

Wenn's im Alltag schwieriger wird ...

Kostenlose Hilfe und Beratung erhalten Seniorinnen und Senioren, pflegende Angehörige, Personen mit schwerer Erkrankung mit dem Beratungsscheck der Gemeinde Lauterach. Wenn fremde Hilfe notwendig wird, fallen viele Aufgaben an.



DSA Edith Ploss

Diverse Anträge sollen gestellt und die Betreuung will organisiert werden. Die „mobile Senioren-Beratung“ hat sich auf diese Tätigkeiten spezialisiert und bietet als Ergänzung zu diversen Angeboten (mobile Hilfsdienste, Krankenpflegevereine usw.) genau dafür eine wertvolle Unterstützung an.

Der Beratungsscheck für eine zwei-stündige kostenlose Beratung erhalten Sie beim:

- Sozialamt, DSA Anette King T 6802-16
- Bürgerservice T 6802-10
- Krankenpflegeverein
- Mobilem Hilfsdienst, Fr. Volgger
- Hausarzt in Lauterach

Frau Edith Ploss kommt zu einem persönlichen Gespräch gerne zu Ihnen nach Hause. Unter dem Leitsatz: „Was steht mir zu...“ erhalten Sie Tipps und Informationen zu Themen wie z.B. Pflegegeldantrag, mögliche finanzielle Belastungen, diverse Unterstützungen und Förderungen, Entlastungsangebote im Alltag, Sozialversicherung für pflegende Angehörige, Erholung und Urlaubsbereit, 24-Stunden Betreuung, Alternativen zur Sachwalterschaft und vieles mehr. Mögliche Anträge werden gleich am Ort und Stelle für Sie erledigt.

Parität:

DSA Edith Ploss,
T 70365 oder 0699/12378440

Gemeinsam gesund in Lauterach

Besser essen



und trinken – leichter lernen

Wer bedarfsgerecht isst und trinkt, kann sich besser konzentrieren, ist fit und leistungsfähig. Eltern und PädagogenInnen, die sich um eine gesunde Verpflegung bemühen, erleichtern den Kindern den Schulalltag ganz entscheidend.

Für einen optimalen Start und schulische Höchstleistungen müssen die über Nacht geleerten Reserven in der Fritze wieder aufgefüllt werden. Ideal dazu sind ein Müll aus Joghurt, Getreideflocken und frischen Früchten oder ein leichtes Vollkornbrot mit Frischkäse oder Marmelade und ein warmes Getränk. Ungünstig sind zuckerreiche Mahlzeiten wie süße „Flakes & Pops“, Schokoaufstrich, süßes Gebäck und Weißbrot, da deren Energie rasch verpufft. Wenn Lernerfaher und Konzentration

nachlassen, tut eine Pause gut und eine leichte Zwischenmahlzeit liefert Energie und Kraft für den restlichen Vormittag. Zudem brauchen die grauen Zellen ausreichend Flüssigkeit. Ideal ist daher sowohl in der Schule als auch zu Hause eine Wasserflasche auf den Tisch zu stellen und regelmäßig zu trinken.

wertvoll essen

gemeinsam gesund in Lauterach

Milch und Milchprodukte

Milch oder Milchprodukte (Käse, Joghurt, Topfen). Erst (bevorzugt Vollkornbrot, fettarme Wurst oder Schinken, Obst, Müsli (Getreideflocken mit Milch, Joghurt und frischen Früchten)

Gebäck und Getreideprodukte

Frisches Obst, knackiges Gemüse, Vollkornbrötchen mit Aufstrich, Schinken oder Käse, Wasser und gespritzter Fruchtsaft

Süßigkeiten

Süßigkeiten und Schokolade, Kekse, süße Schmitzen und Riegel, Kuchen und süßes Gebäck, Weißbrot mit fetter Wurst, Chips und Knabbereien, Limo, Cola, Eistee, Energy-Drinks