

# Senioren Info

*Leben im Alter*

in der Region Bad Tölz – Wolfratshausen



**Juli-September'23 - Nr.3**

**Ihr Exemplar kostenlos  
zum Mitnehmen**



Rummelsberger  
Diakonie



## Tagsüber zusammen. Abends zu Hause. Tagespflege in Gaißach und Egling.

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

### Senioren-Tagespflege SenTa Gaißach

Egenbergerweg 17a | 83674 Gaißach | Tel. 08041 44 21 908  
senta-gaissach@rummelsberger.net

### Senioren-Tagespflege SenTa Egling

Wolfratshauer Str. 24 | 82544 Egling | Tel. 08176 27 69 951  
senta-egling@rummelsberger.net

Menschen an Ihrer Seite.  
Die Rummelsberger  
[seniorentagespflege.de](http://seniorentagespflege.de)

**Gutschein  
für einen  
kostenfreien  
Schnuppertag**

Pro Person  
ein Mal einlösbar.

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat Bad Tölz-Wolfratshausen	
❑ Die Braunschweiger Löwenpunkte: Sicherheit vor Ort	4
Gesundheit	
❑ Blähungen: Ursachen und Hilfen gegen Luft im Bauch	5
❑ Welt-Alzheimerstag am 21. September und Woche der Demenz	9
Pflege	
❑ Der ambulante Pflegevertrag – Was muss drinstehen?	11
Organisationen, Vereine, Gruppen	
❑ Christophorus Hospizverein: Am Ende des Lebens vorbereitet und begleitet sein	14
❑ Computersenioren: Lernen im Alter	15
❑ Malteser: Café Malta für Menschen mit Demenz	16
Alltagstauglich	
❑ Digitale Welt:	
- Was Ihr Handy alles kann. Tipps und Tricks von den Digitalbegleiter:innen	19
- Apple-Stammtisch von den Computersenioren	20
❑ Wer hat die Socke gefressen? Die Waschmaschine war's!	21
Gedanken	
❑ Auch die Würde des alten Menschen ist unantastbar	22
Lebenslust	
❑ Ein Tag im Leben des Seniors D. H.	24
❑ Wandervorschlag: Schliersee – Ruine Hohenwaldeck	26
❑ Buchvorstellung: Das Leben meiner Mutter	29
Termine	31
Impressum	32

## Wichtige Telefon-Nummern

<b>Polizei</b>	110	<b>Feuerwehr/Rettungsdienst</b>	112
<b>Krankenförderung</b>	0881 19222	<b>Ärztl. Bereitschaftsnotdienst</b>	116117

### Beratungsstellen im Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen

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	Cathleen Thentie
Wohnraumberatung	08041 505-674	Maria-Kristin Kistler
Behindertenbeauftragter	08857 697746	Ralf Seifert

Weitere hilfreiche Informationen sowie ehrenamtliche Unterstützungsangebote finden Sie unter [www.seniorenkompass.net](http://www.seniorenkompass.net) oder im gedruckten **Seniorenkompass**, kostenlos erhältlich in allen Rathäusern des Landkreises.

### 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 Beratung zur Palliativversorgung

Christophorus Hospizverein	08171 999155
----------------------------	--------------

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

vielleicht haben Sie es schon bemerkt. Das Erscheinungsbild „Ihrer“ **SeniorenInfo** hat sich leicht verändert und es gibt einen neuen Herausgeber. Was ist der Grund hierfür? Der Seniorenbeirat ist keine juristische Person. Daher würde die bisherige Praxis, die Druckkosten der **SeniorenInfo** durch Werbeeinnahmen zu finanzieren, künftig zu steuerrechtlichen Problemen im Landratsamt führen.

Um mögliche finanzielle Nachteile für den Landkreis zu vermeiden, wird die **SeniorenInfo** ab dieser Ausgabe von dem neu gegründeten, gemeinnützigen Verein SeniorenForum e.V. herausgegeben. Zweck und Aufgaben des Vereins sind in der Satzung festgeschrieben. Diese senden wir Ihnen bei Interesse gerne zu. Die rechtlichen Belange, insbesondere Presse- und Steuerrecht, verantwortet der Verein. Zum Vorsitzenden wurde in der Gründungsversammlung Hermann Lappus gewählt, Stellvertreter sind Monika Huppelsberg und Jörn Bülck. Die Redaktion liegt in den bewährten Händen von Gabriele Skiba. Weitere wichtige Angaben entnehmen Sie bitte dem Impressum.



Unverändert wird die **SeniorenInfo** mit einer Auflage von 5.000 Stück viermal pro Jahr erscheinen und an den bekannten Stellen kostenlos erhältlich sein. Die Seniorenvertretung unseres Landkreises besteht weiterhin und der Seniorenbeirat wird die Anliegen der älteren Bevölkerung auch in Zukunft wahrnehmen.

Wir leben in einer Zeit, in der es sehr viele Fragen, aber wenige Antworten und Sicherheiten gibt. Das macht etwas mit der Seele, das macht etwas mit den Menschen, vor allem mit den Älteren. Wir sind in gewissem Sinne sehr verwöhnt in Europa, weil wir uns unserer individuellen Rechte immer sehr sicher waren. Doch plötzlich sind wir konfrontiert mit Kriegen, die immer näher zu rücken scheinen. Mir stellt sich die Frage: Wenn wir Menschen ständig betonen, wir sind die intelligenteste Spezies auf diesem Planeten, warum zerstören wir dann unser eigenes Zuhause?

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, bleiben Sie zuversichtlich und suchen Sie sich auch in diesen Zeiten Momente der Entspannung.

Herzlichst

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Hermann Lappus". The signature is written in a cursive style.

Hermann Lappus  
Vorsitzender SeniorenForum e.V.

## Die Braunschweiger Löwenpunkte: Sicherheit vor Ort

Bei einer Geburtstagsfeier in Braunschweig in einem Seniorenzentrum hat ein roter Punkt im Fenster meine Aufmerksamkeit erregt. Ein knallroter Punkt, so groß wie ein Bierdeckel, darauf ein freundlicher Löwenkopf mit Brille und der Bezeichnung Löwenpunkt, Hilfe für Senioren. Neugierig geworden, fragte ich die Dame, die in diesem Zentrum heimisch war, was das denn bedeutet? „Ja“, meinte sie „das sind unsere Löwenpunkte. Die sind überall in Braunschweig verteilt und signalisieren Hilfe für Menschen, die eine Anlaufstelle suchen.“ Braunschweig wurde von Heinrich dem Löwen gegründet und der Löwe ist als Markenzeichen in der Stadt allgegenwärtig.

Und so kam eine kluge Bäckersfrau auf die Idee, für ihre schon etwas älteren Kunden nicht nur Löwenbrötchen, sondern auch Löwenpunkte anzubieten. In einer gemeinsamen Aktion von verschiedenen Wohlfahrtsverbänden wurde dann die Idee entwickelt für ältere Menschen Anlaufstationen zu schaffen, um Hilfe, Unterstützung und Sicherheit zu geben. Die teilnehmenden Anlaufstellen vor Ort sind beispielsweise Bäckereien, Apotheken, Friseure, Kioske, öffentliche Einrichtungen oder auch Kirchengemeinden. Hier erhalten Senioren bei Bedarf Hilfe, Orientierung, auch mal ein Glas Wasser oder die Möglichkeit zum kurzen Verschnaufen. Auch können auf Wunsch weitere Informationen gegeben und Ansprechpartner genannt werden. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Stationen der Löwenpunkte sind sensibilisiert, achten auf die älteren Menschen, schauen genauer hin und helfen, wenn es darauf ankommt.

Die Anlaufstellen sind an großen, gut sichtbaren Löwenpunkt-Aufklebern im Schaufenster oder an der Eingangstür zu erkennen.

Ich fand die Idee bestechend einfach, hilfreich und gut und habe sie vom Norden mit nach Süden genommen, mit der Absicht sie in unserem Seniorenbeirat vorzustellen. Der Löwe suggeriert Stärke. Ob wir nun dieses Symbol übernehmen oder uns ein eigenes Logo einfallen lassen, sei dahingestellt, aber im Seniorenbeirat habe ich Mitstreiter gefunden, die bereit sind ein schlüssiges Konzept zu erarbeiten und in unserem Landkreis den Versuch zu wagen, ein ähnliches Konzept für die Sicherheit unserer älteren Mitbürger zu etablieren.

In Braunschweig gibt es inzwischen 142 Anlaufstellen, das müsste doch in unserem Landkreis auch zu schaffen sein. Der Seniorenbeirat freut sich über jede Art der Unterstützung.



## Blähungen: Ursachen und Hilfen gegen Luft im Bauch

**Dass den Körper ab und zu Luft über den Darm verlässt, ist normal. Ab und an kann es jedoch unangenehm oder peinlich werden. Woher rühren Blähungen und was kann man tun?**

### Blähungen: Ein Tabuthema

Um das teils tabuisierte Thema Blähungen (Flatulenzen) macht manch einer beim Arztbesuch lieber einen Bogen. Das ist verständlich, aber nicht ratsam. Denn wenn man ständig von einem Blähbauch, Völlegefühl und Rumoren im Darm geplagt wird oder wenn man den Eindruck hat, dass mit dem Bauch etwas nicht stimmt, sollte ein Arzt das auf jeden Fall überprüfen.

Um es gleich vorwegzunehmen: Hinter Blähungen steckt mehrheitlich nichts Besorgniserregendes. Häufig handelt es sich nur um ein Ernährungsproblem, das sich mit ein paar Umstellungen gut in den Griff bekommen lässt.

### Manchmal steckt eine Lebensmittelunverträglichkeit dahinter

Mitunter können sich hinter einem Blähbauch aber auch regelrechte Lebensmittelunverträglichkeiten verbergen. Dazu gehören etwa die Unverträglichkeiten von Fruchtzucker (Fruktoseintoleranz), von Milchzucker (Laktoseintoleranz) oder von Gluten (Zöliakie). Die Grenzen zum Krankhaften sind hier fließend.

## 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)

Krankheitswertig ist es sicher, wenn weitere Beschwerden dazukommen wie Bauchschmerzen und Unregelmäßigkeiten beim Stuhlgang, vor allem Durchfall. Eine der häufigsten krankhaften Ursachen von Blähungsbeschwerden ist wohl der Reizdarm beziehungsweise das Reizdarmsyndrom.

## Woher kommt die Luft im Bauch?

Dass nach Verzehr blähender Nahrungsmittel vermehrt Luft im Darm entsteht, ist ganz natürlich. "Für das Gefühl, aufgebläht zu sein, sind teilweise Gase im Darm verantwortlich, aber auch vermehrter Darminhalt", erklärt Viola Andresen von der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS).

Der überwiegende Teil der Darmgase fällt bei der Verdauung selbst an, etwa Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) aus der Neutralisierung von Magensäure und Fettsäuren im Darm. Fettsäuren stammen aus den Nahrungsfetten. Außerdem entstehen sie zusammen mit CO<sub>2</sub>, wenn Zuckerver-

bindungen (Kohlenhydrate) unverdaut in den Dickdarm gelangen und dort von Bakterien vergoren werden. Das passiert zum Beispiel bei der schon genannten Milchzuckerunverträglichkeit, kann aber auch mit ballaststoffreicher Ernährung zusammenhängen.

Ein Teil des anfallenden CO<sub>2</sub>, das übrigens geruchlos ist, gelangt über das Blut in die Lungen und wird abgeatmet. Der übrigen Darmluft – einem Mix aus CO<sub>2</sub>, Wasserstoff, Stickstoff, Methan, dazu Ammoniak, Schwefel und andere Gärungsprodukte – bleibt nur die "enge Gasse durch den Darm". Die Gase passieren ihn etwa in einer halben Stunde. Zum Vergleich: Feste Nahrung braucht gut und gerne ein bis zwei Tage.

Oft sind die Verdauungsprobleme aber auch ein bisschen Kopfsache: Bei Stress, Nervosität oder aus reiner Gewohnheit isst so mancher viel zu hastig und schluckt dabei auch eine Menge Luft. Die kann sich dann als Völlegefühl im Magen bemerkbar machen oder verlässt



# 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

SOZIALVERBAND  
**VdK**  
BAYERN

Zukunft braucht Menschlichkeit.

ihn durch Aufstoßen. Nur ein kleiner Teil gelangt gegebenenfalls in tiefere Etagen des Verdauungstraktes.

Nicht zuletzt sind an Völlegefühl nach dem Essen, Kneifen im Bauch oder Blähungen häufig bestimmte Speisen schuld. Vor allem gesunde, aber eben blähende, sowie ungesunde süße und fette Nahrungsmittel sorgen für Blähungen. Schließlich auch solche der Kategorie "Diät", "light" oder "fertig & schnell". Damit sind Fertiglernsmittel gemeint, die unter anderem Geschmacksträger wie Milchzucker, Sorbit als Zuckeraustauschstoff oder Fruchtzucker (Fruktose) als Süßungsmittel enthalten.

Die Zutaten bereiten vielen Menschen Bauchprobleme. Zwar kommt der Einfachzucker Fruktose natürlicherweise in vielen Früchten vor. Experten warnen

aber vor einem Überangebot aufgrund der zunehmenden Präsenz in Nahrungsmitteln. Denn es gibt Hinweise, dass Fruktose sich ungünstig auf den Stoffwechsel auswirkt. Dennoch sollte man auf Obst in gesunden Maßen natürlich nicht verzichten!

### Blähbauch: Wann zum Arzt?

Ganz überwiegend sind Blähungen also harmlos und von der Ernährung abhängig. Wenn sich keine Erklärung finden lässt, die Überblähung ungewöhnlich stark und unangenehm ist, gilt es, nach der Ursache zu forschen. Umso mehr, wenn weitere Beschwerden dazukommen, beispielsweise Bauchschmerzen, wiederholte oder anhaltende Brustschmerzen, Stuhlunregelmäßigkeiten oder Blut im Stuhl.

Der erste Schritt ist das Gespräch mit



- mitten im Grünen gelegen
- Kurzzeit- und Langzeitwohnen
- geräumige Einzel- und Doppelzimmer
- vielseitiges, niveauvolles, 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](http://www.schwaigwall.de)

dem Arzt. Dabei geht es um die persönlichen Lebensgewohnheiten, soweit sie die Gesundheit betreffen und die aktuellen Beschwerden. Dann folgt eine körperliche Untersuchung. Je nach Ergebnis schließen sich weitere Diagnosemaßnahmen an, oder der Arzt beginnt mit der Behandlung.

## Was Sie bei Blähungen tun können

Zweifelsohne sind Blähungen lästig. Eine Therapie ist aber normalerweise nicht notwendig. Erste Gegenmaßnahme: Die Lebensgewohnheiten überprüfen. Ein paar Veränderungen können schon Wunder wirken, etwa der Verzicht auf stark blähende oder schlecht verträgliche Speisen. Statt weniger, vielleicht zu üppiger Mahlzeiten empfehlen sich mehrere kleine, leicht verdauliche Portionen am Tag. Dies wie auch regelmäßige Bewegung im Freien entlastet den Darm spürbar. Verschiedene Heilpflanzen, etwa Fenchel als Teezubereitung, aber auch Pfefferminze, Anis oder Kümmel können dem Darm helfen und krampflösend wirken.

Falls starker Stress auf den Magen oder Darm geschlagen haben könnte, liegt ein Ansatzpunkt darin, die persönliche Situation zu hinterfragen, andere Schwerpunkte zu setzen und weniger Wichtiges vorübergehend zurückzustellen. Eventuell wirkt kurzfristig eine psychologische Therapie stabilisierend, zum Beispiel ein Entspannungsverfahren. Dazu und zu den geeigneten Selbsthilfemaßnahmen sollten Sie sich auch mit Ihrem Arzt beraten, vor allem wenn das Problem hartnäckig besteht. Liegt der Flatulenz eine bestimmte Krankheit zugrunde, so wird der Arzt eine entsprechende Therapie einleiten.

## Wichtiger Hinweis

*Dieser Artikel enthält nur allgemeine Informationen und darf nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Er kann einen Arztbesuch nicht ersetzen.*

## 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*



## **Welt-Alzheimerntag am 21. September und Woche der Demenz vom 18. bis 24. September**

Mit der Diagnose Demenz steht die Welt erst einmal Kopf. Alltagsroutinen, das Miteinander und die Wahrnehmung der Umwelt verändern sich. All das fordert heraus und verunsichert Betroffene ebenso wie Angehörige.

Viele Menschen mit Demenz ziehen sich zurück: Sie finden sich nicht mehr zurecht, fühlen sich unverstanden. Und doch gehören sie dazu und sollen Teil der Gemeinschaft bleiben! Dazu brauchen sie von uns vor allem Geduld, Verständnis und Unterstützung. Denn Demenz bedeutet nicht allein ein „Nicht-mehr-Können“. Vielmehr haben Menschen mit Demenz viel zu geben, sie nehmen sensibel Schwingungen auf und

sie wollen sich einbringen. Wir alle können etwas tun, damit Menschen mit Demenz sich aufgefangen fühlen und Teil unserer Gemeinschaft sind.

In der Woche der Demenz gibt es im Landkreis einige interessante Aktivitäten zur Thematik. Beteiligt sind Büchereien, die Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V. in Zusammenarbeit mit dem AWO-Ortsverein Wolfratshausen sowie der Seniorenbeirat des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen in Zusammenarbeit mit der Kontaktstelle Alt und Selbständig e.V. aus Bad Tölz.



**AOK**  
Die Gesundheitskasse. **BAVARN**

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.

**13. bis 24. September** zu den Öffnungszeiten des Museums

**Ausstellung DEMENSCH**, Cartoons zum Thema Demenz von Peter Gaymann im Museum der Stadt Wolftratshausen.

**18. bis 23. September** zu den üblichen Geschäftszeiten

**Büchertisch zum Thema Demenz** in der Buchhandlung Rupprecht in Wolftratshausen

und spezielle Buchempfehlungen in der Buchhandlung Winzerer in Bad Tölz.

**19. September von 17 bis 18.30 Uhr**

**Vortrag über Krankheitsbilder** und Symptome von Dieter Käufer in den Räumen der Alzheimer Gesellschaft in Wolftratshausen, Lüßbachstraße 2.

**21. September von 14 bis 16 Uhr**

**Musiknachmittag mit Life-Musik** im Clubraum der AWO-Wohnanlage in Wolftratshausen, Paradiesweg 16.

**Wir pflegen Menschlichkeit  
Professionell und persönlich**

**Caritas**  
Nah. Am Nächsten



- Ambulante Pflege
- Betreuung und hauswirtschaftliche Hilfen
- Beratung rund um das Thema Pflege
- Verhinderungspflege

**Caritas Ambulante Pflege und Betreuung  
Bad Tölz-Wolftratshausen**

Telefon: 0 81 71 / 98 30 - 10 oder 0 80 41 / 79 31 6 - 110

[www.caritas-ambulanter-pflegedienst-bad-toelz-wolftratshausen.de](http://www.caritas-ambulanter-pflegedienst-bad-toelz-wolftratshausen.de)

Mein Leben  
Im Alter



## Der ambulante Pflegevertrag – Was muss drinstehen?

Wer einen Pflegedienst in Anspruch nimmt, sollte zuvor einen schriftlichen Pflegevertrag mit dem Anbieter abschließen. Der Pflegevertrag muss dem Pflegebedürftigen ausgehändigt werden. Bevor Sie sich für einen Pflegedienst entscheiden, sollten Sie ins Kleingedruckte des Pflegevertrages schauen. Hier wird unter anderem festgehalten, welche Leistungen der Dienst erbringt. Bestimmte Inhalte sind sogar per Gesetz vorgeschrieben. Doch keine Sorge, Sie müssen kein Jurist sein, um herauszufinden ob im Vertrag wirklich alles Wichtige geregelt ist.

*Die folgenden sieben Punkte sollten aber immer im Pflegevertrag enthalten sein:*

### Vertragspartner

Vertragspartner sollte nur der Pflegebedürftige selbst sein. Stehen zum Beispiel Angehörige mit im Vertrag, kann der Pflegedienst bei diesen auch finanzielle Ansprüche geltend machen.

### Leistungen und Kosten

In jedem Pflegevertrag müssen nicht nur die Leistungen und Kosten des Pflegedienstes genau beschrieben sein, sondern auch die Kostenbeteiligung von Pflegekasse und Krankenkasse. Lassen Sie sich durch den Pflegedienst eine Beispielrechnung erstellen. Sie können dann nicht nur ersehen, wie hoch der Eigenanteil ist, sondern auch den Vertrag besser mit anderen Angeboten vergleichen.

### Kostenvoranschlag

Genauso wichtig ist der Kostenvoranschlag. Darin finden Sie eine detaillierte Auflistung der Leistungen und der entsprechenden Kosten. Sie können dann nachvollziehen, wenn sich etwas ändert.

### Leistungsnachweise

Im Pflegevertrag sollte festgelegt sein, dass Sie Leistungsnachweise als Kopie erhalten. Die Nachweise sind die Grundlage, nach der die Pflegedienste später mit den Kassen abrechnen. Pflegebedürftige müssen diese Leistungsnachweise am Monatsende abzeichnen, bevor der Pflegedienst sie zur Abrechnung an die Pflegekasse weiterreicht. Leistungsnachweise sollten nicht blind



**Alten- und Pflegeheim  
Josefstift**

- Zentrale Lage bei der Mühlfeldkirche
- 95 Plätze überwiegend in Einzelzimmern
- davon 26 Plätze im beschützenden Bereich
- Vielseitige Beschäftigungsangebote wie z.B. Gymnastik, Gedächtnis-Erinnerungsarbeit, Musik, Ausflüge und Festivitäten

**Tel: 08041 79 46 36-0**  
**Bahnhofstraße 3 | 83646 Bad Tölz**

unterschrieben, sondern vorher mit der Pflegedokumentation verglichen werden. Die Angaben in beiden Unterlagen müssen übereinstimmen.

## Pflegedokumentation

Der Pflegedienst muss täglich dokumentieren, welche Aufgaben beim Pflegebedürftigen erledigt wurden. Eine solche Pflegedokumentation liegt in der Regel beim Pflegebedürftigen und kann jeder Zeit eingesehen werden. So sind die aktuelle Pflegesituation und mögliche Veränderungen jeder Zeit nachvollziehbar.

## Rechnung

Keinesfalls sollten im Pflegevertrag Voraus- oder Abschlagszahlungen vereinbart werden. Auch eine Einzugsermächtigung ist nicht ratsam: Wer die Rechnung per Überweisung begleicht, hat nicht nur einen besseren Überblick über das Konto, sondern kann auch Rechnungen kürzen, falls er mit der erbrachten Leistung nicht zufrieden ist. Leistungen, die mit der Pflege- oder Krankenkasse abzurechnen sind, sollte der Pflegedienst dort auch direkt in Rechnung stellen.

## Haftung

Der Pflegedienst sollte sich verpflichten, für Schäden durch Mitarbeiter, zum Beispiel für einen verlorengegangenen Schlüssel, verkratzte Möbel oder zerbrochenes Porzellan, zu haften. Die Haftung sollte nicht auf Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit beschränkt sein. Eine solche Beschränkung würde bedeuten, dass der Pflegebedürftige sonst in bestimmten leichteren Fällen der Fahrlässigkeit auf dem Schaden sitzen bleibt.

## Kündigung

Der Pflegebedürftige kann den Vertrag mit einem Pflegedienst nach einem Urteil des Bundesgerichtshofs fristlos kündigen. Der Pflegedienst sollte dagegen möglichst nur mit einer längeren Frist, zum Beispiel sechs Wochen zum Quartalsende, kündigen können. Mit dem Tod des Pflegebedürftigen endet der Vertrag. Während eines Aufenthalts im Krankenhaus oder einer Pflegeeinrichtung sollte der Vertrag ruhen.



# 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
- Gestaltungsmöglichkeiten
- 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](mailto:info@das-soziale-netzwerk-wor.de)



**Christophorus Hospizverein  
Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.**  
Neuer Platz 20, 82538 Geretsried  
Telefon 08171 999155  
eMail: [info@christophorus-hospizverein.de](mailto:info@christophorus-hospizverein.de)  
[www-christophorus-hospizverein.de](http://www-christophorus-hospizverein.de)

### **Am Ende des Lebens vorbereitet und begleitet sein**

Das Lebensende ist für manche Menschen eine Zeit, an die sie nicht gerne denken möchten. Da gibt es Unsicherheiten und Sorgen, vielleicht auch Ängste. Um auch in der Situation von schwerer Krankheit selbstbestimmt sein zu können empfiehlt sich das Verfassen einer Patientenverfügung. Hierzu beraten ausgebildete Beraterinnen und Berater des Hospizvereins zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Ebenso bietet der Verein Vorträge zu dem Thema an, so zum Beispiel am 14. November 2023 in der Franzmühle in Bad Tölz.

Hospizarbeit steht für das zugewandte und achtungsvolle Begleiten von Menschen in der letzten Lebensphase. Sterben wird als Teil des Lebens gesehen, in dem Selbstbestimmung gleichermaßen wie Fürsorge ihren Platz haben. Es soll weder verkürzt noch künstlich verlängert werden.

Ziel von Hospizarbeit und Palliativversorgung ist, dass die Erkrankten bis zuletzt möglichst ohne Beschwerden leben können und ihnen gesellschaftliche Teilhabe ermöglicht wird. Menschen, die sich über medizinische Versorgung hinaus Beistand wünschen, finden Ansprechpartnerinnen beim Christophorus Hospiz Verein.

Der Verein bietet ehrenamtliche Sterbegleitung im häuslichen Umfeld ebenso wie im Senioren- und Pflege-

heim oder im Krankenhaus an. Außerdem beraten ausgebildete Palliativ Care Fachfrauen aus Pflege und sozialer Arbeit zu allen Fragen um die palliative Versorgung zu Hause.

Hospizarbeit schließt das soziale Umfeld eines kranken Menschen mit ein und bietet Hilfestellungen an, um den bevorstehenden Abschied zu bewältigen. Auf Wunsch wird die Familie über den Tod des oder der Angehörigen hinaus begleitet. Der Verein bietet für Menschen in Trauer Einzelgespräche, Trauerbegleitung in Gruppen und bei Spaziergängen und anderes an. Aktuelle Informationen hierzu finden Sie auf der Homepage.



© Foto Christian Heinze - pixelio

von Hans Lincke  
1.Vorsitzender Computersenioren



Computersenioren  
Bad Tölz - Wolfratshausen e.V.

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

## Lernen im Alter

### Vortrag: *Bleiben Sie neugierig – Bildung für Senioren*

Verlegen Sie auch häufiger mal Ihre Schlüssel oder suchen Ihre Brille, obwohl Sie sie auf der Nase haben? Meinen Sie, das liege an Ihrem Alter? Der Vortrag „Bleiben Sie neugierig – Bildung für Senioren“, der im Rahmen eines Praxisprojekts an der Hochschule Fresenius Onlineplus entstanden ist und in Zusammenarbeit mit den Computersenioren Bad Tölz-Wolfratshausen e.V. vorgestellt wird, räumt mit falschen Vorstellungen auf und zeigt, wie sich die geistigen Fähigkeiten des Menschen im Laufe des Lebens wirklich entwickeln. Es wird dargestellt, was man bis ins hohe Alter tatsächlich leisten kann, warum man das selber oftmals nicht so wahrnimmt und welche Vorteile es hat, das Gehirn fit zu halten.

Ein Exkurs zur Demenz anlässlich der bayerischen Demenzwoche erklärt den Zusammenhang zwischen geistiger Aktivität und den Symptomen der Demenz und zeigt auf, welche Risikofaktoren es gibt und was man tun kann, um die Krankheit frühzeitig zu bekämpfen. Im Anschluss bekommt jeder Besucher einen Merktzettel ausgehändigt, auf dem die wichtigsten Punkte zum Thema „Lernen im Alter“ zusammengefasst werden. Dieser enthält auch Tipps und Tricks, um Lernaktivitäten im Rentenalter erfolgreich zu gestalten.

### Termine der Vorträge

**Bad Tölz** am 26.09.23 um 14 Uhr  
im Landratsamt im großen Sitzungssaal,  
Professor-Max-Lange Platz 1.

**Wolfratshausen** am 27.09.23 um 14 Uhr  
im Gemeindesaal, Pfarrheim St. An-  
dreas, Marienplatz 4.

*Jeweils im Anschluss haben Sie Gelegenheit sich an Infoständen über das Leben im Alter beraten zu lassen.*

ALLES AUS  
EINER HAND

Rufen Sie kostenlos an!  
0800 10 601 90

Seniendomizil  
**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](mailto:haus-elisabeth@compassio.de)



# Malteser

...weil Nähe zählt.

Malteser Hilfsdienst e.V./gGmbH

Untermarkt 17/Rückgebäude, Wolfratshausen

Telefon: 08171 347918-10

eMail: CafeMalta.Wolfratshausen@malteser.org

[www.malteser-demenzkompetenz.de](http://www.malteser-demenzkompetenz.de)

## Café Malta für Menschen mit Demenz

Ein Angebot der Malteser in Wolfratshausen

Einen Menschen mit Demenz zu pflegen, ist eine große Herausforderung. Der Betroffene benötigt rund um die Uhr Aufmerksamkeit. Zeit für sich selbst bleibt pflegenden Angehörigen oft nur wenig. Deshalb haben die Malteser vor zwei Jahren in Wolfratshausen ein Café Malta gegründet, um Menschen in der Frühphase einer demenziellen Erkrankung und ihren Angehörigen ein wenig Erleichterung im Alltag zu verschaffen.

Es ist ein sonniger Februartag, draußen bläst ein kalter Wind, als drei Gäste in den hellen freundlichen Raum der Malteser Dienststelle am Untermarkt in Wolfratshausen kommen, um den Nachmittag gemeinsam im Café Malta zu verbringen. Die Leiterin des Café Malta Cathrin Pötzl ist wie an jedem Dienstag schon seit dem frühen Vormittag da, um

alles herzurichten. Heute ist Faschingsdienstag, deshalb hat sie den Raum mit Luftschlangen und Luftballons dekoriert. Auf den Tischen stehen Vasen mit Tulpen sowie Krapfen und Schaumküsse.

Es geht laut und lustig zu, bis an der Garderobe endlich alle Jacken und Mäntel aufgehängt sind. Obwohl sich alle mittlerweile gut kennen, gibt es immer eine Begrüßungsrunde in der gemütlichen Sofaecke. Während manche von der vergangenen Woche erzählen, schweigen andere lieber und hören zu. Danach setzen sich die Gäste und Ehrenamtlichen an den Tisch zu Kaffee und Kuchen. Anschließend wird zusammen gespielt, gesungen oder etwas anderes gemacht. An guten Tagen macht man eine kleine Runde zu den sonnigen Sitz-

## DU BRAUCHST HILFE MIT DEINER FERIENWOHNUNG?



Wir kümmern uns um alles!

Homely Stay GmbH - Unterleiten 16 - 83623 Dietramszell

[info@homely-stay.com](mailto:info@homely-stay.com) [www.homely-stay.com](http://www.homely-stay.com) +49 1522 2779699

bänken an der Loisach. „Das Programm hängt vom Wetter ab und natürlich nach Lust und Laune der Gäste. Wir entscheiden alle gemeinsam. Keiner muss etwas tun, wozu er keine Lust hat“, sagt Cathrin Pötzl.

Heute sind zwei ältere Damen und ein Herr zu Gast im Café Malta. Hannelore Rose kommt jeden Dienstag. Sie wird von ihrer Tochter Monika Rose gebracht, die sie mit dem Auto im Seniorenheim abholt. Dann hat die Tochter drei Stunden frei für sich. „Meine Mutter ist sehr kommunikativ und hat sich früher viel mit Kunst und Musik beschäftigt“, erzählt die Tochter. Die Mutter sei bis heute geistig noch sehr rege. „Sie liest noch immer die Tageszeitung. Am Training fehlt es definitiv nicht“, sagt die Tochter. Und doch vergisst die 84-jährige Hannelore Rose ständig Dinge.

„Ich liebe diese private, familiäre Atmosphäre und den liebevollen Umgang miteinander. Die Arbeit der Ehrenamtlichen kommt von Herzen, das spürt man. Ich komme sehr gerne hier her“, sagt die 84-jährige Seniorin. Als vor einem



Jahr wegen ihrer beginnenden Demenzerkrankung ein selbstständiges Leben mit Mann und Haus in Hamburg immer schwieriger wurde, holte die Tochter die Mutter zu sich nach Bayern. „Meine Mutter ist sehr nachtaktiv und braucht Pflege. Jetzt wohnt Hannelore Rose in einer Senioreneinrichtung mit Vollzeit-

### Café Malta Wolfratshausen für Menschen mit beginnender Demenz

**Wann?** Jeden Dienstag  
von 14 - 17 Uhr

**Wo?** Malteser Hilfsdienst e.V.  
Untermarkt 17  
83515 Wolfratshausen



Genießen Sie schöne Stunden mit anderen Senioren bei Kaffee und Kuchen und wechselnden Gruppenangeboten.

Weitere Informationen &  
Anmeldung unter:

☎ 08171 / 34791810

✉ [CafeMalta.Wolfratshausen@malteser.org](mailto:CafeMalta.Wolfratshausen@malteser.org)

pflage. „Mit dem Umzug haben wir meine Mutter aus ihrem sozialen Gefüge in Hamburg herausgeholt. Obwohl sie mit ihrer beginnenden Demenz im Kopf noch sehr fit ist, schafft sie es nicht mehr selbstständig neue Sozialkontakte aufzubauen. Anfangs habe ich noch versucht, meine Mutter in unseren Freundeskreis zu integrieren, aber sie hat schnell gemerkt, dass sie den Gesprächen nicht so schnell folgen kann. Im Café Malta stimmt das Tempo in der Kommunikation. Jetzt kommt sie gerne einmal pro Woche hierher und freut sich drauf.“

Für Monika Rose und ihre Mutter ist der wöchentliche Besuch im Café Malta zum festen Termin und zur wichtigen Entlastung geworden. „Mir gefällt es, dass auf die individuelle Persönlichkeit der Gäste eingegangen wird. Angehörige sollten sich schon frühzeitig ein Bild von dem Angebot machen, denn manchmal kann eine Demenz schnell voranschreiten und dann ist es vielleicht zu spät.“

In allen Pflegeheimen würden soziale Angebote für Bewohner gemacht, meint Monika Rose, aber man müsse genau hinsehen, wie viel Zeit dabei für den Einzelnen bliebe. Genau hier setzt das Café Malta an und schließt die Lücke. Das Konzept sieht vor, dass in einer kleinen Gruppe jeder einzelne Gast intensiv betreut wird. So erleichtern die Malteser Menschen in der Frühphase einer demenziellen Erkrankung und ihren Angehörigen ein wenig den Alltag und bringen Freude und Abwechslung ins Leben.

„Wir orientieren uns am international anerkannten Silviahemmet Konzept aus Schweden, das eine patientenorientierte Versorgung von demenziell erkrankten Patienten ermöglicht.“, sagt Cathrin Pötzl. Die Begegnung im Café



Hannelore Rose, Monika Rose und Cathrin Pötzl, Leiterin Café Malta

© Julia Krill, Presse Malteser

Malta sind immer dienstags von 14 bis 17 Uhr. Im Preis von 25 Euro sind Betreuung, selbstgebackener Kuchen, Getränke sowie Materialien zum Basteln oder Dekorieren enthalten. (Die Kosten können ggfs. über einen Pflegegrad abgerechnet werden.) „Wir haben freie Plätze und freuen uns über jedes neue Gesicht!“

Wer sich das Café Malta erst einmal ansehen möchte, kann gerne einen Probetag vereinbaren. Auch Menschen, die Lust haben, sich hier zu engagieren, sind willkommen. „Der Bedarf ist groß, daher suchen die Malteser ehrenamtliche Helferinnen und Helfer“, bittet Cathrin Pötzl um Unterstützung. Vorkenntnisse brauche man nicht. „Jede helfende Hand ist willkommen. Und was es an Schulungen bedarf, wird von den Maltesern übernommen“, erklärt Cathrin Pötzl.

**In dieser neuen Kolumne erfahren Sie Wissenswertes rund um Ihr Handy und aus der digitalen Welt.**

## **Was Ihr Handy alles kann! Tipps und Tricks von den Digitalbegleiter:innen**



Es gibt über 20 ausgebildete, ehrenamtliche Digitalbegleiterinnen und -begleiter für Senioren in unserem Landkreis. Sie haben eine spezielle Schulung beim Kreisbildungswerk durchlaufen und unterstützen Senioren und Seniorinnen beim Einstieg oder besserem Zurechtkommen in der digitalen Welt.

### **Kalender nutzen**

Haben Sie schon den Kalender auf Ihrem Handy entdeckt? Diese Anwendung ist in der Regel auf Ihrem Smart Phone vorinstalliert und unserer Erfahrung nach eine der praktischsten Anwendungen. Das Handy haben Sie in der Regel dabei, wenn Sie unterwegs sind und können Ihren Kalender pflegen, wenn Sie z.B. neue Termine beim Arzt, mit Freunden oder Ihrer Familie vereinbaren. Sie können auch sich regelmäßig wiederholende Termine sehr einfach anlegen. Direkt bei der Eingabe kann man einstellen, ob sich ein Termin z.B. alle 2 Wochen, monatlich oder auch jährlich für Geburtstage oder Ähnliches wiederholt. Sogar den Ort und weitere Informationen können Sie zusätzlich erfassen. Auf Wunsch bekommen Sie rechtzeitig vor dem Ereignis eine Erinnerung auf Ihrem Handy angezeigt. Und für Fortgeschrittene: Es gibt sogar die Möglichkeit mit anderen Menschen einen gemeinsamen Kalender zu führen, in den alle in einer bestimmten

Gruppe Eintragungen machen können und so immer alle auf dem Laufenden sind.

Wenn Sie Unterstützung möchten, gibt es verschiedene Angebote im Landkreis:

### **Computersenioren:**

Digital Café, jeden 1. Donnerstag/Monat in Wolfratshausen

Weitere Informationen:

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

### **Kreisbildungswerk:**

Handytreff, jeden 3. Donnerstag im Monat in Beuerberg (außer in Ferien)

Weitere Informationen:

[www.kbw-toelz-wor.de](http://www.kbw-toelz-wor.de)

### **BRK Mehrgenerationen-Haus:**

Kaffeekränzchen digital, jeden Montag 10 bis 12 Uhr in Bad Tölz

Weitere Informationen:

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

*Probieren Sie es einfach aus, trauen Sie sich! Viel Erfolg und viel Freude dabei!*

## Apple-Stammtisch von den Computersenioren

Die Kinder meinen es immer gut mit Ihren Eltern und so ist ein beliebtes Geschenk zum Muttertag, Weihnachten oder Geburtstag ein abgelegtes Smartphone, Laptop oder sogar Rechner für Mama oder Papa. Entweder wird man dann vom Ehrgeiz gepackt und studiert mit Hilfe von Youtube, wie diese neuen Wundergeräte funktionieren, oder man legt das Geschenk resigniert in die Schublade. Das wäre schade, denn diese Geräte eröffnen ganz neue Wege der Kommunikation. Deshalb bieten die Computersenioren des Landkreises jetzt ein ganz spezielles Angebot für Senioren die Fragen zu Ihrem Mac, iPhone und iPad haben und helfen ganz gezielt in nahezu allen Fragen um das Thema Apple.

Besitzer, die schon mit diesen Geräten arbeiten, aber gerne mehr wissen und diskutieren wollen, sind ebenfalls herzlich dazu eingeladen.

Seit 22. Juni 2023 veranstalten die Computersenioren Bad Tölz-Wolfratshausen jeden vierten Donnerstag im Monat von 14 bis 16 Uhr im Kolpinghaus in Bad Tölz, Marktstraße 3, einen Apple-Stammtisch nur für Nutzer von Apple Geräten (Mac, iPhone oder iPad). Bitte bringen Sie das eigene Gerät mit, um die anstehenden Probleme zu klären.

Die Teilnahme ist kostenlos, wir freuen uns jedoch über einen freiwilligen Unkostenbeitrag.



- + Ambulante Pflege
- + Bewegungsprogramme
- + Essen auf Rädern
- + Fachstelle für pflegende Angehörige
- + Hausnotruf
- + Kleidermärkte
- + Mehrgenerationenhaus
- + Schüler-Mittagsbetreuungen
- + ServiceWohnen



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

## Wer hat die Socke gefressen? Die Waschmaschine war's!

Schon wieder eine Socke solo aus der Waschmaschine geholt? Die gute Nachricht: Nicht immer ist die eigene Unordnung schuld. Finden wird man die zweite Socke aber wohl nicht mehr. Auch wenn es viele nur für ein abwegiges Gerücht halten, Waschmaschinen fressen wirklich Socken.

„Dies liegt nicht etwa daran, dass die Waschmaschine einen unbändigen Hunger nach einzelnen Socken hat“, erklärt Joshua Jahn von der Verbraucherzentrale Brandenburg, „sondern einfach daran, dass sich die Socken in der Gummidichtung zwischen Tür und Trommel verfangen und in das Innere der Waschmaschine gezogen werden.“ Socken landen daraufhin in der Heizungsspule der Maschine. Dort lösen sie sich durch Hitze und Reibung vollständig auf. Der Tipp der Verbraucherzentrale, um So-



© Stiftung Warentest

cken vor der Zerstörung in der Waschmaschine zu retten: In einen Wäschebeutel packen und so in die Trommel geben. Die Waschmaschine selbst ist in den meisten Fällen übrigens nicht in Gefahr kaputtzugehen. Sie „verdaut“ die Socken in der Regel.

## SENIORENWOHPARK IsarLoisach



Unser Haus bietet in freundlicher, familiärer Atmosphäre:

### **Pflegeplätze**

Kurzzeit- und Verhinderungspflege  
vollstationäre Pflegeplätze

### **Wohnungen im Service-Wohnen**

31 Ein- bis Dreizimmerwohnungen  
mit und ohne Balkon

ASB Casa-Vital GmbH . Moosbauernweg 7a . 82515 Wolfratshausen . Telefon 08171/34886-0

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

Wir helfen  
hier und jetzt.

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund

## **Auch die Würde des alten Menschen ist unantastbar**

In den nasskalten Tagen im April ist mir eine alte Dame aufgefallen, die sich mühsam durch Schneematsch zum Supermarkt durchkämpfte. Sie war wohl gut über 80 Jahre alt und dies sah man ihr auch an. Sie lehnte am Einkaufswagen und schenkte mir ein Lächeln, als ich ihr beim Schieben bis zur Einkaufstür behilflich war.

Die Würde eines Menschen hängt manchmal an ein paar hundert Metern Fußweg und an den Lebensmitteln, die man sich selber einkauft. Ja die Jahreszeiten. Sie bekommen am Ende eines langen Lebens ein großes Gewicht. In den kurzen und trüben Tagen gibt es das stille Bangen, ob man noch gesund durch den Winter kommt. Ohne Melancholie gibt es keine Wahrhaftigkeit im Alter. Sie ist keine Depression. Gleichgültigkeit und Langeweile liegen ihr fern. Sie ist eine Stimmung, die viel sieht. Auch bei schwindenden Kräften kann sie dem eigenen Tun eine Bedeutung geben und die Freiheit und Würde des Menschen bis ins hohe Alter tragen.

Unsere Zeit wird von einer verlängerten Phase des Erwachsenseins geprägt, in der die körperlichen und geistigen Kräfte noch ohne Einschränkung vorhanden sind. Oft entsteht so zwischen dem fünften und siebenten Lebensjahrzehnt und nach Beendigung der beruflichen Aktivitäten noch einmal ein „zweites Erwachsenenleben“ mit neuen Interessen und Freunden. Was aber folgt nach dieser Phase? Dann erreichen wir den Spätherbst des Lebens, in dem sich Krankheiten und Ausfälle überdeutlich bemerkbar machen. Dieses „alte“ Alter bleibt eine unausweichliche Realität. Hier wird nun die menschliche Würde zum Problem. Denn sie will ja vom Menschen selber er-

rungen sein und kann nicht von fremder Hand empfangen werden. Wie soll man das schaffen, wenn die eigenen Kräfte schwinden? Es ist nur ein kleiner Schritt zur Unfreiheit und Bevormundung. Wie kann der Lebensabend uns selber gehören? Das ist eine Kernfrage für jede alternde Gesellschaft. Da hilft keine noch so gute Pflegekonzeption, von der wir noch meilenweit entfernt sind. Gefunden werden muss eine Bürgerkultur mit den Schwächen des Alters. Wenn wir uns das Bild eines alten Menschen, dessen Würde uns beeindruckt, vor Augen führen, finden wir immer zwei gegensätzliche Merkmale: Verlust und Tätigkeit, Schmerz und Leben.

Schon kleinere Tätigkeiten können im Alter eine Würde aufleuchten lassen: ein selber ausgewählter Blumenschmuck, ein Vorlesen für die Enkelin oder ein Gang nach draußen – mit ein bisschen Aufmerksamkeit für die eigene Erscheinung. Wenn am Lebensabend die Kräfte nachlassen, werden die kleinen Bühnen des Alltags um so wertvoller.

Allerdings gibt es dort, wo das hohe Alter dem Menschen das Leben schwer macht, auch sehr böse Geschichten. Sie handeln von Menschen, die es nicht mehr schaffen, auf ihre Kleidung zu achten, sich zu kämmen oder zu waschen, sich eine Mahlzeit zu kochen oder überhaupt aufzustehen. Oft werden sie immer missmutiger und fordernder. Es gibt Menschen, die in Heimen vor sich hin dämmern und die nichts Eigenes mehr haben, nicht einmal für Augenblicke. Aber diese Geschichten sind nicht die ganze Wahrheit. Sie machen nur noch deutlicher, welche große Leistung jene Menschen vollbringen, die bis ins hohe Alter ein Stück eigene Lebensführung und eigene Ge-

dankenswert verteidigen. Sie machen das in unscheinbaren Schritten, die dennoch viel Kraft und Mut verlangen: von der Zubereitung einer Mahlzeit bis zum melancholischen Blick auf den Gang der Zeiten. Diese Bürgerlichkeit am Lebensabend will immer wieder errungen sein und sie wird tatsächlich Tag für Tag in unserem Land errungen.

Auch dort, wo professionelle Pflege benötigt wird, macht das Beharren auf den kleinen, eigenen Schritten den großen Unterschied. So findet in unserem Land ganz unauffällig eine millionenfache Leistung statt, über die fast nie berichtet wird. Diese Ignoranz liegt zum einen daran, dass die dunklen Seiten wie Pflegekandale oder schlimme Krankheiten zu sehr betont werden. Aber sie kommt auch davon, dass die guten Vorbilder zu hoch hängen. Berichtet wird erst, wenn ein älterer Mensch als Künstler oder Weltreisender auftritt oder wenn er durch

großzügige Spenden Verdienste erworben hat. Das ist für die große Mehrheit unerreichbar. Es entwertet die Würde, die die alten Menschen in ihren sehr viel schlichteren Anstrengungen erwerben. Die Altersdiskussion wird nur als Pflegediskussion geführt und wieder dreht sich alles um den Sozialstaat. Die Grundlösung, die eine freie Gesellschaft zur Verfügung hat, kommt gar nicht zu Wort: eine altersgerechte, bescheidene Kultur der Selbstständigkeit. Viele ältere Menschen haben damit längst begonnen.



© Rentnerbank Barbara Eckholdt – pixelio.de



*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 stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

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

Pflegeheim Lenggries  
Karwendelstraße 28b  
83661 Lenggries

## Ein Tag im Leben des Seniors D. H.

Heute haben meine Frau und ich uns etwas besonderes vorgenommen. Freunde haben begeistert von der Ausstellung in der Hypo Kunsthalle in München „Flowers Forever“ erzählt, das hat uns neugierig gemacht. Wir fahren mit der BOB von Bad Tölz bis zum Hauptbahnhof. Als Rollstuhlfahrer bin ich von der Hilfsbereitschaft des Zugpersonals angetan, das die nötige Rampe in den Zug verlässlich und ohne besondere Bitte organisiert. Ohne Espresso geht bei uns in der Früh nicht viel, ein Cafe auf dem Weg zur Theatinerstraße verschafft Abhilfe. Wie gut die Sonne auf der Terrasse tut!

Wir sind nicht die Einzigen, die den Besuch geplant haben. Eine lange Schlange steht vor den Schaltern. Und wieder tritt das ein, was mich erfreut: Ein Mitarbeiter kommt und gibt mir außer der Reihe zwei Eintrittskarten. Ein kleiner Vorteil als Rollstuhlfahrer, aber auch das Bewusstsein, dass man als Behinderter mit seinen Schwierigkeiten wahrgenommen wird.

Beim Betreten der Ausstellung geschieht etwas Seltsames: Hatte ich noch meisterliche Blumenarrangements der niederländischen Schule erwartet, so finde ich mich sogleich auf einem Parcours durch die Kulturgeschichte der Blume von der Antike bis zur Gegenwart. Nein, da kommt keine Langeweile auf, die 200 Exponate illustrieren wunderbar die Bedeutsamkeit der Blume in Kunst, Wissenschaft Religion und Mythologie, in Literatur, Politik, Ökonomie und Ökologie. Warum wurde die Lotosblüte zu einem zentralen Symbol für den Kreislauf des Lebens? Wie kam es, dass Blumen seit jeher als Sinnbild von Liebe und Erotik gelten? Welche ökonomische und kolonialgeschichtliche Bedeutung hat die Tulpen-Manie über die Jahrhunderte? Welche Auswirkung

hat der Klimawandel auf die globalisierte Blumenzucht und die Vielfalt der Arten?

Ich frage mich, welche Arbeit dahinter stecken muss, dass man Gemälde, Zeichnungen, Skulpturen, künstlerische und wissenschaftliche Fotografien, mit Objekten aus Design, Mode und Naturwissenschaft so großartig unter dem Thema Blumen zusammenführen kann. Ich kann nicht all das Großartige aufzählen, das von den Blumen auf einer Stele aus Ägypten im Jahr 1300 v. Chr. über den "Delft Snowball" von 2021 führt.

### Seniorenbegleitung

Rundum-  
Unterstützung für  
**SENIOREN und  
PFLEGEBEDÜRFTIGE**



Wir erleichtern  
Ihren Alltag umfangreich.

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

**ALLE KASSEN!**

Hier erfahren Sie mehr:



**0 81 71 - 818 83 19**

**hilfe@seniorenbegleitung.biz**

*Zwei ganz besondere Künstlerräume beschließen diese außergewöhnliche Ausstellung:*

Aus von Münchnern gesammelten und getrockneten Blüten hat die britische Künstlerin Rebecca Louise Law, unterstützt von 180 Freiwilligen, die duftende Rauminstallation "Calyx" gestaltet, die man betreten darf. Man taucht ein in ein zartes Meer aus Blüten und Blumen, das von der Decke hängt, denkt an Sommer, an Vergänglichkeit.

Für mich der Höhepunkt: Der Raum, in dem der Künstler Miguel Chevalier - der 63-Jährige gilt als Pionier digitaler und virtueller Kunst - mit Hilfe einer KI-basierenden Software den virtuellen Blumengarten "Extra Natural" geschaffen hat. Algorithmen lassen an zwei Wänden wuchern und vergehen, die Bewegungen der Besucher beeinflussen die Bilder zudem.

Hier trat bei mir eine Art Hypnose ein, in meinem Kopf blieb nur mehr Raum für diese virtuelle Welt. Die phantastischen, ständig sich wandelnden, nie sich wiederholenden Kunstgebilde, die nirgendwo auf der Welt gedeihen, fesseln total, machen den völlig kahlen Raum übervoll. Man staunt, staunt... Ist das ein Blick auf die Welt von morgen, die zunehmend von Illusionen lebt?

Erfüllt trollen wir uns in Richtung Viktualienmarkt. Da gibt es eine Suppenküche, wo Studenten neben Stadtbeamten und Touristen in einer Original Münchener Institution die verschiedensten Suppen zu einem annehmbaren Preis löffeln. Dann geht es auch schon wieder zurück Richtung Bad Tölz. Schön war's.



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)

Wandervorschlag aus dem Rother-Wanderführer „Tegernseer und Schlierseer Berge“ von Heinrich Bauregger erschienen im Bergverlag Rother, Oberhaching

## Schliersee – Ruine Hohenwaldeck

### Höhenwanderung mit historischen Reminiszenzen

Rund um den Schliersee ist die Landschaft vom bäuerlichen Leben und – seit längerer Zeit – auch vom Tourismus geprägt. Nur wenige Baulichkeiten lassen eine andere als eine bäuerliche Prägung erkennen. Doch auf der Ostseite, am Berghang versteckt, finden sich noch heute die Überreste der mittelalterlichen Burg Hohenwaldeck, die etwas von einem anderen, einem adeligen Lebensstil ahnen lassen. Der genaue Ursprung der Burg ist nicht bekannt, angeblich sollen bereits die Römer hier eine Befestigung errichtet haben. Nachweislich gehörte die Burg ab dem Jahr 1140 zum Chorherrenstift in Schliersee, dessen Vögte auch die Grafen von Waldeck waren. Durch Erbschaft, Kauf und Heirat gelangten die Besitzungen der Waldecker 1516 in die Hände von

Wolfgang von Maxlrain. Im Jahr 1734 fiel die Burg dann aufgrund eines Vertrags aus dem 16. Jh. an das Kurfürstentum Bayern. Der Verfall der Burg setzte bereits im 15. Jh. ein. Darüber hinaus zerstörte 1480 ein Felssturz einen Großteil der Gebäude. Der Bergfried verfiel erst im Verlauf des 17. Jh.

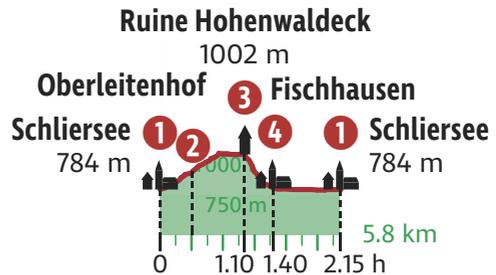
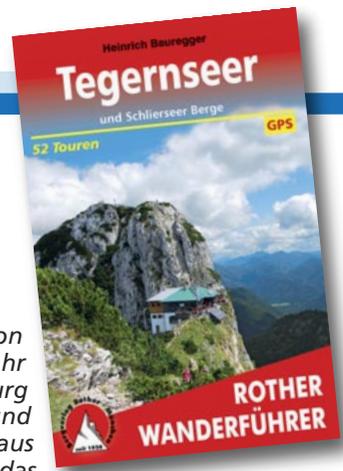
**Ausgangspunkt:** Schliersee, 784 m, Parkstrandbad, etwa 1 km südlich des Bahnhofs an der Ostuferstraße Richtung Bayrischzell. Parkplätze im Bereich des Parkstrandbads. Schliersee ist mit der Bahn (BRB) von München bzw. Bayrischzell aus zu erreichen.

**Anforderungen:** Leichte Wanderwege und Uferpromenaden ohne Schwierigkeit.

**Gehzeit:** 2.15 Stunden.

**Einkehrmöglichkeit:** Viele Gasthäuser in Schliersee und Fischhausen; z.B. das Café Milchkhäusl in Schliersee.

**Tipp:** 10 Minuten vom Wanderpunkt 4, kurz hinter der Kirche St. Leonhard, liegt das Freilichtmuseum von Markus Wasmeier. Informationen über [www.wasmeier.de](http://www.wasmeier.de).



Am oberen Ende des Parkplatzes in **Schliersee (1)** gehen wir die gesperrte, asphaltierte Fahrstraße Richtung Oberleiten, die sich in Kehren durch steile Wiesen hinaufwindet. Wenige Meter vor dem **Oberleitenhof (2)** geht rechts ein schmaler, eingezäunter Wiesenweg ab (Markierung W6, »Zur Ruine Hohenwaldeck«). Auf ihm leicht ansteigend durch Wiesengelände zum Waldrand. Dort beginnt ein schmaler Fahrweg. Auf ihm mäßig ansteigend weiter, bis links ein Steig (Ausschilderung) abzweigt. In Serpentina durch Wald bis zum höch-

ten Punkt unserer Tour. Nun leicht fallend auf gut begehbarem Bergsteig zur **Ruine Hohenwaldeck (3)**.

Der Abstieg nach **Fischhausen (4)** erfolgt auf zum Teil steilem, aber gutem Steig durch Wald (einige Stufen). Hier bietet sich ein Abstecher zum Freilichtmuseum von Markus Wasmeier an.

Für den weiteren Rückweg folgen wir der Bundesstraße bis zum Schliersee, wo auf der linken Seite ein separater Wanderweg zurück zum Ausgangspunkt in Schliersee führt.



Foto: Die überwachsenen Reste der Ruine Hohenwaldeck



## WENN ERINNERUNGEN VERFLIEGEN, BLEIBT DER VERTRAUTE DUFT.

„Manche Sachen vergisst man nie. Gerüche zum Beispiel. Sie bleiben oft ein Leben lang erhalten. Auch bei Demenz. Und deshalb verlieren sie nie die Kraft eine ganze Welt zu eröffnen. Immer dann, wenn man sie erlebt.“ **Claudia B., Persönliche Betreuungskraft bei Home Instead**

**BLEIBEN KÖNNEN, WO ES AM SCHÖNSTEN IST: ZUHAUSE.**

Jetzt kostenlos beraten lassen:

**[www.homeinstead.de/isartal](http://www.homeinstead.de/isartal) oder Telefon 08171 90 80 80**

**EINFACH PERSÖNLICHER: BETREUUNG ZUHAUSE UND  
AUSSER HAUS | GRUNDPFLEGE | DEMENZBETREUUNG  
KOSTENÜBERNAHME DURCH PFLEGEKASSE MÖGLICH**

 **Home  
Instead**  
*Zuhause umsorgt*

Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben. 2022 Home Instead GmbH & Co. KG

von Gabriele Skiba  
Seniorenbeirätin

Buchvorstellung:

## Das Leben meiner Mutter

von Oskar Maria Graf  
(\* 22. Juli 1894 in Berg; † 28. Juni 1967  
in New York City)

Der Roman besteht aus zwei etwa gleich langen Teilen: Der erste Teil heißt Menschen der Heimat, der zweite Teil Mutter und Sohn. Im ersten Teil erfährt der Leser viel über das dörfliche Leben rund um Berg am Starnberger See und dessen soziale Struktur in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts, erzählt aus der Sicht einfacher Bäckerleute, die am See ein bescheidenes Leben führen und die sich wandelnde Welt zuweilen nicht mehr verstehen. Viele Dialoge sind im urigen Dialekt gesprochen und in der damaligen Denke wiedergegeben. So wird der Leser voll hineinversetzt in dieses Milieu. Dazu kommen noch einige historische Exkurse, insbesondere zu König Ludwig II.

Im zweiten Teil schreibt Oskar Maria Graf über seine Eltern, seine Geschwister und sich selbst. Therese Heimrath, Graf's Mutter wurde im Jahr 1857 in Aufkirchen geboren und starb 1934 in Berg. Von Kindheit an war ihr Alltag harte Arbeit und Mühe. Das änderte sich nicht, als sie den Bauernhof ihrer Familie verließ und den Bäckermeister Max Graf heiratete. Sie bekam elf Kinder, von denen acht erwachsen wurden und blieb trotz aller Ängste, die sie in Kriegs- und Gefahrenzeiten ausstand, der ruhende Pol des Bäckerhauses in Berg.

Oskar Maria Graf hat mit diesem Porträt seiner Mutter nicht nur eine Chronik dörflichen Lebens in Oberbayern geschaffen, sondern auch einen sozial- und zeitkritischen Roman von großer poetischer Kraft.



### Meine Meinung

Die kurzen Beschreibungen zu Oskar Maria Graf's Leben im Wandervorschlag 'Berg am Starnberger See' in der Ausgabe der **SeniorenInfo** vom April 2023 haben mich neugierig gemacht. Hat man einmal angefangen, diesen knapp 670 Seiten starken Roman zu lesen, kann man das Buch eigentlich gar nicht mehr weglegen. Man steigt tief ein in das einfache dörfliche Leben und die gesellschaftlichen und politischen Gegebenheiten der damaligen Zeit. Dass die Familie Graf in Berg am Starnberger See lebte, macht den Roman für mich noch interessanter, weil man das Dorf und die Umgebung kennt. Das Leben meiner Mutter ist für mich ein Heimatroman mit dem Prädikat Weltliteratur.



© iStock.com/Kirby Hamilton

# **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**



© Vadim Guzhyva / fotolia.com

### Unterstützung im Haushalt

### **Kostenübernahme**

durch gesetzliche **Krankenkassen** / Versicherer

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

## **Haushaltshilfe im Krankheitsfall**

Sa 01. Juli'23  
und  
Sa 15. Juli'23  
jew. 10-17 Uhr

**Mein Leben - mein Buch.** Wie schreibe ich meine Biographie?  
In diesem Kurs lernen Sie, wie man die eigene Vergangenheit gliedert, die Fülle des Stoffs in den Griff bekommt und Schreibroutine entwickelt.  
Veranstalter: Kreisbildungswerk Bad Tölz-Wolfratshausen  
Referentin: Andrea Kästle, Journalistin und Historikerin  
Anmeldung: [info@kbw-toelz-wor.de](mailto:info@kbw-toelz-wor.de), Telefon 08179 423989-0  
Gebühr: 190 €  
Ort: Kreisbildungswerk Kloster Beuerberg, Königsdorfer Str. 5, Beuerberg

So 02. Juli'23  
So 30. Juli'23  
So 10. Sept.'23  
jew. 15-17 Uhr

**Selbsthilfegruppe Demenz für Früh-Betroffene**  
Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.  
Referentin: Michaela Schmiegel, Gesundheits- u. Krankenpflegerin  
**Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich! Eintritt frei!**  
Telefon: 08171 2347460, eMail: [info@ag-il.de](mailto:info@ag-il.de), [www.ag-il.de](http://www.ag-il.de)  
Ort: Tagesbetreuung L(i)ebenswert, Bad Heilbrunn, Oberbuchen 60

Mi 02. Aug.'23  
15-17 Uhr

**Austausch und Information für pflegende Angehörige**  
Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.  
Leitung: Sylvia Kardell, Gesundheits- u. Krankenpflegerin  
**Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich! Eintritt frei!**  
Telefon: 08171 2347460, eMail: [info@ag-il.de](mailto:info@ag-il.de), [www.ag-il.de](http://www.ag-il.de)  
Ort: Lüßbachstraße 2, Wolfratshausen-Waldram  
Bei gleichzeitigem Betreuungsbedarf zuhause: Bürger für Bürger e.V.,  
Telefon 08171 2385865

ab  
Mi 13. Sep.'23  
15-17 Uhr

**Vorankündigung: Senioren Digital**  
Grundlagenkurs mit fünf Terminen für Seniorinnen und Senioren mit kleinen Vorkenntnissen.  
Veranstalter: Kreisbildungswerk Bad Tölz-Wolfratshausen  
Anmeldung: [info@kbw-toelz-wor.de](mailto:info@kbw-toelz-wor.de), Telefon 08179 423989-0  
Gebühr: 60 €  
Ort: Pfarrheim St. Andreas, Bergstraße 9, Sachsenkam

## Wir suchen engagierte Personen für eine freiberufliche Tätigkeit als Berufsbetreuer/-in (m/w/d) im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Weitere Infos unter

Frau Holzhey, Fachbereichsleiterin Betreuungsstelle beim Landratsamt,  
Tel. 08041 505-668, E-Mail [tanja.holzhey@lra-toelz.de](mailto:tanja.holzhey@lra-toelz.de).

**Herausgeber:** SeniorenForum e.V., Ludwigstraße 20, 83646 Bad Tölz  
Telefon 08041 440023, eMail: herala@gmx.de  
[www.seniorenforum.info](http://www.seniorenforum.info)

Einzelvertretungsberechtigter: Hermann Lappus, Vorsitzender  
Ludwigstraße 20, 83646 Bad Tölz  
Telefon 08041 440023, eMail: herala@gmx.de

Registergericht: Amtsgericht München  
Registernummer: VR 209909

**Redaktion:** Gabriele Skiba, Weidacher Hauptstraße 68g, 82515 Wolfratshausen  
Telefon 08171 16113, eMail: gabriele.skiba@arcor.de  
Redaktionsmitglieder: Mechthild Felsch, Hermann Lappus  
*Die Verantwortlichkeit für Inhalt, Text und Bild liegt bei den einzelnen namentlich genannten Autorinnen und Autoren.*

**Layout/Anzeigen:** Werbeagentur Freese, Aich 48b, 85667 Oberpframmern  
Telefon 08106 9993306, Fax 08106 9993302  
eMail: 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.

**Titelbild:** Titelbild Blüte mit Rosenkäfer, © Gabriele Skiba

**Redaktionsschluss** für Ausgabe 4-2023, Oktober - Dezember ist der **20. Aug.'23**



**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](http://www.oberlandbank.de/beste-bank)

**Raiffeisenbank  
im Oberland eG** 

Ihre Experten für  
Selbstbestimmtes Wohnen  
bis ins hohe Alter



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

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

# DAHEIM STATT HEIM

(„24-Stunden-Pflege“)

Betreuung  
unterstützung  
betriebl. Menschen  
durch in Haushalt  
erwerbliche  
Betreuungstätige von  
den Mitgliedern  
DIN SPEC 31464  
www.dekra.de



Mehr als nur Pflege: Das können und wollen wir aus aller Kraft und mit ganzem Herzen leisten.

Wir vermitteln Ihnen und Ihren Angehörigen 24-Stunden-Pflegekräfte.

Ehrlich.  
Kompetent.  
Transparent.

 **Sozialagentur  
Oberbayern**  
Betreuung zu Hause

Sozialagentur Oberbayern

#### Kontakt

Sozialagentur-Oberbayern  
Betreuung zu Hause GmbH  
Kemmelallee 1  
82418 Murnau a. Staffelsee

08841 / 485 43 30  
[info@sozialagentur-oberbayern.de](mailto:info@sozialagentur-oberbayern.de)  
[www.sozialagentur-oberbayern.de](http://www.sozialagentur-oberbayern.de)

