

Grußwort des Ersten Bürgermeisters Norbert Seidl

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren,

gerne hätte ich Ihnen diesen Weihnachtsgruß persönlich überbracht und gemeinsam mit Ihnen die Seniorenweihnachtsfeiern mit einem Punsch und Stollen im PUC begangen. Leider ist in diesem Jahr aber so vieles anders gekommen als geplant. Getroffen hat die Corona-Pandemie Menschen aller Altersgruppen. Auch die Seniorinnen und Senioren in Puchheim waren und sind von dieser Situation betroffen und eingeschränkt.

Krisenzeiten zeigen die Stärke der Gemeinschaft, sagt man. Diese Stärke konnte man im letzten Jahr in Puchheim beobachten. So wurde nachbarschaftlich für die Personen eingekauft, die nicht mehr das Haus verlassen konnten. Die Glaubensgemeinschaften organisier-

ten für die Mitglieder ihrer Seniorentreffs Anrufe zu Geburtstagen.

Es wurden Handysprechstunden mit einer „Eins-zu-Eins“-Betreuung organisiert. Auch die Beratungsangebote der Fachstellen stehen den Ratsuchenden weiterhin telefonisch zur Verfügung. Eine Zusammenstellung dieser Unterstützungsangebote und jeweiligen Ansprechpartner*innen finden Sie in dieser Ausgabe.

Die Corona-Pandemie verdeutlichte neben der Bereitschaft zur Solidarität aber auch eine weitere gesellschaftliche Facette, nämlich die Verlagerung großer Bereiche der Kommunikation auf die digitale Ebene. Ob sich diese Entwicklung durch die aktuelle Situation beschleunigt hat, ist schwer zu



sagen. Tatsache ist aber, dass es bereits Bereiche gibt, deren Zugang nur durch digitale Kenntnisse gewährleistet ist. Hier ist es wichtig, auch den weniger internetaffinen Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit zu geben, sich zum Umgang mit den digitalen Medien beraten zu lassen und einen Zugang zu digitalen Endgeräten zu erhalten. An diesem Punkt setzt das Projekt Gesunde Kommune an. Gemeinsam mit dem Mehrgenerationen-

haus ZaP soll im nächsten Jahr eine kostenlose Fortbildungsreihe zur Nutzung von digitalen Medien für Seniorinnen und Senioren ins Leben gerufen werden. Dabei stehen die Bedarfe und Fragen der Teilnehmer*innen im Vordergrund. Auch internetfähige Geräte zum Ausleihen für Seniorinnen und Senioren sollen im Zuge dieses Projekts beschafft werden.

Digitalisierung wird nie ein Ersatz für Gemeinschaft und Nähe sein. Sobald mehr persönliche Kontakte wieder möglich sein werden, sind im Rahmen des Projekts Gesunde Kommune die Etablierung kostenloser Sportangebote besonders für Senior*innen geplant. Auch die Entwicklung eines Projektes für ein gemeinsames Mittagessen für Seniorinnen und Senioren als Begegnungsmöglichkeit werden

wir angehen.

Das Projekt „Gesunde Kommune“ sowie einige Mitglieder des Arbeitskreises stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten vor. Aber auch Sie sind gefragt: Was gehört für Sie zu einer „Gesunden Kommune“ für die Seniorinnen und Senioren in Puchheim? Was sind Ihre Wünsche, zu welchen (Senior*innen-) Themen sollen wir weiter berichten? Das Projektteam freut sich über Ihre Rückmeldungen.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen bedanken, die zur Bewältigung dieser Krise beigetragen haben. Und ich wünsche Ihnen, dass sie gesund in das neue Jahr hineingehen.

N. Seidl

Norbert Seidl
Erster Bürgermeister

Weihnachtsbrief an die Seniorinnen und Senioren in Puchheim von den Seniorenreferenten

Liebe Seniorinnen und Senioren,

es ist sehr bedauerlich, dass die Corona-Pandemie unser Leben so einschränkt und leider ist es auch noch nicht absehbar, ab wann wir wieder zur Normalität zurückkehren können.

Gerade jetzt zur Weihnachtszeit, wo es doch besonders schön und eine Herzensangelegenheit ist, mit anderen Menschen, der Familie und den Freunden zusammenzukommen, um gemeinsam das Besondere dieser Zeit zu erleben. Auch unsere Puchheimer Seniorenweihnachtsfeiern, die wir so gerne ausgerichtet und mit Ihnen gemeinsam erlebt hätten, konnten somit nicht stattfinden.

Aber dennoch, wir alle wissen, dass wir mit dieser Situation nicht alleine sind. Da sind all die Menschen um uns herum, alle unsere Lieben, im selben Boot und alleine dieses Wissen, dass wir gemeinsam



diese schwierige Zeit zu bewältigen haben, tröstet schon ein wenig. Und da, wo es möglich ist, können Alternativen zur Kontaktaufnahme helfen. Ein Telefonat, ein Video-Anruf mit Bild und Ton, vielleicht auch nur ein Gespräch mit den Nachbarn von Balkon zu Balkon, im Garagenhof, vor der Haustür mit ausreichend Abstand? Lassen Sie uns aufeinander achtgeben, von Mensch zu Mensch, von Nachbar zu Nachbar. Hilfe denjenigen anbieten, die Hilfe benötigen und Hilfe anfordern, wenn nötig.

Wenn Sie Hilfe benötigen beim Einkaufen, dem Besorgen von Medikamenten oder einfach nur mit jemandem telefonieren wollen, können Sie sich **montags bis freitags zwischen 9 und 12 Uhr telefonisch bei der Stadt Puchheim unter Telefon 089/4132608-38 oder per E-Mail an puchheim-hilft@puchheim.de melden.**

Auch uns können Sie gerne ansprechen, wenn Sie etwas

an uns oder über uns an die Stadtvertreter adressieren wollen.

Sie können uns wie folgt erreichen:

Michael Peukert,
Telefon 01515/5571914
oder per E-Mail an
peukert@stadtrat-puchheim.de
sowie

Barbara Ponn per E-Mail an
ponn@stadtrat-puchheim.de.

Nun wünschen wir Ihnen von Herzen, trotz aller Widrigkeiten, eine schöne Adventszeit und ein frohes Weihnachtsfest. Lassen Sie uns den Lichterschein der Kerzen am Weihnachtsbaum, am Adventskranz oder auch an

all der Weihnachtsdekoration als Lichtblick betrachten. Dafür, dass es wieder besser wird und wir alle wieder unser Leben mit seinen Freiheiten genießen können.

Herzlichst
Ihre Seniorenreferenten
Michael Peukert
Barbara Ponn

Projekt Gesunde Kommune

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen nun das Projekt Gesunde Kommune im Einzelnen sowie einige Mitglieder des Arbeitskreises vor.

Das Projekt „Gesunde Kommune“ hat zum Ziel, die gesundheitsbezogene Situation älterer Menschen in Puchheim zu verbessern. Unter Gesundheit wird dabei nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch die Teilnahmemöglichkeiten der Seniorinnen und Senioren an gesellschaftlichen Ereignissen sowie die Schaffung eines unterstützenden sozialen Umfeldes für ältere Menschen in Puchheim verstanden.

Das Projekt begann im Oktober 2018 mit einer Erhebung durch einen Fragebogen, der an alle Seniorinnen und Senioren geschickt wurde. In diesem Fragebogen wurde der gesundheitliche Zustand der älteren Menschen abgefragt. Gleichzeitig fanden Gespräche mit Experten aus dem Bereich Bewegung und Sport, gesellschaftlicher Teilhabe und Pflege statt. Die Ergebnisse zeigten, dass die Seniorinnen und Senioren in Puchheim insbesondere zu den Themen „Gesundheitsförderung“, „Gesellschaftliche Teilhabe“ und „Öffentlichkeitsarbeit“ besondere Wünsche und Bedürfnisse haben.

In einem Arbeitskreis, bestehend aus Vertretern des Seniorenbeirats, der Kirchen, einem Sportverein, der Volkshochschule, ehrenamtlichen Vertretern, dem Mehrgenerationenhaus ZaP und dem Behindertenbeirat, wurden die Ergebnisse der Befragung bearbeitet.

Gemeinsam entwickelte der Arbeitskreis erste Maßnahmen, zu denen die Öffentlichkeitsarbeit, die Etablierung eines ganzjährigen kostenlosen Sportangebots und, ab dem neuen Jahr, die Umsetzung einer kostenlosen Fortbildungsreihe für

die Nutzung von PC und Tablets für Senioren gehört. Außerdem sollen den Seniorinnen und Senioren auch Leih-Tablets zur Verfügung gestellt werden.

Der Arbeitskreis begleitet die Umsetzung dieser Maßnahmen und wurde beauftragt, ein erstes Konzept zur Umsetzung des gemeinsamen Mittagstisches für Senioren sowie eines Seniorenbusses zu erarbeiten.

Als Umsetzung einer ersten Maßnahme im Bereich „Öffentlichkeitsarbeit für Seniorinnen und Senioren in Puchheim“ stellen wir Ihnen in dieser Sonderbeilage einige Mitglieder des Arbeitskreises „Gesunde Kommune“ und deren Angebote vor.

Sie sind ebenfalls gefragt: Interessiert Sie die Arbeit der Gruppe um die Gesunde Kommune? Haben Sie weitere Vorschläge, was unbedingt im Rahmen dieses Projektes umgesetzt werden soll? Wünschen Sie sich die Behandlung eines speziellen Themas im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit? Dann melden Sie sich gerne unter:

E-Mail: gesundekommune@puchheim.de;

Post:

Stadt Puchheim – Gesunde Kommune, Poststraße 2, 82178 Puchheim

Bitte informieren Sie sich regelmäßig, welche Angebote coronabedingt noch stattfinden.



Der Arbeitskreis Gesunde Kommune und seine Mitglieder



■ **Die VHS als Mitglied im AK Gesunde Kommune**
Laut Definition der Weltgesundheitsorganisation ist „Gesundheit ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen“. Das spiegelt sich auch in dem vielfältigen Programm der vhs Puchheim wider: ob in Ge-

sundheits- oder Sprachkursen, in Kreativ-Workshops oder bei Betriebsführungen, in vhs-Gesprächen oder in digitalen Kursen.

Mit unseren Angeboten können Sie sich körperlich fit halten, sich geistige Anregung holen, Ihre künstlerischen Talente pflegen, sich zu „Smartphone, Tablet, Apps & Co“ auf dem Laufenden halten und sich kompetent informieren, um bei aktuellen Themen mitreden zu können. Neben allen digitalen Angeboten setzen wir als Volkshochschule am Ort aber vor allem auf persönliche Begegnung und auf direkten Austausch mit Gleichgesinnten.



Heike Gerl, Leitung der Volkshochschule Puchheim

Mein Name ist Heike Gerl, seit 2012 arbeite ich für die vhs Puchheim, Anfang des Jahres habe ich die Leitung

übernommen. Ich bin überzeugt, wir tragen mit unserem breit gefächerten Angebot dazu bei, dass sich viele

Menschen körperlich und geistig gesund fühlen. Das ist auch meine Motivation, am Arbeitskreis „Gesunde Kommune“ mitzuarbeiten. Von dem Arbeitskreis wünsche ich mir, dass wir in direkten Kontakt mit Ihnen, den Bürgerinnen und Bürgern, treten können, um zu erfahren, was Sie brauchen. Hier in Puchheim gibt es zahlreiche Gruppierungen, Vereine und Institutionen mit einem tollen Programm. Als eine der wichtigsten Aufgaben sehe ich es an, dieses Angebot für alle Bürgerinnen und Bürger Puchheims noch besser sichtbar zu machen.

Das gesamte Programm finden Sie unter www.vhs-puchheim.de oder im gedruckten Programmheft. Es erscheint zwei Mal im Jahr, Ende Januar für das Frühjahrsemester und Anfang September für das Herbstsemester. Es wird an die Teilnehmer verschickt und liegt im Bürgertreff am Grünen Markt und an vielen Stellen in Puchheim-Ort und Puchheim-Bahnhof aus.

Angebote der Volkshochschule Puchheim

Die Gesundheitsangebote der vhs Puchheim richten sich an alle Altersgruppen, wobei viele Kurse auch von Seniorinnen und Senioren besucht werden. Neben Wirbelsäulengymnastik gibt es auch Yoga- und Entspannungskurse sowie Qigong und Tanzgruppen. Gerne informieren wir Sie gezielt zu Ihren Wünschen.

Rufen Sie uns dazu gerne an! Selbstverständlich legen wir sehr viel Wert darauf, dass die aktuellen Hygiene-Bestimmun-

gen eingehalten werden. Die Gesundheit aller ist uns oberstes Gebot! Für alle Kurse gilt, bitte vorher anmelden!

Sie erreichen uns persönlich am Telefon unter der Rufnummer 089/803710 zu unseren Öffnungszeiten montags bis donnerstags von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr und donnerstags zusätzlich von 16 Uhr bis 18 Uhr. Sie können uns auch gerne eine E-Mail schreiben an – und zwar an info@vhs-puchheim.de. Ihre Volkshochschule Puchheim

Der Arbeitskreis Gesunde Kommune und seine Mitglieder



■ **Das Mehrgenerationenhaus als Mitglied im AK Gesunde Kommune**

Petra Richter ist Mitarbeiterin im ZaP. Sie ist Ansprechpartnerin für das Ehrenamt und Begleitung der Projekte des Mehrgenerationenhauses. Somit bringt sie Erfahrungen in allen Bereichen des Zusammenlebens und -wirkens der verschiedenen Generationen mit.

Welche Motivation für eine Mitarbeit im Arbeitskreis und welche Erwartungen an die Zusammenarbeit gibt es?

Ich möchte etwas bewegen, damit die Teilhabe aller Bürger*innen in jedem Alter ausgeglichen ist. Hierzu gehört im Einzelnen: Bürgerschaftliches ehrenamtliches Engagement stärken. Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein der Bürger*innen fördern. Gesündere Lebensweisen und dadurch ein Rundum-Wohlbefinden. Wege aus einer nicht gesunden Lebensweise heraus und hin zu einer gesunden Lebensweise.

Welche Themen sind Ihrer Meinung nach bei der Gestaltung der „Gesunden Kommune“ wichtig?

Angebote zur gesunden Ernährung sollten weiterhin angeboten und die bestehenden Angebote vertieft werden. Außerdem ist es wichtig, Bewegungsangebote für alle Generationen anzubieten. Hierzu gehören Angebote in den bestehen-

den Räumlichkeiten. Aber auch die zur Verfügung stehenden Bewegungsmöglichkeiten, die es in den Außenanlagen in Puchheim gibt, sollten genutzt werden. Ein weiterer wichtiger Punkt ist es, Angebote zu schaffen, die Wege aus der Vereinsamung aufzeigen. Dies spricht auch das Thema der psychischen Gesundheit an. Auch Angebote zur Förderung der Ausgeglichenheit sowie der Suchtprävention sind dabei sinnvoll.

Angebote des Mehrgenerationenhauses ZaP Puchheim

Bitte informieren Sie sich direkt im ZaP, welche Angebote und Kurse momentan stattfinden.

Der Kontakt

ZaP Mehrgenerationenhaus Puchheim, Heussstraße 3; Telefon 089/37413020; E-Mail: info@zap-puchheim.de; Internet: <https://puchheim.mehrgenerationenhaus.de>



E-Mail: gesundekommune@puchheim.de oder Telefon: 089/4132608-16

Puchheim bewegt sich

Jeden Montag, 19 bis 20 Uhr

Open-Air-Sport auf der Wiese neben dem Rathausweiher, zwischen Pappelallee und Ringpromenade. Im Juli, August und September (bei trockenem Wetter). Kostenlos und ohne Anmeldung. Bitte Matte/Unterlage mitbringen.

In Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus ZaP. Kursleitung: Wolfgang Stagun, lizenzierter Übungsleiter. Weitere Informationen bei der Stadt Puchheim, Tel: 089/4132608-16, www.puchheim.de



Puchheim bewegt sich!

Das kostenlose Bewegungsangebot für den ganzen Körper wird mittlerweile zweimal in der Woche von dem lizenzierten Übungsleiter Wolfgang Stagun angeboten. Eine Anmeldung ist für dieses Angebot nicht notwendig. Bringen Sie bequeme Kleidung und Sportschuhe mit und kommen Sie einfach vorbei!

Bitte informieren Sie sich bei Wolfgang Stagun, ob und wann die Kurse stattfinden.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gesunden Kommune Puchheim und dem ZaP Puchheim statt.

Informationen unter E-Mail gesundekommune@puchheim.de oder Tel. 089/4132608-16



Der FC Puchheim als Mitglied im AK Gesunde Kommune

Der FC Puchheim hat viele unterschiedliche Angebote, die besonders für ältere Menschen geeignet sind. Hier wird auf mögliche Einschränkungen Rücksicht genommen. So gibt es Sportstunden ausschließlich im Sitzen oder ohne Bodenübungen. Ziel ist es, die Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Koordination und Stabilität zu erhalten. Jeder macht mit, so gut er kann. Zur Vorbeugung von Erkrankungen werden Präventionskurse angeboten, die von den Krankenkassen bezuschusst werden können.

Genauso gibt es Reha- und Herzsport, der auf ärztliche Verordnung besucht werden kann. Menschen mit beginnender Demenz können in eigenen Sportstunden aktiv sein und so dem Fortschreiten der Erkrankung entgegenwirken. Alle Übungsleiter haben spezielle, umfassende Ausbildungen und bringen viel Erfahrung mit.

Im vereinseigenen Fitnessstudio stehen ebenso speziell ausgebildete Trainer zur Verfügung, die individuelle Trainingspläne erstellen. Zusätzlich hat der FC Puchheim zahlreiche Angebote, die nicht ausdrücklich für Ältere ausgeschrieben sind. Sie sind aber für alle Altersgruppen geeignet und werden auch sehr häufig von älteren Teilnehmer*innen besucht. Es sind vor allem die Stunden der Abteilungen Group-Fitness – Gymnastik und Freizeit aktiv. Ergänzt wird das Programm, je nach Saison und Wetter, durch viele Radausfahrten, Wanderungen und Bergtouren.

Nicht zuletzt wird im FC Puchheim großer Wert auf ein Miteinander und gegenseitige Rücksichtnahme gelegt, einfach nur Freude an der Bewegung. Die Mitgliedschaft im Verein ist nicht immer erforderlich. Bitte informieren Sie sich über die Kursangebote direkt beim FCP.

Informationen:
Geschäftsstelle des FC Puchheim,
Bürgermeister-Ertl-Str.äße 1,
82178 Puchheim;
Öffnungszeiten:
dienstags 16 bis 18 Uhr,
mittwochs 9 bis 12 Uhr,
donnerstags 17 bis 19 Uhr;
Telefon 089/807409;
E-Mail: info@fc-puchheim.de;
Internet: www.fc-puchheim.de.

Der Arbeitskreis Gesunde Kommune und seine Mitglieder – Wolfgang Stagun im Interview

Wolfgang Stagun ist seit 2017 nach einem sehr erfüllten und erfolgreichen Berufsleben in verschiedenen Managementpositionen in der Versicherungswirtschaft im selbstgewählten „Unruhestand“.

Welche Erfahrungen werden in den Arbeitskreis Gesunde Kommune eingebracht?

Seit frühester Jugend treibe ich Sport in verschiedenen Disziplinen. Ich bin Mitglied beim FC Puchheim. Dort habe ich meine Lizenzen als Übungsleiter vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) für Breitensport und Gesundheitssport erworben. Ergänzend hierzu habe ich mich bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft zum Trainer für Menschen mit Demenz im Frühstadium ausbilden lassen.

Zudem leite ich die Abteilung „Freizeit aktiv“. Von meiner sportlichen Leidenschaft profitiert auch das ZaP und die Stadt Puchheim durch meine Aktivitäten „Fit im ZaP“ und „Puchheim bewegt sich“. Hier können bewegungswillige Menschen, egal welchen Alters und Nationalität, kostenfrei unter

meiner Anleitung Sport betreiben.

Welche Motivation für eine Mitarbeit im Arbeitskreis und welche Erwartungen an die Zusammenarbeit gibt es?

Die Grundmotivation für mich ist, das Gesamtangebot von Aktivitäten in Bezug auf Senior*innen kennenzulernen. Dadurch kann ich meine eigenen Projekte besser einordnen. Zusätzlich treiben mich die vielen positiven wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Wirkung von sportlichen Aktivitäten – gerade im Seniorenbereich – an. Da muss ich ganz einfach in einem solchen Arbeitskreis vertreten sein.

Welche Themen sind Ihrer Meinung nach bei der Gestaltung der „Gesunden Kommune“ wichtig?

Diese Frage müssten eigentlich die Senior*innen beantworten. Hilfreich hierzu sind die Erkenntnisse aus der Fragebogenaktion. Die größte Herausforderung sehe ich trotzdem genau darin. Um der Zielgruppe selbst Auswahl- und Entscheidungsmöglichkeiten anzubieten, muss eine strukturier-



Wolfgang Stagun bringt für den FC Puchheim und auch für den AK Gesunde Kommune einen reichen Schatz an Erfahrung im Bereich des Breitensports mit.

te, leicht verständliche und „ansprechende“ Form des Gesamtangebotes zur Verfügung gestellt werden. Unterstützen könnte man das durch Veranstaltungen wie zum Beispiel Seniorentage, Vorträge, Präsentationen

oder Probeaktivitäten während Veranstaltungen, Versammlungen jeglicher Art, bei denen Senior*innen zugegen sind. Ein weiteres wichtiges Thema sind natürlich die Beförderungsmöglichkeiten.

Der Arbeitskreis Gesunde Kommune und seine Mitglieder – Traude Mandel im Interview

Mein Name ist Traude Mandel. Seit dem Ende meiner Berufszeit, die ich überwiegend im Personalwesen eines großen Elektrokonzerns verbrachte, widme ich mich nun vermehrt meinen ehrenamtlichen Funktionen.

Welche Erfahrungen werden in den Arbeitskreis Gesunde Kommune eingebracht?

Seit vielen Jahren engagiere ich mich ehrenamtlich im Vorstand des FC Puchheim und im Bayerischen Landessportverband. Zunächst lag mein Schwerpunkt in der Förderung der Jugendarbeit im Sport. Da war einerseits die Interessenvertretung in allen relevanten Gremien wie beispielsweise Kreisjugendring, Jugendhilfeausschuss des Kreises Fürstfeldbruck und in der Bayerischen Sportjugend. Andererseits lag mir die Aus- und Weiterbildung der Übungs- und Jugendleiter sehr am Herzen. Mit zunehmendem Alter hat natur-

gemäß das Interesse an Gesundheits- und Seniorensport zugenommen. Der FC Puchheim bietet schon jahrzehntelang Sportstunden an, die ganz besonders auf ältere Teilnehmer ausgerichtet sind. Das Projekt „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“ fand ich so wichtig, dass ich bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft eine Ausbildung zum Kursleiter absolvierte.

Welche Motivation für eine Mitarbeit im Arbeitskreis und welche Erwartungen an die Zusammenarbeit gibt es?

Die Teilnahme an den Sportstunden des FC Puchheim zeigt mir immer wieder, welche positive Wirkung die gemeinsame Bewegung auf die Mitglieder jeden Alters hat. Insbesondere im Seniorenbereich trägt der Sport nicht nur zur Gesunderhaltung bei, sondern ist auch das verbindende Element für die regelmäßige Begegnung und ein funktionierendes Sozialgefüge. Diese Erfahrung

möchte ich möglichst vielen Puchheimer*innen zu Gute kommen lassen und würde das sehr gerne durch die Zusammenarbeit mit anderen Organisationen realisieren. Dazu gehört ebenfalls eine mögliche Kooperation mit beispielsweise der Volkshochschule, um die vorhandenen Ressourcen optimal zu nutzen.

Welche Themen sind Ihrer Meinung nach bei der Gestaltung der „Gesunden Kommune“ besonders wichtig?

Die Gesunderhaltung der Puchheimer*innen hat oberste Priorität. Ein wesentlicher Baustein dafür ist auf jeden Fall ausreichende Bewegung. Die besten Angebote nutzen aber überhaupt nichts, wenn sie nicht ausreichend bekannt oder nicht erreichbar sind. Es ist deshalb unabdingbar, die Angebote zu strukturieren, in leicht zugänglicher Form zu veröffentlichen und notfalls Barrieren abzubauen.



Traude Mandel vom FC Puchheim absolvierte mit Engagement und Erfolg eine Ausbildung zur Kursleiterin.

Gibt es Themen, die aus Sicht Ihrer Einrichtung mit vorgestellt werden sollten?

Hier sind natürlich in erster Linie die bereits bestehenden Angebote des FC Puchheim zu nennen, die sich in Zeiten von Corona nicht nur auf die „Turnhallen“ beschränken, sondern auch zahlreiche Outdoor- und Online-Angebote umfassen.

Behindertenbeirat Puchheim



Der Behindertenbeirat als Mitglied im AK Gesunde Kommune

Ziel des Behindertenbeirats ist es laut Satzung, in Zusammenarbeit mit der Stadt Puchheim den öffentlichen

Bereich so zu optimieren, dass allen Bürgerinnen und Bürgern möglichst lange ein selbstbestimmtes, barrierefreies Leben ermöglicht wird.

Welche Motivation für eine Mitarbeit im Arbeitskreis und welche Erwartungen an die Zusammenarbeit gibt es?

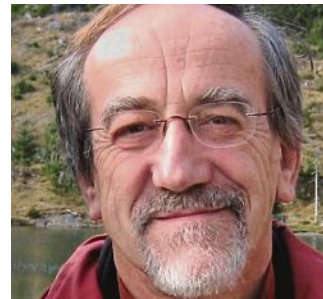
Alle Mitglieder des Beirats haben einen persönlichen beziehungsweise familiären Bezug zu den Themen von Menschen mit Behinderungen. Diese Belange bei der Planung von Maßnahmen und Projekten zu berücksichtigen, ist die Motiva-

tion für die Mitarbeit.

Welche Themen sind Ihrer Meinung nach bei der Gestaltung der „Gesunden Kommune“ wichtig?

Eine wichtige Aufgabe von uns ist es, darauf zu achten, dass vorhandene oder geplante Angebote barrierefrei gestaltet werden. Dies betrifft alle öffentlichen Bereiche der Stadt, seien es sportliche, kulturelle oder Bildungsangebote sowie die medizinische Versorgung.

Einen Überblick zu allen Angeboten des Behindertenbeirats finden Sie auf der



Richard Ullmann
Vorsitzender Behindertenbeirat Puchheim

Website. Sie können die Mitglieder auch gerne per E-Mail oder telefonisch erreichen.
E-Mail: [postan@behindertenbeirat-](mailto:postan@behindertenbeirat-puchheim.de)



Rosi Bürck
Stv. Vorsitzende Behindertenbeirat Puchheim

puchheim.de;
Telefon 089/804183;
Internet:
www.behindertenbeirat-puchheim.de.

Seniorenbeirat Puchheim



Der Seniorenbeirat als Mitglied im AK Gesunde Kommune

Der Seniorenbeirat ist Interessenvertreter aller Bürger*innen ab 60 Jahren und Ansprechpartner in Seniorenangelegenheiten für die

örtlichen Vereine, Verbände und Organisationen. Er berät die Politik sowie die Verwaltung der Stadt Puchheim zu Seniorenangelegenheiten.

Welche Motivation für eine Mitarbeit im Arbeitskreis und welche Erwartungen an die Zusammenarbeit gibt es?

Als gelernte Pflegefachkraft vertrete ich neben den allgemeinen Anliegen der Senior*innen auch die Thematik der Pflege. Seit 2020 bin ich Heimfürsprecherin für das Haus Elisabeth. Zusätzlich zu meiner Tätigkeit im Seniorenbeirat biete ich einmal wöchentlich eine Demenzbe-

treuung in der Nachbarschaftshilfe an. Außerdem leite ich einmal monatlich das Angebot „Gedächtnistraining für Senioren“, welches vom Seniorenbeirat angeboten wird.

Für die Teilnahme am Arbeitskreis Gesunde Kommune motivierend war es für mich, Teilhabemöglichkeiten für Seniorinnen und Senioren in Puchheim zu schaffen.

Welche Themen sind Ihrer Meinung nach bei der Gestaltung der „Gesunden Kommune“ wichtig?

Angebote für ein „geselliges Zusammensein“ schaffen, zum Beispiel durch die

Möglichkeit, sich einmal wöchentlich zum Essen zu treffen. Auch ein „Ratschnachmittag“ mit Kaffee sowie Vorleseangeboten und Vorträgen wäre eine gute Idee. Zudem ist das Schaffen von Möglichkeiten zum allgemeinen Austausch über die Angebote für Seniorinnen und Senioren in Puchheim ein wichtiger Faktor bei der Gestaltung der Gesunden Kommune.

Einen Überblick zu allen Angeboten des Seniorenbeirats finden Sie auf der Website des Seniorenbeirats. Sie können die Mitglieder auch gerne per E-Mail erreichen.

E-Mail:



Sieghilde Pinna, seit 2015 stellvertretende Vorsitzende des Seniorenbeirats.

sieghilde.pinna@seniorenbeirat-puchheim.de;
Telefon 089/801414;
Internet: www.seniorenbeirat-puchheim.de

Beratungs- und Unterstützungsangebote für Seniorinnen und Senioren in Puchheim

In Puchheim finden Sie verschiedene Stellen, die für die Seniorinnen und Senioren Beratungsangebote bieten. Auch Fachstellen zu spezifischen Themen haben Außensprechstunden im Amt für Soziales der Stadt Puchheim in der Boschstraße 1, 82178 Puchheim. Alle Beratungsstellen sind telefonisch erreichbar.

Stadt Puchheim: Begleitung für Seniorinnen und Senioren. Suchen Sie nach Gesellschaft? Würden Sie sich über einen Besuch oder einen Telefonanruf freuen? Wir suchen eine/n ehrenamtlichen Seniorenbegleiter*in für Sie. Das Angebot ist kostenlos.

Daniela Schulte, Ehrenamtskoordination Stadt Puchheim; Telefon 089/4132608-15; E-Mail: daniela.schulte@puchheim.de

Stadt Puchheim: Seniorenberatung und Informationen zum Älterwerden in Puchheim.

Verena Weyland; Telefon 089/4132608-16; E-Mail: verena.weylend@puchheim.de; Terminvereinbarung unter <https://termine-reservieren.de/termine/puchheim/>

Stadt Puchheim

Kostenlose Rentenberatung
Sozialberatung der Stadt Puchheim;

Telefon 089/4132608-39;
E-Mail: sozialehilfen@puchheim.de;
Terminvereinbarung unter <https://termine-reservieren.de/termine/puchheim/>

Stadt Puchheim: Grundsicherung im Alter und Hilfe zum Lebensunterhalt. Die Anträge sind bei der Stadt Puchheim, Amt für Soziales, erhältlich. Die Stadt Puchheim nimmt den vollständig ausgefüllten Antrag gerne entgegen. Dieser wird dann an das Landratsamt Fürstenfeldbruck weitergeleitet.

Sozialberatung der Stadt Puchheim;
Telefon 089/4132608-39;
E-Mail: sozialehilfen@puchheim.de

Seniorenbeirat: Ansprechpartner für Probleme und Meinungen der Seniorinnen und Senioren in Puchheim; Seniorenbeirat Puchheim, Stadt Puchheim, Postfach 1351, 82169 Puchheim; Telefon 089/801414; Internet: www.seniorenbeirat-puchheim.de; E-Mail: info@seniorenbeirat-puchheim.de

Behindertenbeirat: Ansprechpartner für Menschen mit einer Behinderung;
Behindertenbeirat Puchheim, Stadt Puchheim, Soziale

Dienste und Einrichtungen, Boschstraße 1, 82178 Puchheim; Telefon 089/804183;
E-Mail: postan@behindertenbeirat-puchheim.de; Internet: www.behindertenbeirat-puchheim.de

Fachstelle für pflegende Angehörige der Caritas Fürstenfeldbruck

Ansprechpartner für: Menschen mit Pflegebedürftigkeit; Menschen mit chronischen Erkrankungen; Menschen mit erhöhtem Betreuungsbedarf; Menschen mit einer Demenzerkrankung; Bekannte, Verwandte, Nachbarn von hilfs- oder pflegebedürftigen Menschen; Sozialdienste, Pflegedienste und Nachbarschaftshilfen; Arztpraxen, Familienhilfen, ambulante Sozialdienste. Alle, die mit dem Bereich häuslicher / ambulanten Pflege / Versorgung von Menschen zu tun haben. Erreichbar unter Telefon 08141/3207-36; E-Mail: fachstelle-pflegende-angehoerige-ffb@caritasmuenchen.de; Internet: <https://www.pflegende-angehoerige-caritas-fuerstenfeldbruck.de>

Jeweils am ersten Dienstag im Monat Sprechstunde von 14 bis 15.30 Uhr, Boschstr. 1, 82178 Puchheim.

Geronto-psychiatrische Fachberatung der Caritas Fürstenfeldbruck

Ansprechpartner für ältere Menschen, die seelische Probleme haben; die sich ängstigen oder verfolgt fühlen, oft traurig und niedergeschlagen sind; die den Tod von Angehörigen verarbeiten müssen; die sich oft einsam und allein fühlen; die aufgrund ihrer Erkrankung im Alltag Hilfe benötigen; Angehörige, Bekannte und Mitarbeiter sozialer Dienste; die verwirrt oder psychisch kranke Menschen betreuen und dabei Rat und Unterstützung wünschen.

Was wird angeboten? Persönliche Beratungsgespräche; Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags; Vermittlung ambulanter und stationärer Hilfen; Zusammenarbeit und Koordination der beteiligten oder notwendigen Hilfsangebote (Krankenhäuser, Ärzte, Pflegedienste, Behörden); Informationen zu Leistungen der Pflegekasse und zur gesetzlichen Betreuung sowie Vorsorgevollmacht; Planung und Durchführung von Informationsveranstaltungen zum Thema Alterspsychiatrie sowie verschiedene Gruppenangebote.

Erreichbar unter Telefon 08141/3207-8070;

E-Mail: spdi-fuerstenfeldbruck@caritas-muenchen.de.

Zudem jeweils am dritten Montag im Monat Sprechstunde von 9.30 bis 11.30 Uhr, Boschstraße 1, 82178 Puchheim.