



Fürstenberg/Havel



*Herzlich willkommen
in Fürstenberg/Havel*

Gute Besserung!

... in unseren Kliniken



Hennigsdorf

■ Marwitzer Str. 91 | Tel. 03302/545-0

Anästhesiologie/Intensivmedizin • Chirurgie • Geriatrie mit Tagesklinik • Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde • Innere Medizin • Neurologie • Psychiatrie mit Tagesklinik für psychische Erkrankungen • Gerontopsychiatrie • Psychosomatik • Radiologie • Darmzentrum • Ergotherapie • Physiotherapie • Labor



Oranienburg

■ Robert-Koch-Str. 2-12 | Tel. 03301/66-0

Anästhesiologie/Intensivmedizin • Chirurgie • Gynäkologie und Geburtshilfe • Innere Medizin • Kinder- und Jugendmedizin • Tagesklinik für psychische Erkrankungen • Radiologie • Brustkrebzentrum • Ergotherapie • Physiotherapie • Labor



Gransee

■ Meseberger Weg 12-13 | Tel. 03306/759-0

Anästhesiologie/Intensivmedizin • Chirurgie • Innere Medizin • Tagesklinik für psychische Erkrankungen • Tagesklinik Geriatrie • Physiotherapie

Oberhavel Kliniken GmbH

www.oberhavel-kliniken.de



Herzlich willkommen in Fürstenberg/Havel

Grußwort des Bürgermeisters



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Seniorinnen und Senioren,

die Wasserstadt Fürstenberg an der Havel liegt malerisch auf drei Inseln zwischen Röblinsee, Baalensee und Schwedtsee und bildet das Herz eines ausgedehnten Wald- und Seengebiets in Nordbrandenburg. Sie gehört zu der Region mit den besten Umweltwerten und den schönsten, sauberen Seen der Bundesrepublik. Hier kann man gut leben und älter werden.

Bei steigender Lebenserwartung ist es erfreulich, dass die gewonnenen Lebensjahre meist in Gesundheit und langer Eigenständigkeit erlebt werden können. Es hieße aber, die Augen vor den Realitäten zu verschließen, wenn die mit einer höheren Lebenserwartung und dem Anteil älterer Menschen verbundenen Problemstellungen ignoriert würden. Angesichts dieser demographischen Veränderungen erwachsen der Gesellschaft neue Aufgaben und Herausforderungen. Angebote der Kommunen, des Gesundheitswesens, anderer Einrichtungen, der Vereine, der Erwachsenenbildung und der Freizeitgestaltung sind hier gefragt.

Ein Angebot hat sich der Seniorenbeirat mit diesem Wegweiser für Senioren über-

legt und hiermit präsentiert. Er soll eine gute Hilfe und Informationsquelle für unsere Bewohner und Gäste sein.

Dem Seniorenbeirat möchte ich für diese Initiative und für sein Engagement in der Seniorenarbeit besonders danken, aber auch den anderen Organisationen, Gruppen und Aktiven, die sich für die Seniorenbelange einsetzen.

Fürstenberg bietet für ältere Bürgerinnen und Bürger viele kulturelle Angebote, die rege angenommen werden. Oftmals sind es die Älteren, die sich selbst aktiv bei der Gestaltung unseres Kulturlebens einbringen. Über diese Bereitschaft freue ich mich sehr und wünsche mir, dass sie beibehalten wird. Nicht umsonst sagt das Sprichwort: „Wer rastet, der rostet“.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen bei der Durchsicht dieses Heftes viel Vergnügen und hoffe, dass es Ihnen hilfreiche Informationen und Anregungen gibt.

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Robert Philipp'.

Robert Philipp
Bürgermeister der
Wasserstadt Fürstenberg/Havel

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Grußwort des Bürgermeisters	01
Fürstenberg/Havel	03
Regelmäßige Aktivitäten des Seniorenbeirats	05
Aktiv im Alter	07
Wohnen im Alter	09
Rund um das Thema Pflege	10
Was tun bei Demenz?	13
Die gesunde Generation 60+	15
Rund um das Thema Vorsorge	18
Branchenverzeichnis	20
Impressum	20

 **Heizung & Sanitär.**

René Gerstendörfer

Ihr Partner für barrierefreies Wohnen

Hausseestr. 10 · 16798 Fürstenberg OT Himmelpfort

Telefon: 033089 41349 · Fax: 033089 430070

Funk: 0171 3717629 · E-Mail: service@hsrg.de

- Heizungsanlagen
- Havariedienst
- Reparaturen
- Badgestaltung
- erneuerbare Energien
- Wartungsdienst

Fürstenberg/Havel



Wer die skandinavischen Schären mag, die lange Anreise nach Schweden, Finnland oder auch nach Kanada aber scheut, sollte nach Fürstenberg an der Havel fahren. Die Fürstenberger Seenlandschaft kann es mit den großen Schwestern an Ostsee und Atlantik locker aufnehmen.

Mit 80 Kilometern nur eine knappe Autostunde von Berlin entfernt, bildet Fürstenberg das Eingangstor zur Mecklenburgischen Seenplatte. Die rund 6.000 Einwohner zählende Gemeinde ist die einzige Wasserstadt Deutschlands.

Fürstenberg liegt auf drei Inseln, die das Zentrum eines beeindruckenden, wild-romantischen Wald- und Seengebiets bilden.

Die Fürstenberger Seenlandschaft wird alle Jahre wieder für die hervorragende Wasserqualität der Badeseen ausgezeichnet. Doch auch landschaftlich versprüht sie einen besonderen, unverwechselbaren Charme. Die Stadt wird von drei Seen, dem Baalensee, dem Röblinsee und dem Schwedtsee umschlossen. Zudem wird sie von vier Havel-Läufen durchzogen.



Elektroinstallation



**Boots- und
Yachtelektrik**



Bernd Dalchow

Unter den Linden 1 · 16798 Fürstenberg
Tel. 033093 / 37767 · Fax 033093 / 32023
Elektro-Dalchow@t-online.de

Nicht umsonst heißt es im Volksmund: Wo Wasser ist, ist Leben. Für Fürstenberg war die Lage am Wasser überlebenswichtig. Im Laufe der Geschichte der Stadt, die im Jahre 1287 erstmals offiziell Erwähnung fand, entstanden Bootswerften, Umschlagplätze und eine Großdampfmühle.

Im 20. Jahrhundert erlebte Fürstenberg einen industriellen Aufschwung. Der Tourismus boomte und Fürstenberg erwarb den Rang eines Luftkurorts. Die landschaftlich reizvolle Lage, die frische Luft und die Nähe zur Bundeshauptstadt Berlin ziehen auch heute noch viele Gäste an. Großer Beliebtheit erfreuen sich Ausflüge aller Art auf dem Wasserwege: mit dem Kanu, auf dem Floß, mit eigener Yacht oder Charterboot.

Doch auch an Land bietet Fürstenberg jede Menge Abwechslung. Ganz in der Nähe liegt die Ruine des Klosters Himmelport. Am Ostufer des Schwedtsees befindet sich die Mahn- und Gedenkstätte des ehemaligen Frauenkonzentrationslagers Ravensbrück. Wer nicht so gut zu Fuß ist, kann sich auf der alten Bahnstrecke zwischen Fürstenberg und Templin mittels Fahrraddraisine auf den Weg machen.

Neben dem Tourismus spielen in Fürstenberg und der Region das Handwerk, das Dienstleistungsgewerbe und die

Holzgewinnung und -verarbeitung eine wesentliche Rolle. Überall in der Stadt haben sich kleine bis mittelgroße Handwerksbetriebe angesiedelt. Mitte der neunziger Jahre wurde der alte Stadtkern von Fürstenberg saniert. Gebäude, Straßen und Plätze bekamen ein neues Gesicht. Die Infrastruktur wurde den heutigen Bedürfnissen angepasst. So entstand im Süden der Stadt ein Handlungspark mit Lebensmittelmärkten, einem Bau- und einem Möbelmarkt mit kurzen Wegen und kostenlosen Parkplätzen.

Lange bevor das Thema demografischer Wandel in der Landes- und Bundespolitik Gehör fand, wurde in Fürstenberg der Seniorenbeirat Fürstenberg/Havel gegründet. 2015 feiert die Vereinigung ihr 20jähriges Bestehen. Zurzeit hat der Beirat rund 20 Mitglieder. Diese fungieren quasi als verlängerter Arm der älteren Bürger der Stadt. Ihre Interessen, Wünsche und oftmals wertvollen Tipps finden auf diese Weise Eingang in die Stadtverordnetenversammlung und bilden einen immer wichtiger werdenden Teil der Kommunalpolitik.

Neben dem Seniorenbeirat gibt es noch weitere rührige Seniorenvereine, die mit ihrer jeweiligen Tätigkeit und in Koordination mit Verwaltung, Vereinen und anderen Einrichtungen das breite Spektrum an Gesundheitsvorsorge, Pflege, Haushaltshilfe, Unterstützung im Alltag sowie Freizeitgestaltung abdecken.



Regelmäßige Aktivitäten des Seniorenbeirats

Der Seniorenbeirat der Stadt Fürstenberg wurde am 18.12.1995 gegründet. Er besteht zur Zeit aus 18 Mitgliedern und setzt sich aus nachfolgend aufgeführten Vereinen und Vertretern zusammen:

- Brandenburgischer Seniorenverband (BSV)
- Behindertenverband (BVF)
- Sozialstation der Volkssolidarität
- „Senio Vital“ Pflegegesellschaft mbH
- Evangelische Kirche Fürstenberg
- Alten- und Pflegeheim der Inneren Mission „Simeon“ ESZ
- Seniorenverein „Alter Aktiv“

- Seniorenunion
- ständige Vertreter der Ortsteile Zootzen, Steinförde, Blumenow, Bredereiche sowie mit Unterbrechung Himmelpfort, Althymen und Barsdorf

Der Seniorenbeirat vertritt die Interessen und Belange der Senioren. Er ist ein Gremium der Meinungsbildung und des Erfahrungsaustausches auf sozialem, kulturellem und gesellschaftlichem Gebiet. Er arbeitet überparteilich, überkonfessionell, ehrenamtlich und ist verbandsunabhängig. Der Beirat hält Kontakt zu Trägern in der Stadt, die Seniorenarbeit

bzw. Seniorenbetreuung leisten. Die Mitglieder des Seniorenbeirates wirken aktiv in den einzelnen Vereinen, Verbänden und Ortsteilen, um die Verbandsarbeit voranzutreiben.

Regionale Zuständigkeit für:
Stadt Fürstenberg und Ortsteile

Ständiger Beratungsort:
Alten- und Pflegeheim der Inneren
Mission „Simeon“
Rheinsberger Straße 55
16798 Fürstenberg

Postanschrift:
Käte Zarges
Berner Straße 34
16798 Fürstenberg

Vorsitz: Käte Zarges
Stellvertreterin: Irmgrad Schwieger

Periodische Aktivitäten:

- regelmäßige Beratung mit wechselnder Thematik – alle zwei Monate
- Vorbereitung und Durchführung der Seniorenwoche
- jährliches Herbstfest
- Hilfe bei der Koordinierung der Seniorenveranstaltungen
- Zuarbeit zum Alten- bzw. Seniorenplan
- soziale Kontakte, geselliges Leben, Öffentlichkeitsarbeit
- Wünsche und Bedürfnisse der Senioren gegenüber der Öffentlichkeit, der Politik und der Stadtverwaltung zu artikulieren

HaarModen - MATTERN
Inh. Annette Gest

- **Geschenk-Gutscheine**
- **Hausbesuche**
- **bei Bedarf**, gegen geringe Gebühr,
Bring- und Abholservice

Steinförder Str. 160 • 16798 Fürstenberg
Telefon 033093 / 32568

Unsere Öffnungszeiten:
Dienstag bis Freitag 8 – 18 Uhr, Samstag 8 – 12 Uhr





Aktiv im Alter

Treffpunkte und Begegnungsstätten

Noch in den 1980er Jahren galten Menschen ab 60 Jahren als alt. Diese Altersgrenze verschiebt sich seitdem immer weiter nach hinten. Das hat den Vorteil, dass Menschen bis ins hohe Alter aktiv sein können. Geselligkeit und sportliche Aktivität ist heute auch bei über 80-Jährigen durchaus anzutreffen. Viele ältere Menschen treffen sich bei Seniorentanzabenden oder bei Seniorennachmittagen, um sich miteinander auszutauschen und soziale Kontakte zu knüpfen. Gerade wenn im hohen Alter einer der Partner stirbt, trifft viele Menschen die Einsamkeit. Dennoch muss man auch als Witwe oder Witwer nicht in den eigenen vier Wänden alleine bleiben.

Wenn Sie sich in einer dieser Lebenssituationen befinden, kommen Ihnen die oben beschriebenen Sachverhalte sicherlich sehr bekannt vor. Wie können Sie aber auch im Alter noch soziale Kontakte knüpfen?

Beispielsweise kann ein offener Mittagstisch dazu dienen, soziale Kontakte zu knüpfen und zugleich eine feste und gesunde Ernährung zu erhalten. Viele Treffpunkte für ältere Menschen basieren auf Vereinsebene, andere wiederum sind an Seniorenheime angegliedert. Wer körperlich fit ist und in einer eigenen Wohnung lebt, kann derartige Angebote bei den Sozialträgern der Kommunen, der Kirchen oder der Sozialverbände und zum Teil auch bei Pflegediensten erfragen.

Bildung

Was Hänchen nicht lernt, lernt Hans... auf alle Fälle! Weiterbildung ist keine Frage des Alters. Wer findet während des stressigen Arbeitsalltags schon Zeit für einen Sprach- oder EDV-Kurs? Viele Menschen haben erst im Alter die Zeit und die Muße, sich schon lang gewünschtes Wissen anzueignen. Ganz gleich, ob Sie Ihr Hobby perfektionieren oder etwas lernen möchten, was Sie schon Ihr Leben lang können wollten – mit Gleichgesinnten zu lernen, bringt nicht nur neue menschliche Kontakte, sondern auch die Herausforderungen mit sich, die zur sinnvollen Beschäftigung anregen und somit zu mehr Zufriedenheit führen.

Vielleicht interessieren Sie sich ja auch für moderne Technik. Viele Organisationen bieten speziell für ältere Menschen immer mehr Computerkurse an, die den Umgang mit dem Betriebssystem und dem Internet erläutern.

Im Nu werden surfen im World Wide Web oder virtuelle Unterhaltungen in Chatrooms zum Kinderspiel!

Soziales Engagement

Zahlreiche Senioren engagieren sich heutzutage im sozialen Bereich. Ob im Rahmen des in vielen Kommunen vorhandenen Seniorenbeirats oder als Mitglied von Nachbarschaftsbeiräten, im Rahmen von Hausaufgabenbetreuungsangeboten oder sogar als Leih-Oma beziehungsweise Leih-OPA. Durch die ehrenamtliche Tätigkeit in einem Seniorenbeirat gestalten Sie Ihr kommunales Umfeld aktiv mit. So bringen Sie sich in die städtebaulichen Planungen ebenso ein wie in das generationsübergreifende Miteinander. Gleiches gilt für die Tätigkeit im Rahmen einer Nachbarschaftshilfe. Dort dient das Engagement allerdings direkt dem zwischenmenschlichen Miteinander.



Wohnen im Alter

Es ist ganz natürlich, dass die Wohnung mit zunehmendem Alter aus verschiedenen Gründen eine wachsende Bedeutung für die eigene Lebensqualität bekommt. In den letzten Jahren ist der Trend zum selbstbestimmten Wohnen in den eigenen vier Wänden immer deutlicher geworden. Schließlich verbringen Sie gerade im Alter mehr Zeit zuhause, da Ihnen zum einen durch den Wegfall geregelter Arbeitszeiten mehr Freizeit zur Verfügung steht, zum anderen aber auch aufgrund von gesundheitlichen Problemen, die den Weg nach draußen und zurück erschweren. Zudem ist die eigene Wohnung noch in einer ganz anderen Hinsicht zentral: Durch eine barrierefreie Ausgestaltung der Innenräume ist sie der Schlüssel zu einer aktiven Teilnahme am Leben und dem Erhalt der eigenen Selbstständigkeit bis ins hohe Alter. Dieses Kapitel soll Sie dazu motivieren, sich mit der eigenen Wohnsituation und den persönlichen Wohnbedürfnissen auseinanderzusetzen und sie Ihren veränderten Anforderungen anzupassen.

Barrierefreies Wohnen durch Wohnraumanpassung

Bei einer barrierefreien Gestaltung der Wohnräume sollte das Augenmerk aufgrund der erhöhten Rutschgefahr besonders auf dem Badezimmer liegen. Das Waschbecken sollte in individueller Höhe montiert werden und möglichst flach und unterfahrbar sein, damit es auch von einem Rollstuhlfahrer genutzt werden kann. Achten Sie beim WC

darauf, dass links und rechts ausreichend Bewegungsfläche vorhanden ist und bringen Sie passende Stützgriffe mit geeignetem Profil und griffiger Oberfläche an, die das Hinsetzen und Aufstehen erleichtern. Eine schwellenfreie Duschwanne sorgt ganz einfach für einen rollstuhlgerechten beziehungsweise leichter zugänglichen Duschplatz.

Barrierefrei wohnen – was heißt das eigentlich?

Für immer mehr Menschen stellt die barrierefreie Ausgestaltung ihrer Wohnräume eine gute Alternative zum Umzug in eine spezielle Einrichtung für Senioren und/oder Menschen mit Pflegebedarf dar. Dabei wird dafür gesorgt, dass die alltäglichen Wege begehbar bzw. befahrbar sind und die Dinge des täglichen Lebens greifbar bzw. erreichbar sind. Bedarf für eine bessere Ausleuchtung von möglichen Stolperfallen oder die sinnvolle Anbringung von Handläufen zur Verringerung unnötiger Balanceakte können schnell erkannt und umgehend behoben werden. Auch zu viel Mobiliar oder zu wenig Platz vor Waschtischen oder in der Küche können einschränken.



Mietersprechzeiten:
Dienstag: 9.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag: 14.00 – 17.30 Uhr
sowie nach Vereinbarung

**Kommunaler Wohnungswirtschaftsbetrieb
der Stadt Fürstenberg / Havel**

Markt 5 · 16798 Fürstenberg / Havel
Tel.: (03 30 93) 349 0 · Fax: (03 30 93) 349 49
E-Mail: info@kowobe-fuerstenberg.de
▶ www.kowobe.com ◀

Rund um das Thema Pflege



Das Pflege-Neuausrichtungsgesetz

Das Pflege-Neuausrichtungsgesetz (PNG) dient dazu, die Pflegeversicherung an den demographischen Wandel anzupassen. Das Gesetz wurde am 29. Juni 2012 im Deutschen Bundestag beschlossen und trat am 30. Oktober 2012 in Teilen in Kraft. Weitere Regelungen des Gesetzes traten am 1. Januar 2013 in Kraft. Grundlage des PNG ist in erster Linie eine Erhöhung der Leistungen für Demenzkranke. Dies betrifft in erster Linie die ambulante Versorgung, aber auch die Ausweitung von Wahlmöglichkeiten für Betroffene und deren Angehörige. Durch die Einführung von Betreuungsleistungen und die flexiblere Vereinbarung von bestimmten Zeitregelungen in der ambulanten Pflege soll zudem eine bessere Betreuung von dementen Patienten ermöglicht werden. Ein weiterer Punkt des Pflege-Neuausrichtungsgesetzes ist die private Vorsorge, die erstmals staatlich gefördert

wird. Durch den Abschluss einer privaten Pflege-Zusatzversicherung steuert der Staat einen bestimmten Beitrag zur persönlichen Pflegeabsicherung bei.

Pflegestufen und Leistungen

Je nach Umfang des persönlichen Pflegebedarfs werden pflegebedürftige Personen in drei Pflegestufen (I, II, III) eingeordnet. Die Pflegestufen unterscheiden sich sowohl hinsichtlich des Pflegeaufwands wie auch hinsichtlich der finanziell erbrachten Leistungen. In der Pflegestufe III kann zudem eine Härtefallregelung mit einem vermehrten finanziellen Leistungsbedarf greifen. Wer eine eingeschränkte Alltagskompetenz besitzt, die jedoch nicht zur Einstufung in die Pflegestufe I berechtigt, hat seit dem 1. Juli 2008 dennoch Anspruch auf einen sogenannten Betreuungsbetrag in Höhe zwischen 100 und 200 Euro monatlich. Die Einstufung erfolgt hier in die sogenannte „Pflegestufe 0“. Durch das Pflege-Neuausrichtungsgesetz wurden zudem demente Patienten mit besseren Leistungen bedacht.

In der Pflegestufe 0 wird nunmehr bei Demenz auch ein Anspruch auf Pflegesachleistungen und Pflegegeld bewilligt. In den Pflegestufen I und II werden zudem die Leistungen erhöht.

Pflegestufe I: Es liegt eine erhebliche Pflegebedürftigkeit vor. Diese ist gegeben, wenn ein Hilfebedarf mindestens

einmal am Tag bei zwei Verrichtungen aus dem Bereich der Grundpflege notwendig ist. Zudem muss in der Pflegestufe I mehrmals in der Woche eine hauswirtschaftliche Versorgung notwendig werden. Der Zeitaufwand in der Woche muss täglich mindestens 90 Minuten erfordern. Die Grundpflege darf hierbei höchstens 45 Minuten beinhalten.

Pflegestufe II: Die Pflegestufe II liegt dann vor, wenn mindestens dreimal am Tag zu jeweils unterschiedlichen Tageszeiten ein Pflegebedarf in der Grundpflege notwendig ist. Zudem muss mehrfach in der Woche ein hauswirtschaftlicher Bedarf notwendig sein. Der Zeitaufwand je Woche muss pro Tag mindestens drei Stunden betragen. Hierbei muss für die Grundpflege eine Zeit von mindestens zwei Stunden pro Tag aufgewendet werden.

Pflegestufe III: Patienten, die rund um die Uhr Hilfe in der Grundpflege sowie hauswirtschaftliche Versorgung benötigen, gelten als schwerst pflegebedürftig. Der pro Woche zu berechnende Zeitaufwand muss, pro Tag gerechnet, mindestens fünf Stunden ausmachen. Bei der Grundpflege muss hierbei ein Zeitaufwand pro Tag von je vier Stunden entfallen, damit die Pflegestufe III gerechtfertigt ist.

Die sogenannte Härtefallregelung in der Pflegestufe III liegt dann vor, wenn ein außergewöhnlich hoher und intensiver Pflegeaufwand vorliegt. In diesem Fall gibt es vermehrte finanzielle Leistungen und Sachleistungen. Eine der Voraussetzungen ist dabei ein täglicher Bedarf an Grundpflege von mindestens sechs Stunden. Davon muss mindestens dreimal in der Nacht ein Einsatz erforderlich sein.

- Häusliche Krankenpflege
- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Tagespflege



- Fahrdienst
- Hausnotruf
- Essen auf Rädern
- Service-Wohnen „Alte Post“

Havelstraße 1
16798 Fürstenberg

Tel.: 033093-60500
Fax: 033093-605037

www.senio-vital.de
info@senio-vital.de

Ansprechpartner: Ilona und Roland Friedrich

Pflege zu Hause: Welche Möglichkeiten gibt es?

Pflegebedürftige können und sollen nach Möglichkeit im häuslichen Umfeld verbleiben. Um dies bewerkstelligen zu können, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Pflegende Angehörige können, wenn sie berufstätig sind, eine sogenannte Pflegezeit nehmen. Diese ist gesetzlich garantiert und bietet Angehörigen die Möglichkeit, eine Betreuung zu Hause durchzuführen. Daneben bietet der Staat auch die Möglichkeit, für Angehörige eine finanzielle Unterstützung

zu leisten, wenn diese Betroffene zu Hause pflegen. Ist eine Versorgung nur in Teilen notwendig, können haushaltsnahe Dienstleistungen, in Ergänzung mit der Übernahme durch die Pflege von Angehörigen, diese komplettieren. Eine weitere Möglichkeit ist die Versorgung durch einen häuslichen Pflegedienst. Dieser übernimmt, je nach festgestellter Pflegestufe, die durchzuführende Grund- und Behandlungspflege. Beim Vorliegen von psychischen Erkrankungen gibt es auch die Möglichkeit einer sogenannten rein psychiatrischen Krankenpflege im häuslichen Bereich.

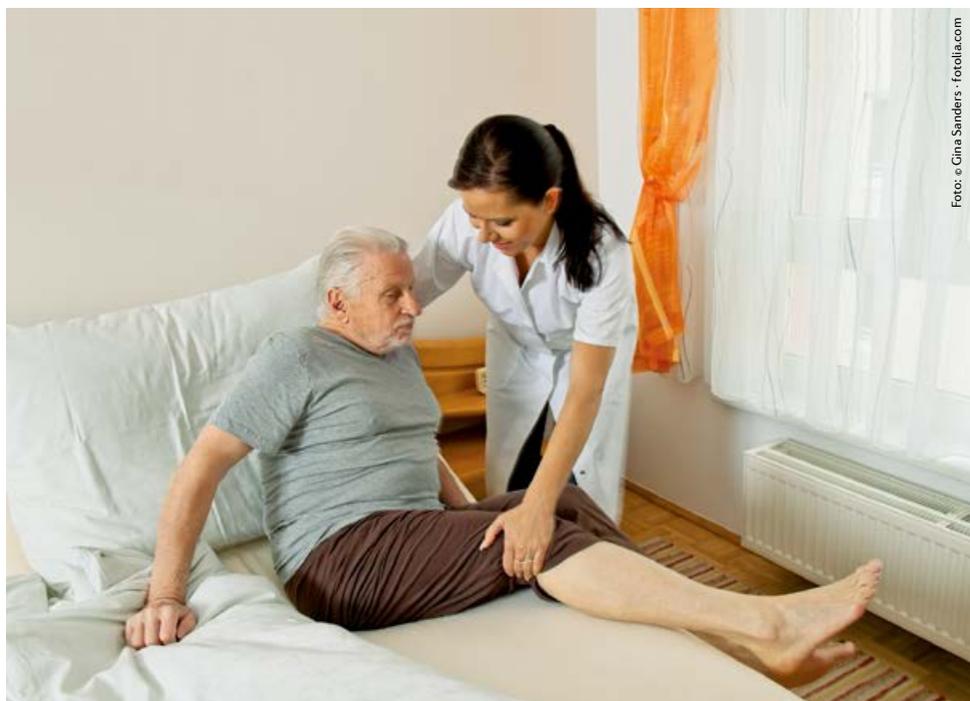


Foto: © Gina Sanders - forollia.com



Was tun bei Demenz?

Was heißt eigentlich Demenz?

Es beginnt oft allmählich und oftmals werden zuerst der Ehepartner oder die Angehörigen darauf aufmerksam: Termine werden vergessen, wichtige Dinge verlegt, Personen nicht erkannt oder Namen nicht erinnert. Mitunter finden sich die Betroffenen außerhalb ihrer vertrauten Wohnung nicht mehr zurecht – ihnen fällt der Weg z. B. zur Seniorensportgruppe nicht ein und sie nehmen deshalb nicht mehr an den regelmäßigen Treffen teil. Sicherlich werden viele Menschen gerade im fortgeschrittenen Lebensalter von sich sagen können, selbst schon einmal Ähnliches erlebt zu haben. Die

Gründe dafür können vielseitig sein. Der Begriff Demenz stammt vom lateinischen Dementia = „ohne Geist“ ab und bezeichnet also eine Vielfalt von Störungen, vor allem in der Denk- und Merkfähigkeit, in der Orientierung, im Planen und Ausführen von alltäglichen Tätigkeiten und im veränderten sozialen Verhalten.

Kommen diese Auffälligkeiten jedoch häufiger, sollte man nicht zögern und die Ursachen durch einen Besuch beim Arzt klären lassen, denn nicht immer ist dafür die klassische Alzheimerkrankheit verantwortlich. Zunehmende Lebenserwartung und veränderte Lebensweisen, einhergehend mit mangelnder Bewegung und

anderen Risikofaktoren wie z. B. Übergewicht, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Diabetes mellitus können Ursachen für eine Demenzerkrankung sein. Ebenso kann eine Demenzerkrankung durchaus die Folgeerscheinung eines Alkohol- oder Medikamentenmissbrauches sein. Je früher der Arzt die Behandlung der Symptome einleiten kann, desto besser sind die Behandlungsmöglichkeiten.

Betroffen sind außer den Erkrankten selbst vor allem deren Angehörige, Partner und andere Bezugspersonen. Sie können sich nur schwer oder gar nicht die veränderten Verhaltensweisen der Betroffenen erklären. Folge dessen sind oftmals Unverständnis, Hilflosigkeit, Ablehnung, bis hin zur Ausgrenzung. Gerade deshalb benötigen Erkrankte wie auch Angehörige und das gesellschaftliche Umfeld Aufklärung über die Auswirkungen der Krankheit sowie über die Möglichkeiten von Therapien und Hilfsangeboten.

Inzwischen gibt es gute Informations- und Beratungsmöglichkeiten. Kompetente Ansprechpartner bietet im Landkreis die Kontakt- und Beratungsstelle für Alzheimer- und Demenzkranke und deren Angehörige. Es werden kostenfrei Einzelberatungen, auch telefonisch oder als Hausbesuch, angeboten, ebenso

mehrteilige Schulungsreihen für Angehörige in Kooperation mit der Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e. V. und der Pflegekasse. Die Betroffenen bzw. ihre Angehörigen werden beraten zu Pflegefragen, zu Leistungen der Kranken- und Pflegekassen, zum Krankheitsbild Demenz sowie zu entlastenden Betreuungsmöglichkeiten. Ein weiteres Angebot sind die regelmäßigen Angehörigengruppen, in denen im Gesprächskreis ein reger Austausch der Betroffenen stattfindet.

Regelmäßige Sprechstunden bietet die Kontakt- und Beratungsstelle immer dienstags von 9 bis 12 Uhr über den Märkischen Sozialverein e. V. in der Brandenburger Straße 5, Fürstenberg an. Individuelle Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind möglich.

Märkischer Sozialverein e.V.
Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband



Kontakt:

Tel.: 03301 2029632 bzw. 038093 60988

E-Mail: alzheimerberatung@t-online.de



Die gesunde Generation 60+

Die richtige Ernährung im Alter

Unsere Ernährung spielt eine ungemein wichtige Rolle für unsere körperliche und geistige Gesundheit, das ist kein Geheimnis.

Wer möglichst lange gesund, fit und vital bleiben möchte, der sollte bereits ab dem 30. Lebensjahr genau auf seine Ernährung achten, damit Haut und Haare nicht zu früh altern, die Sehkraft nicht vorzeitig nachlässt, Knochen und

Wir freuen uns auf Sie.

Brandenburger Straße 10
16798 Fürstenberg/Havel

Inhaberin
Beatrix Klingner, e.K.
Telefon 033093 614666
mail@apo-fuerstenberg.de
www.apotheke-fuerstenberg.de



Unsere Öffnungszeiten

Mo.-Fr. 8.00 - 18.00 Uhr
Sa. 8.00 - 12.00 Uhr

- Lieferung frei Haus
- Verleih von med. Geräten
- Homöopathiekompetenz

Praxis für Ästhetische Zahnheilkunde

Zahnarzt Otmar Jürgens

Steinförder Straße 153
16798 Fürstenberg/Havel
Telefon: 033093 – 39132

E-Mail: otmar-juergens@t-online.de

Sprechzeiten:

Mo., Di., Do., Fr.: 8.00 – 12.00 Uhr
und 14.30 – 18.30 Uhr
Mi.: 8.00 – 12.00 Uhr

Samstag nach Vereinbarung



Foto: © Falkjohann - fotolia.com

Wussten Sie schon ...

... dass sich 80 Prozent der Deutschen für das Alter wünschen, möglichst lange gesund und fit zu bleiben?

Hufeland
APOTHEKE

Brandenburger Straße 51
16798 Fürstenberg
Telefon 033093 / 6 12 90



**Beide Apotheken
barrierefrei
zugänglich!**

Paracelsus-Apotheke
Fürstenberg

Brandenburger Straße 55
16798 Fürstenberg
Telefon 033093 / 40 00

- breites Angebot an Pflegehilfsmitteln
- Verleih von medizinischen Geräten
- wöchentlich wechselnde Angebote
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen
- flexibler Lieferservice
- Homöopathie und Schüßler-Salze

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr, Samstag 8 bis 12 Uhr

Physio- und Ergotherapie Herm

- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- Krankengymnastik
- Massage
- Behandlung von Kindern und Erwachsenen im Bereich: Orthopädie, Chirurgie und Neurologie

– **Gemeinsam für Ihre Gesundheit** –



16798 Fürstenberg/Havel · Rheinsberger Str. 82 · **Tel.: 033 093 / 61 890**

Schonender Umgang mit Gemüse

Gemüse ist dank seiner vielen wertvollen Inhaltsstoffe ein besonders wichtiger Bestandteil beim Kochen, der auf keinen Fall zu kurz kommen sollte.

Karotten sind zum Beispiel reich an Beta-Carotin, Paprika enthält jede Menge Vitamin C und Grünkohl ist wegen seines Vitamin-A-Gehalts besonders gut für die Augen. Allerdings gehen beim Zerkleinern und Kochen des Gemüses viele der gesunden Nährstoffe oft verloren. Dem lässt sich mit der Wahl der richtigen Garmethode und einigen einfachen Küchentricks kinderleicht entgegen wirken.

Ganz besonders beim Kochen sind Nährstoffverluste sehr hoch, falls das Kochwasser weggeschüttet und nicht weiter verwendet wird. Die für Gemüse und Nährstoffe schonendste Methode ist, wenn man das Gemüse kurz, dafür aber bei hohen Temperaturen gart. Auch die Garflüssigkeit sollte anschließend in das Gericht integriert werden, um wertvolle Nahrungsbestandteile nicht zu verschwenden.

Gekochte oder gegarte Speisen sollten außerdem auch gleich im Anschluss verzehrt werden, denn wenn man sie über längere Zeit warm hält, verlieren sie ebenfalls ihre wertvollsten Inhaltsstoffe.

Gelenke stark und elastisch bleiben, sämtliche Organe optimal arbeiten und das Gehirn weiterhin gute Leistungen erbringen kann. Im Alter braucht der Körper eine andere Ernährung als in jungen Jahren, da die Aufnahmefähigkeit von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen nachlässt. Das erfordert Nahrung, die aus besonders wertvollen Komponenten zusammengestellt wird. Im Alter baut beispielsweise der Kalziumgehalt des Skeletts immer weiter ab. Deshalb gehören Nahrungsmittel wie Milch und Käse nahezu täglich auf den Tisch.

Ebenso wichtig ist eine vitaminreiche Ernährung. Da der Stoffwechsel mit zunehmendem Alter verlangsamt wird, ist darauf zu achten, dass keine blähenden Speisen oder vitaminarme Nahrungsmittel zu sich genommen werden. Stattdessen sollten Sie regelmäßig Obst und Gemüse auf den Tisch bringen. Besonders wichtig ist eine Vitamin-C-reiche Ernährung, aber auch die Vitamine A, B und D sowie E sollten Sie in ausreichender Menge zu sich nehmen. Deshalb sollten regelmäßig Salat, Fisch, Kartoffeln, Käse und weitere Milchprodukte auf dem Teller landen.

Rund um das Thema Vorsorge

Vorsorgevollmacht

Sie wird ausgestellt auf eine Person Ihres Vertrauens. Für den Fall, dass Sie in Situationen kommen, in denen Sie wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst treffen können, beispielsweise im Falle eines Komas oder bei einer demenziellen Erkrankung, kann diese Vertrauensperson in Ihrem Namen agieren. Im Gegensatz zur Betreuungsverfügung unterliegt die private Regelung nicht der gerichtlichen Kontrolle. Um im Zweifelsfall nachweisen zu können, dass eine Vorsorgevollmacht ausgestellt wurde, empfiehlt sich der Eintrag ins Bundeszentralregister.

Rechtliche Betreuung – Betreuungsverfügung

Die rechtliche Betreuung wird dann notwendig, wenn Sie aufgrund einer psychischen oder körperlichen Krankheit nicht mehr in der Lage sind, Ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise selbst durchzuführen und zu erledigen. Die Betreuungsverfügung stellt eine Möglichkeit dar, für den Fall einer zukünftigen Betreuung Vorsorge zu treffen. Durch die Betreuungsverfügung wird das



Ronald Müller

Fürstenberger Bestattungshaus
Friedhofsweg 4 · 16798 Fürstenberg
Tag & Nacht für Sie da

Tel.: (033093) 40 40



Uta Groth-Müller



Dietmar Lehmann

www.fuerstenberger-bestattungshaus.de

- Beratung in allen Bestattungsangelegenheiten
- Vorsorgeregelungen • Haushaltsauflösungen • Hauseigene Redner



Betreuungsgericht dazu verpflichtet, die Vorschläge in der Betreuungsverfügung zu berücksichtigen. Die Verfügung kann festlegen, wer zum Betreuer bestellt werden soll und wer davon ausgeschlossen sein soll. Zudem kann im Inhalt der Betreuungsverfügung auch festgelegt werden, wo der zukünftige Wohnsitz der betreuten Person liegen soll.

Die Betreuungsverfügung sollte nach Möglichkeit handschriftlich verfasst werden. Zudem sollte sie regelmäßig aktualisiert werden.

LVM-Servicebüro
Ingrid Haase

Versicherungsfachfrau (BWW)

LVM
VERSICHERUNG

Markt 9
16798 Fürstenberg
Tel. (033093) 3 78 95
Fax (033093) 3 90 34
www.i-haase.lvm.de
info@i-haase.lvm.de

Wir sind für Sie da:

Mo. 10.00 – 18.00 Uhr
Di. 10.00 – 16.00 Uhr
Mi. 14.00 – 18.00 Uhr
Do. 10.00 – 16.00 Uhr
Fr. 10.00 – 12.00 Uhr

Branchenverzeichnis

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Als wertvolle Einkaufshilfe finden Sie hier eine Auflistung leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Dienstleistung. Die alphabetische Anordnung ermöglicht Ihnen ein schnelles Auffinden der gewünschten Branche. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung Ihrer Broschüre ermöglicht. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.total-lokal.de.

Branche	Seite	Branche	Seite
Apotheken	15, 16	Orthopädietechnik	U3
Barrierefreies Bad	2	Pflegedienst	11
Bestattungshaus	18	Physiotherapie	16
Elektroinstallation	3	Rehatechnik	U3
Ergotherapie	16	Sanitär	2
Friseur	6	Sanitätshaus	U3
Häusliche Krankenpflege	11	Sterbegeldversicherung	19
Hausverwaltung	9	Türsprechanlagen	3
Heilpraktiker	U3	Versicherungen	19
Heizung	2	Vorsorge	18
Kliniken	U2	Wohnungsunternehmen	9
Krankenhaus	U3	Zahnarzt	16
Naturheilverfahren	U3		

U = Umschlagseite



Herausgeber:

mediaprint infoverlag gmbh
 Lechstr. 2, 86415 Mering
 Registergericht Augsburg, HRB 10852
 USt-IdNr.: DE 811190608
 Geschäftsführung:
 Markus Trost, Dr. Otto W. Drosihn
 Tel.: 08233 384-0
 Fax: 08233 384-247
 info@mediaprint.info



in Zusammenarbeit mit:

Seniorenbeirat der Stadt Fürstenberg/Havel

Redaktion:

Verantwortlich für den amtlichen Teil: Seite 1 und 3 –
 Stadt Fürstenberg/Havel
 Verantwortlich für den sonstigen redaktionellen
 Inhalt: mediaprint infoverlag gmbh
 Verantwortlich für den Anzeigenteil:
 mediaprint infoverlag gmbh – Kerstin Merkel

Angaben nach Art. 8 Abs. 3 BayPrG: Alleinige

Gesellschafterin der mediaprint infoverlag gmbh ist
 die Media-Print Group GmbH, Paderborn

Quellennachweis für Fotos/Abbildungen:

Stadt Fürstenberg/Havel.
 Ansonsten stehen die Bildnachweise bei den
 jeweiligen Fotos.

16798057/1. Auflage/2014

Druck:

Wicher Druck
 Otto-Dix-Str. 1, 07548 Gera

Papier:

Umschlag: 250 g/m² Bilderdruck,
 dispersionslackiert
 Inhalt: 115 g/m², weiß, matt,
 chlor- und säurefrei

Titel, Umschlaggestaltung sowie
 Art und Anordnung des Inhalts sind
 zugunsten des jeweiligen Inhabers
 dieser Rechte urheberrechtlich
 geschützt. Nachdruck und
 Übersetzungen in Print und Online
 sind – auch auszugsweise – nicht
 gestattet.



Ihre Gesundheitsprofis auch in Ihrer Nähe.

Sanitätsfachgeschäft Gransee

Rudolf-Breitscheid-Straße 29
D-16775 Gransee
Telefon 03306-21419
Mo-Do 08:00-17:00 Uhr
Fr 08:30-15:00 Uhr

Sanitätsfachgeschäft Templin

Obere Mühlenstraße 10a
D-17268 Templin
Telefon 03987-40813
Mo,Di,Do 08:00-17:00 Uhr
Mi, Fr 08:00-14:00 Uhr

Hotline
0800
800 48 44
Gebührenfrei



www.otb.info

Besuchen Sie auch unseren **Online-Shop**
www.ihtregesundheitsprofis.de

Ihre Gesundheitsprofis 



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

KRANKENHAUS MECKLENBURG-STRELITZ

Penzliner Straße 56, 17235 Neustrelitz
Tel.: 03981 268-0 · Fax: 03981 268799
E-Mail: webmaster@drkmst.de

■ CHIRURGIE

- D-Arzt-Sprechstunde
- Gefäß-/Problemsprechstunde
- Handsprechstunde
- Kniesprechstunde
- Schultersprechstunde

■ INNERE MEDIZIN

- Schrittmacher- und Defibrillator-Sprechstunde
- Onkologisch-hämatologische Sprechstunde

**Nähere Informationen lesen Sie auf
unserer Homepage www.drk-kh-mv.de**

Naturheilpraxis



HANS-JÜRGEN UHLIG Heilpraktiker

Mitglied Bund Deutscher Chiropraktiker e. V.

Bahnhofstr. 13 · 16798 Fürstenberg
(Eingang Pfarrstraße)

Funk 0179 / 322 60 48

Termine nach Vereinbarung

*Chiropraktik – Massagen
Akupunktur u. a. Naturheilverfahren*

