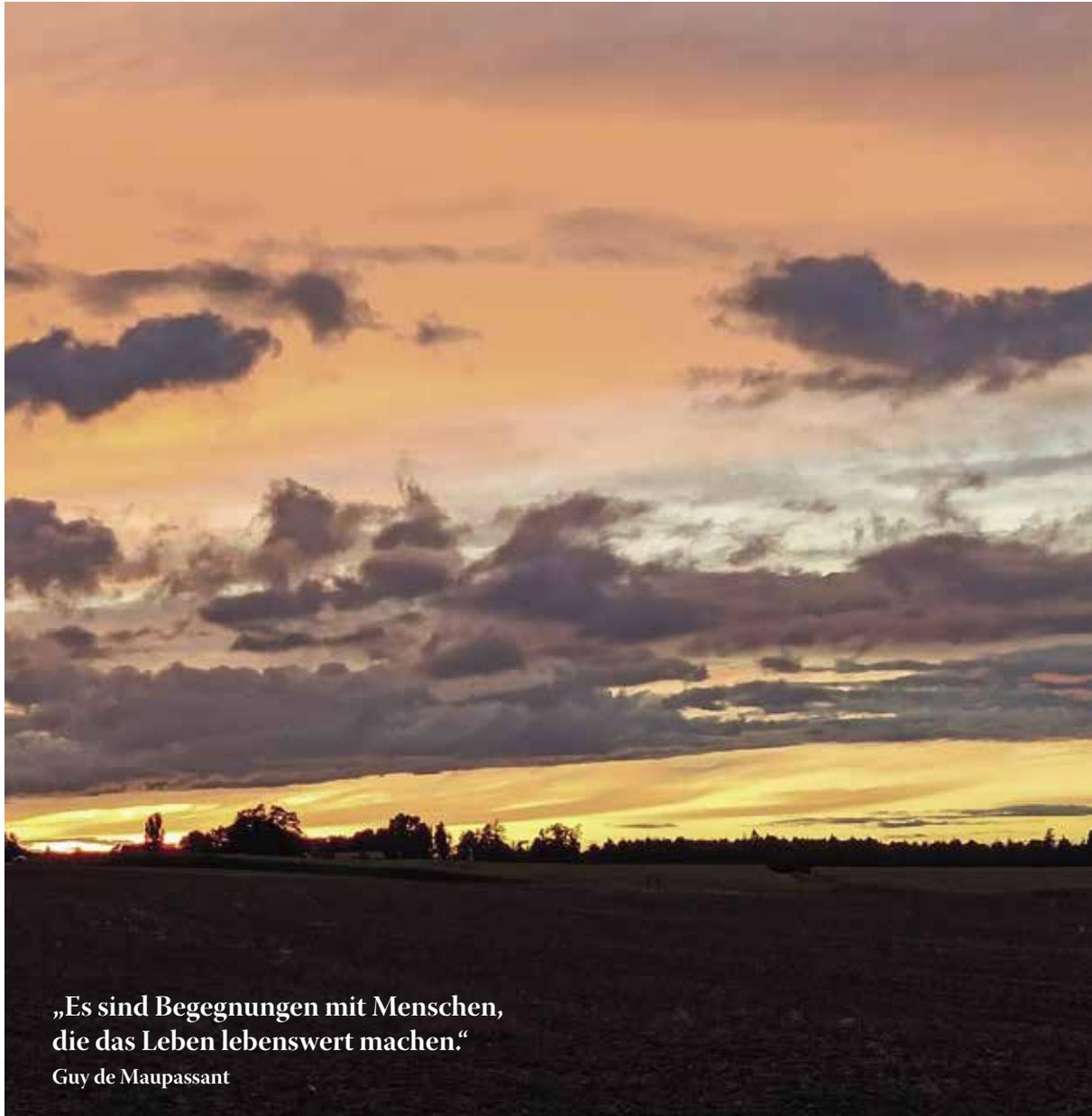
Bestattungshaus Zwiefelhofer, Marktplatz 15,
94436 Simbach b. Landau,
Mobil: 0160 94128545

Wallersdorf

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

Bestattungshaus Kasberger, Marktplatz 13,
94522 Wallersdorf,
Tel. 09933 9520850

Trauerredner
Namen und Adressen von Trauerrednern können bei den einzelnen Bestattungsunternehmen erfragt werden.



„Es sind Begegnungen mit Menschen,
die das Leben lebenswert machen.“

Guy de Maupassant

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
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	09931 87 – 15 3
Krankenhaus Dingolfing	08731 88 0
Krankenhaus Landau	09951 75 1
Giftnotruf	089 19 24 0
Telefonseelsorge	0800 11 10 11 1 oder 0800 11 10 22 2
Krisendienst Bayern /Niederbayern (24-Stunden)	0800 6553000
Stadt-/Gemeindeverwaltung	
zuständiges Pfarramt	
Verlust EC-Karte, Kreditkarte (bundesweit Tag und Nacht)	11 61 16

Persönlicher Notfall-Medikamentenplan (in 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.:

Leitbild für Senioren

Eine Erfolgsgeschichte im Landkreis Dingolfing-Landau
2007 - 2022

Einstimmiger Beschluss des Kreistages für das Senioren-Leitbild

Schaffung der Seniorenkontaktstelle, Amt für Soziales und Senioren im Landratsamt

Ernennung von 15 Seniorenbeauftragten der Gemeinden

2 – mal jährlich Ausgabe der Seniorenzeitung

Wegweiser für Senioren und Angehörige

Gründung der Freiwilligenagentur

Aktive Seniorenarbeit in den Kommunen

Kreissenientage

Aktionswochen „Zuhause daheim“ und Demenzwoche

Hauptamtliche und Ehrenamtliche Wohnraumberatung

Anschauungswohnung im Klinikum Landau

Nachbarschaftshilfen in den Kommunen

Breites ehrenamtliches Engagement zum Wohle der älteren Bürger

Installation des Kreisseniorates