

Journal für Senioren

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

möglichst lange selbständig in den eigenen vier Wänden wohnen zu bleiben – dieser Wunsch steht bei den meisten Menschen an vorderer Stelle. Manchmal braucht man lediglich ein paar „kleine Helfer“, um mit gesundheitlichen Einschränkungen und Belastungen besser umgehen zu können.

Mit dem Alter muss man sich mit veränderten Gegebenheiten auseinandersetzen. Das Thema Gesundheit bekommt einen anderen Klang und lässt sich nicht mehr nur auf die Grundfrage „krank oder nicht krank“ reduzieren. Eine hohe Lebensqualität und eine positive Lebensperspektive sollen trotz altersbedingter Einschränkungen erhalten bleiben. Das Ziel, ein selbständiges Leben nach eigenen Vorstellungen führen zu können, steht daher im Zentrum aller Aktivitäten. Es gilt, die Möglichkeiten und Chancen als solche wahrzunehmen und die neue Situation rund um das Älter werden nicht nur hin- sondern auch aktiv annehmen zu können.

Eigenverantwortliches und eigenständiges Leben durch kleine Helfer im Alltag – zu diesen Themen werden in Workshops mit den Ergotherapie-Studierenden der Hochschule Fresenius Optionen vorgestellt, wie mit gesundheitlichen Einschränkungen und Belastungen besser umgegangen werden kann.

Die Seniorenakademie Idstein und der Studiengang Ergotherapie der Hochschule Fresenius laden Sie zu dieser Veranstaltungsreihe mit dem Thema „kleine Helfer im Alltag“ sehr herzlich ein.

Das Veranstaltungsprogramm ist auf der nächsten Seite abgedruckt.

Wir hoffen, Ihr Interesse geweckt zu haben und wünschen Ihnen darüber hinaus viel Vergnügen beim Lesen des Journals.

*Dr. Herbert Koch
Erster Stadtrat,
Sozialdezernent*



Aus dem Inhalt

Seite 2
**Bürgerschaftliches
Engagement**

Seite 6
**Gesundheit und
Vorsorge**

Seite 8
Thema Pflege

Kleine Helfer im Alltag

Eigenverantwortliches und eigenständiges Leben durch kleine Helfer im Alltag – zu diesen Themen werden in Workshops mit den Ergotherapie-Studierenden der Hochschule Fresenius Möglichkeiten vorgestellt, wie mit gesundheitlichen Einschränkungen und Belastungen besser umgegangen werden kann.

Die Seniorenakademie Idstein und der Studiengang Ergotherapie der Hochschule Fresenius laden Sie zu dieser Veranstaltungsreihe mit dem Thema "kleine Helfer im Alltag" sehr herzlich ein. Die Auftaktveranstaltung hierzu fand bereits am 25. Mai 2009 statt. Dozenten und Studierende erläuterten die Inhalte der nachfolgenden Einzelveranstaltungen und informierten ausführlich über die Mitwirkungsmöglichkeiten bei dieser Veranstaltungsreihe. Die einzelnen Workshops finden im Neubau der Hochschule Fresenius an folgenden Terminen von 14.30 - 17.00 Uhr statt:

22. Juni 2009:

Die Wohnung soll mein Zuhause bleiben

Um so lange wie möglich unabhängig und selbständig wohnen zu können, lernen Sie in diesem Workshop „Kleine Helfer“ kennen und dürfen sie anwenden. Die Studierenden unterstützen Sie bei Ihren Experimenten. Sie werden sehen, dass Sie einfache Hilfsmittel günstig einkaufen können und dass die kleinen Helfer aus vielerlei Quellen stammen können. Insgesamt erhalten Sie viele Hinweise zu angepasstem Wohnen – „von der DIN-Norm zum Wohnraum“.

29. Juni 2009:

Stürzen im Haushalt vorbeugen und Gefahrenquellen erkennen

Besteht bei Ihnen eine Sturzgefahr? Die Studierenden führen mit Ihnen einen Test durch, besprechen mit Ihnen Sturzgefahren des Alltags, zeigen Ihnen Übungsprogramme als „Kleine Helfer“ und letztendlich lernen Sie, wie Sie Stürzen vorbeugen können.

6. Juli 2009:

Arthrose - das Krankheitsbild und die Helfer (im Fokus: Knie und Hüfte)

Die Teilnehmer erhalten einen Überblick über Therapiemittel, verlaufshemmende Maßnahmen, symptomatischen Therapien sowie Erleichterungshilfen für den Alltag. In einem integrierten Workshop können Sie Hilfsmittel anwenden und sich in aller Ruhe beraten lassen.

13. Juli 2009:

Rheumatoide Arthritis, kleine Helfer und Ideen der Schmerzlinde

Um die Schmerzen zu lindern oder im Vorfeld zu vermeiden, geben Ihnen die Studierenden, Anleitungen und Übungen sowie praktische Tipps, z.B. zum Herstellen von Therapie-Knete. Weiterhin möchten sie mit Ihnen Fragen, z.B. zum Rheumaschmuck, diskutieren und beantworten.

Verbindliche Anmeldungen zu den Veranstaltungen nimmt das Seniorenbüro der Stadt Idstein telefonisch unter Nr. 06126/78-313 oder per mail an sabine.heindorf@idstein.de entgegen. Die Teilnahme ist kostenlos, allerdings ist die Teilnehmerzahl bei den Workshops auf 25 Personen begrenzt.

Bürgerschaftliches Engagement

Leuchtturmprojekt

Das Diakonische Werk Rheingau-Taunus und die Stadt Idstein wurden bei einem Ideenwettbewerb vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend ausgewählt, ein neues Projekt zu starten: „Freiwilligendienste aller Generationen - Leuchtturmprojekt“. In Hessen sind wir damit einer von drei, bundesweit von 46 ausgewählten Leuchtturmprojekten. Mit dem Leuchtturmprojekt wollen wir Ehrenamtliche gewinnen, die sich sozial engagieren. Unter dem Motto „Alt hilft Jung/ Jung hilft Alt“ möchten wir zwei konkrete Projekte auf den Weg bringen:

1. „Waschcafe“:

Mit diesem niedrigschwelligen Angebot sollen Menschen mit geringem Einkom-

men angesprochen werden. Neben der Gelegenheit zur Wäschepflege soll hier vor allem ein Treffpunkt entstehen.

- Über die persönliche Ansprache der Betroffenen sollen weitere Angebote folgen: „Budgetschulung für den kleinen Geldbeutel“, Unterstützung im Umgang mit knappen finanziellen Ressourcen
- Kochkurse (kostengünstige und gesunde Gerichte, „Weg vom teuren Fertiggericht“)
- Erzählcafe von Menschen mit Migrationshintergrund

2. Lernpatenschaften:

Ehrenamtliche unterstützen im Verhältnis 1:1 Jugendliche gezielt bei der Bewältigung von Schwierigkeiten in der Schule

und beim Übergang in den Beruf:

- Unterstützung und Begleitung von Jugendlichen bei Lernschwierigkeiten
 - Unterstützung und Begleitung beim Erwerb eines Schulabschlusses
 - Unterstützung und Begleitung bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz
- Enge Vernetzung und Zusammenarbeit, Weiterbildung und regelmäßiger Austausch unterstützen die Lernpaten bei ihrer Arbeit. Möchten Sie gern mitarbeiten? Wir freuen uns über Ihren Anruf: Diakonisches Werk Rheingau-Taunus, Mobiler Sozialer Dienst, Uwe Deiters, Tel. 06126-95195-10, msd.idstein@dwrt.de oder Stadt Idstein, Seniorenbüro, Heidi Göbel, Tel. 06126-78105, heidi.goebel@idstein.de

Besuchsdienst für Senioren

Der Besuchsdienst hat eine lange diakonische Tradition. Ab einem bestimmten Alter werden Geburtstags-Glückwünsche der Kirchengemeinde übermittelt, es werden Krankenbesuche durchgeführt oder einfach nur einsame, alte Menschen zu Hause und in Senioren- und Pflegeheimen besucht. Zumeist sind die Besucher und Besucherinnen gern gesehene Gäste und herzlich willkommen. Wenn Vertrautheit entsteht, können viele gute und für beide Seiten bereichernde Begegnungen und Gespräche stattfinden. Die Frauen und Männer des Besuchsdienstes bringen ihre Persönlichkeit ein und schöpfen aus ihren eigenen Lebenserfahrungen, sie muntern auf und lassen oft bereicherte und getröstete Menschen zurück. Folgende Einrichtungen bieten in Idstein einen Besuchsdienst an:

Besuchsdienst der Evangelischen Kirchengemeinde Idstein: Der Besuchsdienst besteht in organisierter

Form seit 1979. Zum Aufgabengebiet des Besuchsdienstes gehören unter anderem der Besuch anlässlich runder Geburtstage bei Gemeindemitgliedern ab dem 75. Lebensjahr sowie bei Ehejubiläen, Neuzugezogenenbesuche und zum Taufstagsgedenken (bis zum 4. Jahr). Ansprechpartnerinnen sind Brigitte Kregel (Tel.-Nr. 06126/988915) und Erika Stanke (Tel.-Nr. 06126/4893). Ferner gibt es einen Ökumenischen Krankenhausbesuchsdienst. Von evangelischer Seite ist hier Elfriede Michel Ansprechpartnerin (Tel.-Nr. 06126/52560).

Besuchsdienst der katholischen Kirchengemeinde St. Martin: Die Mitglieder des Caritasausschusses engagieren sich bei älteren Menschen, die krank sind, jemanden benötigen, der mal eine Besorgung für sie macht, die etwas vorgelesen bekommen möchten oder sich nur Gesellschaft wünschen. Besonders im Vinzenz-

von-Paul-Haus (Caritas Altenzentrum) gibt es viele Menschen, die sich über einen Besuch freuen. Auch im Besuchsdienst für Neuzugezogene und im Krankenhausbesuchsdienst engagieren sich die Mitglieder des Caritasausschusses regelmäßig. Ansprechpartnerin ist Gemeindeferentin Martina Jüstel (Tel. Nr. 06126/951912).

Besuchsdienst der Arbeiterwohlfahrt (AWO): Der Krankenhausbesuchsdienst der AWO erledigt für die Patienten der Helios-Klinik kleinere Besorgungen, begleitet diese bei Spaziergängen, liest den Patienten vor und steht für Gespräche zur Verfügung. Ansprechpartnerin ist Frau Marion Bördner (Tel. Nr. 06126/928006).

Alle genannten Gruppen brauchen noch Unterstützung bei ihren Aufgaben und würden sich über eine ehrenamtliche Mitarbeit freuen.

Erzählalon

Im Kreis sitzen und reihum Geschichten zu erzählen – nichts einfacher als das. Und doch ist das Geschichtenerzählen selten geworden und wir sind überrascht, wie viele Erlebnisse und Erfahrungen dabei zu Tage kommen. So war es auch bei den beiden ersten Terminen von „Idstein erzählt“: Angeleitet vom Moderator Stefan Kappner berichteten die Teilnehmer von spannenden und kuriosen Ereignissen, die sich um die Themen „Hier um die Ecke – ein besonderes Erlebnis“, „Meine erste Erinnerung an Idstein“ und „Geschichten von verschwundenen Dingen“ rankten.

Viele Geschichten ergänzten sich und zeichneten zusammen ein lebhaftes Bild vom „alten“ Idstein – von den Eigenheiten einer Metzgersfrau, von ehemaligen Verkehrswegen und Postämtern, und dass

die Schäfergasse so heißt, weil dort tatsächlich einst ein Schäfer wohnte, der seine Tiere winters in den Ställen der Nachbarn unterbrachte.

Aus Wiesbaden und Gießen, dem Osten oder dem hohen Norden: Viele Wege führten die Erzähler in den Taunus. Eine Teilnehmerin verliebte sich schon beim Blick von der Autobahn in Idstein, ein anderer musste sich entscheiden, ob er nun das Zimmer mit Tisch oder das mit Heizung nehmen sollte, und eine dritte glaubte gar, das heimische Meeresrauschen zu vernehmen, als der Wind während der Grundstücksbesichtigung (un)günstig stand.

Zum Erzählen braucht man Zeit und Zuhörer: Darum gibt es im Erzählalon einfache Regeln, die dafür sorgen, dass alle zum Zuge kommen. Erzählt wer-

den selbst erlebte Geschichten, in der Regel eine pro Teilnehmer, die nicht unterbrochen oder kommentiert werden. Zu Beginn oder nach den Geschichten ist stets noch reichlich Zeit, Erzählfäden wieder aufzunehmen, sich zu unterhalten oder Adressen auszutauschen. Die Teilnahme ist natürlich kostenlos. Der nächste Salon „Idstein erzählt“ findet am Montag, dem 8. Juni, von 15.00 bis 17.00 Uhr statt, wieder im Haus der Älteren Mitbürger (erster Stock). Thema diesmal: „Mein Lieblingsort“. Am 6. Juli dreht sich alles um den „ersten Eindruck, und dann...“. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen, die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldungen nimmt das Seniorenbüro der Stadt Idstein, Tel. Nr. 16126/78-105, entgegen.

Lernpaten berichten

Ernst Garkisch und Helmut Schied gehören zu den ehrenamtlichen Lernpaten der Erich Kästner-Schule.

Welchen Schulabschluss können die Schüler und Schülerinnen der Erich Kästner-Schule erreichen?

Garkisch: Die Erich Kästner-Schule ist eine Schule für Lernhilfe. Sie wird von lernschwachen Jugendlichen besucht und hat das Ziel, sie nach Möglichkeit zum Hauptschulabschluss zu führen.

Seit wann sind Sie Lernpate?

Garkisch: Seit 3 Jahren

Schied: Seit Beginn des Schuljahres.

Welches Motiv hat Sie geleitet, sich im Projekt „Lernpaten“ zu engagieren?

Garkisch: Mein Interesse an jungen Menschen.

Schied: Ich wollte und will im Ruhestand aktiv sein und eine strukturierte Tätigkeit übernehmen.

Was tut ein Lernpate? Erhält er Anleitung von der Schule?

Beide: Man erforscht die Schwächen der Jugendlichen und versucht sie zu beheben.

Garkisch: Eine gezielte Anleitung durch die Schule erhält man nicht. Im Bedarfsfall werden bereitwillig Fragen beantwortet und Bücher zur Verfügung gestellt.

Schied: Ich habe zunächst sehr ausführliche Gespräche mit meinem „Patenkind“, einer Afghanin, geführt, um in Erfahrung zu bringen, wo ihre Schwächen sind. Ihre Hauptschwäche liegt im Schriftdeutsch, bedingt durch ein bildungsfernes Elternhaus, in dem nicht Deutsch gesprochen wird. Ich lese einen Jugendkrimi mit ihr, den ich besorgt habe. Dabei üben wir lesen, schreiben, demnächst auch Sachverhalte erkennen.

Garkisch: Die drei Schüler, die ich bisher betreut habe bzw. betreue, sind deutsche Jugendliche mit normalem Elternhaus, zum Teil mit Defiziten. Im Unterricht werden Geschichten gele-

sen, die sich zum Beispiel mit Drogenproblemen befassen.

Wie haben Sie die Schüler gefunden, die Sie betreuen?

Beide: Die Schule weist die Jugendlichen den Lernpaten zu.

Wie viel Zeit verbringen Sie mit Ihrem „Patenkind“?

Garkisch: Ich habe bisher nur sogenannte „Fahrschüler“ betreut. Wir treffen uns zweimal die Woche nach dem normalen Unterricht für etwa eine Stunde, abhängig vom Fahrplan des öffentlichen Verkehrsmittels, das benutzt wird.

Schied: Meine Schülerin ist ortsansässig. Wir treffen uns daher einmal pro Woche | ½ Stunden.

Macht Ihnen die Arbeit mit Ihrem Schüler/ Ihrer Schülerin Spaß?

Beide: Ja!

Schied: Ihr Bemühen macht mir Spaß und motiviert mich. Ob sie den Hauptschulabschluss schafft, bleibt abzuwarten.

Garkisch: Einer meiner Schüler hat trotz allen Bemühungen nicht alles geschafft. Ihm fehlten einfach die Voraussetzungen dazu. Ich habe das bedauert, aber enttäuscht war ich nicht, denn geholfen habe ich ihm dennoch.

Man hilft den Jugendlichen mit der Aufmerksamkeit, die sie erhalten. Daran sind sie nicht gewöhnt. Nicht alle Erziehungsverantwortlichen kümmern sich im notwendigen Umfang.

Es ist eine Befriedigung, den Jugendlichen zu helfen. Die Distanz zwischen Alter und Jugend wird bis zu einem gewissen Grad verringert. Man gewinnt Verständnis für Verhaltensweisen von Jugendlichen. Pauschalvorurteile werden abgebaut.

Schied: Es ist für mich eine völlig neue Erfahrung, mit fremden Jugendlichen zu arbeiten. Ich gewinne völlig neue Erkenntnisse.

Garkisch: Es macht Freude zu sehen, wie die Lehrkräfte sich engagieren. Die Ar-

beit mit den Jugendlichen dieser Schule hat mein Bild vom Lehrer verändert. **Werden Sie im kommenden Schuljahr wieder im Projekt „Lernpaten“ mitarbeiten?**

Schied: Ja, mit derselben Schülerin.

Garkisch: Ja, aber ich würde es begrüßen, einen Jugendlichen nicht – wie bisher – nur ein Jahr zu betreuen, sondern – wie Herr Schied – zwei Jahre. Mehr Kontinuität in der Zusammenarbeit mit dem jeweiligen Jugendlichen scheint den Erfolg zu steigern.

Können Sie Voraussetzungen nennen, die man als Lernpate mitbringen sollte?

Garkisch: Gesunden Menschenverstand und Grundlagen in Deutsch und Mathematik.

Schied: Ja, das sehe ich auch so und füge hinzu, man arbeitet sich mit Hilfe der Lehrbücher, die die Schule benutzt, schnell ein.

Beide: Wir können nur dazu ermutigen, im Projekt „Lernpaten“ mitzuarbeiten. Das Interview wurde von unserem Redaktionsmitglied Mechthilde Scheid geführt. Weitere Informationen über Lernpatenschaften erhalten Sie im Seniorenbüro der Stadt Idstein, Heidi Göbel, Tel. 06126/78-105.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Magistrat der Stadt Idstein
– Seniorenbüro –

V.i.S.d.P. Vorstand des Arbeitskreises für ältere Mitbürger
König-Adolf-Platz 2, 65510 Idstein
Tel. 06126-78105

e-mail: heidi.goebel@idstein.de
Homepage: www.seniorenbuero-idstein.de
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Redaktion: Heidi Göbel, Seniorenbüro der Stadt Idstein, Mandy Heckerle, Mechthilde Scheid, Barbara Schuhmann

Druck, Satz und Vertrieb: ELZET Verlags-GmbH, Stiftstraße 20a, 65232 Taunusstein, Tel. 06128-6000

Lust auf neue Aktivitäten?

Schauen Sie doch einfach mal vorbei...

Alt hilft Jung: Weitere Informationen: Seniorenbüro der Stadt Idstein, Heidi Göbel, Tel. 06126-78105

Besuchsdienste: Weitere Informationen: Rita Schlageter 06126-9347411

Bridgeclub Idstein e.V.: Weitere Informationen: Lutz Sonnenschein, Tel. 06126-4163

Computerkurs für Senioren: Termine bitte erfragen bei O. Saygin: 06126-56162

English conversation: Weitere Informationen: Elvira Chmielus, Tel. 06127-98990

PC-Club für Senioren: Weitere Informationen: Volker Lode, Tel. 06126-92095

Radfahren: Weitere Informationen: Anita Schütz-Feyand, Tel. 06126-1532

Reisegruppe 55+: Weitere Informationen: Eugen Kempf, Tel. 06126-71517

Seniorentanzkreis: Weitere Informationen: Robert Schratz, Tel. 06126-6105

Skatclub im Haus der älteren Mitbürger: Weitere Informationen: Herr Schiell, Tel. 06126-6903

Skatfreunde Idstein: Weitere Informationen: Herr Seel, Tel. 06126-4401

Spiele-Nachmittag im AWO-Treff: Weitere Informationen: Erika Steinberger, Tel. 06126-8228

Spiele-Nachmittag von VdK und AWO im Seniorentreff: Weitere Informationen: Renate Janocha, Tel. 06126-227588

Seniorenclub der Altenbegegnungsstätte: Ansprechpartner: Josef Karpf, Telefon: 06126 - 3604

Seniorenclub 1978 e.V. und Tanzgruppe: Ansprechpartnerin: Lieselotte Zahn, Telefon: 06126 - 53694

Evangelischer Ruheständlerkreis der ev. Kirchengemeinde Idstein: Ansprechpartner: Volker Lange, Telefon: 06126 - 3177

Seniorenclub „65“ der katholischen Kirche Idstein: Ansprechpartnerin: Marga Heuft, Telefon: 06126-57193

Frauenkreis der ev. Kirchengemeinde Idstein: Ansprechpartnerin: Mechthilde Scheid, Telefon: 06126 - 229159

Senioren Union: Ansprechpartner: Dr. Wulf Merkel, Telefon: 06126-957870

AWO „offener Treff“: Ansprechpartnerin: Erika Steinberger, Telefon: 06126 - 8228

SC Wandergruppe 1971: Ansprechpartner: Dr. Robert Fugmann, Telefon: 06126 - 8250

Seniorenclub Ehrenbach: Ansprechpartnerin: Lina Christ, Telefon: 06126 - 4987

Seniorenclub Nieder- und Oberauroff: Ansprechpartnerin: Ursula Kehder, Telefon: 06126 - 3656

Seniorenclub Eschenhahn: Ansprechpartnerin: Helga Schich, Telefon: 06126 - 51616

Seniorenclub Heftrich: Ansprechpartner: Walter Arndt, Telefon: 06126 - 1790

Seniorenclub Kröftel und Nieder-Oberrod: Ansprechpartnerin: Paula Rühl, Telefon: 06082 - 2146

Ruheständlerkreis der evangelischen Kirchengemeinde Walsdorf: Ansprechpartnerin: Martha Fritz, Telefon: 06434 - 7350

Seniorenclub der katholischen Kirchengemeinde Wörsdorf: Ansprechpartnerin: Ingrid Grüttner, Telefon: 06126 - 8278

Evangelischer Ruheständlerkreis der ev. Kirchengemeinde Wörsdorf: Ansprechpartnerin: Herta Ohlenmacher, Telefon: 06126 - 56722

Seniorenclub „Oberlenzbach 81“: Ansprechpartner: Ottmar Schneider, Telefon: 06126 - 53560

Wir stellen uns vor:

„Harmonie“

„H A R M O N I E“, dieses immer seltener ausgesprochene und noch seltener gelebte Wort wird im SENIOREN-CLUB-HARMONIE in OBER- und NIEDERAUROFF sprichwörtlich praktiziert.

Dieser illustre Kreis, der sich Anfang der 80-iger Jahre aus den beiden Stadtteilen Niederauroff und Oberauroff gegründet hat, ist schon ein richtiges Kleinod. Erna Wittlich, eines unserer Gründungsmitglieder, ist inzwischen über 90 Jahre und unser jüngstes Mit-

glied wurde im November 65 Jahre. Ja, und dieses „Küken“ im Kreis bin ich: Uschi Kehder, und ich möchte Ihnen, liebe Leserinnen und Leser dieses Blattes, Ansporn und Motivation geben, sich auch einem solchen Kreis anzuschließen, der im gesamten Idsteiner Land von fast jeder Dorfgemeinschaft angeboten wird. Gerne habe ich das Angebot seitens der Stadt Idstein angenommen und werde Ihnen nun ein wenig über unsere Aktivitäten und Zusammenkünfte, zu denen wir selbstver-

ständig immer auch gerne Gäste in unserer Mitte aufnehmen, berichten. Als 2003 die damalige Vorsitzende Frau A. Bott-Gruber aus Niederauroff aus Krankheitsgründen den Vorsitz abgeben musste, drohte der Kreis auseinander zu gehen. Die damals wie heute noch sehr aktive Kassiererin Frau Irmgard Feix, die zugleich Küsterin in der Oberauroffer Liebfrauenkirche war, kam damals zu mir und bat um Hilfe.

Fortsetzung auf Seite 6

Fortsetzung von Seite 5

Als langjährige Vorsitzende des Kirchenvorstandes Oberauhoff, Prädikantin und Notfallseelsorgerin konnte ich ja bereits alle Mitglieder durch die verschiedenen Aktivitäten, die wir bis dahin schon oft gemeinsam unternommen haben. Also übernahm ich fortan gemeinsam mit Irmgard Feix den Vorsitz und es geht trotz mehrerer trauriger Verabschiedungen mit der Mitgliederzahl bergauf.

Unser Clubkreis besteht aus 19 Frauen und 8 Männern – und die fühlen sich natürlich besonders wohl.

Im Wechsel werden neben Kaffee einmal verschiedene Plattenkuchen und einmal herzhaft belegte Brötchen angeboten und unsere Diabetiker be-

kommen selbstverständlich ihre „Diätkost“. Zunächst wird der vergangene Monat aufgearbeitet, Geburtstagsständchen gebracht, besonders traurige oder freudige Ereignisse besprochen und jedes Mitglied kann sich selber so mit in eine „harmonische“ Gemeinschaft einbringen.

Nach der Kaffeepause gibt es ein ständig wechselndes Programm: Fachvorträge der verschiedenen Institutionen des Idsteiner Landes, der Kirchen (Ökumene wird bei uns großgeschrieben) und auch Stuhlkreisgymnastik, Gedächtnistraining, verschiedene Gesellschaftsspiele und Film- sowie Diavorträge. Eine Halb-

tagesfahrt im Frühsommer, ein zünftiger Grillnachmittag in der Ferienzeit und eine richtig familiäre Weihnachtsfeier runden unsere Jahresplanung ab.

Erfreulicherweise finde ich immer wieder helfende und unterstützende Menschen, die mein Konzept mittragen; dabei wissen sie bestimmt nicht, dass ich dadurch innerlich immer reicher werde.

So gesehen kann nicht nur ich, sondern jeder älter werdende und aus dem Beruf ausscheidende Mensch, sich in einer Gemeinschaft geborgen und anerkannt fühlen.

Gesundheit und Vorsorge

Wir stellen uns vor:

Prostata Selbsthilfegruppe Wiesbaden und Umgebung

(ds) Die seit 1998 von dem Ansprechpartner der Prostata Selbsthilfegruppe (PSHG) Wiesbaden und Umgebung, Wolfgang JACOB, geleitete Gruppe, konnte im Jahre 2008 mit einem „beeindruckenden Traumergebnis“ an Teilnehmern ihre Arbeit weiter optimieren. So wurden die elf Vortragsveranstaltungen im Jahre 2008 von insgesamt 650 Interessenten besucht, was eine durchschnittliche Besucherzahl von 60 Personen ausmacht. Viele neue Patienten besuchten die Vortragsabende mit ausgewählten Themen, um sich zu informieren und damit eine Entscheidungshilfe für mögliche bevorstehende Operationen zu erhalten. Ganz besonders hilfreich bei den Vortragsabenden ist die Tatsache, dass sich die Teilnehmer mit Fragen immer an den ärztlichen Berater der Gruppe, einem niedergelassenen Facharzt für Urologie und onkologische Urologie sowie

zertifizierten Männerarzt, wenden können, der regelmäßig die Veranstaltungen als Co-Moderator begleitet. Auch für das 1. Halbjahr wurde wieder ein ausgewogenes Programm von Infoveranstaltungen bis hin zu Vorträgen von ausgesuchten Experten zusammengestellt, das auf breite Zustimmung bei den Betroffenen hoffen lässt. Die Schwerpunkte der Vorträge liegen u. a. bei

- Naturheilverfahren beim Prostatakarzinom,
- der ausgewogenen richtigen natürlichen Ernährung,
- der ambulanten palliativen Versorgung von Krebskranken,
- Fragen zum Schwerbehindertenrecht nach dem IX. Sozialgesetzbuch,
- der Frage, ob der PAC3 als Gen-Test die Diagnostik des Prostatakarzinoms verbessert,
- einem Vortrag über Hautkrebs (damit soll auch auf andere Vorsorge-

maßnahmen hingewiesen werden),
- Möglichkeiten und Grenzen ergänzender Therapien, sowie
- den psychologischen Aspekten bei Prostatakarzinom, Chemotherapie und neuen Medikamenten in der Krebsbehandlung.

Um auch in geselliger Runde die Sorgen des Alltags zu vergessen, organisiert die Selbsthilfegruppe jeweils im Monat August einen Ausflug. Die Veranstaltungen der Selbsthilfegruppe werden in der Presse angekündigt und finden jeweils am 2. Mittwoch jeden Monats -außer dem Monat August- im Gemeindesaal der Ev. Versöhnungsgemeinde, Kirchbachstraße 44/Ecke Aukammallee, in 65191 Wiesbaden statt. Der Ansprechpartner der Gruppe, Wolfgang JACOB, ist unter der Nr. 06126/956988 telefonisch oder unter der Email-Adresse prostataSHGWI@t-online.de zu erreichen.

Notfallmappe

Wer klug ist, sorgt vor – so sagt es der Volksmund. Deshalb sollten Sie in jeder Lebenslage sicher sein können, dass in Ihrem Sinne gehandelt wird: mit klaren Handlungsanweisungen und allen nötigen Informationen. Im Wesentlichen enthält diese Notfallmappe Formulare, auf denen Sie Informationen eintragen können, die in einem Notfall von

Bedeutung sein können. Das umfasst persönliche und medizinische Daten sowie Vorsorgevollmachten und Verfügungen.

Bitte nutzen Sie auch das Blatt, das Notizen „Für den Notfall“ sowohl zur Aufbewahrung neben dem Telefon als auch zur stetigen Mitführung - z.B. in der Geldbörse - enthält. Die Inhaltsblätter der Notfallmappe hat

die Landesseniorenvertretung Hessen e.V. erarbeitet, das Notizblatt der Landespräventionsrat Hessen. Die Notfallmappe in gedruckter Form ist im Seniorenbüro der Stadt Idstein sowie ggf. bei der Landesseniorenvertretung Hessen (lsvhessen@t-online.de) und im Hessischen Sozialministerium (publikationen@hsm.hessen.de) erhältlich.

Bleiben Sie fit!

Sport macht nicht nur den Körper fit, sondern auch die Psyche. So können neben den positiven Effekten auf die Physis zum Beispiel auch Depressionen, Ängste und Stress abgebaut werden. Durch Sport ist und wird man einfach viel entspannter, die Stimmung und das Selbstbewusstsein steigen.

Für Personen jeglichen Alters kann die sportliche Betätigung ein enormer Zugewinn sein, denn allein das bewusste Erleben der eigenen Fitness wirkt sich positiv auf die Lebenseinstellung und den Alltag aus. Außerdem sind Sportler statistisch betrachtet im Alter weniger anfällig für Erkrankungen wie Alzheimer, Arthrose und Demenz.

Viele Sportvereine haben den Schwerpunkt „Senioren sport“ entdeckt, so auch der TV 1844 Idstein, dessen Angebote wir hier beispielhaft abdrucken:

Montag:

Rückenfitness 18.45 - 20.00 Uhr, Feldbergschule

Rückenfitness 20.00 - 21.00 Uhr, Feldbergschule

Montagsturner 20.00 - 22.00 Uhr, Sporthalle der Stadt Idstein

Damengymnastik 20.00 - 21.30 Uhr, TSG-Halle

Paartanz 21.00 - 22.00 Uhr, TSG-Halle

Dienstag

Rückenfitness 19.00 - 20.15 Uhr, TV Halle

Mittwoch

Herzsport Übungsgruppe (wird von Ärzten begleitet) 10.30 - 12.00 Uhr, TV Halle

Damengymnastik 18.00 - 19.00 Uhr, TV Halle

19.00 - 20.00 Uhr, TV Halle

20.00 - 21.00 Uhr, TV Halle

Tischtennis Ehepaare 20.00 - 22.00 Uhr, TSG-Halle

Donnerstag

Rückenfitness, 9.00 - 10.15 Uhr, TV Halle

Herzsport Trainingsgruppe (wird von Ärzten begleitet) 19.30 - 21.00 Uhr, TV Halle

Freitag

Osteoporose Selbsthilfegruppe 9.30 - 10.30 Uhr, TSG-Halle

Rückenfitness 9.00 - 10.00 Uhr, TV Halle

Herzsport Schwimmen (wird von Ärzten begleitet) 18.00 - 19.30 Uhr

Max Kirmsse Schule.

Für nähere Informationen zur den genannten Sportangeboten wenden Sie sich bitte direkt an die Geschäftsstelle des TV 1844 Idstein e.V., Tel. Nr. (0 61 26) 9 59 55 57.

Unser Redaktionsteam braucht Verstärkung!

Haben Sie Interesse, an der Gestaltung des Journals für Senioren mitzuwirken? Die Recherche nach interessanten Themen macht Ihnen Spaß? Sie können Anderen Tipps zu Reisen, Veranstaltungen und Angeboten geben? Sie würden gern Artikel als „Reporter vor Ort“ schreiben? Dann laden wir Sie herzlich ein, in unserem Redaktionsteam mitzuarbeiten. Gemeinsam legen wir die Schwerpunkte der nächsten Ausgabe fest, schreiben die entsprechenden Artikel und stellen diese „druckreif“ zusammen.

Für nähere Informationen steht das Seniorenbüro der Stadt Idstein zur Verfügung (Tel. Nr. 06 1 26/78-105), vereinbaren Sie doch einfach einen Gesprächstermin.

Spruch des Monats:

„Alt macht nicht das Grau der Haare, alt macht nicht die Zahl der Jahre, alt ist, wer den Humor verliert und sich für nichts mehr interessiert“
(G.E. Lessing)

Wohnraumberatung

Die meisten Menschen wünschen sich, so lange wie möglich selbständig in ihrer gewohnten Umgebung leben zu können, und zwar auch dann, wenn zunehmend gesundheitliche Defizite auftreten. Hier bietet die Wohnraumberatung entsprechende Unterstützungsmöglichkeiten an. Nachstehend einige konkrete Beispiele:
Bestandsaufnahme vor Ort:



- Wie wohnen Sie jetzt?
- Wie sind Ihre Alltagsabläufe?
- Wo brauchen Sie Unterstützung oder Veränderungen in Ihrem jetzigen Wohnumfeld?
- Wie wollen / können oder müssen Sie künftig wohnen?
- Erstellung einer Vorschlagsliste
- Welche wohnlichen Veränderungen können vorgenommen werden?
- Welche Veränderungen müssen vorgenommen werden?
- Welche Hilfsmittel sind sinnvoll?
- Welche Ausstattungsveränderungen können Ihr Leben vereinfachen?
- Welche baulichen Veränderungen sind möglich?

- Ist ein Umzug in eine alternative Wohnform angezeigt?

Unser Angebot der Wohnraumberatung vermittelt Lösungsmöglichkeiten und gibt Auskunft über Finanzierung und Zuschüsse. Es richtet sich vorwiegend an ältere und/oder behinderte Menschen. Es kann aber auch von ratsuchenden Angehörigen oder an Vorsorge Interessierten in Anspruch genommen werden. Betreutes Wohnen für Senioren, In der Eisenbach 14, 65510 Idstein, Ansprechpartnerinnen: Fr. Cordes (Dipl. Soz.-Pädagogin), Tel.: 06126 – 988 596; Fr. Schöniger (Dipl. Sozialarbeiterin), Tel.: 06126 – 22 90 940.

Leserbrief

Zu dem Artikel der letzten Ausgabe über die Gewährung von Steuerfreibeträgen für Ehrenamtliche haben wir ergänzende Informationen von einem Leser erhalten, die wir hier gern auszugsweise abdrucken:

„Das Finanzamt hat mir zu diesem Thema Folgendes mitgeteilt: Das Gesetz zur weiteren Stärkung des bürgerlichen Engagements verfolgt im Wesentlichen die folgenden zehn Ziele: ...Einführung einer steuerfreien pauschalen Aufwandsentschädigung i. H. v. 500 Euro für Einnahmen aus nebenberuflichen sonstigen Tätigkeiten (z.B. als ehrenamtlicher Vereinsvorstand, Platzwart oder sonstiger Vereinshelfer) im gemeinnützigen, mildtätigen oder kirchlichen Bereich. Die Steuerfreiheit wird jedoch nicht gewährt, wenn bereits steuerfreie Einnahmen als Übungsleiter usw. bezogen werden. Der ursprünglich geplante Abzug von der Steuerschuld i. H. v. 300 Euro im Kalenderjahr konnte sich im Gesetzgebungsverfahren nicht durchsetzen...“ Unser Leser kommentiert dies wie folgt: Erst hebt „man“ die Ehrenamtlichen hoch, dann wird das Gesetzgebungsverfahren nicht durchgesetzt.

Hier könnte auch Ihr Leserbrief abgedruckt werden. Kommentieren und diskutieren Sie, stellen Sie Fragen und finden Antworten. Senden Sie uns Ihren Beitrag per Post an das Seniorenbüro der Stadt Idstein, König-Adolf-Platz 2, 65510 Idstein oder per Mail an heidi.goebel@idstein.de.

Thema Pflege

Ich muss in ein Pflegeheim – was ist zu tun?

Manchmal ist eine häusliche Versorgung nicht mehr möglich, der gesundheitliche Zustand hat sich verschlechtert und die Versorgung ist mit Hilfe von Angehörigen und ambulanten Pflegediensten nicht mehr bzw. nicht mehr ausreichend aufrecht zu erhalten. Dann ist ein Umzug in ein Pflegeheim eine gute Alternative. Kann die häusliche Pflege nur zeitweise nicht er-

bracht werden, z.B. aufgrund Erkrankung der Pflegeperson, so hat eine pflegebedürftige Person Anspruch auf eine stationäre Kurzzeitpflege bis zu vier Wochen pro Jahr. Hier übernimmt die Pflegekasse die Kosten der Pflege bis zu 1.470 Euro. Plant man einen Umzug in ein Pflegeheim, so ist zunächst zu prüfen, welche Einrichtung in Frage kommt. Man sollte

sich die Pflegeeinrichtung ansehen und sich über das dortige Angebot informieren. Die Leistungen, die angeboten werden, finden sich im Heimvertrag wieder. In einer Pflegeeinrichtung werden Sie nicht nur pflegerisch und hauswirtschaftlich versorgt, sondern Angebote zur Tagesgestal-

Fortsetzung auf Seite 9

Fortsetzung von Seite 8

tung und Beschäftigung sind ebenso Bestandteil des Versorgungskonzeptes.

Hat man einen Platz gefunden, so muss auf jeden Fall die Pflegekasse über die geplante Heimaufnahme informiert werden. Liegt noch keine Einstufung in eine Pflegestufe vor, so ist bei der Pflegekasse (Adresse identisch mit der Krankenkasse) ein Antrag auf Leistungen der Pflegekasse zu stellen. Nach Antragstellung werden Umfang, Häufigkeit und Dauer des Hilfebedarfs durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) festgelegt. Die Zuordnung zu einer der drei Pflegestufen ist entscheidend für die Höhe der Lei-

stung, welche aber unabhängig vom Einkommen und Vermögen gewährt wird.

Verfügt man selbst (und Ehepartner/in oder Lebenspartner/in) nicht über genügend Einkommen und Vermögen (Vermögensfreibetrag von 2.600 Euro/ bei Ehepaaren/ Lebenspartnerschaften 3.214 Euro) um die Heimpflegekosten zu zahlen, so kann ein Antrag bei der zuständigen Behörde (im Rheingau-Taunus-Kreis beim Fachdienst Soziales) auf Kostenübernahme gestellt werden. Folgende Unterlagen werden z.B. benötigt: Kontoauszüge, Sparbücher, Nachweis von Vermögen in Form von Grundbesitz, Aktien, Lebens- und/oder Sterbeversicherung, Betreuungs-

verfügung/Vollmacht (sofern vorhanden), Bescheid der Pflegekasse usw.

Die Behörde entscheidet aufgrund der vorliegenden Unterlagen über eine Kostenübernahme. Grundsätzlich ist die eigene Rente (individueller Eigenanteil bei Ehepaaren/Lebenspartnerschaften) für die Kostendeckung einzusetzen. Ein Barbetrag zur persönlichen Verfügung des/der Heimbewohners/in in Höhe von 94,77 Euro ist Bestandteil der Hilfe und wird mtl. ausgezahlt. Adressen von Pflegeeinrichtungen im Rheingau-Taunus-Kreis und weitere Informationen erhalten Sie bei der Kreisverwaltung (Frau Grella, Tel. 06124 - 510532, e-mail: heidemarie.grella@rheingau-taunus.de)

Was bringt die Pflegereform 2008?

1. Erhöhung des Betreuungsgeldes
2. Erhöhung des Betrages bei Verhinderungspflege

Die Pflege eines Menschen, der an einer Demenz erkrankt ist, bringt viele Belastungen mit sich. Diese nehmen durch das Fortschreiten der Erkrankung ständig zu. Neben der kräftezehrenden Versorgung, müssen sich pflegende Angehörige im Laufe des Krankheitsprozesses auch mit einer Fülle von rechtlichen sowie auch finanziellen Fragen auseinandersetzen.

Eines ist ganz klar: Pflege kostet Geld, ob zuhause oder in einer Einrichtung (Seniorenheim oder –residenz).

Durch das Ausschöpfen der bestehenden Ansprüche auf finanzielle Unterstützung und die dadurch mögliche Entlastung, können pflegende Angehörige einer Überforderung vorbeugen.

Diese Tatsache kommt beiden zugute: dem Kranken und dem pflegenden Angehörigen.

1. Durch die Pflegereform 2008 (hier speziell das Pflegeweiterentwicklungsgesetz PFWG § 45 b) ist ein kleiner Meilenstein gesetzt worden, der zu einer verbesserten finanziellen Versorgung von Menschen mit erheblichem Betreuungsbedarf hinführt. Damit einhergehen soll auch die Entlastung von pflegenden Angehörigen. Menschen mit Demenz sollen zuhause in der gewohnten Umgebung eine individuelle Förderung erfahren. Erstmals können auch Personen, die die Voraussetzungen für die Pflegestufe I nicht erfüllen, bei denen aber eine dauerhafte erhebliche Einschränkung der Alltagskompetenz festgestellt wurde, diesen Betreuungsbetrag erhalten.

Der Betrag ist zweckgebunden zu verwenden.

Das bedeutet bis zu 100 Euro Grundbetrag bzw. 200 Euro erhöhter Betrag monatlich als Zusatzleistung, die von der Pflegekasse gewährt wird. Jährlich ist das eine Summe von 1.200 Euro bis max.

2.400 Euro zusätzlich, die für Betreuungsangebote entlastend eingesetzt werden können.

2. Ist die unentgeltlich tätige Pflegekraft krank, im Urlaub oder verhindert bzw. stundenweise verhindert (Arztbesuche, Frisör, Freizeit...), kommt unter bestimmten Voraussetzungen die Pflegekasse für die Kosten einer Verhinderungspflegekraft auf. Ab Pflegestufe I steht hierfür ein Betrag von 1.470 Euro jährlich zur Verfügung.

Der Anspruch auf Verhinderungspflege ist grundsätzlich nicht davon abhängig, dass Pflegegeld bezogen wird. Auch Pflegebedürftige, die von ihrer Pflegekasse nur die Pflegesachleistungen erhalten, zusätzlich aber auch noch von einer Laien-Pflegekraft gepflegt werden, können Verhinderungspflege beanspruchen.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zu diesen Themen: Annerose Kiefer, Dienstleisterin und Lebensbegleiterin für SeniorenInnen.

Telefonnr. 06438-83 59 91

Meine Brücke

Annerose Kiefer, Dienstleisterin und Lebensbegleiterin für SeniorenInnen Veranstaltungskalender 2009

Beratungssprechstunde

An diesem Tag habe ich...Zeit für Sie und Ihre Anliegen, Zeit zum Kennen lernen, Zeit zum Zuhören, Zeit zum Gespräch. Ich lade Sie hierzu herzlich ein. Wann? Immer am 1. Mittwoch eines Monats in der Zeit zwischen 14 Uhr und 19 Uhr. Honorar: 10,- Euro, Voranmeldung erbeten. 3. Juni 2009, 1. Juli 2009, 5. August 2009, 2. September 2009, 7. Oktober 2009, 4. November 2009 fällt wegen Weiterbildung aus, Alternativtermin nach Bedarf möglich, 2. Dezember 2009

Offener Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige leisten Enormes in der Versorgung kranker Menschen. Die Anforderungen und Belastungen sind oft von einer sehr emotionalen Situation geprägt. Schließlich stehen durch die Diagnose bisherige gemeinsame Lebensplanungen infrage, können häufig nicht mehr realisiert werden. Ein Chaos der Gefühle.

Wie kann ich den Alltag gestalten? Wo erhalte ich Unterstützung? Erhalte ich als pflegender Angehöriger

genug Wertschätzung? Mein früheres Leben ist in der gewohnten Form nicht mehr vorhanden. Angehörige haben auch hier Trauerarbeit zu leisten. Im offenen Gesprächskreis können Sie Ihre Themen ansprechen. Sie erhalten dafür Raum und Zeit. Zeit zum Vernetzen, eine Kraftquelle zum Auftanken, um gestärkt in den Alltag zurückzugehen. Wann? Immer am 1. Dienstag eines Monats, von 19 Uhr bis 21 Uhr, Honorar: 20,- Euro, Voranmeldung erbeten. 2. Juni 2009, 7. Juli 2009, 4. August 2009, 1. September 2009, 6. Oktober 2009, 3. November 2009, 1. Dezember 2009

Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter

An sechs festen Terminen biete ich Ihnen die Möglichkeit, Ihre ganz persönliche, auf Ihre Bedürfnisse erstellte **Vorsorgevollmacht, Betreuungsvollmacht und Patientenverfügung** mit mir gemeinsam zu erarbeiten. Wann? Immer Dienstags von 19 Uhr bis 21 Uhr. Erstmals am 15. September 2009. Ho-

norar: 20,- Euro pro Abend, Voranmeldung erbeten. Auftaktveranstaltung am 15. September 2009 Sie erhalten von mir grundlegende Informationen zum Thema und die dazugehörigen Materialien. Materialien sind im Preis inbegriffen. Zeit, um Ihre Fragen zu beantworten. Nachfolgende Termine: 22. September 2009, 20. Oktober 2009, 27. Oktober 2009, 10. November 2009, 24. November 2009. Vorläufiger Veranstaltungsort: Hünstetten-Beuerbach, Schulstraße 7, Annerose Kiefer, Schulstr. 7, 65510 Hünstetten, Tel.: 0 64 38 - 83 59 91, Fax: 0 64 38 - 83 59 92, annerose_kiefer@web.de, www.meine-bruecke.de.



Unsere Leistungen:

- Entlastung für pflegende Angehörige
- Betreuung pflegebedürftiger Menschen mit Alzheimererkrankung
- Unterstützung bei der Hauswirtschaft

Meine Brücke
Annerose Kiefer
Dienstleisterin & Lebensbegleiterin für SeniorInnen und deren Angehörige
www.meine-bruecke.de

Schulstraße 7
65510 Hünstetten-Beuerbach
Tel.: 06438/ 83 59 91 - Fax: 83 59 92
E-Mail: annerose_kiefer@web.de

Arm durch Sippenhaft?

- Beispiel eines Pflegefalles -

Von einem 67-jährigen Rentner aus Rheinhessen verlangt das Sozialamt für seinen im 100. Lebensjahr verstorbenen Vater und seine 94-jährige Mutter Pflegeheimkosten in Höhe von über 60.000,- Euro zurück. Weil die Pflegeversicherung nicht ausreichte und das Vermögen der alten Herrschaften verbraucht war, sprang zunächst das Sozialamt

ein und forderte nun von dem Sohn die verauslagten Kosten zurück. Dieses Beispiel verdeutlicht, dass das Pflegefallrisiko uns in mehrfacher Hinsicht treffen kann: - uns selber, - den Partner, - die eigenen Eltern und Schwiegereltern, - und leider manchmal auch die Kinder. Die Erwartung (und Hoffnung), im Alter vom Partner zu Hause gepflegt wer-

den zu können, scheidet oft daran, dass der gleichaltrige Partner hierzu nicht mehr in der Lage ist. Auch die eigenen Kinder können manchmal beim besten Willen nicht einspringen, da sie weit entfernt wohnen, selber berufstätig sein müssen u.ä.. Welche Kosten entstehen denn?

Fortsetzung auf Seite 11

Fortsetzung von Seite 10

Für die häusliche Pflege in der Pflegestufe II betragen die Kosten ca. 1.950,- Euro im Monat, von denen die gesetzliche Pflegeversicherung 980,- Euro übernimmt. Ist sogar ein Pflegeheim notwendig, steigt der selbst zu finanzierende Teil auf 1.500,- Euro und mehr, monatlich! Angesichts der horrenden Kosten droht hier schnell das Familienvermögen dahin zu schmelzen (eigentlich sollte es ja an die Kinder vererbt werden). Vor solch dramatischen Kostenrisiken können Sie sich und Ihre Familie durch entsprechende **Pflegeversicherungen** wirkungsvoll schützen.

Ob als Tagesgeld oder Pflegerente, ob alle Pflegefälle oder nur die

Schwerstpflegebedürftigkeit abgesichert wird, hängt von Ihren persönlichen Präferenzen ab. Es besteht auch die Möglichkeit sich gegen einen einmaligen Beitrag lebenslang abzusichern und obendrein die Beiträge (teilweise) wieder erstattet zu bekommen.

Für 16,- Euro Monatsbeitrag kann sich ein 58jähriger beispielsweise für die Pflegestufe III ein zusätzliches Pflegegeld von 1.500 Euro sichern. Das ist viel Geld, bewahrt die eigene Unabhängigkeit und erlaubt zusätzlichen Spielraum für eine bestmögliche Betreuung. Lassen Sie sich unabhängig beraten und die für Sie beste Lösung ausarbei-

ten. Mehr zu diesem Thema „**Pflegerisiko & Unterhaltspflicht der Kinder für ihre Eltern**“ erfahren Sie auf der **Vortagsveranstaltung am 24. Juni um 19.30 im Höerhof, Idstein.**

Christian Hübscher, Idstein
- unabhängiger Finanzberater -

Armutrisiko Pflegefall

über den

„**Schutz vor Altersarmut und die Unterhaltspflicht der Kinder**“
referieren

Erdmute Emden, Fachanwältin Sozialrecht
Christian Hübscher, Estate Planner

Sie sind herzlich eingeladen:

24. Juni, 19.30 Uhr im Höerhof, Idstein
Infos: Büro IDSTEIN, 01520-9852545

ANZEIGE

Was ist eigentlich „Estate Planning“?

Bei der planmäßigen, systematischen Vermögensnachfolge geht es darum, dass das Vermögen gesichert, konserviert und im Sinne des Inhabers übertragen wird. Dies kann (teilweise) zu Lebzeiten durch Schenkungen oder im Erbfall erfolgen. Was soll im Falle eines Falles mit dem Familienvermögen geschehen? Diese Frage erinnert an die eigene „Endlichkeit“ und wird häufig verdrängt. Leider, denn einerseits kann der Erbfall sehr plötzlich eintreten und andererseits zu sehr unerwünschten Folgen führen. Fragen Sie sich also:

Was wäre hinsichtlich meines Vermögens passiert, wenn ich gestern gestorben wäre? Erfahrungsgemäß ergibt sich aus einer solchen Analyse ein dringender Handlungsbedarf. Hier einige typische Fragenstellungen: brauche ich überhaupt ein **Testament**? falls ja, ist dies formal in Ordnung und in der Sache zielführend? (die bekann-

ten **Berliner Testamente** sind es häufig nicht!) Ist der gewählte **Güterstand** (noch) der ideale? Ist die **nachhaltige Versorgung** meines Partners/meiner Kinder gesichert? Wie vermeide ich **Erbstreitigkeiten**? Besondere Fragestellungen ergeben sich bei: nicht-ehelichen Lebensgemeinschaften, kinderlosen Ehepaaren, Stiefkindern, behinderten Kindern. Eine umfassende, ganzheitliche Betreuung anspruchsvoller Kunden verlangt zunehmend auch Antworten auf solche Fragen. Ausgebildete Estate-Planner betrachten dabei sowohl

rechtliche, als auch steuerliche und wirtschaftliche Aspekte. In enger Zusammenarbeit mit dem Steuerberater und Rechtsanwalt Ihres Vertrauens wird dann ein optimales Gesamtkonzept erarbeitet. Die neue Erbschaftsteuerreform entlastet keineswegs alle. So

werden Zuwendungen an nicht-eheliche Lebenspartner oder auch an Nichten und Neffen erheblich „teurer“. Dies gilt übrigens auch bei Schenkungen! Klären Sie am besten in einem profunden Expertengespräch, inwieweit für Sie persönlich Handlungsbedarf besteht.

Veranstaltungstipp: „Schenken & Vererben – aber richtig! Worauf Sie nach der Erbschaftsteuerreform achten sollten“ am 30. Juni um 19 Uhr im Höerhof, Idstein.

Christian Hübscher, Idstein
- Estate Planner (ebs) -

Schenken & Vererben

- hierauf sollten Sie nach der Erbschaftsteuerreform achten!

Vortagsveranstaltung von
Christian Hübscher, Betriebswirt & Estate Planner

Sie sind herzlich eingeladen:

30. Juni, 19.00 Uhr im Höerhof, Idstein
Infos: Büro IDSTEIN, 01520-9852545

Theater in der Stadthalle Idstein

Liebe Theaterfreunde, die neue Saison beginnt am 20. Oktober mit einem wahren Krimiklassiker. BEI ANRUF MORD von Frederick Knott wurde durch die Verfilmung von Alfred Hitchcock 1954 weltberühmt. Atemlos spannend stellt sich die Frage, ob der perfekte Mord möglich ist. Eine „etwas andere Liebesgeschichte“ verspricht Neil Simons Komödie ROSES GEHEIMNIS am 12. November. Rose und ihr Mann streiten und vertragen sich, sind zärtlich und leidenschaftlich, diskutieren und plaudern. Doris Kunstmann in einer Paraderolle und Wolfgang Häntsch bescheren dem Publikum unvergessliche, berührende Theaterstunden. Ebenfalls amüsant geht es am 1. Dezember weiter mit der turbulenten Ost-West-Komödie WILLKOMMEN IM PARADIES. Was passiert, wenn im Sommer nach dem Mauerfall eine Ost- und eine Westfamilie auf Mallorca aufeinandertreffen, zeigt die musikalische Unterhaltungsrevue von Ulf Dietrich mit den großen Ost-West-Superhits aus den 70er und 80er Jahren. Curth Flatows Komödie MÄNNER SIND AUCH MENSCHEN blickt am 22. Januar mit augenzwinkerndem Humor auf die Probleme, die sich in einer modernen Ehe ergeben: er ein Mann mit Alt-Macho Allüren, der eine Dummheit begangen hat, sie eine selbstbewusste Frau, die am Ende die Hosen an haben wird. Die immer aktuelle Frage nach der Rolle und der Verantwortung des Künstlers in einer Diktatur disku-

tiert Ronald Harwood in seinem Schauspiel KOLLABORATION am 16. Februar. Die Zusammenarbeit eines der berühmtesten deutschen Komponisten Richard Strauss mit dem jüdischen Schriftsteller Stefan Zweig ist überschattet von der NS-Diktatur.

DIE ENTFERNTEN STIMME verspricht am 15. März einen berührenden Theaterabend. Ohne jede Sentimentalität beschreibt das Stück die verschiedenen Strategien, mit denen Becca und Howie versuchen, den plötzlichen Unfalltod ihres Sohnes zu verarbeiten. Eine eindringliche und liebevolle Geschichte, die über Trauer erzählt ohne auf komische Situationen mit Erlösen dem Lachen zu verzichten.

Die neue Spielzeit klingt am 02. Mai aus mit dem Musical JOHNNY CASH – THE MAN IN BLACK. Das musikalische Portrait der Rhythm and Blues Ikonen aus Nashville begeistert mit vielen legendären Songs (Ring of Fire, I Walk the Line u.a.) und zeichnet die wechselvollen Lebensstationen des rebellischen Stars nach. Die Vorstellungen beginnen jeweils um 20 Uhr und finden in der Stadthalle Idstein, Löhlerplatz statt. Seien Sie herzlich willkommen!

Abonnementpreise: Preiskategorie 1: 114,- Euro, Preiskategorie 2: 91,- Euro, Preiskategorie 3: 61,- Euro. Informationen: Abonnements können gebucht werden bei Marianne Diefenbach, Tourist-Info, Killingerhaus, König-Adolf-Platz, 65510 Idstein, Tel. 0 61 26 / 78 622.

Spielplan 2009/2010



Dienstag, 20. Oktober 2009

Bei Anruf Mord

Kriminalstück

Mit Stephan Bürgi,
Isabella Schmid u.a.

Donnerstag, 12. November 2009

Roses Geheimnis

Eine etwas andere

Liebesgeschichte von Neil Simon

Mit Doris Kunstmann u.a.



Dienstag, 1. Dezember 2009

Willkommen im Paradies

Deutsch-deutsche Unterhaltungsrevue von Ulf Dietrich

Freitag, 22. Januar 2010

Männer sind auch Menschen

Komödie von Curth Flatow

Mit Astrid Straßburger,
Horst Janson u.a.



Dienstag, 16. Februar 2010

Kollaboration

Schauspiel von Ronald Harwood

Mit Helena Büttner,
Peter Bause u.a.

Montag, 15. März 2010

Die entfernte Stimme

Schauspiel von David Lindsay-Abbaire

Mit Susanne Uhlen, Carsten Klemm
u.a.



Sonntag, 2. Mai 2010

Johnny Cash – The Man Black

Ein musikalisches Portrait
des Stars aus Nashville