LW-V2 | 2017

SENIOREN RATGEBER

Ein Wegweiser für Seniorinnen und Senioren und deren Angehörige

Eine Sonderveröffentlichung von WITTICH MEDIEN

Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten die aktualisierte Broschüre „Ein Wegweiser für Senioren und deren Angehörige“ in den Händen.

Alle Angaben der vorherigen Ausgaben wurden nochmals ergänzt und aktualisiert.

Es ist uns wichtig, die Mitwirkungsrechte der Senioren zu stärken, die aktive Teilhabe an der Willensbildung bei wirtschaftlichen, sozialen, kulturellen und politischen Entscheidungen zu fördern sowie das Zusammenleben der Generationen zu verbessern und zu unterstützen.

Die entstehenden Herausforderungen in den verschiedensten Städten und Kreisen unserer Gesellschaft müssen daher fortlaufend analysiert und zu zukunftsorientierten Konzepten weiterentwickelt werden. Dennoch verlangt das Älterwerden von jedem Einzelnen eine Auseinandersetzung mit der eigenen, sich stets verändernden Lebenssituation, Orientiertsein und Informiertsein gehören einfach dazu.

„Meine Botschaft ist, wir brauchen Sie im Ilm-Kreis, weil Ihre Generation eine starke Generation ist, die viele Höhen und Tiefen durchlebt hat.“

Dieser Wegweiser soll für Sie Leitfaden und eine Unterstützung bei der Suche nach der richtigen Lösung von Problemen im Lebensalltag sein. Er soll aber auch Anregungen und Tipps zur individuellen Gestaltung der Freizeit geben sowie Möglichkeiten aufzeigen sich und seine vielfältigen Erfahrungen einzubringen (z.B. im ehrenamtlichen Bereich - ob im Sport, in Kultur oder auch im Miteinander der Generationen).

Allen Seniorinnen und Senioren des Ilm-Kreises wünsche ich alles Gute und persönliches Wohlergehen

Ihre

Petra Enders

Inhaltsverzeichnis

Wohnen im Alter ..... S. 4
Altersgerechtes Wohnen ..... S. 4
Wer ist die VWG? ..... S. 5
Wohngeld ..... S. 5
Pflege ..... S. 6
Betreutes Wohnen ..... S. 8
Senioren- und Pflegeheime ..... S. 8
Tagespflege ..... S. 9
Kurzzeitpflege ..... S. 9
Pflegesätze 2017 ..... S. 10
Wegweiser für die richtige Heimentscheidung ..... S. 12
Seniorenbeauftragter und Seniorenbeiräte ..... S. 13
Körperlich und Geistig fit ..... S. 14
Hören Sie mehr Lebensfreude ..... S. 15
Wegweiser Behörden ..... S. 16
Das Arnstädter Sport- und Freizeitbad ..... S. 18
Bäder im Landkreis Gotha ..... S. 19
Die Volkshochschule in Ihrer Region ..... S. 19
Bibliotheken ..... S. 20
Senioren- und Rehabilitationssport ..... S. 20
Ausflugstipps im Landkreis Gotha ..... S. 21
Ausflugstipps im Ilm-Kreis ..... S. 24
Kliniken im Landkreis Gotha ..... S. 25
Vorsorge, Gesundheit ..... S. 25
Ilm-Kreis-Kliniken ..... S. 27
Organspende ..... S. 28
Testament ..... S. 28
Wenn der Weg zu Ende geht ... . S. 29

Impressum:

Herausgeber, Druck und Verlag: **LINUS WITTICH Medien KG**
In den Folgen 43 | 98704 Langewiesen | Telefon: 03677 20500
Geschäftsführer: **Hans-Peter Steil** | Verantwortlich für den Text und Anzeigenteil: **David Galandt**

SENIOREN-WOHNPARK®

Senioren Wohnpark Stützerbach GmbH

ANERKANNTE ÄRZTLICH BETREUTE PFLEGEEINRICHTUNG

Viele Menschen stehen im Alter vor der Frage: **Wohin mit mir?**
Entscheiden Sie gemeinsam mit Ihren Angehörigen, welches Lebenskonzept für Sie das Richtige ist.
Sie wollen aktiv und selbstständig bleiben und sich unter netten Menschen wohlfühlen? Sie wollen ihren Tagesablauf weiterhin selbst bestimmen und sich in sicheren und guten Händen geborgen fühlen?

Im Senioren-Wohnpark Stützerbach werden aus Bewohnern und Mitarbeitern Freunde. Gemeinsame Freizeitaktivitäten, regelmäßige Feste und Geburtstagsfeiern gehören zu den Highlights der Einrichtung.
Für die erfahrene Einrichtungsleiterin im Senioren-Wohnpark Stützerbach, Frau Beatrice Lupzik, ist jeder Bewohner und jede Bewohnerin auch ein Familienmitglied: *„Wir wollen den Bewohnern ihr Heimatgefühl erhalten und ihren neuen Lebensmittelpunkt bei uns so individuell wie möglich gestalten. Aktivitäten aus der Vergangenheit können sie bei uns weiterführen, sogar Aspekte aus der beruflichen Laufbahn. Unseren lieben Omis und Opis soll es an nichts fehlen und wer Hilfe benötigt erhält diese auf liebevolle und professionelle Weise.“*

Ziel aller Bemühungen ist die Erhaltung der Lebensqualität sowie die Stärkung der Lebenszufriedenheit. Dazu gehört Hilfe bei der Körperpflege, Ernährung und Mobilität.
Die Pflegedienstleitung Annett Schubert, die Trainee Einrichtungsleiterin Renate Thiel verstehen es, wie auch die Mitarbeiter der Einrichtung, mit sehr viel Einfühlungsvermögen allen Bewohnern den Übergang in ihr neues Zuhause zu erleichtern.

Auf den Tagesrhythmus eines Jeden wird besonders viel Rücksicht genommen. So kann zum Beispiel jeder Bewohner sein Frühstück einnehmen, wann er möchte. Er oder sie kann nach Wunsch ausschlafen und den Tag selbstbestimmt gestalten.

Zukünftig werden neben den herkömmlichen schulmedizinischen Behandlungen auch naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten aus der Alternativmedizin angeboten.

Stolz ist man im Senioren-Wohnpark Stützerbach, vor allem auf das liebevoll gestaltete Ambiente und das familiäre Arbeitsklima. Hier finden auch neue engagierte Mitarbeiter einen attraktiven Arbeitgeber.

Wir pflegen mit Herz

Werden Sie Teil unseres tollen Pflegeteams und bewerben Sie sich als **exam. Alten- / Gesundheits- und Krankenpfleger** (m/w) oder **Pflegeassistent** (m/w).

STOPP
Ihr neuer Job

Senioren-Wohnpark Stützerbach GmbH, Auerhahnstraße 1, 98714 Stützerbach
Bewerbungen an: Trainee Einrichtungsleitung Frau Thiel, thiel3@mk-kliniken.com, Tel. 036784 - 55-0
www.senioren-wohnpark-stützerbach.de

Heimat ist Zuhause. Besonders im Alter.

Wohnen im Alter

Das Wohnen ist für Menschen gleich welchen Alters, ein wichtiger Bestandteil von Lebensqualität.

Ältere Menschen, die in ihrer Aktivität und Mobilität eingeschränkt sind, verbringen einen Großteil ihrer Zeit in ihrer Wohnung. Die Wohnung sollte daher den besonderen Bedürfnissen des Alters entsprechen.

Altersgerechtes Wohnen

Um im Alter möglichst lange selbstständig und eigenverantwortlich einen Haushalt führen zu können, sind bestimmte Ausstattungsfaktoren wichtig wie z. B. Fahrstuhl, Lage in der unteren Etage, moderne Heizung, altersgerechte Sanitäreinrichtungen oder Hausmeisterbetreuung.

Viele Wohnungsvermieter halten im Landkreis schon ein entsprechendes Angebot bereit.

Im Fachzentrum für Treppenlifte in der Oberpörlitzer Straße 2 in Ilmenau sind Interessierte dazu eingeladen, sich rund um das Thema Treppenlifte zu informieren. Im Schauraum sind Sitzlifte, Hebebühnen und Plattformlifte verschiedener Hersteller ausgestellt. Hier können Besucher Probefahren und die Technik ausprobieren. Die Liftanlagen helfen mobil eingeschränkten Menschen, Treppen in Ihren Häusern und Wohnungen zu überwinden.

Auf Grund der individuellen Wohnsituation ist eine herstellerunabhängige Beratung vom Fachmann zu empfehlen. Neben dem passenden Modell und der entsprechenden Ausstattung sind Themen, wie die Finanzierung und Förderung durch Zuschüsse für den barrierefreien Umbau bei der Anschaffung zu berücksichtigen.

Lift Support hat sich spezialisiert auf Service und Dienstleistungen rund um Treppenlifte. Für das Fachzentrum im südthüringischen Ilmenau kann das Familienunternehmen auf jahrelange Erfahrung im Bereich Technik, Kundenservice und Verkauf zurückgreifen. Das Unternehmen betreut Kunden in Franken, Hessen, Sachsen und Thüringen.

WOHNEN IN GOTHA

BGG Wohnen in Gotha

Zeit für Gemeinsamkeit

Arnoldi-Treff
A.-Creutzburg-Str. 2 b
(03621) 77 12 60

Gustav-Freytag-Treff
C.-Zetkin-Str. 31 a
03621) 22 37 61

Baugesellschaft Gotha mbH

www.bgg-gotha.de

Wer ist die VWG?

Die Vereinigte Wohnungsgenossenschaft Arnstadt von 1954 eG - eine eingetragene Genossenschaft mit ca. 3700 Mitgliedern und 3700 Wohnungen fühlt sich dem genossenschaftlichen Solidargedanken verpflichtet. Die Genossenschaft ist neben dem kommunalen Wohnungsunternehmen der Stadt Arnstadt der größte Anbieter von Wohnraum in der Region. Die VWG besitzt Immobilien in Arnstadt, Stadtilm, Gräfenroda, Plaue und Ichtershausen. Das Wohnungsangebot der VWG ist attraktiv und vielfältig. Den Mitgliedern und Mietern - egal ob Jung oder alt, Single oder Familie - wird ein behagliches Zuhause mit einem vielseitigen Angebot an wohnungsbegleitenden Dienstleistungen geboten.

Für alle Fragen rund um Ihre neue Wohnung und die Mitgliedschaft stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der VWG sehr gern zur Verfügung!

Wohngeld

Wohnen kostet viel Geld - oft viel zu viel für den, der nur ein geringes Einkommen hat. Deshalb gewährt der Staat in solchen Fällen als finanzielle Hilfe Wohngeld.

Dieses ist abhängig vom Einkommen, von der Anzahl der Familienmitglieder und der Höhe der monatlichen Miete oder Belastung. Wohngeld wird an Mieterinnen oder Mieter als Mietzuschuss und an Eigentümer eines Eigenheimes oder einer Eigentumswohnung als Lastenzuschuss gezahlt. Auch für Heimbewohnerinnen und Heimbewohner besteht die Möglichkeit, unter bestimmten Voraussetzungen Wohngeld zu erhalten.

Wohngeld können Sie nur erhalten, wenn Sie einen Antrag stellen.

Die Antragsformulare sind in den Verwaltungen erhältlich. Beim Ausfüllen der Formulare sind Ihnen die Mitarbeiter der Wohngeldbehörde behilflich.

Zuständige Behörden:

Arnstadt (Landkreis außer Ilmenau):
Landratsamt Ilm-Kreis,
Sozialamt
Ritterstraße 14
99310 Arnstadt
Telefon: 03628 738-301
E-Mail: sozialamt@
ilm-kreis.de

Ilmenau:
Stadt Ilmenau
Wohngeldstelle
Am Markt 7
98693 Ilmenau
Telefon: 03677 600-0

Wohngeldstelle und Sozialamt Landratsamt Gotha
Mauerstr. 20
99867 Gotha
Tel. 03621/214801
E-Mail Sozial@
kreis-gth.de

Stadtverwaltung Gotha:
Wohngeldstelle
Ekhofplatz 24,
Neues Rathaus
Telefon:
03621 222-185
Telefax:
03621 222-191
E-Mail: wohngeld
behoerde@gotha.de

(Bei Fragen wenden Sie sich an Ihre Pflegekasse.)

Pflege

Der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff

Mit dem Inkrafttreten des zweiten und dritten Pflegestärkungsgesetzes gilt seit dem 1. Januar 2017 ein grundlegend neuer Pflegebedürftigkeitsbegriff.

Künftig erhalten alle Pflegebedürftigen gleichberechtigten Zugang zu den Leistungen der Pflegeversicherung, unabhängig davon, ob sie von körperlichen, geistigen oder psychischen Beeinträchtigungen betroffen sind.

Die bisherigen drei Pflegestufen werden durch fünf neue Pflegegrade ersetzt. Die Überleitung in die neuen Pflegegrade erfolgt automatisch.

Pflegebedürftig sind Personen, die gesundheitlich bedingte Beeinträchtigungen der Selbständigkeit oder der Fähigkeiten ausweisen und deshalb Hilfe von anderen benötigen. Dabei sind nur solche Personen pflegebedürftig, die körperliche, kognitive oder psychische Beeinträchtigungen sowie gesundheitlich bedingte Belastungen oder Anforderungen nicht selbständig kompensieren oder bewältigen können. Die Pflegebedürftigkeit muss auf Dauer, das heißt für mindestens sechs Monate bestehen. Es entscheidet der Grad der Selbstständigkeit bei der Durchführung von Aktivitäten und der Gestaltung von Lebensbereichen.

Pflegesachleistungen

Pflegende Angehörige sollen bei der häuslichen Pflege durch Pflegedienste unterstützt werden. Die Leistungen der ambulanten Dienste gelten als Sachleistungen. Die Höhe der monatlichen Leistungen hängen vom Pflegegrad ab.

Ambulante Pflege

Ältere pflegebedürftige Menschen möchten möglichst lange ein eigenständiges und annähernd selbständiges Leben in vertrauter Umgebung führen können.

Die Bereitstellung vielfältiger ambulanter Dienste soll diese Zielsetzung unterstützen. Die ambulanten Hilfen werden von Sozialstationen und privaten Pflegediensten erbracht.

Neben der Pflege bieten die Sozialstationen über den Sozialarbeiter auch eine Beratung und Begleitung von Pflegebedürftigen und deren Angehörigen insbesondere bei: Behördengängen, Hilfe bei Antragstellung, soziale Beratung, Vermittlung von Hauswirtschaftshilfe und mobile soziale Hilfsdienste an.

Pflegezentrum Möhring

- ✓ Tagespflege Geraberg & Gräfenroda
- ✓ Ambulanter Pflegedienst
- ✓ Hausnotruf
- ✓ Stundenweise Betreuung
- ✓ Pflegeberatung
- ✓ Serviceleistungen
- ✓ **Neu ab Ende 2017 Seniorengerechtes Betreutes Wohnen in Gräfenroda**

Pflege mit Herz und einem Lächeln

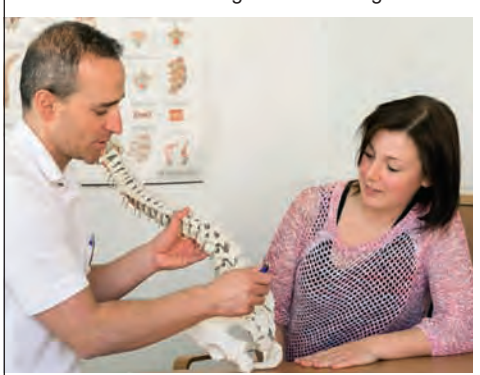
Inh. Silke Möhring
Gehlberger Straße 38A, 98716 Geraberg
Tel. 03677 / 6890900 und 036205 / 726980
www.pflegezentrum-moehring.de

Orthopädische Kompetenz im Herzen Thüringens

Die Fachklinik für Orthopädie im Marienstift Arnstadt bietet hochmoderne Therapien am traditionsreichen Standort

Das Marienstift Arnstadt verbindet in seiner Fachklinik für Orthopädie ein traditionsreiches Leistungsspektrum mit den hochmodernen Behandlungsmethoden eines überregionalen Kompetenzzentrums.

1925 gegründet, umfasst die Klinik heute fünf moderne Stationen. Das hoch spezialisierte Ärzteteam führt Eingriffe aller Schwierigkeitsgrade im Fachgebiet der Orthopädie/Unfallchirurgie sowie der Kinderorthopädie durch. Ein moderner Zentral-OP, die Abteilung für Physiotherapie sowie unser freundliches medizinisches Personal ermöglichen die optimale Betreuung aller Patienten. Als eine der wenigen Kliniken in Deutschland nutzen wir zur Diagnostik die Möglichkeiten der instrumentellen Bewegungsanalyse, die wir in die Behandlung einfließen lassen.



Fotos: Marienstift Arnstadt

Die Fachklinik für Orthopädie setzt die lange Tradition des Marienstiftes in der Behindertenarbeit mit Kindern und Jugendlichen auf medizinischer Ebene intensiv und spezialisiert fort. Als zertifiziertes Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung, zertifiziertes Zentrum für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie sowie als eine der führenden deutschen Einrichtungen im Bereich der Schulterchirurgie erfüllt die Klinik höchste Qualitätsanforderungen. Neben operativen Verfahren kommen auch konservative Therapiemöglichkeiten zum Einsatz.

Die Fachklinik zählt mit ca. 3 500 stationären Patienten jährlich zu den führenden Kliniken im Bereich der Orthopädie in Deutschland und wird regelmäßig vom Nachrichtenmagazin FOCUS als eine der besten Kliniken Deutschlands empfohlen.

Die Techniker Krankenkasse bescheinigt uns eine Spitzenposition bei der Patientenzufriedenheit. Wir besitzen einen sehr großen Erfahrungsschatz im Umgang mit Routineeingriffen genauso wie im Management unerwarteter Komplikationen. Nicht zuletzt sind wir feste Anlaufstelle für Spitzensportler aus Mitteldeutschland.

Im Verbund der Diakonie

Marienstift Arnstadt

Fachklinik für Orthopädie
- Akademisches Lehrkrankenhaus des Universitätsklinikums Jena -
Wachsenburgallee 12, 99310 Arnstadt
Tel.: 03628/720-0
Fax: 03628/720-153
Zentrale Anmeldung:
Tel.: 03628/720-102
E-Mail: klinik@ms-arn.de
www.marienstift-arnstadt.de

MARIENSTIFT ARNSTADT

KOMPETENZ FÜR MENSCHEN

Spezialgebiete:
Endoprothetik, Fuß- und Sprunggelenkchirurgie, Orthopädische Rheumatologie, Schulterchirurgie, Kinderorthopädie, Orthopädische Tagesklinik, Multimodale Schmerztherapie

Auszeichnungen:
QS-Managementsystem DIN ISO 9001: 2008

Serviceangebot:
Therapiebecken, Unterbringung von Begleitpersonen von Kindern bei medizinischer Indikation im Gästebereich, Empfangs- und Begleitdienst, Seelsorge

ENDOPROTHETIK ZENTRUM MAX
MARIENSTIFT ARNSTADT

Zentrum für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie
MARIENSTIFT ARNSTADT

Betreutes Wohnen

Ziel des Betreuten Wohnens ist es, selbständiges Wohnen und eigenständige Haushaltsführung im Alter zu fördern und den Eintritt der Pflegebedürftigkeit so weit wie möglich zu verhindern oder hinauszuschieben. Die Betreute Wohnform wird im Landkreis von den Alten- und Pflegeheimen angeboten. Es handelt sich allerdings hierbei nicht um Pflegeplätze

Alten- und Pflegeheime

Wenn betreutes Wohnen, häusliche Pflege oder Tagespflege nicht mehr ausreichen, stehen im Landkreis verschiedene Alten- und Pflegeheime zur Verfügung. Sie bieten eine umfassende Pflege, Betreuung und Versorgung chronisch kranker oder dauerhaft pflegebedürftiger älterer Menschen an.

Reicht das eigene Einkommen und/oder das Vermögen nicht aus, die nicht durch die Pflegeversicherung abgegoltenen Kosten zu decken, besteht die Möglichkeit im Rahmen der Einzelfallhilfe finanzielle Unterstützung vom Sozialamt zu erhalten.

Senioren- und Pflegeheime

Das Pflegeheim dient der umfassenden Pflege, Versorgung und Betreuung pflegebedürftiger Menschen.

Außerdem können Möglichkeiten zu kulturellen, sportlichen und geselligen Freizeitangeboten wahrgenommen werden.

Zunächst ist der Standort der Pflegeheime ein wichtiges Auswahlkriterium bei der Wahl.

Wo befindet sich die Einrichtung im Ort? Im Ortszentrum, am Ortsrand oder außerhalb?

Gibt es in der Nähe öffentliche Verkehrseinrichtungen (Bahnhof, Bushaltestelle) damit die Angehörigen und Freunde zu Besuch kommen können?

Wer betreibt das Pflegeheim?

Ist es eine kirchliche Einrichtung, eines Wohlfahrtsverbandes oder ein Privatunternehmen?

Welche Kosten kommen auf Sie zu?

Vergleichen Sie mehrere Angebote ohne Zeitnot.

Betreuungsgruppe Topfmarkt-Treff

gute Gemeinschaft & liebevolle Betreuung
Auszeit für pflegende Angehörige

Seniorenzentrum Jakobushof
Topfmarkt 7 in Ilmenau
Tel. 03677 68911-410
Jakobushof@diakonie-wl.de
www.diakonie-wl.de

Es gibt in allen Einrichtungen Wartelisten.

Wenn Sie sich für den Einzug in ein Pflegeheim entscheiden und bei der Heimverwaltung den Termin Ihres Einzuges geklärt haben, ist ein Heimvertrag abzuschließen, welcher durch das Heimgesetz vorgeschrieben ist. Der Heimträger muß vor Abschluß dieses Vertrages den Bewerber schriftlich über die Leistungen des Heimes sowie über die Rechte und Pflichten des Heimbewohners informieren.

Tages-pflege

Die Tagespflege ist eine wichtige Unterstützung für die pflegenden Angehörigen. Man versteht darunter die teilstätionäre Pflege und Versorgung pflegebedürftiger Menschen in einer Einrichtung während des Tages.

§45b SGB XI - Pflegebedürftige in häuslicher Pflege haben Anspruch bei der Pflegekasse auf einen Entlastungsbetrag in Höhe von bis zu 125 Euro monatlich.

Diakonie für den Landkreis Gotha

In christlicher Tradition

- Pflegeberatungsbesuche
- Kurse für pflegende Angehörige
- Seniorentreffs
- Pflege zu Hause
- ambulante Betreuungsangebote
- Seniorentageseinrichtungen
- Betreutes Wohnen
- Seniorenwohnen in Hausgemeinschaften
- Spezialisierung auf Demenz, Kneipp und Palliativ

Josias Löffler Diakoniewerk Gotha gGmbH
Diakonie-sozialstationen gGmbH

Brühl 9
99867 Gotha
Telefon:
03621/733799-0

www.loeffler-diakoniewerk.de

Kurzzeitpflege

Die Kurzzeitpflege ist ein Angebot für Menschen, die vorübergehend stationäre Pflege benötigen, die Nachsorge nach einem Klinikaufenthalt in Anspruch nehmen möchten, die nach einem Aufenthalt in einer Rehabilitationseinrichtung eine Übergangslösung suchen oder die häusliche Krisensituationen überbrücken müssen.

§ 45b SGB XI - Pflegebedürftige in häuslicher Pflege haben Anspruch bei der Pflegekasse auf einen Entlastungsbetrag in Höhe von bis zu 125 Euro monatlich.

Automatisch die richtige Arznei

Die besten Medikamente können nicht wirken, wenn sie vergessen oder zum falschen Zeitpunkt eingenommen wird. Ein Problem, dass nicht nur pflegebedürftige Menschen in Deutschland betrifft, sondern auch deren Angehörige. Birgit Reiser ist dafür ein gutes Beispiel. Seit Anfang 2015 musste die 38-Jährige mehrmals täglich kontrollieren, ob ihre an Demenz erkrankte Mutter bei der Medikamenten-Therapie alles richtig macht. Für beide Seiten eine zeitliche wie nervliche Belastung, die nun endlich ein Ende gefunden hat. Denn: Mutter Hannelore kann nun wieder ohne externe Hilfe zuverlässig ihre Arzneien einnehmen. Das Geheimnis von Hannelore Reisers zurückerlangter Selbstständigkeit passt in jede Handtasche und wiegt gerade mal 350 Gramm. Seit sieben Monaten kümmert sich das „Careousel“ – ein automatischer Tablettenspender mit smarter Technik – darum, dass die Patientin nicht vergisst, ihre Tabletten zu nehmen (www.therapietreue.info). Individuell einstellbar meldet sich das kompakte Gerät im Falle der Reisers viermal täglich per Signalton und gibt zu festgelegten Zeiten die korrekte Medikamentendosierung frei. Die pünktliche Entnahme prüft ein Sensor, läuft etwas schief meldet sich der kleine Gesundheitshelfer automatisch auf dem Smartphone der Tochter. „Das ist bislang aber noch nie passiert“, so die 38-Jährige.

Insbesondere bei älteren Menschen spielt Vergesslichkeit in diesem Zusammenhang eine große Rolle. Ausgereifte technische Unterstützung – beispielsweise durch Geräte wie das „Careousel“ – können dann sehr hilfreich sein.

spp-d

Foto: Mediring/spp-d

Pflegesätze 2017

Häusliche Pflege - Angehörige (Pflegegeld)

Pflegestufe bis 31.12.2016 in Stufen	Leistungen (max. pro Monat) seit 2015		Pflegegrad ab 01.01.2017	Leistungen (max. pro Monat)
Keine Pflegestufe	-	-	Pflegegrad 1	**
sog. Pflegestufe „0“	123 Euro	Mit EdA*	Pflegegrad 2	316 Euro
Pflegestufe 1	244 Euro	Ohne EdA		
Pflegestufe 1	316 Euro	Mit EdA	Pflegegrad 3	545 Euro
Pflegestufe 2	458 Euro	Ohne EdA		
Pflegestufe 2	545 Euro	Mit EdA	Pflegegrad 4	728 Euro
Pflegestufe 3	728 Euro	Ohne EdA		
Pflegestufe 3	728 Euro	Mit EdA	Pflegegrad 5	901 Euro

* EdA = Einschränkung der Alltagskompetenz (vorallem Demenz erkrankte Menschen)
** Pflegegrad 1 kommt neu hinzu für bisher nicht berücksichtige Pflegebedürftige

Häusliche Pflege - Sachleistungen

Pflegestufe bis 31.12.2016 in Stufen	Leistungen (max. pro Monat) seit 2015		Pflegegrad ab 01.01.2017	Leistungen (max. pro Monat)
Keine Pflegestufe	-	-	Pflegegrad 1	**
sog. Pflegestufe „0“	231 Euro	Mit EdA*	Pflegegrad 2	698 Euro
Pflegestufe 1	468 Euro	Ohne EdA		
Pflegestufe 1	689 Euro	Mit EdA	Pflegegrad 3	1.298 Euro
Pflegestufe 2	1.144 Euro	Ohne EdA		
Pflegestufe 2	1.298 Euro	Mit EdA	Pflegegrad 4	1.612 Euro
Pflegestufe 3	1.612 Euro	Ohne EdA		
Pflegestufe 3	1.612 Euro	Mit EdA	Pflegegrad 5	1.995 Euro
Härtefall	1.995 Euro	Mit EdA		
Härtefall	1.995 Euro	Mit EdA		

* EdA = Einschränkung der Alltagskompetenz (vorallem Demenz erkrankte Menschen)
** Pflegegrad 1 kommt neu hinzu für bisher nicht berücksichtigte Pflegebedürftige

Vollstationäre Pflege

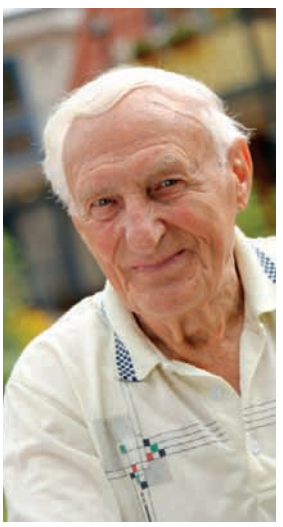
Pflegestufe bis 31.12.2016 in Stufen	Leistungen (max. pro Monat) seit 2015		Pflegegrad ab 01.01.2017	Leistungen (max. pro Monat)
Keine Pflegestufe	-	-	Pflegegrad 1	Zuschuss in Höhe von 125 Euro mtl.
sog. Pflegestufe „0“	0 Euro	Mit EdA*	Pflegegrad 2	770 Euro
Pflegestufe 1	1.064 Euro	Ohne EdA		
Pflegestufe 1	1.064 Euro	Mit EdA	Pflegegrad 3	1.262 Euro
Pflegestufe 2	1.330 Euro	Ohne EdA		
Pflegestufe 2	1.330 Euro	Mit EdA	Pflegegrad 4	1.775 Euro
Pflegestufe 3	1.612 Euro	Ohne EdA		
Pflegestufe 3	1.612 Euro	Mit EdA	Pflegegrad 5	2.005 Euro
Härtefall	1.995 Euro	Mit EdA		
Härtefall	1.995 Euro	Mit EdA		

* EdA = Einschränkung der Alltagskompetenz (vorallem Demenz erkrankte Menschen)

Weitere Informationen unter: www.pflegestaerkungsgesetz.de

Ihre Krankenkasse berät Sie zur Zuerkennung einer Pflegestufe.

Seniorenangebote in Ihrer Region



Pflegeheime

Alten- und Pflegeheim „Am Körnberg“
Engelsbacher Weg 14
99894 Friedrichroda
Tel.: 03623 309100

Seniorenpflegeheim „Birkenhof“
Hüttenholzstraße 21
98693 Ilmenau
Tel.: 03677 46636-0

Seniorenpflegeheim „Hüttenholz“
Hanns-Eisler-Straße 16
98693 Ilmenau
Tel.: 03677 6080

Seniorenpark „An den drei Teichen“
Arnstädter Straße 34
99885 Ohrdruf
Tel.: 03624 318100

Hauswohngemeinschaft für Menschen mit Demenz
Arnstädter Straße 34
99885 Ohrdruf
Tel.: 03624 318200

Seniorenwohn- und Pflegezentrum „Am Finkenhügel“
Bahnhofstraße 39
99326 Stadtilm
Tel.: 03629 77540

Seniorenheim „Am Wolfsberg“
Mittelweg 3
98704 Wolfsberg
Tel.: 036785 5900

Seniorenwohnen

Seniorenwohnanlage AWOsi
Lohmühlenweg 13
99310 Arnstadt
Tel.: 03628 9293386

Barrierefreies Wohnen
Lindenallee 4
99310 Arnstadt
(Fertigstellung Herbst 2017)
Tel.: 03628 66146

Wohnquartier „Lindenhof“
Lindenstraße 26
99894 Friedrichroda
Tel.: 03623 310230

Pflegedienste

Sozialstation Arnstadt
Stadtilmer Straße 1
99310 Arnstadt
Tel.: 03628 602474

Ambulanter Pflegedienst
Hanns-Eisler-Straße 16
98693 Ilmenau
Tel.: 03677 207623

Sozialstation Stadtilm
Uferstraße 15
99326 Stadtilm
Tel.: 03629 3438

www.awothueringen.de

Wegweiser für die richtige Heimentscheidung

1. Schritt: Eigene Erwartungen, Bedürfnisse und Wünsche klären gesundheitlicher Zustand

Sind Sie bei der Beurteilung Ihrer körperlichen Fähigkeiten unsicher, beraten Sie sich mit Ihrer Hausärztin, Ihrem Hausarzt oder ziehen Sie den ambulanten Pflegedienst oder den Sozialdienst zurate. Zur Einstufung in eine Pflegestufe führt der Medizinische Dienst der Krankenkasse eine Begutachtung des Gesundheitszustandes durch.

Persönliche Wünsche

Wunsch nach geeigneter Betreuung, nach besserer sozialer Einbindung oder die Suche nach Sicherheit.

Finanzielle Möglichkeiten

Welche Finanzierungsquellen stehen Ihnen zur Verfügung? Quellen sind die Rente/Pension, eventuelle Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung oder sonstiges Vermögen, Leistungen der Pflegeversicherung und der Sozialhilfe.

2. Schritt: Sichtung des örtlichen Angebots

Wegen geeigneter Adressen von Heimen können Sie sich an die Pflegekassen, Krankenkassen, Wohlfahrtsverbände und Seniorenvertretungen der Stadt wenden.

Fordern Sie folgendes Informationsmaterial an:

Heimprospekt, Leistungsbeschreibung mit Preisliste, Muster eines Heimvertrages, Haus- und Heimordnung.

3. Schritt: Vorauswahl

Anhand des Informationsmaterials treffen Sie eine Vorauswahl aus den Einrichtungen, die Sie näher interessieren (mindestens zwei Einrichtungen miteinander vergleichen). Legen Sie Ihre persönlichen Wünsche fest, zum Beispiel, welche Wünsche Sie an die Ausstattung und Leistungen des Heimes haben.

4. Schritt: Prüfung der Preise/Kostendeckung

Preis-Leistungs-Verhältnis

Nachdem der Antrag auf Leistungen aus der Pflegekasse gestellt wurde, überprüfen Sie, ob Ihr Einkommen zur Abdeckung der Kosten für Unterkunft und Verpflegung reicht. Prüfen Sie, ob ein Restbetrag für persönliche Dinge (Friseur, Getränke, Zeitschriften u. a.) zur Verfügung steht. Beachten Sie in Ihrer Finanzierungsplanung, dass die Heimkosten jährlich steigen werden. Kalkulieren Sie vorausschauend, ob und wie lange Ihr eigenes Einkommen zur Finanzierung der Heimkosten ausreicht.

Leistungs- und Kostenblöcke

Untergliederung des Heimentgelts in der Regel in

- Regelleistungen
- weitere Leistungen, diese werden oft als Zuatzleistungen bezeichnet
- Investitionskosten

Hinweis: Genau klären, was unter Regelleistung und was unter Zusatzleistung fällt.

Einmalzahlungen

Manche Heimträger verlangen neben dem Entgelt für die Wohnraumüberlassung (Mietanteil an den Heimkosten) auch Kaution, Entgeltvorauszahlung und Bewohnerdarlehn.

Kostenträger

Grundsätzlich hat derjenige, der die Leistungen des Heimträgers in Anspruch nimmt, das vereinbarte Entgelt aus eigenen Mitteln zu zahlen. Reicht das eigene Einkommen nicht aus, tritt die Sozialhilfe ein. Personen mit niedrigen Einkommen haben einen Anspruch auf Wohngeld. Pflegebedürftige im Sinne des Pflegeversicherungsgesetzes erhalten Leistungen der Pflegekasse.

5. Schritt: Besichtigung des Heimes

Vereinbaren Sie einen Besuchstermin mit der Heimleitung. Bitten Sie eine Person Ihres Vertrauens um Begleitung.

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für diesen Termin. Sehen Sie sich alles genau an wie zum Beispiel die Räumlichkeiten, die Ausstattung und das Umfeld. Lassen Sie sich den Speiseplan und den Plan für Freizeitangebote zeigen und wenn möglich, aushändigen. Sprechen Sie mit dem Heimbeirat oder suchen Sie Kontakt zu den Bewohnern und fragen Sie nach deren Erfahrungen sowie dem „Klima“ in der Einrichtung.

Hinweis: Sie brauchen bei Ihrer Besichtigung nichts zu unterschreiben, weder einen Vertrag noch eine Anmeldung.

6. Schritt: Entscheidung für ein Heim

Nach Besichtigung der ausgewählten Einrichtungen prüfen Sie noch einmal alle für Sie wichtigen Punkte. Prüfen Sie das Preis-Leistungs-Verhältnis.

Alle Wünsche werden sich nicht erfüllen lassen, aber je mehr Informationen Sie zusammengetragen haben, desto eher finden Sie das richtige Heim für sich. Wichtig dabei sind Ihre spontanen Eindrücke und Gefühle, die Sie bei der Besichtigung erlangt haben. Steht Ihre Entscheidung für ein geeignetes Heim fest, vereinbaren Sie mit der Heimleitung einen Termin für die Anmeldung.

Seniorenbeauftragter und Seniorenbeiräte

Seniorenbeauftragter des Ilm-Kreises

Seit 2013 ist Herr Jürgen Lang ehrenamtlicher Seniorenbeauftragter des Ilm-Kreises.

Er unterstützt und koordiniert die Seniorenarbeit im Ilm-Kreis, ist Ansprechpartner für alle Seniorinnen und Senioren des Kreises und organisiert jedes Jahr ein Seniorenkonzert und einen Filmnachmittag.

Der Seniorenbeauftragte hat ein Anhörungsrecht im Kreistag bei allen Entscheidungen, die überwiegend Senioren betreffen und berichtet im Kreistag einmal jährlich über seine Arbeit und wichtige Problemkreise in der Seniorenarbeit. Er berät und unterstützt auch Kommunen, die über die Bildung eines Seniorenbeirates nachdenken.

Erreichbarkeit:
Ilm-Kreis
Seniorenbeauftragter
Herr Lang
Ritterstr. 14
99310 Arnstadt
Tel. 0175 592 5684
Mail: seniorenbeauftragter-ik@gmx.de

Seniorenbeirat

Arnstadt
Büro:
An der Liebfrauenkirche 2 (Prinzenhof)
99310 Arnstadt
Tel. 03628 600862
Mail: seniorenbeirat@arnstadt.de

Postanschrift:
Stadtverwaltung
Arnstadt
Seniorenbeirat
Markt 1
99310 Arnstadt
Tel. 03628 600 862

Mail: seniorenbeirat@arnstadt.de

Seniorenbeirat Ilmenau
Wetzlarer Platz 2
98693 Ilmenau
Tel. 03677 6899 290
Mail: seniorenbeirat@ilmenau.de

Seniorenbeauftragte LK Gotha:

Landratsamt Gotha
Beauftragte
für Senioren und
Behinderte
18.-März-Straße 50
99867 Gotha
E-Mail:
blr@kreis-gth.de
Telefon:
03621 214 287

Referat
für Senioren und Ortschaften Gotha
E-Mail: ortschaften-senioren@gotha.de
Telefon:
03621 222-246

Gesundheit - Bildung - Freizeit - Kultur und Sport

Krankenkassen und ärztliche Betreuung

Weitere wichtige Partner in Fragen der vorbeugenden Gesunderhaltung, Gesundheitsberatung, zu Leistungsumfang von ambulanter und stationärer Behandlung, der entsprechenden Kostenübernahme und nachsorgenden Gesundheitspflege sind die Krankenkassen.

Sollten Sie trotz aller Vorsorge einmal krank werden, ist Ihr wichtigster Ansprechpartner ihr Hausarzt. Er wird Ihre Fragen zu notwendiger Facharztbehandlung u.a.m. beantworten und Notwendiges veranlassen.

Die Adressen der im Umkreis ambulant praktizierenden Ärzte und Zahnärzte entnehmen Sie bitte dem Telefonbuch.

Gleiches gilt für die Wahl des Krankenhauses, wenn eine stationäre Behandlung erforderlich wird. Jedes Krankenhaus verfügt über einen Sozialdienst, der Sie persönlich über soziale Probleme hinsichtlich Ihres Krankenhausaufenthaltes berät. Er gibt Ihnen auch Auskunft über ihre Rechte als Patient.

TAXI AM BAHNHOF
03677 66 77 88
... WEIL GEFAHREN WERDEN FREUDE MACHT!
· Krankenfahrten für alle Kassen
· Bestrahlung-/ Chemotherapie-/ Dialysefahrten
· Rollstuhlbeförderung
· Fahrten zum und vom Kuraufenthalt
· Einkaufsfahrten
· Koffer- und Fahrradtransporte
· Flughafentransfer · Kurierfahrten
Bahndamm 11 · 98693 Ilmenau · www.taxi-am-bahnhof.de

Körperlich und geistig fit

In der heutigen Zeit ist die Lebenserwartung deutlich höher als noch in der Vergangenheit, und sie steigt weiter, was vor allem medizinischem und technischem Fortschritt zu verdanken ist. Wie hoch jedoch die Lebensqualität im Alter ist und wie man sie steigern kann, hängt oftmals von einem selbst ab.

Besonders wichtig für eine gute Lebensqualität im Alter ist Aktivität in allen Lebensbereichen.

Dazu gehören vor allem regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung sowie soziale und mentale Gesundheit.

Will man seine Lebensqualität im Alter verbessern, sollte man bedenken, dass körperliche und geistige Fitness eng miteinander verknüpft sind. Zusammen mit gesunder Ernährung und genügend Zufuhr von Flüssigkeit ist Bewegung von größter Wichtigkeit.

Gute Möglichkeiten, seinen Körper auch im Alter noch in Schwung zu halten, bieten zum Beispiel morgendliche Gymnastik, Spaziergänge oder diverse Gruppenprogramme, die speziell auf Senioren abgestimmt sind.

Dabei ist es ratsam, stets auf ausreichend Schlaf zu achten, damit das Gehirn genug Zeit hat, um sich zu erholen.

Besonders wichtig ist auch ein gezieltes Hirnleistungstraining, um das Gehirn ausreichend zu fordern, damit seine Leistungsfähigkeit erhalten bleibt. Empfehlenswert ist das Trainieren von Gedächtnis, Konzentration, Reaktion und Verständnis. Dazu sollten die Aufgaben weder zu schwer noch zu leicht ausfallen.

Schon 10 bis 15 Minuten Hirnleistungstraining pro Tag helfen dabei, eine höhere Leistungsbereitschaft zu erreichen.

Ein weiterer bedeutender Faktor für die Lebensqualität von Senioren sind soziale Kontakte. So sollte man gemeinsam etwas mit der Familie, mit Freunden oder sonstigen Bezugspersonen unternehmen oder regelmäßig mit ihnen kommunizieren. Auf diese Weise entsteht ein Gefühl von Verantwortung.

Gutes Hören ist uns wichtig!

> Gratis Hörtest inkl. Hörberatung
> Überprüfung & Service aller Hörgeräte-Marken
> Kostenloses Probetragen der neuesten Hörgeräte-Technologie

Jetzt vorbeikommen & vorsorgen!

Neuroth-Hörcenter Arnstadt • Holzmarkt 19 • Tel (03628) 66 18 73
Neuroth-Hörcenter Gotha • Hauptmarkt 45 • Tel (03621) 73 34 64

WWW.NEUROTH.DE

NEUROTH
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

Darum kribbeln die Füße

Von einer sogenannten diabetischen Neuropathie sind vor allem die längeren Nervenbahnen in den Beinen und Armen bedroht. Daher kommt es, dass sich die Anzeichen der Erkrankung zunächst meist in den Füßen oder Händen zeigen. Aber auch innere Organe können davon betroffen sein - so verursacht die Nervenschädigung schlimmstenfalls einen „stummen“ Herzinfarkt ohne warnende Schmerzen. djd

Hören Sie mehr Lebensfreude!

Gespräche mit der Familie und mit Freunden, Diskussionen mit Kollegen oder Kunden, das Rauschen des Meeres und schöne Musik, Vogelgesang und das Lachen der Kinder ... - Ohne unseren Hörsinn wäre die Welt ziemlich leer. Vor allem gäbe es keine Verständigung und keine Gemeinschaft mit anderen Menschen.

Umso wichtiger ist es, rechtzeitig etwas zu unternehmen, wenn die Hörfähigkeit nachlässt.

Die meisten Hörminderungen kommen jedoch nicht von heute auf morgen. Sie sind eine Folge natürlicher Alterungsprozesse unseres Gehörs, die anfangs oft kaum bemerkt werden.

Experten empfehlen, den eigenen Hörsinn einmal jährlich mittels Computer-Hörtest überprüfen zu lassen.

Der regelmäßige Hörtest sollte ebenso selbstverständlich sein wie der jährliche Routinebesuch beim Zahnarzt.

Wegweiser Behörden

Verwaltungsgemeinschaften, Städte und Gemeinden im Ilmkreis

Arnstadt
Stadtverwaltung
Markt 1
99310 Arnstadt
Telefon: 03628 7456
FAX: 03628 745800
E-Mail: info@stadtverwaltung.arnstadt.de
www.arnstadt.de

Ilmenau
Stadtverwaltung
Am Markt 7
98693 Ilmenau
Telefon: 03677 6000
FAX: 03677 600200
E-Mail: rathaus@ilmenau.de
www.ilmenau.de

Langewiesen
Stadtverwaltung
Ratsstraße 2
98704 Langewiesen
Telefon: 03677 80770
FAX: 03677 807777
E-Mail: rathaus@langewiesen.de
www.langewiesen.de

Stadtilm
Stadtverwaltung
Straße der Einheit 1
99326 Stadtilm
Telefon: 03629 66880
FAX: 03629 668812
E-Mail:poststelle@stadtilm.de
www.stadtilm.com

Gemeinde Ilmtal
Wassergasse 4
99326 Ilmtal
Telefon: 03629 83050
FAX: 03629 830566
E-Mail: kontakt@ilmtal.eu
www.ilmtal.com

Gemeindeverwaltung Wipfratal
Branchewinda
In Branchewinda 44
99310 Wipfratal
Telefon: 03629 66860
FAX: 03629 668666
E-Mail: info@wipfratal.de
www.wipfratal.de

Gemeindeverwaltung Wolfsberg
Gräfinau-Angstedt
Marktplatz 6
98704 Wolfsberg
Telefon: 036785 5880
FAX: 036785 50412
E-Mail: wolfsberg-gemeinde@t-online.de
www.wolfsberggemeinde.de

Amt Wachsenburg
Erfurter Straße 42
99335 Amt Wachsenburg
Telefon: 03628 9110
FAX: 03628 911211
E-Mail: info@amt-wachsenburg.de
www.amt-wachsenburg.de

Verwaltungsgemeinschaft Langer Berg
Obere Marktstraße 1
98708 Gehren
Telefon: 036783 8800
FAX: 036783 88019
E-Mail: vg@langerberg.de
www.vg-langerberg.de
Mitgliedsgemeinden: Gehren, Herschdorf, Möhrenbach, Neustadt am Rennsteig, Pennewitz

Verwaltungsgemeinschaft Oberes Geratal
An der Glashütte 3
99330 Gräfenroda
Telefon: 036205 9330
FAX: 036205 93333
E-Mail: vg@oberes-geratal.de
www.oberes-geratal.de
Mitgliedsgemeinden: Frankenhain, Gehlberg, Geschwenda, Gossel, Gräfenroda, Liebenstein, Plaue

Verwaltungsgemeinschaft Geratal
Bahnhofstraße 59a
98716 Geraberg
Telefon: 03677 79430
FAX: 03677 794343
E-Mail: vg@geratal.de
www.geratal.de
Mitgliedsgemeinden: Angelroda, Elgersburg, Geraberg, Martinroda, Neusiß

Verwaltungsgemeinschaft Riechheimer Berg
Mönchsgasse 81
99334 Kirchheim
Telefon: 036200 6240
FAX: 036200 62444
E-Mail: info@vg-riechheimer-berg.de
wwww.vg-riechheimer-berg.de
Mitgliedsgemeinden: Alkersleben, Bösleben-Wüllersleben, Dornheim, Elleben, Elxleben, Kirchheim, Osthausen-Wülfershausen, Rockhausen, Witzleben

Verwaltungsgemeinschaft Rennsteig
Suhler Straße 4
98711 Schmiedefeld am Rennsteig
Telefon: 036782 6830
FAX: 036782 68331
E-Mail: vg-rennsteig@t-online.de
www.vg-rennsteig.de
Mitgliedsgemeinden: Frauenwald, Schmiedefeld am Rennsteig, Stützerbach

Verwaltungsgemeinschaft Großbreitenbach
Markt 11
98701 Großbreitenbach
Telefon: 036781 4810
FAX: 036781 48114
E-Mail: vg-grossbreitenbach@t-online.de
www.vg-grossbreitenbach.de
Mitgliedsgemeinden: Altenfeld, Böhlen, Friedersdorf, Gillersdorf, Großbreitenbach, Wildenspring

Wegweiser Behörden

Verwaltungsgemeinschaften, Städte und Gemeinden im Landkreis Gotha

Gemeindeverwaltung Fischbach
99891 Fischbach
Tabarzer Straße 3
Telefon: 036259 5660

Stadtverwaltung Friedrichroda
99894 Friedrichroda
Gartenstraße 9
Telefon: 03623 3300
Mitgliedsgemeinden: Finsterbergen, Ernstroda

Gemeindeverwaltung Günthersleben-Wechmar
99869 Günthersleben-Wechmar
Friedrich-Seitz-Weg 1
Telefon: 036256 8520
Mitgliedsgemeinden: Schwabhausen

Gemeindeverwaltung „Leinatal“
99894 Schönau v.d. Walde
Ortsstraße 10
Telefon: 036253 3260

Stadtverwaltung Ohrdruf
99885 Ohrdruf
Marktplatz 1
Telefon: 03624 3300
Mitgliedsgemeinden: Crawinkel, Gräfenhain, Luisenthal, Wölfis,

Gemeinde Schwabhausen
99869 Schwabhausen
Kirchstraße 6
Telefon: 036256 85212

Stadtverwaltung Tambach-Dietharz
99897 Tambach-Dietharz
Burgstallstraße 31a
Telefon: 036252 344-0

Gemeindeverwaltung Tabarz
99891 Tabarz
Theodor-Neubauer-Park 1
Telefon: 036259 56060

Stadtverwaltung Waltershausen
99880 Waltershausen
Markt 1,
Telefon: 03622 6300
Mitgliedsgemeinden: Fischbach, Langenhain, Schmerbach, Schnepfenthal, Schwarzhausen, Wahlwinkel, Winterstein

Gemeinde Nesse-Apfelstädt
OT Neudietendorf
Zinzendorfstraße 1
99192 Nesse-Apfelstädt
Telefon: 036202 84010
Mitgliedsgemeinden: Neudietendorf, Apfelstädt, Kleinrettbach, Ingersleben, Kornhochheim

Verwaltungsgemeinschaft „Apfelstädtaue“
99887 Georgenthal
Tambacher Straße 2
Telefon: 036253 380
Mitgliedsgemeinden: Georgenthal, Emleben, Herrenhof, Hohenkirchen, Petriroda

Gemeinde Drei Gleichen
OT Wandersleben
Schulstraße 1
99869 Drei Gleichen
Telefon: 036202 708-0
Mitgliedsgemeinden: Mühlberg, Cobstädt, Grabsleben, Großbreitenbach, Seebergen, Wandersleben

Verwaltungsgemeinschaft „Fahner Höhe“
99958 Tonna
Markt 7
Telefon: 036042 7570
Mitgliedsgemeinden: Dachwig, Döllstädt, Gierstädt, Großfahner, Tonna

Hier wird Ihnen geholfen!

Verwaltungsgemeinschaft „Hörsel“
99880 Hörselgau
Waltershäuser Straße 16a
Telefon: 03622 92100
Mitgliedsgemeinden: Fröttstädt, Aspach, Ebenheim, Hörselgau, Laucha, Mechterstädt, Teutleben, Trügleben, Metebach, Weingarten

Verwaltungsgemeinschaft „Mittleres Nessetal“
99869 Goldbach
Haupstraße 15
Telefon: 036255 8430
Mitgliedsgemeinden: Ballstädt, Brüheim, Bufleben, Eberstädt, Friedrichswerth, Goldbach, Haina, Hausen, Hochheim, Pfullendorf, Remstädt, Sonneborn, Wangenheim, Warza, Westhaus

Verwaltungsgemeinschaft „Nesseaue“
99869 Friemar
Dr.-Külz-Straße 4
Telefon: 036258 5350
Mitgliedsgemeinden: Bienstädt, Eschenbergen, Friemar, Molschleben, Nottlben, Pferdingsleben, Röchtelborn, Tüttleben, Zimmernsupra

Das Arnstädter Sport- und Freizeitbad am Wollmarkt - der ideale Ort für Aktive und Erholungssuchende aller Altersklassen

Es gibt viele Möglichkeiten, die persönliche Lebensqualität zu steigern und Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Eine der nahe liegenden ist jedoch die Bewegung im Wasser. Erleben Sie Freude an der Bewegung und steigern sie Ihr Wohlbefinden! Nutzen Sie die geheimnisvollen Eigenschaften des nassen Elements als einzigartiges Trainingsmedium mit hervorragenden, abwechslungsreichen Trainings- und Therapiemöglichkeiten. Egal, ob Ihre Interessen rehabilitativen, präventiven oder fitnessorientierten Charakter haben, unser Programm bietet jedem das geeignete Sport- und Bewegungsangebot.

Abtauchen und durchstarten - im Alter erst Recht! In unserem lichtdurchfluteten Sportbecken können Sie auf sechs 25-Meter-Bahnen Ihren eigenen Rekord schwimmen oder auch gemütlich Ihre Bahnen ziehen. In unserem Freizeitbecken genießen Sie das wohlig, warme Wasser und fühlen dabei, wie das angenehme Nass Ihrer Seele Auftrieb gibt. Lassen Sie sich einfach treiben, von einem Wassererlebnis zum anderen und erleben Sie die vitale Wirkung von Massagedüsen und Wasserkanonen. Zwischendurch machen Sie es sich auf den zahlreichen Unterwasserliegen oder in unserem Whirlpool bequem und genießen die sanften Luftmassagen.

Sie mögen es lieber entspannter? In unserer mediterran gestalteten Saunalandschaft tauchen Sie unweigerlich in einer andere Welt ein und finden einen Ort um abzuschalten, Ihren Körper zu pflegen, Kreislauf und Abwehrkräfte zu stärken und Energie zu tanken. Diese warme Szenerie mit Dampf- und Trockensauna sowie die belebende Kneipp-Strecke lassen Sie eine Vielfalt genießen, um Ihren Körper von innen heraus zu neuer Schönheit zu verhelfen. Ein weiterer Höhepunkt ist die medizinische Wassermassageliege. Eine derartige 15- minütige Auszeit fördert nicht nur die Durchblutung, sondern regt den Stoffwechsel an, lockert das Hautgewebe, lindert Muskelschmerzen und wirkt sich wohltuend und vitalisierend auf Geist und Seele aus.

Das Team des Arnstädter Sport- und Freizeitbades am Wollmarkt freut sich auf Sie, Ihre Freunde und Familie. übrigens eine Nutzung für mobilitätseingeschränkte Badegäste problemlos möglich. Weitere Informationen unter www.bad-arnstadt.de oder per Telefon unter o 36 28 / 60 33 79.

Bäder im Landkeis Gotha

Stadt-Bad Gotha
Bohnstedtstraße 6
99867 Gotha

Schwimmhalle
Karl-Schwarz-Str. 12
Gotha

Berghotel,
Friedrichroda

Ramadan Hotel,
Friedrichroda

Südbad
Am Riedweg
Gotha

Familien und Erlebnisbad Tabbs
in Tabarz

Freizeitzentrum Gleisdreieck
(Eisbahn im Winter)
Waltershausen

Weitere Freibäder finden Sie in

Friedrichroda, Finsterbergen, Georgenthal, Schönau v. d. Walde (Waldbad), Wölfis, Tambach-Dietharz

Die Volkshochschule in Ihrer Region

Die Volkshochschule des Ilm-Kreises bietet auf den unterschiedlichsten Gebieten eine Vielzahl von interessanten Kursen und Vorträgen an. Von der Seniorengymnastik, über Malkurse bis zu speziellen Sprachkursen für Senioren wird ein breites Angebot vorgehalten. Eine ständige Einrichtung der Volkshochschule Arnstadt-Ilmenau ist die „Seniorenakademie“.

In Arnstadt finden donnerstags um 14.00 Uhr Vorträge zu den Themenbereichen Gesundheit, Politik, Gesellschaft, Kunst, Kultur etc. statt. Eine Exkursion ist Bestandteil eines jeden Semesterprogramms In jedem Jahr gibt es eine spezielle Seniorenbildungsreise.

Eine Beratung insbesondere zu den Sprach- und Gesundheitskursen erhalten Interessenten in den Geschäftsstellen der Volkshochschule. Weitere Informationen finden Sie im Programmheft der Volkshochschule, im Amtsblatt des Ilm-Kreises und der Tagespresse.

Volkshochschule Arnstadt-Ilmenau
Am Bahnhof 6, 99310 Arnstadt
Tel: 03628 6107-0, Fax: 03628 6107-73
E-Mail: anmeldung@vhs-arnstadt.de

Volkshochschule Arnstadt-Ilmenau
Bahnhofstraße 6, 98693 Ilmenau
Tel: 03677 6455-0, Fax: 03677 6455-24
E-Mail: office@vhs-ilmenau.de

Kreisvolkshochschule Gotha
Schützenallee 31
99867 Gotha
www.vhs-gotha.de

Bibliotheken im Ilm-Kreis und Landkreis Gotha

Die Bibliotheken im Ilm-Kreis, insbesondere die **Stadt- und Kreisbibliothek in Arnstadt**, An der Liebfrauenkirche 2, und die **Bibliothek Ilmenau**, Bahnhofstraße 7, verfügen über eine breite Auswahl an interessanten Büchern und Medien.

Weitere Bibliotheken finden Sie in Gräfenroda, Stadtilm, Ichtershausen, Gehren, Langewiesen und Großbreitenbach.

Für den Bereich des Landkreises Gotha steht Ihnen die **Stadtbibliothek „Heinrich Heine“** in der Friedrichstraße 2 - 4 in 99867 Gotha zur Verfügung.

Weitere Bibliotheken finden Sie in Tambach-Dietharz, Tabarz Friedrichroda und Waltershausen.

Senioren- und Rehabilitationssport

Viele der etwa 200 gemeinnützigen Sportvereinen im Ilm-Kreis haben sich auf die demografische Entwicklung eingestellt. So können sich Senioren in einem breiten Sportartenspektrum wie etwa beim Wandern, Nordic Walking, Volleyball, Gymnastik, Tischtennis, Kegeln, Schwimmen oder Fußball in geselliger Atmosphäre betätigen.

Zudem haben Menschen mit besonderen gesundheitlichen Beeinträchtigungen die Möglichkeit, in einigen Sportvereinen in Arnstadt und Ilmenau unter ärztlicher Anleitung etwa in Herzsportgruppen zu üben und auf diese Weise ihre Gesundheit zu stabilisieren.

Einige Sportvereine im Ilm-Kreis tragen das Qualitätssiegel für den Gesundheitssport „SPORT PRO GESUNDHEIT“, das nach bundeseinheitlichen Qualitätsstandards vergeben wird und z. B. die Leitung des Sportangebots in den Bereichen Herz-Kreislaufsystem, Muskel-Skelettsystem oder Entspannung/Stressbewältigung durch speziell ausgebildete Übungsleiter „Sport in der Prävention“ oder mit höherwertiger Berufsausbildung gewährleistet. Alle diese Angebote finden Sie auch unter www.sport-progesundheit.de.

Der Kreissportbund Ilm-Kreis e.V. organisiert jedes Jahr im Herbst einen Gesundheitssporttag für Jedermann mit vielseitigen sportlichen Mitmachangeboten. Auch heute haben aktive Senioren die Möglichkeit, entweder unter Aufsicht eines berechtigten Prüfers oder bei dafür ausgewiesenen Sportveranstaltungen das Sportabzeichen abzulegen und somit ihre Leistungsfähigkeit nachzuweisen. So richtet etwa der Verein für Sport und erlebnisorientierte integrative Sozialarbeit e.V. jedes Jahr im Herbst in Ilmenau-Unterpörlitz einen Sportabzeichentag für alle Altersklassen aus.

Ihr Ansprechpartner für die Sportvereine:

Kreissportbund
Ilm-Kreis e.V.
Geschäftsstelle
Auf der Setze
Postfach 1320
99310 Arnstadt
Telefon: 03628/602290
E-Mail: info@
ksb-ilm-kreis.de

Kreissportbund
Gotha Reuterstr. 2
99867 Gotha
Telefon:
03621-510646
www.ksb-gotha.de

Auch die Volkshochschule Arnstadt-Ilmenau und Fitness-Studios orientieren sich mit ihrem Kursangebot an den Interessen und Bedürfnissen von Senioren. Neben Yoga, Tai Chi, Pilates und Rückengymnastik können Sie in Fitness-Studios ggf. mit Unterstützung Ihrer Krankenkasse Gesundheitssportangebote für die Vor- und Nachsorge wie etwa Präventionskurse, Rehabilitationssport und Funktionstrainings besuchen.

Ausflugstipps im Landkreis Gotha

Mit der Thüringer Waldbahn unterwegs

Einige der schönsten Ausflugsziele der Umgebung kann man bequem und ohne Verkehrsstress mit der Waldbahn erreichen. Sie startet am Gothaer Hauptbahnhof. Nach 15 Minuten Fahrt verlässt die Bahn das Stadtgebiet und es folgt eine Fahrt durch abwechslungsreiche, reizvolle Landschaften.

Der **Boxberg**, eine der Haltestellen, bietet Wanderwege rund um die bekannte Galoppbahn, schöne Aussichten in Richtung Thüringer Wald oder auch eine Einkehr in die Gaststätte „Thüringer Waldblick“

Die Reinhardsbrunner Teiche, ein beliebtes Ausflugsziel mit ehemaligem Kloster, heute nur noch als Modell sichtbar, und **Schloss Reinhardsbrunn** erreicht man über die gleichnamige Haltestelle. Das ehemalige Benediktinerkloster war eines der bedeutendsten in Thüringen. Nach der Zerstörung während des Bauernkrieges wurde auf seinen Grundmauern das Jagd- und Lustschloss erbaut, welches bis zum Zweiten Weltkrieg europäische Bedeutung hatte. Nach langjähriger Nutzung als Hotel wartet das Schloss seit 2001 auf eine weitere Nutzung, der Förderverein engagiert sich hierbei ehrenamtlich bei der Sicherung und Pflege. **Die traditionelle Fischzucht**, einst gegründet von den Mönchen, wird bis zur Gegenwart betrieben und der Fischerhof mit Restaurant, Imbiss und Räucherei lädt zum Verweilen und Verkosten ein. Auf Angelfreunde wartet ein 5000 m² großer Angelteich. **Wanderwege nach Friedrichroda und Tabarz oder zur Marienglashöhle** bieten anschließend Gelegenheit zu einem Verdauungsspaziergang. Ein Gondelteich, aus einem der früheren Fischteiche entstanden, lädt ebenso zum Verweilen und Vergnügen ein.

Die nächste Haltestelle – **Luftkurort Friedrichroda** – öffnet den Weg zu einem der bekanntesten traditionellen Thüringer Erholungsorte. Neben dem Kurpark mit Trinkhalle, dem schönen, sanierten Ortskern mit zahlreichen Läden und Cafe’s laden das Heimatmuseum, **das Thüringer Kloßtheater** oder **die kleinste Brauerei Westthüringens** zur Einkehr und zur Besichtigung ein.

Der Marienglashöhle, einem ehemaligen Gipsbergwerk mit einer der schönsten und größten Kristallgrotten Europas, hat eine weitere Haltestelle der Waldbahn ihren Namen zu verdanken. Täglich ab 10 Uhr lädt die Höhle zur Besichtigung ein. Auch von der Marienglashöhle aus liegen mit Friedrichroda oder Reinhardsbrunn Wanderziele in näherer Entfernung.

Tabarz mit der Endhaltestelle der Waldbahn hat als Luftkurort mit bewegter Vergangenheit einen eigenen Charme. Als anerkanntes Kneipp- Heilbad bietet Tabarz vielfältige Möglichkeiten der Erholung, Gesundung und sportlicher Tätigkeiten. Altersgerechte Wanderwege führen in die nähere Umgebung. Einige sehr schöne Cafe’s laden zum Verweilen ein.

In Gotha und im Landkreis bieten sich zahlreiche Möglichkeiten für erlebnisreiche und erholsame Tagesausflüge und Besuche.

Schloss Friedenstein Gotha, Gesamtanlage *Foto: Ronald Bellstedt, Gotha*

Das Schloss Friedenstein, die größte frühbarocke Schlossanlage Deutschlands, ist mit dem Herzoglichen Museum, dem **Ekhof-Theater**, dem Archiv und der Forschungsbibliothek, der **Schlosskirche** und den einzigartigen Sammlungen zu Geschichte, Natur und Kunst wohl das bekannteste Ausflugsziel in Gotha. Neben der **Wasserkunst am Schlossberg** bietet auch die Orangerie mit dem dazugehörigen Schloss und einer sehr schönen Parkanlage historisches Flair und ein Fest für alle Sinne. Eine Besichtigung der unterirdischen **Kasematten** von Schloss Friedenstein ist ebenso interessant wie ein Besuch des **Gothaer Tierparks** mit etwa 140 Tierarten. Die ausgedehnte Fußgängerzone vom Neumarkt bis zum Hauptmarkt bietet Einkaufs- ebenso wie Einkehrmöglichkeiten. Zahlreiche Sitzgelegenheiten laden zum Verweilen ein.

Der Inselsberg, mit 916 m Höhe der vierthöchste Berg Thüringens, ist bis zum Kleinen Inselsberg mit dem Bus zu erreichen. Hier bieten sich im Funpark mit Sommerrodelbahn, WieFlyer, Kletterparcour oder der Spielscheune viele Möglichkeiten, um den Enkelkindern bei einem Ausflug unbeschwertes Vergnügen zu bereiten. Auf dem Großen Inselsberg gibt es neben der Kletterwand und dem seit 2014 zugänglichen Aussichtsturm einen schönen Rundwanderweg mit famosen Blicken in Richtung Thüringer Wald und Thüringer Becken. Der historische Berggasthof bietet anschließend die Möglichkeit zur Einkehr.

Die Stadt Ohrdruf, mit Bus und Eisenbahn gut zu erreichen, bietet interessierten Besuchern Geschichte pur. In der Michaeliskirche, seit 1999 fertig saniert, musizierten einhundert Jahre lang Mitglieder der Familie Johann Sebastian Bachs. Das Schloss Ehrenstein, in den Jahren 1971 bis 2013 mühsam saniert und im November 2013 tragischer Weise durch einen Brand schwer beschädigt, bietet dennoch historisches Flair und einen zentralen Zielpunkt für die Besucher der Außenanlagen. Ein gut ausgebautes Wegenetz im Schlosspark verbindet Springbrunnen, Blumenrabatten, Sitzgelegenheiten, weitläufige Grünflächen und einen Kinderspielplatz. Von hier gibt es einen direkten Zugang zur Schlossgartenpassage mit Pension, Restaurant und Café. Unweit des Städtchens erwartet technikinteressierte Besucher mit dem **Tobiashammer** ein Museum der besonderen Art. Die vor mehr als 500 Jahren errichtete Schmiedeanlage zählt zu den bedeutendsten Industriedenkmälern Deutschlands. Fünf heute noch funktionstüchtige Fallhämmer, Walzwerk, Pochwerk, Schleifwerke und Glühöfen werden durch Wasserkraft angetrieben. Besonders eindrucksvoll präsentiert sich eine restaurierte stationäre

KunstForum Gotha *Foto: KulTourStadt Gotha GmbH/Jacob Schröter*

ECKI FÄHRTS
Kleintransporte
Eckhard Schmidt
Kleintransporte aller Art
Personentransporte
Krankentransporte
Fest- & Feierfahrten
0175 - 243 75 34
0174 - 949 20 50
Fahrer gesucht
(auf geringfügiger Beschäftigung)
Gallbergstr. 18 · 99897 Tambach-Dietharz
Tel.: 03 62 52 - 317 34 · Fax: 03 62 52 - 460 48
Mail: info@eckifaehrts.de

Dampfmaschine, die zu den größten Europas gehört.

Ein weiter überregional bedeutsames Technikmuseum findet man in der **Lohmühle**, unweit von Georgenthal. Weitgehend barrierefrei, ist ein Besuch hier auch für Großeltern mit Enkelkindern empfehlenswert. Neben der Nachbildung originaler Werkstätten von Tischler, Drechsler, Böttcher, Stellmacher, Schmied, Kürschner, Schuster, Korbmacher, Glasbläser und Glasdrücker gehören eine ehemalige Müllerwohnung und die ehemals wassergetriebene Sägetechnik zu den Höhepunkten. Das Freigelände bietet mit Wasserspielplatz, Barfußpfad oder der Besichtigung einer Dampflok BR 52 weitere Attraktionen besonders für Kinder. Im empfehlenswerten Gasthaus oder im Biergarten kann man einen schönen Tag ausklingen lassen. Die Lohmühle ist mit dem Regionalbus von Gotha über Ohrdruf erreichbar.

Diese kurze Übersicht zeigt einige der vielen Möglichkeiten, auch im Alter Freizeit sinnvoll und erlebnisreich zu gestalten. Viele der Ausflugsziele, zu denen auch der Bachstammort Wechmar oder die Drei Gleichen gehören, sind bereits barrierefrei und mit Bus auch für Menschen erreichbar, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind.

Kasematten *Foto: KulTourStadt Gotha GmbH/Jacob Schröter*

Park am Ohrdrufer Schloss Ehrenstein

Thüringerwaldbahn
Foto: KulTourStadt Gotha GmbH/Sebastian Pohl

Tierpark Gotha *Foto: Bernd Seydel*

Ausflugstipps im Ilmkreis

Kickelhahn bei Ilmenau
Berg im Thüringer Wald mit toller Aussicht und einer historischen Jagdhütte, in der Goethe sein „Wandrers Nachtlied“ an die Bretterwand schrieb,

Jagdhaus Gabelbach
Das Jagdhaus Gabelbach ist ein Jagdschlösschen im Thüringer Wald unweit von Ilmenau. Es wurde 1783 erbaut und ist heute ein Goethe-Museum.

Puppenmuseum Arnstadt
Das Schlossmuseum in Arnstadt bietet mit seiner einmaligen Puppensammlung „Mon plaisir“ Einblicke in verschiedene Lebenswelten des Barock.

Schlossruine Neideck
Ruine eines wunderschönen Schlosses im Stil der Renaissance und Modelle vom historischen Arnstadt.

Wachsenburg
Ehemalige Raubritterburg auf der eine romantische Gaststätte zur Einkehr einlädt.

Naturreservat Vessertal
Kostenlos geführte Wanderungen auf verschiedenen Routen durch den zukünftigen Urwald des Thüringer Waldes. Informationen unter www.biosphaerenreservat-vessertal.de.

Rennsteigmuseum in Neustadt am Rennsteig
Das vom Rennsteigverein gestaltete offizielle Museum über den Rennsteig im Thüringer Wald; mit umfangreicher Literatursammlung.
Informationen unter www.rennsteigmuseum.de.

Schaubergwerk „Volle Rose“
Das Schaubergwerk „Volle Rose“ liegt im Tal der Schorte, südlich von Ilmenau im Thüringer Wald.

Musikautomatenmuseum Altenfeld
Lassen Sie sich beeindrucken von musikalischen Kostbarkeiten ab 1840.

Hören und bestaunen Sie Leierkästen, Drehorgeln, Orchestrions und vieles mehr.

1. Deutsches Kloßpressenmuseum in Großbreitenbach
ein „Denkmal“ für die Thüringer Klöße

Das Lange-Berg-Denkmal - Fürst Karl-Günther- Denkmal
Der Lange Berg ist ein 808 Meter hoher Bergrücken im nördlichen Thüringer Wald.

Auf der Spitze des Berges steht das Fürst-Günther-Denkmal. Es wurde zu Ehren von Karl-Günther zu Schwarzburg-Sondershausen errichtet.

Bratwurstmuseum
In Holzhausen bei Arnstadt wurde im Mai 2006 das erste Bratwurstmuseum Thüringens eröffnet. Es zeigt sowohl die Geschichte der Thüringer Bratwurst als auch die Geheimnisse der Herstellung.
Informationen unter www.bratwurstmuseum.net.

Brauerei Schmitt in Singen
Museumsbrauerei, in der wie vor über 100 Jahren Bier gebraut wird - traditionell mit Dampfmaschine und Eiskeller.

Bunkermuseum
Ein original erhaltener, perfekt getarnter geheimer Bunker der DDR-Staatssicherheit unmittelbar am Rennsteig.

Senfmühle Kleinhettstedt
Größeres Mühlengehöft zwischen Weimar und Stadtilm in dem ein phantastisch schmeckender Senf gemahlen wird.

Wilderermuseum in Jesuborn
Die Historie der Wilddieberei im Thüringer Wald.
Informationen unter www.wilderermuseum.de

Kliniken im Landkreis Gotha

HELIOS Kreiskrankenhaus Gotha/Ohrdruf
Heliosstr. 1
99867 Gotha
Tel. 03621 /2200
www.helios-kliniken.de

Inselsbergklinik
Fischbacher Str. 36
99891 Tabarz/Thür. Wald
Tel.03625/9 530
www.inselsberg-klinik.de/

SRH Kreiskrankenhaus Waltershausen-Friedrichroda GmbH
Reinhardbrunner Str. 17
99894 Friedrichroda
www.kreiskrankenhaus-waltershausen-friedrichrichroda.de

Vorsorge, Gesundheit

Vorsorge

Was passiert, wenn Sie Ihren eigenen Willen nicht mehr äußern können? Haben Sie für den schlimmsten Fall vorgesorgt? Entgegen dem weit verbreiteten Glauben, das nahe Familienangehörige wie Eltern oder Ehepartner im Fall der Fälle für Sie Regelungen treffen dürfen, sieht die Realität leider oft anders aus.

Selbst bei einfachsten Bankangelegenheiten, wie einer Überweisung, stoßen die Angehörigen schnell an die Grenzen. Abhilfe schafft hier z.B. eine schriftliche Bankvollmacht.

Vorsorge kann getroffen werden mit einer Patientenverfügung, einer Vorsorgevollmacht, einer Betreuungsverfügung.

Beratung hierzu gibt es bei der Betreuungsbehörde im Landratsamt, bei Rechtsanwälten und Notaren.

Alle genannten Dokumente sind nur im Original gültig und müssen deshalb an einem sicheren Ort aufbewahrt werden.

Selbstverständlich können Sie diese und weitere Verfügung sowie den Organspendeausweis auch als Vorlage kostenlos ausdrucken!

Vorsorgevollmachten:

Die Vorsorgevollmacht regelt u.a. Angelegenheiten aus den Bereichen Aufenthaltsbestimmung, Gesundheitsfürsorge und Wohnungsangelegenheiten, Vermögensvorsorge und Behördenangelegenheiten sowie den Post- und Fernmeldeverkehr. Dabei kann man mit einer Vorsorgevollmacht entweder nur bestimmte Bereiche abdecken, wie z.B. die Vermögens- und Gesundheitsvorsorge oder man stellt eine Vorsorgevollmacht für alle Bereiche aus. Für Bankvollmachten sollten die Vordrucke der Bank benutzt werden, da an selbst verfassten Bankvollmachten gerne Zweifel angemeldet werden.

Die Vorsorgevollmacht kann bei der Betreuungsbehörde für eine Gebühr von 10 EUR beglaubigt werden.

Haben Sie eine solche Vorsorgevollmacht nicht ausgestellt, wird im Fall, daß Sie Ihren Willen nicht mehr äußern können, vom Vormundschaftsgericht ein Betreuer bestimmt.

Wann kann eine Vorsorgevollmacht sinnvoll sein?

- Wenn Sie für den Fall vorsorgen möchten, dass Sie Ihren Willen nicht mehr selbständig äußern können und oder teilweise oder anhaltend geistigen verwirrt sind.
- Wenn Sie einer Person, der Sie 100% vertrauen können für diesen Fall eine umfassende Vollmacht erteilen möchten, um Ihre Interessen und Angelegenheiten für Sie zu vertreten.

Was sollte bei einer Vorsorgevollmacht berücksichtigt werden?

- Falls Ihnen eine Vorsorgevollmacht zu weitreichend ist, können Sie auch eine Betreuungsverfügung einrichten, die in Ihrem Umfang eingeschränkter ist.
- Besprechen Sie mit der Person Ihrer Wahl, ob er diese Aufgabe übernehmen möchte bzw. ob er sich dieser gewachsen fühlt.
- Legen Sie auch eine Patientenverfügung an, um wichtige Entscheidungen, die ihre Gesundheit und

lebensverlängernde Maßnahmen betreffen, klar zu bestimmen.

- Notieren Sie in Ihrer Vorsorgevollmacht möglichst ausführlich, in welcher Art und in welchem Umfang diese gelten soll.

Patientenverfügung:

Patientenverfügungen legen im Fall der eigenen Entscheidungsunfähigkeit fest, welche Behandlungen in konkreten Krankheitszuständen erwünscht und welche unerwünscht sind. Ärzte dürfen ohne die Einwilligung des Patienten keine Maßnahmen, auch nicht zur Lebensverlängerung ausführen. Die Patientenverfügung sollte schriftlich festgehalten und in Anwesenheit von Zeugen und evtl. eines Arztes unterschrieben werden. Außerdem sollten Sie die Krankheitszustände und die jeweiligen erlaubten und nicht erlaubten Maßnahmen so exakt wie möglich beschreiben. Vor der Erstellung einer Patientenverfügung sollte man sich von einem Arzt die medizinischen Zusammenhänge erklären lassen, um unklare Formulierung zu vermeiden.

Sie sollten eine Kopie der Patientenverfügung der Person überlassen, der Sie auch die Vorsorgevollmacht ausgestellt haben. Diese Person ist später dafür verantwortlich, dass Ihre Anweisungen in der Patientenverfügung beachtet werden.

Betreuungsverfügung:

Die Betreuungsverfügung können Sie unabhängig oder zusätzlich zur Vorsorgevollmacht erteilen. In der Betreuungsverfügung geben Sie an, welche Person Sie im Fall einer gesetzlich notwendigen Betreuung als Betreuer einsetzen möchten. Zusätzlich können Sie in der Betreuungsverfügung Regelungen treffen, welche Vorgaben Ihr Betreuer im Fall Ihrer Entscheidungsunfähigkeit einzuhalten hat. Liegen für bestimmte Bereiche Vollmachten vor, haben die Vollmachten für diese Bereiche Vorrang.

Wann kann eine Betreuungsverfügung sinnvoll sein?

- Wenn Sie für den Fall einer eintretenden Pflegebedürftigkeit oder teilweiser oder anhaltender geistiger Verwirrtheit vorsorgen möchten.

- Wenn Sie eine Person bestimmen möchten, die sich im oben genannten Fall um Ihre Belange zum Thema Pflege kümmert, Sie aber dieser Person kein ausschließliches Bestimmungsrecht zu Ihrer Person erteilen möchten.

- Um auszuschließen, daß Ihnen im oben genannten Fall ein von Ihnen nicht gewünschter Betreuer durch das Vormundschaftsgerichts zugewiesen wird.

Was sollte bei einer Betreuungsverfügung berücksichtigt werden?

- Besprechen Sie mit dem Betreuer Ihrer Wahl, ob er diese Aufgabe übernehmen möchte bzw. ob er sich dieser gewachsen fühlt.

- Notieren Sie in Ihrer Betreuungsverfügung möglichst ausführlich, in welcher Art und in welchem Umfang die Betreuung stattfinden soll.

Betreuungsbehörde
Landratsamt Ilm-Kreis
Ritterstr. 14
99310 Arnstadt
Tel. 03628 738-0

Betreuungsgericht
Amtsgericht Gotha
Justus-Perthes-Straße 2
99867 gotha
Tel. 03621/21 50 00
poststelle@aggth.thueringen.de

Standort Arnstadt
Bärwinkelstraße 33
99310 Arnstadt
Telefon: 03628-919-0

Standort Ilmenau
Oehrenstöcker Straße 32
98693 Ilmenau
Telefon: 03677-606-0

Ilm-Kreis-Kliniken
Arnstadt-Ilmenau gGmbH

kompetent - sozial - leistungsstark
Ihr Krankenhaus vor Ort

Die Ilm-Kreis-Kliniken Arnstadt-Ilmenau gGmbH ist ein kommunales Krankenhaus mit intermediären regionalem Versorgungsauftrag an den Standorten Arnstadt und Ilmenau. In zehn medizinischen Fachabteilungen mit über 400 Betten werden jährlich rund 20.000 Patienten stationär und etwa 35.000 Patienten ambulant versorgt. Als akademisches Lehrkrankenhaus arbeiten wir mit dem Universitätsklinikum Jena zusammen. Für unsere rund 800 Mitarbeiter/innen bieten sich in dieser Struktur vielfältige Entwicklungsmöglichkeiten.

Klinik für Innere Medizin			
Bereich 1 Arnstadt Kardiologie/Angiologie	Chefarzt Dr. med. O. Gastmann	03628- 919 161	Innere1.arn@ilm-kreis-kliniken.de
Bereich 2 Arnstadt Gastroenterologie Onkologie/Diabetologie	Chefarzt Dr. med. F.-P. Schmidt	03628- 919 362	Innere2.arn@ilm-kreis-kliniken.de
Bereich 1 Ilmenau Kardiologie/Angiologie	Chefarzt Dr. med. H. Boden	03677- 606 267	Innere1.ilm@ilm-kreis-kliniken.de
Bereich 2 Ilmenau Onkologie/Stoffwechsel	Chefarzt Dr. med. M. Strobel	03677- 606 324	Innere2.ilm@ilm-kreis-kliniken.de
Klinik für Chirurgie			
Bereich Arnstadt	Chefarzt Dr. med. K. Schreier	03628 - 919 203	Chirurgie.arn@ilm-kreis-kliniken.de
Bereich Ilmenau	Chefarzt Dr. med. T. Weihrauch	03677 - 606 303	Chirurgie.ilm@ilm-kreis-kliniken.de
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe			
Arnstadt	Komm. Chefärztin Dr. med. Ch. Stapf	03628- 919 329	frauenklinik@ilm-kreis-kliniken.de geburtshilfe@ilm-kreis-kliniken.de
Klinik für Kinder und Jugendmedizin			
Arnstadt	Chefarzt Dr. med. D. Stein	03628- 919 316	kinderklinik@ilm-kreis-kliniken.de
Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde			
Arnstadt	Chefarzt Dr. med. G. Radtke	03628- 919 381	hno@ilm-kreis-kliniken.de
Klinik für Urologie			
Ilmenau	Chefarzt Dr. med. K. Elsebach	03677- 606 265	urologie@ilm-kreis-kliniken.de
Klinik für Suchtmedizin			
Ilmenau	Chefarzt Dr. med. J. Pausch	03677- 606 660	suchtklinik@ilm-kreis-kliniken.de
Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin			
Arnstadt	Chefärztin Dr. med. H. Schlegel-Höfner	03628- 919 469	Intensivmedizin.arn@ilm-kreis-kliniken.de
Ilmenau	Chefärztin Dr. med. H. Schlegel-Höfner	03677- 606 372	Intensivmedizin.ilm@ilm-kreis-kliniken.de
Institut für Radiologische Diagnostik			
Bereich Arnstadt	Chefärztin Dr. med. U. Hampel	03628- 919 171	Radiologie.arn@ilm-kreis-kliniken.de
Bereich Ilmenau	Chefarzt Dipl.-Med. U. Mehlhorn	03677- 606 261	Radiologie.ilm@ilm-kreis-kliniken.de
Institut für Laboratoriumsmedizin			
Arnstadt	Laborleiterin E. Weidmann	03628- 919 206	Labor.arn@ilm-kreis-kliniken.de
Ilmenau	Laborleiterin E. Weidmann	03677- 606 345	Labor.ilm@ilm-kreis-kliniken.de
MVZ Ilmenau GmbH			
Ärztlicher Leiter	Dr. med. Ch. Bickel	03677- 606 715	mvz.ilmenau@ilm-kreis-kliniken.de

Organspendeausweis

Ein Organspendeausweis bietet Ihnen die Möglichkeit festzulegen, ob Sie nach Ihrem Tod bereit sind Organe zu spenden oder nicht. Ein Organspendeausweis hilft also auch Ihren Angehörigen im Fall Ihres Todes die schwierige Entscheidung abzunehmen, ob und welche Organe gespendet werden sollen. Sie können darüber hinaus auch festlegen, dass ein Familienmitglied oder Vertrauter im Fall Ihres Todes diese Entscheidung für Sie treffen soll.

Daten, die Sie im Organspendeausweis angeben werden nicht behördlich erfasst, somit haben Sie auch die Möglichkeit, falls Sie Ihre Meinung in Bezug auf Organspende einmal ändern sollten, Ihren Organspendeausweis jederzeit einfach zu vernichten.

Testament

Mit einem Testament regeln Sie Ihren letzten Willen und legen fest wer als Erbe einsetzt wird und wie Ihr Vermögen aufgeteilt werden soll. Ein Testament bietet Ihnen die Möglichkeit die gesetzliche Erbfolge durch ihre eigene zu ersetzen, allerdings bleibt für die gesetzlichen Erben das so genannte Pflichtteilsrecht bestehen. Dies kommt zur Anwendung, wenn Sie nahe Angehörige vom Erbe ausschließen. Um ein Testament zu erstellen, muss man volljährig und im Vollbesitz seiner geistigen Fähigkeiten sein. Testamente bedürfen der Schriftform und können als öffentliche oder privatschriftliche Testamente verfasst werden. Das privatschriftliche, oder auch handschriftliche Testament muss vom Erblasser eigenhändig geschrieben und als Testament gekennzeichnet sein, eine Orts- und Datumsangabe enthalten und am Ende unterschrieben werden. Ein nicht handgeschriebenes privates Testament ist auch unterschrieben nicht gültig.

Ein Testament können Sie jederzeit entsprechend Ihren Wünschen ändern. Ehegatten können ein gemeinschaftliches Testament erstellen, das in diesem Fall von beiden Personen unter der Angabe von Ort und Zeit der Erstellung unterschrieben werden muss. Ein besonderer Fall ist das so genannte Berliner Testament.

Mit dem Berliner Testament setzen sich die Ehegatten gegenseitig als Erbe ein und die gemeinsamen Kinder erben erst, wenn der jeweilig überlebende Ehegatte ebenfalls verstirbt.

Für ein öffentliches Testament teilen Sie dem Notar Ihren Willen mündlich zur Niederschrift mit oder Sie überreichen dem Notar ein Schriftstück mit Ihrem Willen. Nachdem der Notar Ihren Willen in einem Testament niedergeschrieben hat, wird es vom Nachlassgericht in Verwahrung genommen.

Wenn der Weg zu Ende geht ...

Auch wenn es sich hierbei um ein Thema handelt über das sich niemand gerne Gedanken macht, wissen wir aus eigenen Erfahrung, wie viele offene Fragen auf den Trauernden zukommen. Die folgende Übersicht soll Ihnen dabei helfen, einen Überblick zu erhalten, an was Sie nach dem Ableben eines lieben Menschen denken sollten und an was Sie von Gesetzwegen her sogar dringend denken müssen.

Die wichtigsten Schritte

Pflicht: Als ersten Schritt müssen Sie einen Arzt verständigen, der offiziell den Tod feststellt und den Totenschein ausstellt.

Überprüfen Sie, ob Hinterbliebene ärztlichen oder geistlichen Beistand benötigen.

An die treuen Begleiter denken.

Kümmern Sie sich auch um die Haustiere des Verstorbenen.

Benachrichtigung

Benachrichtigen Sie Verwandte und Freunde über das Ableben.

Überprüfung

Überprüfen Sie, ob der Verstorbene einen Willen hinterlassen hat, wie er bestattet werden möchte.

Informieren

Pflicht: Benachrichtigen Sie einen Bestatter, der sich um die Abholung des Verstorbenen kümmert.

Pflicht: Benachrichtigen Sie das zuständige Standesamt und beantragen Sie die Sterbeurkunde.

Für die Beantragung der Sterbeurkunde benötigen Sie folgende Dokumente.

- den Totenschein vom Arzt
- Geburtsurkunde
- Personalausweis
- Heiratsurkunde
- Gegebenenfalls Scheidungsurteil
- wenn der Verstorbene verwitwet war die Sterbeurkunde des Ehegatten

- Willenserklärung zur Einäscherung oder Seebestattung, wenn dies vom Verstorbenen gewünscht war.
- **Pflicht:** Wenn der Verstorbene noch im Berufsleben stand, informieren Sie den Arbeitgeber.

Meldung des Trauerfalls

- Wenn dies vom Verstorbenen gewünscht war, besprechen Sie mit dem Pfarramt den Ablauf des Gottesdienstes.

- Informieren Sie Vereine und Gruppen denen der Verstorbene angehörte.

- Wenn es gewünscht ist, setzen Sie eine Todesanzeige auf.

Sicherheit prüfen

- Wenn die Wohnung oder das Haus des Verstorbenen leer steht, stellen Sie Strom, Gas und Wasser ab.

- Entsorgen Sie Müll und Nahrung z.B. aus dem Kühlschrank.

Planen Sie die Bestattung

- **Pflicht:** Legen Sie die Art der Bestattung fest, die im Einklang mit dem Leben des Verstorbenen steht. Hierzu finden Sie Rat bei dem Bestatter Ihrer Wahl.

- **Pflicht:** Legen Sie die letzte Ruhestelle fest. Hierzu gehören die folgenden Punkte.

  - Planung des Bestattungstermins mit der Grabstättenverwaltung

  - Absprache über die Nutzung der Trauereinrichtungen

  - Personalplanung für die Bestattung

- Auswahl eines Sarges und bei Feuerbestattungen der Urne

- Planung des Bestattungsumfangs

- Festlegung, in welcher Kleidung der Verstorbene bestattet werden soll

- Blumen und Zubehör (Kreuze, Musik) der Trauerfeier planen

- Planung der Trauerrede und wer diese halten soll

- Falls erwünscht, Planung eines anschließenden Zusammenseins mit Verwandten und Freunden z.B. in einer Gaststätte

- Eventuelle Übernachtungen von Anreisenden planen

- Falls erwünscht, ein Kondolenzbuch besorgen

Bestattungshaus
Wolf

Ihr Ansprechpartner vor Ort
Frau Annett Ehrhardt
Handy 0172-7019215
99338 Angelroda • Große Gasse 10
✆ 036207-55299
Seriös-Würdevoll-Zuverlässig

Gotha · Oststraße 29
Tel. 03621 406141
Ohrdruf · Kirchstraße 4
(hinter dem Rathaus)
Tel. 03624 312353

S T Trenker
Bestattungen
Katrin und Stefan Trenker

Und nach der Bestattung

- **Pflicht:** Wenn ein handschriftliches, nicht amtlich beglaubigtes Testament vorliegt, übergeben Sie dies dem Nachlassgericht.

- **Pflicht:** Abmeldung bei der Rentenkasse, Krankenkasse, Versorgungsamt, Sozialamt, Arbeitsamt

- Wenn die Frau hinterblieben ist, Zahlung der Hinterbliebenenrente beantragen

- Nachsendeantrag bei der Post einrichten

- Kündigung von laufenden Zahlungen z.B.: Miete, Bankkonten, Fernseh- und Rundfunkgebühren, Telefon, Mobiltelefon, Internet, Versicherungen, Abos und Vereine, Abmeldung KFZ

- Bei Banken und Sparkassen (möglichst persönlich) Einzugsermächtigungen und Daueraufträge stoppen und Konten auflösen

- Meldung beim Finanzamt (oft durch das Bestattungsinstitut) und Benachrichtigung von Gläubigern

- Wenn gewünscht, Danksagung in Zeitung inserieren

- Erbscheine in ausreichender Anzahl beim Nachlassgericht bestellen

- Testamentseröffnung mit dem Notar besprechen

- Wenn gegeben Räumung der Wohnung

- Wenn gegeben um Grabpflege kümmern bzw. Grabpfleger mit Grabpflege beauftragen

- Wenn es sich um eine Erdbestattung handelt die so genannte Setzzeit (wenn erforderlich) abwarten und dann ein Steinmetz mit der Einfassung des Grabes und dem Grabstein beauftragen.

Hinweis:

Bewahren Sie Rechnungen, die im Zusammenhang mit der Bestattung stehen, auf. Diese können Sie als Sonderausgaben steuerlich geltend machen.

Wir danken allen für die Mitarbeit bei der Erstellung dieser Broschüre.

Zur Aktualisierung und weiteren Überarbeitung wünschen wir uns eine konstruktive Zusammenarbeit auch für die Zukunft.

Wir bitten des Weiteren um Verständnis, falls sich nach Redaktionsschluss Adressen, Ansprechpartner und Telefonnummer geändert haben sollten. Trotz unserer Bemühungen kann dieser Wegweiser keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben.

Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Ausgabe sind jederzeit willkommen und richten Sie bitte an den Seniorenbeauftragten des Landkreises.

Alle Angaben sind nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit erstellt. Irrtum vorbehalten. Nachdruck, Fotokopien sowie eine Vervielfältigung, auch auszugsweise, dürfen nur mit vollständiger Quellenangabe sowie schriftlicher Genehmigung des Verlages erfolgen. Für den Inhalt der Anzeigen ist der jeweilige Auftraggeber verantwortlich.

Wir sind gerne für Sie da

KRANKENHAUS
WALTERSHAUSEN-
FRIEDRICHRODA

Reinhardsbrunner Str. 17, 99894 Friedrichroda
Telefon: 03623-350-0, Fax: 03623-350-630
info@kwf.srh.de, www.krankenhaus-waltershausen-friedrichroda.de

Fachabteilungen

Allgemein- und Viszeralchirurgie	Dr. med. Carsten Stülzebach
Orthopädie und Unfallchirurgie	Dr. med. Wolfgang Philipp
Frauenheilkunde und Geburtshilfe	Heiko Tuppatsch
Innere Medizin I (Kardiologie, Pneumologie, Angiologie)	Dr. med. Walter Schulte
Innere Medizin II (Gastroenterologie, Rheumatologie, Onkologie, Stoffwechselkrankheiten)	Dr. med. Conny Ullrich Günther
Anästhesie und Intensivmedizin	Dipl.-Med. Jürgen Schlöcker

MEDIZINISCHE
VERSORGUNGSZENTREN

SRH MVZ Waltershausen-Friedrichroda GmbH
Reinhardsbrunner Str. 17, 99894 Friedrichroda,
Telefon: 03623 350-800 (Chirurgie, Innere Medizin, Kinder- und Jugendmedizin)
Telefax: 03623 350 850
Telefon: 03623 350-805 (Gynäkologie)
Telefax: 03623 350-851
anmeldung@mvz-waltershausen-friedrichroda.de
www.krankenhaus-waltershausen-friedrichroda.de

Fachrichtungen

Chirurgie
Gynäkologie
Innere Medizin (Kardiologie)
Innere Medizin (Pneumologie)
Kinder- und Jugendmedizin