

Senioren Info

Leben im Alter

in der Region Bad Tölz – Wolfratshausen



Juli-September '24 - 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

**Gutschein
für einen
kostenfreien
Schnuppertag**

Pro Person
ein Mal einlösbar.

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat aktuell	
❑ Bericht aus dem Seniorenbeirat	4
❑ Nachruf Gerd Huber	6
Gesundheit	
❑ Wieder besser gehen: Schuhe für Parkinson-Patienten	7
❑ Hält Lesen gesund? - Literatur kann uns helfen!	10
Pflege	
❑ Was ist eine Pflegesachleistung, eine Verhinderungspflege, eine Kurzzeitpflege	13
Organisationen, Vereine, Gruppen	
❑ Malteser: Neues Angebot für Angehörige von Demenzerkrankten	15
Alltagstauglich	
❑ Digitale Welt: Aufräumen auf dem Handy	18
❑ Ein Hoch auf den Rollator	20
Gedanken	
❑ Ist es nur Erinnerung?	21
❑ „Großmutter, warum hast du so große Ohren?“ !	22
Lebenslust	
❑ Senioren-Messe in Wolfratshausen	23
❑ Wandervorschlag: Die Blankensteinrunde	25
❑ Buchvorstellung: Wellen, Wind und Dorfbanditen	28
Termine	30
In eigener Sache	31
Impressum	32

Wichtige Telefon-Nummern

Polizei	110	Feuerwehr/Rettungsdienst	112
Krankenförderung	0881 19222	Ärztl. Bereitschaftsnotdienst	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 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,

das Glücksgefühl steigt nach einem Tief in der Lebensmitte im Alter wieder an. Wissenschaftliche Untersuchungen haben das ergeben. Die Forscher erklären sich den Befund mit einer stärkeren Ausrichtung älterer Menschen auf positive Erlebnisse. Negatives bleibt ihnen weniger im Gedächtnis haften. Auch die Lebenserfahrung spielt eine wichtige Rolle. Seniorinnen und Senioren sehen vieles gelassener.

Sich freuen, lachen, unbeschwert sein: All das macht Menschsein mit aus. Es ist wichtig sich für das eigene Wohlfühlgefühl in den Auszeiten zu nehmen, in denen man tief durchatmen, entspannen und fröhlich sein kann. Auch in schwierigen Zeiten ist Zuversicht erlaubt. Glück findet sich oft im Kleinen, im Alltag, im Zusammensein. Es können überraschende, inspirierende Begegnungen sein, die uns ein positives Gefühl geben. Erkennen und wertschätzen Sie diese Inseln von Wohlbehagen. Achten Sie darauf, was Ihnen guttut. Das stärkt Sie. So können Sie auch diejenigen stützen, denen es schwerfällt, ihre Bedrücktheit und Verzagttheit für einen Moment beiseitezuschieben.

Für alle Freunde des Fußballs hätte ich zur Europameisterschaft noch einen Lesetipp: Friedrich Christian Delius, Erzählung „Der Sonntag, an dem ich Weltmeister wurde“. Aus der Sicht eines elfjährigen Pfarrerssohns schildert Delius den legendären 4. Juli 1954, als Deutschland Fußballweltmeister wurde. Der beste literarische Text über Fußball, den ich kenne und gleichzeitig ein eindrucksvolles Portrait dieser Jahre. Haben Sie Lust bekommen?

Wenn es der SeniorenInfo ab und zu gelingt, Sie auf neue Ideen zu bringen und zu Ihrem Glück beizutragen, dann freuen wir uns besonders. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine spannende Lektüre und viele Anregungen in der aktuellen Ausgabe.

Herzlichst

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

Hermann Lappus



Bericht aus dem Seniorenbeirat

Das Alter hat viele Facetten, deshalb hat der Seniorenbeirat aus einer langen **Themenliste Schwerpunkte** gewählt, die in der nächsten Zeit vertieft bearbeitet werden sollen. Die Auswahl erfolgte durch ein Punktesystem. Folgende drei Themenfelder bekamen die meisten Punkte:

- Wohnen im Alter
- Gedächtnisambulanz
- Barrierefreiheit

Auch für die **Seniorenmesse** in der Loischhalle in Wolfratshausen am 6. und 7. September 2024 planen wir. Wir wollen unsere Arbeit umfassend darstellen und arbeiten aktuell an der Erstellung eines neuen Falblattes. Erste Ideen zur Gestaltung unseres Messestands wurden vom Vorbereitungsteam vorgestellt, diskutiert und warten auf die Umsetzung.

Im Herbst 2023 haben wir Ihnen unsere Idee der **Löwenpunkte** vorgestellt. In-

zwischen findet unsere Löwenhilfe immer mehr Unterstützer, die den Löwenpunkt in ihre Schaufenster kleben. Die Stadt Bad Tölz ist eifriger Vorreiter. Wenn Sie irgendwo eine Löwenpunkt vermissen, dann teilen Sie uns das bitte mit, wir werden uns darum kümmern. Demnächst können Sie eine Liste der aktuellen Löwenhilfe-Stationen im Landkreis auf der Homepage des Vereins SeniorenForum e.V. finden.



SENIORENWOHNPAK 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

Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Sicherheit im Alter

Opfer einer Straftat in den eigenen vier Wänden oder im Arbeitsbereich geworden zu sein, bedeutet für viele Menschen eine große psychische Belastung. Insbesondere die Verletzung der Privatsphäre nach einem Einbruch oder durch Telefonbetrug, oftmals verbunden mit dem Verlust des Sicherheitsgefühls, macht Betroffenen mehr zu schaffen, als der erlittene materielle Schaden. Gerade hier gilt die Devise: „Vorbeugen ist besser als heilen!“

Diese alte Weisheit machen sich Fachberater der Kriminalpolizei zunutze. Sie informieren, beraten, sensibilisieren und geben Verhaltenstipps, insbesondere zu den Themen:

- Schutz vor Einbruch und Diebstahl
- Schockanrufe
- Telefonbetrug
- falsche Polizisten

Hierzu hatte der Seniorenbeirat am 24. Juni zu einem Vortrag mit dem Titel „Die Maschen der Trickbetrüger“ ins Landratsamt eingeladen. Kriminalhauptkommissar Simon Bräutigam von der Kripo Weilheim hat den Anwesenden in seinem hoch interessanten – und man kann fast sagen - schauspielerischen Vortrag eindrucksvoll die kriminellen Vorgehensweisen der Betrüger aufgezeigt.



Foto © polizei-beratung.de

**ACHTUNG!
FALSCHER POLIZEIBEAMTE!**

**DIE POLIZEI RUFT
NIEMALS MIT DER
TELEFONNUMMER
110 AN!**

**DIE POLIZEI
FORDERT NIEMALS
BARGELD ODER
WERTSACHEN!**

**MISSTRAUISCH SEIN!
IM ZWEIFEL SELBST
IHRE POLIZEI ANRUFEN!
SIE HILFT IHNEN!**

Die nächste öffentliche Sitzung des Seniorenbeirats findet statt am Dienstag, 22. Oktober 2024 im Landratsamt im großen Sitzungssaal, Beginn ist um 14 Uhr. Interessierte Gäste begrüßen wir immer gerne.



Nachruf

Traurig nehmen wir Abschied von
Gerd Huber

*der am 11. April 2024 im Alter von
83 Jahren verstorben ist.*

Gerd Huber war von 2003 bis 2015 mit großem Engagement Mitglied im Seniorenbeirat, Delegierter im Landesverband und viele Jahre Redaktionsmitglied der SeniorenInfo.

Er war Schriftführer und Schatzmeister im Vorstand, übernahm die Pressearbeit und berichtete präzise und ausführlich in der SeniorenInfo über die Aktivitäten des Seniorenbeirats. Seine langjährigen Erfahrungen als Geschäftsführer des BRK-Kreisverbandes Bad Tölz-Wolfratshausen machten ihn zu einem sehr geschätzten Mitglied in unserem Gremium.

Kurz gesagt: Er war ein großartiger Ideengeber und übernahm viele Aufgaben im sozialen Bereich. Die Lenggrieser Initiative "Nur a bisserrl Zeit" war Gerd Huber eine Herzensangelegenheit.

Er kämpfte aber auch mit Leidenschaft und Erfolg für Einzelfälle, die an unserer Bürokratie verzweifeln. Und wir erinnern uns, wie er sich vehement für den Erhalt des Lenggrieser Pflegeheimes einsetzte, das nun neu gebaut wird. Soziale Gerechtigkeit stand bei ihm an erster Stelle.

*In dankbarer Erinnerung
Der Seniorenbeirat*



Waldweiher bei Dietramszell

Foto: M. Herfellner

Wieder besser gehen: Schuhe für Parkinson-Patienten

Mein erster Impuls war nicht sehr positiv. „Nein, nicht schon wieder Werbung für ein Gesundheitsprodukt“, dachte ich, als ich die Mail sah. Es ging um einen Schuh. Nicht gerade das, was mich normalerweise elektrisiert. Doch meine Neugier war größer als meine Skepsis. Wahrscheinlich auch, weil die Nachricht von einem Kollegen kam, den ich sehr schätze.

So begann ich zu lesen. Mein zweiter Impuls war dann deutlich positiver. „Wow, das ist ja richtig spannend“, dachte ich jetzt. Ein Hightech-Schuh, der bei der Parkinsonkrankheit hilfreich sein kann. Wie ist das möglich? Und was hat ein Schuh mit einer degenerativen

Krankheit zu tun, bei der im Gehirn ein Botenstoff fehlt?

Mein Interesse war geweckt. Erst recht, als ich ein paar Tage später die Schuhe beim Hersteller selbst ausprobieren konnte. Ein Tochterunternehmen des Instituts für Robotik und intelligente Systeme der Eidgenössischen Technischen Hochschule in Zürich hat das ungewöhnliche Produkt in den letzten fünf Jahren entwickelt. Die beiden Firmengründer und einstigen Nanorobotik-Forscher Olgac Ergeneman und George Chatzipiripiridis erzählen im Gespräch, worum es bei ihrem Schuh geht. Denn von außen sieht er unspektakulär wie ein gewöhnlicher Sneaker aus. Nur der Preis



AOK
Die Gesundheitskasse. **BAVARN**

Die Nummer 1
in Bayern

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

Mein Pflegeberater vor Ort.
www.aok.de/bayern/pflege

Einfach nah. Meine AOK.

– er liegt je nach Zubehör und Dienstleistungen zwischen 1.200 und 2.400 Euro – lässt erahnen, dass es sich um einen besonderen Schuh handeln muss.

Das Beeindruckende befindet sich im Inneren des Schuhs. So sind in der Sohle neben einem Prozessor auch zehn Sensoren verbaut. Diese können über dreißig Signale im dreidimensionalen Raum erkennen. Damit lässt sich der Gang des Schuhträgers exakt vermessen. Von der Schrittlänge, Gehgeschwindigkeit und zurückgelegten Distanz bis hin zur Balance und Symmetrie beim Gehen. Es wird alles in Echtzeit und kabellos auf ein Smartphone oder auf einen Computer übermittelt und mit Hilfe von KI-Algorithmen analysiert.

So können Ärzte bei ihren Patienten mit Schwierigkeiten beim Gehen den kom-

plexen Bewegungsablauf studieren. Damit aber nicht genug. Was den Schuh laut den Entwicklern weltweit einzigartig macht, ist das eingebaute Biofeedback. Der Schuh kann also nicht nur erkennen wie ein Mensch läuft, er kann ihn bei Schwierigkeiten auch unterstützen, so dass dieser besser und sicherer gehen kann.

Das macht den Schuh für Parkinsonpatienten zu einem Therapiegerät. Vielen fällt das Gehen schwer. Typisch ist der schlurfende, kleinschrittige Gang. Große Mühe bereitet den Erkrankten meist das Loslaufen oder das Überwinden einer Schwelle. Die Füße kleben dann richtig am Boden und die Patienten wirken wie eingefroren. Es wird deshalb auch von „Freezing“ gesprochen, einer Gangstörung, die typisch für die Parkinsonkrankheit ist.

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-Wolfratshausen

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

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

Mein Leben
Im Alter



Hier kann der smarte Schuh helfen, indem er über den ebenfalls eingebauten Aktuator gezielt Vibrationen an die Fußsohle des Patienten abgibt. Ein Aktuator ist ein Gerät, das Energie aufnimmt und in Bewegung oder Kraft umwandelt. Dadurch gelingt es vielen Patienten, ihre Füße besser und schneller zu heben. Solche taktilen Reize können laut den Schuhentwicklern auch bei Patienten mit anderen neurologischen Krankheiten oder zur Sturzprävention bei Senioren eingesetzt werden. Denkbar ist sogar, dass die in Echtzeit durchgeführte Ganganalyse in Zukunft dazu benützt wird, um bei querschnittsgelähmten Patienten eine Rückenmarkstimulationstherapie zu optimieren.

Das alles zeigt, dass selbst ein gewöhnlich aussehender Schuh in medizinischer Sicht viel Faszinierendes bieten kann und der erste Impuls bei einem Thema nicht immer der Richtige ist. Auch Schuhe haben einen zweiten Blick verdient.

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

Hält Lesen gesund? – Literatur kann uns helfen!

Elke Schurr hat mit dem Bibliothérapeut Alexander Wilhelm gesprochen. Er weiß, welche heilenden Kräfte zwischen zwei Buchdeckeln stecken können.

Bücherleser leben länger, berichteten Forscher kürzlich. Zeitungs- und Magazinleser profitieren dagegen kaum. Warum eigentlich?

Nun ja, der therapeutische Nutzen gelingt am besten mit Literatur, also mit fiktiven Geschichten. Texte dagegen, die mich dazu bringen zu sagen "Das erlebe ich hier doch jeden Tag", haben nicht den gewünschten Effekt.

Wieso? Was passiert denn idealerweise beim Lesen?

Ganz viel. Als Erstes: Eine Geschichte schafft eine Distanz zum Alltag des Lesers. Sie trennt diesen von den Belastungen und Problemen seiner realen Welt. Sie kann mich aus der Grübelei herausholen. Darin liegt eine ganz wesentliche Wirkung der Literatur. Und das klappt hervorragend mit spannender Literatur. Ich kenne eine Frau, die sich durch Krimilektüre die belastende Pflege ihres Mannes erträglich macht. Sie schöpft dadurch Kraft. Also Entspannung durch Spannung, wenn Sie so wollen.

Aber Literatur kann ja durchaus noch mehr sein als Ablenkung?

Natürlich. Wir lesen Literatur nicht zum Selbstzweck, sondern immer als Mittel zum Zweck. Der Leser wird dabei nicht nur in eine andere Welt entführt. Literatur erweitert auch sein Wissen, gibt ihm neue Einsichten. Einer meiner Patienten litt beispielsweise unter einem Konflikt mit seinem Sohn. In einem Buch stieß er auf eine Lösungsmöglichkeit, auf die er selbst gar nicht gekommen wäre. Auch

die Empathie, also die Fähigkeit mitzufühlen, wird durchs Lesen gestärkt. Sie leben und leiden mit Ihrer Identifikationsfigur. Dadurch können Sie sich besser in andere Menschen hineinversetzen. Im Idealfall werden Sie toleranter.

Schaffe ich das besser mit Schiller oder eher mit Rosamunde Pilcher? Welchen Stoff raten Sie wem?

Man kann zwar Bücher nicht wie Pillen empfehlen. Denn welche Geschichten jemandem etwas bringen, hängt sehr von den Vorlieben ab, von persönlichen Leseerfahrungen, auch von der momentanen Verfassung. Der eine mag es kompliziert, der andere braucht humorvolle Texte.

Ein Punkt allerdings ist durchaus relevant und fast schon Bedingung: Wenn es Ihnen nicht gutgeht, wenn Sie in Problemen stecken, ist es für den therapeutischen Effekt des Lesens wichtig, dass die Geschichte gut ausgeht. Denn wenn mein Problem mit der Literatur größer oder komplizierter wird, lege ich den Text unbefriedigt weg. Wir suchen uns beim Lesen deshalb oft Bücher aus, die uns von innen stärken, die uns gute innere Bilder geben können. Also Stoffe,



Foto © pixelio.de

die uns Kraft geben, um aus einer schlimmen Situation auch positiv herauskommen zu können.

Eine Wirkung, die auch über die Kraft der Sprache funktionieren kann?

Durchaus. Ein Gedicht, ja ein einziger Satz kann den Menschen treffen und glücklich machen. "Und die Welt hebt an zu singen, triffst Du nur das Zauberwort", schreibt der Lyriker Joseph von Eichendorff. In dem Moment, wo ich die Zeile lese, vor allem auch laut lese und sie mich berührt, öffnet sich auch meine Welt. Sie spiegelt meine Erfahrung wider. Ich fühle mich plötzlich verstanden. Es ist eine Erfahrung der Solidarität.

Sind es genau diese Dinge, die Sie in Ihrer Bibliotherapie nutzen?

Ja. Die Literatur kann uns helfen, unser Leben im Hier und Jetzt zu bewältigen. Und noch mehr: Sie kann uns auch mit dem Unabänderlichen versöhnen. Sie kann uns dazu bewegen, das Traurige nicht nur im Kopf, sondern auch im Herzen anzunehmen.



Ihr familiäres Zuhause – umsorgt schön wohnen...

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

- wohlthuende, kompetente Pflege, basierend auf den nationalen Expertenstandards
- schöner Sinnesgarten mit Gebirgsblick
- täglich frische Schmankerl 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

Tagesbetreuung Café Life

Für Sie geöffnet!

Unser Fachpersonal freut sich, Sie von Montag bis Freitag von 8:30 – 16:30 Uhr in unserer **Tagespflegestätte** zu begrüßen.

Wir bieten Ihnen:

- Fahrdienst: wir holen Sie von zu Hause ab und fahren Sie nach Hause
- Professionelle Pflege
- Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen
- Kognitives Training, Erinnerungspflege
- Aktivitäten in Gesellschaft: gemeinsames Gestalten, Bewegen, Spielen, Musik
- Zeit für Gespräche
- Spaziergänge
- Ruhe und Entspannung

Unser Motto: Jeder nach seinem Geschmack und Können!
Melden Sie sich gerne für einen **kostenlosen Probetag** an!

Suchen Sie Hilfe in der
Rundumorganisation von häuslicher Pflege
oder wünschen mehr Teilhabe am Leben?

Wir setzen uns für Sie ein!

Das leistet unser ambulanter Pflegedienst:

- Erbringen von ambulanten Pflegeleistungen
- Begleitung bei Pflegeeinstufungen
- Anträge bei Pflegekassen (z. B. Verhinderungs- oder Tagespflege)
- Organisation von Hausnotruf, Essen auf Rädern, Pflegehilfsmitteln, erforderlichen Zuschüssen

So helfen wir Menschen mit Behinderung:

- Wir unterstützen Antragstellungen für das Betreute Einzelwohnen mit dem persönlichen Budget
- Wir unterstützen Antragstellungen beim Versorgungsamt, Rententrägern, Sozialhilfeträgern und vielen mehr
- Wir bieten Wohnplätze in einer von uns betreuten Wohngemeinschaft



Für **direkte Hilfe und Beratung** melden Sie sich einfach während unserer Bürozeiten:

Montag - Freitag von 8:00 - 12:00 Uhr
Montag - Donnerstag von 13:00 - 16:00 Uhr

Tel.: 08171 - 488 89 44 Fax: 08171 - 488 89 45

E-Mail: info@das-soziale-netzwerk-wor.de
Internet: www.das-soziale-netzwerk-wor.de

Das soziale Netzwerk Pflegedienst + gemeinnützige GmbH
Elf Blank-Böckl, Leitenstraße 26, 82538 Geretsried

Was ist eine...

... Pflegesachleistung?

Das Wort „Pflegesachleistung“ ist ein wunderschönes Beispiel, wie kompliziert Behördensprache oft ist. Denn erstmal könnte man dabei an Hilfsmittel und Gegenstände denken, die bei der Pflege zum Einsatz kommen. Weit gefehlt!

Tatsächlich versteht man unter Pflegesachleistungen diejenigen Dienstleistungen einer selbstständigen Pflegekraft oder eines ambulanten Pflege- oder Betreuungsdienstes, die Versicherten mit Pflegegrad 2 bis 5 zustehen. Dazu gehören etwa die Grundpflege, Betreuung und Unterstützung im Haushalt. Die Höhe der übernommenen Kosten hängt von der Höhe des Pflegegrades ab. Sie liegt zwischen 689 Euro bei Pflegegrad 2 und 1.995 Euro bei Pflegegrad 5.

... Verhinderungspflege?

Die Verhinderungspflege (auch Ersatzpflege genannt) ist eine zeitlich be-

grenzte **Vertretung der häuslichen Hauptpflegeperson**. Sie greift, wenn die pflegende Person aus verschiedenen Gründen an der Pflege gehindert ist.

Der Anspruch auf Verhinderungspflege ist im Elften Buch Sozialgesetzbuch (SGB XI) in § 39 geregelt. Dort heißt es: „Ist eine Pflegeperson wegen Erholungsurlaubs, Krankheit oder aus anderen Gründen an der Pflege gehindert, übernimmt die Pflegekasse die nachgewiesenen Kosten einer notwendigen Ersatzpflege...“

Ersatzpflege kann ab Pflegegrad 2 stundenweise, tageweise oder wochenweise in Anspruch genommen werden. So ist es möglich, sowohl für kurze Termine als auch für längere Abwesenheiten die Kosten für eine Ersatzpflegeperson bei der Pflegekasse abzurechnen. Insgesamt sind **bis zu sechs Wochen (42 Tage) Verhinderungspflege im Kalenderjahr** möglich. Das Gesamtbudget für die



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
Gewerbering 27, 83646 Bad Tölz
Telefon 08041 / 76125-3
kv-badtoelz@vdk.de

SOZIALVERBAND
VdK
BAYERN

Zukunft braucht Menschlichkeit.

Verhinderungspflege beträgt 1.612 Euro im Jahr.

...Kurzzeitpflege?

Man spricht von Kurzzeitpflege, wenn eine pflegebedürftige Person für eine **begrenzte Zeit einer vollstationären Pflege** bedarf. Häufig ist das nach einem Krankenhausaufenthalt der Fall oder wenn die häusliche Pflege für eine bestimmte Zeit ausgesetzt werden muss oder soll. Die Pflegekasse trägt einen Großteil der Kosten für Kurzzeitpflege.

Anspruch auf bezuschusste Kurzzeitpflege haben alle pflegebedürftigen Menschen mit mindestens Pflegegrad 2, deren Pflege zuhause zeitweise nicht möglich ist.

Die Kurzzeitpflege ist auf eine Dauer von **acht Wochen im Kalenderjahr** beschränkt. Für diese Zeit übernimmt die Pflegekasse einen Teil der Kosten für die stationäre Unterbringung. Der Maximalbetrag ist jedoch auf 1.774 Euro im Jahr

gedeckt. Meistens ist dieser Betrag ausgeschöpft, bevor die Acht-Wochen-Grenze erreicht wird. Die Kurzzeitpflege können Sie aber zusätzlich mit der Verhinderungspflege kombinieren. So können Sie auch längere Aufenthalte finanzieren und Ihren Eigenanteil begrenzen.

Ausführliche Informationen über Verhinderungspflege sowie den Unterschied zur Kurzzeitpflege finden Sie im Internet:

www.pflege.de/altenpflege/verhinderungspflege/



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 Hilfsdienst e.V./gGmbH
Untermarkt 17/Rückgebäude, Wolfratshausen
Selbsthilfegruppe pflegende Angehörige
Leitung: Tanja Jordan
Telefon: 08171 34791810
eMail: tanja.jordan@malteser.org

Unterstützung Angehöriger von Demenzkranken **Neue fachgeleitete Selbsthilfegruppe der Malteser in Wolfratshausen**

Seit Januar treffen sich bei den Maltesern in Wolfratshausen einmal im Monat Menschen, die einen demenzkranken Angehörigen haben. „Zunächst war das Angebot für die Gäste des Café Malta (für Menschen mit Demenz) und deren Angehörige gedacht, jetzt öffnen wir die Gruppe auch für weitere Teilnehmende“, berichtet Tanja Jordan, die als psychologische Fachkraft vom Café Malta das neue Unterstützungsangebot leitet.

Die fachkraftgeleitete Selbsthilfegruppe der Malteser in Wolfratshausen richtet sich an pflegende Angehörige und vergleichbar nahestehende Pflegepersonen

von Menschen mit einer demenziellen Erkrankung. Sie soll pflegenden Angehörigen und nahestehenden Pflegepersonen die Möglichkeit zum Austausch über die Pflegesituation bieten und soziale Kontakte als wichtige Ressource erleichtern. Der Ablauf einer Gruppenstunde folgt festen Regeln. Zu Beginn teilen die Teilnehmenden kurz mit, wie es ihnen geht und welche Themen oder Fragen besprochen werden sollen. Es folgt eine Austauschrunde, mit einem gewählten Hauptthema. In einer Abschlussrunde hat jedes Gruppenmitglied die Gelegenheit das Treffen für sich zu reflektieren.

„Wir geben mit unserem Angebot An-



- + 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!“

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

gehörigen die Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen mit Menschen zu treffen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden und gemeinsam über Sorgen und Ängste zu sprechen und sich so gegenseitig zu unterstützen“, erklärt Jordan. Neben dem reinen Erfahrungsaustausch werden auch bestimmte Schwerpunktthemen besprochen, wie zum Beispiel die Leistungen aus der Pflegeversicherung oder die Behandlung psychologischer Fragestellungen. Wichtige Themen sind auch der Umgang mit den Lebenssituationen, in denen Angehörige an ihre Grenzen stoßen. Einen weiteren Schwerpunkt der Treffen bilden Informationen zu den Themen Selbstfürsorge, Abgrenzung und psychische Gesundheit. Die Angehörigen bekommen von der Fachkraft Anleitungen zu Achtsamkeitstraining mit Atemübungen und geführter Medi-

tation, sowie Entspannungsübungen aus Yoga oder der progressiven Muskelentspannung.

Die Gruppe trifft sich einmal im Monat. Die nächsten Termine sind 30. Juli, 27. August und 24. September jeweils um 14 Uhr in den Räumen des Malteser Hilfsdienstes. Eine Anmeldung zur Angehörigengruppe ist erforderlich bei Tanja Jordan (Kontakt Daten siehe vorherige Seite oben).



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



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 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

Was Ihr Handy alles kann!

Tipps und Tricks von den Digitalbegleiter:innen

Es gibt über 20 ausgebildete, ehrenamtliche Digitalbegleiter 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. In dieser Kolumne erfahren Sie Wissenswertes rund um Ihr Handy und die digitale Welt.

Aufräumen auf dem Handy

Wie überall sammelt sich auch auf unseren Handys mit der Zeit einiges an, was man nicht mehr braucht. Wie räumen Sie also auf Ihrem Handy auf?

Zunächst: Viele Handys sind so eingestellt, dass Daten, zum Beispiel Fotos nicht direkt auf dem Gerät, sondern in einer „Cloud“ im Internet gespeichert werden. Diese muss man dann also nicht wirklich bereinigen. Allerdings lässt sich z.B. Apple diesen Speicherplatz bezahlen.

Folgende Symbole sind dafür wichtig. *Aber Achtung: Die Symbole hier im Text können auf Ihrem Gerät ein bisschen anders aussehen.*



Symbol „Einstellungen“

Auf jedem Handy gibt es einen internen Speicher. Suchen Sie bei „Einstellungen“ den Begriff „Speicher“, dann können Sie dort direkt Daten löschen, die Sie nicht mehr brauchen. Sie werden dann in den Papierkorb verschoben.



Symbol „Papierkorb“

Dort ist meist eingestellt, nach wievielen



Tagen dieser automatisch „geleert“ wird. Also die Daten endgültig vom Gerät entfernt werden.



Symbol „Löschen“

Wenn Sie nicht so lange warten möchten, rufen Sie den Papierkorb auf (ebenfalls über „Einstellungen“), wählen die Dokumente aus, die Sie löschen möchten und gehen noch einmal auf „Löschen“ und dann werden sie endgültig gelöscht.



Symbol „Wiederherstellen“

Aus dem Papierkorb können Sie auch Daten wiederherstellen. Also keine Sorge, wenn Sie mal etwas versehentlich zuerst löschen.



Symbol „Ordner“

Alternativ finden Sie auf Ihrem Handy auch ein Ordner-Symbol. Wenn Sie darauf tippen, kommen Sie ebenfalls zu Ihren gespeicherten Daten und können sie löschen. Wenn Sie Ihr Handy mit einem Laptop oder Computer verbinden, können Sie auch Daten von einem Gerät zum anderen übertragen. Je nach Gerät brauchen Sie dafür ein Kabel oder es geht auch per Datenübertragung.

Speicherplatz-Fresser Apps

Richtige Speicherplatz-Fresser sind Apps, die man mal runtergeladen hat, aber

kaum benutzt. Diese belegen einerseits unnötig Speicherplatz, andererseits verliert man vielleicht auch den Überblick oder es wird mühsam die App zu finden, die man gerade braucht. Hier lohnt es sich also zu überprüfen, was noch benötigt wird.

Wenn Sie eine App nicht mehr nutzen, gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder die App komplett löschen oder nur das Symbol vom Bildschirm löschen.

Folgendermaßen gehen Sie vor: Drücken Sie etwas länger auf das Symbol der App, dann erscheint die Auswahlmöglichkeit „Entfernen“ 

oder „Deinstallieren“ 

Tippen Sie kurz auf die gewünschte Option, dann werden Sie aufgefordert diese zu bestätigen und schon ist die App vom Bildschirm entfernt oder deinstalliert.

Achtung! Manche Apps sind systemrelevant oder von den Herstellern als nicht-löschbar eingestellt, diese können Sie dann nicht entfernen.

Und noch ein letzter Punkt zum Thema „Aufräumen“: Nicht immer ist eine App an dem Platz, wo Sie sie gerne haben möchten. Wenn Sie wie oben beschrieben länger auf ein App-Symbol drücken, können Sie ein Symbol an eine andere Stelle verschieben. Dazu einfach mit dem Finger länger auf dem Symbol bleiben und an die passende Stelle ziehen. Das braucht am Anfang ein bisschen Geduld und Übung, klappt dann aber ganz leicht. So können Sie Symbole auch auf eine andere Seite ziehen, einfach über den Bildschirmrand hinweg und so zum Beispiel die Apps, die Sie häufig nutzen auf dem Startbildschirm anordnen. Probieren Sie es einfach aus. Es braucht ein

bisschen Übung, ist aber nicht schwer und erleichtert den täglichen Umgang mit dem Handy sehr.

Viel Erfolg und viel Freude dabei!

Wenn Sie Hilfe rund um Handy, Computer oder Tablet suchen, gibt es verschiedene Unterstützungsangebote im Landkreis:

Computersenioren:

Digital Café jeden 1. Donnerstag/Monat im evang. Pfarrsaal in Wolfratshausen

Apple-Stammtisch jeden 4. Donnerstag/Monat im Kolping-Haus in Bad Tölz
Stammtisch jeden 2. Donnerstag/Monat in Egling im Vereinsheim, Rathausstr. 31

Weitere Informationen:

www.computersenioren-badtoelz-wolfratshausen.de

Kreisbildungswerk:

Handytreff jeden 3. Dienstag/Monat 15 bis 17 Uhr im Kloster Beuerberg

Weitere Informationen:

www.kbw-toelz.de

BRK Mehrgenerationen-Haus:

Kaffeekränzchen digital jeden Montag 10 bis 12 Uhr in Bad Tölz

Weitere Informationen:

www.brk-toel-wor.de

Keine Zeit oder Lust auf Bügeln oder Mangeln?

Machen Sie eine Pause,
ich bügel und mangel schnell
und günstig Ihre Wäsche.
Freue mich auf Ihren Anruf...

Maria Liebl . Zwieseweg 5
83666 Schaftlach/ Waakichen
Telefon 08021 5043150

Ein Hoch auf den Rollator!

Ein Rollator? Noch mehr Einschränkung meiner Mobilität? Bin ich doch schon genug gestraft, dass ich an zwei ausgezogenen Joggingstöcken gehe. Aber zugegeben, die Unsicherheit beim Gehen nahm bedrohlich zu. Immer öfter benutzte ich das Auto, selbst für kleine Besorgungen. Das ist weder gut für die Umwelt, noch für meine Gesundheit. Denn ich hatte längst die Erfahrung gemacht, dass ein Spaziergang an der frischen Luft einfach guttut, nicht nur dem Kopf, sondern dem ganzen Körper.

Schließlich siegte die Angst vor einem Sturz. Beim nächsten Arztbesuch bat ich um eine Verordnung für den Rollator. Meine Tochter griff die Idee sofort auf und wir fuhren direkt zum Sanitätshaus. Dort wurden wir schnell fündig: das Teil sollte leicht sein und sich zusammenklappen lassen, damit ich es ins Auto heben kann oder leichter in Bus und Bahn ein- und aussteigen kann. Aber werde ich das wirklich können? Die Verkäuferin stellte die Höhe der Griffe ein und zeigte mir die richtige Haltung beim Gehen. Dann stand das Teil in meiner Wohnung. Erste Gehversuche in der Wohnung: wie lässt sich der Rollator lenken, nimmt er Stufen, kann ich ihn anheben? Ich blieb skeptisch.

Seit vier Wochen habe ich nun meinen Rollator und seit dem ist mit ihm vieles leichter, als ich es mir vorgestellt habe. Beim Gehen mit den Stöcken musste ich aufpassen, wo ich sie hinsetze. Meine Blicke waren also ständig auf den Boden gerichtet. Jetzt kann ich schauen, was um mich herum passiert, welcher Baum und Strauch schöne Blüten oder Blätter hat. Und wenn ich etwas genauer betrachten will, habe ich meinen Sitzplatz ständig dabei. Einkäufe lassen sich in

der Tasche transportieren. Es gibt also auch keinen Grund mehr, selbst für Kleinigkeiten das Auto zu nehmen.

Und das Allerbeste: Beim Gehen habe ich keine Rückenschmerzen mehr. Die aufrechte Haltung beim Gehen mit dem Rollator erreiche ich, indem ich nahe am Gerät gehe und den Rollator nicht mit gestreckten Armen vor mir herschiebe – wie ich es vielfach bei anderen Rollator-Nutzern beobachten kann. Jetzt sind sogar längere Wege möglich, ohne dass ich völlig erschöpft wieder zuhause ankomme. Ein Hoch auf diese sinnvolle Erfindung, den Rollator!



Foto © medicus

Ist es nur Erinnerung?

Haben Sie in Ihrer Jugend Dialekt gesprochen? Bedeutet er Ihnen noch etwas, jetzt, wo Sie alt sind? Verwenden Sie gar noch das ein oder andere davon, wenn Sie ins Erzählen kommen?

Ich bin in einem Dorf im Hochschwarzwald aufgewachsen, wo alles andere als Alemannisch eine unverständliche Fremdsprache war. Die dreihundert Dörfler waren fast ausschließlich Bauern, man heiratete untereinander, Tradition und damit Sprache war die Klammer, die alles zusammenhielt, Männergesangsverein, Marienandacht im Mai, wo man sich abends nach dem Stall umzog und in Schwarz in die Kirche ging, Fasnet im Häs (Fasnacht im typischen Gewand) sind bis heute liebe Erinnerungen.

In der Volksschule – es gab nur eine Gemeinschaftsklasse – hatte man seine liebe Mühe mit Hochdeutsch. Warum hat der Dialekt in meiner Jugendzeit so lange dominiert? Es gab kaum sprachlichen Einfluss von außen, noch nicht einmal eine Tageszeitung, von Mund zu Mund wurden Neuigkeiten berichtet. Alles verlief in der geordneten Bahn der Wochentage: Mäntig, Zieschtig, Mittwoch, Dunnschtig, Frietig, Samschtig, Sunntig.

Der Dialekt mit seinen typischen Rache-lauten war die Klammer der dörflichen Gemeinschaft, man war Teil davon, man fühlte sich wohl und nicht anonymisiert wie im heutigen Deutsch, das von vielen außerdeutschen Spracheinflüssen geprägt ist und damit für mein Empfinden an einem wesentlichen Element einer Muttersprache, der Geborgenheit, eingebüßt hat.

Das Alemannisch war beileibe nicht einheitlich, schon in Nachbardörfern gab es sprachliche Nuancen. Wie zur Bestätigung sah ich kürzlich im Bayerischen

Fernsehen eine schöne Betrachtung über die feinen Variationen des Alemannischen im Bodenseeraum.

Unvergessen bleibt für mich die Einführung des früheren Kultusministers Prof. Meier in seinem Ministerium, wobei er seinen Mitarbeitern „ein Kischtle Bier“ versprach. Er ist stolzer Alemanne aus Freiburg im Breisgau, der in seiner Amtszeit in München nie einen Hehl aus seiner sprachlichen Herkunft machte. Das „Kischtle“ hat er sofort in das bayerische „Tragel“ übersetzt, nachdem man ihn auf den feinen Unterschied hingewiesen hatte.

So bleibt für mich das Alemannisch ein unvergessener Teil meiner Heimat, auch nach vielen Lebensjahren in Bayern. Meine Freude ist jedoch immer noch groß, wenn ich mit jemand im Dialekt „schwätze“ kann.

 **DER PARITÄTISCHE**
BAYERN
Josefistift



Alten- und Pflegeheim Josefistift

- 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

„Großmutter, warum hast du so große Ohren?“

Vorab die nackte Tatsache: Ich bin 76 Jahre alt und dementsprechend unverkennbar eine Seniorin. Als eine solche stand ich neulich vor dem Spiegel. Mein Gesicht blickte entspannt in die vertrauten Rundungen, dennoch kam ich nicht umhin, ebenso entspannt festzustellen, dass Falten und große Poren weitgehend das Feld übernommen hatten. Nun gut, man weiß ja, dass das Alter nicht spurlos vorüber zieht. Was mich allerdings dann doch bei meinem Anblick irritierte, war die Tatsache, dass mir die Jahre scheinbar größere Ohren geschenkt hatten. Kann so etwas sein, dachte ich, wächst im Alter etwa noch etwas, wo sonst alles schrumpelt und schrumpft?

Wie immer wusste Google eine Antwort.

Hier im Duden der Neuzeit heißt es: „Es kann durchaus sein, dass die Ohren im Laufe der Jahre größer erscheinen. Diese Veränderung ist jedoch nicht auf ein tatsächliches Wachstum der Ohren zurückzuführen, sondern auf die Veränderungen der umgebenden Haut- und Gewebestrukturen.“ Dann der Satz, den wir alle zur Genüge kennen: „Im Laufe der Zeit verliert nämlich die Haut an Elastizität und Spannkraft.“

Weiter ist zu lesen: „Eine weitere Veränderung, die im Alter auftreten kann, betrifft die Knorpelstruktur der Ohren. Der Knorpel kann im Laufe der Zeit dünner und schwächer werden, was dazu führen kann, dass die Ohren nach vorne oder Seite abknicken. Dies kann ebenfalls dazu beitragen, dass die Ohren größer und auffälliger erscheinen. Allerdings sagt auch eine neue italienische Studie: Ohren wachsen ein Leben lang

und sind bei älteren Menschen besonders groß.

Jetzt wissen wir es: Je älter der Mensch, desto größer sein offenes Ohr für die Nöte der Menschen, für die Sorgen der Nachbarn und für die kleinen Freuden des Alltags. Eben Spannkraft und Elastizität mit Wachstumspotential in zweifacher Ausführung.

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

„Gut geplant in den 3. Lebensabschnitt“ **Seniorenmesse in der Loisachhalle Wolftrathausen**

Freitag 6. September 2024 von 13 – 18 Uhr
Samstag 7. September 2024 von 10 – 18 Uhr

Das Bild vom älter werden und alt sein hat sich in den letzten Jahrzehnten gewandelt – und das ist auch gut so! Die heutigen Menschen über 60 sind selbstbewusst, aktiv und wollen ihr Leben genießen und selbst gestalten.

Auf diese positiven Seiten möchte die Seniorenmesse hinweisen. Aber auch pflege- und hilfsbedürftige Senioren und deren Angehörige können sich über Mittel und Wege für ein lebenswertes Alter informieren. Die Themenpalette der Aussteller ist sehr vielfältig. So gibt es Informationen und Beratungen zu altersgerechtem Innenausbau des eigenen Zuhauses, Möglichkeiten der ambulanten Pflege, die Computer Senioren und andere Vereine sowie Mitarbeiter der AOK-Beratungsstelle stehen für Fragen zur Verfügung und vieles mehr. Die Kriminalpolizei gibt Tipps, wie man sich vor Trickbetrug schützen kann. Es gibt Mitmach-Aktionen, wie zum Beispiel ein Verkehrsquiz, einen Alterssimulationsanzug oder eine spaßige Fotobox.

Auch der Seniorenbeirat kommt gerne mit Ihnen ins Gespräch und stellt seine Arbeit vor. Wie immer direkt neben dem Stand des Landratsamtes.

Eine Reihe von Vorträgen im Gasthaus Flößerei, direkt neben der Loisachhalle, wird Themen wie beispielsweise 'Gesetzliche Betreuung und Vollmacht' oder 'Fit und vital in jedem Alter' aufgreifen. Der Vortrag 'Bleiben Sie neugierig – Lernen für Senioren' räumt mit Vorurteilen auf und zeigt, was Men-



Foto © deagreedz.stock.adobe

schen bis ins hohe Alter tatsächlich leisten können.

Bei der Seniorenmesse in der Loisachhalle gilt die Devise: Informieren, kennenlernen, mitmachen.

Schauen Sie mal vorbei. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Der Eintritt ist selbstverständlich kostenfrei.



Michael Förg

Fliesen | Platten | Mosaik

*Schnell und kompetent
von Meisterhand...*

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

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



SCHLÜSSEL- & SICHERHEITSTECHNIK

MONTAGE &
REPARATUR



SCHLÜSSEL &
SCHLISSANLAGEN

EINBRUCHSCHUTZ &
SICHERHEITSBERATUNG



SCHLÖSSER &
BESCHLÄGE

FACHKRAFT FÜR
BRANDSCHUTZTÜREN



TRESORE &
BRIEFKÄSTEN

NOTDIENST &
NOTÖFFNUNG



WARTUNG VON
FENSTERN & TÜREN

IHR VERTRAUENSVOLLER SCHLÜSSELDIENST-EXPERTE IM OBERLAND

Neueröffnung



AB OKTOBER AUCH IN WOLFRATSHAUSEN!
SAUERLACHER STRASSE 14
82515 WOLFRATSHAUSEN



☎ 0159 - 06788133

☎ 08171-9115001 & 08046-1887585

📍 WOLFRATSHAUSEN & BAD HEILBRUNN

✉ TOMS@SICHERES-OBERLAND.DE

🌐 WWW.SICHERES-OBERLAND.DE

SCAN ME



AUS MEISTERHAND

im Oberland

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

Die Blankensteinrunde Abstecher ins Reich der Kletterer

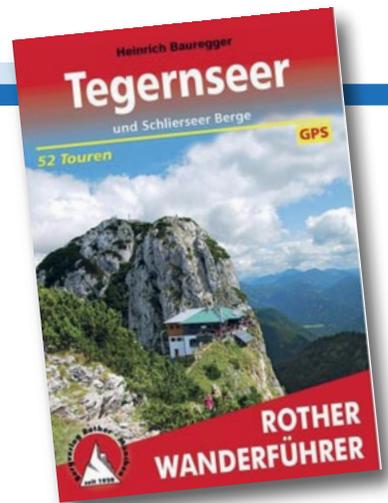
Der mehrgliedrige Felsgipfel des Blankensteins ist kein Ziel für Wanderer. Seine Besteigung erfordert leichte Kletterei, zudem sind die Felsen durch den häufigen Besuch bereits stark abgegriffen – also nicht gerade eine Empfehlung. Doch bietet sich hier häufig die Gelegenheit, aktiven Kletterern bei ihren Künsten an den plattigen Wänden zuzuschauen.

Ausgangspunkt: Kistenwinterstube, 970 m, etwa 400 m vor der Talstation der Suttentbahn im Rottachtal. Anfahrt PKW: Von Rottach-Egern auf asphaltierter Mautstraße 6,5 km zum Wanderparkplatz Kistenwinterstube. Anfahrt ÖPNV: Bayerische Regiobahn (BRB) bis Tegernsee, dann weiter mit dem Bus in die Suttent zur Kistenwinterstube.

Anforderungen: Anstieg zur Blankensteinalm auf Almfahrweg, zum Blankensteinattel auf Bergsteig. Der Blankensteingipfel ist nur über einen leichten Kletteranstieg (I und II Trittsicherheit erforderlich) erreichbar. Da der Fels bereits ziemlich abgegriffen ist, kann der Anstieg bei Nässe gefährlich sein! Rückweg bis zur Sieblialm auf Bergsteig, ab der Alm bis zum Ausgangspunkt auf Almfahrweg.

Einkehrmöglichkeit: Unterwegs keine; eventuell Getränke in der Sieblialm. Einige Gaststätten im Bereich der Suttent am Ausgangspunkt (Wildbachhütte und Moni-Alm).

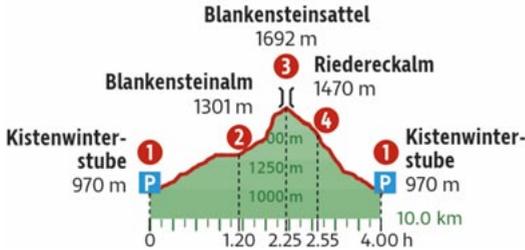
Im Rottachtal vom Parkplatz **Kistenwinterstube (1)** rechts über die Brücke und der asphaltierten Almstraße bis zu einer Wegteilerung (15 Min.) folgen. Geradeaus weiter, bald über den Schiffbach und auf der rechten Seite höher bis zu einer weiteren Wegteilerung an der Rottach-



alm. Hier links, immer durch Wald, bis links der Fahrweg zur Blankensteinalm abzweigt (wir können auch geradeaus über die Röthensteinalm den Blankensteinattel erreichen). Kurz vor der **Blankensteinalm (2)** rechts bergan und auf schmalen Steig durch den freien Südosthang des Rauhenbergs, dann links haltend unter die steile Nordwand des Blankensteins. Durch blockiges Gelände hinauf, rechts um den Ostgrat des Blan-



kensteins herum und am Wandfuß entlang auf schmalem Pfad nahezu eben zum **Blankensteinsattel (3)**, einem schönen Rastplätzchen. (Der Blankensteinipfel erfordert Kletterfertigkeiten bis zum II. Schwierigkeitsgrad.)



Für den Abstieg nehmen wir den Steig, der auf der Nordseite des Risserkogels Richtung Osten in den Riederecksattel führt. Weiter in nordöstlicher Richtung über die baumbestandenen Almmäher zur **Riedereckalm (4)**. Über Almwiesen und durch Wald auf Bergsteig auf der rechten Seite des Sieblichgrabens zur Sieblichalm. Links unterhalb des Almgebäudes treffen wir auf die Almstraße. Auf ihr hinab zur Wegverzweigung, dann rechts hinaus zum Ausgangspunkt **Kistenwinterstube (1)** im Rottachtal.



Blick über die Gfällalm und den Röthensteingraben auf das Hintere Sonnwendjoch.



AKUTGERIATRIE

DIE BEDÜRFNISSE ÄLTERER MENSCHEN IM VORDERGRUND

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

UNSER TEAM FÜR IHRE INDIVIDUELLE BEHANDLUNG

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

UNSERE STATION FÜR IHRE SELBSTSTÄNDIGKEIT

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



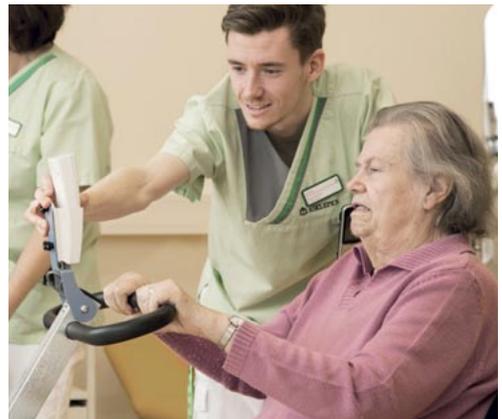
ASKLEPIOS

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



von Gabriele Skiba
Seniorenbeirätin

Buchvorstellung:

Wellen, Wind und Dorfbanditen

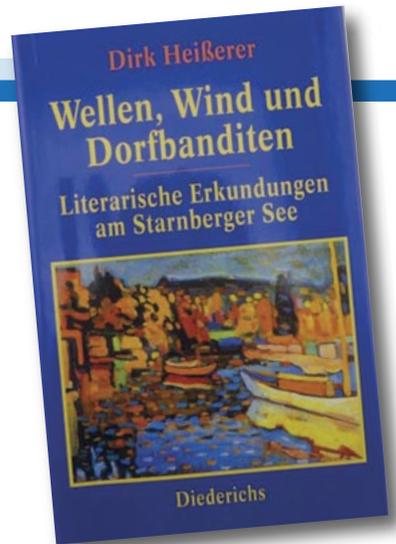
Literarische Erkundungen
am Starnberger See von Dirk Heiße

Diederichs Verlag München

Dirk Heiße schreibt kurzweilig mit Anekdoten, Zitaten und literarisch-wissenschaftlichen Ergänzungen über Schriftsteller und Maler, die im 19ten und 20sten Jahrhundert am Starnberger See lebten oder als Sommergäste kamen. Christian Andersen, Thomas Mann, Walter Benjamin, Lion Feuchtwanger, Franz von Poggi, Heinrich Spörl, Herbert Achternbusch und natürlich Oskar Maria Graf aus Berg, der sich selbst als 'Provinzschriftsteller' betitelte und später im Exil sogar amerikanischer Ehrendoktor wurde. Auch über die Maler Wassily Kandinsky, Paul Klee, Heinrich Campendonk und Persönlichkeiten wie König Ludwig II. und Kaiserin Elisabeth gibt Dirk Heiße Einblicke in sehr persönliche Begebenheiten.

Gegliedert ist das Buch nach den jeweiligen Orten: Starnberg, Berg, Rottmanns- und Maxhöhe, Seeshaupt, Tutzing, Feldafing usw. Ebenso geordnet nach Orten ist ein ausführliches Literaturverzeichnis. Darin findet man zahlreiche Informationen zu weiterführenden Quellen.

Dirk Heiße hat sich als promovierter Literaturwissenschaftler und Erfinder der „Literarischen Spaziergänge“ weit über Münchens Grenzen hinaus einen Namen gemacht. 2009 wurde er mit der Thomas-Mann-Medaille ausgezeichnet. Er hat den „literarischen Kraftort vor den Toren Münchens vermessen“, wie es auf dem Einband des Buches heißt.



Für mich ist dieses Buch eine literarische und kulturelle Rundfahrt um den Starnberger See. Man kann in diesem Buch, bildlich gesprochen, an jedem Steg ein- oder aussteigen, je nachdem welcher Ort und welche Persönlichkeit einen interessiert.



Gleich
anrufen:
08171 90 810

Seniendomizil
Haus Elisabeth

Dauer- und Kurzzeitpflege
Tagespflege | Offene Angebote

Besuchen Sie uns gerne in unserem Café
zum Mittagstisch oder Kaffee & Kuchen.
Mehr Infos unter: www.compassio.de

Johann-Sebastian-Bach-Str. 16 | 82538 Geretsried
haus-elisabeth@compassio.de



© 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 Guzhva / fotolia.com

Unterstützung im Haushalt

Kostenübernahme

durch gesetzliche **Krankenkassen** / Versicherer

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

Haushaltshilfe im Krankheitsfall

Mi 03. Juli'24
14 - ca.18 Uhr

Senioren mit E-Bikes - Buchbergrunde

Ideal geeignet für Einsteiger mit E-Bikes, die gerne mit Gleichgesinnten unterwegs sind. Ziel ist es gemeinsam das Tölzer Land auf dem Fahrrad zu erkunden. Wichtig: Es besteht Helmpflicht!

Veranstalter: Kreisbildungswerk Bad Tölz-Wolfratshausen

Führung: Sylvia Auer

Anmeldung: Telefon 08179 423989-0, eMail: info@kbw-toelz-wor.de

Gebühr: 9,- €

Treffpunkt: Kloster Beuerberg, vor der Stiftskirche Beuerberg

Sa 06. Juli'24
15 -16.30 Uhr

„Den ganzen Tag Mensch-ärgere-dich-nicht?“

Praktische Tipps für gute Laune im Alltag

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.

Referentin: Michaela Schmiegel, Gesundheits- und Krankenpflegerin

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich

Tel.: 08171 2347460 / eMail: info@ag-il.de / www: ag-il.de / Eintritt frei

Ort: Tagesbetreuung L(i)ebenswert, Oberbuchen 60 in Bad Heilbrunn

Do 25. Juli'24
Do 26. Sept.'24
ab 18 Uhr

Stammtisch für pflegende oder betreuende Angehörige

Alle Personen, die sich zum Thema Pflege oder Erkrankungen im Alter austauschen möchten oder einfach eine Auszeit brauchen sind herzlich willkommen.

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.

in Kooperation mit VdK-Geretsried und Christophorus Hospizverein

Anmeldung ist nicht erforderlich

Ort: Café Servus, Wolfratshausener Straße 24 in Geretsried-Gelting

Mo 09. Sept.'24
14.30 Uhr

Museumsbesuch mit anschließendem Kaffeehausbesuch

Nur für uns geöffnet: Das Museum in ungezwungener Atmosphäre erleben. Dauer etwa eine Stunde, anschließend gibt es Kaffee und Kuchen im Rathauscafé.

Für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer kostenlos.

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.

Leitung: Gabi Strauhal

Anmeldung erforderlich: Tel.: 08171 2347460 / eMail: info@ag-il.de

Treffpunkt: Touristinfo, Untermarkt 10 in Wolfratshausen

Sa 21. Sept.'24
13-17 Uhr

Woche der Demenz: Spaßolympiade für Menschen mit u. ohne Demenz

"Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt ..."

(Joachim Ringelnatz). Je ernster das Leben wird, desto mehr sollten wir es auf die leichte Schulter nehmen.

Anmeldung: Tagesbetreuung L(i)ebenswert, Tel.: 08046 6349991

Anmeldung ist wünschenswert.

Ort: Tagesbetreuung L(i)ebenswert, Oberbuchen 60 in Bad Heilbrunn

SeniorenForum e.V.
Vorsitzender Hermann Lappus
Telefon: 08041 400023
eMail: lappus@mailbox.org
www.seniorenforum.info

SeniorenForum e.V.

Die *SeniorenInfo*, die Sie gerade in der Hand halten, wird seit einem Jahr von dem gemeinnützigen Verein SeniorenForum e.V. herausgegeben. Die Gründungsmitglieder des Vereins kommen überwiegend aus dem Seniorenbeirat. Erste Reaktionen zeigen, dass das Weiterbestehen der *SeniorenInfo* in der Rechtsform eines eingetragenen Vereins auf große Wertschätzung in der Bevölkerung stößt.

Da liegt es nahe, dass der Verein zusätzlich eine eigene Homepage erstellt hat. Dort finden Sie nicht nur die aktuelle Ausgabe, sondern im Archiv auch die älteren Ausgaben der letzten Jahre. Die Redaktion informiert Sie auf der Homepage auch laufend über aktuelle Themen. Besuchen Sie uns doch immer mal wieder unter: www.seniorenforum.info

Um die Seniorenarbeit in unserem Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen bereichern und attraktiv zu machen brauchen wir jedoch noch mehr Mitglieder, die uns unterstützen.

Mitgestalten und Mitmachen!

Unter diesem Motto engagieren wir uns als Mitglieder des SeniorenForums ehrenamtlich und bringen unsere Kompetenzen und Erfahrungen für die Generation „60plus“ ein.

„**Mitgestalten**“ bedeutet, dass wir als Gesprächspartner für Themen des Alternwerdens und Altseins aktiv an den kommunalpolitischen Entwicklungs- und Gestaltungsprozessen mitwirken und die Interessen der älteren Generation vertreten.

„**Mitmachen**“ bedeutet, dass wir vielfältige Aktivitäten über das Vereinsleben hinaus anbieten. Dabei ist unser Handeln nicht nur mit Blick auf Seniorinnen und Senioren ausgerichtet, sondern wir wollen generationsübergreifend wirken.

Wenn Sie Freude am „Mitgestalten“ haben, dann freuen wir uns über das „Mitmachen“, mit Beiträgen zur *SeniorenInfo* sowie Vorschlägen und Ideen für Veranstaltungen und Vorträge.

Einen Mitgliedsantrag finden Sie auf www.seniorenforum.info



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



Herausgeber: SeniorenForum e.V., Ludwigstraße 20, 83646 Bad Tölz
Telefon 08041 440023, eMail: lappus@mailbox.org
www.seniorenforum.info

Einzelvertretungsberechtigter: Hermann Lappus, Vorsitzender
Ludwigstraße 20, 83646 Bad Tölz
Telefon 08041 440023, eMail: lappus@mailbox.org

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

**Auflage/
Druck:** 5.000 Exemplare, 14. Jahrgang, Erscheinungsweise vierteljährlich
gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier
bei Druckerei WIRmachenDRUCK GmbH.

Titelbild: gefüllte Tulpe © Ingo Freese

Redaktionsschluss für Ausgabe 4-2024, Oktober - Dezember ist der **20. Aug.'24**



**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

**Raiffeisenbank
im Oberland eG** 

**BESTE BANK
2020**
1. Platz
PRIVATKUNDENBERATUNG
Bad Tölz

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




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

Kontakt

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

08841 / 485 43 30
info@sozialagentur-oberbayern.de
www.sozialagentur-oberbayern.de

