

Fit und aktiv: Angebote für Seniorinnen und Senioren

Bischofshofen bietet ein vielfältiges Angebot für Seniorinnen und Senioren. In verschiedenen Projekten werden gemeinsam mit den Betroffenen unterschiedliche Maßnahmen erarbeitet und umgesetzt. Diese reichen von der familienfreundlichen Gemeinde über das Projekt »Augen auf« bis hin zum Gesunde-Gemeinde-Programm. Seniorentreffs, Sportvereine aber auch die Stadtgemeinde bieten unterschiedliche Aktivitäten und Informationen an.

Drei Seniorentreffs bieten in Bischofshofen ein attraktives Angebot. Gemütliches Beisammensein und Gedankenaustausch bei Cafe und Kuchen sind hier ebenso möglich wie unterschiedliche Kartenspiele und Brettspiele.

■ Treffpunkte

Seniorenklub Neue Heimat

Volkshilfeklub 1 / Siedlungsgasse 22
Öffnungszeiten: Mo bis Do 14 - 18 Uhr
Leiterin: Carolina Kronreif,
Tel. 06462/4616

Besonderes Angebot: Mittagstisch um 11.30 Uhr für Seniorinnen und Senioren an den Betriebstagen. Anmeldung jeweils Mittwoch und Donnerstag in der Vorwoche direkt im Seniorenklub. Kosten pro Menü: 6,50 Euro

Seniorenklub Bischofshofen

Volkshilfeklub 2 / Hans-Tremel-Straße 1
Öffnungszeiten: Mo & Mi 13 - 17 Uhr
Leiterin: Ilse Laireiter
Tel. 06462/2720

Seniorentreff Mitterberghütten

Pensionistenverband Österreich
Öffnungszeiten: Mo & Fr 14 - 18 Uhr
Leiterin: Ingrid Zögg
Tel. 0650/4270111

■ Vereine

Das Vereinsleben in Bischofshofen ist sehr vielfältig. Für Seniorinnen und Senioren werden von Vereinen in den Bereichen Sport, Kultur, Erwachsenenbildung und Brauchtum zahlreiche attraktive Angebote bereitgestellt

Zudem bieten die **Senioren- und Pensionistenvereine** ein reiches Spektrum an Betätigungsmöglichkeiten. Diese reichen u.a. von sportlichen Aktivitäten wie Turnen, Radfahren, Minigolf, Kegeln, Stock- und Eisstockschießen bis hin zu gemeinsamen Ausflügen und Reisen. Interessierte sind sowohl in den Seniorentreffs als auch bei Aktivitäten stets herzlich willkommen. Das sportliche Programm für Seniorinnen und Senioren kann alljährlich auch im Rahmen der Bischofshofener Sommerhits unverbindlich getestet werden.

Nähere Auskünfte direkt bei den Senioren- und Pensionistenvereinen (siehe Kasten rechts unten). Die Liste aller Bischofshofener Vereine kann auf der Stadtwebsite www.bischofshofen.at unter -> »Die Stadt« eingesehen werden bzw. ist diese auch bei der Bürgerinformation im Stadtamt erhältlich.

Angebote der Stadtgemeinde

■ Gesunde Gemeinde

Im Rahmen des Projektes »Gesunde Gemeinde« werden Computerkurse in Zusammenarbeit mit der Polytechnischen Schule, Bewegungskurse und Vorträge für Seniorinnen und Senioren angeboten. Nähere Auskünfte im Stadtamt, lackner@bischofshofen.at, Tel. 06462/2801-25 (Marie-Luise Lackner).

■ Seniorenausflug

Die Stadtgemeinde lädt jedes Jahr im Herbst alle Bischofshofener Seniorinnen und Senioren zu einem Ausflug ein. Bis zu dreihundert Personen nehmen alljährlich an der Fahrt teil, die stets zu attraktiven Zielen in der näheren und weiteren Umgebung führt. Das Angebot fördert die Gemeinschaft und die Geselligkeit.

■ Mögliche Erledigungen im Stadtamt

Hilfe bei folgenden Anträgen:

- ✓ Heizkostenzuschuss für Mindestpensionen (Jänner bis April)
- ✓ Befreiung von der Rundfunkgebühr
- ✓ Pflegegeld oder Erhöhung des Pflegegeldes
- ✓ Witwen- und Witwerpension
- ✓ Wohnbeihilfe des Landes Salzburg oder deren Weitergewährung
- ✓ Behindertenpass und Parkausweis beim Bundessozialamt

Nähere Auskünfte im Stadtamt, Zimmer 3, Tel. 06462/2801-30

Belebend für Körper und Geist: Tanzen ab der Lebensmitte



Bild: Strauß

Seit über 25 Jahren findet der »Treffpunkt Tanz« im **Pfarrzentrum Bischofshofen** statt. Begleitet wird die Tanzgruppe von der zertifizierten Tanzleiterin Barbara Gfrerer. Jeden **Freitag von 14 bis 16 Uhr** treffen sich Tanzbegeisterte ab fünfzig Jahren. »Tanzen ab der Lebensmitte« belebt Körper, Geist und Seele,

macht Spaß und Freude und bindet den Einzelnen zu einer netten Gemeinschaft. Nähere Informationen: Barbara Gfrerer, Tel. 06462/6188, barbaragfrerer@gmx.at

Im **Seniorentreff Neue Heimat** findet **jeden Dienstag von 18 bis 20 Uhr** »Tanzen ab der Lebensmitte« statt. Geboten werden Gruppentänze aus allen Ländern und Kulturen sowie leichte Linetänze. Nähere Informationen bei der zertifizierten Tanzleiterin Cäcilia Prommegger, Tel. 0676/5975624 oder cityflitzer@aon.at.

NeueinsteigerInnen sind bei beiden Tanzgruppen herzlich zu einer Gratis-Schnupperstunde eingeladen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse und auch kein Partner nötig.

Seniorenvereine

Pensionistenverband Österreich Ortsgruppe Bischofshofen

Frau Ilse Laireiter
Alte Bundesstraße 47, Tel. 06462/2720
www.pvsalzburg.at

Pensionistenverband Österreich Ortsgruppe Mitterberghütten

Frau Ingrid Zögg
Götschenweg 19, Tel. 0650/4270111
www.pvsalzburg.at

Seniorenbund Bischofshofen

Herr Josef Lechner
Steggasse 29/1, Tel. 06462/33721
www.seniorenbund.com

vida Pensionistinnen und Pensionisten

Herr Karl Peterlini & Herr Gottlieb Egger
Salzburger Straße 6, Tel. 0650/9981049
www.vida.at

Gesunde Gemeinde: Projekt »Guten Appetit«

In der Seniorenheimküche und in der Küche in den Krabbelgruppen Park, in der für die Kinderbetreuungseinrichtungen das Essen zubereitet wird, läuft seit Beginn des Vorjahres das dreijährige AVOS-Projekt »Guten Appetit«. Hierbei werden die Verantwortlichen für die Küche bei der täglichen Herausforderung unterstützt ein gesundes und bedarfsgerechtes Menü zuzubereiten. Nach wenigen Monaten waren bereits alle Optimierungsvorschläge der Diätologin Melanie Lindner von AVOS (Arbeitskreis für Vorsorgemedizin Salzburg) umgesetzt. Küchenmeister Horst Rossin und die stellvertretende Küchenleiterin Grete Fritz garantieren jeden Tag ein abwechslungsreiches und ausgewogenes Speisenangebot. Vorzugsweise werden Produkte aus der Region verwendet. »Der Speiseplan ist top aufgestellt und erfüllt alle ernährungsphysiologischen Kriterien der DGE (deutschen Gesellschaft für Ernährung). In einem rasenden Tempo hat das Küchenteam auch die zweite Aufgabe erledigt: die Kostformen 'Leichte Vollkost' und 'Diabetikerkost' wurden überprüft, leichte Änderungen vorgenommen und sie entsprechen nun den Anforderungen perfekt,« so die Diätologin Melanie Lindner. In einem weiteren Schritt wird ein Konzept für Personen mit Schluckbeschwerden erarbeitet. Dabei soll die Küche bei Bedarf eine geeignete Breikost zubereiten können.

Seniorenbeauftragter der Stadtgemeinde

Der Seniorenbeauftragte der Stadtgemeinde Lorenz Weran-Rieger unterstützt und berät in vielen Angelegenheiten, die ältere Menschen betreffen. Der Sprechtag findet jeden ersten Montag im Monat von 11 bis 12 Uhr im kleinen Sitzungssaal des Stadtamtes statt.

Essen auf Rädern

Die Seniorenheimküche bietet auch »Essen auf Rädern« an. Das Menü wird in speziellen Boxen ausgeliefert. Nähere Informationen: Küchenmeister Horst Rossin, Tel. 06402/2360-650 oder rossin@bischofshofen.at

Seniorenheim: Ort der Begegnung und Selbstbestimmtheit

Bild: zuchna Visualisierung



Das Betreuungsangebot für Seniorinnen und Senioren wird erweitert: Im Erweiterungsbau werden betreubares Wohnen, Tagesbetreuung und Wohngruppen angeboten

»Im Heim daheim« ist der Leitsatz des Seniorenheims Bischofshofen. Das Haus wurde im September 2006 offiziell eröffnet und ist ein Ort der Begegnung, in dem Vertrautheit und Geborgenheit an oberster Stelle stehen. Prinzipien wie Mitentscheidung und Selbstbestimmtheit durch die Bewohnerinnen und Bewohner sind ebenso wichtige Grundelemente wie das Einbeziehen der Lebensgeschichten in das Betreuungskonzept nach Erwin Böhm. Das Seniorenheim Bischofshofen bietet aktuell 96 Wohneinheiten, davon zwei Kurzzeitbetten. Für die innovative und engagierte Arbeit wurde das Seniorenheim vielfach ausgezeichnet. Erstmals nach Böhm zertifiziert wurde das Seniorenheim als gesamtes Haus im Jahr 2010. Um den erreichten hohen Standard zu erhalten, finden alle drei Jahre Rezertifizierungen statt. Mit der Einrichtung der ersten Tagesbetreuung Innergebirg im Jahr 2007 konnte ein weiterer wichtiger Schritt zur Erweiterung des Angebotes in der Seniorenbetreuung gesetzt werden. Diese entwickelte sich zu einem Erfolgsmodell mit Vorbildwirkung.

Erweiterungsbau mit verschiedenen Wohnmöglichkeiten

Der Erweiterungsbau, der anstelle des Mischitzhauses vor dem Seniorenheim errichtet wird, ist im Rahmen eines Gesamtkonzeptes des Seniorenheims zu sehen. Neben neuen Räumlichkeiten für das Tageszentrum für Tagesgäste entstehen zwei Hausgemeinschaften für je zwölf Bewohnerinnen und Bewohner. Zusätzlich sind in dem modernen Bau sechzehn Wohneinheiten für Generationswohnen vorgesehen. Diese werden jedoch nicht vom Seniorenheim organisatorisch betreut.

Der Mensch steht im Mittelpunkt

In den Hausgemeinschaften soll den Seniorinnen und Senioren ein Leben in Normalität ermöglicht werden. Der Mensch mit seinen Bedürfnissen steht im Mittelpunkt. Das ehemalige Wohnmilieu und das Wohlgefühl der Bewohnerinnen und Bewohner wird dabei zum Vorbild genommen. Begleitet werden die Hausgemeinschaften von AlltagsbetreuerInnen und einer Pflegeperson. Um den Lebensstil der BewohnerInnen nicht durch Zeitvorgaben einzuzengen, werden die Betreuung und Pflege in den gewohnten Alltag integriert. Auf Wunsch besteht für die Seniorinnen und Senioren auch die Möglichkeit u.a. bei der täglichen Hausarbeit, beim Einkauf oder bei der Gestaltung der Außenanlagen mitzuhelfen.

Angebot von Grundversorgung bis attraktive Freizeitgestaltung

Neben der vertraglichen Grundversorgung reicht das Angebot von Gedächtnis- und Orientierungstraining über den Besuch von Aktivitäten und Veranstaltungen bis hin zu speziellen pflegerischen und ärztlichen Leistungen (Wundversorgung, Medikamente, ...). Die hausärztliche Betreuung sowie die Zusammenarbeit mit Fachärzten bzw. Physiotherapeuten sind möglich. Auch werden u.a. Friseur und Fußpflege sowie die Beratung der Angehörigen bzw. Kontaktpersonen angeboten. Zielgruppe für die Hausgemeinschaften sind Menschen ab 65 Jahren mit erhöhtem psychosozialen und somatischen Betreuungsbedarf (ab der Pflegestufe 3), die im Einzugsbereich der Stadtgemeinde Bischofshofen leben. Die Zuweisung der Plätze erfolgt durch das Seniorenheim Bischofshofen.

Tageszentrum im Seniorenheim: Optimales Angebot



Bilder: Seniorenheim

Das Tageszentrum im Seniorenheim Bischofshofen ist ein erfolgreiches Modell, das auf die Bedürfnisse älterer Menschen individuell eingeht und viele Vorteile bietet. Für Seniorinnen und Senioren besteht dabei die Möglichkeit tageweise das umfassende und ansprechende Animations- und Betreuungsangebot im Seniorenheim zu nutzen und dennoch im gewohnten Umfeld der eigenen vier Wände zu bleiben. Pflegende Angehörige können berufstätig bleiben und sich dennoch um ihre Verwandten zu Hause kümmern. Während die Seniorin bzw. der Senior im Tageszentrum einen interessanten Tag mit vielen neuen Eindrücken und Erfahrungen erlebt, können die Angehörigen wichtige Dinge erledigen, entspannt ihrer Arbeit nachgehen oder ihrer Pflicht zur Selbstfürsorge nachkommen. Denn Hilfe ist nur dann möglich, wenn es einem selbst gut geht. Das Tageszentrum bietet Struktur, Anschluss an die Gesellschaft und an aktuelle Informationen, Spaß, Unterhaltung und Bewegung. Es können neue Kontakte geknüpft, interessante Erfahrungen gemacht, Hobbys gemeinsam gepflegt, die Selbstständigkeit und

die Fähigkeiten erhalten und gefördert werden. Es wird auf die individuellen Bedürfnisse der Tagesgäste eingegangen. So entsteht sowohl für die Seniorinnen und Senioren als auch für die betreuenden Angehörigen eine Win-Win-Situation, die zu einer Erhöhung der Lebensqualität beiträgt und von der alle Beteiligten profitieren. Derzeit werden zehn Plätze im Tageszentrum angeboten. Nach der Übersiedelung in den Neubau stehen zwölf Plätze zur Verfügung.

Tagesbetreuung: Daten & Fakten

Betreuungszeiten

jeweils Montag bis Freitag
täglich von 7.30 bis 17 Uhr

Tarife

Die Eigenleistung pro Tag wird nach dem Pensionsbescheid von 20 bis 30 Euro gestaffelt. Die restlichen Kosten werden von der Gemeinde und dem Land Salzburg übernommen.

Transport

Privat oder mit einem Taxi (Organisation durch das Seniorenheim möglich). Die Kosten sind vom Gast zu übernehmen.

Information - Anmeldung

Tel. 0 64 62 / 2360 - 630 (Pflegedienstleiter Ingomar Gussnig)

Tel. 0 64 62 / 23 60 - 640 (Leiterin der Tagesbetreuung Gabi Blaickner-Haas)

Fax: 0 64 62 / 2360 - 635

blaickner@bischofshofen.at
www.bischofshofen.at

Ein kostenloser Schnuppertag ist möglich!



Tipps von der Tagesbetreuung

Was ist im Alter wichtig um fit zu bleiben?

- ✓ *Nutzen Sie soziale Kontakte*
Besuchen Sie Seniorenklubs. Pflegen Sie Ihren Freundeskreis. Engagieren Sie sich ehrenamtlich z.B. bei einem Verein. Falls Sie religiös sind, gehen Sie in die Kirche.
- ✓ *Pflegen Sie Ihre Hobbys*
Stricken, Kartenspielen, Seniorentanz, Malen, Fotografieren, ...
- ✓ *Bewegung Sie sich in der Natur*
Gehen Sie z.B. spazieren, ...
- ✓ *Betreiben Sie Sport*
Ideal ist eine Kombination aus Ausdauer-, Beweglichkeits- und Kraft-Training.
- ✓ *Trainieren Sie die geistige Fitness*
durch regelmäßiges Rätselraten, Tagebuch schreiben, Aufgaben stellen, Schreibübungen, Gedächtnistraining, ...
- ✓ *Behalten Sie Rituale bei*
- ✓ *Nutzen Sie Computer und Handy*
- ✓ *Schaffen Sie Orientierung*
Kalender, Fotos, Uhr, ...
- ✓ *Holen Sie sich Hilfe -*
wenn Unterstützung notwendig ist wie u.a. Haushaltshilfe, Besuchsdienste, Essen auf Rädern, ...

Ehrenamtliche unterstützen Arbeit im Seniorenheim

Bei seiner qualifizierten und anspruchsvollen Arbeit wird das Team des Seniorenheims von über dreißig ehrenamtlichen MitarbeiterInnen unterstützt. Ob Spiel- oder Kreativgruppe, Geburtstagsfeier, gemeinsames Musizieren, Mithilfe bei Ausflügen oder beim Kochen, die Ehrenamtlichen sind überall zur Stelle, wo Hilfe notwendig ist. Sie fördern die sozialen Kontakte und bringen Unterhaltung und Abwechslung in den Alltag. Einmal im Jahr werden alle Ehrenamtlichen von der Stadtgemeinde als kleines Dankeschön für die unbezahlbare und wichtige Tätigkeit zu einem gemeinsamen Essen eingeladen. Dabei werden auch einzelne Ehrenamtliche für ihr langjähriges Engagement ausgezeichnet.



Betreuung zu Hause: Angebote für pflegende Angehörige

Die Pflege und Betreuung älterer Menschen daheim ist für alle Beteiligten eine große Herausforderung. Je nach Gesundheits-, Lebens- oder Familiensituation ist jede Pflegesituation verschieden. Zusätzlich spielen finanzielle Voraussetzungen und die Wohnsituation eine wichtige Rolle. Nicht nur pflegebedürftige Menschen, sondern auch deren pflegende Familien und Angehörige benötigen Unterstützung. Diese ist in unterschiedlicher Weise möglich.

■ Heimhilfe

Die Heimhilfe bietet gezielte Hilfestellungen im Alltag. Das Aufgabenspektrum ist umfangreich. Neben personenbezogenen Tätigkeiten wie Unterstützung bei der Körperpflege, beim Ankleiden sowie bei der Einhaltung medizinischer Anordnungen sind dies Tätigkeiten im Haushalt. Zusätzlich werden organisatorische Angelegenheiten erledigt wie u.a. Ämter- und Behördengänge.

■ Mobile Hauskrankenpflege

Für medizinische Versorgung ist nicht immer ein Spitalsaufenthalt oder der Besuch bei einer Ärztin oder einem Arzt notwendig. Was zu Hause möglich ist, können diplomierte Gesundheits- & Krankenpflegepersonen übernehmen. Die mobilen Pflege- und Betreuungsdienste ermöglichen pflegebedürftigen Personen daheim zu leben und fachgerechte Hilfe zu bekommen.

■ Rufhilfe

Die Rufhilfe bietet Hilfe auf Knopfdruck: die Bedienung ist einfach. Ein Funksender wird wie eine Uhr am Handgelenk oder an einer Kette um den Hals getragen. Drückt man auf diesen Funksender, so wird über eine Freisprechanlage mit der Notrufzentrale Kontakt hergestellt. Die Notrufzentrale ist über die wichtigsten Daten wie Name, Alter und gesundheitliche Situation des Notruftelefoninhabers informiert. Daher kann rasch und gezielt Hilfe organisiert werden. Das Notruftelefon ist in jeder Wohnung einsetzbar, in der ein Telefonanschluss vorhanden ist. Die Aufstellung dauert wenige Minuten – das Gerät ist sofort einsatzbereit.

■ 24-Stunden-Betreuung

Mit der 24-Stunden-Betreuung können ältere Menschen zu Hause bleiben und die Zeit im gewohnten Umfeld verbringen. Dort wo Hilfe benötigt wird, unterstützen die Betreuerinnen und Betreuer wie u.a. bei Arbeiten im Haushalt, Hilfestellungen bei der Le-

bensführung, Gesellschaft leisten, Unterstützung bei Ortswechsel, pflegerische und medizinische Tätigkeiten und entlasten so auch pflegende Angehörige.

■ Ehrenamtlicher Besuchsdienst

Ehrenamtlich Tätige leisten sinnvolle und interessante Aufgaben, die den Mitmenschen in den Mittelpunkt stellen. Sie bringen Abwechslung in den Alltag älterer Menschen. Ein Besuchsdienst fördert auch den Dialog zwischen den Generationen.

■ Pflegecoaching

Ein kostenloses Schulungsangebot unterstützt pflegende Angehörige. Mit einem Scheck, der im Seniorenheim Bischofshofen erhältlich ist, können zwei Schulungseinheiten gratis in Anspruch genommen werden. Bei diesem Pflegecoaching wird auf individuelle Problemstellungen gezielt eingegangen. Nähere Informationen im Seniorenheim unter Tel. 0 64 62 / 23 60 - 620.

■ Psychosozialer Dienst

Wenn die innere Welt aus dem Gleichgewicht gerät, ist es nicht immer möglich schwierige Lebenssituationen allein oder mit Hilfe von Angehörigen zu bewältigen. Dann kann fachliche Unterstützung wichtig sein. Der Psychosoziale Dienst bietet Beratung und Unterstützung an (Tel. 0662/8042-3599).

■ Pflegehilfsmittel

Höhenverstellbare Pflegebetten unterstützen eine möglichst körperschonende Pflege von Angehörigen. Die Betten können gemietet werden.

Weitere Informationen:

- www.bischofshofen.at
- www.salzburg.gv.at/themen/soziales/pflege_und_betreuung
- www.pflegedaheim.at

Betreuungs- und Beratungsangebote für SeniorInnen und pflegende Angehörige

► Pflegeberatung Pongau

Tel. 0662 / 8042 - 3696

Beratung in allen Fragen zur Betreuung und Pflege

► Hilfswerk

Tel. 0 64 12 / 7977

Hauptstraße 67, St. Johann im Pongau
Mobile Hauskrankenpflege, Heimhilfe, 24-Stunden-Betreuung, Essen auf Rädern, Notruftelefon, Pflegehilfsmittel

► Rotes Kreuz - Bezirksstelle St. Johann im Pongau

Tel. 0 64 12 / 4244

Reinbachsiedlung 17

Mobile Hauskrankenpflege, Essen auf Rädern, Rufhilfe, 24-Stunden-Betreuung, ehrenamtliche Besuchsdienste

► Caritas Zentrum

Tel. 0 64 62 / 328 72 - 20

Pestalozzigasse 6, Bischofshofen
Mobile Hauskrankenpflege, Haushaltshilfe, Familienhilfe, Langzeitpflege, 24-Stunden-Betreuung, mobile Palliativ- und Hospizteams

► Volkshilfe

Tel. 0 64 62 / 5444

Neue Heimat 6, Bischofshofen
Mobile Hauskrankenpflege, Haushaltshilfe, Notruftelefon

► Sachwalterschaft - Bewohnervertretung

Tel. 0 64 12 / 6706

Hauptstraße 91d, St. Johann im Pongau
Vorsorgevollmacht, Angehörigenvertretung, Sachwalterschaft

► AAP Alzheimer Angehörige Pongau

Tel. 0676 / 82 60 3682

Hauptstraße 67, St. Johann im Pongau

► Krisenintervention Pongau

Tel. 0 64 12 / 200 33

telefonische Soforthilfe
täglich 0 bis 24 Uhr, kostenlos, persönliche Gesprächsmöglichkeit

► Hospiz-Initiative Pongau

Tel. 0676/84 82 10 - 560

Sprechstunden jeden Mittwoch von 9 bis 11 Uhr, kleiner Sitzungssaal im Stadtamt Bischofshofen

► Sanitätshaus Tappe

Tel. 0 64 62 / 49 55, Bischofshofen
Pflegebetten und Pflegehilfsmittel