

Titelthema:
Sicherheit
im Alltag

Aktuell:
„Demenz-Messe“
– ein Rückblick

Weitere Themen:
Notrufsysteme
leichte Opfer?

Sicherheit im Alltag

Ab wann ist man alt? Früher galt man spätestens ab dem Pensionsalter als „alt“. Heute fängt dann erst ein neuer, aktiver Lebensabschnitt an. Das ist gut so, und jeder Mensch sollte die Möglichkeit haben, diese Lebensphase zu genießen.

Trotzdem darf man nicht die Augen davor verschließen, dass mit zunehmendem Alter auch die Gefahr von Unfällen und Verletzungen steigt. Auch werden Senioren oftmals Opfer von Betrügern, weil sie z.B. die Möglichkeiten der modernen Technik nicht erkennen. Aus diesem Grund wollen wir mit einer Serie starten, die sich der Sicherheit im Alltag widmet. Dabei sollen ganz unterschiedliche Perspektiven in den Mittelpunkt gerückt werden.



Stürze vermeiden

Viele ältere Menschen erleiden bei einem Sturz einen Bruch z. B. des Oberschenkels. Das zieht eine Reihe von Problemen nach sich: nicht nur der lange Heilungsprozess, sondern auch eine mögliche Vereinsamung wegen der fehlenden Mobilität oder der Angst vor weiteren Stürzen sind mögliche Erschwernisse.

Das Mittel der Wahl heißt also **Vorbeugen!** Wichtig sind:

- regelmäßige Kontrollen beim Augenarzt, denn wer ein Hindernis sieht, muss nicht darüber stolpern;
- den Körper fit halten, damit die körperlichen Kräfte sowie das Gleichgewichtsgefühl so lange wie möglich erhalten bleiben;
- Stolperfallen in der Wohnung und im Garten beseitigen;
- auf gesunde Ernährung achten, um bei Kräften zu bleiben.

Stolperfallen in Haus und Garten

Vier von fünf Stürzen ereignen sich im eigenen Zuhause. Oft ist eine falsche Scheu, um Hilfe zu bitten oder eine Überschätzung der eigenen Kräfte die Ursache. Viele Unfälle lassen sich schon durch kleine Veränderungen ohne größere Umbaumaßnahmen vermeiden:

- Achten Sie auf eine überall gute Beleuchtung: Stellen Sie z. B. ein Nachtlicht oder eine Treppenbeleuchtung auf, ggf. mit Bewegungsmelder;
- entfernen Sie Türschwellen oder heben Sie sie farbig hervor, auch Fußabtreter sollten möglichst flach sein;
- lose Teppiche, auch im Badezimmer, mit Antirutschmatten sichern;
- lassen Sie niemals Kabel quer durch den Raum liegen;
- lassen Sie keine Dinge an Stellen stehen, wo sie nicht hingehören und Sie später drüber stolpern werden;
- stellen Sie sich nicht auf ungeeignete Tritte; Leitern oder gar Stühle;
- lassen Sie sich bei allem, was Sie tun, genügend Zeit und gönnen Sie sich ausreichend Ruhepausen!

Wenn Sie Ihre Wohnung auf Stolperfallen überprüft und diese beseitigt haben, ist Ihr Alltag schon ein ganzes Stück sicherer!

Weitere „Sicherheitsthemen“ finden Sie auf den Seiten 8 und 9.

Liebe Leserinnen und Leser,

unsere Zeitung erscheint nun schon zum dritten Mal, und wir freuen uns über viel positive Resonanz!

In den letzten Monaten hat sich wieder einiges getan, leider nicht nur Gutes. Ein sehr negatives Ereignis, das uns sehr berührt, ist das Hochwasser in Grimma. Wir wünschen allen Betroffenen Kraft für die bevorstehenden Aufgaben und hoffen, dass bald wieder Normalität einkehren möge.

Titelthema unserer aktuellen Ausgabe ist „Sicherheit“. Dies bezieht sich nicht nur auf Vorkehrungen für Haus- und Wohnungsbesitzer, sondern vor allem auf Sicherheit für Senioren im Alltag (S. 8 und 9). Wir berichten außerdem von unserer 1. Demenzzinfomationsveranstaltung (S. 5) und haben noch weitere interessante Beiträge für sie zusammen gestellt.

Wir wünschen Ihnen einen wunderschönen Sommer und eine erholsame Urlaubszeit.

Mit herzlichen Grüßen, Ihre

Manuela Preuss



Café zeitlos: Der Natur getrotzt!!

An jedem 1. Monat im Monat treffen wir uns im „Café zeitlos“. Und das haben wir auch weiter so gehalten, trotz Hochwasser und den damit verbundenen Herausforderungen. Zwar mussten wir improvisieren und konnten unsere geplanten Themen nicht umsetzen, aber wir haben uns trotz Hochwassers alle gemeinsam zu Kaffee und Kuchen getroffen und ausgetauscht – und das hat allen gut getan.

Jetzt im Juli hat unser Café den ersten Geburtstag gefeiert. Wir freuen uns sehr darüber und feiern das gemeinsam auf unserem jährlichen Sommerfest im August, das immer ein großes Ereignis ist!



Café zeitlos: Termine

jeder 1. Montag im Monat in Grimma:

August Sommerfest
September Weltalzheimertag
Oktober Vortrag „Gesundheit im Alter“

Genauere Angaben folgen im Internet (www.social-help.net/unternehmen/aktuelles) oder im Café zeitlos.

Ansprechpartnerin: Manuela Preuss
 Tel. 034292 64 25 00

Im **September** ist der Weltalzheimertag geplant, für **Oktober** ein Vortrag über Gesundheit im Alter. Wir freuen uns über viele interessierte Besucher.

Bei Fragen zum Thema Demenz stehen wir Ihnen gern mit Rat und Tat zur Seite.

Mehr als nur ein Job!

Ein besonderes Unternehmen sucht Mitarbeiter! Wir brauchen für den Hauswirtschaftsbereich Menschen, die sich kreativ einbringen können in eine Aufgabe, die Einfühlungsvermögen und liebevolles Engagement verlangt.

Wenn Sie nicht nur einen Job suchen, sondern Teil eines motivierten Teams werden wollen, schauen Sie unter

www.social-help.net/unternehmen/jobs/ nach freien Stellen.



1. Demenzinformationsveranstaltung

Bericht über die 1. Demenzinformationsveranstaltung in der Uni Leipzig am 25.5.2013

Es ist vollbracht! Unsere erste „Demenz-Messe“ hat stattgefunden!

Demenz ist noch immer ein Thema, über das man nicht gerne spricht – und in der Öffentlichkeit schon gar nicht. Das mag auch erklären, dass leider nicht sehr viele Besucher den Weg zu unserer Veranstaltung gefunden haben, obwohl Demenz ein so wichtiges Thema ist, das viele Menschen angeht.

Die Rückmeldungen der Anwesenden waren jedoch durchweg sehr positiv und ein Zeichen für uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Darum wird es auch im nächsten Jahr eine Informationsveranstaltung geben – wir hoffen, dann mehr Besucher begrüßen zu dürfen.

Wir möchten die Menschen informieren und ihnen zeigen, wie sie trotz der Diagnose Demenz ein angenehmes Leben, zusammen mit ihren Angehörigen, führen können.

Es gibt so viele Möglichkeiten der Unterstützung. Wir möchten sie denjenigen vermitteln, die es betrifft, und die Menschen auf ihrem Weg begleiten und unterstützen.

Zum Schluss bedanken wir uns ganz herzlich bei allen, die dazu beigetragen haben, dass die Veranstaltung ein Erfolg gewesen ist. Ein besonderer Dank geht an:

Frau Fehl – Vortrag zum Thema Demenz; Herr Besser – Sima Akademie; Herr Bärsch – Förderverein Altenhilfe Muldentale e.V.; Herrn Fehl – Leipziger Akademie für Bildung und Bewegung; Frau Versümer – Praxis für Gesundheit und Prävention; Frau Brück – Projekt HELPS; Frau Kormann – SIGN-A-RAMA; Herr Röttewald – CUP & CINO; Frau Krüger – Häusliche Krankenpflege; Frau Richter und Frau Billhardt – Podiumsdiskussion; Frau Hodeck – Moderation; Frau Helbig – Koordination und Technik; Sandra und Astrid – Betreuung der Gäste; Frau Zimmer – **social help**

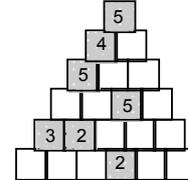


Die Rätselseite

Kniffeln, knobeln und rätseln ist wie Jogging fürs Gehirn: Sie trainieren Logik, Denkvermögen, Wortfindung und vieles mehr. Damit aktivieren Sie verschiedene Bereiche im Gehirn. Es macht also nicht nur Spaß, es hält auch fit. Also: Machen Sie mit!

Rechenpyramide

Die Zahlen in einem Kästchen der Rechenpyramide müssen ENTWEDER die Summe aus der Addition ODER die Differenz aus der Subtraktion der Zahlen in den beiden darunter befindlichen Kästchen sein. Auf KEINER waagerechten Zeile der Rechenpyramide darf sich eine Zahl doppelt befinden. Füllen Sie alle Kästchen aus?



Logelei

5 nebeneinander liegende Reihenhäuser auf der Kölnerstraße haben die Hausnummern (von links nach rechts): 12; 14; 16; 18; 20

Frage: Welche Familie wohnt in welchem Haus?

Hinweise:

- Familie Kaiser und Kunz sind Nachbarn.
- Familie Moos wohnt nicht im Haus Nr. 12.
- Familie Kunz wohnt nicht in einem Eckhaus.
- Dr. Jäger ist neben Familie Roth eingezogen.
- Familie Kunz ist kein direkter Nachbar zur Familie Moos.
- Dr. Jäger lebt nicht in der Mitte der 5 Häuser.
- Familie Moos wohnt nicht neben Familie Kaiser.



Lösungen:
Logelei: 12 = Kaiser, 14 = Kunz;
16 = Roth, 18 = Jäger, 20 = Moos

Quelle: www.lhr-fitrnacher.de

Geburtstagswünsche

*Zum heut'gen frohen Feste
wünsch ich von Herzen dir
das Schönste und das Beste
und deine Liebe mir!
Nimm meinen Wunsch
aus reinem Sinn
und treuer Liebe
freundlich hin! (Volksgut)*

socialhelp wünscht allen Geburtstagskindern der Monate August, September und Oktober Gesundheit, Glück, Zufriedenheit und Wohlbefinden.



Wenn der Frühling Verheißung ist
und der Sommer Erfüllung,
darf ein schöner Herbst als die
schönste Gnade Gottes bezeichnet werden.



Gesundheit für unsere Kinder

Anzeige

**Wir unterstützen ErzieherInnen, LehrerInnen in
Kindereinrichtungen und Schulen.**

Mehr Informationen auf unserer Webseite
www.kikoo.de

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf
Janina Ritzow Tel. 0341/2291736 oder
janina.ritzow@kikoo.de

Senioren – leichte Opfer?

Natürlich werden nicht nur Senioren Opfer von Betrügern, aber manche Kriminelle haben es gezielt auf ältere Menschen abgesehen. Dabei werden immer wieder dieselben Tricks in unterschiedlichen Abwandlungen angewendet. Seien Sie darum vorsichtig, wenn sich jemand, den Sie nicht kennen, Zugang zu Ihrem Haus oder Ihrer Wohnung verschaffen will. Oft treten Betrüger in einer halb-offiziellen Verkleidung auf und geben sich als Mitarbeiter des Elektrizitätswerks, als Polizisten, Feuerwehrleute o. ä. aus. Manchmal appellieren sie auch an Ihr Mitgefühl und bitten um ein Glas Wasser oder darum, die Toilette benutzen zu dürfen. Immer wieder wird auch ein besonders günstiges Geschäft oder eine Handwerksleistung angeboten, die dann nie erbracht wird. Schützen Sie sich dav or, indem Sie es sich zur Regel machen, NIE-MALS ein Geschäft abzuschließen, das nicht Sie zu or selbst ange-regt haben, und schon gar nicht an der Haustür oder am Telef or!

Enkeltrick

Besonders „gemein“ sind Tricks, in denen sich der Betrüger am Telefon als Cousin, Nefte, Nichte oder eben Enkel ausgibt, den Angerufenen in ein Gespräch v erwickelt und dann v on einer Notsituation berichtet, in der dringend Geld gebraucht werde. Ein Freund könne schnell vorbeikommen und dieses holen. – Lassen Sie sich NIEMALS unter Druck setzen. Wenn Ihnen eine Geschichte merkwürdig vorkommt, rufen Sie die Person, die sie angeblich angerufen hat oder einen anderen Verwandten selbst an und überprüfen Sie die Geschichte.

Endlich mal gewonnen!?

Plötzlich klingelt das Telef on und eine freundliche Stimme teilt Ihnen mit, dass Sie bei einem Preisausschreiben etwas gewonnen hätten. Man brauche nur noch ein paar Angaben von Ihnen und schon gehört der Gewinn – zusammen mit einem Zeitschriftenabo – Ihnen. So oder so ähnlich funktioniert der „Gewinn-Trick“; das kann auch per Post ablaufen oder sich um andere „Nebenkosten“ handeln. Denken Sie daran: Niemand verschenkt einfach etwas. Es ist IMMER ein Haken an der Sache, wenn Sie um persönliche Daten, womöglich Bankverbindungen, gebeten werden. Rufen Sie NIE kostenpflichtige Telefonnummern an! – Und wenn es doch geschehen ist, reagieren Sie sofort und legen Sie Widerspruch ein. Wenden Sie sich an die Polizei oder Verbrauchzentrale und wehren Sie sich. Seien Sie keine „leichten Opfer“!

Notrufsysteme

Wer möchte nicht selbstbestimmt in seinen eigenen vier Wänden leben solange es irgendwie geht – trotz hohem Alter, Krankheit oder Behinderung? Aber wenn doch mal etwas passiert, was dann?!

Es gibt vielfältige Möglichkeiten, wie man im Falle eines Falles Hilfe herbeiführen kann. Es gibt Handys und Armbanduhren, die über eingebaute Notrufsysteme verfügen. Man bestimmt selbst, welche Notrufnummer hinterlegt werden soll.

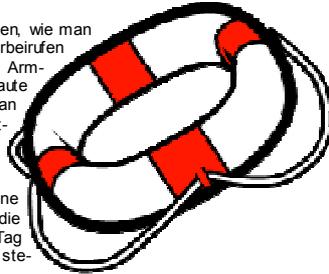
Zudem gibt es verschiedene Anbieter von Notrufdiensten, die rund um die Uhr, an jedem Tag der Woche zur Verfügung stehen:

- Deutsches Rotes Kreuz (DRK),
- Arbeiter-Samariter-Bund (ASB)
- Die Johanniter
- Malteser, aber auch
- private Anbieter

Zum Teil können die Kosten sogar von der Pflegeversicherung übernommen werden.

Nicht immer sind die Kinder, Nachbarn oder andere Freunde erreichbar, die man vielleicht als erste anrufen würde. So ein Hilfesystem ist auch ein Stückchen Unabhängigkeit.

Wichtig ist auf jeden Fall, sich zu informieren und sich um die Einrichtung eines Notrufsystems zu kümmern, bevor ein akuter Hilfebedarf eintritt. Denn eines ist klar: In einem Notfall muss es schnell gehen!



frauenecho

Das *frauenecho* ist eine Initiative von Unternehmerinnen aus dem Muldental und Leipzig. Sie haben sich zusammengeschlossen, weil sie Wert legen auf individuelle und ganzheitliche Beratung sowie das besondere Angebot für Kunden. In unserer schnelllebigen, vom rasanten Wertverfall dominierten Zeit suchen sie das Einzigartige, spürbar Nachhaltige. Und die glauben, dass gerade weibliche Unternehmerinnen heute dafür einstehen. Dies ist die Philosophie jedes Unternehmers im *frauenecho*.

Ein weiteres Augenmerk liegt darauf, durch gezielte Aktivitäten an Schulen und Kindereinrichtungen grundlegende Werte an die nachfolgenden Generationen weiterzugeben.

Im August 2011 ist das Portal unter dem Namen *frauenecho* im Internet entstanden. Es lädt alle Frauen, die sich in dieser Philosophie wiederfinden, zum Mitmachen ein. Die Unternehmerinnen möchten nicht nur gegenseitig Multiplikator sein, sondern auch anderen Frauen, die mit ihren individuellen Geschäftsideen in der breiten Masse vielleicht verschwinden, Mut machen.

Weiterhin liegt es dem *frauenecho* am Herzen, für Frauen aus Sachsen, die Unterstützung brauchen, mit kleinen unbürokratischen Hilfen da zu sein. So werden kleine Dienstleistungen wie eine Verwöhn-Massage oder Sachspenden aus eigenen Reihen gesponsert.

Die teilnehmenden Unternehmen reichen von B wie Buchhandlung über Yoga und Pharmazie bis hin zu Unternehmensberatung—und natürlich ist **socialhelp** auch mit dabei!



Das Foto zeigt einige Unternehmerinnen des Netzwerks bei einem Treffen (zweite von links, in der oberen Reihe: Manuela Preuss)

Informieren Sie sich bei Interesse unter www.frauenecho.de

Haushaltstipps: Flecken entfernen mit Zahnpasta ...

Soßenspritzer/Druckerschwärze entfernen:

Auf kleine Flecken wie Soßenspritzer tragen Sie einfach Zahnpasta auf. Etwas einmassieren, trocknen lassen und anschließend wieder ausbürsten. Der Fleck ist wie von Geisterhand verschwunden.

Übrigens: Auf diese Art und Weise sollten Sie auch vorgehen, wenn Druckerschwärze den Weg auf die Tischdecke gefunden hat.

Schuhcremeflecken entfernen:

Bei Schuhcreme auf der Hose zuerst den Fleck anfeuchten, Zahnpasta auftragen, mit einer kleinen Bürste verreiben und dann ab damit in die Waschmaschine und wie gewohnt waschen.

Rostflecken entfernen:

Rostflecken auf Kleidungsstücken einfach mit fluorhaltiger Zahnpasta einstreichen, anschließend etwas Fleckensalz auf den Fleck auftragen und dann wie gewohnt waschen.

Kupfer/Silber reinigen:

Kupfergegenstände dick mit Zahnpasta einschmieren. Anschließend gut trocknen lassen, abwaschen und abtrocknen.

Übrigens: Auf die gleiche Art und Weise können Sie auch Silber reinigen.

Wasserringe entfernen:

Wasserringe auf Holz entfernen Sie, indem Sie ein Tuch zur Hand nehmen und dieses anfeuchten. Nun etwas Zahnpasta auf den Wassering geben und dann polieren.

Quelle: www.haushaltstipps.net



Die nächste Ausgabe des **socialhelp** Kundenmagazins erscheint im November 2013. Wir wünschen Ihnen einen glücklichen, sonnigen Sommer und freuen uns auf ein „Wiedersehen“ im Herbst.

socialhelp bietet Dienstleistungen und Hilfe rund um den Haushalt für Familien, junge und ältere Menschen an. Spezialisiert haben wir uns auf die Bereiche Hauswirtschaft und Betreuung älterer und demenzkranker Menschen. In beiden Bereichen sind uns Ihre Zufriedenheit, Ihr Vertrauen und Ihre Entlastung sehr wichtig!

Im Bereich Hauswirtschaft steht Ihre Entlastung für uns an erster Stelle. Zuverlässig, gründlich und flexibel kümmern wir uns um Ihren Haushalt. Dabei achten wir besonders darauf, umweltfreundlich und nachhaltig zu arbeiten. Wir benutzen spezielle Mikrofasers-Lappen, die Putzmittel sparen. Wir stellen unseren Badreiniger selbst her, ohne viel Chemie. Außerdem benutzen wir ökologischen WC Reiniger und bieten Dampfreinigung an. So entlasten wir Sie – und Sie dürfen dabei ein gutes grünes Gewissen haben.

Für pflegebedürftige Senioren und Menschen mit Demenz und deren Angehörige bieten wir spezielle und individuelle Unterstützung, Betreuung und Entlastung an, denn diese liegen uns besonders am Herzen. So bilden wir uns ständig weiter und haben besondere Kompetenzen im Bereich der Demzenerkennung und Prävention erworben. Wir wissen, worauf es bei der Betreuung und Pflege demenzkranker Menschen ankommt, und wie wir die Angehörigen entlasten können.

Auch Demenzkranke können und sollen noch viele positive Momente des Alltags erleben. Wir legen Wert auf eine verständnisvolle und einfühlsame Zusammenarbeit, die über reine Pflege hinausgeht. So haben wir das gemeinnützige Café „zeitlos“ für Demenzkranke und ihre Angehörigen ins Leben gerufen. Wir setzen innovative Arbeitsweisen ein, um Demenzkranken und ihren Angehörigen den Alltag zu erleichtern.

Wir sind für Sie im Großraum Leipzig/Wurzen im Einsatz! Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wir freuen uns auf ein Gespräch!

Impressum:

Angaben gemäß § 5 TMG
Verantwortlich für den Inhalt

socialhelp
Buchenweg 18
04827 Machern

Amtsgericht Gimma
Umsatzsteuer-ID: DE234879541
Herausgeberin und
Geschäftsführerin: Manuela Preuss
Redaktionsleitung: Nke Roos

Telefon: 034292642500
E-Mail: zeitung@social-help.net
Webseite: www.social-help.net

© Fotos: S. 1: iStockphoto/kzeno
S. 2, 7: RainerSturm/pixelio.de,
S. 11: hktch27/pixelio.de