

Seniorenwegweiser

Gut zu wissen – Informationen für Seniorinnen und Senioren



Grußwort

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

der demografische Wandel ist auch in Grenzach-Wyhlen zunehmend wahrnehmbar. Der Anteil der Menschen über 65 Jahre steigt stetig an. Die Seniorinnen und Senioren sind eine wertvolle Säule unserer Gesellschaft, denn viele von ihnen bringen sich in ihrem (Un-)Ruhestand ehrenamtlich in unser Gemeinwesen ein. Gleichzeitig legen sie großen Wert darauf, ihr Leben möglichst lange eigenverantwortlich zu gestalten. Dieser gesellschaftlichen Entwicklung hat die Gemeinde Grenzach-Wyhlen Rechnung getragen und die Stelle einer hauptamtlichen Seniorenbeauftragten geschaffen:

Ilona Fritz-Schild ist seither als zentrale Ansprechpartnerin für die Koordination der Seniorenarbeit zuständig und kümmert sich um die Vernetzung der vielen ehrenamtlichen Akteure. Es ist Ziel der Gemeinde, attraktive Angebote für alle Bürgerinnen und Bürger vom Kleinkind- bis in das Seniorenalter zu schaffen.

Dies gehört zu der Leitidee einer lebens- und liebenswerten Gemeinde für alle Generationen.

Ich freue ich mich sehr, Ihnen die erste Auflage des Seniorenwegweisers Grenzach-Wyhlen zu präsentieren. Sie finden in diesem Wegweiser vielseitige Beratungs-, Hilfs- und Freizeitangebote, die Ihnen im Alltag eine große Hilfestellung bieten können. Ich hoffe, dass der Seniorenwegweiser für alle Leserinnen und Leser zu einem wichtigen Begleiter im täglichen Leben wird. Im Rahmen des Projekts "Grenzach-Wyhlen – Gemeinsam lebensWert schaffen", welches durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes

Baden-Württemberg unterstützt wird, haben sich engagierte Bürgerinnen und Bürger zusammengefunden, um sich unter dem Motto "wir für uns" tatkräftig für die Seniorinnen und Senioren der Gemeinde einzusetzen. Von diesem Engagement, der Erfahrung und dem Wissen profitieren nicht zuletzt alle Mitbürgerinnen und Mitbürger. Die erste Auflage des Seniorenwegweisers ist einer der vielfältigen bleibenden Ergebnisse dieses innovativen Projektes.

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei allen bedanken, die sich hauptamtlich oder ehrenamtlich in die Seniorenarbeit einbringen und somit einen wichtigen Beitrag dazu leisten, dass unsere Bürgerinnen und Bürger im Alter ein selbstständiges und würdevolles Leben führen können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre der neuen Broschüre. Möge Sie Ihnen eine wertvolle Hilfe sein und dazu beitragen, dass Sie auch in höherem Alter gerne in unserer Gemeinde leben.

Mit den besten Grüßen

Dr. Tobias Benz, Bürgermeister





Inhaltsverzeichnis



1.	Beratung und Information Für Sie notiert: Organspende, Urkunden	6 - 15 14 - 15
2.	Gesundheit, Pflege und Unterstützung	16 – 25
3.	Körperlich und geistig Aktiv Für Sie notiert: Geld und Versicherungen	26 - 31 30
4.	Wohnen im Alter Für Sie notiert: Patientenverfügung und Vollmacht	32 - 35 34 - 35
5.	Ortsplan	36 – 39
6.	Für Sie notiert	40 – 51
7.	Das merke ich mir	52 – 53
8.	Wichtige Telefonnummern	54 - 55





Unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg im Rahmen der Strategie "Quartier2020 – Gemeinsam.Gestalten".



Kommunale Seniorenbeauftragte

Ihre Ansprechperson für alle Anliegen zur Lebensphase 60+ Rheinfelderstr. 19 79639 Grenzach-Wyhlen 07624/32-168 seniorenbeauftragte @grenzach-wyhlen.de www.grenzach-wyhlen.de

Sozialabteilung

 Anträge für Wohngeld, Wohnberechtigungsschein, Grundsicherung, Tafelausweis

Hilfe zur Pflege,
 Schwerbehindertenausweis,
 Übernahme von
 Bestattungskosten

Rheinfelderstr. 19 79639 Grenzach-Wyhlen 07624/32-212

sozialabteilung @grenzach-wyhlen.de www.grenzach-wyhlen.de

Bürgerbüro

 Rentenantrag, Personalausweis, Lebensbescheinigung, Parkerleichterung,

 Verlängerung Schwerbehindertenausweis, Verkauf Fahrkarten regionaler Nahverkehr Rheinfelderstr. 21 79639 Grenzach-Wyhlen 07624/32-101 buergerbuero @grenzach-wyhlen.de

www.grenzach-wyhlen.de

Standesamt

 Todesfall anzeigen, Sterbeurkunde beantragen, Feuer- oder Erdbestattung beantragen

Erbschaft ausschlagen,
Leichenpass beantragen,
Nachlasssicherung

Rheinfelderstr. 19 79639 Grenzach-Wyhlen 07624/32-106

t ausschlagen, standesamt@grenzach-wyhlen.de Leichenpass beantragen, www.grenzach-wyhlen.de

Ordnungsamt

Rechtliche Betreuer Häusliche Gewalt Rheinfelderstr. 21 79639 Grenzach-Wyhlen 07624/32-100

ordnungsamt@grenzach-wyhlen.de www.grenzach-wyhlen.de

Allgemeine Sozialberatung

Arbeiterwohlfahrt

Schusterstr. 3, 79618 Rheinfelden 07623/3093704 info@awo-loerrach.de www.awo-loerrach.de

Caritasverband Haagenerstr. 15a, 79539 Lörrach 07621/9275-0

info@caritas-loerrach.de www.caritas-loerrach.de

Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband Wintersbuckstr. 7, 79539 Lörrach 07621/4010-0

info@lebenshilfe-loerrach.de

www.paritaet-bw.de

Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Grenzach-Wyhlen Postfach 149,

79639 Grenzach-Wyhlen info@drk-grenzach-wyhlen.de www.drk-grenzach-wyhlen.de

Diakonisches Werk

Karl-Fürstenberg-Str. 35, 79618 Rheinfelden

07623/799932

info@diakonie-loerrach.com www.diakonie.loerrach.de



Psychologische Paar- und Lebensberatungsstelle "Was ich im Herzen trage" eine spezielle Beratung für ältere Menschen und deren Angehörige Bahnhofsstraße 8, 79539 Lörrach 07621 / 88128 eheberatung.loerrach @diakonie.ekiba.de

Sozialer Dienst im Landratsamt

Karl-Fürstenberg-Str. 17, 79618 Rheinfelden 07621/410-1237 jugend-familie @loerrach-landkreis.de www.loerrach-landkreis.de

Beratung bei Gedächtnisproblemen/Demenz

Pflegestützpunkt

Chesterplatz 9, 79539 Lörrach 07621/410-5033

info@pflegestuetzpunkt-loerrach.de www.pflegestützpunkt-loerrach.de

 Deutsche Alzheimergesellschaft e.V. Friedrichstr. 236, 10969 Berlin 030/2593795-0

info@deutsche-alzheimer.de www.deutsche-alzheimer.de

AWO-Seniorenzentrum Emilienpark Emilienpark 2-8

79639 Grenzach-Wyhlen

07624/3008-0

sz-grenzach-wyhlen@awo-baden.de awo-seniorenzentrum-emilienpark.de

Caritas Kreisverband Lörrach e.V. Haagener Strasse 15A,

79539 Lörrach 07621/9275-21

info@caritas-loerrach.de www.caritas-loerrach.de

Betreuung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht

Pflegestützpunkt

Chesterplatz 9 79539 Lörrach 07621/410-5033

info@pflegestuetzpunkt-loerrach.de www.pflegestützpunkt-loerrach.de

Landratsamt Lörrach, Betreuungsbehörde Brombacherstr. 2 79539 Lörrach 07621/410-5190 waltraud.hermann @loerrach-landkreis.de www.loerrach-landkreis.de

▶ Betreuungsverein des Landkrei-

ses Lörrach

Brombacherstr. 2 79539 Lörrach 07621/410-5198

soziales@loerrach-landkreis.de www.loerrach-landkreis.de

 SKM - Katholischer Verein für soziale Dienste im Landkreis

Lörrach e.V.

Hebelstr. 5

79650 Schopfheim 07622/6717170 info@skm-loerrach.de www.skm-loerrach.de

Betreuungsgericht Lörrach

Bahnhofstr. 4, 79539 Lörrach 07621/408-0

poststelle@agloerrach.justiz.bwl.de

www.amtsgericht-loerrach.de



Vorträge zum Thema Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Volkshochschule Grenzach-Wyhlen Jacob-Burckhardt-Straße 8 79639 Grenzach-Wyhlen

07624/1033

vhs@grenzach-wyhlen.de

Bus und Bahn

RVL-Verkehrsverbund Lörrach GmbH Turmstr. 20 79539 Lörrach 07621/5880520 auskunft@rvl-online.de www.rvl-online.de

Südbadenbus-KundenCenter Schopfheim Bahnhofstraße 10a 79650 Schopfheim 07622/68460-12

kc-schopfheim@dbregiobus-bw.de

www.suedbadenbus.de

Hospiz

Ambulante Hospizgruppe Grenzach-Wyhlen Postfach 1744, 79507 Lörrach

07621/579 1042 oder 0151 558 21 325

info@hospizambulant.de

Landesblindenhilfe

 Landratsamt Lörrach Soziale Entschädigung & Schwerbehinderung Palmstr. 3, 79539 Lörrach 07621 / 410 -5136 mail@loerrach-landkreis.de www.loerrach-landkreis.de

Pflegeberatung

Kirchliche Sozialstation Grenzach-Wyhlen e.V.

- Grundpflege und Behandlungspflege

Hauswirtschaftliche Hilfe im Rahmen der Pflegeversicherung

 Individuelle Beratung und Planung von Pflege und Betreuung sowie deren Finanzierung über die Pflegeversicherung, Sozialhilfe, Eigenleistungen

- Krankenhaus- oder Kliniknachsorge

 Pflege und Betreuung bei Verhinderung oder Urlaub von pflegenden Angehörigen

– Einsätze bei Pflegegeldleistg. n. §37.3 SGB XI

 Beratung zur seniorengerechten Wohnraumgestaltung

 Dorfhelferin zur Unterstützung von Familien mit Kindern

Pflegestützpunkt

Der Pflegestützpunkt des Landkreis Lörrach informiert, berät und vermittelt kostenlos und neutral in allen Fragen rund um Pflegebedürftigkeit

Chesterplatz 9, 79539 Lörrach 07621/410-5033 info@pflegestuetzpunkt-loerrach.de www.pflegestützpunkt-loerrach.de

Rechte als Heimbewohner

Bundesministerium für Familie,
 Senioren, Frauen und Jugend

Landratsamt Lörrach - Heimaufsicht 0180/1907050

Basler Straße 42

info@kisozi-gw.de

07624/5017

79639 Grenzach-Wyhlen

Palmstr. 3 79539 Lörrach

07621/410-2321, -2334, -2335 ordnung@loerrach-landkreis.de www.loerrach-landkreis.de

Ihre Pflegekasse



Schuldnerberatung

Landratsamt Lörrach
 Schuldnerberatung für
 Leistungsempfänger nach SGB II

Brombacherstr. 2 79539 Lörrach

07621/410-5118 und 410-5119

Caritasverband

Haagenerstr. 15a 79539 Lörrach 07621/9275-0

info@caritas-loerrach.de www.caritas-loerrach.de

Diakonisches Werk

Karl-Fürstenberg-Str. 35, 79618 Rheinfelden 07623/799932

info@diakonie-loerrach.com www.diakonie.loerrach.de

Schwerbehindertenausweis

Landratsamt LörrachSoziale Entschädigung& Schwerbehinderung

Palmstr. 3 79539 Lörrach 07621 / 410 - 5130

soziales@loerrach-landkreis.de

loerrach-landkreis.de

loerrach-landkreis.de/sozialatlas

Sozialatlas

Online-Plattform des Landkreis Lörrach

loerrach-landkreis.de/sozialatlas

Sozialrechtliche Beratung

BDH
 Bundesverband Rehabilitation
 e.V., Kreisverband Hochrhein

Am Tannwald 1, 79215 Elzach 07682/8011221

stefan.richter@bdh-klinik-elzach.de

www.bdh-reha.de

 VDK Sozialrechtschutz gGmbH Servicestelle Gretherstr. 17, 79539 Lörrach 07621/939639-0

srg-loerrach@vdk.de www.vdk-bawue.de

Sucht im Alter

 Blaues Kreuz Lörrach – Suchtkrankenhilfe e.V. Pestalozzistr. 11 79540 Lörrach 07621 / 44612 regiopsbloe@web.de

www.blaues-kreuz.de/bs-loerrach

Telefonseelsorge

► Telefonseelsorge 24-Stunden

Postfach 1249, 79664 Wehr 0800/1110111 oder 0800/1110222 ts.loe-wt@t-online.de www.seelsorge.de

Unabhängige Patientenberatung

Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) 0800 / 0 11 77 22 www.upd-online.de

Unabhängige Teilhabeberatung

Teilhabeberatung (EUTB) der Fritz-Berger-Stiftung Chesterplatz 9 (2. OG) 79539 Lörrach

07621 / 410-5036 und –5037 eutb@fritz-berger-stiftung.de www.fritz.-berger-stiftung.de/eutb

Verbraucherzentrale

Beratungsstelle Waldshut

Parkhaus Kornhaus, 79761 Waldshut-Tiengen

0711 / 669110

info@vz-bw.de www.vz-bw.de



Wohnberatung

• i-punkt der Fritz-Berger-Stiftung

Chesterplatz 9, 79539 Lörrach 07621 / 410-5033 ipunkt@fritz-berger-stiftung.de www.fritz-berger-stiftung.de/ipunkt

Wohngeld

 Landratsamt Lörrach –
 Außenstelle im Haus der Bundesagentur für Arbeit Brombacher Straße 2, 79539 Lörrach 07621 / 410 5120 soziales@loerrach-landkreis.de www.loerrach-landkreis.de

Für Sie notiert...

Organspende

- Dobwohl in Deutschland in jedem Jahr mehr als 3000 Organtransplantationen vorgenommen werden, ist die Versorgung aller darauf angewiesenen Patienten mangels einer ausreichenden Zahl von Spendern nicht möglich. Durch eine Erklärung zur Organspende (Organspenderausweis) kann man seine Einwilligung zur Entnahme (einzelner) Organe bzw. von Gewebe nach seinem Tode erklären bzw. dieser widersprechen.
- ► Tipps
 Näheres Informationen hierzu sowie ein kostenloser Vordruck
 "Erklärung zur Organspende" sind erhältlich beim: Infoservice
 Organspende Tel.: 0800 / 904040-0 (bundesweit kostenlos) eMail:
 infotelefon@dso.de Internet: www.dso.de

Aufbewahrung Urkunden •

Urkunden und ihre Aufbewahrung Wichtige Urkunden und Unterlagen sollten gesammelt und in einer Mappe aufbewahrt werden. Den Aufbewahrungsortsollten Sie einer Person Ihres Vertrauens mitteilen, damit sie im Notfall schnell greifbar sind.

Die Mappe sollte enthalten (ggf. Hinweise auf die Hinterlegung):

- Geburtsurkunde
- Heiratsurkunde
- Familienstammbuch
- Sparkassenbücher
- Wertpapiere
- Anstellungsverträge
- Zeugnisse
- Testament
- Renten- und Krankenversicherungsunterlagen sowie sonstige Versicherungspolicen
- Verzeichnis der nächsten Angehörigen
- ggf. Patientenverfügung.



Ambulante Pflege

- Kirchliche Sozialstation Grenzach-Wyhlen e.V.
 - Grundpflege und Behandlungspflege
 - Hauswirtschaftliche Hilfe im Rahmen der Pflegeversicherung
 - Individuelle Beratung und Planung von Pflege und Betreuung sowie deren Finanzierung über die Pflegeversicherung, Sozialhilfe, Eigenleistungen
 - Krankenhaus- oder Kliniknachsorge
 - Pflege und Betreuung bei Verhinderung oder Urlaub von pflegenden Angehörigen
 - Einsätze bei Pflegegeldleistg. n. §37.3 SGB XI
 - Beratung zur seniorengerechten Wohnraumgestaltung
 - Dorfhelferin zur Unterstützung von Familien mit Kindern

Baslerstr. 42 79639 Grenzach-Wyhlen 07624/5017 info@kisozi-gw.de www.kisozi-gw.de

Pflegemobil Friedrichs Grund- und Behandlungspflege Edmund-Schweizer-Str. 3. 79618 Rheinfelden 07623/717603 pflegemobil.friedrichs@web.de www.pflegemobil.friedrichs.de

Caritas Kreisverband Lörrach e.V. Haagenerstr. 15a, 79539 Lörrach Häuslicher Betreuungsdienst für demenzielle Erkrankte

07621/9275-21 info@caritas-loerrach.de www.caritas-loerrach.de

Angehörige

Kirchliche Sozialstation Rheinfelden Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige Müssmattstr. 43. 79618 Rheinfelden 07623/71830951 sst-rheinfelden @caritas-hochrhein.de www.caritas-hochrhein.de Caritas Kreisverband Lörrach e.V. Warmbacherstr. 37A Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

79618 Rheinfelden 07621/92750 info@caritas-loerrach.de www.caritas-loerrach.de

Apotheken

Brunnenapotheke Gartenstr. 4,

79639 Grenzach-Wyhlen

07624/9152-0

Lindenapotheke Baslerstr. 15.

79639 Grenzach-Wyhlen

07624/5080

Ärzte

Allgemeinmedizin

Dr. Fluck Hutmattenstr. 2,

79639 Grenzach-Wyhlen

07624/90859-0

Gemeinschaftspraxis Bertlingen 1,

Franke-Rotfuchs, Mölkner, 79639 Grenzach-Wyhlen

Beringer 07624/5664 Dr. Eimert Hehelstr, 13

79639 Grenzach-Wyhlen

07624/5622

Innere Medizin

Dr. Spahr Gartenstr. 4,

79639 Grenzach-Wyhlen

07624/4094



− Zahnärzte

Dr. Bühler Baslerstr. 31, 79639 Grenzach-Wyhlen

07624/1066

Dr. Corches Hörnle 12.

79639 Grenzach-Wyhlen

07624/5402

Dr. Hoff Löracherstr. 32,

79639 Grenzach-Wyhlen

07624/4977

Dr. Linder-Lauritsch Lörracherstr. 33,

79639 Grenzach-Wyhlen

07624/914040

Dr. Rengholt Hörnle 88.

79639 Grenzach-Wyhlen

07624/1836

Dres. Rutschmann, Baslerstr. 23,

Dr. Frauke, Dr. Schwering 79639 Grenzach-Wyhlen

07624/2599

Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden

Ambulante Hospizgruppe Postfach 7, 79590 Binzen Grenzach-Wyhlen 07621/5791042

info@hospizambulant.de

www.hospizambulant.de Hospiz am Buck

Joseph-Rupp-Weg 7 79540 Lörrach

07621/169860

info@hospiz-am-buck.de www.hospiz-am-buck.de

Kliniken des Landkreises Lörrach Betreuung und Begleitung von schwerkranken Tumorpatienten

Spitalstr. 25, 79539 Lörrach

07621/4168111

klinloe-brueckenpflege@klinloe.de

www.osploe.de

Besuchsdienst

▶ i-punkt der Fritz-Berger-Stiftung

Chesterplatz 9, 79539 Lörrach

07621 / 4105033

ipunkt@fritz-berger-stiftung.de fritz-berger-stiftung.de/ipunkt

Sozialarbeit Deutsches Rotes Kreuz. Ortsverein Grenzach-Wyhlen

sozialarbeit@drk-grenzach-wyhlen.de

www.drk-grenzach-wyhlen.de

Familientreff Grenzach-Wyhlen In den Abtsmatten 2a Cafe lebensWert 79639 Grenzach-Wyhlen

> 07624/9129033 famtreffgw@

familienzentrum-rheinfelden.de familienzentrum-rheinfelden.de

Demenz

Demenzberatung

Pflegestützpunkt

Chesterplatz 9, 79539 Lörrach

07621/410-5033

info@pflegestuetzpunkt-loerrach.de www.pflegestützpunkt-loerrach.de

Deutsche Alzheimergesellschafte. V. Friedrichstr. 236, 10969 Berlin

030/2593795-0

info@deutsche-alzheimer.de www.deutsche-alzheimer.de



Essen auf Rädern AWO-Seniorenzentrum Emilienpark 2-8 Caritasverband Hochrhein e.V. Müssmattstraße 43 Emilienpark 79639 Grenzach-Wyhlen 79618 Rheinfelden 07624/3008-0 07623/71830977 sz-grenzach-wyhlen@awo-baden.de ear@caritas-hochrhein.de awo-seniorenzentrum-emilienpark.de www.caritas-hochrhein.de Caritas Kreisverband Lörrach e.V. Haagener Strasse 15A, Deutsches Rotes Kreuz Weilerstr. 6 79539 Lörrach 79540 Lörrach Kreisverband Lörrach e.V. 07621/9275-21 07621/1515-0 oder -49 info@caritas-loerrach.de info@drk-loerrach.de www.caritas-loerrach.de **Fahrdienste** Betreuungsgruppe Caritas Kreisverband Lörrach e.V. Begleitetes Einkaufen für Rathaus, Sozialabteilung für Menschen mit Demenz Haagener Strasse 15A, assistenzbedürftige Menschen Rheinfelderstr. 19 79539 Lörrach 79639 Grenzach-Wyhlen 07621/9275-21 07624/32-212 info@caritas-loerrach.de sozialabteilung@grenzach-wyhlen.de www.caritas-loerrach.de www.grenzach-wyhlen.de Gesprächskreis für Angehörige Caritas Kreisverband Lörrach e.V. Fahrten zum Tafelladen Bürger helfen Bürgern von Menschen mit Demenz Warmbacherstr, 37A Förderverein Kinder, Jugend für Besitzer von Tafelausweisen 79618 Rheinfelden und Kultur e.V. 07621/92750 Bahnhofstraße 33 info@caritas-loerrach.de 07624/9129491 www.caritas-loerrach.de bhb@kijuku-gw.de Häuslicher Betreuungsdienst für Caritas Kreisverband Lörrach e.V. Leben und Wohnen gGmbH Behinderten Fahrdienste demenzielle Erkrankte Haagenerstr. 15a, 79539 Lörrach Teichmattenweg 21, 07621/9275-21 79539 Lörrach info@caritas-loerrach.de 0700/12112111 www.caritas-loerrach.de info@lebenwohnen.de www.lebenwohnen.de



Hauswirtschaftliche Hilfen

Kirchliche Sozialstation Baslerstr. 42

79639 Grenzach-Wyhlen

07624/5017 info@kisozi-gw.de www.kisozi-gw.de

Scala Gebäudemanagement Hauptstr. 1

79618 Rheinfelden 07623/470650 info@scala-service.de www.scala-service.de

Hausnotruf

Deutsches Rotes Kreuz
 Kreisverhand Lörrach e.V.

Weilerstraße 6 79540 Lörrach 07621/1515-0 info@drk-loerrach.de www.drk-loerrach.de

Hilfe zur Pflege

Landratsamt Lörrach

07621/410-5150 soziales@loerrach-landkreis.de www.loerrach-landkreis.de

Palmstr. 3, 79539 Lörrach

Kliniken

Kliniken des Landkreises Lörrach GmbH

Spitalstr. 25 Am Vogelsang 4 79539 Lörrach 79618 Rheinfelden

07621/416-0 oder -8638 07623/94-1300 oder -1163

Schwarzwaldstraße 40 79650 Schopfheim 07622/3950

Alle Standorte: info@klinloe.de und www.klinloe.de

St. Elisabethen-Krankenhaus Lörrach

79539 Lörrach 07621/171-0 www.elikh.de

Feldbergstr. 15

Platzbörse - online freie Plätze finden

www.loerrach-landkreis.de/platzboerse

Pflegestützpunkt

Der Pflegestützpunkt informiert, berät und vermittelt in allen Fragen rund um Pflegebedürftigkeit

Chesterplatz 9, 79539 Lörrach 07621/4105033

info@pflegestuetzpunkt-loerrach.de www.pflegestuetzpunkt-loerrach.de

Rechte als Heimbewohner

 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend Landratsamt Lörrach - Heimaufsicht

0180/1907050

Palmstr. 3, 79539 Lörrach 07621/410-2321, -2334, -2335 ordnung@loerrach-landkreis.de

www.loerrach-landkreis.de

► Ihre Pflegekasse



SOS-Dose

AWO Grenzach-Wyhlen Fr. Campagna 07624/6097

www.awo-loerrach.de

Stationäre Pflege

AWO-Seniorenzentrum Emilienpark Emilienpark 2-8

79639 Grenzach-Wyhlen

07624/3008-0

sz-grenzach-wyhlen@awo-baden.de awo-seniorenzentrum-emilienpark.de

Seniorenheim Himmelspforte Wyhlen Klosterstr. 33

79639 Grenzach-Wyhlen

07624/4023

info@himmelspforte-wyhlen.de www.himmelspforte-wyhlen.de

 St. Josefshaus Herten Kurzzeitpflege für geistig behinderte Menschen Hauptstr. 1,

79618 Rheinfelden 07623/470226

info@sankt-josefshaus.de

www.sih-herten.de

Sucht

Blaues Kreuz Lörrach – Suchtkrankenhilfe e.V. Pestalozzistr. 11 79540 Lörrach 07621 / 44612 regiopsbloe@web.de www.blaues-kreuz.de/bs-loerrach

Tafelladen (nur mit Kundenausweis)

Tafel Rheinfelden e.V.

Friedrichstr. 6a 79618 Rheinfelden 07623/9663788 info@tafel-rheinfelden.de www.tafel-rheinfelden.de Beantragung Kundenausweis

Rathaus, Sozialabteilung

Rheinfelderstr. 19

79639 Grenzach-Wyhlen

07624/32-212

sozialabteilung@grenzach-wyhlen.de

www.grenzach-wyhlen.de

Fahrdienst zur Tafel

siehe S. 21

Tagespflege

Caritas Tagespflege Rheinfelden

Adolf-Senger-Str. 2, 79618 Rheinfelden 07623/71830911

sst-rheinfelden@caritas-hochrhein.de

www.caritas-hochrhein.de

Unabhängige Patientenberatung

 Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) 0800 / 0 11 77 22 www.upd-online.de

Unabhängige Teilhabeberatung

Teilhabeberatung (EUTB) der Fritz-Berger-Stiftung Chesterplatz 9 (2. OG) 79539 Lörrach

07621 / 410-5036 und –5037 eutb@fritz-berger-stiftung.de www.fritz.-berger-stiftung.de/eutb

Wohnberatung

▶ i-punkt der Fritz-Berger-Stiftung

Chesterplatz 9, 79539 Lörrach

07621 / 4105033

ipunkt@fritz-berger-stiftung.de www.fritz-berger-stiftung.de



Freiwillig engagiert

- Sie können bei uns Informationen finden, Ihre Unterstützung anbieten, nach Unterstützung suchen und sich weiterbilden.
 Viele der aufgeführten Angebote können nur stattfinden, weil sich Menschen ehrenamtlich engagieren.
- Möchten auch Sie Ihren Beitrag zum Gemeindeleben leisten?

Zentrum für Freiwilligenarbeit

Jakob-Burckhardt-Str. 8

79639 Grenzach-Wyhlen

07624 1033

info@freiwilligenarbeit-gw.de www.freiwilligenarbeit-gw.de

Bildung

Gemeindebücherei

Jacob-Burckhardt-Straße 8

79639 Grenzach-Wyhlen

0 76 24/982687 gemeindebuecherei

@grenzach-wyhlen.de

biblio.grenzach-wyhlen.de/start.html

 Sprechende Bücher und Großdruckbücher Westdeutsche Blindenhörbücherei

Harkortstr. 9 48163 Münster 0251/719901 wbh@wbh-online.de

www.whh-online.de

Volkshochschule Grenzach-Wyhlen

Unter dem Motto "Nah dran – Bildung und Begegnung in

Grenzach-Wyhlen" bietet die Volkshochchule eine breite Palette von

attraktiven Kursen und Veranstaltungen an.

Jacob-Burckhardt-Straße 8 79639 Grenzach-Wyhlen

07624/1033

vhs@grenzach-wyhlen.de grenzach-wyhlen.de

Geselliges "Mitenand"

Bouletreff

Termine entnehmen Sie dem Gemeindeblatt, der Homepage der Gemeinde oder der Presse

► Bunter Nachmittag für Seniorinnen und Senioren der Gemeinde

Die Gemeinde lädt jeweils einmal im Monat in beiden Ortsteilen zu einem bunten Nachmittag ein.

Ehrenamtliche Teams sorgen für eine nette Atmosphäre und bewirten sie mit leckeren Kuchen und Getränken.

Ein abwechslungsreiches Programm bereichert den Nachmittag. Die aktuellen Termine finden sie entweder auf der Homepage der Gemeinde oder im Gemeindeblatt

Info: Rathaus Grenzach-Wyhlen

Rheinfelderstr. 19

79639 Grenzach-Wyhlen 07624/32-0 oder -168

sozialabteilung

@grenzach-wyhlen.de www.grenzach-wyhlen.de

Cafe lebensWert

Mehrgenerationentreffpunkt in netter Atmosphäre.

Menschen treffen, sich unterhalten, gemeinsame Aktionen planen,

Unterstützung bekommen oder Unterstützung anbieten.

Familientreff

In den Abtsmatten 2a 79639 Grenzach-Wyhlen

07624/9129033

famtreffgw

@familienzentrum-rheinfelden.de familienzentrum-rheinfelden.de



Jasstreff

Termine entnehmen Sie dem Gemeindeblatt, der Homepage der Gemeinde oder der Presse

Mitenand esse - Tischlein Deck Dich

Viele wünschen sich, gemeinsam mit anderen Mittag zu essen. Kommen Sie dazu und bringen Sie Bekannte mit. Die aktuellen Termine finden sie auf der Homepage

der Gemeinde oder im Gemeindeblatt.

Fr. Huber Fr. Hennig

07624/8222 07624/982377

www.grenzach-wyhlen.de

► PC-Sprechstunde

Termine entnehmen Sie dem Gemeindeblatt, der Homepage der Gemeinde oder der Presse

Seniorennachmittag des Altenwerk in St. Michael

Ein Mal im Monat laden verschiedene Themen und Beiträge zum Verweilen ein. Bei Kaffee und Kuchen kommt man gemütlich miteinander ins Gespräch.

Katholische Kirche St. Michael

0 76 24/50 11

st.michael@kath-grenzach-wyhlen.de

kath-grenzach-wyhlen.de

Seniorentreff - Gleichgesinnte treffen, plaudern und spielen

In nettem Kreis treffen sich Seniorinnen und Senioren, um gemeinsam Kaffee oder Tee zu trinken, Kuchen zu essen und nach Herzenslust zu spielen.

Grenzach Wyhlen

Emilienpark 2 Feuerwehrraum i. d. Hebelschule (UG)

07624/3008213 07624/4100

Mo und Do 13:30 bis 17:00 Uhr Mo 13:30 bis 17:00 Uhr www.grenzach-wyhlen.de www.grenzach-wyhlen.de

Sonntagsfahrer

Ein Mal pro Monat machen unternehmungslustige Seniorinnen und Senioren eine Tagesfahrt mit dem Bus. Termine entnehmen Sie dem Gemeindeblatt, der Homepage der Gemeinde oder der Presse

Bewegung für Körper und Geist

Gedächtnistraining

Nicht nur der Körper benötigt ein regelmäßiges Training, um seine Leistung erhalten zu können, auch die grauen Zellen freuen sich über Herausforderungen.

Grenzach Wyhlen
Frau Müller-Grote Frau Heid
07624/209116 07624/7663

sozialarbeit@drk-grenzach-wyhlen.de

Seniorengymnastik

Sport hält jung – das ist bekannt. Einige Teilnehmende sind schon ein oder zwei Dekaden dabei und mit über 90 Jahren noch fit.

Dienstags 09:00 – 10:00 Uhr Dienstags, 17:30 – 18:30 Uhr

oder 10:15 – 11:15 Uhr Renate Winkler Edeltraud Reinauer 07623/40392

07624/6045

Haus d. Begegnung Grenzach Turnhalle Hebelschule Wyhlen

Donnerstag, 08:30 – 09:30 oder 09:45 – 10:45 Uhr

Karin Timm

07624/6333 sozialarbeit@drk-grenzach-wyhlen.de



Seniorentanzen

Wer zu jüngeren Zeiten schon gerne getanzt hat, dem gefällt sicher auch das Angebot des Seniorentanzens.

Mittwochs, 15:30 – 17:00 Uhr Hebelschule Wyhlen Waltraud Fiedler 07624/6080 sozialarbeit@drk-grenzach-wyhlen.de

Vereine

Die Gemeinde Grenzach-Wyhlen hat ein aktives Vereinsleben. Zahlreiche Vereine haben auch spezielle Angebote für Senioren. Nähere Infos zu den Vereinen finden sie auf der Homepage oder der Infobroschüre der Gemeinde.

Für Sie notiert...

Geld und Versicherungen

▶ Eine unabhängige und neutrale Beratung bietet die

Verbraucherzentrale Baden- Württemberg

Poststraße 2 79761 Waldshut-Tiengen 0711/669110

Über die Gemeindegrenze geblickt

Bürgertreffpunkt Gambrinus Veranstaltungen, Kurse, Treffs

Friedrichstr. 6

79618 Rheinfelden

07623/95-460 oder -430 info@rheinfelden-baden.de

www.rheinfelden.de

Evangelische

Erwachsenenbildung Hochrhein-Markgräflerland Am Burghof 2 79539 Lörrach 07621/42229610

eeb.suedwest@kbz.ekiba.de

Plus Punkt Zeit, Lörrach

Veranstaltungen, Kurse, Treffs

Altes Rathaus

Untere Wallbrunnstr. 2

79540 Lörrach 07621/9567350

seniorenarbeit@loerrach.de www.loerrach.de/seniorenarbeit

Seniorenakademie
 Hochrhein-Wiesental e.V.

Constanze-Weber-Gasse 1 79669 Zell im Wiesental

07625/9188371

info@seniorenakademie-hw.de

www.seniorenakademiehochrhein-wiesental.de

Studium Plus

Pädagogische Hochschule Freiburg

Kunzenweg 21 79117 Freiburg 0761/682244

studiumplus@ph-freiburg.de www.ph-freiburg.de/studiumplus



"Aufblühen" -

Betreutes Wohnen in Gastfamilien für Senioren

Fachdienst Caritasverband Simone Wansor 07621/1572579

simone.wansor@caritas-loerrach.de

0151 61254066

Fachdienst Diakonisches Werk Petra Mader

07621/1572579

petra.mader@diakonie.ekiba.de

Baugenossenschaft Grenzach-Wyhlen eG Markgrafenstraße 40, 79639 Grenzach-Wyhlen

07624/5086 info@bggw.de www.bggw.de

Betreutes Wohnen

AWO-Seniorenzentrum Emilienpark

Emilienpark 2-8

79639 Grenzach-Wyhlen

07624/3008-0

sz-grenzach-wyhlen@awo-baden.de awo-seniorenzentrum-emilienpark.de

Implan GmbH Senioren-Wohnpark Basler Straße 40a

79639 Grenzach-Wyhlen Tel.: 07624 / 91 44 40

Möbel-, Inventar- und Kleiderabgabestellen

► PVD Schwarzwaldstr. 51 79539 Lörrach

07621/1528-0 pvd.loe@pvd-agj.de AWO-Schatzinsel
Ii

Im Fallberg 24

79639 Grenzach-Wyhlen www.awo-loerrach.de

 DRK Kleiderladen des Ortsvereins Rheinfelden Güterstr. 4

79618 Rheinfelden 07623/71919-40

info@drk-saeckingen.de

Platzbörse

 online freie Plätze in sozialen Einrichtungen im Landkreis Lörrach finden unter loerrach-landkreis.de/platzboerse

Wohnberatung

► i-punkt der Fritz-Berger-Stif-

tung

Chesterplatz 9, 79539 Lörrach

07621 / 410-5033

ipunkt@fritz-berger-stiftung.de www.fritz-berger-stiftung.de

Wohnberechtigungsschein

Rathaus Grenzach-Wyhlen

Sozialabteilung Rheinfelderstr. 19

79639 Grenzach-Wyhlen

07624/32-212

sozialabteilung@grenzach-wyhlen.de

www.grenzach-wyhlen.de

Wohngeld

 Landratsamt Lörrach –
 Außenstelle im Haus der Bundesagentur für Arbeit Brombacher Straße 2,

79539 Lörrach 07621 / 410 5120

soziales@loerrach-landkreis.de

loerrach-landkreis.de

Anträge für Wohngeld, sowie Unterstützung beim Ausfüllen erhalten Sie auf dem Rathaus, Sozialabteilung

Tel. 07624/32-212



Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz

 Caritasverband für den Landkreis Lörrach e.V. Haagenerstr. 15a, 79539 Lörrach 07621/9275-0 info@caritas-loerrach.de www.caritas-loerrach.de

Für Sie notiert...

- Patientenverfügung -

► Viele Menschen sehen in den Möglichkeiten der modernen Medizin nicht nur Überlebenschancen, sondern auch eine Bedrohung.

Besonders Älteren macht eine scheinbar perfekte Apparatemedizin Angst. Sie fürchten, dass medizinische Maßnahmen statt einer Wiederherstellung von Lebensqualität nur eine Verlängerung des Leidens bewirken. Der Einsatz moderner Medizin scheint ihnen dann sinnlos, wenn eine Rückkehr zu einem als menschenwürdig erfahrbaren Leben nicht mehr möglich ist oder ein Sterben in Würde verhindert wird.

Eine Patientenverfügung (ggf. in Kombination mit einer Vorsorgevollmacht bzw. Betreuungsverfügung) dient dazu, seine Wünsche hinsichtlich der medizinischen Behandlung für den Fall schriftlich zu formulieren, dass man sie dem behandelnden Arzt nicht mehr selbst mitteilen kann.

Vollmacht

▶ Wenn Sie Ihr Geld nicht selbst von der Bank oder dem Postamt abholen können, kann dies eine Person Ihres Vertrauens mit einer schriftlichen Vollmacht für Sie tun.

Muster:

Vollmacht	
Herr / Frau:	ist berechtigt, am
oder jeweils zum	von meinem
Konto (Sparbuch) -Nr.:	bei der
Bank / Sparkasse:	€
abzuheben.	
Ort, Datum, Unterschrift	

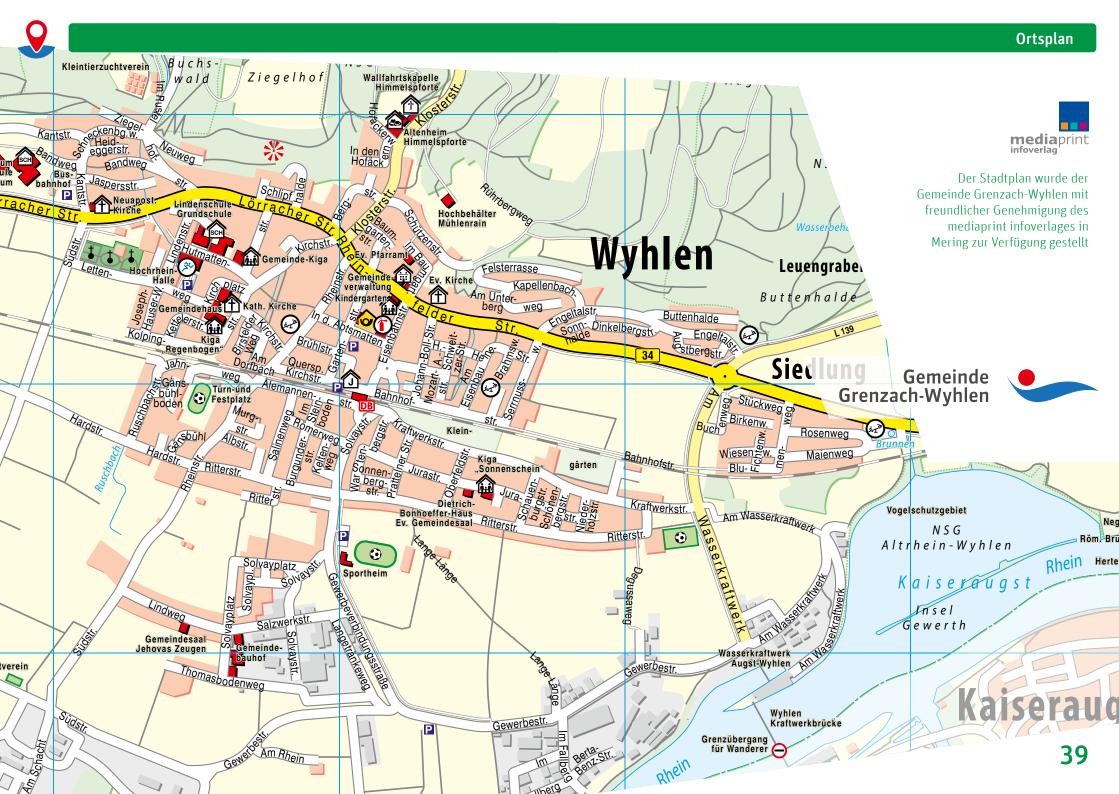
► Eine Vollmacht kann auch als Vorsorgevollmacht und sowohl für Einzelbereiche, als auch alle Lebensbereiche erteilt werden. Sie gilt auch noch, wenn Geschäftsunfähigkeit eingetreten ist und kann auch über den Tod hinaus erteilt werden. Die Vollmacht muss schriftlich abgefasst sein und alle Bereiche ausdrücklich benennen, die der Bevollmächtigte regeln soll.

► Tipps Eine Vollmacht können Sie jederzeit bei Ihrer Bank, Sparkasse oder dem Postamt widerrufen. Bedenken Sie aber gut, wem Sie Ihr Vertrauen schenken, denn eine Vollmacht kann auch missbraucht werden.

Der Bevollmächtigte unterliegt im Gegensatz zu einem gesetzlichen Betreuer keiner staatlichen Kontrolle.









Kriminalität

- Betrug am Telefon:
- Betrüger geben sich als vertrauenswürdige Personen aus, um Geld zu erbeuten. Die Täter schaffen es, ältere Menschen am Telefon zu verunsichern oder zu verängstigen. Viele sind dann bereit, Bargeld oder Wertsachen an die Kriminellen zu übergeben.

► Die Polizei rät:

- Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen.
- Legen Sie den Hörer auf, wenn Ihnen etwas merkwürdig erscheint.
- Sprechen Sie am Telefon niemals über Ihre persönlichen und finanziellen Verhältnisse.
- Übergeben Sie niemals Geld oder Wertgegenstände an unbekannte Personen.
- Sprechen Sie mit Ihrer Familie oder anderen Vertrauten über den Anruf.
- Wenn Sie unsicher sind: Rufen Sie die Polizei unter der 110 (ohne Vorwahl) oder Ihre örtliche Polizeidienststelle an.
- Nutzen Sie nicht die Rückruffunktion.

Wenn Sie glauben, Opfer eines Betruges geworden zu sein, wenden Sie sich sofort an die Polizei und erstatten Sie Anzeige.

► Falsche Polizeibeamte:

Sie rufen ihre Opfer unter der Notrufnummer 110 oder unter der Nummer der örtlichen Polizeidienststelle an. Die Betrüger warnen beispielsweise vor einem geplanten Einbruch. Den Betroffenen bieten sie an, Bargeld oder Wertsachen von einem Kriminalbeamten an einen "sicheren Ort" bringen zu lassen. Sie versprechen nach der akuten Gefahr alles zurückzubringen.

Weitere Maschen:

Betrüger warnen vor Falschgeld, das überprüft werden muss oder vor Kriminellen, die das Konto des Angerufenen plündern wollen.

Beachten Sie:

Die Polizei ruft Sie nicht unter der Notruf-Nummer 110 an. Seien Sie misstrauisch, wenn Sie diese Nummer auf Ihrem Telefon sehen.

Enkeltrick:

Die Betrüger rufen meist bei älteren und allein lebenden Personen an und geben sich als Verwandte, Enkel oder auch gute Bekannte aus.

Immer bitten sie kurzfristig um Bargeld.

Vorgetäuscht wird ein finanzieller Engpass oder eine Notlage, beispielsweise ein Unfall oder ein Autokauf. Die Lage wird immer äußerst dringlich dargestellt, um das Opfer unter Druck zu setzen. Sobald es bereit ist zu bezahlen, wird ein Bote geschickt, um das Geld abzuholen.

Hat der Betroffene die geforderte Summe nicht parat, wird er gebeten, unverzüglich zur Bank zu gehen um dort den Betrag abzuheben. Nicht selten ruft der Täter sogar ein Taxi, wenn das Opfer den Weg nicht mehr zu Fuß bewältigen kann.

Gewinnversprechen:

Die Betrüger versprechen ihren Opfern am Telefon hohe Gewinne. Die Methode ist immer die gleiche: Vor einer Gewinnübergabe werden die Betroffenen aufgefordert, eine Gegenleistung zu erbringen. Sie sollen beispielsweise Gebühren bezahlen, kostenpflichtige Telefonnummern anrufen oder an Veranstaltungen teilnehmen, auf denen minderwertige Ware zu überhöhten Preisen angeboten wird.



Schutz an der Haustür

Durch eine wirksame Sicherung der Wohnung vor ungebetenen oder aufdringlichen Gästen können Sie sich vor Schaden schützen und manchen Ärger ersparen.

Zur Standardausrüstung gehört eine Schließkette und ein sog. "Türspion". Lassen Sie Fremde grundsätzlich nicht in Ihre Wohnung, wenn Sie alleine sind. Verlangen Sie ggf. den Dienstausweis und versichern Sie sich telefonisch bei der Dienststelle der Rechtmäßigkeit des Besuches.

Ein Besucher, der es gut mit Ihnen meint, wird Ihnen diese Vorsicht niemals übelnehmen.

► Polizeiliche Präventionsangbote / Kontakt:

Das Polizeipräsidium Freiburg hält für SeniorInnen zu den Themen Mobilität und Sicherheit diverse Ratgeber, Flyer, Plakate etc. bereit. Gerne können diese bei den örtlichen Polizeidienststellen angefragt und kostenfrei zur Verfügung gestellt werden.

Darüber hinaus werden für organisierte Gruppen und andere Interessierte Vorträge zu verschiedenen Themenschwerpunkten aus den Bereichen

Verkehrsunfall- und Kriminalprävention angeboten.

Polizeipräsidium Freiburg, Referat Prävention Standort Lörrach 07621 / 176-0 freiburg.pp.praevention.loe@polizei.bwl.de https://www.polizei-beratung.de

Was tun im Todesfall?

- Bei einem Todesfall müssen von den Angehörigen eine Reihe von Formalitäten erledigt werden:
 - Wenn der Tod zu Hause eintritt, muss sofort ein Arzt benachrichtigt werden, der den Tod feststellt und einen Todesschein ausstellt. Wenn der Tod in einer Einrichtung (z.B. Krankenhaus oder Heim) eintritt, muss der Totenschein (Todesbescheinigung) bei der Verwaltung abgeholt werden.
 - Mit dem Totenschein ist der Gemeinde- bzw. Stadtverwaltung des Sterbeortes (Standesamt) der Tod mitzuteilen. Dort kann auch die Sterbeurkunde ausgestellt werden, von der Sie mehrere Ausfertigungen benötigen (u.a. für die Rentenversicherung, für Kontoauflösungen, für Kündigungen von Versicherungen).
 - Innerhalb von 24 bis 36 Stunden muss der / die Verstorbene in eine Leichenhalle überführt werden. Die Bestattung und die Abwicklung der organisatorischen Aufgaben kann auch einem Bestattungsinstitut übertragen werden.
 - Als nächstes muss eine Grabstätte besorgt und die Beerdigung beim Friedhofs- oder Pfarramt unter Vorlage der Sterbeurkunde angemeldet werden.
 - Abmeldung bei der gesetzlichen Krankenversicherung.
 - Hat der verstorbene Ehegatte bereits eine Rente bezogen, so muss beim Postamt (Rentenstelle) das sog. Sterbevierteljahr beantragt werden, in dem die volle Rente des / der Verstorbenen weitergezahlt wird.



- Die Lebensversicherung muss unverzüglich, d.h. in der Regel binnen 48 Stunden informiert werden.
- Um finanzielle Engpässe zu vermeiden, sollten sich die Hinterbliebenen sofort um die Umschreibung der Verfügungsberechtigung für Bankkonten kümmern.
- Die Hinterbliebenenrente (Witwer- / Witwenrente) muss beim Bürgermeisteramt des Wohnortes oder direkt beim zuständigen Rentenversicherungsträger beantragt werden.
- Ein eventuell vorgefundenes Testament ist unverzüglich dem zuständigen Nachlassgericht zu übergeben. Beim Notar sollte man zuvor eine beglaubigte Kopie anfertigen lassen.
- Wenn Sie Erbe geworden sind, sollten Sie prüfen, ob Sie die Erbschaft annehmen wollen, denn auch Schulden können vererbt werden. Wenn Sie die Erbschaft ausschlagen wollen, müssen Sie dies innerhalb einer Frist von 6 Wochen tun. Einen Erbschein können Sie beim für den Wohnort des/der Verstorbenen zuständigen Notariat beantragen.
- Das Mietverhältnis, das der Verstorbene zu Lebzeitenunterhalten hat, endet nicht automatisch mit seinem Tod. In der Wohnung weiterlebende Angehörige können in das Mietverhältnis eintreten. Sie haben aber auch das Recht der vorzeitigen Kündigung (unbedingt mit dem Vermieter sprechen).
- Laufende Verträge (z.B. Heimvertrag, Mitgliedschaften, Telefon, Strom etc.) müssen ggf. gekündigt bzw. umgeschrieben werden (Vorsicht bei Geldforderungen aufgrund nicht zweifelsfrei belegter

Verbindlichkeiten des / der Verstorbenen!).

Um sich unnötige Wege zu ersparen, sollten Sie die erforderlichen Unterlagen (vor allem den Ausweis des/der Verstorbenen wie auch den eigenen, den Totenschein, die Sterbeurkunde, die Geburtsurkunde und das Stammbuch) bei den verschiedenen Erledigungen stets mit sich führen.

Bestattungsinstitute bieten oft gegen Gebühr die Erledigung der anfallenden Formalitäten an.

Lassen Sie sich in jedem Fall einen Kostenvoranschlag geben.



Autofahren im Alter

 Für das Führen eines Kraftfahrzeuges gibt es bislang keine Altersbegrenzung.

Ältere Autofahrer spielen in der Unfallstatistik auch keine herausragende Rolle. Dennoch gilt auch für sie, dass jeder Autofahrer die Pflicht hat, die eigene Fahrtüchtigkeit zu prüfen und zu erhalten.

Wird dies unterlassen und kommt es zum Unfall, drohen Strafe und Schadensersatzansprüche. Da man die Verminderung seiner Sehund Hörfähigkeit häufig nicht bemerkt, sollte man Augen und Ohren mindestens einmal im Jahr beim Arzt untersuchen lassen.

Da es praktisch jedes Jahr Änderungen im Verkehrsrecht gibt, ist ein freiwilliger Auffrischungskurs bei einer Fahrschule von Zeit zu Zeit ebenfalls sinnvoll. Insbesondere bei der regelmäßigen Einnahme von Medikamenten sollte man aufmerksam den Beipackzettel lesen bzw. den Arzt oder Apotheker danach fragen, ob die Fahrtüchtigkeit durch die Einnahme beeinträchtigt werden kann.

Sie sollten sich selbstkritisch fragen:

- Passiert es Ihnen häufiger, dass Sie nur mit Glück (dank der Aufmerksamkeit anderer) einem Unfall entgehen?
- Regen Sie sich öfter als früher über unfaires, riskantes Verhalten anderer auf?
- Meinen Sie, dass andere mehr als früher abrupt bremsen, aus der Seitenstraße preschen, Ihnen die Vorfahrt nehmen, zu spät blinken?
- ► Glauben Sie, dass die Fahrmoral abgenommen hat, Sie deshalb mehr zu Notmanövern gezwungen sind?
- Werden Sie häufiger auf der Autobahn überholt und stellen danach fest, dass Sie den Wagen im Rückspiegel gar nicht gesehen haben?
- Zwingen Sie beim Einbiegen in eine Vorfahrtstraße manchmal andere zum Bremsen, weil Sie sie nicht bemerkt haben?
- Wenn Ihnen nachts bei regennasser Straße ein "Blender" entgegenkommt, haben Sie das Gefühl in ein schwarzes Loch hinein zu fahren?
- Werden Sie auf langen Strecken schneller m\u00fcde?
- ► Haben Sie beim Fahren unter ersc hwerten Bedingungen (bei Dunkelheit, Regen, Eis, Schnee) gelegentlich Beklemmungsgefühle? Das Seniorenprogramm "sicher - fit - unterwegs" der Landesverkehrswacht gibt praktische Tipps und Hinweise für aktive Seniorinnen und Senioren zur Erhaltung einer sicheren Mobilität: www.verkehrswacht-bw.de
 - Wenn Sie erkennen, dass Sie den Anforderungen des Straßenverkehrs nicht mehr gewachsen sind, sollten Sie auf das Autofahren verzichten, um sich und andere Verkehrsteilnehmer keinem unnötigen Risiko auszusetzen.
- Ratgeber zum Thema und Adressen für einen Fitnesscheck für Autofahrer erhalten Sie auch beim Pflegestützpunkt.



Schwerhörigkeit

Mit zunehmendem Alter wächst das Risiko der Schwerhörigkeit rapide an. Durch die Altersschwerhörigkeit ist vor allem die Wahrnehmung hoher Frequenzen eingeschränkt, wie sie z.B. bei Worten mit den Buchstaben 'f', und 's' oder 'd' und 't' auftreten.

Typisch für die Altersschwerhörigkeit ist auch, dass beide Ohren in etwa gleich stark betroffen sind, d.h. der Hörverlust kann nur durch den Einsatz von zwei Hörgeräten ausgeglichen werden.
Fachleute schätzen, dass unter den über 60-jährigen mindestens jeder Dritte ein Hörgerät benötigt, jedoch nur jeder fünfte ein solches besitzt. Doch selbst viele ältere Menschen, die ein Hörgerät besitzen tragen es nicht, weil sie nicht damit zu Recht kommen.
Häufig fehlt es an der Einweisung in die Technik, mit der alleine jedoch nach Ansicht von Fachleuten noch kein befriedigendes Ergebnis erzielt werden kann.

Darüber hinaus sollte man auch lernen, dem Gesprächspartner ansatzweise das Gesprochene von den Lippen abzulesen, sich in einer Gesprächsrunde stets richtig zu positionieren und gezielt nachzufragen bzw. um deutliche Aussprache zu bitten.

Altersschwerhörige, die ihre Hörgeräte regelmäßig und gezielt nutzen, erleben ihre Kommunikationsbehinderung zunehmend weniger stark, sind zufriedener und fühlen sich wohler.

Erbfolge und Testament

Beim Tode tritt die gesetzliche Erbfolge ein, wenn diese nicht durch ein Testament oder Erbvertrag geändert oder ausgeschlossen worden ist.

Die gesetzliche Erbfolge hängt bei Verheirateten vom Güterstand, also davon ab, ob durch Ehevertrag Gütergemeinschaft oder Gütertrennung begründet wurde oder ob kein Ehevertrag geschlossen wurde, die Ehegatten also im gesetzlichen Güterstand lebten und bei Gütertrennung von der Anzahl der Kinder.

Normalerweise, d.h. wenn der gesetzliche Güterstand nicht durch Ehevertrag ausgeschlossen oder geändert worden ist, erbt der überlebende Ehegatte die Hälfte des Vermögens (ggf. auch Schulden) und die Kinder – wenn diese verstorben sind – die Enkel, die andere Hälfte. Ist kein Ehegatte (mehr) vorhanden, so erben die Kinder zu gleichen Teilen.

An die Stelle von verstorbenen Kindern treten deren Kinder in den Anteil des Verstorbenen zu gleichen Teilen ein. Sind keine Abkömmlinge vorhanden, so erbt der überlebende Ehegatte neben Eltern, wenn diese nicht mehr leben neben Geschwistern, und wenn auch solche nicht mehr vorhanden sind, neben Großeltern des Verstorbenen 3/4 der Hinterlassenschaft.

Sind weder Kinder noch Eltern und Geschwister oder Großeltern vorhanden, so erbt der überlebende Ehegatte allein. Falls Ihnen die gesetzliche Erbfolge nicht zusagt, können Sie diese abändern oder ganz übergehen, allerdings mit Einschränkungen, welche sich aus dem Pflichtteilsrecht von Kindern, Eltern und Ehegatten ergeben.



- Die Pflichtteilsberechtigten haben gegen den oder die testamentarisch eingesetzten Erben einen Anspruch auf Geldzahlung in Höhe der Hälfte des Wertes des gesetzlichen Erbteils.
 Die gebräuchlichste Art, selbst zu bestimmen, an wen das Vermögen gehen soll, ist neben dem Erbvertrag das Testament.
 Man unterscheidet drei Hauptformen:
- 1. das sogenannte öffentliche Testament, bei dem der Notar aufgrund der Angaben des Testierenden die Testamentsurkunde abfasst und anschließend aufbewahrt;
- 2. das sogenannte eigenhändige Testament; es muss mit der eigenen Hand (nicht mit der eigenen Schreibmaschine) geschrieben sein und die Angaben über den Ort und das Datum der Niederschrift und die volle Unterschrift enthalten;
- 3. das gemeinschaftliche Testament, welches nur Ehegatten errichten können. Es kann sowohl vor einem Notar als auch eigenhändig errichtet werden. Hierzu ist erforderlich und genügend, dass ein Ehegatte den ganzen Testamentstext schreibt, Ort und Datum und seine Unterschrift daruntersetzt und der andere Ehegatte hinzufügt, dass dies auch sein letzter Wille sei und ebenfalls Ort und Datum und Unterschrift hinzufügt

Gemeinschaftliche Testamente erzeugen meist eine Bindungswirkung und können vom Überlebenden unter Umständen nicht ohne weiteres widerrufen werden, während ein von einer Einzelperson errichtetes Testament jederzeit frei widerruflich ist. Eigenhändige Einzel- oder gemeinschaftliche Testamente sollten Sie dem Notar Ihres Wohnortes zur Überprüfung vorlegen und ihm gegen eine geringe Gebühr in amtliche Verwahrung geben, damit es nach dem Tode auch aufgefunden und eröffnet werden.

Sachkundigen Rat in allen Testaments- und Erbrechtsfragen erteilen die Notare.

Platz für Ihre Notizen					



			z.B.	
	Notruf / Polizei	. 110	Ambulanter Pflegedienst	
•	Feuerwehr / Rettungsdienst für lebensbedrohliche Krankheitsfälle	112	Hausarzt	
•	Ärztlicher Bereitschaftsdienst für nicht lebensbedrohlich Kranke, die am Abend oder Wochenende bzw. Feiertag			
	ärztliche Hilfe suchen	. 116 117		
•	Zahnärztliche Notdienstvermittlung der KZV BW – Bezirksdirektion Freiburg	. 01803 / 22 25 55-35		
•	DRK-Rettungsdienst und Krankentransport			
	aus dem Festnetz	. 19 222		
•	DRK-Rettungsdienst und Krankentransport			
	aus dem Mobilfunk	. 07621 / 19 222		
•	Pflegestützpunkt Landkreis Lörrach	. 07621 / 410 5033		
•	Rathaus	07624 / 32-0		
•	Taxi	. CityTaxi 3636 SternTaxi 2099100		
		MyTaxi 5444		
•	Polizeiposten Grenzach	. 0 76 24 / 98 90 0		
•	Polizeiposten Rheinfelden	. 0 76 23 / 74 040		
•	Tierheim Rheinfelden	07623 / 2536		







MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg im Rahmen der Strategie "Quartier2020 – Gemeinsam.Gestalten".

Herausgeber:

Gemeinde Grenzach-Wyhlen Hauptstr. 10 79639 Grenzach-Wyhlen

Druck, Satz, Design: **WDruck**GRENZACH

Redaktion

Gemeinde Grenzach-Wyhlen Hauptstr. 10 79639 Grenzach-Wyhlen

Gemeinsam lebensWert 60+

Der Stadtplan wurde der Gemeinde Grenzach-Wyhlen mit freundlicher Genehmigung des mediaprint infoverlages in Mering zur Verfügung gestellt