

SeniorenInfo



Mitteilungen des Seniorenbeirates im
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen



Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

Juli-September'21 - Nr. 3



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 Therapieräume und der Speisesaal befinden sich direkt auf der Station. Mit unserem Farb- und Bilderkonzept unterstützen wir Sie zusätzlich bei der örtlichen Orientierung.

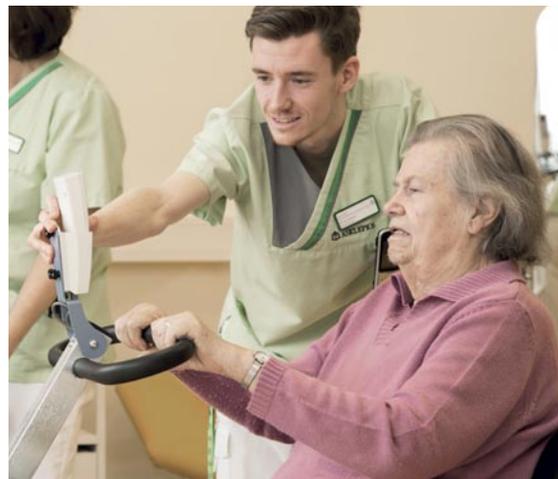


Stadtklinik Bad Tölz

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

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



Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Informationen des Seniorenbeirates	
<input type="checkbox"/> Neues Landes-Seniorenmitwirkungsgesetz	4
Gesundheit	
<input type="checkbox"/> Radfahren – perfekt für Seniorinnen und Senioren	6
Pflege	
<input type="checkbox"/> Neue Senioren-Tagespflege in Gaißach eröffnet	8
<input type="checkbox"/> Checkliste Pflege: Was ist jetzt zu tun?	9
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen und Arbeitskreisen	
<input type="checkbox"/> BRK Mehrgenerationenhaus: Brieffreundschaften	14
<input type="checkbox"/> Caritas: Der ambulante Pflegedienst der Caritas im Landkreis	15
<input type="checkbox"/> Caritas: Nachbarschaftshilfe „Ich für Dich“	17
<input type="checkbox"/> Caritas: Beratungsstelle für Psychische Gesundheit im Alter	18
<input type="checkbox"/> Malteser: Kulturdolmetscher im Tölzer Landkreis sind startklar	19
<input type="checkbox"/> Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V., Welt-Alzheimerstag und Woche der Demenz	20
<input type="checkbox"/> Alt und Selbständig: „Die Zeit danach“ - in Zeiten von Corona	21
<input type="checkbox"/> Kreisbildungswerk Bad Tölz: Das KBW sucht Freiwillige	23
Tipps für den Alltag	
<input type="checkbox"/> Über 60 und niemand da zum Reden? - Silbernetz	24
Lebenslust	
<input type="checkbox"/> Sieben Schritte zu mehr Nachhaltigkeit in der Natur	26
<input type="checkbox"/> Buchvorstellung: Hôtel Atlantique	29
<input type="checkbox"/> Rätsel: Kennen Sie unseren Landkreis?	30
<input type="checkbox"/> Leserbrief	31
Impressum	32



www.spktw.de

Verstehen ist einfach.

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

 Sparkasse
Bad Tölz-Wolfratshausen

Wichtige Telefon-Nummern

Polizei	110	Feuerwehr/Rettungsdienst	112
Krankenbeförderung	0881 19222	Ärztl. Bereitschaftsnotdienst	116117

Beratungsstellen im Landratsamt

Senioren-Info-Telefon allgemein	08041 505-280	Christiane Bäumler
Mobile Seniorenhilfe	08041 505-366	Sabine Frick
	08041 505-236	Martina Bliersbach
Kontaktstelle Selbsthilfegruppen	08041 505-121	Elisabeth Erlacher
Betreuungsverfügung/Vollmacht	08041 505-450	Monika Jacker
Wohnraumberatung	08041 505-674	Maria-Kristin Kistler
Seniorenbeirat des Landkreises	08041 505-280	Christiane Bäumler
Behindertenbeauftragter	08857 697746	Ralph Seifert

Allgemeine soziale Beratung

Bayerisches Rotes Kreuz		
Bad Tölz, Schützenstraße 7		08041 7655-0
Wolfratshausen, Barbezieuxstraße 1		08171 9345-0
Caritas		
Bad Tölz, Klosterweg 2		08041 79316-100
Geretsried, Graslitzer Straße 13		08171 9830-0
Wolfratshausen, Obermarkt 7		08171 216252
Diakonie Oberland		
Bad Tölz, Schützenweg 10		08041 76127339
Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung EUTB		
Bad Tölz, Marktstraße 75		08041 4389712

Unterstützung im Alltag

Anbieter für Hausnotruf		
Bayerisches Rotes Kreuz		08171 9345-20
Malteser Hilfsdienst		089 858080-20
Essen auf Rädern		
Bayerisches Rotes Kreuz (Essen heiß und tiefgekühlt)		081719345-25
Malteser Hilfsdienst (Lieferung nur tiefgekühlt)		089 858080-20
Fachstellen für pflegende Angehörige		
Bayerisches Rotes Kreuz		08171 9345-10 (Nord)
Caritas Kontaktstelle 'Alt und Selbständig'		08041 79316-101 (Süd)
Demenz-Beratung		
Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.		08171 2347460
Hospizbegleitung und Palliativversorgung		
Christophorus Hospizverein		08171 999155

Weitere hilfreiche Informationen sowie die vielen ehrenamtlichen Unterstützungsangebote in den Städten und Gemeinden finden Sie unter www.seniorenkompass.net oder im gedruckten **Seniorenkompass**, kostenlos erhältlich in allen Rathäusern des Landkreises.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

endlich ist wieder Sommer und man darf hoffen, dass die Corona-Pandemie nach mehr als einem Jahr nun wirklich ihrem Ende entgegen geht. Kontaktverbote, Reiseeinschränkungen, geschlossene Geschäfte und vieles mehr gehören bald zur Vergangenheit. Ist es nicht wunderbar, mit den Enkeln oder einer Freundin mal wieder zum Eis essen zu gehen!

*Auch in den sozialen Organisationen und Vereinen wird das tägliche Leben wieder bunter. Das merkt man besonders an den zahlreichen Artikeln, die für diese Ausgabe der **SeniorenInfo** an die Redaktion geschickt wurden. Haben Sie schon mal vom Verein 'Silbernetz' gehört? Wahrscheinlich nicht. Lesen Sie dazu den Artikel in dieser Ausgabe. Wenn man sich darauf einlässt, mit einem Menschen aus einer anderen Region in Deutschland telefonisch in Kontakt zu treten, könnten das spannende Gespräche werden. Unseren beliebten Wandervorschlag, den es seit 10 Jahren in jeder Ausgabe der **SeniorenInfo** gibt, werden Sie diesmal nicht finden. Das liegt nicht etwa daran, dass es keine neuen Vorschläge mehr gibt, diesmal lesen Sie statt eines Tourenvorschlags einige Tipps für nachhaltiges Wandern.*

„Das Wandern ist des Müllers Lust...“, heißt ein uraltes Volkslied. Und dies ist noch immer wahr.

Wandern kann man überall: im Gebirge, im Wald, am Fluss, am Strand. Man kann alleine wandern, zum Auftanken oder Nachdenken. Man kann wandern aus sportlichem Antrieb. Man kann wandern zusammen mit Familie oder Freunden. Danach ist die Einkehr in ein Wirtshaus zur Brotzeit immer ein schöner Abschluss – und auch wieder möglich.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen Sommer mit schönen Erlebnissen, wo immer Sie ihn verbringen, ob auf 'Balkonien', in den Bergen oder am Strand.

Herzlichst



Gabriele Skiba



Neues Landes-Seniorenmitwirkungsgesetz

Das Bayerische Staatsministerium erarbeitet derzeit ein Seniorenmitwirkungsgesetz. Kern dieses Gesetzes wird nach Auskunft von Frau Staatsministerin Trautner ein Landesseniorenrat sein, der die Aufgaben wahrnimmt, die bisher der LandesSeniorenVertretungBayern e.V. (LSVB) oblagen. Die LSVB wird ab 01.01.2022 nicht mehr gefördert und wird sich wohl zum 31.12.2021 auflösen. Diese Entscheidung ist einem Beschluss der Landesdelegiertenversammlung der LSVB vorbehalten.

Was sind die Eckpunkte des geplanten Gesetzes? Die nachfolgenden Ausführungen beruhen auf Gesprächen mit Frau Staatsministerin Trautner. Mitglieder des künftigen Landesseniorenrates (LSR) sollen alle bayerischen Kommunen sein. Das Gesetz sieht vor, den Kommunen zu empfehlen, eine Seniorenvertretung einzurichten. Eine Verpflichtung hierzu besteht nicht. Eine Seniorenvertretung kann sowohl ein Seniorenbeirat/Seniorenrat als auch ein hauptamtlicher oder ehrenamtlicher Seniorenbeauftragter sein. Das Gesetz wird keine Mindeststandards (Antragsrecht, Rederecht usw.) für die Seniorenbeiräte/Seniorenbeauftragten vorsehen. Auch ist nicht an eine Inkompatibilitätsregelung gedacht. Das bedeutet: Gemeinderatsmitglieder, Bürgermeister und ähnliche Funktionsträger können Mitglied eines Seniorenbeirates oder Seniorenbeauftragter werden.

Der LSR soll aus zwei Organen bestehen, und zwar einer Delegiertenversammlung und einem Vorstand. Die Delegiertenversammlung soll 180 Damen und Herren umfassen, die von den Seniorenvertretungen in den Landkreisen und kreisfreien Städten gewählt werden.

Der Vorstand wird sich aus sieben Personen zusammensetzen, wobei jeder Regierungsbezirk mit einem Vorstandsmitglied vertreten sein muss.

Der Gesetzentwurf liegt noch nicht vor (Stand 13.05.2021). Er soll aber noch vor der Sommerpause in die Verbändeanhörung gehen. Beratung und Beschlussfassung im Bayerischen Landtag werden voraussichtlich im Oktober/November stattfinden.

Welche Auswirkungen das neue Gesetz auf den Seniorenbeirat unseres Landkreises hat, kann zum gegenwärtigen Zeitpunkt noch nicht beurteilt werden. Nach Vorliegen des Gesetzentwurfs wird sich der Vorstand mit dieser Frage befassen.



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
www.sz-wolfratshausen.awo-obb.de



Tagesbetreuung Café Life

NEU!

Jetzt für Sie geöffnet!

Tagesbetreuung Café Life

Wir geben körperlich, geistig und psychisch Erkrankten jeden Alters die Möglichkeit, ein wichtiger Teil der Gesellschaft zu bleiben.

Das finden Sie bei uns:

- ▲ Kognitives Training
- ▲ gemeinsames Kochen und Backen
- ▲ Spaziergänge
- ▲ Gruppenspiele
- ▲ Bewegung und Entspannung
- ▲ Kreativ- und Gartenarbeit

Wir bieten:

- eine offene Gemeinschaft
- eine verständnisvolle Atmosphäre
- Zeit für Gespräche
- Aktivierende Gruppenangebote
- Mitgestaltungsmöglichkeiten
- Fahrdienst

Melden Sie sich gerne für einen **kostenlosen Schnuppertag an!**

Für Senioren, Menschen mit Handicap und pflegende Angehörige

Suchen Sie Hilfe in der Organisation Ihrer häuslichen Pflege?
Wir, das Soziale Netzwerk, setzen uns für Sie ein!

Brauchen Sie Unterstützung bei...

- ▲ der Verbesserung der häuslichen Pflegesituation
- ▲ Pflegeeinstufung (MDK)
- ▲ Anträgen und Kontakt zu Behörden, Ärzten, Pflege- und Krankenkassen
- ▲ Organisation von Hausnotruf, Pflegemitteln, Haushaltshilfen, Essen auf Rädern etc.

Unser Pflegedienst leistet:

- Hilfe bei der Körperpflege
- Behandlungspflege
- Medikamentengabe
- Wundverbände
- Betreuung

Wir helfen Ihnen und freuen uns auf Ihren Anruf!



Sie erreichen uns telefonisch unter

08171 99 89 475

Öffnungszeiten: **Mo. - Fr.**

8.00 - 12.00 und 13.00 - 16.00 Uhr

Das soziale Netzwerk gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt) + Pflegedienst

Elfi Blank-Böckl, Leitenstraße 26, 82538 Geretsried

eMail: info@das-soziale-netzwerk-wor.de

Radfahren – perfekt für Seniorinnen und Senioren

Egal, ob man schon in jungen Jahren begeisterter Radfahrer war oder sich erst in mittlerem bis hohem Alter dafür entscheidet. Radfahren ist gerade für die Älteren unter uns eine der empfehlenswertesten Bewegungsarten überhaupt.

Herz und Kreislauf schonend in Schwung bringen

Deswegen ist Fahrradfahren perfekt für Senioren: Eine ausreichende Belastung von Herz und Kreislauf ist beim Radfahren schon mit relativ geringer Anstrengung zu erreichen. Eben jene geringe Anstrengung, die auch die ganz alten unter den Senioren sehr lange noch leisten können. Die leichte Anstrengung, die Radfahren zumindest ohne Steigungen verursacht, ist optimal für die älteren Se-

mester. Andere Sportarten erfordern immer mal wieder intensivere Momente.

Viel Bewegung an der frischen Luft

Ein weiterer Pluspunkt des Fahrradfahrens für Senioren ist, dass sie sich damit automatisch an der freien Luft bewegen. Und das hat viel mehr positive Auswirkungen als die reine Bewegung. Sich unter Sonneneinstrahlung zu bewegen, hilft nachweislich das Immunsystem zu stärken. Dazu kommen die vielen neuen Eindrücke außerhalb der eigenen vier Wände, die den Geist und das Gemüt beleben. Selbst, wenn man dabei stets dieselbe Strecke zurücklegt, ändert sich doch die Witterung und die Natur von Tag zu Tag. Diese immer wieder neuen Eindrücke sind extrem hilfreich dabei,



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



Ihr familiäres Zuhause – umsorgt schön wohnen...

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



Anfang des Jahres 2020 eröffnete unser Neubau



Senioren- und Pflegeheim Schwaigwall GmbH · Schwaigwall 1 · 82538 Geretsried
Telefon 08171/ 176 10 · info@schwaigwall.de · www.schwaigwall.de

gegen schlechte Stimmung vorzubeugen.

Die alten Gelenke werden kaum belastet

Dazu ist Fahrradfahren natürlich sehr gelenkschonend. Ein Umstand, der mit zunehmendem Alter immer wichtiger wird. Anders als beim Joggen, werden die Gelenke nur minimal belastet. In der Regel so wenig, dass keine Schäden entstehen, aber so ausreichend viel, dass die Gelenke in Schuss gehalten werden.

Kopfschutz leicht käuflich zu erwerben

Um allen Eventualitäten vorzubeugen, sollte natürlich jeder, ob Senior oder junger Mensch, einen Helm beim Fahrradfahren tragen. Das ist heutzutage eigentlich eine Selbstverständlichkeit und hilft im Fall der Fälle schlimmeren Auswirkungen vorzubeugen. Je nach Streckenwahl ist das Fahrradfahren aber wenig unfallträchtig.

In jedem Alter kann der (Wieder-)Einstieg gewagt werden

Bleibt die Frage zu klären, welches Alter zu spät ist, um vielleicht wieder aufs

Fahrrad zu steigen. Dazu lautet die Antwort: Es gibt kein "zu alt" fürs Fahrradfahren, erst recht nicht, wenn man auch ein E-Bike oder vielleicht ein durchaus trendiges Dreirad in die Wahl mit einbezieht. Es geht beim Fahrradfahren für Senioren ja nicht darum, Wettkämpfe zu gewinnen.

Fazit zu den Vorteilen des Fahrradfahrens für Seniorinnen und Senioren

Fahrradfahren ist ein optimaler Bewegungssport für Seniorinnen und Senioren. Die Gelenke werden kaum belastet, dafür das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht und man bewegt sich an der frischen Luft. Und wir Alten müssen nicht unbedingt am Wochenende unterwegs sein, wenn die Jungen sich sportlich austoben wollen.

Also: Nichts wie ab aufs Fahrrad jetzt im Sommer!



**Ausgezeichnet beraten sein.
Bei der besten Bank vor Ort!**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Ehrlich, verständlich und glaubwürdig:
Willkommen bei der **Genossenschaftlichen Beratung** –
der Finanzberatung, die erst zuhört und dann berät.
Was die Beratung bei der **besten Bank vor Ort** anders
macht, erfahren Sie in unseren Geschäftsstellen oder
online. www.oberlandbank.de/beste-bank

**1. Platz
PRIVATKUNDENBERATUNG
Süd-Tirol**

**BESTE BANK
2020**

**Raiffeisenbank
im Oberland eG**



Neue Senioren-Tagespflege in Gaißbach eröffnet

Mit der Senioren-Tagespflege (SenTa) in Gaißbach wurde im April ein weiteres Tagespflege-Angebot im Landkreis eröffnet. Die Gaißbacher Einrichtung liegt am Ortsrand, hat einen Garten und bietet insgesamt 19 Plätze. Die Gäste bekommen Frühstück, Mittagessen und Nachmittagskaffee. Täglich werden verschiedene Aktivitäten, wie Gedächtnistraining, Bewegungsangebote, gemeinsames Zeitunglesen und vieles mehr angeboten.

Betreuungszeiten sind Montag bis Freitag jeweils von 8.30 Uhr bis 16.30 Uhr. Eine Halbtagesbuchung ist natürlich auch möglich. Bei Bedarf steht morgens und nachmittags ein Fahrdienst zur Verfügung.

Zur Förderung sozialer Kontakte und Entlastung pflegender Angehöriger ist

Sie im neuesten Seniorenkompass des Landkreises www.seniorenkompass.net

Der Seniorenbeirat Bad Tölz-Wolfratshausen wünscht den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern alles Gute und den Tagsgästen einen schönen Aufenthalt.

SenTa Gaißbach

Egenbergerweg 17, 83674 Gaißbach

Ansprechpartnerin: Johanna Öttl

Telefon 08041 71362

eMail: senta-gaissach@rummelsberger.de

www.rummelsberger-diakonie.de/gaissach



Foto: gemütliche Sitzecke, SenTa-Gaißbach

mit dieser neuen Senioren-Tagespflege ein weiteres notwendiges Angebot zu den sechs bereits bestehenden Einrichtungen im Landkreis - vier in Geretsried und zwei in Bad Tölz - hinzugekommen. Alle Adressen und Kontaktdaten finden

Seniorenbegleitung

Rundum-
Unterstützung für
**SENIOREN und
PFLEGEBEDÜRFTIGE**



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

Checkliste Pflege: Was ist jetzt zu tun?

Sie haben sich entschieden, Ihren Angehörigen zuhause zu pflegen. Jetzt steht viel Arbeit an. Unsere Checkliste hilft beim Organisieren.

1. Antrag auf Pflegegrad stellen

Nur wenn Ihr Angehöriger einen Pflegegrad hat, bekommt er auch Leistungen der Pflegeversicherung. Wenden Sie sich per Telefon oder eMail an seine Pflegekasse, zu erreichen über die Krankenkasse. Das Datum der Kontaktaufnahme gilt als Tag des Antrags. Dann erhalten Sie ein Formular, das Sie ausgefüllt und von der pflegebedürftigen Person unterschrieben zurückschicken. Daraufhin kommt ein Gutachter zu Ihnen ins Haus, um den Pflegegrad Ihres Angehörigen festzustellen.

2. Beratungsgespräch ausmachen *)

Pflege ist kompliziert. Sie haben das Recht auf eine kostenlose Beratung. Diese gibt es z.B. bei der Pflegekasse Ihres Angehörigen, bei Fachstellen für pflegende Angehörige und vielen anderen Beratungsstellen.

3. Auszeit vom Job organisieren *)

Viele Angehörige steigen für die Zeit der Pflege aus dem Beruf aus. Sprechen Sie frühzeitig und offen mit Ihren Vorgesetzten! In akuten Situationen können Sie zehn Tage lang eine unbezahlte Auszeit nach dem "Pflegezeitgesetz" nehmen. So haben Sie Zeit, die Pflege zu organisieren. Wenn Sie angestellt sind, bekommen Sie nach einem Antrag bei der Pflegekasse des Angehörigen fast den gesamten Lohn ersetzt.



Sicher zuhause in Bad Tölz und Gaißach.

Ambulante und teilstationäre Angebote für Seniorinnen und Senioren

Ambulanter Pflegedienst Otto

Wir unterstützen Sie dabei, so lange wie möglich ein selbstständiges Leben zu Hause zu führen.

- Pflegeberatung
- Betreuungsangebote
- Pflegeleistungen und vieles mehr

Badstraße 24 | 83646 Bad Tölz
Telefon 08041 71 362
pflagedienst-otto@rummelsberger.net

Senioren-Tagespflege Gaißach

Den Tag mit abwechslungsreichen Aktivitäten in Gemeinschaft verbringen. Zuhause leben. Finanzierung größtenteils durch die Pflegekasse.

- Betreuung von Montag bis Freitag
- Aktivierung von Körper, Geist und Seele
- gemeinsame Mahlzeiten

Egenbergerweg 17a | 93674 Gaißach
senta-gaissach@rummelsberger.net

Menschen an Ihrer Seite. Die Rummelsberger | rummelsberger-diakonie.de/altenhilfe

Durch die Regelung „Pflegezeit“ können Sie sich ganz oder teilweise bis zu sechs Monaten freistellen lassen.

Mit der "Familienpflegezeit" können Sie sich bis zu zwei Jahre lang teilweise freistellen lassen, wenn der Betrieb mehr als 25 Beschäftigte hat und Sie mindestens 15 Wochenstunden arbeiten.

4. Familie und Bekannte einbinden

Machen Sie der Familie von Beginn an klar, dass Sie die Pflege nicht allein stemmen können. Überlegen Sie zusammen, wer was übernehmen kann.

Vielleicht können auch Nachbarn und Bekannte einspringen, einmal einkaufen gehen oder der pflegebedürftigen Person Gesellschaft leisten. Das muss Ihnen nicht peinlich sein – Sie werden

auf mehr Verständnis stoßen, als Sie denken.

5. Ambulanten Pflegedienst ins Boot holen *)

Lassen Sie sich von einem professionellen Pflegedienst unterstützen. Der kann z.B. mehrmals täglich vorbeikommen und beim Anziehen, Waschen oder Essen helfen. Pflegedienste verlangen oft unterschiedlich viel für ihre Leistungen. Vereinbaren Sie Beratungstermine und vergleichen Sie Angebote. Abrechnen können Sie diese Pflege über die Pflegekasse Ihres Angehörigen, allerdings bleibt dann weniger Pflegegeld für Ihren Angehörigen und Sie übrig.

6. Vorsorgefragen klären *)

Eine Vorsorgevollmacht macht Sie zum Stellvertreter Ihres Angehörigen. Damit

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

können Sie für ihn Behördengänge oder Bankgeschäfte erledigen. Eine notarielle Vollmacht benötigen Sie nur, wenn Immobilien im Spiel sind. Eine Vollmacht kann ein pflegebedürftiger Mensch nur dann ausstellen, wenn er noch geschäftsfähig ist. Eine leichte Demenz ist nicht immer ein Hinderungsgrund.

Eine gesetzliche Betreuung ist nötig, wenn jemand nicht mehr selbst entscheiden kann und keine Vollmacht gegeben hat. Dann wird vom Gericht ein Betreuer eingesetzt. Dieser kann sowohl ein Angehöriger als auch eine fremde Person sein. Betreuer werden vom Gericht kontrolliert.

Eine Patientenverfügung regelt, welche medizinischen Maßnahmen Ihr Angehöriger möchte und welche er ablehnt, wenn er nicht mehr selbst entscheiden kann.

7. Dokumente organisieren **)

Am besten bündeln Sie alle wichtigen Dokumente Ihres Angehörigen.

Dazu gehören:

- Ärztliche Unterlagen (z.B. Medikamentenliste, Krankenhaus-Entlassungsberichte)
- Versicherungsunterlagen (z.B. Krankenversicherungskarte)
- Rechnungen und Belege von Hilfsmitteln, Medikamenten usw.
- Korrespondenz mit der Kranken- und Pflegekasse
- Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung und Testament
- Telefonnummern von Ärzten und Therapeuten, Adressliste von Freunden oder Bekannten

8. Soziale Sicherung organisieren

Lassen Sie sich als Pflegeperson bei der Kasse Ihres Angehörigen registrieren. So sind Sie unter bestimmten Umständen unfall-, renten- und arbeitslosenversichert. Dafür muss Ihr Angehöriger mindestens Pflegegrad 2 haben. Sie müssen mindestens zehn Stunden pro Woche



Michael Förg

Fliesen | Platten | Mosaik

*Schnell und kompetent
von Meisterhand...*

Komplettbadsanierung

barrierefreie Badumbauten
Handwerkskammer zertif.

Natursteine: Granit, Marmor

Großformatfliesen -3m Kante

Silikonfugen

Michael Förg . Meisterbetrieb . Am Hochfeld 7a . 82544 Egling

Telefon 08176/92 54 70 . Fax 08176/99 74 11 . eMail: fliesen@michael-foerg.de

pflegen, verteilt auf zwei Tage. Die deutsche Rentenversicherung kann für Sie ausrechnen, wie sich die Pflege auf Ihre Rente auswirkt.

9. Pflegekurse machen *)

In kostenlosen Kursen können Sie lernen, wie man pflegt. Fragen Sie am besten bei der Pflegekasse Ihres Angehörigen nach. Manche Anbieter kommen sogar nach Hause und zeigen Ihnen dort das Wichtigste. Einige Kassen bieten auch online-Kurse an.

10. Die Wohnung barrierefrei machen *)

Oft sind bei Pflegefällen Umbauten in der eigenen Wohnung nötig – etwa eine Rampe oder ein barrierefreies Bad. Bis zu 4.000 Euro zahlt die Pflegekasse, wenn ein Pflegegrad vorliegt. Unbedingt vorher die Finanzierung klären! Erkundigen Sie sich bei Wohnraumberatungsstellen im Landratsamt.

11. Hilfsmittel beantragen

Haltegriffe im Bad, ein erhöhter Toilettensitz, ein Pflegebett: Solche Hilfsmittel

können die Pflege leichter machen. Überlegen Sie in Ruhe, was Sie brauchen. Nehmen Sie sich die Zeit, das Hilfsmittel auszuprobieren, damit Sie oder Ihr Angehöriger im Alltag gut damit zu recht kommen.

Die Kasse erstattet die Kosten für viele Hilfsmittel. Den Antrag auf Genehmigung reichen Sie zusammen mit ärztlichem Rezept und dem Kostenvorschlag eines Sanitätshauses ein.

12. Entlastungsbetrag nutzen *)

Der Entlastungsbetrag in Höhe von 125 Euro im Monat steht jedem pflegebedürftigen Menschen für Betreuung und Hilfe im Haushalt zu. Das Geld wird Ihnen im Nachhinein nach Vorlage von Rechnungen erstattet. In Bayern darf man dafür nur zertifizierte Pflegedienste beauftragen und seit Januar 2021 über Nachbarschaftshilfe oder Wohlfahrtsverbände auch mit Privatpersonen zusammenarbeiten, die einen Pflegekurs besucht haben.



Alles, was Recht ist.

Ob bei Rente, Behinderung oder Pflege – mit dem VdK bekommen Sie, was Ihnen zusteht.

Sozialrechtsberatung beim größten Sozialverband Bayerns.

Jetzt Mitglied werden.

Sozialverband VdK Bayern e.V.
Kreisverband Bad Tölz
Karwendelstr. 5
83646 Bad Tölz

Tel. 08041 / 76 12 53
Fax 08041 / 761 25 40
kv-badtoelz@vdk.de

www.vdk-bayern.de

SOZIALVERBAND

VdK

BAYERN



Zukunft braucht Menschlichkeit.

13. Auszeit organisieren *)

Organisieren Sie Auszeiten für sich selbst. Solche Auszeiten sind wichtig, damit Sie als Pflegeperson gesund bleiben und es Ihnen weiterhin gut geht. Tragen Sie sich solche kleinen Fluchten bewusst in den Kalender ein.

Wenn Sie schon mindestens ein halbes Jahr pflegen, gibt es von der Pflegekasse Geld für den Fall, dass Sie eine Auszeit brauchen oder verhindert sind. Bei der Verhinderungspflege wird Ihr Angehöriger zuhause versorgt, bei der Kurzzeitpflege wird er in einer Pflegeeinrichtung betreut.

14. Ausweis für Schwerbehinderte und Parkausweis

Damit kann man z.B. oft günstiger Bus und Bahn fahren, Veranstaltungen besuchen oder einen Freibetrag bei der Steuer geltend machen. Wo man den Schwerbehindertenausweis oder eine Behinderten-Parkberechtigung beantragen kann, erfahren Sie in Ihrem örtlichen Rathaus.

15. Notfallplan machen

Ein Unfall oder eine Krankheit können dazu führen, dass Sie kurzzeitig nicht mehr selbst pflegen können. Organisieren Sie eine Alternative: Kann ein verlässliches Familienmitglied, ein guter Nachbar oder ein Pflegedienst im Fall der Fälle einspringen? Stecken Sie eine Notfallkarte (erhältlich z.B. in Apotheken) in Ihre Geldbörse auf der steht, dass Sie einen hilfsbedürftigen Menschen pflegen: Wenn Ihnen etwas passiert wissen Rettungskräfte, dass Ihr Angehöriger Hilfe braucht.

Anmerkung der SI-Redaktion:

*Zu allen Themen, die mit *) gekennzeichnet sind finden Sie online im*

*Seniorenkompass des Landratsamtes viele Informationen mit den entsprechenden Kontaktdaten, ebenso zur **)*

Notfallmappe. Die gedruckten Broschüren gibt es im Landratsamt und in den Rathäusern.



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



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

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen



Mehr
Generationen
Haus

BRK Mehrgenerationenhaus
Bad Tölz
Klosterweg 2, 83646 Bad Tölz
Telefon 08041 7933588
eMail: mgh@kvtol.brk.de



Bayerisches
Rotes
Kreuz

Brieffreundschaften

BRK Mehrgenerationenhaus möchte junge und ältere Menschen zusammenbringen

Wir möchten die Menschen wieder mehr zusammen bringen. In Corona-Zeiten ist das nicht ganz so einfach, sich direkt bei uns im BRK Mehrgenerationenhaus oder über unsere Angebote kennenzulernen. Junge und ältere Menschen treffen nicht so einfach aufeinander, wie bisher gewohnt. Deshalb möchten wir beide Generationen animieren, sich eines etwas in Vergessenheit geratenen Mittels zu bedienen: dem Briefe schreiben. Junge Menschen sind mit den Neuen Medien aufgewachsen. Ältere Menschen tun sich damit oft etwas schwer. Briefe schreiben können beide!

same Menschen übermitteln. Die Briefe sollten also zunächst ans MGH geschickt werden, das sie dann erst einmal anonym weiterleitet. Wenn beide Briefschreiber/innen es möchten, stellen wir selbstverständlich gerne den persönlichen Kontakt her.

Melden Sie sich doch bei uns, wenn Sie mitmachen wollen. Wir freuen uns auf viele Briefe!



Foto: pixabay.de

Das MGH hat Kontakt zu Heimleiterinnen und Heimleitern verschiedener Alters- bzw. Pflegeheime aufgenommen, die die Briefe an alleinstehende, ein-

Alten - und Pflegeheim

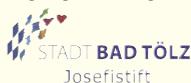
Josefistift

...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





Caritas
Nah. | Am Nächsten

Ambulanter Pflegedienst
Bad Tölz-Wolfratshausen
Graslitzer Straße 13, 82538 Geretsried
Telefon 08171 9830-10 u. 08041 79316-110
www.caritas-ambulanter-pflegedienst-bad-toelz-wolfratshausen.de

Der ambulante Pflegedienst der Caritas im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen

Bettina Krägenow, Mitarbeiterin im Caritas-Zentrum Bad Tölz-Wolfratshausen führte nachfolgendes Interview mit der Pflegedienstleiterin Barbara Urban und ihrer Stellvertreterin Christine Feichtinger.

Was gehört alles zum Aufgabenbereich des Pflegedienstes?

Barbara Urban: Zu unserem Aufgabenbereich gehören die gesamte pflegerische und die medizinische Versorgung nach ärztlicher Anordnung. Aber schon der erste Schritt ist wichtig: Wenn die Menschen Kontakt zu uns aufnehmen, steht zuerst die umfassende Beratung von Pflegebedürftigen und Angehörigen

im Vordergrund. Dabei bleibt Beratung und intensiver Austausch über das Pflegearrangement ein zentraler Teil unserer Arbeit. Eine wichtige Aufgabe ist darüber hinaus die Palliativversorgung.

Christine Feichtinger: Und wir hören auch einfach mal zu.

Was sind Ihre persönliche Aufgaben?

Barbara Urban: Als Pflegedienstleitung bin ich Ansprechpartnerin für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und verantwortlich für die gesamte Organisation. Zu meinen Aufgaben gehört auch das Qualitätsmanagement. Wie meine Kollegin Christine führe ich die Erstgespräche mit Patienten und Angehörigen.

Christine Feichtinger: Als stellvertretende Pflegedienstleitung bin ich vor allem für die Tourenplanung und die Pflegevisiten verantwortlich. Pflegevisite heißt, dass ich mit jeder Patientin bzw. jedem Patienten einmal im Jahr das persönliche Gespräch suche. Das ist ein wichtiger Baustein unseres Qualitätsmanagements.

Wie läuft das mit der Abrechnung?

Christine Feichtinger: Wir rechnen direkt mit allen Pflegekassen, Krankenkassen und dem Bezirk Oberbayern ab. In den Erstgesprächen informieren wir sehr ausführlich über die Abrechnungsmodalitäten. Wir spüren immer wieder die



Foto: Caritas-Zentrum Bad Tölz-Wolfratshausen

Barbara Urban (links) und Christine Feichtinger vom ambulanten Pflegedienst der Caritas Bad Tölz-Wolfratshausen.

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

Angst der Menschen, im „Bürokratie-dschungel“ überfordert zu sein. Aber da haben wir natürlich unsere Kernkompetenzen und können die Patienten wirklich entlasten und beruhigen.

Was sind schöne Dinge an der Arbeit im ambulanten Pflegedienst?

Barbara Urban: In der Zeit, in der wir beim Patienten sind, können wir wirklich auf Augenhöhe mit ihm sprechen und – so weit wie möglich – auf seine Lebenssituation und die persönlichen Bedürfnisse eingehen. Weil man die Menschen in ihrer eigenen Umgebung antrifft, ist man ihnen sehr nah. Wir sind für eine bestimmte Zeit quasi Gast in ihrem Leben. Diese Nähe bringt sehr wertvolle Momente mit sich.

Christine Feichtinger: Die Welt von draußen in die doch oft klein gewordene Welt des Patienten zu bringen – das ist ein ganz wichtiger „Nebeneffekt“ unserer Arbeit, der aber auch wieder für ein persönliches Miteinander sorgt. Ach ja, und noch eine Kleinigkeit: Wir haben das Glück, zwischen den Terminen durch eine wunderschöne Landschaft zu fahren, denn unsere Pflegekräfte sind im gesamten Landkreis tätig. Den Pflegekräften hilft das dabei, sich auf den nächsten Patienten einzustellen.

Es gibt ja viele verschiedene Pflegedienste. Was zeichnet denn den Pflegedienst der Caritas als christlichen Dienst besonders aus?

Barbara Urban: Unser Angebot richtet sich nach den Wünschen und Bedürfnissen des zu Pflegenden und seiner Angehörigen. Wir arbeiten mit sogenannten Bezugspflegekräften. Das heißt, dass immer dieselben Kolleginnen und Kollegen zu einem Patienten kommen. Diese persönliche Bindung ist uns sehr wichtig, gerade vor dem Hintergrund der Caritas als christlichem Verband.

Christine Feichtinger: Alle Mitarbeitenden haben eine Ausbildung in der Pflege, und dies wird entsprechend honoriert. Es gilt das Tarifrecht AVR, das an das Tarifrecht im öffentlichen Dienst angelehnt ist. Wirtschaftliche Sicherheit und Stabilität sind für die Mitarbeiter natürlich wichtig.

Wie kann man Kontakt zum Ambulanten Pflegedienst der Caritas aufnehmen?

Christine Feichtinger: Sie erreichen uns telefonisch in Geretsried unter der Nummer 08171 9830-10 bzw. in Bad Tölz unter der Nummer 08041 79316-110. Persönlich können Sie uns in der Graslitzer Straße 13 in Geretsried montags bis donnerstags von 7 bis 12 Uhr und von 13 bis 16 Uhr antreffen. Freitags sind wir von 7 bis 13 Uhr für Sie da. Wir freuen uns!

ALLES AUS EINER HAND

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. 16 · 82538 Geretsried ·
haus-elisabeth@compassio.de



Caritas
Nah. | Am Nächsten

Nachbarschaftshilfe „Ich für Dich“
Caritas-Zentrum Geretsried
Heike Bruns, Telefon 08171 983015
eMail: heike.bruns@caritasmuenchen.de
www.caritas-nah-am-naechsten.de/region-bad-toelz-wolfratshausen

„Ich für Dich“ Nachbarschaftshilfe – Unterstützung im Alltag auch in Zeiten der Pandemie

„Helfen tut gut, sowohl den helfenden als auch den hilfesuchenden Menschen.“ Dies gilt auch und insbesondere in Zeiten der Pandemie. „Mir ist es wichtig, dass „Ich für Dich“ als Win-Win-Angebot erlebt wird“ sagt Heike Bruns die Leiterin der Nachbarschaftshilfe im Nordlandkreis.

Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, die selbstverständlich eine Aufwandsentschädigung erhalten, werden an hilfesuchende Menschen vermittelt. Sie besuchen die Seniorinnen/Senioren daheim, unterstützen bei hauswirtschaftlichen Aufgaben, gehen mit ihnen spazieren oder einkaufen, begleiten auf Ämter oder zum Arzt und sind Gesprächspartner und Kontaktperson bei der Gestaltung des Alltags. Damit wird es vielen Hilfsbedürftigen möglich, länger in ihren eigenen Wohnungen und im gewohnten Umfeld zu bleiben. Dies ist ein Wunsch, der vielen Betroffenen in der Zeit der Pandemie noch wichtiger als ohnehin schon geworden ist.

Die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer werden durch Fortbildungen und Helferkreistreffen unterstützt. In den letzten Monaten musste die Betreuung und Schulung der Ehrenamtlichen besonders im Einzelkontakt und am Telefon erfolgen. Heike Bruns beschreibt: „Es haben sich wunderbare Gespräche ergeben, die durch den individuellen

und oft persönlichen Kontakt sehr wertvoll waren. Das sind Chancen und Möglichkeiten, die es zu erkennen und zu nutzen gilt.“

Jetzt freuen wir uns darauf, uns bald wieder im großen Helferkreis begegnen zu dürfen und auch mal wieder einen Ausflug oder ein Sommerfest gemeinsam zu gestalten.

Menschen, die Unterstützung im Alltag wünschen oder andere, die sich für eine Tätigkeit im Rahmen der Nachbarschaftshilfe „Ich für Dich“ interessieren, können sich gerne bei Heike Bruns unter der Telefonnummer 08171 983015 melden.



Foto: Kerstin Addonato

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen



Caritas

Nah. | Am Nächsten

Sozialpsychiatrischer Dienst
Bad Tölz-Wolfratshausen
Klosterweg 2, 83646 Bad Tölz,
Telefon 08041 79316-150
Graslitzer Str. 13, 82538 Geretsried,
Telefon 08171 9830-50
eMail: spdi-toelz@caritasmuenchen.de
www.psychische-gesundheit-caritas-bad-toelz.de

Beratungsstelle für psychische Gesundheit im Alter

Die Beratungsstelle für psychische Gesundheit richtet sich an Menschen ab dem 60. Lebensjahr, die aufgrund von psychischen Problemen oder Erkrankungen Beratung und Unterstützung brauchen oder mit ihrer derzeitigen Lebenssituation alleine nicht mehr zu recht kommen.

Wir beraten und begleiten Sie als Betroffene und Angehörige kostenfrei in unserer Beratungsstelle und gern auch bei Ihnen zu Hause. Wir klären über Krankheitsbilder auf, begleiten bei der Diagnoseabklärung und Einleitung weiterer Hilfen. Bei Bedarf begleiten wir auch bei Arztbesuchen oder organisie-

ren für Sie Klinikaufenthalte, Therapien oder Hilfen zur Pflegesituation.

Unsere geschulten ehrenamtlichen Helfer und Helferinnen leisten Ihnen ganz individuell zu Hause oder bei kleinen Unternehmungen Gesellschaft. In unserer Tagesstätte für psychische Gesundheit können Sie an verschiedenen Beschäftigungsangeboten, dem gemeinsamen Kochen oder Ausflügen teilnehmen.

Es ist unser Anliegen, dass Sie in Ihrem häuslichen Umfeld bleiben und am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht.



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



Malteser

...weil Nähe zählt.

Malteser Hilfsdienst e.V./gGmbH

Untermarkt 17 / Rückgebäude

82515 Wolfratshausen

Ursula Steiner, Telefon 08171 347918-10

eMail: ursula.steiner@malteser.org

Neues Gemeinschaftsprojekt von und für Zugewanderte Kulturdolmetscher im Tölzer Landkreis sind startklar

Das Projekt der ehrenamtlichen Kulturdolmetscher und Kulturdolmetscherinnen entstand deutschlandweit aus den Erfahrungen der Migrationsbewegungen der letzten Jahre. Die Idee ist, Erfahrungen und Kompetenzen von bereits gut integrierten Menschen mit Migrationshintergrund zu nutzen, um Neuzugewanderten das Ankommen in Deutschland zu erleichtern. Im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen ist es ein Gemeinschaftsprojekt der Caritas Bad Tölz-Wolfratshausen, den Maltesern aus Wolfratshausen, der Stadt Geretsried, des Kreisbildungswerks Bad Tölz-Wolfratshausen e.V., wird unterstützt von verschiedenen Kooperationspartnern im Landkreis und gefördert durch die Erzdiözese München und Freising.

Nach mehrmonatiger Corona Zwangspause sind unter entsprechenden Hygieneauflagen die ersten Kulturdolmetscher im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen ausgebildet worden. Fünf Frauen und drei Männer sprechen insgesamt zehn Sprachen und Dialekte. Sie kommen ursprünglich aus Algerien, Kirgistan, Nordmazedonien, der Ukraine, der Tschechischen Republik, Sierra Leone und Syrien.

Die Kulturdolmetscher können kulturelle Missverständnisse überwinden helfen und Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund als sprachliche Mittler zur Seite stehen. „Kulturdolmetscher können und sollen grundsätzlich keine professionellen Dolmetscher ersetzen. Ihre Aufgabe ist, bei interkulturellen Problemen zu helfen, oder Migranten jeden Alters bei Bedarf bei amtlichen Wegen zu begleiten“, erklärt Ursula Steiner, die das Projekt für die

Malteser in Wolfratshausen leitet und ergänzt: „Wir freuen uns auch, wenn sich ältere Menschen in unserem Projekt als Kulturdolmetscher engagieren.“ Alexandra Brücher-Huberova, Projektleiterin der Caritas ergänzt: „Unsere Kulturdolmetscher leben seit vielen Jahren in Deutschland und sind gut integriert. In der Ausbildung wurde jetzt die notwendige Sensibilität thematisiert, um zwischen mehreren Kulturen neutral vermitteln zu können.“

Der Dienst ist ehrenamtlich, die Ausbildung ist für Interessenten kostenlos. Der nächste Kurs startet im Juli. Dazu können sich gerne noch Interessenten bei Ursula Steiner melden. Gesucht werden auch türkisch oder kroatisch sprechende Kulturdolmetscher und -dolmetscherinnen.



Foto: © ABH/Caritas

Vergabe der Ausbildungsbestätigungen. Hintere Reihe v.li.: Mutaz Aluwaidat, Nermine Amriti, Olga Rose, vordere Reihe von li.: Patrik Musa-Koker sowie Ursula Steiner von den Maltesern.

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen



Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.
neue Adresse:
Lüßbachstraße 2, 82515 Wolfratshausen
Tel. 08171 2347460 (Anrufbeantworter)
eMail: info@ag-il.de

Welt-Alzheimerstag und Woche Demenz 20.-26. September'21

Am 21. September ist Welt-Alzheimerstag. Dieser Tag wurde 1994 von Alzheimer's Disease International (ADI) mit Unterstützung der Weltgesundheitsbehörde (WHO) ins Leben gerufen. ADI, die internationale Vereinigung von Alzheimer-Gesellschaften in 95 Ländern, koordiniert die Aktivitäten weltweit. Von der Alzheimer-Krankheit und anderen Demenzformen sind Menschen unabhängig von Nationalität, Hautfarbe und Kultur betroffen. Überall geht es darum, eine breite Öffentlichkeit auf die Situation der insgesamt mehr als 50 Millionen Demenzkranken und ihrer Familien aufmerksam zu machen.

Dieser Tag ist in Deutschland seit 2015 in die Woche der Demenz eingebettet, die dieses Jahr vom 20. bis 26. September stattfindet. Es geht darum, die Öffentlichkeit in unserem Land für die Situation der rund 1,6 Millionen Menschen mit Demenz und ihrer Angehörigen zu sensibilisieren. Die Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V. bietet zur Woche der Demenz verschiedene Aktivitäten an, sowohl Vorträge als auch Pressegespräche.

Am 20.9. von 17 bis 19 Uhr Vortrag und Pressegespräch in Geretsried, Lokalität noch offen

„Demenz in der Kommune“ - Lebensraum für Menschen mit Demenz
Dieter Käufer, Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.,
Christiane Bäumler, LRA Bad Tölz,
Fachbereich Senioren & Teilhabe,
Vertreter des Quartiersmanagement Geretsried

Am 22.9. von 16 bis 18 Uhr Vortrag in den neuen Räumen der Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.

„Basis Wissen Demenz – Umgang mit demenziell erkrankten Menschen“
Referent Dieter Käufer

Bedingt durch das Hygienekonzept zur Corona Pandemie ist eine Anmeldung mit Rückruf-Telefonnummer unbedingt erforderlich; Kontaktdaten siehe oben.

In der gesamten Woche der Demenz gibt es in der Buchhandlung Winzerer in Bad Tölz einen Büchertisch mit einer Auswahl von Büchern rund um das Thema Demenz.



— Brigitte Bogner —

insieme
Frisuren und Mode

Ich komme zu Ihnen nach Hause, sowie in Senioren- & Pflegestätten.

Oder Sie kommen mit dem Fahrdienst zu mir in den Salon.

Marktstraße 48 . 83646 Bad Tölz
Brigitte Bogner Friseure . 08041-6328
mobil 0172-6060600

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

von Ute Reuter, Seniorenbeirätin
und Mitglied im Förderverein Alt und Selbstständig e.V.

Alt und Selbstständig e.V. - Förderverein
für offene Altenarbeit in Bad Tölz
Klosterweg 2, 83646 Bad Tölz
Telefon 08041 79316101
eMail: CZ-TOEL-Kontaktstelle@caritasmuenchen.de

„Die Zeit danach“ – Alt und Selbstständig in Zeiten von Corona

Die Kontaktstelle „Alt und Selbstständig“ e. V. – Förderverein für offene Altenarbeit in Bad Tölz orientiert sich an der individuellen Situation der Betroffenen. Längerfristig hat sich der Verein zum Ziel gesetzt, durch Unterstützung der Caritas Bad Tölz, den Verbleib der Senioren in ihrem gewohnten bzw. gewünschten Lebensraum zu sichern mit einem Konzept, das folgende drei Bereiche umfasst:

- Aufbau von wohnortnahen Alltagshilfen in Ergänzung des ambulanten pflegerischen Angebots.
- Aufbau von Freizeit- und Kontaktmöglichkeiten, Förderung und Erhalt der Integration.
- Förderung der Zusammenarbeit vorhandener Dienstleistungen bzw. deren Träger.

Wie geht nun ein Verein, dem Kontakte, das menschliche Miteinander in Begegnungen und Kommunikation Grundanliegen sind, mit einer Pandemie um, wenn Gespräche von Angesicht zu Angesicht erheblich eingeschränkt und Treffen in Gruppen nicht mehr möglich sind? Es herrschte Unsicherheit darüber, wie man sich schützt, sich an alle Regeln hält und trotzdem in der Lage ist, weiterhin Hilfen anbieten zu können. Dem Verein war klar, dass die Kontaktstelle die Anlaufstelle ist, die sich um die Fragen und Ängste der Anrufer in dieser besonderen Situation kümmern muss.

Sehr froh war man deshalb über ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, die selber nicht zur Risikogruppe gehörten und die ganze Zeit über den Alltag der Hilfsbedürftigen aufrechterhalten konnten. Einkaufsdienste wurden organisiert,

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

Probewohnen
für 45,- €/Tag



SeniorenWohnen BRK

Ihr *Plus* im Alter



Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

Briefe geschrieben, über Telefonkontakte und -patenschaften fand ein reger Austausch statt. Dadurch konnte der Vereinsamung entgegengewirkt werden.

So sehr auch das Netz gegriffen hat, so sehr freut man sich auf ein "Leben danach": Auf das ersehnte Seniorencafé, das Gedächtnistraining, das Tanzen, das Schwimmen, die Tagesfahrten, die Seniorenfreizeit und die großen Feste im Sommer wie zu Weihnachten.

Um dieses vielfältige Angebot aufrecht zu erhalten, kann der Verein unter anderem auf einen, aus dem Nachlass einer Tölzer Bürgerin eingerichteten Hilfsfonds zurückgreifen. Für die finanzielle Unterstützung des Landkreises, der Stadt Bad Tölz, sowie die Zuwendungen unter anderem der Sparkasse,

des Hilfsfonds Presse und des Rotary-Clubs bedankt sich der Verein ganz herzlich im Namen der Menschen, die diese Hilfe wirklich benötigen.

Für die Arbeit vor Ort ist der Verein aber auch dringend angewiesen auf Menschen, die sich ehrenamtlich einsetzen wollen. Wenn Sie Interesse daran haben und Mitglied werden möchten, melden Sie sich bei uns. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen. Einzel-Mitglieder zahlen einen Jahresbeitrag von 18€, Ehepaare 30€. Inhaber der Sozialcard sind nach Vorlage von der Beitragszahlung befreit.



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 besuchen.

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Frau Sigrid Hamburger
Telefon 08042/9179-0
eMail: info@pflegeheim-lenggries.de

Pflegeheim Lenggries
Karwendelstraße 28b
83661 Lenggries



Kreisbildungswerk
Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.

Salzstr. 1 · 83646 Bad Tölz
Telefon 08041-6090 · info@kbw-toelz.de
www.kbw-toelz.de

Senioren ins Netz – Das KBW Bad Tölz sucht Freiwillige als **Digital-Begleiter*innen**

Für jeden Dritten über 64 Jahre ist das Internet immer noch ein Buch mit sieben Siegeln. Das Kreisbildungswerk hat sich vorgenommen, im Landkreis daran etwas zu verändern.

Gerade in Zeiten von sozialer Distanz kann das Abgeschnittensein von der Online-Welt ein großes Problem sein. Alleine ist der Schritt ins Internet ohne technisches und digitales Wissen aber oft schwierig. Deshalb lädt das KBW Freiwillige, die Senioren beim Weg ins Netz unterstützen möchten, zu einer kostenfreien Fortbildung ein. Gesucht werden keine IT-Experten, es reicht, sich selbst mit dem Computer vertraut zu fühlen. Zusätzliches Know-How und wie dieses Wissen weitergegeben werden kann, wird in der Fortbildung vermittelt.

Mit der Initiative möchte das KBW Freiwillige gewinnen, die – ohne Mindestverpflichtung – mit ein paar Stunden ihrer Zeit älteren Menschen zur Verfügung stehen. Ziel ist es, Menschen, die nicht mit dem Computer groß geworden sind, einen leichten Zugang zur Bewältigung ihres Alltags mithilfe des Internets zu ermöglichen. Die Anmeldung für die Impfung, für Kurse zum Ausbau des Hobbys, das Vergleichen von Preisen, das Buchen von Reisen, aber auch die Teilnahme an virtuellen Veranstaltungen soll so für alle Senior*innen, die dies wünschen, selbstverständlicher Teil ihres Alltags werden. Die erste Fortbildung zur Digital-Begleiter*in, findet gerade online in vier Mo-



Foto: Digitalbegleiter Senioren, istock.com, FredFroese

duen (jeweils 2,5 Stunden) statt und endet im September. Ab Herbst 2021 wird wieder ein Kurs angeboten. Die Schulung umfasst Anregungen für den Umgang mit Senior*innen als Lernende, einen Überblick über die Grundlagen, Geräte und Tools für den ‚Hausgebrauch‘, beschäftigt sich mit der Sicherheit im Netz und schließt ab mit der Besichtigung einer smarten Wohnung. Susanne Petz, Projektleiterin für den Digital-Kompass beim Kreisbildungswerk Bad Tölz, moderiert eine Auftaktveranstaltung und möchte alle neuen Digital-Begleiter*innen im Landkreis so schon vor der Fortbildung miteinander ins Gespräch bringen.

Gefördert wird der Kurs als innovatives Projekt der KEB München-Freising. Termine, weitere Einzelheiten sowie Anmeldung beim Kreisbildungswerk Bad Tölz-Wolfratshausen, siehe Kontaktdaten oben.

Über 60 und niemand da zum Reden? – Silbernetz

Vielleicht hören Sie auf Bayern 2 auch gern das Tagesgespräch mittags von 12 bis 13 Uhr. Am 22. Dezember 2020 war das Thema die Einsamkeit in Corona-Zeiten. Gast am Telefon war Elke Schilling vom Verein Silbernetz. Diese Sendung hat mich dazu verleitet mich ein wenig mehr mit der Organisation „Silbernetz“ zu beschäftigen. Ich möchte sie Ihnen liebe Leserin, lieber Leser vorstellen, zumal Silbernetz jetzt auch bundesweit tätig ist.

Viele alte Menschen leiden unter Einsamkeit und haben niemanden, mit dem sie sich regelmäßig unterhalten können. Das war auch schon vor der Corona-Krise der Fall. Deshalb gründete Elke Schilling 2014 den Verein Silbernetz. Ziel ist es, alte Menschen aus ihrer Isolation zu holen. Das Angebot des Vereins besteht aus drei Säulen: Das „Silbertelefon“ können Menschen ab 60 anonym und unverbindlich anrufen, wenn sie sich einsam fühlen und einfach mal jemanden zum Reden brauchen. Die ehrenamtlichen „Silbernetzfreund*innen“ rufen regelmäßig und zuverlässig einmal in der Woche an. Und die dritte Säule, die „Silberinfo“, vermittelt Kontakte und professionelle Hilfe in der Nachbarschaft. Anfangs konnte Silbernetz diese Angebote nur Berliner Seniorinnen und Senioren machen. Aber seit März 2020 ist das „Silbertelefon“ bundesweit erreichbar. Denn gerade jetzt ist die Möglichkeit, mit der Außenwelt übers Telefon in Kontakt zu bleiben, wichtiger denn je.

Alles fing damit an, dass Elke Schilling vor einigen Jahren den einsamen Tod ihres Nachbarn erst bemerkte, als es lange zu spät war. Dass der Mann nie Besuch hatte, war ihr aufgefallen. Er hatte Kinder, aber die besuchten ihn nicht mehr. Man sprach hin und wieder auf der Treppe, doch Kontakt- und Hilfsangebote lehnte der Nach-

bar ab. Eines Tages dann, als mehrere Werbeflyer schon wochenlang am Türknopf gehangen hatten, gab es weitere Zeichen, dass etwas nicht stimmte. Da alarmierte sie Polizei und Vermieter.

Etwa zur gleichen Zeit las Elke Schilling den Krimi „Der Nachbar“ von Minette Walter, in dem die Idee eines Altennetzwerks geschildert wird. Dies schien die Antwort auf Fragen zu liefern, die die ehrenamtliche Seniorenvertreterin sich in ihrer Arbeit mit älteren Menschen in Berlin bereits oft gestellt hatte. Fragen, die nach dieser niederdrückenden Erfahrung an Dringlichkeit noch zunahmen: Wie können wir das einsame Sterben verhindern und dazu beitragen, dass ältere, vereinsamte oder isoliert lebende Senior*innen Unterstützung, neue Kontakte und zurück ins Leben finden? Menschen, die niemanden mehr haben und über Wochen nur die Stimme aus dem Fernseher hören. Menschen, deren Lebenspartner und Freunde verstorben sind und deren erwachsene Kinder mit ihren eigenen Belastungen zu tun haben.

Elke Schilling fragte bei der englischen Psychothriller-Autorin an, ob ein Kontaktnetzwerk, wie es in der Story beschrieben war, tatsächlich existiere. Minette Walters antwortete prompt: Zum Zeitpunkt des Entstehens dieses Buches sei das nicht der Fall gewesen, aber inzwischen gebe es die britische Silver Line Helpline, die mit ihrem erdachten Altennetz im Roman vieles gemeinsam habe.

Die Helpline startete im Jahr 2013 als Pilotprojekt in Manchester. Bereits 2014, im ersten Jahr der Aufnahme des landesweiten Betriebs in Großbritannien, erhielt die Silver Line die unglaubliche Zahl von 300.000 Anrufen unter der Rufnummer ihres Hilfetelephons. Das übertraf die Erwartungen der Initiatorinnen um ein Viel-

faches. Die Silver Line Helpline wurde zur Inspiration für Silbernetz.

Neugierig geworden habe ich mich Ende letzten Jahres bei Silbernetz gemeldet. Ich wollte eine Silbernetzfreundin, mit der ich mich einmal in der Woche am Telefon über „Gott und die Welt“ unterhalte. Nach zwei Online-Gesprächen mit den Mitarbeiterinnen von Silbernetz wurde ich zur zweitägigen Ausbildung zugelassen. Mit 12 weiteren Interessenten wurde ich Anfang April ein ganzes Wochenende geschult, wie man eine wertschätzende Kommunikation führt. Wir lernten was wichtig ist, worauf wir im Gespräch achten sollen, was wir nicht zulassen dürfen, aber wir durften uns auch einen Wunschpartner erträumen.

Einige Tage später bekam ich einen weiteren Anruf aus Berlin, um noch einmal klar zu erklären, wen ich mir denn in wel-

cher Altersgruppe, ob männlich oder weiblich, aus dem Norden oder Süden Deutschlands als Gesprächspartner vorstellen könnte. Mit einer verschlüsselten Telefonnummer habe ich dann eine Woche später eine reizende Dame in der Nähe von Dresden angerufen, und habe seither jeden Mittwochabend ein Date zum Gespräch. Bis jetzt ist uns der Gesprächsstoff noch nicht ausgegangen und ich erfahre sehr viel über das Leben einer Seniorin aus dem Osten dieser Republik. Und obwohl die Regeln von Silbernetz das nicht vorsehen, könnte ich mir glatt vorstellen, eines Tages Richtung Dresden und die Sächsische Schweiz zu fahren und meine neue Silbernetzfreundin zu besuchen.

Silbernetz ist täglich von 8 bis 22 Uhr kostenlos und anonym unter Telefon 0800 470 80 90 erreichbar. Informationen unter www.silbernetz.org

Wir pflegen Menschlichkeit Professionell und persönlich

Caritas

Nah. | Am Nächsten



- Ambulante Pflege
- Betreuung und hauswirtschaftliche Hilfen
- Vermittlung weiterer entlastender Dienste
- Pflegebesuche (nach § 37 PflegeVG)
- Beratung zum Thema psychische Gesundheit
- Beratung durch die Fachstelle für pflegende Angehörige

Caritas-Zentrum Bad Tölz-Wolfratshausen

Telefon: 08171 9830-10 oder 08041 79316-110

www.caritas-ambulanter-pflegedienst-bad-toelz-wolfratshausen.de

www.caritas-badtölz-wolfratshausen.de



Mein Leben
im Alter



Liebe Wanderfreundinnen, liebe Wanderfreunde,

in den letzten zehn Jahren haben wir Ihnen in der **SeniorenInfo 46** Wanderungen in und um unseren Landkreis herum vorgestellt.

Statt eines neuen Wandervorschlags möchten wir Ihnen heute

Sieben Schritte zu mehr Nachhaltigkeit in der Natur

ans Herz legen. Beachten wir ein paar Grundregeln auf unseren Touren, können wir einen großen Beitrag zum Erhalt der Natur und unserer Erde leisten. Diese sind:

Von zuhause aus starten. Einfach von der Haustüre zu Fuß los. Oft ist ein unentdeckter Pfad nicht weit und das Wanderglück liegt gleich um die Ecke.

Umweltfreundlich anreisen mit Bus oder Bahn. Damit tun Sie vor allem sich selbst einen Gefallen. Und die Natur dankt es auch. - Servus Stau, hallo Welt!

Übrigens: In den Rother Wanderführern gibt es bei vielen Touren Tipps zu Anreise mit dem öffentlichen Nahverkehr.

Nachhaltig ausrüsten. Grundsätzlich ist Outdoor-Bekleidung von langer Lebensdauer, was schon einmal einen Pluspunkt in Sachen Nachhaltigkeit darstellt. Wenn doch Neues angeschafft werden muss, lohnt es, sich über die Produktion der Herstellerfirmen zu informieren. Produkte mit den Gütesiegeln wie Bluesign, FWF (Faire Waer Foundation) oder GOTS (Global Organic Textile Standard) sind empfehlenswert.

Übrigens: Viele Hersteller und Geschäfte bieten Kunden einen Reparaturservice für kaputte Kleidung und Wanderschuhe an.

Verpackungsfreie Brotzeit mitnehmen. Das gelingt ganz einfach dank nachhaltig produzierter wiederverwendbarer Brotzeitboxen, (Bienen)-Wachstücher und Trinkflaschen. Selbstgemachte Müsliriegel, Trockenfrüchte und Brote sind darin

gut und umweltschonend aufbewahrt und bleiben lange frisch.

Müll wieder mitnehmen. Wer während seiner Wanderung Müll und Verpackungen nicht gänzlich vermeiden kann, sollte unbedingt einen kleinen Müllbeutel dabei haben, um seine Abfälle wieder mit nach Hause zu nehmen.



Leben in Wäldern und Bergen schützen. Das funktioniert am besten, indem wir auf den vorgesehenen Wanderwegen bleiben. So werden keine Pflanzen zertrampelt und Tiere weniger gestört. Dadurch erhalten wir einerseits ihren Lebensraum und schützen andererseits ihren Zufluchtsort in der Natur.



Die Stille genießen. Das tut nicht nur dem eigenen inneren Gleichgewicht gut, sondern auch der Natur und ihren Bewohnern. Scheue Tiere fühlen sich oft allein durch Stimmen und Schritte gestört und reagieren ängstlich. Dafür gilt auch in der Natur: Leise sein und Rücksicht nehmen!

SENIORENWOHNPAK

IsarLoisach



Unser Haus bietet in freundlicher, familiärer Atmosphäre:

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

www.asb-casa-vital.de

Wir helfen
hier und jetzt.



ASB
Arbeiter-Samariter-Bund



FMDienste

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

Buchvorstellung:

Hôtel Atlantique

von Valerie Jakob

Rowohlt Taschenbuch Verlag
erschienen 2018
475 Seiten, Preis 9,99 €
auch als E-Book und Hörbuch erhältlich.

Delphine Gueron war bis zu ihrer Pensionierung Kommissarin bei der Pariser Polizei. Jetzt lebt sie wieder in ihrem Heimatort nahe Biarritz. Jeden Dienstag trifft sie sich mit ihrer betagten Freundin Aurélie de Montvignon im „Hôtel Atlantique“ zum Tee.

Als sie eines Tages den 15-jährigen Karim beim Einbruch in ihrem Schuppen überrascht, zeigt sie ihn nicht an sondern handelt Wiedergutmachung aus. Als „Strafarbeit“ muss er ihr im Garten und im Haushalt helfen. Mit der Zeit werden die beiden so etwas wie Freunde. Durch Delphine lernt Karim auch Aurélie kennen. Die beiden Frauen wollen Karim helfen aus dem Milieu der Kleinkriminalität herauszukommen. Karim hat es schwer in seinem jungen Leben. Sein Vater, ein Algerier, hat sich vor Jahren abgesetzt. Wegen ihm wird Karim ständig von seinen Mitschülern drangsaliert. Er lebt mit seiner Mutter, einer Französin in ärmlichen Verhältnissen. Eines Dienstags kommt Aurélie nicht zum Tee. Sie ist vom Balkon gestürzt und tot. War es ein Unfall oder doch Mord?

Was als beschaulicher Roman über die Freundschaft zweier älterer Damen mit viel französischem Flair beginnt, entwickelt sich zu einem Krimi vor dem Hintergrund der deutsch-französischen Vergangenheit. Neben den Ermittlungen zu Aurélies Tod geht es um die Schicksale der Kinder, die französische Frauen im Zweiten Weltkrieg von Nazis bekamen bzw. in der heutigen Zeit von algerischen Einwanderern. Obwohl so



viele Jahre zwischen diesen Schicksalen liegen, verbindet sie das Ausgestoßensein, die Verachtung der Nachbarn, Mitschüler oder Einheimischen.

Das Buch ist trotz der sich eher gemächlich entwickelnden Krimihandlung sehr spannend. Bei der Aufklärung des Mordes kommen viele weitere dramatische Geheimnisse und Verdächtige ans Licht. Ein geistreicher und unterhaltsamer Krimi. Eine wunderbare Sommerlektüre.

Rätsel:

(Auflösung des Rätsels aus Heft 2'21 finden Sie auf Seite 32!)

Kennen Sie unseren Landkreis?

Beantworten Sie drei Fragen zu nebenstehendem Bild:

1. Welches öffentliche Gebäude hat diese markanten Fensterläden?
2. Wie viele Fensterläden hat das Gebäude insgesamt?
136 oder 164 oder 198?
3. Für welche Nutzung wurde dieses Gebäude ursprünglich gebaut?

Aus allen Einsendungen mit den richtigen Lösungsworten ziehen wir eine Gewinnerin/einen Gewinner. Der Preis ist ein 20-Euro-Gutschein für einen beliebigen Wunsch – Einkaufen, Café-Besuch, Kino usw. Das besprechen wir dann individuell.

Lösungen per Postkarte oder Mail an die Redaktion schicken (Absender und Telefonnummer nicht vergessen!):

Gabriele Skiba, Weidacher Hauptstr. 68g, 82515 Wolfratshausen,
eMail: gabriele.skiba@arcor.de
Einsendeschluss ist der 20. August 2021.



(Poststempel bzw. Maileingang)

Der Name der Gewinnerin/des Gewinners wird in der SeniorenInfo Nr. 4'21 veröffentlicht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Datenschutz: Alle Teilnehmerdaten (Name, Anschrift) werden nach Auslosung und Benachrichtigung der Gewinnerin/des Gewinners gelöscht. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.

Wir sind da, wenn Sie uns brauchen



Malteser

...weil Nähe zählt.



- 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
Untermarkt 17 · 82515 Wolfratshausen

Zum Artikel "Seit Januar 2021 leichter zur Haushaltshilfe" in der **SeniorenInfo** Nr. 2'21 erreichte die Redaktion folgender Leserbrief, den wir natürlich gerne veröffentlichen.

Leichter zur Haushaltshilfe?

Dies hatte ich im ersten Augenblick auch gedacht, als ich entsprechende Informationen las. Genau betrachtet, hält sich die Erleichterung in Grenzen. Wer dachte, er könnte Freunden, hilfsbereiten Nachbarn auf ehrenamtlicher Basis mehr an Aufwandsentschädigung zukommen lassen, als dies über Inanspruchnahme einer Agentur, Verein (z.B. Seniorenhilfe Oberland), Nachbar-

schaftshilfen möglich ist, wird enttäuscht. Die Anforderungen u.a. Registrierung, Basisschulung und besonders „Aufwandsentschädigung deutlich unter Mindestlohn“ machen dies unmöglich.

Elli Wilfling
Arbeitskreis für Menschen
mit Behinderung, 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

Einfach nah. Meine AOK.

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

**Gestaltung/
Anzeigen/
Druck:** Werbeagentur Freese, Aich 48b, 85667 Oberpframmern
Telefon 08106 9993306, Fax 08106 9993302
eMail: info@freese-werbung.de 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 in Apotheken, bei Ärzten und Banken.*

Titelbild: G. Skiba, Teichrosen in der Seine.

Redaktionsschluss für Ausgabe 4-2021, Oktober-Dezember ist der **20. Aug.'21**

Auflösung des Rätsels aus der SeniorenInfo Nr. 2'21

Die richtigen Antworten lauten: 1) Klosterkirche (St. Benedikt) Benediktbeuern, 2) italienischer Frühbarock, 3) Benediktenwand

Der Gewinner ist **Herr Rainer Schlieske aus Bad Tölz**. Die Redaktion wünscht viel Freude mit dem Wunsch-Gutschein. Danke an alle Damen und Herren, die mitgeraten haben.



Corona als Betrugsmasche

Gut informiert – bestens geschützt!

Im Fall der Fälle: Bei aller Vorsicht kann es passieren, dass Menschen Betrügern zum Opfer fallen.

- Erstatten Sie Anzeige bei der Polizei – am besten online von zu Hause aus.
- Melden Sie sich beim Opfer-Telefon des WEISSEN RINGS: 116 006, bei der Onlineberatung oder telefonisch bei unseren bundesweiten Außenstellen.

Wir stehen Ihnen zur Seite!

WEISSER RING
Wir helfen Kriminalitätsoffern.

Ihre Experten für
Selbstbestimmtes Wohnen
bis ins hohe Alter



**Aktuelle Angebote zur
Miete, Kauf oder Vormerkung
auf Anfrage unter**

Gröbmair Immobilien GmbH
Untermarkt 51 in 82515 Wolfratshausen
Tel.: 08171-38 5000
www.groebmair.com

Top Immobilienmakler
laut Focus Spezial 2020



Die Senioren-Wohnanlagen für barrierefreien Wohnkomfort




Sonnengarten
Zentral Wohnen in Geretsried




Stadtgarten
Wolfratshausen
Betreutes Wohnen mit Komfort



AM STADTWALD
Service-Wohnen mit Komfort
Mitten in Geretsried
Adalbert-Stifter-Str. 34



Wir nehmen uns gerne Zeit und beraten Sie unverbindlich



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 Checklist: Sie finden diese neben anderen Informationen kostenfrei auf unserer Internetseite.