

Menschen helfen

# Aktiv im Alter





**Klemens Reindl**  
BRK Kreisgeschäftsführer

## SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN.

Der BRK Kreisverband Garmisch-Partenkirchen hilft seit vielen Jahrzehnten Menschen in schwierigen Lebenslagen. Sei es bei Katastrophen, bei Unfällen, Krankheit, oder sozialen Notlagen. Diesem Engagement fühlen sich unsere über 2000 ehrenamtlichen Helfer und über 200 Mitarbeiter im Landkreis verpflichtet. Auch in Zukunft wollen wir überall dort helfen, wo die Not am größten ist.

Der Landkreis Garmisch-Partenkirchen gehört zu den Regionen mit einem überdurchschnittlich hohen Anteil von Mitbürgern, die älter als 65 Jahre sind. Wir möchten dazu beitragen, dass Sie bei uns ein möglichst langes Leben in Selbstständigkeit führen können. Dort wo Krankheit die Mobilität und Teilhabe an der Gesellschaft einschränken, sorgen wir mit unserem **Fahrdienst** dafür, dass Sie zum Arzt, ins Krankenhaus aber auch zum Einkaufen oder einem anderen Termin kommen. Mit dem **BRK-Hausnotruf** helfen wir Ihnen, dass sie möglichst lange und mit einem sicheren Gefühl in den eigenen vier Wänden wohnen können. Solange Sie dies wollen.

Wir wissen aber auch, dass viele ältere Mitbürger durch Krankheit ans Haus oder sogar Bett gefesselt werden. Mit oft hohen Belastungen für pflegende Angehörige und die Betroffenen. Hier wollen wir künftig neue Wege gehen. Indem wir Sie fit für den Umgang mit pflegebedürftigen Angehörigen machen und Sie niedrigschwellig durch ausgebildete Fachkräfte unterstützen. Dazu haben wir ein neues **Ausbildungsprogramm** speziell für pflegende Angehörige entwickelt und bieten erstmals die Ausbildung zum **Demenzhelfer** im Landkreis an. Künftig vermitteln wir Ihnen auch unsere BRK-zertifizierten Demenzhelfer, die Angehörigen nicht nur eine Atempause im anstrengenden Betreuungsalltag verschaffen,

sondern auch qualifizierte Zusatzangebote für die Betroffenen schaffen. Dazu gehört auch unsere **Selbsthilfegruppe für Demenzerkrankte und ihre Angehörigen**.

Erstmals haben wir unser Angebote für Senioren in einer eigenen Broschüre zusammengefasst. Finden Sie jetzt in kurzer Zeit das passende Angebot für Ihre Bedürfnisse und den richtigen Ansprechpartner innerhalb des Roten Kreuzes.

Ich hoffe, dass Ihnen dieses Angebot zusagt. In den nächsten Jahren wollen wir es erweitern und ausbauen, passend zu Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Deshalb freue ich mich auch persönlich über Anregungen und Rückmeldungen zu unserem Programm. Sie erreichen mich persönlich im BRK Kreisverband oder per Mail unter [reindl@kvgarmisch.brk.de](mailto:reindl@kvgarmisch.brk.de).

Mit freundlichen Grüßen

**Klemens Reindl**  
Kreisgeschäftsführer  
BRK Garmisch-Partenkirchen

**Einfach perfekt:**

Wer weiß wie es geht, für den ist Umbetten kein Problem.

**Kurs für pflegende Angehörige**

## SELBER HILFE LEISTEN MIT GUTEM GEFÜHL

Helfen ist unsere Berufung: Viele unserer ehrenamtlich tätigen Rotkreuz-Helfer arbeiten in Pflegeberufen oder bilden Pflegekräfte aus. Ihr Know-How hilft Ihnen beim sicheren Umgang mit Angehörigen.

Die Zahl der Pflegebedürftigen steigt kontinuierlich. Viele Betroffene werden von Angehörigen zu Hause gepflegt. Neben der Körperpflege gibt es auch viele andere Dinge die zu regeln sind. Wenn Sie wissen wollen, wie man einen Angehörigen leicht umbettet, wäscht oder medizinisch versorgt ohne dabei den gegenseitigen Respekt zu verlieren, dann besuchen Sie unseren Pflegekurs. Unsere Kurse leiten professionelle Pflegekräfte und erfahrene Ausbilder. In vielen praktischen Einheiten erlernen Sie die wichtigen Handgriffe, die nötig sind um auch schwierige Situationen zu meistern. In theoretischen Einheiten erklären wir Ihnen alles zum Thema Pflegegeld, wie man es beantragt und wie man benötigte Leistungen von der Pflegekasse erhält. Die Kosten können auf Antrag von der Kasse übernommen werden. **Teilnehmerzahl: mindestens 8, höchstens 12. Preis je Teilnehmer: 90,00 €. Jeder Kurs besteht aus zehn Doppelstunden.**

# PFLEGEKURSE 2020

**Garmisch-Partenkirchen:** BRK Lehrsaal, Falkenstr. 9

Kurs PA-G01: 17.07. – 27.06.2020

Kurs PA-G02: 14.09. – 26.09.2020

Kurs PA-G03: 20.11. – 22.11.2020

**Murnau:** BRK Lehrsaal, Seidlstr. 16

Kurs PA-M01: 15.06. – 27.06.2020

**Oberammergau:** BRK Lehrsaal, Rottenbacherstr. 3

Kurs PA-O01: 09.10. – 24.10.2020

Unsere Kurse für pflegende Angehörige finden statt in Zusammenarbeit mit:

**Einfach perfekt:**

Viel Praxis in kleinen Lerngruppen.



#### Hilfe im Alltag

Demenzhelfer unterstützen Angehörige bei der Betreuung von Betroffenen.

### Demenzhelfer und Pflege für Demenzkranke

## LEBEN VERBESSERN FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE

Erstmals bietet das Rote Kreuz 2020 Kurse für Angehörige von Demenzpatienten und für Ehrenamtliche, die bei der Pflege helfen.

Demenzhelfer unterstützen Betroffene und Angehörige bei der Bewältigung des Alltags. Sie üben etwa das Gedächtnis beim Betrachten von Fotoalben, sind im Umgang mit Patienten geschult und entlasten Angehörige, indem Sie stundenweise Betreuungsaufgaben übernehmen. Wenn Sie sich für diese Tätigkeit interessieren, dann können Sie sich nun zum Demenzhelfer ausbilden lassen. Demenzhelfer kommen zwischen zwei und fünf Stunden in der Woche in den Einsatz und erhalten eine Vergütung von 10,00 € / Stunde für ihre Tätigkeit. Die Vermittlung erfolgt über das BRK **Teilnehmerzahl: mindestens 8, höchstens 12.** **Jeder Kurs umfasst 40 Unterrichtseinheiten . Teilnahmegebühr: 125 €.**

Menschen mit einer Demenzerkrankung benötigen einen besonderen Betreuungsaufwand. Vor allem für Angehörige ist es oft schwierig sich auf den Verlust der Gedächtnisleistung, der Kommunikationsfähigkeit und damit auch einhergehenden Charakterveränderungen einzustellen. Im Kurs lernen Sie sich auf diese gravierenden Veränderungen einzustellen und eine positive Basis im Umgang zu finden. **Teilnehmerzahl: mindestens 8, höchstens 12.** **Jeder Kurs umfasst 8 Module a 2 Stunden.** **Preis pro Teilnehmer: 80,00 €.** **Kosten können auf Antrag von den Kassen übernommen werden.**

# DEMENZKURSE 2020

## Ausbildung zum Demenzhelfer

**Garmisch-Partenkirchen:** BRK Lehrsaal,  
Falkenstr. 9, 82467 Garmisch-Partenkirchen  
Kurs DH-G01: 02.06. – 04.07.2020  
Kurs DH-G02: 19.10. – 14.11.2020

## Kurse für Angehörige

Infoveranstaltung am 22. September 2020 im BRK Kreisverband Garmisch-Partenkirchen ab 19.00 Uhr. Unsere Ausbilder stellen Ihnen das Konzept für unsere Angehörigenkurse vor und benatworten Ihre Fragen.

Termine

## Rotes Kreuz gibt's auch online



Besuchen Sie uns auch im Internet und auf Facebook. Informieren Sie sich online über das Rote Kreuz und unser aktuelles Kursangebot.

[www.brk-gap.de](http://www.brk-gap.de)



## SELBSTHILFEGRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE VON DEMENZPATIENTEN

Jeden 1. Mittwoch im Monat trifft sich von 19.00 bis 21.00 Uhr die BRK-Selbsthilfegruppe im Kreisverband in der Falkenstr. 9.

Im Gruppentermin können Angehörige sich untereinander austauschen und erhalten fachliche Beratung etwa zum Umgang mit Betroffenen, den Behandlungsmöglichkeiten sowie den Hilfsangeboten im Landkreis. Zugleich hat die Gruppe auch das Ziel Öffentlichkeit für das Thema und die Belange der Betroffenen und ihrer Angehörigen herzustellen. Für einen kleinen Imbiss und Getränke ist gesorgt. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Informationen erhalten Sie unter 08821-94321-0.



## HILFE FÜR ZU HAUSE: DEMENTZHELFER

Sie brauchen Unterstützung bei der Pflege und Betreuung eines an Demenz erkrankten Angehörigen? Die BRK-Dementzhelfer sind im Umgang mit Betroffenen geschult.

Demenz braucht viel Aufmerksamkeit. Die Betreuung der Betroffenen ist oft ein Job rund um die Uhr, vor allem wenn sich die Last auf wenige Angehörige verteilt. Unsere zertifizierten Dementzhelfer unterstützen Sie bei der Pflege, machen Übungen mit den Betroffenen und sorgen für eine Entlastung. Die Kosten für den Einsatz eines Dementzhelfers betragen 15,00 € / Stunde. Personen mit einer entsprechenden Einstufung durch die Pflegeversicherung können die Kosten erstattet bekommen. Bis zu 125 € / Monat können als Entlastungsgeld beantragt werden.

**Infotelefon: 08821-94321-12**



**Kontakt halten**  
Moderne Kommunikationsmittel  
auch im Alter sicher nutzen.

**Jeden Montag,  
10.00 bis 12.00 Uhr**

## Umgang mit Smartphone, PC und Internet

### **DIGITALSPRECHSTUNDE – SICHER ONLINE IM ALTER**

Zwar besitzen etwa 75% aller über 65-jährigen ein Smartphone, aber die wenigsten nutzen auch Apps von Messenger-Dienste oder sozialen Netzwerken.

Internet, Smartphone und soziale Netzwerke sind eigentlich gerade für Senioren ideale Möglichkeiten um Kontakt mit Freunden und Angehörigen aufrecht zu erhalten. Doch oft scheitert die Nutzung schon bei der Eingabe der PIN oder beim Download und Einrichten einer App.

Im Kurs vermitteln erfahrene Kursleiter das nötige Wissen im sicheren Umgang mit Smartphone und sozialen Netzwerken und helfen bei der Einrichtung wichtiger Funktionen und Sicherheitseinstellungen. Der Kurs findet während der Schulzeiten jeden Montag von 10.00 bis 12.00 Uhr im Kreisverband Garmisch-Partenkirchen statt. **Beginn ist der 10. Februar 2020.** Jede Kurseinheit ist in sich abgeschlossen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

**Teilnehmerzahl: mindestens 8, höchstens 16.**  
**Der Kurs umfasst 12 Lerneinheiten. Preis pro Teilnehmer: 40,00 €. Im Preis enthalten sind umfangreiche Kursunterlagen zum Heimstudium.**

Die Digitalsprechstunde wird unterstützt von:

 **Kreissparkasse**  
Garmisch-Partenkirchen



## Mobilität

Wir fahren Sie zum Arzt

## MOBIL SEIN OHNE EINSCHRÄNKUNGEN

Mit derzeit über 50 Fahrzeugen und 118 Fahrerinnen und Fahrern transportieren wir jeden Tag Schülerinnen und Schüler, fahren kranke Menschen zu Ärzten und Therapeuten, bringen Behinderte aus dem ganzen Landkreis in Werkstätten und Bildungseinrichtungen oder Bettlägerige an ihr Ziel. Teilhabe an der Gesellschaft und ein selbstbestimmtes Leben setzen Mobilität voraus. Besonders in einem Landkreis wie Garmisch-Partenkirchen mit vielen kleinen Gemeinden. Wir haben unser Angebot über die Jahre hinweg stetig ausgebaut und sind heute einer der größten Anbieter von Fahrdienstleistungen des Roten Kreuzes in Bayern. Um dieses hohe Niveau stetig zu verbessern, lassen wir uns regelmäßig von einem externen Unternehmen - der DQS GmbH aus Frankfurt - zertifizieren. Dank unserer eigenen Fahrdienstzentrale können wir flexibel disponieren und Transportaufträge auch kurzfristig übernehmen. Unsere Fahrerinnen und Fahrer haben in der Regel eine Zusatzausbildung als Sanitätshelfer oder Rettungssanitäter. Wir sind Partner der Kliniken im Landkreis, bieten unsere vielfältigen Dienstleistungen jedoch auch Privatpersonen an.



**08821-94321-21**

**Unsere Fahrdienstzentrale**



### **Wir bringen Sie von Tür zu Tür.**

Sie vereinbaren Ihre Termine telefonisch mit unserer Fahrzentrale, wir holen Sie pünktlich ab und bringen Sie wieder nach Hause. Unsere jahrzehntelangen Erfahrung im Krankentransport, Rettungsdienst und im Fahrdienst für Menschen mit Behinderung hilft uns, Ihnen zu helfen.

### **Wir sind auf alles vorbereitet.**

Sie brauchen eine Gehhilfe oder Rollstuhl? Unsere Fahrzeuge sind auf jeden Transport auch von zusätzlichem Gepäck vorbereitet. Wir fahren Sie auf Ausflüge, zum Einkaufen oder zu Privatbesuchen.

### **Klärung mit der Krankenkasse.**

Zahlt Ihre Fahrt die Krankenkasse? Wir klären vorab eine Kostenübernahme und rechnen dann direkt mit der Krankenkasse ab.

# IHRE ANSPRECHPARTNER IM BRK KREISVERBAND

Sie haben Fragen zu unseren Angeboten oder brauchen weitere Angebote. Unsere Mitarbeiter stehen Ihnen gerne von Montag bis Freitag, zwischen 8.00 bis 12.00 Uhr und nach Vereinbarung persönlich oder telefonisch zur Verfügung

## AUSBILDUNG



### Birgit Tichatschke

Leiterin Ausbildung

Tel.: 08821-94321-12

tichatschke@kvgarnisch.brk.de

## FAHRDIENST



### Franz Manghofer

Leiter Fahrdienst

Tel.: 08821-94321-27

manghofer@kvgarnisch.brk.de

## DEMENZ



### Monika Dotzer

exam. Pflegefachkraft

Tel.: 08821-94321-0

dotzer@kvgarnisch.brk.de

## HAUSNOTRUF



### Hubert Hornsteiner

Leiter Hausnotruf

Tel.: 08821-94321-33

hornsteiner@kvgarnisch.brk.de



### Erste Hilfe

Leben retten bis ins hohe Alter.

## „Fit in Erster Hilfe“ für Senioren

# Helfen in der Not

Erste Hilfe ist etwas für jedermann in jedem Alter. Frischen Sie Ihr Erste-Hilfe-Wissen auf und lernen Sie altersbedingte Probleme wie Herzinfarkt Schlaganfall oder Diabetes schnell zu erkennen und sicher zu reagieren.

Was tun beim Verdacht auf einen Infarkt oder bei Unterzucker. In dieser speziellen Schulung zeigen wir Ihnen wichtige Maßnahmen wie die stabile Seitenlage, die Reanimation von Patienten oder die Erstversorgung von Brüchen. Ein Kurs zur Auffrischung Ihres Wissens mit neuen, altersbezogenen Inhalten. **Teilnehmerzahl: mindestens 8, höchstens 12.**  
**Preis je Teilnehmer: 30,00 €. Jeder Kurs besteht aus drei Stunden.**

**Garmisch-Partenkirchen:** BRK Lehrsaal, Falkenstr. 9

Kurs EHS-G01: 13.07.20 von 14.00 - 17.00 Uhr

Kurs EHS-G02: 10.11.20. von 14.00 - 17.00 Uhr

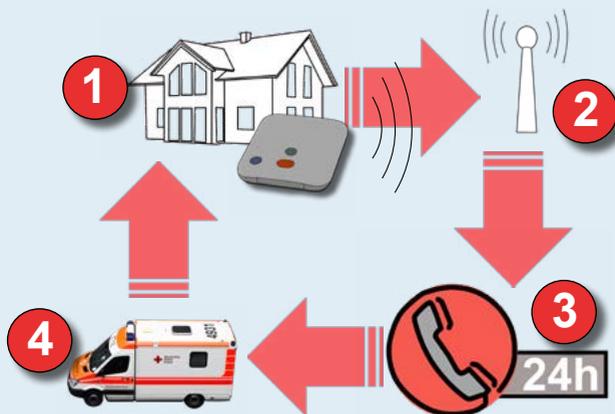
**Murnau:** BRK Lehrsaal, Seidlstr. 16

Kurs EHS-M01: 12.08.20 von 14.00 - 17.00 Uhr

**Mittenwald:** BRK Lehrsaal, Am Anger 26

Kurs EHS-MI01: 15.10.20. von 14.00 - 17.00 Uhr

## Das Hausnotrufsystem des Roten Kreuzes



- 1 Das Hausnotrufgerät wird von einem Mitarbeiter des BRK vor Ort installiert, getestet und gewartet.
- 2 Das Gerät löst bei Alarm einen Notruf über das Telefon (Funk oder Leitung) her. Das Gerät prüft selbständig ob eine Leitung verfügbar ist und wartet bei Ausfall.
- 3 Die rund um die Uhr besetzte Rettungsleitstelle des Hausnotrufes stellt Kontakt her und organisiert sofort die richtige Hilfe. Antwortet der Kunde nicht, wird unmittelbar der Notarzt und ein Rettungswagen auf den Weg.
- 4 Die Rettungsmannschaft nimmt aus der Wache den passenden Schlüssel mit.

## SELBSTÄNDIG IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

Das Hausnotrufsystem des Roten Kreuzes ist eine geschlossene Alarmkette, die sicher stellt, dass innerhalb von 15 Minuten bei hilferufenden Teilnehmern professionelle Helfer vor Ort sind. Das Hausnotrufsystem ist über das Telefonnetz mit der Leitstelle verbunden. Sollte das Netz einmal ausfallen, löst das Gerät vorab Alarm aus. Über ein sehr empfindliches Mikrofon haben Sie Sprechkontakt zur Leitstelle auch aus weiterer Entfernung. Dank eines mobilen Senders, können Sie sich im Haus und der nahen Umgebung frei bewegen. Kann unser Mitarbeiter Sie nicht erreichen, alarmiert er unmittelbar Notarzt und Rettungsdienst. Brauchen Sie Hilfe beim Aufstehen, unterstützt Sie der BRK-Hintergrunddienst mit ausgebildeten Helfern aus der Nachbarschaft.

In der Rettungsleitstelle des Hausnotrufes können wichtige Informationen über den Patienten hinterlegt werden, sodass dem Notarzt bereits beim Eintreffen lebensrettende Informationen zur Verfügung stehen. Auf Wunsch hinterlegen wir in einer unserer Rettungswachen Ihren Haustürschlüssel, um unnötige Kosten beim Öffnen der Tür zu vermeiden.



Beratung Hausnotruf:  
0 88 21 94321 20



BRK Kreisverband Garmisch-Partenkirchen, Falkenstr. 9, 82467 Garmisch-Partenkirchen

unsere Empfehlung  
**40,00 €**  
pro Monat\*

## Der Hausnotruf vom Roten Kreuz

Wir nehmen Ihren Notruf entgegen.  
24h / 365 Tage im Jahr  
Wir werden sofort aktiv.  
(z.B. Nachbar, Familie, Hausarzt oder Notarzt alarmieren)  
Wir bewahren Ihren Schlüssel sicher auf.

\* Preise für andere Pakete verfügbar. Zum Beispiel Basispaket ab 23,00 €. Preise variieren je nach Aufwand für Anschluss und verfügbarem Mobilfunktarif. Einmalige Anschlussgebühr: 40,00 €. Kostenübernahme durch Pflegekasse möglich. Nach Ablauf Mindestlaufzeit monatlich kündbar. Kurzzeit-Anschluss z. B. während des Urlaubs möglich.



Unser Angebot für Neukunden

**Hausnotruf-Kunde werden und 1 Monatsgebühr sparen!\***

\* Gilt bei Abschluss eines neuen Vertrages mit einer Mindestlaufzeit von 6 Monaten.



Bayerisches  
Rotes  
Kreuz



Unsere Mission:

# Menschen helfen

BRK Kreisverband  
Garmisch-Partenkirchen  
Falkenstr. 9

82467 Garmisch-Partenkirchen  
info@brk-gap.de  
www.brk-gap.de  
Tel.: 08821-94321-0

Spendenkonto 31 005 bei der Kreis-  
sparkasse Garmisch-Partenkirchen,  
BLZ 703 500 00  
IBAN DE71 7035 0000 0000 0310 05  
BIC BYLADEM1GAP