

Senioren Info

Leben im Alter

in der Region Bad Tölz – Wolfratshausen



Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

Oktober-Dezember'24 - Nr. 4



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 Bad Tölz - Wolfratshausen	
❑ Bericht aus dem Seniorenbeirat	4
❑ Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Notfallmappe	4
Gesundheit	
❑ So gesund sind Bitterstoffe	6
Organisationen, Vereine, Gruppen	
❑ Christophorus Hospizverein: Neue Trauergruppe im festen Personenkreis	10
❑ Malteser: Ein Spaziergang zu zweit gegen Einsamkeit im Alter	12
❑ Gesundheitsclowns im Seniorenheim	14
Alltagstauglich	
❑ Das jüngste Kind trägt Pelz	16
❑ Stille Orte	19
❑ Alle Jahre wieder – Gedenk- und Aktionstage	20
Gedanken	
❑ Gedanken eines Rollstuhlfahrers	22
❑ Arm aber nicht sozial schwach	23
Lebenslust	
❑ Wandervorschlag: Isar-Natur-Erlebnisweg mit Hüttlebachklamm	25
❑ Buchvorstellung: 3 Sekunden - Notizen aus der Gegenwart	28
❑ Kultur-Geschichte-Heimat	29
Termine	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,

haben Sie auch schon von dem neuesten Bestseller von Elke Heidenreich gehört? „Altern“ heißt der Buchtitel, knapp und deutlich. Darin beschreibt sie in kurzen Absätzen ihr Leben und fügt eine große Zitatensammlung hinzu.

Das Buch über die positive Sicht des Altwerdens verkauft sich sehr gut, wird aber in den Rezensionen sehr widersprüchlich bewertet. Trotzdem hat es mir gefallen, dass sich Frau Heidenreich in ihrer manchmal schnodderigen Art stark macht, auch diesen Lebensabschnitt in vollen Zügen zu genießen und die positiven Seiten hervorzuheben:

„Das Leben ist eine Kette von Irrtümern. Sind die zu Ende, ist alles zu Ende. Denn nach jedem Irrtum geht es immer weiter, es gibt immer Wege und Auswege. Und manchmal, auch das habe ich gelernt, muss man einfach alles loslassen und nichts tun.“ Diese Logik entspricht der Lebenseinstellung von Elke Heidenreich.

Unsere **SeniorenInfo** versucht auch in dieser Ausgabe die guten Seiten des Älterwerdens aufzuzeigen. Dieter Höflich beschreibt sein Leben im Rollstuhl, Monika Huppelsberg bricht eine Lanze für Menschen, die nicht so begütert sind und sich finanziell durch das Leben kämpfen müssen. Ich schwärme von meinem kleinen vier-pfötigen Mitbewohner, der mir zu Zeit viel Aufregung, aber auch große Lebensfreude schenkt. Und wir schicken Sie wieder auf eine Wanderung an der Isar entlang, die gemütlich und mit vielen Eindrücken ein besonderes Erlebnis sein kann.

Im amerikanischen Wahlkampf erleben wir demokratische Politiker, die offen auf der Bühne vor einem großen Publikum sehr persönliches von ihrem Leben erzählen. Das ist bei uns in Deutschland eher selten der Fall, deshalb ist Dieter Höflich in seinem Buchtipp überrascht, dass sich Karl-Theodor zu Guttenberg in einem Büchlein bekennt, „heute ein fröhlicher, ein gelassener Mensch zu sein“.

„Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag“ sagte einst Charly Chaplin. Herzhaftes Lachen ist gesund und hilft gegen Stress. Lachen stärkt das Immunsystem und schüttet auch Glückshormone aus. Deshalb ist die Arbeit der Gesundheitsclowns bei den Senioren so ungemein wertvoll und ich würde mich wirklich freuen, wenn sie finanziell Unterstützung finden würden.

Liebe Leserinnen, liebe Leser, bleiben Sie uns gewogen, genießen Sie die Vielfalt des Herbstes und vielleicht folgen Sie den Zugvögeln in den Süden, um diesen Supersommer noch ein wenig ausklingen zu lassen.

Mit herzlichen Grüßen

A handwritten signature in blue ink that reads 'Mechthild Felsch'. The signature is written in a cursive, flowing style.
Mechthild Felsch



Bericht aus dem Seniorenbeirat

Im Seniorenbeirat war Sommerpause. Lediglich ein kleines Team arbeitete an den Vorbereitungen unseres Standes auf der Seniorenmesse in Wolfratshausen, die am 6. und 7. September in der Loisachhalle stattfand. Einen Bericht in der **SeniorenInfo** konnte die Redaktion leider nicht berücksichtigen, da zum Zeitpunkt der Messe das Manuskript bereits beim Grafiker in Arbeit war.

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

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, und Notfallmappe

Eine der ersten Fragen des Notarztes war, als er versuchte meinem Mann das Leben zu retten: "Haben Sie eine Patientenverfügung?" Ja, wir hatten eine, aber sie war so sorgfältig abgelegt, dass ich sie in meiner Panik nicht gefunden habe. Deshalb meine Bitte an Sie, neh-

men Sie sich reichlich Zeit und überlegen Sie gründlich, was Sie sich wünschen, wenn Sie in eine Notfallsituation kommen und andere Menschen für Sie entscheiden müssen.

Jeder Mensch kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen sich

SENIORENWOHNPAK

IsarLoisach



Unser Haus bietet in freundlicher, familiärer Atmosphäre:

<p>Pflegeplätze Kurzzeit- und Verhinderungspflege vollstationäre Pflegeplätze</p>	<p>Wohnungen im Service-Wohnen 31 Ein- bis Dreizimmerwohnungen mit und ohne Balkon</p>
--	---

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

www.asb-casa-vital.de

Wir helfen hier und jetzt.



nicht mehr äußern zu können, welche medizinischen Behandlungen erwünscht sind oder abgelehnt werden. Mit einer **Patientenverfügung** können Sie für einen solchen Fall vorsorgen. Schriftlich legen Sie darin fest, ob und wie Sie in bestimmten Situationen behandelt werden möchten. Ebenso wichtig ist eine **Vorsorgevollmacht**, weil eine Patientenverfügung nie alle medizinischen Situationen berücksichtigen kann. Dann ist es wesentlich, dass eine Person, der Sie vertrauen und die Ihre (mutmaßlichen) Wünsche kennt, für Sie entscheidet.

Es gibt eine Online-Patientenverfügung der Verbraucherzentralen basierend auf den Textbausteinen des Bundesministeriums der Justiz. Schritt für Schritt werden Sie durch die Onlineseiten "selbstbestimmt" geleitet und erstellen Ihre individuell passende Patientenverfügung. Vor der Erstellung können Sie sich in einer Broschüre des Bundesministeriums der Justiz oder im Artikel der Verbraucherzentralen "Patientenverfügung: So äußern Sie eindeutige und wirksame Wünsche" informieren. Die Patientenverfügung gibt es auch als gedruckte Broschüre im Buchhandel: **Vorsorge für Unfall, Krankheit, Alter** durch Vollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung.



21. Auflage'23,
64 Seiten mit
inkl. 16 Seiten
heraustrennbaren
Formularen.
Verlag C.H.BECK.
ISBN 978-3-406-79609-8

Der Seniorenbeirat Bad Tölz-Wolfratshausen hat eine **Notfallmappe** erstellt, damit Angehörige im Notfall wissen, wo sie wichtige Dokumente finden, welche Medikamente gegeben werden müssen, ob es eine Patientenverfügung oder eine Vorsorgevollmacht gibt. Auch alltägliche Dinge wie der Hinweis, wer sich gegebenenfalls um das Haustier kümmert u.v.a. können in der Notfallmappe festgelegt werden.

Die Notfallmappe finden Sie als Druckvorlage auf der Homepage des Landratsamtes Bad Tölz-Wolfratshausen <https://www.sozialwegweiser.net/der-seniorenkompass-in-druckversion> oder in Form einer Broschüre, die in den Rathäusern und teilw. in Apotheken ausliegt.

**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!**

von Heidi Loidl, Ernährungswissenschaftlerin
Quelle: Apotheken Umschau, Juli 2022

So gesund sind Bitterstoffe

Wenn etwas bitter schmeckt, winken manche ab.

Dabei haben Bitterstoffe viele positive Gesundheitseffekte.

Rucola kennen viele noch als Wildkraut, das auch auf kargem Boden gedeiht. Heute wird er als würziger Salat angeboten. Löwenzahn und Giersch liegen in Feinkostläden. Und Bitterschokolade erobert sich ihren Platz neben der beliebten Vollmilchvariante. Bitter findet offenbar immer mehr Liebhaber und Liebhaberinnen. Und das ist gut so. Ob Verdauungshelfer, Zellschutz oder Hungerbremse: Bitterstoffe im Essen haben viele positive Effekte auf den Körper.

Traditionell und gut erforscht

Ein paar der vermeintlich neuen Küchenstars haben eine lange Tradition als Verdauungshelfer. Majoran, Kümmel und Ingwer würzen schwer Verträgliches wie Kohl, Lauch, Paprika und etwas fetteres Fleisch. Artischockenblätter enthalten bitteres Cynarin, das die Gallenbildung fördert. Extrakt und Presssaft der Artischocke werden gerne gegen Blähungen eingesetzt.

Gut erforscht sind die sogenannten Senfölglykoside. Sie sorgen für die herbe Note von Brokkoli und Kohlrabi, Rettich und Kresse, Senf und Meerrettich. Und: Sie machen aggressive freie Radikale unschädlich, die bei Um- und Abbauprozessen im Organismus entstehen. So sollen sie zu einem verminderten Risiko für Krebs und Gefäßkrankheiten beitragen.

Neuerdings werden Bitterstoffe auch als Appetitzügler angepriesen. Zu Recht. Forschende wissen inzwischen, was da im Körper abgeht: Bestimmte Bitterstoffe docken an Darmzellen an, die daraufhin ein Hormon ausschütten, welches im Gehirn ein Sättigungsgefühl auslöst.

Aber wie passt das mit einem herben Aperitif zusammen, der doch den Appetit anregt? Beides sei richtig, so Dr. Maik Behrens, Molekularbiologe am Leibniz-Institut für Lebensmittel-Systembiologie. Der springende Punkt ist: Bitterstoff ist nicht gleich Bitterstoff. Es gibt Tausende davon. „Chemisch ist das nicht definiert“, sagt Behrens, „alles, was die Bitter-Rezeptoren reizt, ist ein Bitterstoff.“

Überall Bitter-Antennen

Die spannendste Erkenntnis der vergangenen Jahre aber ist: Bitter-Fühler gibt es nicht nur dort, wo wir schmecken, also in der Mundhöhle. Sondern auch im Magen-Darm-Trakt, in der Lunge und im



Senioremobilität
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

Bronchialtrakt. Der Körper „schmeckt“ also mit. Wen überrascht es da noch, dass Bitterstoffe auch auf Blutzucker und Cholesterinspiegel wirken?

25 Rezeptoren haben Geschmacksforscher bisher für bitter ausfindig gemacht. Behrens vergleicht sie mit „Antennen“. Dagegen gibt es im menschlichen Körper nur je einen Typ „Fühler“ für die anderen vier Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig und umami (herzhaft, wohlschmeckend). Dieser Überhang an Bitter-Antennen ist wichtig. Denn viele Bitterstoffe sind giftig oder zeigen Verderb an – so wie bei der Milch, die nicht mehr gut ist. Ein ausgeklügeltes Warnsystem also. Und die Erklärung, warum Babys und Kinder Bitteres ablehnen.

Nicht jeder schmeckt gleich

Dass Erwachsene Bitteres nicht mehr kategorisch ablehnen, hat mit Gewöhnung zu tun. Vielleicht erinnern Sie sich an Ihren ersten Kaffee. Hat der wirklich geschmeckt? Zum Wachwerden haben

Sie ihn trotzdem ein zweites und drittes Mal getrunken und irgendwann lieb gewonnen.

Nur: Was tun, wenn einem das Bittere absolut nicht zusagt? Forscher Behrens hat dafür Verständnis: „Nicht alle Menschen nehmen bitter gleich stark wahr“, erklärt er. Das liegt unter anderem an einem bestimmten Bitter-Fühler, der bei gut zwei Dritteln der Menschen äußerst sensibel, beim anderen Drittel völlig unempfindlich ist. Daher bitte keine Diskussionen am Esstisch!

Ob Artischocke, Brokkoli, Chicorée oder Zwiebel – Dr. Behrens empfiehlt die Bitteren aus dem Gemüseladen uneingeschränkt: „Gemüse hat viele gesunde Inhaltsstoffe. Nicht nur Bitterstoffe, sondern auch Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.“

Hobbygärtner im Vorteil

Noch besser schneidet in puncto Bitterstoffe aber Grünzeug aus dem Eigenanbau ab. „Während der Gemüsehandel heute die beliebteren weniger streng schmeckenden Sorten anbietet, gibt es



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.

in der Samenhandlung auch ältere herbere Sorten“, sagt Dr. Marcel Naumann, Nutzpflanzenexperte von der Universität Göttingen. Wichtiger aber: Im eigenen Garten ist der Salat abwechselnd Wärme und Kälte, trockener und feuchter Witterung ausgesetzt. „Und unter diesem Stress bildet die Pflanze vermehrt Bitterstoffe. Sie macht das nicht einfach so, sondern um Fressfeinde abzuwehren“, erklärt Dr. Naumann. Aber Vorsicht, wenn ein Gemüse bitter schmeckt, das nicht bitter sein soll. Zucchini zum Beispiel: Sie kreuzen sich leicht mit den nicht essbaren Zierkürbissen und können dann sehr giftige Bitterstoffe bilden. Auf keinen Fall essen! Und Zucchini und Zierkürbis nicht zusammen anbauen!

Ein Wort zum Schluss: Die faszinierenden neuen Erkenntnisse über die Ge-

sundheitswirkungen von Bitterstoffen rufen auch die Hersteller von Bittertropfen und -tinkturen mit allerlei Werbeversprechen auf den Plan. „Ich glaube keiner Tinktur, die derzeit auf dem Markt ist, dass sie die versprochenen Wirkungen hat“, warnt Dr. Behrens. Man müsse sehr genau unterscheiden, von welchem Bitterstoff genau die Rede ist. „Da ist einfach noch sehr, sehr viel Klärungsbedarf.“



Artischocken © Dr. Klaus-Uwe Gerhardt-pixelio

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


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
Elfi Blank-Böckl, Leitenstraße 26, 82538 Geretsried



**Christophorus Hospizverein
Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.**
Neuer Platz 20, 82538 Geretsried
Telefon 08171 999155
eMail: info@christophorus-hospizverein.de
www.christophorus-hospizverein.de

Angebote für Trauernde

Wie werden nach dem Tod eines nahestehenden Menschen Veränderungen im eigenen Leben wahrgenommen? Welche Möglichkeiten gibt es, mit der Trauer zu leben, sie anzunehmen und sich daraus neu zu erfahren? Diesen und weiteren Fragen widmen sich Teilnehmer*innen der Trauergruppe des Christophorus Hospizvereins Bad Tölz-Wolfratshausen. Ab September 2024 startet in den Räumen des Hospizvereins in Geretsried wieder eine neue Trauergruppe. Die Treffen finden regelmäßig und in einer festen Gruppe montags von 19 bis 21 Uhr in der Geschäftsstelle des Vereins statt. Das Angebot umfasst acht Abende ab dem 7. Oktober bis zum 27. Januar jeweils zweimal monatlich. Ein unverbindliches Vor-

treffen zum Kennenlernen fand bereits am 16. September statt. Wenn Sie trotzdem an der Trauergruppe teilnehmen möchten, nehmen Sie Kontakt mit Frau Leinauer auf; Kontaktdaten s.oben.

Die Abende werden begleitet von Gabi Leinauer, Koordinatorin und Trauerbegleiterin mit Team. Gemeinsam wird auf die Trauer geschaut sowie auf Begegnungen und Situationen, die seit dem Verlust eines Angehörigen erlebt wurden. Besonders der Austausch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, sowie der vertraute, an die Schweigepflicht gebundene Rahmen können Halt geben. An den Abenden werden verschiedene Herangehensweisen der Trauerarbeit genutzt, wie zum Beispiel Gespräche, kreative Elemente, Texte



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



Foto © CHV

und Geschichten hören, auch Theorie und Informationen zum Trauerprozess. Ziel der Treffen ist, zu spüren es gibt Veränderungen, ich mache mich auf den Weg und ich kann mit der Unterstützung anderer Menschen mein Leben neu gestalten. Alles braucht Raum und Zeit.

Eine Besonderheit im Jahr 2024 sind die im November und darüber hinaus im

neuen Jahr stattfindenden Kreativtage der Trauer, ebenfalls organisiert durch den Christophorus Hospizverein. An verschiedenen Samstagen können Trauernde kreativ tätig sein und werden dabei von Künstlern und Trauerbegleitern unterstützt. Kreatives Tun wie Malen, Töpferei oder Schreiben fördert den emotionalen Ausdruck und bietet neue Perspektiven auf die Trauer und das Leben. Dabei sind keinerlei Vorkenntnisse nötig – jeder ist eine Künstlerin oder ein Künstler!

Weitere Informationen können Sie auf unserer Homepage nachlesen.

Bei Fragen oder zur Anmeldung kontaktieren Sie uns gerne; Kontaktdaten s. oben/vorherige Seite.

Die Termine der 'offenen' Trauergruppen finden Sie auf Seite 31.

*Wir suchen Verstärkung für unser kleines Team,
bei freier Arbeitszeitenwahl und vielen Extras.*

Physiotherapeut (m/w/d)



physiowild
PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

*Über eine aussagekräftige Bewerbung per eMail
oder postalisch freuen wir uns sehr.*

Anja Wild . Münchner Str. 19 . 83623 Dietramszell . 08027-6869990 . anja.wild@physiowild.de



Malteser

...weil Nähe zählt.

Malteser Hilfsdienst e.V./gGmbH

Untermarkt 17/Rückgebäude, Wolfratshausen

Gertrud Huber

Leiterin des Malteser Besuchsdienstes

Telefon: 08171 3607735, mobil 0179 7569871

eMail: gertrud.huber@malteser.org

Ein Spaziergang zu zweit gegen Einsamkeit im Alter

Malteser suchen Ehrenamtliche für den Besuchsdienst von Senioren

Es ist kein Großstadtphänomen, dass heute viele Senioren in alleine leben. Freunde und Verwandte sind vielleicht schon verstorben oder wohnen weit weg. Auch in ländlicheren Gebieten leiden ältere Menschen an Einsamkeit oder teilweise an dem Gefühl nicht mehr gebraucht zu werden. Mit regelmäßigen Besuchen und gemeinsamen Ausflügen bringen ehrenamtliche Malteser Helferinnen und Helfer des Besuchs- u. Begleitungsdienstes Abwechslung und Freude in den Alltag von Senioren. Spaziergehen, Vorlesen oder einfach nur Reden: Zu zweit ist man weniger allein. „Der Malteser Besuchs- und Begleitungsdienst schenkt Zeit in Gesellschaft. Wie die gemeinsamen Stunden genutzt werden entscheiden Besucher und Besucher gemeinsam“, sagt Gertrud Huber, die den Besuchs- und Beglei-

tungsdienst in Wolfratshausen seit 2011 leitet. „Schon mit ein oder zwei Stunden pro Woche kann man einem älteren Menschen etwas Gutes tun“, weiß Huber aus ihrer jahrelangen Erfahrung. „Wir besuchen ältere Menschen mit dem Ziel ihren Alltag abwechslungsreicher zu gestalten. Beim Malteser Besuchsdienst geht es dabei bewusst nicht um hauswirtschaftliche Hilfen sondern darum, Zeit zu teilen mit Gesprächen, mit Vorlesen oder auch auf einem Spaziergang“, sagt Gertrud Huber.

Zehn ehrenamtliche Helferinnen und Helfer besuchen aktuell zwölf Seniorinnen und Senioren in Wolfratshausen und in den Nachbargemeinden. „Unsere Besuchten sind zwischen 75 und 95 Jahren alt“, berichtet Gertrud Huber. Meistens finden die Besuche bei den



Malteser

...weil Nähe zählt.

Rund um Wolfratshausen für Sie unterwegs mit unserem Menüservice!

Testen Sie unseren Menüservice – 3 Gerichte zum Preis von 2!
Unverbindlich ausprobieren & genießen!

- ✓ Frisch zubereitete Mahlzeiten direkt zu Ihnen nach Hause geliefert
- ✓ Große Auswahl an gesunden und leckeren Menüs
- ✓ Keine Vertragsbindung – Sie entscheiden, wann und wie oft

Jetzt bestellen und nur 2 Mahlzeiten bezahlen!

Sichern Sie sich Ihr 3-für-2 Angebot und entdecken Sie unsere Köstlichkeiten ohne Risiko.

Mehr Information erhalten Sie telefonisch unter ☎ 089/ 85 80 80 - 200



Organisationen, Vereine, Gruppen

Seniorinnen und Senioren zu Hause statt, aber auch Besuche in Senioreneinrichtungen sind möglich. Ehrenamtliche und Besuche kommen aus den unterschiedlichsten Berufen. Beamte und Lehrer sind genauso dabei wie Selbständige und Angestellte aus Medizin, Industrie und Einzelhandel. Vertreten sind auch verschiedene Konfessionen.

Um noch mehr ältere Menschen aus der Einsamkeit zu holen, suchen die Malteser jetzt wieder Frauen und Männer, die sich ehrenamtlich engagieren und Senioren regelmäßig einen Besuch abstatten oder sie telefonisch kontaktieren möchten. „Zunächst sind dabei keine besonderen Qualifikationen erforderlich.“, erklärt Huber. „Was man aber unbedingt mitbringen sollte sind Empathie und Freude daran, Zeit mit älteren Menschen zu verbringen und sich auf sie einzulassen.“ Auch eine Fahrerlaubnis wäre hilfreich für gemeinsame Ausflüge und Fahrten mit dem Auto. Die Malteser unterstützen Helferinnen und Helfer mit Fortbildungen, die sie qualifizieren und ihnen Sicherheit geben. Wer sich für eine ehrenamtliche Mitarbeit beim Besuchsdienst interessiert oder wer gerne regelmäßig besucht



Gertrud Huber, Leiterin des Malteser Besuchsdienstes (Foto: Julia Krill).

werden möchte, wendet sich bitte an Gertrud Huber (Kontaktdaten s.o./vorherige Seite).



**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**



Gudrun Jäger
Gesundheitsclownin
Demmeljoch 4, 83646 Bad Tölz
Telefon: 0176 23527232
eMail: jaeger.gudrun@gmx.de

Gesundheitsclowns im Seniorenheim

Im Tölzer Seniorenheim Josefistift sind seit über einem halben Jahr die beiden Gesundheitsclowninnen Turbulina und Flottilie gern gesehene Besucherinnen. Mit ihrem feinen Humor und dem Gefühl für Situationskomik erheitern sie sowohl die Bewohnerinnen und Bewohner, als auch das Personal und die Besucher.

Da vielen Menschen nur Clownsbesuche in Kinderkliniken bekannt sind, soll hier ein kleiner Einblick in die Entwicklung dieses Berufsbildes gegeben werden.

Geschichte der Gesundheitsclowns

1964 wurde an der Stanford-University in Kalifornien die Forschungsrichtung Gelotologie gegründet. Das ist die Wissenschaft der Auswirkung des Lachens auf Körper und Psyche.

1986 wurden in den USA die ersten Klinikclowns ausgebildet und vier Jahre später berichtete die Zeitschrift Stern erstmals in Deutschland über diese Idee. 1998 hat Professor Dr. Dr. Rolf Dieter Hirsch, Leiter der gerontopsychiatrischen Klinik in Bonn, ein Clownsprojekt für Demenzpatienten durchgeführt mit dem Ergebnis, dass Verabreichungen von Antidepressiva deutlich verringert werden konnten.

Seit 2001 werden Gesundheitsclowns auch in Deutschland ausgebildet. Zunächst waren die Clowns als „Klinikclowns“, „Clowndoktoren“, „Gesundheitsclowns“ hauptsächlich aus Krankenhäusern bekannt. Eckart von Hirschhausen gründete 2014 die Stiftung 'Humor hilft heilen'. In den letzten Jahren wurde in immer mehr Seniorenheimen die heilende Wirkung des Lachens erkannt und genutzt.

Das Konzept

Idealerweise besuchen die Clowns (die Einsätze erfolgen immer paarweise) die Seniorinnen und Senioren in 14-tägigem Abstand. Sie gehen zunächst in alle Zimmer und spielen danach in der Cafeteria oder den Aufenthaltsräumen weiter. Ein Einsatz dauert zwei Stunden. Sie arbeiten nach strengen ethischen Grundsätzen. Ihr Ziel ist, in Verbindung mit der eigenen Lebensfreude und Intuition, die Selbstheilungskräfte der kranken, alten oder behinderten Menschen zu aktivieren.

Auch wenn Gesundheitsclowns unter anderem eine Bühnenausbildung haben, geht es im Seniorenheim um den Kontakt mit dem einzelnen Menschen und nicht um den Beifall für den Clown. Dafür ist immer wieder neues Vortasten nötig. Gerade bei dementen oder schwer beeinträchtigten Menschen suchen die Clowns mit Hingabe, Respekt und Geduld das Türchen, durch das sie in deren Welt eintreten dürfen.

Die Bitte

Obwohl bereits viele wissenschaftliche Untersuchungen, über den positiven Effekt dieser Clownsbesuche vorliegen, ist im Budget der Häuser meist kein Geld dafür vorhanden. Privatspender, Vereine, Stiftungen, Patenschaften von Firmen werden dringend gesucht, um diese heilsame Arbeit weiter zu unterstützen. Jeder Spender erhält die Garantie, dass der Beitrag sofort in Lächeln verwandelt wird.



Für weitere Informationen über die Gesundheitsclowninnen im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen und wie Sie diese Arbeit unterstützen können, nehmen Sie bitte Kontakt mit Gudrun Jäger auf (Kontaktdaten s.o./vorherige Seite).



Fotos © gudrun jaeger



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

Das jüngste Kind trägt Pelz

Diesen Satz habe ich in den letzten acht Wochen öfters gehört, wenn ich von meinem Katerchen geschwärmt habe. Ja, ich habe mir noch einmal einen Herzenswunsch erfüllt, weil es einfach ein wunderschönes Gefühl ist, wenn ein kleines Lebewesen den Alltag mit einem teilt.

Seit ich umgezogen bin aus dem großen Haus in die seniorengerechte Wohnung, fehlten mir meine zwei Katzen, die sich weigerten aus ihrem gewohnten Heim auszuziehen. So radelte ich jeden Tag zweimal zum Füttern und meistens warteten sie schon auf ihren „Dosenöffner“, aber die Zweisamkeit war vorbei. Der Kater suchte sich eines Tages einen anderen Menschen, die Kätzin zog 40 km weiter ins Haus meines Sohnes, um von dort zu verschwinden.

In meinem neuen Zuhause freute ich mich täglich über den Besuch eines schwarzen Katers aus der Nachbarschaft, bis er vor einigen Monaten mit seinem Frauchen weggezogen ist. Also verbrachte ich viel Zeit in den Internetforen, besuchte die Homepages der Tierschutzvereine und schaute bei Ebay Kleinanzeigen an, immer mit der Überlegung: Möchtest Du dir das noch einmal antun, die Verantwortung für ein Tier als Hausgenossen zu übernehmen? Nach einem Handyfoto mit sechs roten Kätzchen, das mir am Muttertag beim Kirchengang gezeigt wurde und dem Satz, die sind gerade bei meinem Bruder auf die Welt gekommen, gab es kein Halten mehr. Zwei Stunden später stand ich in Holzhausen in einem Gartenhaus, in dem fünf kleine Katzen miteinander in einer Schachtel schlummerten und ein Tigerchen frech über die Polster kletterte. Es war Liebe auf den ersten Blick, der kleine Rotling, voller Abenteuerlust



Kater Giovanni auf einem seiner Lieblingsplätze©MF

und Energie, geboren am Palmsonntag und einfach bildhübsch.

Vier Wochen später habe ich das Katerchen abgeholt. Meine Enkelin wollte ihn Giovanni nennen, aber bis jetzt ist er der Wuschel, der Purzel, das Tigerle und meine Freude. Der kleine Kater ist so durch und durch Katz, neugierig auf alles was krecht und fleucht, macht auch ein wenig Unsinn, aber er hat bedingungslos beschlossen mit mir sein Leben zu teilen und mir seine ganze Zuneigung zu schenken. So beginnt der Tag erst einmal mit reichlich Schmuseinheiten vor dem Frühstück, dann dreht er seine Abenteuerstunden ums Haus, um immer wieder zu schauen, was ich denn so mache. Mittagsschläfchen in trauter Zweisamkeit, das zarte Pelzchen fest an Frauchen gekuschelt. Nachts gibt es noch keinen Ausgang, was er ein wenig schade findet, so versucht er mir mein Bett streitig zu machen und eh ich mich versee, hat er das ganze Bett belegt.

Meine Pläne in Urlaub zu fahren waren dahin und ich kündigte meine Hotelbu-

chungen. Ich bin die Verpflichtung eingegangen, ein Tierchen in meine Obhut zu nehmen und dieses Zutrauen wollte ich nicht aufs Spiel setzen. Wenn er mal ein großer starker Giovanni geworden ist, dann wird er sicherlich auch einige Tage ohne mich auskommen, denn er hat auch die Herzen der Nachbarn erobert, die ihn dann sicherlich füttern werden.

So ein Tier beflügelt auch die Kommunikation. Die Kinder fragen nach ihm, die Nachbarn haben ein Gesprächsthema. Jeder freut sich mit mir über den kleinen Gefährten. Die Tierärztin meinte lachend, jetzt müsste ich aber noch sehr lange durchhalten, der Tierschutzverein vermittelt nur noch sehr selten Tierkinder an Senioren. Für mich bedeutet der Wuschel eine neue Lebensqualität. Aus dem Alleinsein ist eine fröhliche Zweisamkeit geworden und bis jetzt habe ich es nicht bereut.



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



Ihr familiäres Zuhause – umsorgt schön wohnen...

- mitten im Grünen gelegen
- Kurzzeit- und Langzeitwohnen
- geräumige Einzel- und Doppelzimmer
- vielseitiges, niveaues, seniorenorientiertes Betreuungsangebot
- wohltuende, kompetente Pflege, basierend auf den nationalen Expertenstandards
- schöner Sinnesgarten mit Gebirgsblick
- täglich frische Schmankerl aus unserer hauseigenen Küche



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



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

Stille Orte

Der Seniorenbeirat hat sich ja schon intensiv mit einem elementaren Teil der öffentlichen Infrastruktur beschäftigt, nämlich den öffentlichen Toiletten. An ihnen entscheidet sich, wer sich an einem öffentlichen Ort aufhalten kann und wie lange. Schließlich gibt es genügend Menschen, die häufiger auf das „stille“ Örtchen angewiesen sind.

Durch den Oscar-nominierten Film von Wim Wenders „Perfect Day“ bin ich auf ein Projekt in Japan aufmerksam geworden, das durchaus Vorbildcharakter haben sollte und zur Willkommenskultur in Japan gehört. Finanziert von der Nippon Foundation in Tokio, eine private, gemeinnützige Förderorganisation, wurden seit dem Jahr 2020 insgesamt 17 architektonisch phantasievolle Toilettenhäuschen errichtet, um auf den Wert von Toiletten im öffentlichen Raum aufmerksam zu machen. Kein Bau sieht aus wie der andere, denn die Nippon Foundation bat für jede Anlage einen anderen Architekten um einen Entwurf. Die teilnehmenden Baumeister lesen sich dabei wie das 'Who's who' der zeitgenössischen japanischen Architektur. Und so spektakulär die Toiletten der Architekturstars sind, auch über andere öffentliche Toiletten in Japan läßt sich nur staunen. Denn egal wo auf der Insel, ob in Metropolen oder einem winzigen Bergdorf, überall wird man ein kostenloses WC finden, das funktioniert und das man gerne aufsucht.

Wer sich ein Bild machen will über die spektakulären Tokyo Toilets dem empfehle ich die englischsprachige Ausgabe der Website <https://tokyotoilet.jp/en/>, auf der jede Anlage einzeln vorgestellt wird. Ich bin sicher, Sie werden die Be-

geisterung von Wim Wenders teilen, denn er stellt in seinem Film einen Toilettenreiniger vor, der mit Freude am Detail und Sorgfalt an diesen Orten arbeitet.

Schöne Toiletten sind nicht nur lebenswichtig, sie machen auch sichtbar, wie ernst man die Gastfreundschaft nimmt. Zeit sich an den stillen Örtchen in Japan ein Beispiel zu nehmen.

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

Alle Jahre wieder – Gedenk- und Aktionstage

Haben Sie schon mal etwas vom 'Internationalen Tag der älteren Menschen' gehört? Durch Zufall wurde ich kürzlich darauf aufmerksam und konnte im Internet bei Wikipedia folgende Erklärung dazu lesen: 'Dieser Tag wurde 1990 von den Vereinten Nationen (UN) als Aktionstag ins Leben gerufen und für jeweils den 1. Oktober festgelegt.' Interessant, dachte ich. Nun bin ich seit über zehn Jahren ehrenamtlich mit Seniorenthemen befasst, aber von diesem Aktionstag hatte ich noch nie etwas gehört.

Einmal die Tabelle bei Wikipedia aufgerufen, habe ich nicht schlecht gestaunt: Aufgelistet sind sowohl nationale als

auch internationale Gedenktage, Nationalfeiertage, Brauchtumstage, Aktionstage und Feste – soweit sie an bedeutende historische, weltliche oder religiöse Ereignisse erinnern oder auf wichtige gesellschaftspolitische oder medizinische Themen aufmerksam machen. Jeder einzelne Tag im Jahr ist mit mehreren Titeln aufgelistet.

Für den jeweils 1. Oktober sind beispielsweise drei internationale Aktionstage und vier Nationalfeiertage genannt. Wenn man im Durchschnitt vier Themen für einen Tag ansetzt, kommt man auf 1460 gelistete Thementage im gesamten Jahr. Natürlich haben nicht alle Titel

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

dieser Tage für uns die gleiche Wichtigkeit (1. Oktober Nationalfeiertag in Tuluvalu). Über den Welt-Knuddeltag darf man auch schon mal schmuzzeln. Man könnte die Wirkung aber mal ausprobieren und an diesem Aktionstag, immer der 21. Januar, statt nur guten Morgen zu sagen, sein Gegenüber umarmen. Eine internationale Erklärung dafür hätte man ja.

Ich habe mir jedenfalls für nächstes Jahr vorgenommen, den einen oder anderen Aktionstag, der Senioren betrifft, herauszusuchen und im Seniorenbeirat oder in anderen ehrenamtlichen Betätigungen passende Aktionen anzustoßen.

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



AOK
Die Gesundheitskasse. **BAYERN**

Die Nummer 1 in Bayern

Durchatmen! Ich bin in besten Händen.

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

Einfach nah. Meine AOK.

Gedanken eines Rollstuhlfahrers

Behinderte Menschen ziehen Aufmerksamkeit auf sich, am augenfälligsten Rollstuhlfahrer. Von Mitleid über Desinteresse bis zusprechendem Lächeln ist alles dabei. Wie empfindet aber der Rollstuhlfahrer seine Situation? Ich bin seit Jahrzehnten an das Hilfsmittel gebunden – Rolli, wie es sympathischer heißt.

In der Mehrheit hat man sich mit seinem veränderten Leben abgefunden und hadert nicht. Das ist als Einstellung durch Untersuchungen belegt. Glück und Unglück können schließlich bei uns allen wie der Blitz einschlagen und das Leben auf den Kopf stellen. Aber beim Durchschnitt der Menschen eben nur eine Weile. Danach geht es unter veränderten und angepassten Umständen weiter. Warum ist das so? Wohlbefinden, oft Glück genannt, hängt weniger von äußeren Umständen ab, sondern ist erblich bedingt. Eine breite Studie aus Norwegen belegt das. Die grundsätzliche Einstellung zum Leben verändert sich nicht. Der Lottogewinn oder der schwere Unfall verändern den Lebenslauf, notwendige Schlüsse werden gezogen. So war es auch bei mir, individuelle Anpassung eben.

Auch an Dunkelheit gewöhnen sich Auge und Gemüt. Der Betroffene findet neue Freuden. Das ist beruhigend. Die Unterschiede von Mensch zu Mensch sind hier groß. Jedoch lässt sich ein Schicksal leichter akzeptieren, wenn es unverrückbar ist. Das ist paradox, aber die Wirklichkeit. Man darf sich nichts vormachen. Mit negativer Grundhaltung auf die Welt zu schauen schadet unsereins ganz besonders.

Menschen entwickeln im Lauf des Lebens stabile Einstellungen über die Welt

und sich selbst, das nennt man Gewöhnung. Die intakte Familie ist darin der wichtigste Pfeiler.

Leider wird es einem im allgemeinen Leben nicht leicht gemacht, man bleibt immer irgendwie ausgeschlossen. Die Mehrheit verlangt nun mal zum gesunden Geist den gesunden Körper. Darauf muss sich der Behinderte immer wieder einstellen – eine harte Übung. Es ist immer wieder erstaunlich und erfreulich, wie leicht Kindern der unbefangene Umgang gelingt, der überlassene Rollstuhl hilft da wunderbar. Wie schnell sie den Umgang damit lernen!

Im täglichen Leben ist es leider nicht so, wie mir ein Leidensgenosse von einer Indienreise erzählte: Vor einem Tempel wurde er von der Menge achtungsvoll begrüßt und behandelt. Er musste schließlich ein bedeutsamer Mensch sein, dass er mit seinem eigenen Rollstuhl fahren konnte und nicht mehr gehen musste.



Arm aber nicht sozial schwach

In der Süddeutschen Zeitung unter der Rubrik „Liebe und Leben“ las ich kürzlich eine Geschichte mit der Überschrift: Sozial Schwache gibt es nicht - nur Menschen ohne Geld. „Bei manchen Formulierungen,“ schreibt die Journalistin Celasy Dehnert eingangs in ihrem Artikel, „kann ich nicht anders, als genervt aufzustöhnen.“ Der Artikel hat mich zum Nachdenken gebracht.

Wie oft hören, lesen oder berichten wir erfreut und ganz nebenbei, dass in unserem Landkreis in diesem Jahr 33 neue Wohnungen für sozial Schwache gebaut werden. Das ist erstmal eine gute Nachricht, denn Wohnungen mit sozialverträglichen Mieten werden dringend gebraucht. Trotzdem stieß mir, wie auch der Journalistin, der Begriff 'sozial schwach' in diesem Zusammenhang plötzlich irgendwie übel auf.

Ich fragte Google, was das Internet unter 'sozial schwach' versteht. Zu lesen ist folgendes: Häufig wird diese Wortkombination als Synonym verwendet und ist weit verbreitet. Es handelt sich aber um eine diskriminierende Konstruktion, die einbezieht, dass ein Mensch mit wenig Geld zugleich auch soziale Probleme hat bzw. sich nicht sozial verhält. – Aha, was wir also locker von uns geben, ist alles andere als sozial kompetent!?

Wer sind demnach diese schwachen Leute? Woher kommt diese Scheu, die Armut beim Namen zu nennen? Und so suchte ich nach weiteren Begriffen in diesem Zusammenhang: Ausländer, Arbeitslose, Rentner, Alleinerziehende, Kinder, die hungrig zur Schule gehen müssen. Ist jemand schon sozial schwach, der nicht weiß, von welchem



- + 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!“

Einkommen er ab dem 20sten des Monats über die Runden kommen soll? Diese Menschen haben meist alle eines gemeinsam: Sie sind beileibe nicht in Reihenhäusern anzutreffen, sondern leben überwiegend in kleinen Mietwohnungen und müssen haarscharf jeden Monat ihre Einkäufe kalkulieren.

Ich bin 1948 als Kind armer Eltern geboren. Der Krieg hatte im Ruhrgebiet fast alles zerstört, Wohnungen wurden aufgeteilt. Wir hatten nichts, waren arm, aber niemand war sozial schwach, weil ringsherum die Menschen stark waren, aufbauten. 'Oben und unten' gab es schon deshalb nicht, weil die Nachbarschaft im gleichen Boot saß und sie alle ums Überleben kämpften. Keine Familie galt als sozial schwach, weil sie beim Lebensmittelhändler anschreiben ließ. Man freute sich auch über eine Einladung mit Freunden zur Graupensuppe.

Empfänger von Sozialleistungen und Arbeitslose werden heute und bei Stammtischgesprächen oft und gedankenlos als Asoziale bezeichnet. Dazu zählen manchmal auch Alkoholranke, Prostituierte, mittellose, behinderte oder kranke Menschen. Aber all diese angeblich 'sozial Schwachen' haben weder mangelnde soziale Kompetenz, noch eine Art Charakterschwäche. Im Gegenteil: Sie kämpfen um ihr Dasein und darum, mit der Familie satt den Monat zu überstehen. „Armut,“ so schreibt die Journalistin in der SZ: „Armut ist weder eine Charaktereigenschaft noch ein natürlicher Zustand.“ Und gegen Armut hilft nur Geld.

Ja, es gibt auch die Faulen, die Trägen, die sich in der Gesellschaft nicht ebenbürtig einbringen wollen. Solche Menschen gibt es aber in allen Gesellschaftsschichten: bei den Reichen, den Armen, bei den sozial Kompetenten wie

auch bei den sozial Schwachen. Wir sollten also besser darauf achten, was wir so locker äußern: Die so oft und von vielen arglos bezeichneten 'sozial Schwachen' sind einfach nur arme Menschen aufgrund eines geringen Einkommens. Leute, die aufgrund der Bedeutung des Wortes wirklich sozial schwach sind, missachten ständig soziale Normen und setzen eigene Ziele rücksichtslos durch. Soziale Kompetenz ist nicht am Kontostand ablesbar.

Leserbrief

Liebe Frau Huppelsberg,

Ihr Beitrag "Arm aber nicht sozial schwach" in dieser Ausgabe der SeniorenInfo trifft genau in die Mitte unserer Gesellschaft. Wir sind so gedankenlos. Danke, dass Sie mich an etwas Wesentliches im Umgang mit meinen Mitmenschen erinnert haben.

*Herzlichst
Waltraud Bauhof, Dietramszell*



Wandervorschlag aus dem Rother-Wanderführer „Isarwinkel“ von Eugen E. Hüslér erschienen im Bergverlag Rother, Oberhaching

Isar-Natur-Erlebnisweg mit Hüttlebachklamm

Schauen und lernen

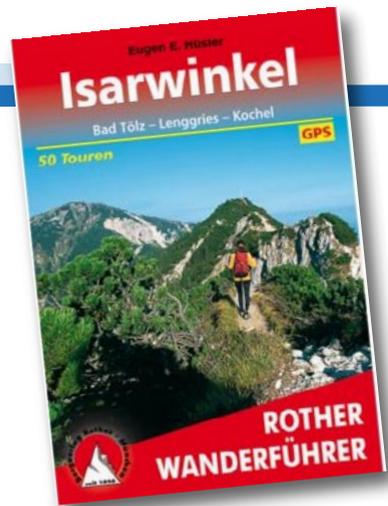
Es muss ja nicht immer die alpine Belle Etage sein, wo der Adler kreist und der Blick bis zu fernsten Gipfeln reicht. Auch drunten im Tal gibt es Interessantes zu entdecken. Wenn die großen Karwendelgipfel mal in Wolken stecken oder das Wadl nach einer langen Tour zwick, bietet sich der schön angelegte Erlebnisweg über der Isar als kleine Unternehmung mit Pfiff an – und erst recht noch für die ganze Familie. Da lernt man – buchstäblich! – im Vorbeigehen das eine oder andere. Zahlreiche Wegpunkte machen Naturerscheinungen optisch oder akustisch sicht- und erlebbar; sogar kneipen kann man an dem Weg.

Anforderungen: Gemütliche Wanderunde auf komfortablen Wegen, teilweise auch Straßen. In der Hüttlebachklamm steile Treppen (Geländer).

Ausgangspunkt: Wanderparkplatz unweit der Isarbrücke in Krün, 875m. Anfahrt von Kochel über den Kesselberg. Mit der Bahn RB66 ab München nach Kochel, dann mit der Buslinie 9608 nach Krün (Halt Ortsmitte). Zu Fuß in wenigen Minuten zur Isarbrücke.

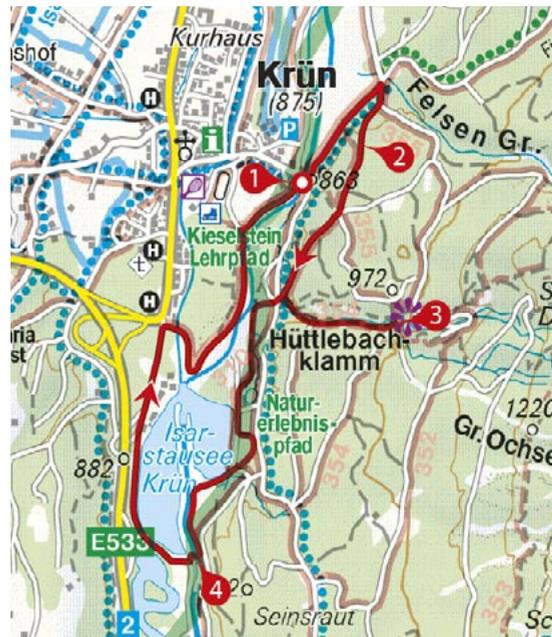
Einkehrmöglichkeit: In Krün.

Das Naturerlebnis beginnt an der Isarbrücke in Krün (1). Dahinter biegt man links in die breite Sandstraße zur Fischbachalm ein, verlässt sie aber gleich wieder nach rechts. Der gut ausgeschilderte Erlebnisweg steigt am Hang sanft an, beschreibt dabei eine weit nach Norden ausholende Schleife und gewinnt schließlich beim Panorama-Pavillon (2), ca. 940m, seinen höchsten Punkt. Unterwegs vermitteln ansprechend gestaltete Tafeln Wissenswertes zu verschiedenen



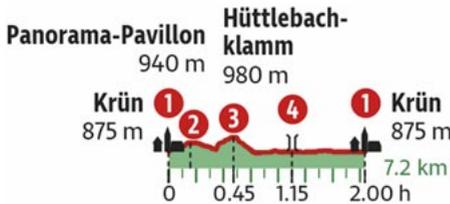
Themen wie dem Wildfluss Isar, der historischen Flößerei, Bergwald und Pilze im Isartal. Vom Pavillon (Sitzbank) genießt man einen schönen Blick auf Krün und seine Bergkulisse (Wetterstein, Estergebirge).

Über ein paar Serpentina steigt der Erlebnisweg (u. a. Infotafeln Wildtiere, Waldwirtschaft) ab in den Talboden. Hier empfiehlt sich der kurze Abstecher in die Hüttlebachklamm (3), 980m. Ein



steiler Weg (Treppen, Geländer) klettert an der rechten Flanke des Grabens zu seinem Ansatzpunkt hinauf: sehenswerte Felsformationen, kleine Wasserfälle. Die Fortsetzung des Erlebnisweges führt im Talboden südwärts (Kneippbecken) zum Isarstausee, 870m. In ihm wird das Wasser des Wildflusses gefasst und bis auf eine Restmenge über den betonierten Obernachkanal dem Walchensee zugeleitet. Am Ostufer des künstlichen Sees, der zahlreichen Wasservögeln zur Heimat geworden ist,

geht's flach zur Flößerbrücke (4). Gleich dahinter kann man rechts auf einem Damm fast bis zur Staumauer vorgehen. Der Weiterweg führt zum Westufer des Gewässers und steigt dann kurz an zum Gewerbegebiet von Krün. Hinter dem Kraftwerk der Eon rechts und über den Obernachkanal zur Sperre des Isarstausees (Infotafel Walchensee-Kraftwerk). Hier wurde eine Fischtreppe erbaut, deren 66 versetzt angelegte Stufen und vier Ruhebecken es den Fischen ermöglichen, ihre Laichgründe weiter oben in der Isar zu erreichen. Auf einem Fahrweg spaziert man mit der Isar, die hier in leichten Schleifen verläuft, flussabwärts. Am Kieselsteinpfad wird man darüber informiert, was für Gesteine der mächtige Isargletscher einst ins Alpenvorland hinaus transportierte. Direkt an der Isarbrücke in Krün endet die spannende Runde.



Blick vom Isarstausee auf die Westliche Karwendelspitze



AKUTGERIATRIE

DIE BEDÜRFNISSE ÄLTERER MENSCHEN IM VORDERGRUND

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

UNSER TEAM FÜR IHRE INDIVIDUELLE BEHANDLUNG

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

UNSERE STATION FÜR IHRE SELBSTSTÄNDIGKEIT

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

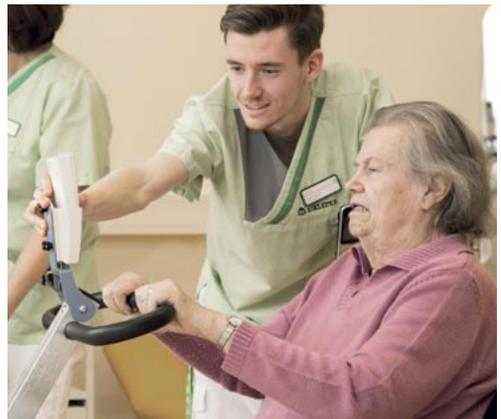


Stadtklinik Bad Tölz

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

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 Dieter Höflich
Apotheker

Buchvorstellung:

3 Sekunden Notizen aus der Gegenwart

von KT Guttenberg
Verlag Herda GmbH, Freiburg i.B., 2023

Geht es Ihnen auch so? Da tritt plötzlich jemand ins öffentliche Leben, fasziniert durch seine Persönlichkeit, scheint zu den Sternen zu greifen und verglückt dann genau so schnell wegen eines vermeintlichen Skandals, verschwindet aus der Presse. Man würde zu gerne wissen, wie es weitergegangen ist.

So jemand ist der bis zum Minister aufgestiegene Politiker Karl-Theodor zu Guttenberg. Er ist Medienmensch geworden, hält Vorträge, macht Dokumentarfilme, veröffentlicht Verschiedenes. Ich habe ein kleines Büchlein entdeckt, das Geschichten aus seinem jetzigen Leben erzählt, die mich durch Stil und Inhalt fasziniert haben.

Beobachtungen, Momente, Anmerkungen zu unserer aufgeregten Zeit. Haben wir noch die Muße hinzusehen ohne vorschnell zu urteilen, können wir noch nachdenken ohne sofort die Lösung parat zu haben? Daraus entstanden Miniaturen seines Alltages, der Gegenwart. Das „genau jetzt“ beschränkt sich ja auf nur drei Sekunden. Davor liegt das „eben noch“, danach das „jetzt sofort“. Interessant sind seine Reflexionen und Bekenntnisse, die sich auf seine Vergangenheit beziehen. Diese endete für ihn am Ende seiner Politikerkarriere in einer Depression. Er äußert sich erstaunlich frei über seine Ängste, sein Versagen, der Charakterbeschädigung, der eingebildeten Unverzichtbarkeit, der gängigen Politikerphrasen. Eine ernüchternde Erkenntnis eines ehemaligen Profis. Ich ahne, wie zeitgemäße deutsche Dialogkultur in hohen Kreisen geht: akribisches Achten auf Bedienen von Erwartungshaltungen.



Ein Beitrag sprach mir aus der Seele: KT Guttenberg ist mit weiteren hochrangigen Deutschen in Berlin bei einem Botschafter eines nicht so bedeutenden Landes zum Diner geladen. Der Botschafter macht mitten im dahinplätschernden Gespräch, die in solchen Kreisen als un-diplomatisch gelten, zumal in einem Gastland, seinem Herzen Luft:

„Immer wenn ich mit Ihnen zusammensitze, lassen Sie kaum ein gutes Haar an Ihrem Land. Schauerliche Regierung, erbärmliche Opposition, überbordende Bürokratie, notorisch unzufriedene Bevölkerung, antiquiertes Schulsystem, Servicewüste, marode Infrastruktur. Auf keiner meiner bisherigen Missionen ist mir ein derartiges Maß an Selbsterabsetzung begegnet. Ich will Sie daran erinnern, in welchem wunderbaren Land Sie leben. Dabei sollten Sie stolz sein auf die Leistungen nach den Katastrophen des vergangenen Jahrhunderts, Ihre Position im Konzert der Mächtigen. Wir träumen davon auch nur einen Bruchteil Ihrer Wirtschaftskraft, Infrastruktur, Verwaltungskompetenz und Gesundheitsversorgung zu haben.“ –s Wie wahr, denke ich mir.

Es gibt viele Beiträge aus einfachen, alltäglichen Begegnungen. Das macht das Büchlein (143 S.) und den Autor sympathisch.

von Gabriele Skiba, Seniorenbeirätin
Quelle: Kreisbildungswerk Bad Tölz-Wolfratshausen

Kultur-Geschichte-Heimat **Vorträge und Exkursionen für Seniorinnen & Senioren**

Waren Sie schon mal im Landgestüt Schwaiganger? Man muss kein Pferdenarr sein, um diesen Besuch mit einer Führung zu genießen. Standen Sie schon mal im Münchner Museum Mensch und Natur im Erdbbensimulator? Da wird einem ganz schön mulmig. Das waren zwei Exkursionen zu interessanten Orten im Rahmen der Semesterangebote des Kreisbildungswerkes Bad Tölz-Wolfratshausen. Und diese Aufzählung könnte ich noch lange fortsetzen.

Auch die Vorträge sind immer interessant, zum Beispiel: 'Sonnenuhren im Oberland'. Klingt erstmal nicht unbedingt spannend. Jedoch jetzt mit dem Wissen um die Sonnenberechnungen und die verschiedenen Möglichkeiten wie und wo eine Sonnenuhr angebracht werden kann, betrachte ich diese wunderschönen Zeitmesser mit ganz anderen Augen.

Das KBW bietet jeweils ein Herbst- und ein Frühjahrssemester mit Vorträgen und Exkursionen zu heimatlicher Kultur und Geschichte an. Ein Semester beinhaltet sechs Termine im Zeitraum von drei Monaten. Die Vorträge finden im kleinen Kursaal in Bad Tölz statt, die Ausflüge zu interessanten Orten im näheren Umland.

Ich habe bereits 2022 und 23 zwei Semester besucht und bin begeistert von der Vielfalt der Angebote. Wenn Sie sich für Kultur und Geschichte unserer Heimat interessieren, kann ich Ihnen diese Veranstaltungsreihe sehr empfehlen. Das Herbstsemester 2024 beginnt am Mittwoch, den 2. Oktober und das Frühjahrssemester im Februar 2025. Die Gebühr für ein Semester beträgt 150 Euro. Das Programm für das Studienjahr Kultur-Heimat-Geschichte finden Sie unter



https://www.kbw-toelz-wor.de/veranstaltungen/werte-leben/kultur-heimat-geschichte/40143_14-studienjahr-kultur-geschichte-heimat-semester-2024-2025

Telefonisch erreichen Sie das Kreisbildungswerk unter 08179 4239890.



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





© 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

Mo 07. Okt.'24
Mo 04. Nov.'24
Mo 02. Dez.'24
je 15-17 Uhr

Trauercafé – offenes Angebot

Veranstalter: Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.
Leitung: Mechthild Felsch und Team
Ort: Schützenweg 10 in Bad Tölz
keine Anmeldung erforderlich

Fr 11. Okt.'24
15 -17.00 Uhr

Demenz – Krankheitsbilder und Symptome

Vortrag und Gespräch
Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.
Referentin: Sylvia Kardell, Gesundheits- und Krankenpflegerin
Ort: Dietrich-Bonhoefferhaus, Dietrich-Bonhoeffer-Weg 1, Benediktbeuern

Mo 21. Okt.'24
oder
Di 19. Nov.'24
je 17.30-19 Uhr

Ruhestand - nichts für mich - ich tu was! Aber was?

Vortrag und Workshop
Veranstalter: Kreisbildungswerk in Kooperation mit Landratsamt
Bad Tölz-Wolfratshausen
Referentin: Margit Engl, Landratsamt, Ehrenamtsförderung
Anmeldung erforderlich, keine Gebühr
Telefon: 08041 505-307 oder eMail: ehrenamtsbuero@lra-toelz.de
Ort: Touristinfo in Benediktbeuern, Prälatenstraße 3

Di 29. Okt.'24
Di 26. Nov.'24
je 18-19.30 Uhr

Trauergruppe in Waldram – offenes Angebot

Veranstalter: Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.
Leitung: Elisabeth Mayrhofer und Team
Ort: Kath. Pfarrheim St. Josef, Steinstraße 2 in Wolfratshausen-Waldram
keine Anmeldung erforderlich

Di 29. Okt.'24
Di 26. Nov.'24
Di 10. Dez.'24
je 14-15.30 Uhr

Fachgeleitete Selbsthilfegruppe pflegende Angehörige

Veranstalter: Malteser Hilfsdienst e.V. Bad Tölz-Wolfratshausen,
Team Café Malta
Leitung: Tanja Jordan, Psychologische Fachkraft
Anmeldung erforderlich
Telefon: 08171 34791810 oder Mail: tanja.jordan@malteser.org
Ort: Malteser Hilfsdienst, Untermarkt 17 (Rückgebäude), Wolfratshausen

Do 31. Okt.'24
Do 28. Nov.'24
je ab 18 Uhr

Stammtisch für pflegende oder betreuende Angehörige

Wer sich zum Thema Pflege austauschen möchte oder einfach eine
Auszeit braucht ist 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

Herausgeber: SeniorenForum e.V., Ludwigstraße 20, 83646 Bad Tölz
Telefon 08041 4400023, eMail: lappus@mailbox.org
www.seniorenforum.info

Einzelvertretungsberechtigter: Hermann Lappus, Vorsitzender
Ludwigstraße 20, 83646 Bad Tölz
Telefon 08041 4400023, 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, 15. Jahrgang, Erscheinungsweise vierteljährlich
gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier
bei FUCHS DRUCK GmbH.

Titelbild: Herbstlicher Sonnenhut © Greet Visser

Redaktionsschluss für Ausgabe 1-2025, Januar - März ist der **20. November '24**

Bad Tölz Haus am Park

Unterstützen · Betreuen · Pflegen

SeniorenWohnen + BRK

Ihr Plus im Alter

Buchener Straße 6, 83646 Bad Tölz
Tel. 08041 506-0, info.hap@ssg.brk.de
www.seniorenwohnen.brk.de

**Probewohnen
für 45,- €/Tag**



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“)



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-Betreuungskräfte.

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

