



Älter, aber nicht alt

Schon kleine Hilfen erleichtern den Lebensabend in den eigenen vier Wänden

Die Menschen werden immer älter. „Alt fühlen“ kommt für den Großteil der Senioren nicht in Frage. Sie wollen aktiv leben und so lange wie möglich in ihrem eigenen Zuhause bleiben. Es gibt aber auch eine Schattenseite: Mit zunehmendem Alter steigt die Gefahr, einen Unfall zu erleiden. Außerdem fällt im Alter vieles schwerer. Darum ist es gut, frühzeitig Vorsorge zu treffen. Schon mit kleinen Hilfen kann eine große Wirkung erzielt werden. Beherzigt man die Tipps, steht einem schönen und unfallfreien Lebensabend buchstäblich nichts mehr „im Wege“.

Für Senioren sind Stürze mit Abstand die Unfallursache Nummer eins. Beim genaueren Hinsehen entpuppt sich das traute Heim nur noch als vermeintlich sichere Wohnung. Vorbeugen ist besser als heilen! In der zweiten Lebenshälfte sind Verletzungen oft nicht mehr so leicht zu kurieren. Kaum zu glauben, aber 75 Prozent aller Sturzopfer kommen auf ebenem Boden zu

Fall. Es reichen bereits kleine Stolperfallen wie Teppichbrücken, Badvorleger oder Telefonkabelaus, um aus dem Gleichgewicht zu geraten. „Gefährlich werden können auch im Weg stehende Schränke oder Blumentöpfe“, weiß Stephanie Staiger von der Diakonie, zuständig für Hilfen und Beratung von Senioren. Außerdem rät die Fachfrau dazu, Schwellen zu

Fortsetzung Seite 2

info



Die Spielplatz-Saison ist eröffnet

Schaukeln, rutschen, Sandkuchen backen oder einfach nur durch die Gegend toben – endlich ist es wieder soweit, mit dem Frühling kehrt wieder Leben ein auf den Spielplätzen. Damit die Freude nicht durch Sicherheitsmängel getrübt wird, wurden bereits Anfang des Jahres alle Spielplätze von Hausmeistern und externen Sicherheitsfachleuten überprüft. Unterstützung gibt es außerdem von den Spielplatzpaten, die auf Beschädigungen oder Problembereiche hinweisen. Gut ist es auch, wenn die Bewohner und Nutzer der Spielplätze Auffälligkeiten schnell melden.

Unsere Sprechzeiten

Di. 9.00 – 12.00 Uhr
Do. 9.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 17.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Ihre GRWS-Ansprechpartner

GRWS-Zentrale ☎ 365-2180
info@grws-rosenheim.de
Anamari Nickert ☎ 365-2177
a.nickert@grws-rosenheim.de
Darina Ivanova ☎ 365-2182
d.ivanova@grws-rosenheim.de
Horst Lanzl ☎ 365-2195
h.lanzl@grws-rosenheim.de
Wolfram Loeken ☎ 365-2183
w.loeken@grws-rosenheim.de
Eva Weinmayr ☎ 365-2184
e.weinmayr@grws-rosenheim.de
Hausmeister-Notruf:
☎ 365-2181

GRWS-Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. von 9.00 – 12.00 Uhr
Do. von 14.00 – 17.00 Uhr



Inhalt

Älter, nicht alt	1
Die Spielplatz-Saison ist eröffnet	1
Hilfe beim Einkaufen	2
Raus aus dem Schneckenhaus	3
Rohrverstopfungen verhindern	4



info

Abfall gehört in die Eimer
 Spiel- und Rasenflächen müssen frei von Müll gehalten werden. Abfall gehört grundsätzlich in die Eimer! An Glasscherben von zerbrochenen Flaschen kann man sich böse schneiden und Zigarettensammel sind weit mehr als ein ästhetisches Problem. Außerdem macht ein Spielplatz-Besuch erst dann Spaß, wenn man sich vor nichts ekeln muss. Auch in einen Kaugummi zu treten oder ihn beim Graben im Sand an die Finger zu bekommen, ist alles andere als angenehm.



Fortsetzung Seite 1

beseitigen und die Rutschgefahr zu „bremsen“, etwa dadurch, dass man beim Duschen festsitzende Badeschuhe trägt. Nicht nur der Gang wird mit den Jahren unsicherer, auch Seh- und Hörvermögen lassen meist nach. Diesen Tatsachen sollte man sein trautes Heim anpassen. „Über 90 Prozent aller Wohnungen sind unterbelichtet“, berichtet Stephanie Steiger. Um Gefahren zu vermeiden, sei es unbedingt nötig, für ausreichend Beleuchtung zu sorgen. Lichtschalter müssen gut erreichbar sein. Die optimale Lösung für den nächtlichen Gang zur Toilette sind Nachlichter mit Bewegungsmelder. Kochen macht Spaß? Nur, wenn die Küche seniorengerecht eingerichtet ist. Bücken fällt im Alter oftmals schwer. Da ist es gut, wenn Backofen und Spülmaschine erhöht stehen. Sinnvoll kann es sein, dann und wann seine Schränke umzuräumen: „Dabei sollte man überlegen, was man häufig benötigt und was weniger“, so Stephanie Staiger.

Eine immer größer werdende Anzahl an kleinen und größeren „Helfern“ für den Alltag bietet der Handel. Das Angebot reicht von Telefonen mit extra großen Tasten über Stühle, Betten und Griffe, die das Aufstehen erleichtern bis hin zu speziellen WC-Aufsätzen. Teilweise werden derartige Hilfsmittel bezuschusst. Es lohnt sich oft, vor dem Kauf bei Krankenkasse oder Hausarzt nachzufragen. ■■■



Beratung GRWS
 Soziales Management
 Anamari Nickerl
 ☎ 08031-365-2177

Zahlreiche Hilfen erleichtern ein aktives Leben in den eigenen vier Wänden

Hilfe beim Einkaufen

Ehrenamtliches Engagement hilft Senioren

Mit dem Alter wird das Einkaufen immer beschwerlicher. Wer dieser Anforderung nicht mehr gewachsen ist, verliert ein großes Stück Selbständigkeit und damit schnell auch die Möglichkeit, in den eigenen vier Wänden zu bleiben. Gut, dass es Menschen gibt, die helfen.

So wie Alois Hofmann. Seit zwölf Jahren betreibt er in der Endorfer Au einen Einkaufsdienst. Dieses Ehrenamt ist für ihn Ehrensache. „Ich mache das aus Nächstenliebe“, erzählt Hofmann. Alle 14 Tage fährt er am Donnerstag im Schnitt sechs Seniorinnen zum nächstgelegenen, großen Einkaufszentrum. Geduldig wartet er, bis die Damen ihre Einkäufe erledigt haben, bringt sie danach wieder zurück in die Endorfer Au und trägt ihnen die schweren Tüten sogar bis zu ihrer Wohnungstür, selbst wenn er dafür viele Treppen steigen muss – und das obwohl auch er schon 82 Jahre alt ist. Alois Hofmann will diese Aufgabe noch so lange

wie möglich übernehmen. Er weiß, wie wichtig sein Dienst für die ältere Generation ist. Die Senioren, die diesen Service nutzen, freuen sich immer sehr auf „ihren“ Einkaufstag. Nicht nur, weil ihre Vorräte wieder aufgefüllt werden. Auf diese Weise können sie ihre Wohnungen verlassen, andere Menschen treffen, neue Eindrücke sammeln und beim Hin- und Zurückfahren ratschen. Einen weiteren Einkaufsservice für Senioren gibt es in der Lessingstraße über den Miniladen. Bestellungen werden telefonisch getätigt. Die Waren werden direkt bis in die heimische Küche geliefert.

Auch in der Lessingstraße sind es ehrenamtliche Kräfte, die mit ihrem Engagement dafür sorgen, Senioren das Leben zu erleichtern. Weitere Helfer sind sehr willkommen. Wer mitmachen will, kann sich im Miniladen unter ☎ 08031-908 99 33 melden. ■■■



Peter Peise, GRWS dankt Alois Hofmann für dessen unermüdliches Engagement.



Während der allgemeinen Öffnungszeiten Montag und Mittwoch: 8.30 bis 14.00 Uhr, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 8.30 bis 17.30 Uhr und Samstag von 8.30 bis 11.30 Uhr kann in Miniladen alles geordert werden, was im Sortiment ist.

Raus aus dem Schneckenhaus

Einsamkeit muss nicht sein – Es gibt viele Angebote speziell für ältere Menschen

Viele Senioren verbringen ihre Tage allein. Doch Einsamkeit macht krank. Was tun, wenn der Partner gestorben ist, die Kinder ihr eigenes Leben leben und der Kontakt zu Freunden immer weniger wird? Psychologen raten: „Raus aus dem Schneckenhaus“. Doch das fällt gar nicht so leicht. Dieser Schritt kann Überwindung kosten – aber es lohnt sich. Angebote für Senioren gibt es in Rosenheim viele. Christian Hlatky, Koordinator für die Rosenheimer Bürgerhäuser hat folgende Tipps:

Der „Offene Treff“ im Bürgerhaus Miteinander in der Lessingstraße richtet sich nicht nur an ältere Stadtteilbewohner, sondern auch an Familien. Mittwochs ist er von 13.00 bis 16.00 Uhr und freitags von 11.00 bis 16.00 Uhr geöffnet. Damit wird der Name „Miteinander“ zum Programm. Alle Generationen lernen sich kennen und schätzen. Es wird geratscht, gespielt und Kaffee getrunken. Manchmal nehmen Besucher auch selber Spiele oder eine Brotzeit mit. Betreut wird der offene Treff von Wolfram Lechner, Josef Michlbauer und Ludwig Pfeiffer. Alle sind bereits im Miniladen aktiv.

Zusätzlich gibt es in der Lessingstraße einen Kaffee- und Kuchentreff und einen Mittagstisch. Der Kaffee- und Kuchentreff wird von Maria Francese jeden ersten Dienstag im Monat ab 14.30 Uhr organisiert. Er erfreut sich ebenso großer Beliebtheit wie der Mittagstisch am Montag, den Monika Sünkel betreut. An diesem Tag bleibt bei vielen Senioren die eigene Küche kalt. Besonders Alleinstehende genießen es, einmal in der Woche zusammen mit anderen essen zu können und das für wenig Geld. Das Drei-Gänge-Menü kostet 3,50 Euro. Es wird in der Kantine der Bundespolizei zubereitet. Für dieses Angebot ist eine Anmeldung unter ☎ 23 78 78 nötig.

Lebendig und unterhaltsam geht es für Senioren auch im E-Werk-Stüberl in der Endorfer Au zu. Der neueste Klatsch und Tratsch kann dort jeden ersten Dienstag im Monat bei Kaffee und Kuchen ausgetauscht werden. Außerdem lässt sich Anita Eggart immer wieder ganz besondere

Aktioneneinfallen, um den älteren Bewohnern dieses Stadtteils eine Freude zu bereiten. Gelegentlich werden auch Ausflüge angeboten, zum Beispiel ins Kloster Andechs oder zur Fraueninsel. Bei der Mitgestaltung dieses Angebotes wird auf die Wünsche der Senioren gerne eingegangen.



Im Norden der Stadt gibt es etwas Neues. In Kürze wird dort Am Gern 10 ein Frühstückstisch ins Programm aufgenommen. Das offene Angebot soll jeden Donnerstag ab 9 Uhr stattfinden. Betreut wird der „Nordtreff“ von Gabriele Häcker. Wer kommen will, zahlt lediglich 1 Euro als Zuschuss für das leckere Frühstück in geselliger Runde.

Gut etabliert hat sich bereits der „Suppenkasperl“ im Bürgertreff Happening. Vor wenigen Wochen feierte er seinen fünften Geburtstag. Die Essensausgabe für Jung und Alt ist ein voller Erfolg. Jeden Freitag, außer in den Schulferien, wird ein Drei-Gänge-Menü gekocht. Es kostet für Kinder 1 Euro und für Erwachsene 1,50 Euro. Zu den Besuchern zählen Menschen aller Generationen und Nationalitäten.

Die Liste der Aktivitäten für ältere Menschen kann noch lange fortgesetzt werden. Das Angebot in Rosenheim wächst von Jahr zu Jahr und passt sich damit der wandelnden Bevölkerungsstruktur an. ■■■

Gemeinsam frühstücken und Mittag essen macht einfach mehr Spaß – einige der Angebote haben wir für Sie aufgeführt.

tipp

Wegweiser für Senioren

Ab sofort ist die Neuauflage der Broschüre „Wegweiser für ältere Mitbürger“ im Rathaus in der Reichenbachstraße erhältlich. Er gibt Überblick über das Netzwerk von haupt- und ehrenamtlich tätigen Menschen, die sowohl im ambulanten, teilstationären und stationären Bereich eine pflegerische Versorgung und Betreuung sicherstellen. Die Broschüre ist kostenlos erhältlich und kann zu den Öffnungszeiten abgeholt oder telefonisch unter ☎ 080 31 - 365 - 14 61 angefordert werden.

Rohrverstopfungen verhindern

Kleine Maßnahmen – große Wirkung

Wenn Geschirrspüler, Waschmaschine und Abflüsse ihren Dienst versagen, kann das richtig teuer werden. Dabei lässt sich Ärger in vielen Fällen leicht vermeiden, wenn man mit- und vorausdenkt.

Seit einigen Jahren steigen die Kosten für Rohrverstopfungen dramatisch. Der Appell von Norbert Florian, zuständig für den Gebäudeunterhalt, an alle Mieter lautet darum: „Ein Auto wird regelmäßig gewartet. Das sollte auch für die Abflüsse gelten.“ Grundsätzlich gilt: Siebe von Dusch- und Waschbeckenarmaturen alle zwei bis drei Monate entkalken. Vorsorglich einmal im Monat einen Liter kochendes Wasser in den Abfluss schütten, ganz unter dem Motto: „Kleine Maßnahmen – große Wirkung“.

Eigentlich ist hinlänglich bekannt, dass Essensreste, Katzenstreu oder gar Windeln nicht über die Toilette entsorgt werden dürfen. Auch Gitterkörbe von WC-Spülsteinen können für Probleme sorgen, wenn sie in das WC fallen. Trotzdem kommt es immer wieder vor. „Dafür sind Mülltonnen da“, betont Norbert Florian. Wer meine, hier an Müllgebühren zu sparen, mache dies auf Kosten anderer: „Das ist un-solidarisch“. „Schwarze Schafe“ können sich nicht länger in Sicherheit wiegen: Die

GRWS lässt neuerdings überprüfen, ob etwas unsachgemäß über die Toilette „entsorgt“ wurde. Die „Verursacher“ können dann an den Kosten beteiligt werden. Falls es doch zu einer Verstopfung im WC kommt, hilft die Saugglocke. Von „Rohrfrei“-Abflussreinigern rät Norbert Florian ab. Auch das Spülbecken ist keine Speisefett-Entsorgung. Um größere Teile zurückzuhalten, sollte ein Sieb eingesetzt werden.

Haare sind die häufigsten „Problemkinder“ in Waschbecken und Dusche. Gut ist, wenn man regelmäßig die Haare entfernt. Wer es „Gurgeln“ hört, sollte schnell handeln. Dann heißt es, Stöpsel ins Becken, heißes Wasser einlaufen lassen und schnell Stöpsel ziehen. Der Unterdruck kann die Rückstände lösen. Hilft auch das nichts, kommt wieder die Saugglocke zum Einsatz.

„Hilfe, wir haben kein Wasser mehr“ – dieser „Notruf“ geht häufig bei der GRWS ein. Schuld ist in den meisten Fällen ein verkalkter Perlator. Mieter sind verpflichtet, regelmäßig zu entkalken. ■■■



Wer regelmäßig Siebe von Dusch- und Waschbeckenarmaturen entkalkt und vorsorglich einmal monatlich kochendes Wasser in den Abfluss schüttert, bekommt mit Kalk und Verstopfungen keine Probleme.

Impressum

Herausgeber

GRWS-Wohnungsbau- und Sanierungsgesellschaft der Stadt Rosenheim mbH
www.grws-rosenheim.de



Inhalt und Fotos:

Cornelia Haberkamm
Christian Hlatky

Postfach 1185
83013 Rosenheim

Weinstraße 10
83022 Rosenheim
Tel.: (0 80 31) 365-21 80
Fax: (0 80 31) 365-20 59

Redaktion und Umsetzung

Dieterle + Partner
www.dieterle-partner.de

info

Erster Spatenstich für ein neues Familienwohnen in der Stadt

Vor wenigen Tagen hat Oberbürgermeisterin Gabriele Bauer gemeinsam mit GRWS-Geschäftsführer Stefan Ludwig, Stadträten und am Bau Beteiligten die Arbeiten für die neue Wohnanlage an der Finsterwalderstraße 54 bis 78 offiziell gestartet. Die vier Wohnblöcke aus den fünfziger Jahren, die nicht mehr zu sanieren waren, werden durch moderne Neubauten mit 101 Wohnungen, vor allem für Familien, ersetzt. Die Belegung der Wohnungen, von denen die ersten ab Sommer 2014 bezugsfertig sein sollen, übernimmt das Wohnungsamt der Stadt Rosenheim. ■■■



Spatenstich für die Wohnanlage in der Finsterwalderstraße ist jetzt erfolgt!