

THEMEN

Mission Sicherheit

Daheim wohnen mit
Wohlgefühl Seite 2

Technik begeistert

Lars Böhm erklärt
Alltagshelfer Seite 3

Sportlich unterwegs

Fitter mit belisas
Bewegungs-Tipps Seite 4

NACHGEFRAGT

*Leben nach
eigenem Willen*



Katrin Altpeter MdL, Ministerin für
Arbeit und Sozialordnung, Familie,
Frauen und Senioren

*Warum sind rechtliche Verfügungen
im Alter so wichtig?*

Im Alter können schwere Erkrankungen eintreten. Wenn ich will, dass diese Lebensphase nach meinem Willen gestaltet wird, lässt sich am besten mit rechtlichen Verfügungen vorsorgen. Damit helfe ich auch den Nahestehenden, meinen Willen so gut wie möglich umzusetzen.

*Wo sehen Sie die innovative
Bedeutung von belisa?*

belisa bietet Beratung und Unterstützung, eingebunden in ein starkes Netzwerk von Nahestehenden, Nachbarn sowie professionellen Diensten. Das hilft, auch bei Gebrechlichkeit zu Hause besser zurechtzukommen. Das Projekt „Eine Kommune macht sich technikfit“ unterstützen wir daher mit 150.000 Euro.

Haben Sie persönlich schon vorgesorgt?

Ich habe das Glück, Menschen um mich zu wissen, mit denen ich schon durchsprechen konnte, wie ich mir meine Versorgung vorstellen möchte. Für diese habe ich eine Vorsorgevollmacht ausgestellt.

Lachen ist die beste Medizin



Die Menschen zum Lachen bringen und so für noch mehr Lebensfreude sorgen – das haben sich Hedy Leidecker und August Freudenreich vom Theaterduo „DUO G&H“ zur Aufgabe gemacht. Mit Sketchen wie „Ein feines Lokal“ von Lorient treten sie vor Senioren in Böbingen auf und verdeutlichen: Lachen macht Freude und ist gesund – in jedem Alter. [Mehr auf Seite 3.](#)

RECHTLICHE VORSORGE IM ALTER

Gut gerüstet für Notsituationen

Ob Patientenverfügung, Generalvollmacht oder Testament: Bereits frühzeitig sollte daran gedacht werden, rechtlich vorzusorgen. belisa erklärt, warum – und was dabei zu beachten ist.

„Viele verdrängen den Gedanken, nicht mehr eigenverantwortlich handeln zu können“, betont Dr. Peter Högerle, Vorsitzender von belisa. Nach einem Unfall, Schlaganfall oder bei einer Demenz geht es jedoch oft schneller als gedacht, dass andere über persönliche Angelegenheiten entscheiden müssen.

Verwandtschaftliche Beziehungen berechtigten Angehörige

nicht automatisch, beispielsweise lebenserhaltenden Maßnahmen oder einer Organspende zuzustimmen. Eventuell bestimmt ein Gericht dann einen Betreuer. Und dessen Entscheidungen entsprechen selten den eigenen Wünschen. Dr. Högerle rät daher: Rechtzeitig mit dem Ehepartner, seinen Familienmitgliedern oder anderen Vertrauten festlegen, wer wie handeln darf und soll. Hierzu gibt es eine Reihe von Verfügungen und Vollmachten, mit denen man Angehörigen, Ärzten und Gerichten

seine Wünsche für die Zeit der Notsituation rechtlich zuverlässig mitteilen kann.

Einige der Regelungen greifen umfassend ins eigene Leben ein.

„Früher an später denken hat etwas mit Verantwortung zu tun.“ Dr. Peter Högerle

So wird etwa in der Generalvollmacht festgelegt, wer über die eigenen Finanzen entscheidet. „Jeder sollte genau beschreiben, welche Rechte er übergibt“, so Dr. Högerle. Eine Beratung durch einen Rechtsanwalt oder Notar ist sinnvoll.

[Mehr über Verfügungen und Vollmachten auf Seite 2.](#)

WARUM BELISA?



Josef Apprich, Mitglied des Böbinger Gemeinderats

„Als einzigartiges Leuchtturmprojekt mit Blick in die Zukunft ist belisa äußerst unterstützens- und lobenswert.“



Margret Boger, Vorsitzende des evangelischen Kirchengemeinderats

„Es ist ein Segen, dass Menschen dank belisa möglichst lange daheim und in unserer Gemeinde bleiben können.“



Josef Bühler, Geschäftsführer AOK Ostwürttemberg

„belisa hat Modellcharakter. Initiativen dieser Art kommen auch dem Pflegeversicherungssystem zugute.“

KOMPAKT

Angebote von belisa

- 1 Fachpflegerische und hauswirtschaftliche Hilfen
- 2 Versorgung mit Alltagsprodukten, Beratung über Auslieferung von Medikamenten
- 3 Barrierefreies Wohnen zu Hause
- 4 Technische altersunterstützende Assistenzsysteme
- 5 Ambulante Dienste des Elisabethenvereins, zu dem belisa gehört

EDITORIAL

Selbstbestimmt älter werden

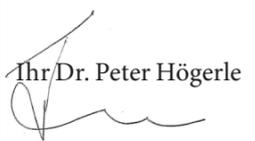


Liebe Leserinnen und Leser, wir alle möchten auch im Alter unser Leben daheim eigenverantwortlich gestalten. Oft lässt mit den Jahren jedoch die Gesundheit nach.

Hier sollten wir handeln: Wer soziale Kontakte pflegt, seine vier Wände altersgerecht umbaut und sich pflegerische Hilfe holt, kann gesundheitliche Einschränkungen mildern. Zudem ist eine rechtliche Vorsorge wichtig.

belisa unterstützt dabei mit einer einzigartigen Informations- und Vermittlungsplattform. Um die Angebotsvielfalt weiter auszubauen, ist ehrenamtliches Engagement entscheidend. Und jedes neue belisa-Mitglied. Der Jahresbeitrag von 20 Euro ist eine Investition in Ihre und unsere Zukunft. Er hilft, den Wunsch vom selbstbestimmten Lebensabend zu verwirklichen. Wie das geht, lesen Sie in diesem belisa-magazin – und noch vieles mehr.

Ihr Dr. Peter Högerle



BELISA-PARTNER

Ein Helfer für juristische Fragen



Die Beratung durch einen Anwalt ist bei der Erstellung von Vollmachten und Verfügungen sinnvoll

Der Gesetzgeber bietet verschiedene Möglichkeiten, sich für den Fall abzusichern, dass man wichtige Angelegenheiten des Lebens nicht mehr selbst regeln kann. Allerdings gibt es dabei einige Details zu beachten. Als Fachanwalt für Sozialrecht und belisa-Partner kennt der Gmünder Anwalt Martin Zoppik von der Kanzlei Dombrowski & Kitzenmaier die Feinheiten solcher Regelungen und berät seine Mandanten zuver-

lässig. „Vollmachten sollten beispielsweise über den Tod hinaus erteilt werden“, lautet eine seiner Empfehlungen. Nur dann könne ein Bevollmächtigter Erbangelegenheiten regeln. Zudem ist er in Streitfällen mit Sozialbehörden oder bei Problemen mit der Rente oder der Grundsicherung kompetenter Ansprechpartner. Zoppik will umfassend für seine Mandanten da sein, weiß aber: „Bei manchen Fragen ist nicht nur

der Anwalt ein geeigneter Ansprechpartner.“ Durch seine Zusammenarbeit mit belisa kann er aber seinen Mandanten sagen, wer entsprechende Hilfsangebote anbietet.

Anwaltskanzlei
Dombrowski & Kitzenmaier
Haußmannstraße 26
73525 Schwäbisch Gmünd
Tel. 07171 605100
www.dombrowski-kitzenmaier.de

WEGWEISER

Buchtipps

„Das Lied des Lebens“
Die schönsten
Gedichte
von Hermann
Hesse



Er ist Nobelpreisträger für Literatur und einer der bekanntesten deutschen Autoren des 20. Jahrhunderts – Hermann Hesse. Die Sammlung seiner schönsten Gedichte erzählt poetisch von den lauten und leisen Klängen des Lebens.

DIE BESONDERE ZAHL

51%

der Deutschen ab dem 60. Lebensjahr haben eine Patientenverfügung verfasst.

VORSORGEMASSNAHMEN RUND UMS HAUS

Mehr Sicherheit für die vertraute Umgebung

Laut einer Umfrage der Meinungsforscher von Emnid wollen zwei von drei Deutschen im Alter in den vertrauten vier Wänden bleiben. Dazu bedarf es aber einer entsprechenden Wohnung: Ein hoher Einstieg in die Dusche, zu kleine Lichtschalter oder Eingänge mit Stufen – solche Details erschweren den Alltag im Alter. Der Staat fördert Maßnahmen, die solche Hürden beseitigen und so für noch mehr Sicherheit und Wohnkomfort sorgen.

Altersgerechter Umbau

Die staatliche KfW-Bank finanziert einen altersgerechten Umbau mit zinsgünstigen Krediten von bis zu 50.000 Euro. Der Katalog reicht von der Schaffung altersgerechter Parkplätze über den Einbau von Treppenliften bis hin zur Einrichtung von Stütz- und Haltesystemen.

Sicherheit im Haus

Auch den Einbau von Alarmanlagen kann man unter bestimmten Voraussetzungen fördern lassen. Neben der KfW stellen auch einige Bundesländer Geldmittel zur Verfügung. Beim Thema Brandschutz besteht in Baden-Württemberg Rauchwarnmelder-Pflicht. Diese Melder können im Notfall Leben retten.

Hausnotruf

Ein Hausnotruf lässt sich an bestehende Telefonanlagen anschließen. Über einen mobilen Sender, der am Handgelenk oder um den Hals getragen wird, tritt man per Knopfdruck etwa nach einem Sturz mit geschultem Personal in Kontakt. Dieses kann dann gezielt Hilfe schicken. Fast jeder Sozialverband und -dienst bietet Notrufsysteme an. Die Kosten übernimmt gegebenenfalls die Pflegeversicherung.

VERFÜGUNGEN UND VOLLMACHTEN KOMPAKT

Auf der sicheren Seite

Jeder muss und sollte nicht bis ins Alter warten, um vorsorgende Verfügungen und Vollmachten aufzusetzen. Sie werden erst dann wirksam, wenn eine entsprechende Notsituation eintritt oder der Ersteller es ausdrücklich wünscht.

Testament

Das Testament regelt die Erbfolge. Eine komplett handschriftlich erstellte und unterschriebene Variante mit Orts- und Datumsangabe ist rechtlich ausreichend. Als Inhaltsvorlage lässt sich unter anderem auf das einfach gehaltene Berliner Testament zurückgreifen.

Patientenverfügung

Hier sind die medizinischen Maßnahmen festgelegt, die Ärzte im Notfall beim Betroffenen einleiten sollen. Die Verfügung kann detailliert den persönlichen Wünschen angepasst werden. Angehörige müssen so nicht selbst entscheiden, ob sie etwa lebenserhaltende Maschinen abschalten lassen.

Generalvollmacht

Mit der Generalvollmacht ernannt man einen Stellvertreter für alle Rechtsgeschäfte. Der Bevollmächtigte tritt gegenüber Banken, Behörden und Gerichten als Vertreter auf und darf auch Verträge abschließen. Die Generalvollmacht muss notariell beglaubigt werden.

Vorsorgevollmacht

Sie bevollmächtigt eine Person, einzelne Aufgaben wahrzunehmen. Zumeist geht es dabei um die Interessen des Vollmachtgebers gegenüber Ärzten, dem Krankenhaus und Pflegeheim. In bestimmten Fällen muss sie notariell beglaubigt werden. Eine rechtliche Beratung ist sinnvoll.

Betreuungsverfügung

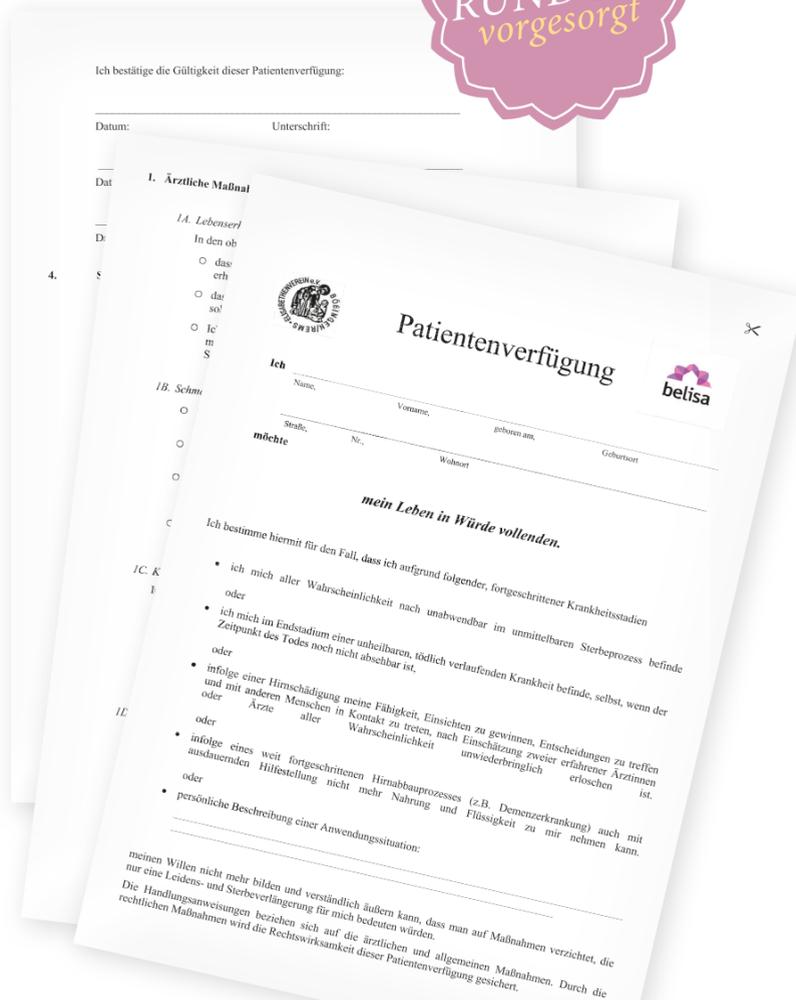
Diese enthält Wünsche für den Fall, dass man betreut werden muss, etwa mit Blick auf einen gesetzlichen Vertreter oder den Wohnort. Ob eine Betreuung notwendig ist, entscheidet ein Gericht. Das kontrolliert auch, ob die Verfügung eingehalten wird.

BELISA INFORMIERT

Gut beraten

belisa informiert in der Geschäftsstelle im Böbinger Seniorenzentrum, Scheuelbergstraße 1, ausführlich über rechtliche Vorsorge und hält auch gleich passende Vordrucke und Adresslisten bereit. Eine Vorlage zur Patientenverfügung gibt es im Internet zum Download: www.elisabethenverein-boebingen.de, Rubrik Formulare

Die belisa-Patientenverfügung gibt es kostenlos in der Geschäftsstelle oder im Internet



MITTEN IM LEBEN: TECHNIKFIT MIT JUGENDLICHEN

Wenn das GPS-Gerät anruft



Lars Böhm gibt ehrenamtlich Techniktipp – auch seinem Opa Wolfgang Schuster bei Fragen zum Hausnotruf-Telefon

Lars Böhm und seine Freunde Marvin, Niklas und Sebastian kennen sich aus mit Technik. Sie engagieren sich ehrenamtlich im Projekt „Eine Kommune macht sich technikfit“ und erklären bei belisa, wie GPS-Geräte funktionieren. „Die kleinen Helfer zum Mitnehmen zeigen, wo man sich befindet oder wie man an sein Ziel kommt“, sagt der 15-jährige Lars. Wer sich verläuft, kann einfach einen Knopf drücken. Der Not-

ruf geht an eine vorher festgelegte Telefonnummer. So ist Hilfe schnell vor Ort.

Zudem sind die vier Schüler vom Heubacher Gymnasium regelmäßig beim Computertreff LernNet dabei. Hier geben sie Tipps rund ums Internet und zu PC-Programmen. Lars kann auch die eine oder andere Frage zu Hausnotruf-Telefonen beantworten. Diese sind bei ihm daheim im Einsatz, wo vier Gene-

rationen unter einem Dach leben. Großvater Wolfgang Schuster ist stolz auf das Engagement seines Enkels. „Eigentlich müssten viel mehr junge Menschen ihr Wissen an Ältere weitergeben. Da ließe sich glatt ein Schulfach ins Leben rufen“, so Schuster.

INFOS KOMPAKT Mehr Wissen

Weitere Infos gibt es bei belisa:
Telefon 07173 7102802

„Es ist ein gutes Gefühl, als junger Mensch der älteren Generation zu helfen.“ Lars Böhm

WEIL LACHEN GESUND IST

Mit Humor älter werden



Die 76-jährige Hedy Leidecker engagiert sich seit Langem ehrenamtlich in Böbingen. Aus den Vorlesenachmittagen im Seniorenzentrum entwickelte sich die Idee für das Theater-Duo „DUO G&H“. Die pensionierte Lehrerin und Dolmetscherin: „Ich habe gemerkt, wie gefragt Geschichten und Witze zum Lachen sind.“ Seit Mai dieses Jahres tritt sie mit August „Gustl“ Freudenreich (72) auf. Er ist stellvertretender Bürgermeister von Böbingen und ebenfalls ehemaliger Lehrer.

Die Erfahrungen als Pädagogen helfen ihnen beim Schau-

spielen. „Ein guter Lehrer muss ein Stück weit Schauspieler sein, um bei seinen Schülern Interesse zu wecken“, ist Freudenreich überzeugt. Mittlerweile hat das Duo etwa zehn Stücke im Repertoire und tritt bei zahlreichen Senioren-Veranstaltungen auf. Die Lorient-Sketches sind besonders beliebt. Für die beiden Hobby-Schauspieler ist es eine Herzensangelegenheit, die Senioren zum Lachen zu bringen. Hedy Leidecker betont: „Uns macht es große Freude, wenn jemand aus dem Publikum sagt: ‚Endlich haben wir mal wieder richtig schön lachen können.‘“

„Ich freue mich immer auf meinen nächsten Auftritt.“

August Freudenreich



Das Theater-Duo Hedy Leidecker und August Freudenreich

BELISA-RÜCKBLICK



Im Alter mobil

Wie bleibe ich auch bis ins hohe Alter noch mobil? Antworten gab es beim belisa-Themenabend.

Zu Gast bei BEATE

Die Nachbarschaftshilfe besichtigte die „Musterwohnung BEATE“ in Villingen-Schwenningen. Diese ist komplett seniorengerecht eingerichtet.

Gut versichert

Christina Wißmann, Leiterin des Pflegestützpunktes Stuttgart, informierte über Pflegeversicherungen und alles, was man darüber wissen muss.

Kunst genießen

Knapp 50 Bilder konnten in der Ausstellung des kunsttherapeutischen belisa-Projekts im Seniorenzentrum bestaunt werden.

Glück gehabt

Hans-Peter Frey und Brigitte Kaiser freuten sich über ihren Gewinn beim belisa-Rätsel, den ihnen Christine Bart (r.) übergab. Auch Julia Stegmaier gehörte zu den Glücklichen, konnte aber bei der offiziellen Preisübergabe nicht dabei sein.

TERMINE



16. November 2015

Luft holen

Vortrag „Wenn die Luft knapp wird – moderne Diagnostik und Therapie des Asthma bronchiale“, Referent: Dr. Siegbert Herb (Stauferklinikum), 19.00 Uhr, Bürger-saal Rathaus Böbingen

29. November 2015

Alle Jahre wieder

Weihnachtsmarkt des Elisabethenvereins mit dem belisa-Info-stand, 11.00 – 17.00 Uhr, Römer-halle Böbingen

19. Januar 2016

Zauberhafte Blüten

Themenabend „Frühblüher um Böbingen“, Referentin: Maria Galuschka, 19.00 Uhr, Bürger-saal Rathaus Böbingen

16. Februar 2016

Politik im Blick

Podiumsdiskussion „Politik im Spannungsfeld der Interessen. Brauchen wir mehr Bürgerbetei-ligung?“, 19.30 Uhr, Bürgersaal Rathaus Böbingen

WITZECKE

Rasen mähen

Sagt eine Ziege zum Rasen-mäher: „Mäh.“ Der Rasen-mäher darauf: „Sage mir nicht, was ich tun soll.“

Rosinengespräch

Treffen sich zwei Rosinen. Fragt die eine: „Warum hast du denn einen Helm auf?“ „Ich muss gleich noch in den Stollen.“

AUSBLICK AUSGABE 04



Lesen Sie im nächsten belisa-maga-zin ab 4. April 2016:

Einfach mobil

Warum es wichtig ist, im Alter mobil zu bleiben, und wie belisa dabei hilft.

Demenz im Blick

Wie lässt es sich mit dem Verges-sen leben und welche Unterstüt-zung gibt es in Böbingen?

FIT MIT BELISA

Beschwingt durch den Alltag

Wer die von Altersforscher Dr. Martin Runge zusammengestellte Bewegungsreihe „Fünf Esslinger“ regelmäßig übt, trainiert auf einfache Weise seine Fitness. Die 3. Esslinger Übung besteht aus drei Teilen. Zwei davon können Sie mit der Anleitung gleich ausprobieren – und so schon für den dritten Teil trainieren, der im nächsten belisa-magazin vorge-stellt wird.

Wippen

Die Füße schulterbreit stellen. Sorgfältig den Körperschwerpunkt über der Stand-fläche ausloten. Die Arme hängen las-sen. Mehrmals gleichmäßig in die Knie fallen und wieder aufrichten.

IM ALTER sportlich

3. ESSLINGER ÜBUNG

Tippeln

Mit dem Vorderfuß auf der Stelle laufen und dabei die Arme locker mitschwingen lassen. Dauer: 2 x 15 Sekunden.



DABEI SEIN

Wege zu belisa

Mitgliedschaft (20 Euro/Jahr)

Spende

Optionsvertrag (regelt die Beratung und Inanspruch-nahme des belisa-Angebots)

Ehrenamt

Kooperationspartner

Sie wollen bei belisa aktiv werden?

Mehr Informationen: belisa-Geschäftsstelle Scheuelbergstraße 1 73560 Böbingen Telefon 07173 7102802 belisa@elisabethenverein-boebingen.de

FIT MIT GEDÄCHTNISTRAINING

Spaß für die grauen Zellen



Sich Fakten rund um den Schwarzwald merken – auch darum geht es beim Gedächtnistraining

Der Fuß steht für Niederösterreich, das Knie für Kärnten: Jedem Bundesland von Österreich hat Irmi Frey ein Körperteil zugeordnet. „Das ist die Mnemo-Technik, nach der man sich hervorragend Sachen merken kann“, erklärt die 64-Jäh-rige. Sie leitet das belisa-Gedächtnistraining, bei dem es darauf an-kommt, die grauen Zellen zu trainieren, weiter aktiv am Leben teilzunehmen – und Spaß zu ha-ben.

„Wichtig ist, positiv zu denken und alles nicht so ernst zu neh-men.“ Irmi Frey

KURZ UND KNAPP Gedächtnis-training

Wann Montags, 14.30 – 16.00 Uhr Nur bei ausreichender Teilneh-merzahl, ab 16. Nov. 2015

Wo Trauzimmer Rathaus Böbingen, Römerstraße 2

Kosten 20 Euro für den zehnwöchigen Kurs (für belisa-Mitglieder kostenlos)

Infos: Tel. 07173 7102802 oder 07173 1856018

DES RÄTSELS LÖSUNG

Das belisa-Wissensquiz



Preise

- 50-Euro-Gutschein für die Pizzeria „La Calabria“
- 30-Euro-Gutschein für die Metzgerei Widmann
- 20-Euro-Gutschein für das Frische Eck

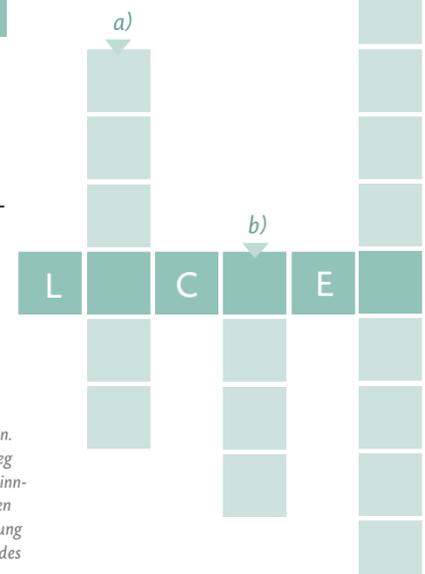
a) Ansprechpartner bei Rechtsangelegenheiten

b) Vorname von Frau Leidecker

c) Alarmiert bei Einbrüchen

Teilnahmeschluss: 13. Nov. 2015 Senden Sie das Lösungswort mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse rechtzeitig an: Geschäftsstelle belisa, Scheuelbergstraße 1, 73560 Böbingen oder geben Sie die Teilnahmekarte in der Geschäfts-stelle ab bzw. werfen Sie sie in den Briefkasten des Elisabethen-vereins im Seniorenzentrum.

Teilnahmebedingungen: Teilnahme ab 18 Jahren. Gewinner werden benachrichtigt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinn-spiel willigt der Teilnehmer ein, dass seine Daten nur zur Abwicklung und Gewinnbenachrichtigung von belisa als verantwortlicher Stelle im Sinne des BDSG gespeichert und verwendet werden.



IMPRESSUM

Herausgeber: Elisabethenverein e. V. Böbingen/Rems, Förderverein belisa, Scheuelbergstraße 1 73560 Böbingen/Rems
Telefon 07173 7102802 Fax 07173 920683
belisa@elisabethenverein-boebingen.de www.elisabethenverein-boebingen.de
Verantwortlich für den Inhalt: Dr. Peter Högerle

Konzeption, Redaktion & Realisation: ecomBETZ PR GmbH www.ecombetz.de

Fotos: ecomBETZ PR GmbH S. 1: Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren S. 2: belisa S. 3: belisa S. 4: Kalender (shutterstock.de) Reproduktion und Vervielfältigung nur nach ausdrücklicher Genehmigung durch den Förderverein belisa.