



LebensZeit

„älter werden in Ehningen“

Vorwort

Liebe Ehninger Seniorinnen und Senioren,

der neue Seniorenratgeber „LebensZeit“ ist eine Auflistung der äußerst vielseitigen Angebote von und für ältere Menschen in Ehningen. Sie alle sind herzlich eingeladen mit zu machen.

Viel ist zu hören vom „demografischen Wandel“ in unserer Gesellschaft und führt zu Diskussionen: Immer weniger junge Menschen treffen auf immer mehr ältere. Das wirft Fragen, manchmal auch Sorgen, auf. Oftmals wird dabei thematisch das Augenmerk ausschließlich auf die Probleme oder die „Herausforderungen“ gelenkt, die das Alter mit sich bringt.

Diese Sichtweise greift zu kurz - eine seniorenfreundliche Kommune wie Ehningen hat längst verstanden, wie facettenreich und vielfältig die Lebensphase „Alter“ sein kann. Neben den Aspekten der Abhängigkeit und Hilfe bei Bedürftigkeit stehen heute besonders auch die Ressourcen und die Potenziale von älteren Menschen mit vielen Lebenserfahrungen an vorderer Stelle.

Das wird deutlich in dieser Broschüre.

Seniorinnen und Senioren sind generationsübergreifend in allen Lebensräumen unserer Gemeinde aktiv und prägen unser soziales Umfeld maßgeblich mit. Sie zeigen in hohem Maße bürgerschaftliches Engagement und sind für mich „Säulen“ ehrenamtlicher Arbeit. Partizipation von älteren Menschen ist unverzichtbar und ein hohes Gut – für Alle!

Mein besonderer Dank gilt den Ehninger Kirchen, Vereinen und Organisationen, insbesondere unserer Gemeinwesenarbeit, Frau Monika Eckhardt, für die zahlreichen Seniorenangebote und die Erstellung dieser Informationsbroschüre.

Lassen Sie den Seniorenratgeber zum Begleiter Ihrer „LebensZeit“ werden.

Herzlichst
Ihr



Claus Unger
Bürgermeister

Inhaltsverzeichnis

Angebote für Senioren	6
PC-Lernwerkstatt	6
Geschichten am Kamin	7
Fitness für die grauen Zellen	7
Kino im Theaterkeller	8
Geburtstagsfeier für Senioren	8
Gedächtnistraining am Morgen	9
Die Tanz-Ladys	9
Spiele am Freitag	10
Gesprächskreis für pflegende Angehörige	10
Ökumenischer Seniorennachmittag	11
Senioren- und Bastelwerkstatt	11
Kartenrunde für Senioren ab 50	12
DRK Mittagstisch	12
Selbsthilfegruppe für Frauen nach Tumoren	12
VITALgymnastik 50+	13
Walking	13
Fit ab 50 für Damen	14
Tischtennistreff	14
Wirbelsäulengymnastik	15
Wohlfühlgymnastik	15
Senioren - Wandergruppe	16
DRK - Rhythmische Gymnastik für Frauen	16
DRK - Gymnastik für Seniorinnen und Senioren	16
Vhs.Motions	17
Rat und Tat	18
Amt für Familie, Jugend, Senioren und Soziales	18
Gemeinwesenarbeit für Senioren	18
IAV Informations-, Anlauf- und Vermittlungsstelle	19
Ehninger Bürgerbus	19
Ehninger Notfallnetzwerk	20
Krankenpflege- und Altenhilfeverein Ehningen e.V. (KAVE)	21
Hospizdienst Ehningen, Gärtringen, Rohrau, Nufringen	21
Diakoniestation der Samariterstiftung	22
Ambulante Alten- und Krankenpflege	22
Nachbarschaftshilfe / Betreuungshilfe	22
Essen auf Rädern	22
Pflegeheim Haus Magdalena	23
Kreissenorenrat Landkreis Böblingen	23
Was muss mit, wenn ich in ein Krankenhaus gehe?	24
Medikamentenplan	29
Öffentliche Behindertentoiletten	30
Euroschlüssel für Behinderte	31
Notfall Telefonnummern	35

Angebote für Senioren

Ansprechpartnerin: Monika Eckhardt
Gemeinwesenarbeit für Senioren
Haus am Pfarrgarten, Schulstraße 8, Ehningen
Tel. 0 70 34 - 25 75 03
E-Mail: m.eckhardt@seniorenarbeit-ehningen.de

Regelmäßige Veranstaltungen

PC-Lernwerkstatt

Angebot	Hilfe und Beratung bei Fragen zu PC & Internet; Angebot von „offenen Nachmittagen“ (ohne Anmeldung) und Workshops zu bestimmten Themen (mit Anmeldung)
Ansprechpartnerin	Organisation: Monika Eckhardt Gemeinwesenarbeit für Senioren Tel. 0 70 34 - 25 75 03 m.eckhardt@seniorenarbeit-ehningen.de
Leitung	Peter Büchner pc-werkstatt@ehningen.de
Ort	Gässles-Stube im Haus am Pfarrgarten, Schulstraße 8, Ehningen
Zeit	Wöchentlich oder 14-tägig, Donnerstag von 14.30 – 17.00 Uhr Termine und Veranstaltungen im Mitteilungsblatt
Bemerkungen	1 stationärer Rechner und 3 Notebooks sowie WLAN vorhanden; Eigenes Notebook kann mitgebracht werden; offene Nachmittage sind kostenlos

Geschichten am Kamin

Angebot	Lustige und nachdenkliche Geschichten und Gedichte aus der Welt der Literatur bei Tee und Gebäck, vorgelesen von den Lesepaten/innen
Ansprechpartnerin	Organisation: Dominique Hotzy, Bücherei Ehningen Tel. 0 70 34 - 9 42 34 99 buecherei@ehningen.de
Ort	Kaminzimmer im Haus am Pfarrgarten Schulstraße 8, Ehningen
Zeit	14-tägig Dienstag von 15.00 – 17.00 Uhr Termine im Mitteilungsblatt
Bemerkungen	Die Teilnahme ist kostenlos

Fitness für die grauen Zellen

Angebot	Schwung für das Gedächtnis bei einem gemütlichen Kaffeemittag
Ansprechpartner	Renate und Dieter Kreuzer Tel. 94 32 36 kreuzer@KabelBW.de
Ort	Gässles-Stube im Haus am Pfarrgarten Schulstraße 8, Ehningen
Zeit	14-tägig Dienstag von 14.00 – 16.30 Uhr Termine im Mitteilungsblatt
Bemerkungen	Die Teilnahme ist kostenlos

Kino im Theaterkeller

Angebot	Familiäre Atmosphäre + tolle Filme mit Sinn und Pfiff + Großbildleinwand + Hifi - Ton = beste Unterhaltung
Ansprechpartner	Gisela und Horst Kremer, Tel. 99 33 56 kremer.ehningen@web.de Lieselotte Philipp, Tel. 6 01 78
Ort	Theaterkeller, Frohnäckerschule, Gartenstr. 11
Zeit	Jeden 2. Mittwoch im Monat von Februar bis Dezember Beginn 18.00 Uhr Einlass 30 Min. vorher Datum und Filmtitel rechtzeitig im Mitteilungsblatt
Bemerkungen	Eintritt, Getränke und Gebäck frei; Bürgerbus für Transfer von 8.00 – 12.00 Uhr unter Tel. 121 - 130 (Frau Seebe); die Teilnahme ist kostenlos

Geburtstagsfeier für Senioren

Angebot	Gemütlicher Kaffeemittag für Geburtstagskinder und alle, die gerne mitfeiern
Ansprechpartnerin	Monika Eckhardt, Gemeinwesenarbeit für Senioren Tel. 0 70 34 - 25 75 03 m.eckhardt@seniorenarbeit-ehningen.de
Ort	Gässles-Stube im Haus am Pfarrgarten
Zeit	Vierteljährlich, Montag von 14.30 – 16.30 Uhr Termine im Mitteilungsblatt
Bemerkungen	Mit Unterhaltungsprogramm; die Teilnahme ist kostenlos

Gedächtnistraining am Morgen

Angebot	Merkfähigkeit, Konzentration, Wortfindung, Denkflexibilität und Fantasie mit Spaß
Ansprechpartnerin	Rosemarie Settele, Tel. 53 41
Ort	Gässles-Stube im Haus am Pfarrgarten
Zeit	Wöchentlich, Montag von 9.00 – 10.30 Uhr Termine im Mitteilungsblatt
Bemerkungen	Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren; die Teilnahme ist kostenlos

Die Tanz-Ladys

Angebot	Geselliges Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention: Gedächtnis- und Konzentrationstraining und Förderung der Ausdauer und Beweglichkeit
Ansprechpartnerin	Rosemarie Settele, Tel. 53 41
Ort	Gässles-Stube im Haus am Pfarrgarten
Zeit	Wöchentlich, Donnerstag von 9.30 – 11.00 Uhr Termine im Mitteilungsblatt
Bemerkungen	Block-, Kreis-, Round- und Kontratänze, keine Gesellschaftstänze Partner nicht erforderlich

Spiele am Freitag

Angebot	Angebot für spielfreudige Senioren der Generation 50+
Ansprechpartnerin	Gisela Eschner, Tel. 94 33 42
Ort	Gässles-Stube im Haus am Pfarrgarten
Zeit	Wöchentlich, Freitag von 15.00 – 16.30 Uhr Termine im Mitteilungsblatt
Bemerkungen	Brettspiele, Kartenspiele, Ratespiele usw.; die Teilnahme ist kostenlos

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Angebot	Offene Einladung für pflegende Angehörige
Ansprechpartnerin	Monika Eckhardt Gemeinwesenarbeit für Senioren Tel. 0 70 34 - 25 75 03 m.eckhardt@seniorenarbeit-ehningen.de Mechthild Jauß Informations-, Anlauf- und Vermittlungsstelle Tel. 0 70 34 - 9 27 41 45 iav-stelle@gmx.de
Ort	Kaminzimmer im Haus am Pfarrgarten
Zeit	nach Vereinbarung
Bemerkungen	Gemeinsames Angebot der Gemeinwesenarbeit für Senioren und der Informations-, Anlauf- und Vermittlungsstelle IAV; die Teilnahme ist kostenlos

Ökumenischer Seniorennachmittag

Angebot	Kaffee, Kuchen und Programm
Ansprechpartner	Ev. Pfarrbüro, Tel. 53 05 ev.pfarrbuero.ehningen@kirchebb.de bzw. Kath. Pfarramt, Tel. 52 62 stelisabeth.ehningen@drs.de
Ort	Im Wechsel im katholischen oder evangelischen Gemeindehaus
Zeit	Monatlich, Donnerstag von 14.00 – 16.00 Uhr Termine und Orte im Mitteilungsblatt
Bemerkungen	Gemeinsames Angebot der evangelischen und katholischen Kirchengemeinde; die Teilnahme ist kostenlos

Senioren- und Bastelwerkstatt

Angebot	Bastelarbeiten mit Holz, Aufträge werden entgegengenommen
Ansprechpartner	Dieter Schmid, Tel. 23 86 39 indi.schmid@web.de
Ort	Haus am Pfarrgarten, UG
Zeit	Wöchentlich Montag und Mittwoch von 9.00 – 12.00 Uhr
Bemerkungen	Ehrenamtliche Tätigkeit; die erwirtschafteten Beträge werden an Institutionen oder Vereine gespendet, neue Mitarbeiter herzlich Willkommen; die Teilnahme ist kostenlos

Kartenrunde für Senioren ab 50

Angebot	Skat, Binokel, usw.
Ansprechpartner	Peter Klein, Tel. 6 27 06
Ort	Haus am Pfarrgarten, Gässles-Stube
Zeit	14-tägig, Dienstag 14.00 – 18.00 Uhr Termine im Mitteilungsblatt
Bemerkungen	Getränke zum Selbstkostenpreis

DRK Mittagstisch

Angebot	Gemeinsam schmeckt es besser! Gemeinsamer Mittagstisch als offenes Angebot
Ansprechpartnerin	Bärbel Seemann, Tel. 6 18 39 baerbel.seemann@arcor.de
Ort	Haus am Pfarrgarten, Gässles-Stube
Zeit	Wöchentlich Montag, ab 11.00 Uhr
Bemerkungen	Günstig Essen in gemeinsamer Runde Fahrdienst wird angeboten

Selbsthilfegruppe für Frauen nach Tumoren

Angebot	Gesprächskreis mit Austausch von Betroffenen und Vorträgen
Ansprechpartnerin	Hannelore Friedl, Tel. 3 02 56 hl.friedl@t-online.de
Ort	Haus am Pfarrgarten , Gässles-Stube
Zeit	Jeden 2. Mittwoch im Monat, 14.00 – 17.00 Uhr
Bemerkungen	Die Teilnahme ist kostenlos

VITALgymnastik 50+

TSV Ehningen, Abt. Breiten- und Freizeitsport:

Angebot	Schwerpunkt Beckenboden
Ansprechpartnerin	Erika König erika.koenig@tsv-ehningen.de
Ort	Sporthalle 2 Gym 1
Zeit	Wöchentlich Montag 16.45 – 17.45 Uhr
Bemerkungen	Schnupperstunde gebührenfrei Aktuelles Angebot unter www.tsv-ehningen.de/breitensport/kurse

Walking

TSV Ehningen, Abt. Breiten- und Freizeitsport:

Ansprechpartnerin	Inge Frank inge.frank@tsv-ehningen.de
Ort	ab Sporthalle
Zeit	Wöchentlich Dienstag 9.00 – 10.00 Uhr Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr (Sommerzeit) Freitag 16.00 – 17.00 Uhr Samstag 14.30 – 15.30 Uhr (Herbst-/Winterzeit)
Bemerkungen	Schnupperstunde gebührenfrei Aktuelles Angebot unter www.tsv-ehningen.de/breitensport/kurse

Fit ab 50 für Damen

TSV Ehningen, Abt. Breiten- und Freizeitsport:

Ansprechpartnerin	Ulla Heckmann ulla.heckmann@tsv-ehningen.de
Ort	Sporthalle 2 Gym 3
Zeit	Wöchentlich Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr
Bemerkungen	Schnupperstunde gebührenfrei Aktuelles Angebot unter www.tsv-ehningen.de/breitensport/kurse

Tischtennistreff

TSV Ehningen, Abt. Breiten- und Freizeitsport:

Ansprechpartner	Walter Hoess walter.hoess@web.de
Ort und Zeit	Sporthalle 2 Gym 3 Mittwoch 20.15 – 22.00 Uhr Winterplan ab November Turn- und Festhalle Mittwoch 18.45 – 20.00 Uhr Sommerplan ab April
Bemerkungen	gebührenfrei Aktuelles Angebot unter www.tsv-ehningen.de/breitensport/kurse

Wirbelsäulengymnastik

TSV Ehningen, Abt. Breiten- und Freizeitsport:

Ansprechpartnerin	Erika König erika.koenig@tsv-ehningen.de
Ort	Sporthalle 2 Gym 1
Zeit	Wöchentlich Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr
Bemerkungen	Schnupperstunde gebührenfrei Aktuelles Angebot unter www.tsv-ehningen.de/breitensport/kurse

Wohlfühlgymnastik

TSV Ehningen, Abt. Breiten- und Freizeitsport:

Ansprechpartnerin	Inge Frank inge.frank@tsv-ehningen.de
Ort	Sporthalle 2 Gym 1
Zeit	Wöchentlich Freitag 8.45 – 9.45 Uhr
Bemerkungen	Schnupperstunde gebührenfrei Aktuelles Angebot unter www.tsv-ehningen.de/breitensport/kurse

Senioren - Wandergruppe

Angebot	Jeden Monat eine Wanderung Wintermonate: Halbtageswanderungen 6 – 8 Km Sommermonate: Ganztageswanderung 12 – 14 Km Im Juni eine ganze Wanderwoche (Ziele werden jedes Jahr neu festgelegt)
Ansprechpartner	Organisation: Beatrix Hauser, ati1308@gmx.de Leitung: Fritz Berner, fritzberner@arcor.de Vertretung: Bruno Klawinski, bruno.klawinski@gmx.de
Ort	Ehningen und Umgebung, Schwäbische Alb, Schwarzwald usw.
Zeit	Einmal monatlich, immer am zweiten Dienstag im Monat Wanderwoche im Juni
Bemerkungen	Wanderungen werden im Mitteilungsblatt ausgeschrieben am Donnerstag vor der Wanderung Jeder Teilnehmer ist für sich selbst verantwortlich

DRK - Rhythmische Gymnastik für Frauen

Ansprechpartnerin	Daniele Lenz, Tel. 0 70 31 - 28 98 19
Ort	Sporthalle 2, Gym 2
Zeit	Wöchentlich Montag 8.30 – 9.30 Uhr
Bemerkungen	Schnupperstunde gebührenfrei

DRK - Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Ansprechpartnerin	Doris Schmid, Tel. 3 19 12
Ort	Fronäckerschule Gartenstraße 11, DRK-Raum
Zeit	Wöchentlich Dienstag 15.30 – 16.30 Uhr
Bemerkungen	Schnupperstunde gebührenfrei Spezielle altersgerechte Gymnastik

Vhs.Motions

Angebot	Übungen für Arme, Nacken und Schultern zum Mitmachen; Live-Online-Training im Sitzen vor dem PC
Ansprechpartner	vhs.Böblingen-Sindelfingen e.V. Außenstelle Ehningen Barbara Goldbach Tel. 42 56 ehningen@vhs-aktuell.de
Ort	Live-Online-Training Vor dem PC (z. B. zuhause) auf www.vhs-motions.de
Zeit	Montags bis freitags von 7.00 – 8.00 Uhr (außer Feiertage) ab 15. Januar
Bemerkungen	Gemeinsames Kooperationsprojekt der Volkshochschulen, die Teilnahme ist kostenlos Voraussetzung: PC mit schneller Internetverbindung und Lautsprecher

Projekte der Gemeinwesenarbeit für Senioren

Angebot	Fortbildungsveranstaltungen zu Demenz, Inkontinenz ... generationsübergreifende Veranstaltungen mit Kindern wie Weihnachts- und Osterbacken, Sommerferienprogramm ... Jahreszeitliche Veranstaltungen wie Nikolausfeier, Herbstfest ...
Zeit	Termine im Mitteilungsblatt

Rat und Tat

Amt für Familie, Jugend, Senioren und Soziales

Gemeinde Ehningen

Adresse	Hubert Würth Amtsleitung Königstraße 29 71139 Ehningen
Telefon	0 70 34 - 121 - 129
E-Mail	hubert.wuerth@ehningen.de
Bemerkungen	Öffnungszeiten Rathaus

Gemeinwesenarbeit für Senioren

Beratung zum Handlungsfeld „Älter werden in der Kommune“

Adresse	Monika Eckhardt Haus am Pfarrgarten Schulstraße 8 71139 Ehningen
Telefon	0 70 34 - 25 75 03
E-Mail	m.eckhardt@seniorenarbeit-ehningen.de
Bürozeiten:	Montag 14.00 – 16.30 Uhr Mittwoch 8.30 – 16.30 Uhr Donnerstag 13.00 – 19.00 Uhr Sprechzeit nach Vereinbarung

IAV Informations-, Anlauf- und Vermittlungsstelle

Angebot	Beratung von Betroffenen und Angehörigen bei Krankheit, Behinderung und Alter. Auf Wunsch auch Hausbesuche möglich
Adresse	Mechthild Jauß Kirchstraße 17 71116 Gärtringen
Telefon	0 70 34 - 9 27 41 45
E-Mail	iav-stelle@gmx.de
Öffnungszeiten	Montag 8.30 – 16.30 Uhr Dienstag 8.30 – 16.00 Uhr Mittwoch 8.30 – 16.30 Uhr Donnerstag 8.30 – 17.00 Uhr Am 1. Mittwoch im Monat Sprechstunde in Ehningen 14.00 – 16.00 Uhr Kaminzimmer, Haus am Pfarrgarten

Ehninger Bürgerbus

Gemeinde Ehningen, Amt für Familie, Jugend, Senioren und Soziales
Immer wöchentlich donnerstags holt der Ehninger Bürgerbus Sie Zuhause ab und nimmt Sie mit!

Adresse	Anmeldung und Information werktags von 9.00 – 12.00 Uhr bei Jeannette Seebe Anmeldung bis spätestens mittwochs
Telefon	0 70 34 - 121 - 130
E-Mail	jeannette.seebe@ehningen.de
Bemerkungen	Rollstuhlfahrer können aus technischen Gründen leider nicht befördert werden. Jeden Donnerstag Vormittags ab 9.00 Uhr Fahrten in den Ortskern Nachmittags ab 14.00 Uhr Fahrten zum Waldfriedhof und zur Bücherei

Ehninger Notfallnetzwerk

Zusammenschluss verschiedener Ehninger Organisationen und Kirchen unter dem Dach des „Ehninger Bündnis für Familien“.

Zielgruppe sind Menschen aus Ehningen in aktuellen sozialen Notlagen, die sich an einen der Ansprechpartner wenden

Ansprechpartner	Frau Jauß, IAV-Stelle Telefon 0 70 34 - 92 74 - 145
	Frau Eckhardt, Gemeinwesenarbeit Telefon 0 70 34 - 25 75 03
	Diakon Werner, Kath. Kirchengemeinde Telefon 0 70 34 - 62 62
	Pfarrer Ziegler, Ev. Kirchengemeinde Telefon 0 70 34 - 53 05
	Frau Reichenbach, AWO Ortsverband Telefon 0 70 34 - 3 07 98
	Herr Würth, Amt für Familie Telefon 0 70 34 - 121 - 120
Bemerkungen	Angemessene und individuelle Hilfen bezogen auf die aktuelle Notsituation, z. B. <ul style="list-style-type: none">- Unterstützung von Familien im Bereich Bildung und Betreuung- Weiterführende Vermittlung zu Beratungsstellen, Behörden, Kirchen, Vereinen- Finanzielle Hilfeleistung, auch als Darlehen zur Überbrückung einer Notsituation

Krankenpflege- und Altenhilfeverein Ehningen e.V. (KAVE)

Förderung der örtlichen Solidargemeinschaft von Gesunden und Kranken und von Jungen und Alten;
ideelle und finanzielle Sorge für die Bereitstellung von Pflegediensten für Kranken- und Altenpflege sowie Haus- und Familiendiensten in der Gemeinde

Ansprechpartner
und 1. Vorsitzender: Claus Unger
Königstr. 29, Ehningen

Telefon 07034 - 121 - 0

Bemerkungen Jährl. Beiträge zur Mitgliedschaft:
- Einzelperson 15,- €
- Ehepaare 21,- €
- Familien 21,- €
- Juristische Pers. 50,- €

Spenden möglich und erwünscht (Gemeinnützigkeit gegeben)

Hospizdienst Ehningen, Gärtringen, Rohrau, Nufringen

(Träger IAV-Stelle und Samariterstift Gärtringen)
Begleitung zuhause oder im Pflegeheim

Hospiztelefon 0162 - 6 20 78 44

Bemerkungen Kostenloses Angebot
um Schwerkranke zu begleiten,
Sterbenden nahe zu sein
und Angehörige zu stützen

Diakoniestation der Samariterstiftung Gärtringen

für die Gemeinden Ehningen, Gärtringen, Nufringen

Adresse Kirchstr. 17 + 19
71116 Gärtringen
diakoniestation-gaertringen@samariterstiftung.de

- Ambulante Alten- und Krankenpflege

Pflegedienstleitung 0 70 34 - 9274 - 446

Bemerkungen Grundpflege wie Ganzkörperpflege, Duschen, Baden, Hilfe beim An- und Auskleiden und bei der Nahrungsaufnahme, Mobilisation und Aktivierung

Behandlungspflege wie z. B. Injektionen (Insulin), Verbandswechsel, Medikamentengabe

- Nachbarschaftshilfe / Betreuungshilfe

Einsatzleitung 0 70 34 - 9274 - 140

Bemerkungen Hilfe zur Aufrechterhaltung und Weiterführung des Haushalts, z. B. Wäsche- und Nahrungsversorgung, Einkäufe

- Essen auf Rädern

Neu-, Ab- oder Umbestellung von Essen auf Rädern

Telefon 0 70 34 - 9274 - 140

Bemerkungen Lieferung an allen Tagen, täglich frisch gekocht

Pflegeheim Haus Magdalena

Stiftung Liebenau – Leben im Alter GmbH
Stationäre Altenpflege

47 Dauerpflegeplätze
2 Kurzzeitpflegeplätze
5 heimgelungene Wohnungen

Adresse Bühlallee 13
71139 Ehningen

Einrichtungsleitung Rosemarie Zipf-Toth

Telefon 0 70 34 - 27 04 01 00

E-Mail magdalena@liebenau-lebenimalter.de

Bemerkungen Pflege und Betreuung
Aktivierungsangebote und Veranstaltungen
Seelsorgerliche Begleitung
und regelmäßige Gottesdienste

Kreissenorenrat Landkreis Böblingen

Adresse Geschäftsstelle Landratsamt Böblingen
Parkstr. 16
71034 Böblingen

Vorsitzender: Manfred Koebler

Telefon 0 70 31 - 81 34 17

E-Mail manfred.koebler@gmail.com

Bemerkungen Veranstaltungen und Projekte im Kreis Böblingen

Homepage www.kreissenorenrat-boeblingen.de

Was muss mit, wenn ich in ein Krankenhaus gehe?

Manchmal muss es ganz schnell gehen ...

ein Aufenthalt im Krankenhaus kommt oft völlig unvermittelt und neben der Sorge um die eigene Gesundheit oder um einen lieben Angehörigen, kommt noch die Frage:

„Was muss denn überhaupt alles in die Tasche gepackt werden?“

Hier einige Vorschläge für den Bedarfsfall

Kultur- und Waschbeutel

- Zahnbecher, Zahnbürste, Zahnpasta, Mundwasser
- Gebissdose, Gebissreiniger, Haftcreme
- Seife in der Seifendose oder Flüssigseife im Spender
- Duschmittel, Shampoo, Deodorant, Körperlotion
- Haarbürste, Kamm, Taschenspiegel
- Gesichts- und Handcreme, Fettstift für die Lippen
- Nageletui
- Papiertaschentücher, Sliepeinlagen, Inkontinenzartikel
- Rasierapparat

Wäsche und Kleidung

- 4 Handtücher, 4 Waschlappen
- 2 – 3 Nachthemden oder Schlafanzüge
- 2 Unterhemden, 3 – 4 Schlüpfen
- BH und Miederhöschen
- 2 Paar Socken oder Strumpfhosen
- 1 Bademantel
- 1 Trainingsanzug oder bequeme Hose und Pullover
- trittfeste Hausschuhe (möglichst keine Schlappen – Sturzgefahr)
- 1 größere Plastiktüte oder Stoffbeutel für Schmutzwäsche

Persönliches

- Anschrift und Telefonnummer der nächsten Angehörigen, Adressbuch
- Wer hat einen Hausschlüssel, wer sieht nach der Wohnung, Post, Pflanzen?
- Adresse des Hausarztes
- Fotokopie der Patientenverfügung und/oder Vollmacht
- Impfpass, Allergiepass, Medikamentenpass (z. B. bei Einnahme von Marcumar)
- Notizzettel, Schreibzeug
- Uhr, Brille, Gebiss, Hörgerät
- Gehhilfen (beschriftet mit Namen)
- etwas Bargeld (wichtig: keine Wertsachen oder größere Geldbeträge)
- Lesestoff

Abzugeben bei Einlieferung

- Einweisung vom Arzt
- aktueller Medikamentenplan
- Medikamente
- Versicherungskarte der Krankenkasse, Zuzahlungsbefreiung (wenn vorhanden)

Gute Besserung!

Für den Fall, dass Sie im Anschluss Ihres Krankenhausaufenthalts weitere Unterstützung benötigen,

ist die Sozialarbeiterin/der Sozialarbeiter des Krankenhauses, die IAV-Stelle Gärtringen oder die Gemeinwesenarbeit in Ehningen

Ihr kompetenter Ansprechpartner.

Persönliche Daten

Name _____

Geburtsname _____

Anschrift _____

Geburtsdatum _____

Telefon-Nr. _____

Handy-Nr. _____

Hausarzt _____

Name, Anschrift _____

Telefon _____

Facharzt für _____

Name, Anschrift _____

Telefon _____

Facharzt für _____

Name, Anschrift _____

Telefon _____

Personen, die im Notfall zu benachrichtigen sind:

Name, Anschrift _____

Telefon _____

Name, Anschrift _____

Telefon _____

Name, Anschrift _____

Telefon _____

Bevollmächtigte/r für _____

Name, Anschrift _____

Telefon _____

Bevollmächtigte/r für _____

Name, Anschrift _____

Telefon _____

Bevollmächtigte/r für _____

Name, Anschrift _____

Telefon _____

Wo befinden sich folgende Unterlagen?

Ist eine Vorsorgevollmacht vorhanden? Wo ist sie hinterlegt?

Ist eine Betreuungsverfügung vorhanden? Wo ist sie hinterlegt?

Ist eine Patientenverfügung vorhanden? Wo ist sie hinterlegt?

Ist ein Testament vorhanden? Wo ist es hinterlegt?

Sonstige Bemerkungen z. B. wer ist über die Aufbewahrung von Dokumenten und Wertsachen informiert, welche Versicherungen oder Mietverträge liegen vor ...

Medikamentenplan

für _____

Geb. am _____

Hausarzt Telefon _____

Regelmäßige Einnahme bzw. Anwendung
(Tabletten, Tropfen, flüssige Medikamente, Salben)

Name des Medikaments	Morgens	Mittags	Abends	Nachts	Für bzw. gegen

Bei Bedarf Einnahme bzw. Anwendung
(Tabletten, Tropfen, flüssige Medikamente, Salben)

Name des Medikaments	Einzeldosis	Tagesdosis	Einnahme bei

Öffentliche Behindertentoiletten

In der Gemeinde Ehningen wohnen einige körperlich eingeschränkte Mitbürger/-innen, denen eine Nutzung einer Normtoilette nicht oder nur unter erschwerten Bedingungen möglich ist. Diesen Personen stehen selbstverständlich sowohl öffentliche als auch nichtöffentliche, behindertengerechte Toiletten zur Verfügung.

Folgende Hygieneeinrichtungen können von diesem Personenkreis aufgesucht werden:

- WC im Haus Magdalena, Bühlallee 13
(rund um die Uhr; bei Pflegepersonal melden)
- WC im Rathaus, Königstraße 29
(zu Öffnungszeiten, kein Schlüssel/Chip notwendig)
- WC am Marktplatz, Schlosstr. 1
(rund um die Uhr; es wird ein Euroschlüssel benötigt)
- WC am Bahnhof (05.00 Uhr – 03.00 Uhr; kein Schlüssel/Chip notwendig)
- Haus am Pfarrgarten, Schloßstraße 3 + 5
zu Sprechzeiten (klingeln im Büro für Gemeinwesenarbeit)
- Volksbankfiliale, Wilhelmstraße 2
(zu Öffnungszeiten, bei Bankpersonal melden)

Des Weiteren sind Behindertentoiletten in der Turn- und Festhalle bei dortigen Veranstaltungen geöffnet und einige Einkaufsläden (z.B. EDEKA Aktivmarkt) besitzen behindertengerechte Kundentoiletten.

Nähere Informationen über den Euroschlüssel
siehe Seite 31

Euroschlüssel für Menschen mit Behinderungen

Das Eurozylinderschloss und der Euroschlüssel stellen seit 1986 ein europaweit einheitliches Schließsystem für behindertengerechte Anlagen, die mittlerweile nahezu flächendeckend in Deutschland, Österreich und der Schweiz zu finden sind, dar. Jeder, der im Besitz des Euroschlüssels ist, kann diese Einrichtungen betreten und nutzen. Es handelt sich beispielsweise um Behindertentoiletten in öffentlichen Gebäuden, Bahnhöfen, Autobahnraststätten, Freizeitanlagen und Kaufhäusern.

Berechtigt zum Kauf eines Euroschlüssels sind beeinträchtigte Personen, die in ihrem Schwerbehindertenausweis

- Entweder - unabhängig vom Grad der Behinderung - eines der Merkzeichen aG, B, H, Bl eingetragen haben
- Oder
- Das Merkzeichen G und einen Grad der Behinderung (GdB) von mindestens 70 eingetragen haben.

Zu diesem Personenkreisen gehören in der Regel:

- Schwer Gehbehinderte
- Rollstuhlfahrer
- Stomaträger
- Blinde / Sehbehinderte
- Schwerbehinderte, die hilfsbedürftig sind und ggf. eine Hilfsperson benötigen
- Multiple Sklerose – Erkrankte
- Morbus Crohn – Erkrankte
- Colitis ulcerosa – Erkrankte
- Menschen mit chronischen Blasen-/Darmleiden

Der Euroschlüssel kann im Rathaus Ehningen, Bauamt: Bauen und Liegenschaften, Zimmer 3, Telefon (07034) 121-103 während den üblichen Öffnungszeiten zum Selbstkostenpreis von 30,00 € erworben werden. Beim Kauf ist der Schwerbehindertenausweis im Original vorzulegen. Der Euroschlüssel wird darüber hinaus vom Darmstädter Verein „Club Behinderter und ihrer Freund, Darmstadt und Umgebung e.V.“ (CBF) vertrieben. Ferner gibt es dort auch das Verzeichnis „Der Locus“, in dem über 9.000 Toilettenstandorte in Deutschland und Europa verzeichnet sind.

Weitere Informationen sind dort unter www.cbf-da.de aufrufbar, bzw. per E-Mail: info@cbf-darmstadt.de oder Telefon (0 61 51) 81 22 - 0.
Amt für Familie, Jugend, Senioren & Soziales

Notfall

**Polizei-Notruf
Telefon 110**

**Feuerwehr/Rettungs-Leitstelle
Telefon 112**

**Giftnotrufzentrale
Telefon 0761 - 1924 - 0**

Arzt-Notdienst

Falls der Hausarzt nicht erreichbar ist,
Anrufbeantworter abhören mit dem Hinweis,
welche Praxis in Notfällen erreichbar ist.

Hinweis:

Allgemeinärzte und Fachärzte
sind auch im örtlichen Telefonbuch im vorderen Teil abgedruckt

Ehninger Bündnis



für Familien

EHNINGER NOTFALLNETZWERK

*Ehningen macht sich stark
für Familien*



Landkreis
Böblingen

Nähere Informationen siehe Seite 20