



Mitteilungen des Seniorenbeirates im  
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen





# AKUTGERIATRIE

## DIE BEDÜRFNISSE ÄLTERER MENSCHEN IM VORDERGRUND

Unser Ziel ist die Erhaltung und Wiederherstellung der Alltags selbstständigkeit des erkrankten älteren Menschen und seine Rückkehr in die häusliche Umgebung. In den Mittelpunkt stellen wir den Patienten in seiner Ganzheit und berücksichtigen neben der Behandlung der akuten Erkrankung auch funktionelle sowie psychosoziale Aspekte. Dabei profitieren unsere Patienten von der engen Zusammenarbeit unterschiedlicher Berufe und Fachabteilungen der Asklepios Stadtklinik Bad Tölz und von unserem geriatrischen Netzwerk.

### UNSER TEAM FÜR IHRE INDIVIDUELLE BEHANDLUNG

Unser Team besteht aus qualifizierten Ärzten, Pflegefachkräften, Sozialpädagogen, Psychologen, Logopäden, Ergotherapeuten und Physiotherapeuten. Bei der Behandlung berücksichtigen wir körperliche, funktionelle, geistige, psychische und soziale Aspekte.

### UNSERE STATION FÜR IHRE SELBSTSTÄNDIGKEIT

Damit bauliche Gegebenheiten Ihre Selbstständigkeit nicht einschränken, sind unsere freundlichen Zweibettzimmer mit behindertengerechten Bädern ausgestattet. Die Therapie Räume und der Speisesaal befinden sich direkt auf der Station. Mit unserem Farb- und Bilderkonzept unterstützen wir Sie zusätzlich bei der örtlichen Orientierung.



Stadtklinik Bad Tölz

Abteilung für Akutgeriatrie  
Schützenstraße 15 • 83646 Bad Tölz  
Tel.: 08041 507-1211 • Fax: 08041 507-1213  
[www.asklepios.com/bad-toelz/experten/geriatrie](http://www.asklepios.com/bad-toelz/experten/geriatrie)

### AKUTGERIATRISCHE INDIKATIONEN

- Herzschwäche mit akuter Atemnot
- Lungenentzündung
- Fieberhafte Bronchitis
- Akute Verschlechterung einer chronischen Lungenerkrankung
- Fieberhafter Harnwegsinfekt bei schlechtem Allgemeinzustand
- Begleitende Behandlung neurologischer Erkrankungen
- Frische Knochenbrüche im Bereich der Wirbelsäule und des Beckens
- Frühzeitige postoperative Behandlung bei Knochenbrüchen der Arme und Beine



# Inhaltsverzeichnis

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat Aktuell	
❑ Mitfahrerbänke	4
❑ Hermann Lappus in die Bundesarbeitsgemeinschaft BAG LSV berufen	5
❑ Neuwahl der Seniorenvertretung des Landkreises	6
❑ Da rollt was auf uns zu: Elektro-Tretroller	7
❑ Bürgerschaftliches Engagement	9
Wissenswertes zum Thema Gesundheit	
❑ Spuren unseres Lebens	11
❑ 13 Tricks, wie Sie bei Hitze gut schlafen	12
❑ Neue Hüfte mit 90?	14
Wissenswertes zum Thema Pflege	
❑ Demenzpatienten per GPS-Sensoren orten	16
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen und Arbeitskreisen	
❑ Bayerisches Rotes Kreuz – Dienststelle Nord umgezogen	17
❑ BSK – Mitnahme von E-Scootern im öffentlichen Nahverkehr	18
❑ BSK – Flussfahrt auf barrierefreiem Kreuzfahrtschiff	19
❑ Malteser – neue Führung in Wolfratshausen	20
❑ Geretsrieder-Wolfratshausener Tafel	21
Gedanken	
❑ Erinnerungen weitergeben - Die Kraft des Erzählens	23
❑ Selbstbewusst. Ganz ich. Aus dem Alter komme ich nie raus.	24
❑ Bad Heilbrunner Kräuterzauber 2019	25
Lebenslust	
❑ Wandervorschlag: Rofanspitze	27
❑ Buchvorstellung: Ich träumte von Afrika	29
Termine	30
Impressum	32

## Wichtige Telefon-Nummern

<b>Polizei</b>	<b>110</b>	<b>Feuerwehr/Rettungsdienst 112</b>	
<b>Krankenbeförderung</b>	<b>0881-19222</b>	<b>Ärztl. Notdienst 116117</b>	
<b>Bayer. Rotes Kreuz</b>	08041 76550	Bad Tölz, Schützenstraße 7	
<b>Caritas</b> - Bad Tölz	08041 79316-100	Bad Tölz, Klosterweg 2	
- Geretsried	08171 98300	Geretsried, Graslitzer Straße 13	
<b>Malteser Hilfsdienst</b>	08171 347918-10	Wolfratshausen, Untermarkt 17	
<b>VdK</b>	08041 761253	Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen- Miesbach: Bad Tölz, Karwendelstraße 5	
<b>Seniorenbeirat des Landkreises</b>		Frau Bäumlcr	08041 505-280
<b>Senioren-Info-Telefon</b>		Frau Bäumlcr	08041 505-280
<b>Seniorenberatung des Landkreises</b>			
Mobile Seniorenhilfe		Frau Bäumlcr	08041 505-280
Selbsthilfe-Kontaktstelle		Frau Erlacher	08041 505-121
Betreuungsstelle		Frau Jacker	08041 505-450
Wohnraumberatung		Frau Engl	08041 505-307
<b>Essen auf Rädern</b> (Warm- und Tiefkühlkost)			
Bayerisches Rotes Kreuz			08171 93 45 25
Malteser Hilfsdienst, zentrales Kundenbüro			089 85 80 80-20
<b>Hausnotruf</b>			
Bayerisches Rotes Kreuz			08171 934520
Malteser Hilfsdienst			089 85 80 80-20
<b>Mobile Soziale Dienste</b> – Einkaufshilfen, Haushaltshilfen			
Arbeiterwohlfahrt			08041 8456
Bayerisches Rotes Kreuz			08041 76550
Caritas Kontaktstelle „Alt und Selbständig“			08041 793 16- 101
Malteser-Hilfsdienst, zentrales Kundenbüro			089 85 80 80-20
<b>Hospizbegleitung und palliative Care-Beratung</b>			
Christophorus Hospizverein			08171 99 91 55
<b>Pflege, ambulant</b>			
finden Sie im Internet <a href="http://www.sozialwegweiser.de">www.sozialwegweiser.de</a>			

Weitere hilfreiche Informationen finden Sie auch im **Seniorenkompass** oder unter **[www.seniorenkompass.net](http://www.seniorenkompass.net)** kostenlos erhältlich bei jeder Stadt- und Gemeindeverwaltung des Landkreises.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

seit 2010 gibt es die **SeniorenInfo** in der vorliegenden Gestaltung. Sie entwickelte sich aus einem anfänglichen 'Senioreninformationsdienst'. Der seit 1998 bestehende Seniorenbeirat des Landkreises informierte darin in der Seniorenarbeit tätige Personen und Organisationen über seine Arbeit. Federführend war von Anfang an die damalige Delegierte in der Landkreis-Seniorenvertretung Waltraud Bauhof. Ihre Idee war es dann auch, eine auf unseren Landkreis zugeschnittene Seniorenzeitschrift herauszugeben. Die **SeniorenInfo** war geboren. Waltraud Bauhof hat in all den Jahren als Leiterin der Redaktion mit großem zeitlichen Engagement, Phantasie und dem richtigen Gespür für eine gute Mischung der Artikel in jeder Ausgabe die **SeniorenInfo** zu einer beliebten und über die Landkreisgrenzen hinweg beachteten Seniorenzeitschrift gemacht. Nun hat sie die Redaktionsleitung abgegeben und der Seniorenbeirat hat Gabriele Skiba als neue Leiterin gewählt. Der gesamte Seniorenbeirat sagt danke für diese langjährige ehrenamtliche Tätigkeit.



Als die 'Neue' freue ich mich darauf für Sie, liebe Leserinnen und Leser, die **SeniorenInfo** weiterhin abwechslungsreich und interessant gestalten zu dürfen.

Das Redaktionsteam hat für diese Sommer-Ausgabe wieder viel Informatives und Unterhaltendes zusammengetragen. Mein Lieblingsartikel in dieser Ausgabe beschäftigt sich mit Biografiearbeit: 'Erinnerungen weitergeben'. Nicht um den öffentlichen Buchmarkt mit noch einer Biografie zu überschütten, sondern als Rückblick auf das eigene Leben und vor allem als Erinnerung für Kinder und Enkel. – Eine schöne Idee.

Viel Freude beim Lesen und einen wunderschönen Sommer wünscht Ihnen  
Ihre

A handwritten signature in black ink that reads 'Gabriele Skiba'. The script is cursive and fluid.

Gabriele Skiba

## Mitfahrerbänke

Nun stehen sie in vielen Städten und Gemeinden im Landkreis: die Mitfahrerbänke. Kennzeichen sind ein rotes 'M' und ein Zielwegweiser an dem man sein Wunschziel aufblättern kann. So sollen vorbeifahrende Autofahrer auf das gewünschte Fahrziel aufmerksam gemacht werden.

Das Projekt Mitfahrerbank im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen wurde federführend vom Behindertenbeauftragten Ralph Seifert zusammen mit dem Seniorenbeirat des Landkreises ins Leben gerufen. Viele Städte und Gemeinden in Deutschland haben bereits Mitfahrerbänke aufgestellt. Vor allem in ländlichen Gebieten, in denen der öffentliche Nahverkehr nur wenige Fahrangebote täglich hat, finden diese großen Zuspruch unter den Bürgerinnen und Bürgern.

Ist es ein Risiko, zu Fremden ins Fahrzeug zu steigen? Erfahrungen aus anderen Gegenden zeigen, dass man sich in kleineren Orten meist vom Sehen kennt und sich Fahrer und Mitfahrer nicht völlig fremd sind. Dennoch muss das Risiko jeder für sich selbst einschätzen und verantworten. Natürlich sind die Mitfahrerbänke nicht



Foto: Redaktion

nur für Seniorinnen und Senioren gedacht. Jeder kann sie nutzen und was ist, wenn hier Kinder sitzen und mitgenommen werden wollen? Hier ist die Familie in der Pflicht, mit ihren Kindern darüber zu sprechen und ihnen das Trampen zu erlauben oder nicht.

*Probieren Sie das „Trampen für Senioren“ einfach mal aus und berichten Sie der Redaktion der **SeniorenInfo** über Ihre Erfahrungen.*



[www.spktw.de](http://www.spktw.de)

### Verstehen ist einfach.

Wenn man einen Finanzpartner hat, der die Region und Ihre Menschen kennt.



Sparkasse  
Bad Tölz-Wolfratshausen

### Hermann Lappus in Bundesarbeitsgemeinschaft der Landesseniorenvertretungen (BAG LSV) berufen

Hermann Lappus, der Vorsitzende des Seniorenbeirates des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen und Vorstandsmitglied der Landesseniorenvertretung Bayern e.V. wurde im März 2019 in die Bundesarbeitsgemeinschaft der Landesseniorenvertretungen e.V. (BAG LSV) berufen und zum Vorstandsmitglied gewählt.

Die BAG LSV ist der Zusammenschluss der einzelnen Landesseniorenvertretungen Deutschlands. Jedes Bundesland entsendet ein Mitglied. Die wesentlichen Aufgaben der BAG LSV liegen in der Vertretung der berechtigten Interessen der älteren Bevölkerung auf Bundesebene. In Gesprächen mit den zuständigen Fachministerien werden aktuelle Themen, wie z.B. Rente, Al-

tersarmut und Pflege erörtert und Vorschläge zu einer langfristigen belastbaren Neugestaltung eingebracht. Diese Ziele werden u.a. auch durch das Verfassen von Resolutionen und umfassende Pressearbeit vertieft. Eine EU-übergreifende Abstimmung ist ebenfalls vorgesehen.



Hermann Lappus

*Die Redaktion der SeniorenInfo gratuliert sehr herzlich.*



### Ihr familiäres Zuhause – umsorgt schön wohnen...

- mitten im Grünen gelegen
- Kurzzeit- und Langzeitwohnen
- geräumige Einzel- und Doppelzimmer
- vielseitiges, niveaues, seniorenorientiertes Betreuungsangebot

- wohltuende, kompetente Pflege, basierend auf den nationalen Expertenstandards
- schöner Sinnesgarten mit Gebirgsblick
- täglich frische Schmankerl aus unserer hauseigenen Küche



Senioren- und Pflegeheim Schwaigwall GmbH · Schwaigwall 1 · 82538 Geretsried  
Telefon 08171/ 176 10 · info@schwaigwall.de · [www.schwaigwall.de](http://www.schwaigwall.de)

### Neuwahl der Seniorenvertretung des Landkreises

Am Mittwoch, den 9. Oktober 2019 findet die Neuwahl der Seniorenvertretung des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen statt.

Diese wird für drei Jahre gewählt. Die Seniorenvertretung setzt sich zusammen aus den Delegierten und dem 13-köpfigen Seniorenbeirat. Jede und jeder Engagierte in der Seniorenarbeit ab 60 Jahre, mit Hauptwohnsitz im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen, kann sich zur Wahl bewerben.

Haben Sie Interesse an dieser ehrenamtlichen Tätigkeit?

Mehr Informationen zur Wahl und zur Arbeit der Seniorenvertretung erfahren Sie im Landratsamt bei

Christiane Bäumlner, Telefon 08041 505-280

**eMail: [christiane.baeumler@lra-toelz.de](mailto:christiane.baeumler@lra-toelz.de)**

**[www.sozialwegweiser.net/grundsatzliches](http://www.sozialwegweiser.net/grundsatzliches)**



Wohnen & Pflege im Alter

Betreuung mit Herz – im Herzen von Bad Tölz



Wohnen und Pflege  
in modernisierten Apartments.  
Schöne Garten- und Parkanlage.

**Pater-Rupert-Mayer-Heim**  
Königsdorfer Str. 69, 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041/7659-0 [www.marienstift-toelz.de](http://www.marienstift-toelz.de)



## Da rollt was auf uns zu Bundesrat ebnet den Weg für Elektro-Tretroller

Entscheidungen des Bundesrates erzeugen nicht allzu oft große Schlagzeilen in der Presse. Ganz anders der Beschluss vom 17. Mai 2019 zur „Verordnung über die Teilnahme von Elektrokleinstfahrzeugen am Straßenverkehr“, besser bekannt als Zulassung von Elektro-Tretrollern.

Es ist gut, dass der Bundesrat das Wort „Straßenverkehr“ ernst genommen und das Fahren mit Elektro-Tretrollern auf Gehsteigen zurückgewiesen hat. Kinder, Senioren, Behinderte oder auch Menschen, die einfach nur auf dem Gehweg oder in der Fußgängerzone flanieren wollen, werden aufatmen. Das Risiko von rasenden Rollern erschreckt zu werden scheint erst einmal gebannt.

Ich frage mich allerdings, brauchen 14-Jährige wirklich schon elektrisch angetriebene Roller? Wo bleibt die Sicherheit für die Rollerfahrer, die ja nun auf Radwegen und Straßen fahren müssen? Eine Helmpflicht hat der Bundesrat nicht gefordert. Für mich sind die Auswirkungen dieses Gesetzes nicht zu Ende gedacht. Offensichtlich



Foto: Armerdpa

will die Bundesregierung nicht als Spaßbremse dastehen, denn in vielen anderen Ländern gehören Elektro-Tretroller bereits zum Straßenbild. Warten wir mal ab, was da auf uns zurollt.

Informationen zum Beschluss des Bundesrates zur Zulassung von Elektro-Tretrollern finden Sie unter folgendem Link: [www.bundesrat.de/SharedDocs/beratungsvorgaenge/2019/0101-0200/0158-19.html](http://www.bundesrat.de/SharedDocs/beratungsvorgaenge/2019/0101-0200/0158-19.html)

## Bad Tölz Haus am Park

Unterstützen · Betreuen · Pflegen

Buchener Straße 6, 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 506-0, info.hap@ssg.brk.de  
[www.seniorenwohnen.brk.de](http://www.seniorenwohnen.brk.de)

Probewohnen  
für 45,- €/Tag



## SeniorenWohnen BRK

Ihr *Plus* im Alter



# Für Senioren, Behinderte und pflegende Angehörige

*Wir, das Soziale Netzwerk, kämpfen für Sie bei allen zuständigen Behörden, Institutionen, Ärzten, Pflegekassen etc., denn unser Motto ist „ambulant vor stationär“. Suchen Sie Hilfe in der Rundum-Organisation Ihrer häuslichen Pflege? Der Mensch soll selber die Entscheidung treffen können, wie und wo er sein Leben verbringen möchte.*

## **Brauchen Sie Unterstützung bei:**

- ▲ Ambulanter Pflege
- ▲ Verbesserung der häuslichen Pflegesituation
- ▲ Pflegeeinstufungen (MDK)
- ▲ Gesprächen mit Ärzten oder mit Kranken- und Pflegekassen
- ▲ Anträge bei Kranken- und Pflegekassen (z.B. Verhinderungspflege)
- ▲ Anträge beim Versorgungsamt, Rententrägern, Sozialhilfe, Bezirk Oberbayern etc.
- ▲ Organisation von Hausnotruf, Essen auf Rädern, Pflegemitteln, Inkontinenzartikeln, Haushaltshilfen und Pflegediensten etc.
- ▲ Behinderten- oder pflegegerechte Umgestaltung der Wohnräume und Beantragung der erforderlichen Zuschüsse
- ▲ Verbesserung der Lebensqualität bei Pflege, sozialer und psychologischer Probleme, Analyse der Familien- bzw. Pflegesituation

## **Sind Sie behindert oder fühlen Sie sich benachteiligt? Wir...**

- stellen Anträge für betreutes Einzelwohnen oder das Budget beim Bezirk Oberbayern
- helfen Ihnen bei der Pflegeeinstufung
- organisieren und überwachen Haushaltshilfen im Rahmen eines niederschweligen Angebotes
- organisieren und koordinieren verordnete Therapien im und außer Haus von Ärzten, Therapeuten und anderen Fachkräften

## **Dies organisieren und überwachen wir im Sozialen Netzwerk.**

**Wir helfen Ihnen und freuen uns auf Ihren Anruf!**

## **Sprechstunden: nach telefonischer Vereinbarung**

Sie erreichen uns tagsüber im Büro von 8.00 - 17.00 Uhr



**Das Soziale Netzwerk** gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt) + Pflegedienst  
Elfi Blank-Böckl . Leitenstraße 26 . 82538 Geretsried  
Telefon 08171 9989475 . Fax 08171 9989476  
eMail: info@das-soziale-netzwerk-wor.de

## Bürgerschaftliches Engagement

### Warum ist ehrenamtliche Tätigkeit wichtig und was bringt sie?

Freiwilliges Engagement wächst aus der Gesellschaft heraus, es ist bunt und vielfältig wie das Leben selbst und nicht wegzudenken für ein solidarisches Gemeinwesen. Es hat eine fundamentale Bedeutung für unsere Zukunft. Vieles an sozialen Leistungen wäre ohne freiwilliges Engagement überhaupt nicht möglich.

Laut Bayerischem Staatsministerium für Arbeit, Sozialordnung, Familie und Frauen bringen sich etwa 43,6 % der Bevölkerung ab 14 Jahren in ganz unterschiedlichen Bereichen ein. Damit ist der Anteil Engagierter in den letzten 15 Jahren um knapp 10 Prozentpunkte gestiegen (4. Freiwilligen-survey). Der zeitliche Umfang variiert von mehrmals wöchentlich bis ein paar Mal im Jahr. Trotz dieser respektablen Zahl an freiwillig Engagierten gibt es laut Studie auch noch ein sehr hohes Potential an Menschen, die bereit wären sich zu engagieren, die aber nicht wissen wo bzw. denen noch nicht das richtige Aktionsfeld begegnet ist.

Gerade auch im Bereich der über 65-Jährigen steigt die Zahl der Engagierten. Dies mag insbesondere auch daran liegen, dass aufgrund der immer besser werdenden medizinischen Versorgung, der Veränderung in der Arbeitswelt, den technischen Erleichterungen in unserem Leben ein gesünderes und länger währendes Alter werden möglich ist.

Wir wissen alle, dass durch die demographische Entwicklung einige der bisher lieb gewonnenen sozialen Leistungen auf Dauer nicht mehr bezahlbar sein werden und deshalb neue Wege gefunden werden müssen. Dazu gehört sicher auch ein vermehrter Einsatz von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern. Wird also das Ehrenamt zu einem bestimmten Teil als Lü-

ckenbüßer fungieren müssen? Ich denke ja! Gleichzeitig bringt eine ehrenamtliche Tätigkeit aber auch ganz entscheidende Vorteile für jeden Einzelnen und ist deshalb für Seniorinnen und Senioren selbst von großem Nutzen.

Ältere Bürgerinnen und Bürger können sich durch ihre tatkräftige Mitarbeit in die Gemeinschaft nach eigenen Vorstellungen einbringen und so entscheidend das soziale Klima mitgestalten. Aktive, ältere Menschen, die noch „gebraucht“ werden, halten sich nachweislich länger jung, sind glücklich und zufrieden. Sinnvoll erprobte Aktivitäten, soziale Anerkennung und lebenslanges Lernen fördern das Wohlbefinden und die Gesundheit. Durch

*Tröstliche Abschiedsfeiern –  
individuelle Trauerreden.*

*...denn der letzte Abschied  
ist so wichtig!*

**Franziska Feldsieper**  
Freie Trauerrednerin

Telefon 08856 / 86 92 998  
Mobil 0177 / 93 23 592

[kontakt@trauerrednerin-feldsieper.de](mailto:kontakt@trauerrednerin-feldsieper.de)  
[www.beruehrende-reden.de](http://www.beruehrende-reden.de)



das fortlebende Einbringen in die Gemeinschaft lassen sich unter Umständen auch Schicksalsschläge leichter verarbeiten, da man zur rechten Zeit wertvolle und hilfreiche Kontakte aufgebaut hat.

Bei rechter Betrachtung der Für und Wider kann man erkennen, dass die positiven Aspekte, sich ehrenamtlich in die Gemeinschaft bis ins hohe Alter einzubringen, bei weitem überwiegen. Sollten Sie zu den Menschen gehören die sich eine ehrenamtliche Betätigung vorstellen können, aber nicht wissen wo und wie, so melden Sie sich beim Seniorenbüro des Landratsamtes Bad Tölz-Wolfratshausen. Das Seniorenbüro des Landratsamtes berät und vermittelt Bürgerinnen und Bürger ab 50 Jahre, die sich in ihrer freien Zeit ehrenamtlich für andere einsetzen möchten. Das Spektrum der Tätigkeiten ist weit gefasst. Wir werden gemeinsam sicher das richtige Betätigungsfeld finden.

gestaltung für seelisch Erkrankte, Fahrdienste, Leihomas und -opas, Lesepaten, Hausaufgabenhilfe, Unterstützer in Ganztagesangeboten, Wohnraumberater und vieles mehr. Lassen Sie sich überraschen! Vielleicht haben Sie ja auch noch eigene Ideen und Anregungen, wie wir unsere Gemeinschaft noch lebens- und liebenswerter machen können und wo noch Unterstützung notwendig ist.

Bitte melden Sie sich bei uns:  
Margit Engl, Ehrenamtsbüro  
im Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen  
Telefon 08041 505-307,  
eMail: [ehrenamtsbuero@lra-toelz.de](mailto:ehrenamtsbuero@lra-toelz.de)



*Schulstunde in der 2A der Grundschule Dietramszell mit Mitgliedern des Vereins „Miteinander-Füreinander“*

*Foto: Peter Korff*

Gesucht werden z.B. ehrenamtliche Helferinnen und Helfer für den sozialen Bereich. Insbesondere für Besuchsdienste (Altenheime, Krankenbesuche), Freizeit-



**AWO**  
**Demenz-Zentrum  
Wolfratshausen**

***Wir betreuen, begleiten  
und pflegen  
demenziell erkrankte Menschen***

Paradiesweg 18  
82515 Wolfratshausen  
Telefon 08171/4325-0  
Telefax 08171/4325-11  
e-Mail: [info@sz-wor.awo-obb.de](mailto:info@sz-wor.awo-obb.de)  
[www.sz-wolfratshausen.awo-obb.de](http://www.sz-wolfratshausen.awo-obb.de)



## Spuren unseres Lebens

In jedem Moment unseres Lebens hinterlassen wir Spuren. Jeder von uns verliert pro Sekunde 600 Hautschuppenzellen, das sind pro Tag 50 Millionen. Sie steigen in die Luft auf, gleiten in einem unsichtbaren Luftstrom mit denen anderer Lebewesen umher. Unsichtbar bleiben auch ihre Begleiter, die Bakterien. In unserem Mund leben davon etwa 6 Milliarden. Wenn wir uns küssen, übertragen wir bis zu 80 Millionen. Was machen all diese blinden Passagiere da? Sie helfen u.a. unserer Verdauung und sind ein Teil unseres Abwehrsystems, denn im genau abgestimmten Verhalten produzieren sie Antistoffe gegen ungute krankmachende Eindringlinge.

Es gibt sogar eigene Bakterienvölker hinten am Zungenansatz, die sich individuell unterscheiden. Sie verstoffwechseln winzige Teile unserer Nahrung und sollen für die unterschiedlichen Geschmacksempfindungen und Speisevorlieben verantwortlich sein.

Was bedeutet das für unsere Mundhygiene? Beim Zähneputzen geht es ja nicht darum, unseren Mund keimfrei zu machen. Die Zahnbürsten kratzen den Belag von den Zähnen, denn darunter können sich böse Bakterien wie die Kariesverursacher verstecken, um sich vor den Immunzellen oder den antimikrobiellen Stoffen des Speichels zu schützen. Jetzt machen unser Immunsystem und die guten Mundbakterien ihren Job, wenn wir ihnen nicht durch schlechte Ernährung und mangelnde Hygiene rein pfuschen.

Wieso erkranken wir aber an Grippe, wenn die Mundpolizei doch ständig auf der Hut ist?

Da sind wir wieder bei den Ausführungen zu Beginn. Die Unmasse von Viren

und Bakterien, die wir ständig abscheiden, sind gutartig. Sollten sie schädlich sein, werden sie auch von anderen Teilen unseres Immunsystems in Empfang genommen und zerstört. Doch Grippeviren wissen sich zu helfen. Sie kleben tagelang an Türklinen oder segeln beim Niesen in feinsten Tröpfchen bis zu 11 Meter weit zum nächsten Wirt. Außerdem finden manche immer wieder Abwehrtricks – wir nennen das Mutation – um die Abwehr zu umgehen.

Eines wird sichtbar: Wir haben eine wunderbare Einrichtung, genannt Immunsystem, um uns von den Myriaden von Eindringlingen zu schützen. Ebenso wunderbar ist, dass wir das für selbstverständlich halten und keine Ängste vor ständigem Krankheitsbefall haben.

ALLES AUS  
EINGEFÄHRT

Rufen Sie kostenlos an!  
0800 10 601 90

Seniorenheim  
**Haus Elisabeth**

Dauer- / Kurzzeitpflege  
Tagespflege  
Ambulante Pflege  
Offene Angebote

Besuchen Sie unser  
Café zum  
Mittagstisch wie  
Kaffee & Kuchen

Johann-Sebastian-Bach-Str. 15 · 82538 Geretried ·  
haus-elisabeth@compassio.de

## 13 Tricks, wie Sie bei Hitze gut schlafen

Verschwitzte Laken, durchwachte Nächte? Das muss nicht sein. Mit diesen einfachen Mitteln kommen Sie auch im Hochsommer zu Ihrem wohlverdienten Schlaf:

### 1. Kurzes tragen

Nackt ins Bett? Bitte nicht! Die Gefahr, dass der Körper im Schlaf auskühlt oder ein Windhauch steifen Nacken verursacht, ist groß. Experten raten zu einem locker sitzenden Shorty, einem Zweiteiler aus Shirt und kurzer Hose. Am besten aus dünnem Baumwollstoff oder Seide.

### 2. Leichtes essen

Ob Gemüsesuppe, Kartoffeln mit Quark oder eine Brotzeit mit Frischkäse: Wer abends leicht isst, tut sich mit dem Ein- und Durchschlafen leichter. Salziges und Deftiges wie Salami oder das panierte Fischfilet mit Remoulade besser zur Mittagszeit genießen.

### 3. Lauwarm duschen

Kurz vor dem Schlafengehen noch kurz unter die Dusche, das wirkt entspannend und schlaffördernd. Allerdings sollte der Regler auf lauwarm und nicht auf kalt gestellt sein. Sonst beschert einem die vermeintliche Erfrischung wenig später unangenehme Hitzewallungen. Wasser danach nur abstreifen. Wer möchte, kann die Haut im Anschluss mit einer leichten Lotion mit Zitrusaromen verwöhnen. Sie wirken leicht kühlend.

### 4. Kaltes ins Bett holen

Die Wärmflasche als Kühlung benutzen. Das klappt so einfach: Befüllen Sie sie etwa drei Stunden vor dem Zubettgehen mit Wasser, und legen Sie sie in den Kühlschrank. Anschließend die Kühlflasche in ein dünnes Laken einschlagen

und mit ins Bett nehmen.

### 5. Grübeln abschalten

Wer bei Wärme schlecht einschlafen kann, kommt leicht ins Grübeln. Bei vorübergehenden Ein- oder Durchschlafstörungen helfen Kräuter. Fragen Sie Ihren Apotheker nach Extrakten aus Baldrian, Hopfen und Passionsblume. Gut verträglich sind Kräutertees mit Melisse, Baldrian, Hopfen oder Lavendel.

### 6. Auf Federkern liegen

Wolle wärmt, Baumwolle lässt Luft zirkulieren. Wie sinnvoll sogenannte Winter- und Sommerseiten von Matratzen wirklich sind, darüber streiten Experten noch. Sicher ist: Wer leicht schwitzt, liegt auf einer Federkernunterlage besser als auf einer Schaumstoffmatratze.

## Alten - und Pflegeheim

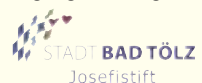
## Josefistift

*...im Heim Daheim!*



In zentraler Lage bei der Mühlfeldkirche  
95 Plätze überwiegend  
in Einzelzimmern- davon 26 Plätze  
in beschützendem Wohnbereich.  
Viesseitige Beschäftigungsangebote wie  
z.B. Gymnastik, Gedächtnis-  
Erinnerungsarbeit sowie Musik,  
Ausflüge und Festivitäten bieten eine  
abwechslungsreiche Tagesgestaltung.

Bahnhofstraße 3  
83646 Bad Tölz  
Telefon 08041/79 46 36-0



## 7. Clever trinken

Etwa eineinhalb Liter Flüssigkeit pro Tag braucht der Körper, an heißen Tagen sogar die doppelte Menge. Doch wer abends noch viel trinkt, leidet manchmal unter nächtlichem Harndrang. Ausprobieren: bis 17 Uhr viel, danach nur noch wenig trinken. Ideal sind temperiertes Wasser, Fruchtsaftschorlen und ungesüßte Kräutertees. Geben Sie ein paar Spritzer frischen Zitronensaft hinzu.

## 8. Hitze aussperren

Die beste Zeit, die Wohnung durchzulüften? Frühmorgens und abends nach Sonnenuntergang. Dann alle Fenster gleichzeitig öffnen. Anders am Tag: Fenster penibel schließen. Auch nicht kippen, sonst strömt warme Luft herein und heizt Räume unnötig auf. Außenbeschattungen durch geschlossene Rollos oder Jalousien sind prima, denn sie halten die Strahlen der Sonne ab. Vorhänge und Plissees helfen vergleichsweise wenig.

## 9. Kühle Brise schaffen

In so manchem Dachgeschoss wird es im Sommer trotz Lüftens unerträglich heiß. Ventilatoren sind eine kostengünstige Lösung. Sie bewegen die Luft, die sich dadurch etwas kühler anfühlt, und fördern bei kleinen Fenstern den Luftaustausch. Effektiv die Raumtemperatur senken können mobile Klimageräte, die aber mehr Strom verbrauchen und teurer in der Anschaffung sind. Tipp: beide Geräte nur zeitweise einschalten. Im Fachhandel informieren.

## 10. Dünne Laken nutzen

Luftdurchlässig und saugfähig: Diese Eigenschaften sind für Bettwäsche jetzt ein Muss! Leinen, aber auch die Baumwollvarianten Perka und Seersucker gelten als besonders atmungsaktiv. Als Zudecke reicht vielen ein dünnes Baumwolllaken. Wer in den Morgenstunden

öfter mal frierend aufwacht, sollte sich eine Wolldecke griffbereit ans Fußende legen.

## 11. Mücken austricksen

Ssss. Licht an, Mücke weg. Licht aus, wieder ssss. Lassen Sie lästige Stechmücken erst gar nicht in Ihr Schlafzimmer. Bringen Sie Fliegenschutzvlies an den Fenstern an. Fachhändler bieten auch passgenaue Insektengitter. Auf Reisen schafft ein Moskitonetz Abhilfe, das es rund und auch quadratisch in Einzel- oder Doppelbettgröße gibt.

## 12. Schlafplatz wechseln

Hobbykeller, Zimmer zur Nordseite: Wer die Möglichkeit hat, sollte seine Schlafstatt für die Dauer einer Hitzeperiode an einen kühleren Ort verlegen. Empfindliche, die durch vorbeifahrende Autos oder Vogelgezwitscher im Morgenrauen leicht geweckt werden, sollten Ohrstöpsel benutzen.

## 13. Dunkel machen

Das ist schön: Im Sommer ist es lange hell. Licht bremsst jedoch das schlaffördernde Hormon Melatonin. Ungünstig für all diejenigen, die es gewohnt sind, gegen 22 Uhr ins Bett zu gehen. Tipp: Die Wohnung vor dem Zubettgehen rechtzeitig abdunkeln. Langschläfern hilft das Tragen einer Schlafbrille.



Foto: Apotheken Rundschau

## Neue Hüfte mit 90?

Künstliche Gelenke sind kein Problem, sagt der Chirurg Ulrich Stöckle. Doch er warnt: Gelenkprothesen können auch schaden!

**Herr Professor Stöckle, im Jahr 2005 bekamen rund 2400 über 85-Jährige in Deutschland ein neues Knie. 2016 waren es bereits 4400 – ein Anstieg um mehr als 80 Prozent. Kennt der Gelenkersatz keine Altersgrenze mehr?**

Das Alter im Pass spielt so gut wie keine Rolle. Entscheidend ist das biologische Alter, also wie gut jemand beieinander ist. Ich habe auch schon Patienten in den 90ern operiert. Aber die waren entsprechend rüstig. Sie waren bei mir in der Sprechstunde und sagten: "Ich will das."

**Warum steigen die Zahlen?**

Der jetzige 85-Jährige ist fitter als der 85-Jährige vor 20 Jahren. Auch sind Senioren weniger bereit, Schmerzen und Einbußen bei der Beweglichkeit hinzunehmen.

Dazu kommt: Die Techniken sind schonender geworden. So lässt sich zum Beispiel der Blutverlust während der Operation begrenzen. Wir haben viel gelernt aus der Behandlung von Älteren, die wir wegen eines Hüftbruchs akut mit einer Prothese versorgen mussten. Diese Erfahrungen kommen jetzt Patienten zugute, die sich einem Gelenkersatz unterziehen wollen.

**Trotzdem warnten Sie kürzlich in einem Vortrag: Gelenkprothesen können im hohen Alter auch schaden. Wann ist das der Fall?**

Grob gesagt: Wenn man nur ein Röntgenbild operiert. Wenn Sie eine Aufnahme von Knie oder Hüfte eines älteren Patienten machen, finden Sie oft Zeichen einer Arthrose. Aber das heißt nicht, dass hier auch die Ursache für seine Beschwerden liegen muss. Wir brauchen eine genaue Diagnostik. Eine OP und kein Nutzen, das wäre schlecht. Zumal der Ein-



Unser Haus bietet in freundlicher, familiärer Atmosphäre:

<b>Pflegeplätze</b> Kurzzeit- und Verhinderungspflege vollstationäre Pflegeplätze ASB Casa-Vital GmbH . Moosbauernweg 7a . 82515 Wolfratshausen . Telefon 08171/34886-0	<b>Wohnungen im Service-Wohnen</b> 31 Ein- bis Dreizimmerwohnungen mit und ohne Balkon
--	--

[www.asb-casa-vital.de](http://www.asb-casa-vital.de)

Wir helfen hier und jetzt.





griff für Ältere höhere Risiken birgt, weil sie oft Begleitkrankheiten haben.

### Woran denken Sie da?

Ein Herzleiden zum Beispiel kann dazu führen, dass der Patient nach der OP längere Zeit auf der Intensivstation bleiben muss. Wer Parkinson hat, kann vielleicht die Muskeln um das Gelenk nicht so gut kontrollieren. All das schließt eine Prothese nicht aus. Man muss es aber berücksichtigen.

### Australische Forscher berichteten jüngst, dass jeder Fünfte mit seiner Knieprothese unzufrieden ist.

Das kann auch mit überzogenen Erwartungen zu tun haben. Manchmal werden Senioren von Angehörigen zu dem Eingriff gedrängt. Sie erwarten sich Wunder davon. Aber wenn der Patient schlecht zu Fuß ist, weil er kurzatmig ist, bringt ihm

eine Prothese wenig. Wir können das Gelenk erneuern, aber nicht den ganzen Körper. Da muss man ehrlich sein.

### Wie finde ich die passende Klinik?

Als älterer Patient würde ich auf eine Klinik achten, die nicht nur Erfahrung mit der OP hat, sondern auch über eine Abteilung für Innere Medizin verfügt, sodass eine gute Rundumversorgung gewährleistet ist.

### Wann ist der beste Zeitpunkt?

Wenn der Patient seine Aktivitäten wegen des Gelenks immer mehr einschränkt oder regelmäßig Schmerzmittel nehmen muss. Bei Älteren würde ich sehr dazu raten, den Eingriff nicht hinauszuzögern. Das macht es oft nur schwieriger. Stimmen die Voraussetzungen, kann eine Prothese wesentlich dazu beitragen im Alter selbstständig zu bleiben.

## Rund-um-Betreuung und Pflege im eigenen Zuhause

**PROMEDICA PLUS**

Betreuung und Pflege daheim



Immer an Ihrer Seite:  
Herzlich. Kompetent.  
Engagiert.



Ihre Ansprechpartner vor Ort:  
Ricarda u. Michael Wellbrock

## PROMEDICA PLUS Bad-Tölz / Wolfratshausen

Glasstraße 10 | 83700 Rottach-Egern | Telefon + 49 (0) 8022 - 18 83 302  
[www.promedicaplus.de/bad-toelz-wolfratshausen](http://www.promedicaplus.de/bad-toelz-wolfratshausen)

## Demenzpatienten per GPS-Sensoren orten

Pilze sammeln - die große Leidenschaft vieler Senioren. Was aber ist, wenn man den Weg nicht mehr zurückfindet? Demenzpatienten sind hier besonders stark betroffen, da ihr Orientierungssinn oft eingeschränkt ist. Die Folge: Besorgte Familienangehörige oder Freunde machen sich auf die Suche. Dank eines kleinen GPS-Gerätes führt die Suche schnell zum Erfolg.

Mittels der GPS-Ortungshilfe lässt sich die Position des Spaziergängers per Handy oder am PC rasch ermitteln, vorausgesetzt, er hält sich im Freien auf. Je nach Programmierung alarmiert der Sender die Familie, wenn ihr Schützling ein bestimmtes Areal verlässt, oder der Angehörige kann den Standort gezielt abfragen. Wieder andere Systeme lassen die Ortung über eine Notrufzentrale laufen, die die Suche koordiniert und auch selbst den Alarm auslösen kann. Damit der Datentransfer funktioniert, muss das GPS-Gerät mit der SIM-Karte eines Mobilfunkanbieters ausgestattet sein. Zudem braucht man ein Handy oder einen PC mit Internetzugang.

Doch welches Ortungsgerät passt? Die Angebote sind sehr umfangreich - auch die Preise! Hier gilt wie immer: Das teuerste Gerät muss nicht immer das beste sein.

Suchen Sie einen Hersteller, der den Sender zunächst verleiht; denn erst bei der Nutzung lässt sich feststellen, wie gut die Ortung klappt. Ob die Akkulaufzeit reicht und wie benutzerfreundlich das System ist. Wichtig ist vor allem: Akzeptiert der Spaziergänger das ungewohnte Anhängsel? Erfahrungen zeigen: Sehen Sender wie eine Armbanduhr aus oder sind sie mit dem Uhrwerk gekoppelt, stören sie oft weniger.

Bei meinen Recherchen zu diesem Artikel stellte Frau Gabi Strauhal von der Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V., das Thema Ethik in den Mittelpunkt:

"Bei allen Vorteilen sollte man sich bei jeder Art von Ortungssystemen auch immer die Frage nach der Ethik stellen. Zum einen entscheidet der Zweck des Einsatzes grundsätzlich, ob es aus ethischer und rechtlicher Sicht angemessen ist, einen Menschen zu orten. Dient die Ortung wie beim Sammeln von Pilzen der Autonomie, weil der Betroffene noch alleine seiner Leidenschaft nachgehen kann, ist dies ein guter Grund für die Ortung.

Möchte ich jemanden aber davon abhalten sich frei zu bewegen oder aufhalten, einen bestimmten Ort aufzusuchen, ist dies eine freiheitsentziehende Maßnahme. Auch ist es eine Frage der Würde, den Aufenthaltsort zu kontrollieren. Jedem steht es schließlich frei, sich das Pilze Sammeln vorzunehmen, dann aber doch lieber den alten Freund von früher zu besuchen – und das geht eigentlich niemanden etwas an."

Bei Fragen zum GPS Ortungssystem oder zur Installation der Grafik beraten

Alzheimer Gesellschaft München,  
Tobias Bartschinski, Diplom Sozialpädagoge (FH) Telefon 089 475185

Computersenioren des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.

Hans Lincke, Bad Tölz  
Telefon 08041 1395, E-Mail: hans.lincke@t-online.de

## Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen



Die Telefonnummern für

- **Essen auf Rädern** 08171 9345-25
  - **Hausnotruf** 08171 9345-20
  - **Fachstelle für pflegende Angehörige** 08171 9345-10
- ändern sich nicht.

### Die BRK-Dienststelle Nord ist umgezogen...

Bayerisches Rotes Kreuz,  
Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen  
**neue Adresse:**  
Wolfratshausen, Barbezieuxstraße 1,  
Telefon 08171 9345-0  
(bisher Egerlandstr. 77, Geretsried)

**AOK**  
Die Gesundheitskasse. BAYERN

Die Nummer 1  
in Bayern

**Durchatmen!  
Ich bin in besten Händen.**

Mein Pflegeberater vor Ort.  
[www.aok.de/bayern/pflege](http://www.aok.de/bayern/pflege)

Einfach nah. Meine AOK.



Bundesverband  
Selbsthilfe  
Körperbehinderter e.V.

## Aktuelle Pressemitteilung des BSK

Anmerkung der SI-Redaktion: In diesem Artikel geht es um elektrisch angetriebene Hilfsmittel für Behinderte, die in der Regel über eine Lenksäule mit einer direkten Lenkung verfügen und teilweise als dreirädrige Fahrzeuge konzipiert sind.

## Mitnahme von E-Scootern im Öffentlichen Personen Nahverkehr (ÖPNV)

Welche E-Scooter werden in Bussen mitgenommen? Worin unterscheiden sich ÖPNV-E-Scooter von konventionellen Hilfsmitteln? Antworten auf diese und viele weiteren Fragen rund um die Anschaffung eines E-Scooters gibt es in dem jetzt vorgestellten Erklär-Video vom Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V.

Seit im Jahr 2014 die Mitnahme von E-Scootern in ÖPNV-Bussen von heute auf morgen verboten wurde, weil das Hilfsmittel als „gefährlicher Gegenstand“ begutachtet wurde, setzt sich der BSK für die betroffenen Nutzer von E-Scootern ein. Im Rahmen der Fortschreibung des Hilfsmittelverzeichnisses wurde mit Erlass der Länder vom 15.03.2017 der Abschnitt betreffend der E-Scooter überarbeitet. Unter anderem sind die Hersteller jetzt verpflichtet in ihren Produktinformationen eine Freigabe des E-Scooter mit aufsitzender Person zur Mitnahme in geeigneten Linienbussen des ÖPNV zu erklären. Der E-Scooter muss den Kriterien des zur Mitnahme in

Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V.  
Altkrautheimer Str. 20, 74238 Krautheim  
Telefon 06294 4281-0, Fax 06294 4281-79  
eMail: [bsk-ev.org](mailto:bsk-ev.org)

Linienbussen des ÖPNV entsprechen. Bei der Beratung und Auswahl des Hilfsmittels sind die Leistungserbringer (Sanitätshäuser) zu einer individuellen Bedarfsermittlung verpflichtet.

Um sich im Dschungel der Vorschriften und Regelungen Klarheit zu verschaffen, hat der BSK jetzt ein Erklär-Video mit Unterstützung der Aktion Mensch und der Rhein-Neckar-Verkehr GmbH produzieren lassen. „Unser Ziel war es, mobilitätseingeschränkte Menschen, die auf einen E-Scooter als Hilfsmittel angewiesen sind, verständlich und nachdrücklich über die Rechtslage aufzuklären“, betont Bernhard Endres, Mitglied im BSK-Bundesvorstand und Leiter des Fachteams Mobilität. Der BSK berichtet seither auf seiner Webseite [bsk-ev.org](http://bsk-ev.org) (dort unter Aktuelles/Presse) regelmäßig über neue E-Scooter-Modelle und bietet Hilfe an in Form von Widerspruchsschreiben, wenn eine Krankenkasse die Verordnung eines E-Scooters ablehnt.

Der Film ist bei YouTube hochgeladen: [//youtu.be/P\\_sCvoFp1dk](https://youtu.be/P_sCvoFp1dk)

Foto: BSK e.V.



# Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

Aktuelle Pressemitteilung des BSK

## Flussfahrt auf barrierefreiem Kreuzfahrtschiff ...

„Leinen los“ für eine ganz besondere Flussfahrt in Deutschland: Mit dem Kreuzfahrtschiff MS Viola durch das romantische Rheintal. Das 96 Meter lange Schiff verfügt über 34 rollstuhlgerechte Kabinen auf dem Hauptdeck und 27 weitere Standardkabinen im unteren Deck. Insgesamt haben 122 Passagiere Platz. Es werden zwei Touren angeboten die in Bonn starten und auch dort wieder enden.

Die sechstägige Reise führt vorbei an unzähligen Burgen, Schlössern und dem sagenumwobenen Loreley-Felsen bis nach Rüdesheim. Die zweite Tour führt in das Land der Windmühlen über Nijmegen und Arnheim nach Rotterdam. Das Schiff ist ausgestattet mit Restaurant, zwei Aufzügen auf vier Etagen, Panoramalounge mit Bar, Friseur, Bibliothek und Sonnendeck. Einzigartig ist, dass die bar-

rierefreien Kabinen mit höhenverstellbaren Betten ausgestattet sind. Darüber hinaus stehen auf Anfrage bei Bedarf verschiedene Hilfsmittel zur Verfügung. Dieses einmalige Erlebnis ist ab sofort beim Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V., BSK-Reisen, buchbar. Weitere Infos unter [www.bsk-reisen.org/](http://www.bsk-reisen.org/) (dort unter Individualreisen/Kreuzfahrten).



Foto: BSK MS Viola

**Wir pflegen Menschlichkeit  
...professionell & persönlich**



**Caritas**  
Nah. Am Nächsten

Selbständigkeit – soweit möglich – erhalten und fördern, den Menschen als Ganzes wahrnehmen, ihn in seiner Einzigartigkeit achten, seine Angehörigen/ Bezugspersonen mit einbeziehen, am Lebensende begleiten. Wir arbeiten mit Fachkräften.

- umfassende Beratung im Rahmen der Pflegeversicherung
- Pflegebesuche nach §37\* Pflegeversicherung
- Betreuung
- hauswirtschaftliche Hilfen und vieles mehr...

Ambulante Pflege und Betreuung, Bad Tölz-Wolfratshausen-Geretsried  
Graslitzer Straße 13, 82538 Geretsried, 08171/98 30 10  
eMail: [cs-geretsried@caritasmuenchen.de](mailto:cs-geretsried@caritasmuenchen.de), [www.gute-pflege-caritas.de](http://www.gute-pflege-caritas.de)  
Sprechzeiten: Mo-Do 8-15 Uhr, Fr 8-13 Uhr  
Klosterweg 2/EG li., 83646 Bad Tölz, 08041/793 16 110  
Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Leben im Alter





Malteser Hilfsdienst e.V./gGmbH  
Untermarkt 17/ Rückgebäude  
82515 Wolfratshausen  
Telefon 08171-347918-10 (auch AB)

## **Wolfratshausener Malteser stellen neue Führung vor...** **Anke Ringel wird Kreisgeschäftsführerin**

Seit April ist Anke Ringel Kreisgeschäftsführerin für die Malteser Kreisgliederung Bad Tölz-Wolfratshausen. Die Diplom-Kulturwirtin kennt die Malteser seit vielen Jahren. Seit 2003 ist Anke Ringel in Leitungsfunktionen für die Malteser tätig mit dem Schwerpunkt Vertrieb, dessen Neuausrichtung sie in der Erzdiözese München und Freising von Anfang an maßgeblich mitgeprägt hat. Jetzt unterstützt die 47-Jährige als neue hauptamtliche Kreisgeschäftsführerin das Malteser Team um Richard Schottenhaml, der als ehrenamtlicher Kreisbeauftragter die Diözesanleitung der Malteser in Wolfratshausen vertritt und für die ehrenamtlichen Dienste verantwortlich ist. Auch Gertud Huber, Leiterin der Besuchs- und Begleitdienste und der Ausbildung, wird von dem neuen Engagement der Kreisgeschäftsführerin profitieren.

„Vor dem, was haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Malteser hier täglich vor Ort leisten, habe ich großen Respekt“, bestätigt die neue Kreisgeschäftsführerin. „Ich freue mich, mit vielen engagierten Menschen ihre bisherige Arbeit fortzusetzen. Zudem sehe ich ein großes Potential darin, dass wir unsere Präsenz in Wolfratshausen verstärken und mit unseren vielfältigen Angeboten noch stärker als bisher als kompetente Partner für bedürftige Menschen und soziale Einrichtungen auftreten können.“ So wird neben der intensiven Vernetzung mit

sozialen Einrichtungen und öffentlichen Stellen die Etablierung bestehender und neuer Dienste, wie dem Integrationslotsendienst für Geflüchtete, im Fokus stehen.



Foto: MHD

Privat engagiert sich Anke Ringel seit 2015 mit viel Herz und Zeit auch selbst für die Integration geflüchteter Menschen, unter anderem auch bei der Organisation und Begleitung größerer Bergtouren im Rahmen des A.L.M. Projekts, eines gemeinsamen Projektes des Deutschen Alpenvereins und des Malteser Hilfsdienstes. Anke Ringel ist verheiratet und hat drei Kinder. Sie lebt mit ihrer Familie in Antdorf.

## Geretsrieder-Wolfratshauer Tafel verteilt Lebensmittel auch an bedürftige Seniorinnen und Senioren



Der gemeinnützige Verein unterstützt derzeit rund 700 Personen und möchte Rentnerinnen und Rentner verstärkt auf sein Angebot aufmerksam machen.

Die Zahlen sind so bekannt wie erschreckend – immer mehr Rentnerinnen und Rentner sind auf soziale Unterstützung angewiesen. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes ist heute jeder Siebte der über 65-Jährigen von Altersarmut betroffen! Hier setzt ein Grundgedanke der Tafeln an: Lebensmittel vor der Vernichtung zu retten und damit bedürftigen Menschen zu helfen - Sozialhilfeempfängern, Alleinerziehenden, Asylbewerbern aber auch Rentnern!



Foto: Tafel Deutschland e.V.

„Wir stellen immer wieder fest, dass viel mehr Rentnerinnen und Rentner zu uns kommen könnten, als tatsächlich kommen“, sagt die Vorsitzende der Geretsrieder-Wolfratshauer Tafel, Heidemarie Ritter. Ihr ist ein besonderes Anliegen, die Tafel gerade bei dieser Personengruppe bekannter zu machen und die Rentnerinnen und Rentner zu ermutigen das Angebot, sich kostenlos Lebensmittel abzuholen, wahrzunehmen. „Einige wissen vielleicht nichts über uns,

## Wir verbinden Generationen

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege

Seniorenresidenz Deisenhofen  
Bahnhofplatz 3 • 82041 Deisenhofen  
fon 089.121 921 444 • fax 089.121 921 455 • info@seniorenresidenz-deisenhofen.de

## Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

andere empfinden Scham zu uns kommen,“, sagt Ritter. Anspruch auf die kostenlose Unterstützung durch die Geretsrieder-Wolfratshäuser Tafel haben alle, deren monatliches Einkommen weniger als 950 Euro beträgt. Als Nachweis genügt zum Beispiel ein Rentenbescheid oder eine Sozialcard.

Derzeit unterstützt die Tafel in Geretsried und Wolfratshausen rund 700 Menschen. Rund 90 Helferinnen und Helfer sind an sechs Tagen in der Woche ehrenamtlich im Einsatz, um die Lebensmittel bei Supermärkten und kleineren Geschäften abzuholen, zu sortieren und an die Bedürftigen zu verteilen. Ausgegeben werden die Lebensmittel dann immer montags ab 16.15 Uhr bzw. samstags ab 14.45 Uhr in der Jeschkenstraße 22 in Geretsried oder mittwochs ab 10.00 Uhr im Jugendhaus La Vida in Wolfratshausen.

Alle Infos gibt es im Internet unter [www.geretsrieder-wolfratshaeuser-tafel.de](http://www.geretsrieder-wolfratshaeuser-tafel.de) oder telefonisch unter 0151 205 30 300.

Interessierte können unter dieser Telefonnummer auch ein Beratungsgespräch vereinbaren.

### Lebensquell In Balance

#### Die besondere Seniorenbegleitung

- ... ist für Sie da und unterstützt Sie in der Gestaltung Ihrer freien Zeit,
- ... gibt Hilfestellung im Alltag,
- ... schenkt Aufmerksamkeit und Zeit,
- ... kümmert sich liebevoll und kompetent um Menschen mit Demenz oder anderen Alterserkrankungen.

Nähere Informationen unter:

☎ 0 15 90 176 40 58

✉ [ehmerg@yahoo.de](mailto:ehmerg@yahoo.de)

Gerlinde Ehmer



- ✚ Ambulante Pflege
- ✚ Hausnotruf
- ✚ Essen auf Rädern
- ✚ Fachstelle für pflegende Angehörige
- ✚ Bewegungsprogramme
- ✚ Kleidermärkte
- ✚ Mehrgenerationenhaus
- ✚ ServiceWohnen



„Wir bleiben so lange wie möglich aktiv und selbstständig – dank dem Roten Kreuz!“

Bayerisches Rotes Kreuz Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen, Schützenstr. 7, 83646 Bad Tölz  
E-Mail: [info@kvtoel.brk.de](mailto:info@kvtoel.brk.de) Telefon: 0 80 41/76 55-0 Fax: 0 80 41/76 55-24 Internet: [www.kvtoel.brk.de](http://www.kvtoel.brk.de)



## Erinnerungen weitergeben – Die Kraft des Erzählens

Sicher geht es Ihnen auch so wie mir: Wenn ich mit alten Freunden und Weggefährten beim Kaffee oder Bier zusammen sitze, dann kommen ganz automatisch Erinnerungen an frühere Zeiten auf. Wie es war, gleich nach dem Krieg, als wir nichts mehr hatten und doch glücklich waren, dass wir lebten. Was wir gespielt haben - auch ohne Kindergarten. Wie wir unsere Lehrerin geärgert haben und dass dann der Zeigestock weniger auf die Tafel als auf unser Hinterteil wies. Wie das mit unserer Berufsausbildung lief und wann wir das erste Mal verliebt waren.

Schreiben Sie die Ereignisse Ihres Lebens auf, die guten und die schlechten. Jeder trägt einen großen Wissens- und Erfahrungsschatz in sich. Diesen sollten Sie an Ihre Kinder, Enkel und Freunde weitergeben, selbst dann, wenn diese augenblicklich kein großes Interesse daran bekunden. Später, wenn auch sie älter sind werden sie sich fragen: "Warum habe ich die Oma oder den Papa nicht gefragt?". Denn ein afrikanisches Sprichwort sagt: "Stirbt ein alter Mensch, dann verbrennt eine ganze Bibliothek."

Schreiben vertieft die Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben und es ist das beste Mittel seine Erinnerungen zu bewahren. Wenn das eigene Schreiben nicht mehr gelingen will, dann darf diktiert werden. Sicher finden Sie eine nette Person in Ihrem Familien- oder Freundeskreis, die Sie bei dieser Biografiearbeit unterstützt. Die Nutzung eines Computers als Schreibmaschine mit guter Korrekturmöglichkeit vereinfacht natürlich die Arbeit sehr.

Auf dem Buchmarkt gibt es inzwischen Anleitungen mit Vorlagen und Erzähl-

blättern die den Start eines Biografieprojektes wesentlich erleichtern können. Ein Blick in die Programme der Volkshochschulen kann auch hilfreich sein. Dort werden Schreibseminare angeboten und man kann dann die Schreibbegeisterung mit anderen teilen.

Sollten Sie Hilfe suchen beim Gestalten eines Buches mit dem Computer, dann wenden Sie sich bitte an die Computersenioren des Landkreises, die Ihnen zeigen können, wie man mit Fotos und Texten ein wunderschönes Buch gestalten kann.

Link zu den Computersenioren:

[www.computersenioren-badtoelz-wolfratshausen.de](http://www.computersenioren-badtoelz-wolfratshausen.de)

oder rufen Sie direkt den Vorsitzenden der Computersenioren Hans Lincke an, Telefon 08041 1395.

### **Buchtipp:**

Schreibend erzählen: Biografiearbeit mit Senioren und Demenzkranken  
Praxismaterial mit Tipps, Anleitungen und Kopiervorlagen von Stefan Kappner  
erschienen im Verlag an der Ruhr  
ISBN 978-3-834-62579-3

Taschenbuch 168 Seiten, Preis 26,99 €



Foto: Redaktion

zugesandt von Seniorenbeirätin Ute Reuter,  
gefunden in: Viktoria/Gesundheit und Fitness

### Selbstbewusst. Ganz ich. Aus dem Alter komme ich nie raus.

Ist es mutig, wenn man mit über 50 Jahren immer noch in Jeans mit Löchern unterwegs ist? Gilt man als peinlich, wenn die Lieblings-Leggins den Blick auf die strammen Schenkel freigeben? Oder können wir es uns leisten, nach dem Motto „erlaubt ist, was mir gefällt“, genau die Outfits zu tragen, in denen wir uns selbst am besten gefallen? Gibt es etwa ungeschriebene Gesetze, die es unserem Selbstbewusstsein verbieten, zum eigenen Geschmack zu stehen?

„Kann ich das noch tragen? In meinem Alter?“ Unser Gegenüber im Spiegel stimmt begeistert zu. Doch das war nicht immer so.

Ein paar Jahrzehnte zurück. Wir treffen unser eigenes, viel jüngeres Ich. Mit faltenloser Stirn, schlanken Oberarmen und naja, Kleidergröße 36. Aber trotz des perfekten Äußeren alles andere als glücklich mit der Erscheinung. „Hey wach auf“ möchte man seiner jüngeren Version zurufen. „Vergiss deine Unsicherheiten und Komplexe, du siehst super aus und DU kannst wirklich alles tragen“. Etwas wehmütig erinnern wir uns an die Energie, die wir damals an unser Aussehen verschwendet haben. Oft völlig umsonst, weil wir uns nie mit dem zufriedengeben konnten, was wir im Spiegel gesehen haben. Und aus heutiger Sicht schon fast lächerlich. Ich bin wie ich bin.

Wenn wir wollten, hätten wir heute tatsächlich allen Grund, uns nicht wohl zu fühlen in unserer Haut. Zu dick, zu dürr, zu faltig, zu schwabbelig, irgendwas ist immer. Doch was macht das schon, solange es uns gut geht? Wir sind souverän genug, uns so zu mögen, wie wir sind. Erst jetzt gelingt es uns, kleinen Mängeln die nötige Gelassenheit entge-

genezubringen. Erst jetzt haben wir das Selbstbewusstsein, die eigene Schönheit zu erkennen und natürlich auch zu pflegen und zu unterstreichen. Also zurück zum Spiegelbild. Mit dem richtigen Blick aufs eigene Ich können wir uns so gut wie alles leisten. Vom Micky-Maus-T-Shirt bis zur Leo-Leggins.

Denn Fakt ist: Es gibt kein Verfallsdatum für den Spaß an der Mode. Und keine Altersgrenze für die Dinge, die uns immer schon Spaß gemacht haben. Selbst wenn es sich um vermeintliche Äußerlichkeiten handelt – mit der richtigen inneren Einstellung ist uns alles erlaubt.

### Seniorenbegleitung

Rundum-Unterstützung für SENIoren und PFLEGE BEDÜRFTIGE



Wir erleichtern Ihren Alltag umfangreich.

HAUSHALT, PUTZEN, EINKÄUFE, BESORGUNGEN, BEHÖRDENGÄNGE u. v. m. gehören mit zum Repertoire.

Hier erfahren Sie mehr:

Stephan Schiburr  
Bahnhofstr. 24 · Wolfratshausen  
Telefon 08171 8188 319

## Bad Heilbrunner Kräuterzauber 2019 – großer Aktiv- und Gartenmarkt

Es duftet aus allen Ecken. Hier harzig-aromatisch, dort minzig-frisch. Nach Käse, Kücherln und Kaffee, Gemüse, Giersch und Garten-Gewürzen. Am 21. Juli von 10 bis 18 Uhr lockt der dritte „Bad Heilbrunner Kräuterzauber“ in den örtlichen Kräuter-Erlebnis-Park. Besucher tauchen in die faszinierende Welt der heimischen Pflanzen ein und genießen bei einem Bummel die bunte Vielfalt an Eindrücken und Erlebnissen für die ganze Familie.

Die Besucher erwartet ein abwechslungsreiches Programm mit Aktionen, Kinderprogramm, Kunst, Akrobatik und vielem mehr! Rund 60 Aussteller präsentieren Naturprodukte, Tee- und Würzmischungen sowie detailverliebtes Kunsthandwerk, vermitteln altes Wissen und verlocken zu feinsten Kräuterköstlichkeiten. Führungen, Workshops und Vorträge liefern tiefe Einblicke in die Kräuterwelt, ihre Geheimnisse und zahl-

reichen Verwendungsmöglichkeiten. Der Eintritt ist frei. Der komplette Park sowie das Bistro-Café und Toiletten sind barrierefrei und für Rollstühle geeignet. Mehr Informationen:

[www.bad-heilbrunn.de/kraeuterzauber2019](http://www.bad-heilbrunn.de/kraeuterzauber2019)



Foto: Gästeinformation Bad Heilbrunn

### Wir sind da, wenn Sie uns brauchen



- Besuchs- und Begleitungsdienst
- Einkaufshilfen: Kostenfreie Unterstützung
- Erste-Hilfe-Ausbildung
- Menüservice\*: Zuhause mit Genuss speisen
- Hausnotruf mit Rauchmelder

\*Bei Bedürftigkeit Kostenübernahme durch eine Malteser Mahlzeiten-Patenschaft möglich.

### Wir informieren Sie gerne:

08171 347918-10 · [malteser-wolfratshausen.de](http://malteser-wolfratshausen.de)  
Untermarkt 17 · 82515 Wolfratshausen

Neukundenaktion '19: Hausnotruf - 3 Monate zum halben Preis



# FM Dienste

## Haushaltsservice

Tel.: 08171 / 92 41 41

E-Mail: info@fmdienste.de

### Unterstützung im Haushalt

zusätzlich monatlich **125,- €**

von **Pflegekassen** für alle Pflegegrade

- für
- ✓ Haushaltsreinigung
  - ✓ Wäschepflege
  - ✓ Fenster putzen
  - ✓ Einkaufsdienste
  - ✓ Botengänge
  - ✓ Pflanzenpflege

### Haushaltsservice Senioren Plus



### Unterstützung im Haushalt

#### Kostenübernahme

durch gesetzliche **Krankenkassen** / Versicherer

- für
- ✓ Haushaltsreinigung
  - ✓ Kinderbetreuung
  - ✓ Wäschepflege
  - ✓ Kochen / Backen
  - ✓ Fenster putzen
  - ✓ Einkaufsdienste
  - ✓ Botengänge
  - ✓ Pflanzenpflege

### Haushaltshilfe im Krankheitsfall

Wandervorschlag aus dem Rother Wanderführer "Achensee und Brandenberger Tal" von Rudolf Wutscher erschienen im Bergverlag Rother, München, Preis € 14,90

## Rofanspitze, 2259m 4,00 Std.

### Zum Namensgeber dieser Gebirgsgruppe

Das Massiv des Namen gebenden Gipfels des Rofangebirges ist nicht das höchste, aber wahrscheinlich das größte und erstreckt sich vom Bettlersteigsattel im Westen bis zum Schafsteigsattel im Osten. Während sich das Gipfelmassiv nach Süden mit steilen, schrofundurchsetzten Grashängen präsentiert, fallen die Wände nach Norden und Osten als ein Dorado für Kletterer nahezu senkrecht ab. Nach Nordosten ist der Rofanspitze noch der malerische Rofanturm mit einer Gipfelglocke vorgelagert (nur über schwere Kletterwege erreichbar).

**Talort:** Maurach, 975m

**Ausgangspunkt:** Erfurter Hütte, 1831 m, Auffahrt mit der Rofan-Seilbahn

**Zielpunkt:** Bayreuther Hütte, 1576 m Abstieg nach Kramsach

**Anforderungen:** Alpin anspruchsvoller Rundweg, besonders im Abstieg vom Schafsteigsattel (teilweise drahtseilgesichert).

**Höhenunterschied:** 450 Hm im Aufstieg, 700 Hm im Abstieg.

**Einkehr:** Zu Beginn der Tour. Erfurter Hütte, dann Bayreuther Hütte

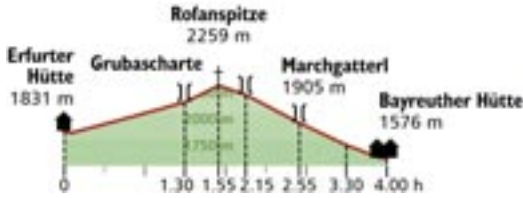
**Varianten:** Von der Grubascharte kann man direkt zum Westgipfel der Rofanspitze, 2221 m, aufsteigen und über den Grat gegen Osten zum höchsten Punkt gelangen. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit notwendig.

Von der **Bayreuther Hütte** kann man an der Sonnwendbichlalm vorbei zur Erfurter Hütte zurückwandern. 500 Hm im Aufstieg, 420 Hm im Abstieg; Gehzeit 3.30 Std.

Von der **Erfurter Hütte** wandert man kurz nach Nordosten zum Hochleger der Mauritzalm hinunter und gleich rechts haltend in das muldenartige Tal hinein. Die **Grubastiege** führt aus diesem heraus auf einen kleinen Sattel. Von hier hält man sich links, steigt leicht ab und kommt an der **Grubalacke** vorbei zum steilen Schlussanstieg zur **Grubascharte**. Von der Scharte quert man hoch über dem Grubasee gegen Osten und steigt in kleinen Serpentin zum Grat hinauf und über diesen zum höchsten Punkt der **Rofanspitze** an. Der Weiterweg folgt der Gratschneide in nordöstlicher Richtung und senkt sich zum **Schafsteigsattel** ab. Vom Sattel nach Osten, auf teilweise drahtseilgesicherten steilen Serpentin abwärts und knapp vor der eigenartigen Felsgestalt der Schokoladentafel weiter abwärts.



# Lebenslust Wandervorschlag



Unten angekommen geht es nördlich entlang der Ostabstürze der Rofanspitze und rechts hinaus bis zum **Marchgatterl**, oberhalb der malerischen Marchalm. Hier wendet sich der Steig nach Süden und führt entlang der Westabhänge des Latschbergs zur **Zireineralm** und weiter zur **Bergalm** und zur **Bayreuther Hütte**. Von dort Abstieg über den Almweg oder zurück zur Erfurter Hütte.



*Links im Bild der Steig, der unterhalb der Roßkopf-Südwände zur Rofanspitze zieht, rechts die schwierigere Variante knapp links der Gratschneide.*

## Zentrumsnah im Grünen umsorgt...

Zentrumsnah und eingebettet in ein großzügiges Waldgrundstück bietet das Caritas-Seniorenheim St. Hedwig über 100 rüstigen und hilfebedürftigen älteren Menschen ein neues Zuhause.

Allen Bewohnern stehen schöne helle Einzelzimmer zur Verfügung. Zu unseren Mitarbeitern gehört seit vielen Jahren die Ordensgemeinschaft der „Dienerinnen vom Kinde Jesu“ Kroatien.

Kommen Sie uns doch mal besuchen und überzeugen Sie sich selbst.



### Caritas Seniorenheim St. Hedwig Geretsried

Adalbert-Stifter-Straße 56, 82538 Geretsried  
Telefon 08171 38618-0 oder 38618-12

Fax 08171 38618-27, E-Mail: [st-hedwig@caritasmuenchen.de](mailto:st-hedwig@caritasmuenchen.de)



**Buchvorstellung:**

## Ich träumte von Afrika

**Roman von Kuki Gallmann**

erschienen im Verlag Droemer-Knaur  
ISBN 978-3-426-42006-5  
Preis 4,99 Euro  
Leider nur noch als E-Book lieferbar!

Ich möchte Ihnen heute eines meiner Lieblingsbücher vorstellen. "Ich träumte von Afrika" ist 1991 erschienen und war sofort ein Renner, es wurde 3 Mio mal verkauft; auch an die Verfilmung erinnern sich sicher noch viele. Es erzählt von einem afrikanischen Zauberland, Kenia. Darf man im 21. Jahrhundert noch immer vom magischen Geist Afrikas erzählen und damit zu einem Bild beitragen, das es in dieser Form nicht mehr gibt? Weil es von Überbevölkerung, Umweltschäden, Stammesauseinandersetzungen zerrissen ist?

Die gefühlvolle Sprache des Buches kann vielleicht nur jemand, der aus dem mediterranen Raum stammt, nachvollziehen. Die Venezianerin Kuki Gallmann erzählt uns ihr Leben in diesem Land voller Schönheit, Glück und Ursprünglichkeit. Man sieht buchstäblich die verschwenderisch blühenden Bougainvillia- und Hibiskusbüsche, riecht die wunderbar duftenden Akazienbäume, staunt über die hellblau blühenden Jacarandabäume.

Sie hatte mit ihrem Mann Italien verlassen, um in Freiheit und Unabhängigkeit hier am Äquator ein neues Leben zu beginnen. Eine riesige Farm im Afrikanischen Grabenbruch war gekauft wordenbewirtschaftete man mit Vieh, geht auf die Jagd, pflanzt alles mögliche und wundert sich am nächsten Morgen, dass die jungen Pflänzchen ein köstliches Mal für das Wild waren. Ein Elefant wird geschossen und Kuki weint mit dem tödlich verwundeten Giganten, der in der Sterbeminute Tränen in den Augen hat. Das ist berührend, jedoch nur ein Vorspiel zu ganz anderen Tragödien. Ihr Mann Paolo kommt bei einem Autounfall auf Kenias höl-

lisch gefährlichen Straßen um. Trauer erfasst auch die einheimischen Pokot und Samburu, sie begleiten die Witwe mit ihren Totenritualen. Das ist alles so einfühlsam beschrieben, dass man beim Lesen Tränen in die Augen bekommt. Ihr Sohn Emanuele wird ihr ganzer Trost. Er hat mit seinen 12 Jahren ein seltenes Hobby, er liebt Schlangen, und davon gibt es da oben in Laikipia eine ganze Menge. Selbst mit den äußerst giftigen Puffottern, einer Vipernart, die sich träge fortbewegen aber blitzschnell zuschlagen, geht er furchtlos um. Als er 18 Jahre alt ist, wird er von einer dieser Schlangen attackiert. Es gibt keine Rettung er stirbt binnen Stunden. Wie Kuki Gallmann dieses Sterben beschreibt ist auch für den Leser sehr schmerzvoll, der sie zum Begräbnis an der schönsten Stelle auf der Farm begleiten darf. Auf dem Grab wird wie bei Paolo eine Fieberakazie gepflanzt. Der Baum soll sich von den zerfallenden Mineralien des Leichnams nähren, jedes Jahr nimmt Kuki Samen von den Bäume und pflanzt sie im ganzen Land. Damit leben für sie ihre über alles geliebten Menschen fort, darin findet sie Trost.

Mit ihrer Tochter Sveva führt sie die Farm weiter und wandelt sie in einen Wildpark um, in dem das geliebte Wild fortan geschützt gegen Elfenbein-Wilderer leben soll. Man kann dieses Gebiet besuchen, eine Lodge steht den Besuchern offen. ([www.africanspicesafaris.com](http://www.africanspicesafaris.com)) Kuki Gallmann widmet sich zukünftig der Erhaltung der ihr anvertrauten Natur.

Mir ist am Ende Ernest Hemingway eingefallen. In seinem Buch Safari lautet sein letzter Satz bevor er den Rückflug in die USA antritt: Ich lag im Zelt und träumte von Afrika. Der Titel für dieses schöne Buch.

Mo 01. Juli'19  
15-16.30 Uhr

## **Montagsreihe im WeltRaum: Sicher - zuhause und unterwegs**

Veranst.: Arbeitskreis Senioren der Stadt Bad Tölz in Kooperation mit dem Kreisbildungswerk  
Referent: Christoph Fuchs, Senioren-Sicherheitsberater  
Ort: Bad Tölz, WeltRaum, Vichyplatz 1 (keine Anmeldung nötig)

Di 02. Juli'19  
Mi 03. Juli'19  
19.45 Uhr

## **Meditativer Tanz**

Veranst.: Missionsdomikanerinnen Schlehdorf  
Beide Abende haben die gleichen Tänze und Themen.  
Referentin: Sr. Angela Ruser OP  
Gebühr: Spenden nach Ermessen, keine Anmeldung erforderlich  
Ort: Schlehdorf, Missionsdomikanerinnen, Dominikusweg 9  
Ort: Geretsried, Pfarrheim Maria Hilf, Joh.-Seb.-Bach-Str. 2

So 21. Juli'19  
10-18.00 Uhr

## **3. Bad Heilbrunner Kräuterzauber**

Veranst.: Gästeinfo Bad Heilbrunn und Tölzer Land Tourismus in Kooperation mit dem Kreisbildungswerk  
Eintritt frei. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.  
Ort: Bad Heilbrunn, Kräuter-Erlebnis-Park, Wörnerweg

Do 25. Juli'19  
18.30 Uhr

## **Betreuungsrecht, Vollmacht und Vorsorge**

Veranst.: Betreuungsstelle Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen  
Ansprechpartner: Karl Schöttl, Telefon 08041 505-450  
Ort: Geretsried Rathaus, Sitzungssaal, Karl-Lederer-Platz 1

Mi 14. Aug.19  
10 -11.30 Uhr

## **Traditionelles Buschenbinden zu Maria Himmelfahrt**

Veranst.: Gästeinfo Bad Heilbrunn, Team Kräuter-Erlebnis-Park  
Anmeldung: Gästeinformation Bad Heilbrunn, Tel.: 08046 323,  
E-Mail: info@bad-heilbrunn.de  
Ort: Bad Heilbrunn, Gästeinfo, Wörnerweg

Mo 16. Sept.'19  
15-16.30 Uhr

## **Montagsreihe im WeltRaum: Seniorenrechte / Elternunterhalt**

Veranst.: Arbeitskreis Senioren der Stadt Bad Tölz in Kooperation mit dem Kreisbildungswerk  
Referentin: Christine Karwatka-Kloyer, Fachanwältin f. Familienrecht  
Ort: Bad Tölz, WeltRaum, Vichyplatz 1 (keine Anmeldung nötig)

Di 17. Sept.'19  
18.30 Uhr

## **Basiswissen Demenz – Umgang mit demenziell erkrankten Menschen**

Veranst.: Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e. V.  
Referent: Dieter Käufer, Vorsitz. Alzheimer Gesellsch. Isar-Loisachtal  
Ort: Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen,  
Prof.-Max-Lange-Platz 1, Sitzungssaal

Sa 28. Sept.'19  
15-16.30 Uhr  
und

## **„Heimat“: Führung durch die Ausstellung des Klosters Beuerberg mit fachlicher Begleitung**

So 29. Sept.'19  
11-12.30 Uhr

Veranst.: Kloster Beuerberg in Kooperation mit dem Kreisbildungswerk  
Führung: Führer/innen des Klosters Beuerberg  
Ort: Beuerberg, Kloster Beuerberg, Königsdorfer Str. 7





*Unser pflegeheim Lenggries sucht zukünftige Mitbewohner.*

Wir bieten Ihnen ein angenehmes, familiäres Klima, ein täglich wechselndes Beschäftigungsprogramm und viele externe Aktivitäten, wie Ausflüge und Theaterbesuche.

Unsere fachkompetenten und engagierten Mitarbeiter bieten Ihnen individuelle Betreuung und Pflege.

Für weitere Informationen dürfen Sie uns gerne auf der Internetseite [www.pflegeheim-lenggries.de](http://www.pflegeheim-lenggries.de) besuchen.

Bei Rückfragen steht Ihnen unsere Heimleitung gerne zur Verfügung:

Frau Ruth Pirschel  
Telefon 08042/9179-0  
eMail: [info@pflegeheim-lenggries.de](mailto:info@pflegeheim-lenggries.de)

Pflegeheim Lenggries  
Karwendelstraße 28b  
83661 Lenggries



## Michael Förg

Fliesen | Platten | Mosaik

*Schnell und kompetent  
von Meisterhand...*

- Komplettbadsanierung
- Natursteine: Granit, Marmor
- barrierefreie Badumbauten
- Großformatfliesen -3m Kante
- Handwerkskammer zertif.
- Silikonfugen

Michael Förg . Meisterbetrieb . Am Hochfeld 7a . 82544 Egling  
Telefon 08176/92 54 70 . Fax 08176/99 74 11 . eMail: [fliesen@michael-foerg.de](mailto:fliesen@michael-foerg.de)

**Herausgeber:** Seniorenbeirat des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen.  
Die Verantwortlichkeit für Inhalt, Text und Bild liegt bei den einzelnen namentlich genannten Autoren.

**Redaktion:** Gabriele Skiba, Weidacher Hauptstraße 68g, 82515 Wolfratshausen  
Telefon 08171 16113, eMail: [gabriele.skiba@arcor.de](mailto:gabriele.skiba@arcor.de)

**Gestaltung/  
Anzeigen/  
Druck:** Werbeagentur Freese, Aich 48b, 85667 Oberpframmern  
Telefon 08106 9993306, Fax 08106 9993302  
eMail: [info@freese-werbung.de](mailto:info@freese-werbung.de) [www.freese-werbung.de](http://www.freese-werbung.de)

**Auflage/  
Druck:** 5.000 Exemplare, Erscheinungsweise vierteljährlich  
gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier  
bei Druckerei WIRmachenDRUCK GmbH.

*Sie erhalten die **SeniorenInfo** kostenlos bei allen Stadt- und Gemeindeverwaltungen des Landkreises sowie bei Apotheken, Ärzten und Banken.*

**Titelbild:** Waltraud Bauhof

**Redaktionsschluss** für Ausgabe 4-2019, Okt.-Dez. ist der **20. August 2019**



# Mitziehen.

## Durch Gemeinschaft gewinnen.

Der VdK bietet kompetente Sozialberatung bei Rechtsfragen zu Rente, Behinderung und Pflege.

Sozialverband VdK Bayern e.V.  
**Kreisgeschäftsstelle Bad Tölz - Wolfratshausen**  
Karwendelstraße 5, 83646 Bad Tölz  
Telefon 08041 / 76125-3  
[kv-badtoelz@vdk.de](mailto:kv-badtoelz@vdk.de)

SOZIALVERBAND  
**VdK**  
BAYERN

Zukunft braucht Menschlichkeit.



Ihr Ansprechpartner für  
Selbstbestimmtes Wohnen  
bis ins hohe Alter



NEUBAU



## Sonnengarten

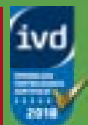
Zentral Wohnen in Geretsried

- Fertigstellung 2019
- 2- und 3-Zimmer-Wohnungen
- Alle Wohnungen barrierefrei nach DIN 18040-T2
- Service auf Wunsch und nach Bedarf

Weitere barrierefreie Wohnungsangebote  
nach DIN 18040-T2 mit Service  
zur Miete oder Kauf auf Anfrage

Ihr Gröbmair Immobilien Team

Top Immobilienmakler  
laut Focus Spezial 2018



Gröbmair Immobilien GmbH  
Untermarkt 51 • 82515 Wolfratshausen  
Tel.: 08171-38 5000 • [www.groebmair.com](http://www.groebmair.com)



Besuchen Sie uns. Wir nehmen uns gerne für Sie Zeit und beraten Sie  
unverbindlich in unserem Altstadtbüro.

# Daheim statt Heim

Zufriedenheits  
Garantie



## Würdevoll Altern im eigenen Zuhause

Für viele ältere Menschen ist der Gedanke ins Pflegeheim zu kommen kein Guter. Weg von Zuhause, weg von der Familie und weg von all den Erinnerungen, die sich im Laufe des Lebens angesammelt haben.

Hier hilft die häusliche Betreuung und bietet die Möglichkeit, durch eine bei ihnen lebende Betreuungskraft, in den eigenen Wänden wohnen zu bleiben.

**“Einen alten Baum verpflanzt man nicht.”**

*Lateinische Lebensweisheit*

Der Leistungsumfang einer Betreuungskraft umfasst individuell zum einen den Bereich der hauswirtschaftlichen Versorgung zur Verbesserung der Lebensqualität und zum anderen den Bereich der Grundpflege.

**Tipp Checkliste:** Sie finden diese neben anderen Informationen kostenfrei auf unserer Internetseite.



Kooperation mit der Caritas

**Sozialagentur-Oberbayern** . Markus Horschig & Michael Perlick OHG

James-Loeb-Straße 11 . 82418 Murnau a. Staffelsee  
Telefon 08841-6259762 . Telefax 08841-6259763 . [info@sozialagentur-oberbayern.de](mailto:info@sozialagentur-oberbayern.de)  
[www.sozialagentur-oberbayern.de](http://www.sozialagentur-oberbayern.de)