



Quartiersbüro

Birgit Möller

Ansprechpartnerin für Senioren und deren Angehörige und Koordinatorin der Nachbarschaftshilfe

Telefon: 08268 / 90 91-16, **E-Mail:** b.moeller@tussenhausen.de

Bürozeiten: Montag und Mittwoch jeweils 9 - 12 Uhr, Donnerstag 9 - 12 Uhr und 15 - 18 Uhr

Termine außerhalb dieser Zeiten können individuell vereinbart werden. Ich komme gerne zu Ihnen nach Hause, wenn Sie dies wünschen.

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Gemeinsames Mittagessen im Café Berghof

Einmal im Monat findet im Café Berghof um 11.30 Uhr ein gemeinsames Mittagessen für Senioren und alle, die gerne dabei sein möchten, statt. Essen in geselliger Runde schmeckt einfach besser. Probieren Sie es aus! Das Essen kostet 9,50 € (kleine Portion: 7,50 €) plus Getränke, Eisbecher oder einer Tasse Kaffee.

Freitag, 19. Januar 2024: Lachsnudeln mit Gemüse in Basilikum-Sahne-Soße
(Anmeldungen sind für Kurzsentschlossene noch bis Donnerstag, 18.01.2024 - 12.00 Uhr möglich.)

Freitag, 23. Februar 2024: Kässpätzle mit Blattsalat

Bitte melden Sie sich für das Essen bei Frau Möller im Quartiersbüro verbindlich an. Wenn Sie eine kleine Portion möchten, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung entsprechend an. Eine Mitfahrgelegenheit oder ein kostenloser Fahrdienst kann bei Bedarf organisiert werden.

Nachbarschaftshilfe Tussenhausen, Mattsies und Zaisertshofen

Die Nachbarschaftshilfe (NBH) bietet folgende Leistungen an:

- Besuche mit Hoigata, Vorlesen oder Spielen
- gemeinsame Unternehmungen wie z.B. Spaziergänge, Ausflüge u.ä.
- Einkäufe nach Absprache oder gemeinsame Einkaufsfahrten
- Fahrdienst und Begleitung zu Ärzten, Physiotherapeuten, Behörden usw.
- kleine Hilfen im Haushalt und im Garten
- Unterstützung im Umgang mit Handy, Computer oder anderen elektronischen Geräten

Die Helferinnen und Helfer der NBH unterstützen Sie stundenweise individuell nach Bedarf. Das kann z.B. jede Woche regelmäßig zu einem festen Termin sein, aber auch einmalig oder auch nach Absprache, wenn z.B. ein bestimmter Arzttermin ansteht. Pro Stunde werden 10 € berechnet, für Fahrdienste werden zusätzlich pro gefahrenem Kilometer 0,30 € abgerechnet.

Frau Möller koordiniert die Einsätze der NBH. Sie bespricht den genauen Bedarf in einem persönlichen Gespräch mit Ihnen und stellt Ihnen in einem weiteren Gespräch den Helfer vor. Wenn sich beide Seiten den Einsatz vorstellen können, wird ein Auftrag für die NBH ausgefüllt. Die Helfer tragen ihre geleisteten Stunden in einen Leistungsnachweis ein, dieser ist die Grundlage für die monatliche Abrechnung. Der Rechnungsbetrag wird per Lastschrift eingezogen.

Neue VHS-Programmhefte für den Landkreis Unterallgäu und Türkheim

Die neuen Kursprogramme für Frühjahr/Sommer 2024 sind da und liegen demnächst im Rathaus aus. Darin enthalten sind u.a. verschiedene Veranstaltungen speziell für Senioren sowie zu Themen, die nicht nur, aber auch im fortgeschrittenen Alter interessant sein können. Natürlich stehen alle

anderen Kurse den Senioren offen. Darüber hinaus werden Online-Veranstaltungen zu verschiedenen Themen angeboten, an denen Sie ganz einfach mit Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone von zu Hause aus teilnehmen können. Sie möchten das gerne einmal ausprobieren, wissen aber nicht so genau wie das funktioniert? Dann holen Sie sich doch Unterstützung durch die Nachbarschaftshilfe. Es kommt gerne ein Helfer zu Ihnen nach Hause und erklärt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie vorgehen müssen.

Hier ein kleiner Auszug aus der großen Angebotsvielfalt:

VHS Landkreis Unterallgäu: Android Smartphone & Tablet - Der Einstieg, Kräuterkunde nach Pfarrer Kneipp, Offene Gymnastik auf dem Stuhl für Senior*innen, Handreflexmassage kennenlernen, Hurtigruten - Die schönste Seereise der Welt: Mit dem Postschiff entlang der norwegischen Küste

VHS Türkheim: LineDance für Senior*innen 65plus, Gemeinsames Tanzen für die Generation Ü55 (Tänze ohne Tanzpartner*innen), Gymnastik auf dem Stuhl für Senior*innen, Fit mit Kinästhetik bis ins hohe Alter, Computer-Intensivkurs (Kleingruppe, auch für Senioren geeignet)

Neugierig geworden? Dann holen Sie sich das neue Programmheft.

Seniorenkino im Filmhaus Huber

Kino in Bad Wörishofen

Filmbeginn: 15.00 Uhr, Eintritt: 5,00 €

Mittwoch, 24. Januar 2024: „Das Nonnenrennen“

Fünf Nonnen haben es sich zum Ziel gesetzt, den Sieg bei einem großen Radrennen zu holen, um Geld für die Renovierung eines heruntergekommenen Hospizes zu sammeln. Der Haken daran ist, dass keine von ihnen Fahrrad fahren kann.

Kino in Türkheim

ab 14.30 Uhr Kaffeeeklatsch, Filmbeginn: 15.00 Uhr, Eintritt: 5,50 € (inkl. Kaffee)

Mittwoch, 7. Februar 2024: „Ein ganzes Leben“

Die lang erwartete Verfilmung des vielfach ausgezeichneten Jahrhundertromans von Robert Seethaler. Von der Kritik als literarisches Wunder gefeiert, bringt Regisseur Hans Steinbichler einen der erfolgreichsten Romane auf die Kinoleinwand. Prädikat: besonders wertvoll.

Online-Vortrag der Fachstelle für Demenz und Pflege Schwaben

Thema: „Wissenswertes rund um die Tagespflege“

(David Lässig - Pflegedienstleitung Arbeiter-Samariter-Bund RV Allgäu e.V.)

Mittwoch, 28. Februar 2024 um 19.00 Uhr (Dauer: ca. 1,5 Stunden)

Online-Videokonferenz (Zoom), Link hierfür wird nach Anmeldung per E-Mail zugeschickt.

Es gibt für Menschen mit Pflegebedarf und ihre Angehörigen verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten für den Pflegealltag. Dieser Online-Vortrag gibt Ihnen einen Einblick in den Tagesablauf einer Tagespflegeeinrichtung, informiert über Möglichkeiten der Nutzung solcher Angebote und klärt über Finanzierungsmöglichkeiten auf, die durch die Pflegeversicherung zur Verfügung stehen. Er richtet sich an jene, die bereits einen Pflegegrad haben und ihre Angehörigen und alle am Thema Interessierten.

Fachstelle für Demenz und Pflege Schwaben

Anmeldung: info@demenz-pflege-schwaben.de, **Telefon:** 0831/697143-18 oder 0831/697143-15

Begrüße das neue Jahr vertrauensvoll und ohne Vorurteile, dann hast du es schon halb zum Freunde gewonnen. (Novalis)