

Senioren Info

Leben im Alter

in der Region Bad Tölz – Wolfratshausen



Januar-März '25 - Nr. 1

**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 Bad Tölz - Wolfratshausen	
❑ Bewusstseinskoffer und Demenzkisten	4
❑ Seniorenbeirat informiert sich im LEIFHEIT-SeniorenZentrum Garmisch- Partenkirchen	6
❑ Termine des Seniorenbeirates 2025	8
Pflege	
❑ Ein Leuchtturmprojekt für die Pflege	10
❑ Das ändert sich ab Januar 2025 in der Pflege	11
Organisationen, Vereine, Gruppen	
❑ Caritas: Café am Freitag – Neuer Treffpunkt für Senioren in Bad Tölz	12
❑ Malteser: Neue Demenzhelfende in Wolfratshausen ausgebildet	13
❑ Verein Arbeit für Jugend e.V.: Ehrenamtliche gesucht!	14
❑ Christophorus-Hospizverein e.V.: Am Ende des Lebens vorbereitet und begleitet	16
Alltagstauglich	
❑ Digitale Welt: WhatsApp – ein paar praktische, nicht ganz so bekannte Funktionen	17
❑ MVV: Viel Neues zum Fahrplanwechsel	20
Gedanken	
❑ Das Beste kommt zum Schluss	21
❑ Bekannte sind wichtig	23
❑ Mut zum Rentneralltag	24
Lebenslust	
❑ Wandervorschlag: Schwarze Tenn	25
❑ Buchvorstellung: Altern, von Elke Heidereich	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,

zum neuen Jahr begrüße ich Sie mit einem kurzen Gedicht von Wilhelm Busch.

*Will das Glück nach seinem Sinn
Dir was Gutes schenken,
Sage Dank und nimm es hin
Ohne viel Bedenken.
Jede Gabe sei begrüßt,
Doch vor allen Dingen:
Das, worum du dich bemühst,
Möge dir gelingen.*

Ein Jahreswechsel bringt auch immer Änderungen in vielen Lebensbereichen. In der Pflege gibt es finanzielle Erhöhungen bei verschiedenen Leistungen und beim öffentlichen Nahverkehr hat sich mit dem Fahrplanwechsel im Dezember auch vieles verändert. In unserer **SeniorenInfo** können wir diese Themen natürlich nur kurz ansprechen und Sie darauf aufmerksam machen.

Die Redaktion hat sich auch etwas Neues überlegt. Wir möchten eine 'Leserseite' einrichten. Die Idee kam mit dem Gedicht, das Monika Huppelsberg geschickt hat. Schicken Sie uns doch auch mal Ihre Verse oder Ihre Gedanken zu Sprüchen oder Weisheiten, die Sie berühren. Das könnte eine schöne Bereicherung der **SeniorenInfo** werden.

Etwas sehr Wichtiges steht noch für das erste Quartal dieses Jahres an: Die Bundestagswahl am 23. Februar. Die Zeit für den Wahlkampf ist kurz. Zeitungen, Fernsehen und digitale Medien werden sich in den wenigen Wochen überschlagen mit seriösen und weniger seriösen Berichten. Lassen Sie sich nicht verunsichern. Wir Senioren sind alle alt genug und wissen welche Grundsätze und Werte für eine Gesellschaft unverzichtbar sind.

Das Wichtigste ist jedoch: Gehen Sie wählen oder machen Sie Briefwahl. Jede Stimme zählt.

Mit herzlichen Grüßen



Gabriele Skiba



Bewusstseinskoffer und Demenzkisten

Mitglieder des Seniorenbeirats und der Delegierten konnten in der Sitzung im September 24 außergewöhnliche Erfahrungen machen mit den Inhalten eines **Bewusstseinskoffer** und einer **Demenzkiste**.

Im Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen können Vereine und Gruppen den sogenannten **Bewusstseinskoffer** ausleihen. Dieser Koffer enthält verschiedene Materialien, die alltägliche Herausforderungen simulieren, denen Menschen mit Behinderung begegnen. So gibt es Brillen, die Seheinschränkungen nachahmen, oder den Lormhandschuh, der die Kommunikationsweise taubblinder Menschen verdeutlicht. Eine Gewichtsweste und Kopfhörer simulieren die körperlichen Einschränkungen älterer Menschen. Wir konnten ausprobieren wie es sich anfühlt, mit dem Blindenstock eine Plüschhummel zu finden oder



Foto © M. Felsch

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



Foto © M. Felsch

mit starker Sehbehinderung einkaufen zu gehen.

Mehr Informationen zum Bewusstseinskoffer

www.sozialwegweiser.net/aktuelles

Hier finden Sie eine kurze Beschreibung und die Kontaktdaten des Medienzentrums.

Erreichbar unter Telefon 08041 505-502, eMail: medienzentrum@lra-toelz.de

Demenzkisten – ein Weg Demenz zu begreifen

Mit den Demenzkisten von Hands-on Dementia können Menschen erleben, wie sich Symptome einer Demenzerkrankung anfühlen. Es werden 13 Alltagssituationen vom Anziehen bis zum Abendessen mit entsprechenden Anlei-

tungsheften und Begleitmaterial simuliert. Zusätzlich gibt es Kurzinformationen über die Symptomatik einer Demenz.

Die Demenzkisten und die darin simulierten Situationen machen die eigenen Grenzen erfahrbar. Wir sind übrigens alle an den gestellten Aufgaben gescheitert, weil es offensichtlich sehr schwierig ist, sich in die Welt eines Demenzerkrankten hineinzusetzen. Man bekommt aber ein besseres Verständnis für an Demenz erkrankte Menschen.

Aber Achtung: Dies ist kein Demenztest! Eine Demenzerkrankung kann nur von entsprechend medizinischem Fachpersonal diagnostiziert werden.

Die Demenzkisten können kostenlos beim Fachbereich Senioren & Teilhabe des Landratsamtes Bad Tölz-Wolfratshausen ausgeliehen werden.

Anfrage unter Telefon 08041 505-674, eMail: teilhabe@lra-toelz.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!**

Seniorenbeirat informiert sich im LEIFHEIT-SeniorenZentrum Garmisch-Partenkirchen

Im November letzten Jahres machte eine kleine Gruppe des Seniorenbeirats eine Informationsfahrt nach Garmisch-Partenkirchen. Dort wurde im April 2023 das „LEIFHEIT ServiceZentrum und Senioren-Wohnen“ eröffnet. Integriert ist das unter Denkmalschutz stehende Gebäude des ehemaligen Finanzamtes. Das Zentrum bietet bezahlbaren, barrierefreien Wohnraum für Senioren und soll eine zentrale Anlaufstelle für ältere Menschen und ihre Angehörigen im Ortszentrum sein. Das Projekt, das vom Freistaat Bayern und der Günter und Ingeborg Leifheit-Stiftung unterstützt wurde, erhielt über sechs Millionen Euro Förderung.

Nach der feierlichen Eröffnung, zogen 33 Senioren in die neuen Apartments ein. Die Nachfrage war groß. Die Auswahl der Mieter erfolgte sorgfältig nach Kriterien wie Bedürftigkeit und Ortsver-



Ehemaliges Finanzamt Garmisch-Partenkirchen

bundenheit. Die neuen Wohnungen, die zu erschwinglichen Mieten zwischen 5,50 und 7,50 Euro pro Quadratmeter angeboten werden, haben bereits zur



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.

Verbesserung der Wohnsituation im Ort beigetragen. Dies ermöglichte unter anderem Senioren den Auszug aus Notunterkünften und schuf zusätzlichen Wohnraum für junge Familien in der Gemeinde.

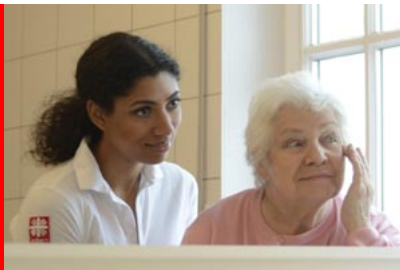
Besonderen Wert legte man auf die Barrierefreiheit: Alle Wohnungen und Gemeinschaftsbereiche entsprechen den DIN-Vorgaben für barrierefreies Bauen und bieten rollstuhlgerechte Ausstattung. Die Wohnungen verfügen über Terrassen oder Balkone mit Blick auf die Berge. Ein modernes Seniorencafé, eine Wohnberatung und ein Seniorentreff ergänzen das Angebot. Im Außenbereich wurden rollstuhlgerechte Wege mit Sitzgelegenheiten angelegt, die älteren Menschen Bewegungsfreiheit und Komfort bieten.

Das denkmalgeschützte ehemalige Fi-

nanzamt in Garmisch-Partenkirchen, wurde in ein modernes Seniorenzentrum umgebaut. In den renovierten Räumen finden nun die Sitzungen des Seniorenbeirates Garmisch-Partenkirchen statt, im Wohncafé offene monatliche Stammtische genauso wie der regelmäßige Infotreff des Sehbehinderten- und Blindenbundes. Die 'Trittsicher durch's Leben-Kurse', einem Übungsprogramm am möglichst lange aktiv und mobil zu bleiben, sind ein Renner. Dank der Leifheit-Stiftung, die 57 Millionen Euro bereitstellte, konnte dieses umfassende Projekt zentral im Ort, nahe dem Kurpark und Einkaufsgelegenheiten, realisiert werden. Die Wohnungen stehen nun älteren Bewohnern mit Wohnberechtigungsschein zur Verfügung und tragen zum gemeindlichen sozialen Wohnungsbau bei. Ein Vorzeigeprojekt!

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



Termine des Seniorenbeirates 2025

Die nächsten öffentlichen Sitzungen des Seniorenbeirates sind geplant für 4. Februar um 9.30 Uhr, 29. April um 14 Uhr und 9. September um 9.30 Uhr. Diese Sitzungen finden statt im Landratsamt Bad Tölz, und zwar jeweils dienstags.

Ein weiterer Blick in den Terminkalender: Am 21. Oktober 2025 findet die nächste Neuwahl des Seniorenbeirates im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen statt. Gewählt wird immer für drei Jahre. Wenn Sie "Ü60" sind, im Landkreis wohnen und vielleicht Interesse an der ehrenamtlichen Betätigung als Seniorenbeirätin oder Seniorenbeirat haben, besuchen Sie doch einmal eine unserer Sitzungen und machen sich ein Bild von unserer Arbeit.

Interessierte Gäste begrüßen wir immer gerne.

Weitere Informationen und Ansprechpartner finden Sie auf der Homepage des Landratsamtes

www.sozialwegweiser.net/Seniorenvertretung-des-Landkreises.n1125.html



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



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

- wohltuende, kompetente Pflege, basierend auf den nationalen Expertenstandards
- schöner Sinnesgarten mit Gebirgsblick
- täglich frische 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
Elfi Blank-Böckl, Leitenstraße 26, 82538 Geretsried

Ein Leuchtturmprojekt für die Pflege

Deutschlands vermutlich fortschrittlichstes Pflegeheim steht in Traunreut im Chiemgau. Von außen ein gewöhnliches, modernes Altenheim. Innen erscheinen die Wohngruppen mit vorwiegend Einzelzimmern und einigen rollstuhlgerechten Zimmern sowie die Etage für Demenzerkrankte nicht gerade futuristisch.

Doch unter dem Fußboden der Zimmer funkt es. Nanometerdünne Sensoren registrieren dort rund um die Uhr jede Bewegung. Ausgewertet und in Echtzeit erscheinen diese Daten im Stationszimmer auf einem großen Bildschirm. Das Personal erkennt auf einen Blick, wo gerade etwas geschieht und wo es verdächtig ruhig bleibt. Ein Sturz in einem Zimmer löst dank des SensFloor Assistenzsystem sofort einen Alarm aus. Klingt nach Überwachung? Der Hersteller, die Firma Future Shape aus Höhenkirchen-Siegertsbrunn versichert, dass die aufgezeichneten und aufbewahrten Daten direkt vor Ort anonymisiert werden und vollständig dem Datenschutz entsprechen. Die Bewohner können die Datenerfassung auch abschalten. Dann würden sie neben der Aussicht auf rasche Hilfe bei Stürzen auf ein Stück Bequemlichkeit und Sicherheit verzichten. Denn der Sensorboden öffnet ihnen z.B. die Türen, wenn sie sich darauf zubewegen. Außerdem wird nachts bei Bodenkontakt das Nachtlicht eingeschaltet. Gleichzeitig erhält das Personal eine Meldung und kann die Bewohner bei Bedarf unterstützen.

Die Bewohner verhindern mit ihren registrierten Bewegungsdaten eigene, sich unbemerkt einschleichende Beschwerden und sie liefern zusätzlich wichtige Daten zur Präventionsfor-



Foto © IEB Care Traunreut

schung. Denn neben der Aufzeichnung und Meldung ist die mit den Sensoren verbundene selbstlernende Künstliche Intelligenz (KI) auf das Erkennen ungewöhnlicher Muster in den Daten getrimmt. Nachdem die KI die normalen Abläufe des Tages gelernt hat, kann sie Abweichungen registrieren und melden. So wird das Personal frühzeitig auf Veränderungen aufmerksam, die sonst unter dem Radar geblieben wären.

Die Investorin Christl Lauterbach (mit Gesundheitsminister Karl Lauterbach nicht verwandt) beziffert die Kosten für den Sensorboden pro Pflegeplatz auf etwa 4.000 Euro. Die Summe hat sich in ihren Augen nach vier Jahren allein durch die Vermeidung von Operationen und aufwendiger Reha nach Stürzen amortisiert. Daneben wird die Lebensqualität von Betreuten und Mitarbeitern deutlich gesteigert. Mehr Gelassenheit und weniger Zeitdruck führen beim Pflegepersonal zu weniger Krankenstand und Kündigungen. Ein Mosaiksteinchen für eine bessere Zukunft in der Pflege oder sogar mehr? Dies werden Erfahrung und Analyse zeigen.

Das ändert sich ab Januar 2025 in der Pflege

Mit dem Jahreswechsel ändert sich in der Pflege wieder einiges. Es gibt Erhöhung der Leistungen bei Pflegegeld und Pflegesachleistungen, Flexibilität bei Verhinderungs- und Kurzzeitpflege, mehr Unterstützung in der vollstationären Pflege usw.

Pflegegeld ab 1. Januar 2025

Das Pflegegeld wird für häusliche Pflege bezahlt, wenn Sie Ihre Pflege teilweise selbst organisieren. Das bedeutet meistens, dass Angehörige oder Freunde die Pflege übernehmen.

Pflege-grad	max. Leistung Monat 2024	max. Leistung Monat 2025
1	kein Anspruch	kein Anspruch
2	332 Euro	347 Euro
3	573 Euro	599 Euro
4	765 Euro	800 Euro
5	947 Euro	990 Euro

Pflegesachleistungen ab 1. Januar 2025

Die Abrechnung erfolgt meistens direkt zwischen dem Pflegedienst und der Pflegeversicherung.

Pflege-grad	max. Leistung Monat 2024	max. Leistung Monat 2025
1	kein Anspruch	kein Anspruch
2	761 Euro	796 Euro
3	1.432 Euro	1.497 Euro
4	1.778 Euro	1.859 Euro
5	2.200 Euro	2.299 Euro

Anspruch auf teilstationäre Pflege ab 1. Januar 2025

Tages- und Nachtpflege sind Formen der teilstationären Pflege. Das heißt, dass die Pflege hauptsächlich zuhause stattfindet, aber durch Aufenthalte in einer

Einrichtung für die Tages- oder Nachtpflege ergänzt wird.

Pflege-grad	max. Leistung Monat 2024	max. Leistung Monat 2025
1	kein Anspruch	kein Anspruch
2	689 Euro	721 Euro
3	1.298 Euro	1.357 Euro
4	1.612 Euro	1.685 Euro
5	1.995 Euro	2.085 Euro

Weitere Informationen zu allen Änderungen finden Sie u.a. auf der Homepage der AOK Bayern:

www.aok.de/gp/pflege/das-aendert-sich-ab-januar-2025-in-der-pflege



Seniorenheim
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



Caritas
Nah. Am Nächsten

Caritas Kontaktstelle Alt und Selbständig
Klosterweg 2, 83646 Bad Tölz
Telefon 08041 79316-103 / 0151 10598658
Margit.Maier-Marth2@caritasmuenchen.org

Café am Freitag – Neuer Treffpunkt für Senioren in Bad Tölz

Seit einigen Monaten bereichert ein neues Angebot das soziale Leben in Bad Tölz. Im Jugend- und Bürgerhaus Bad Tölz in der General-Patton-Straße 36 b, direkt am Kreisverkehr, öffnet jeden Freitag ab 13.30 Uhr das "Café am Freitag" seine Türen.

Der Treffpunkt bietet einen Raum für gute Gespräche und neue Begegnungen für Menschen jeden Alters und möchte zu vielfältigen Kontakten beitragen. Neben der Möglichkeit zum Gespräch können Besucher auch Vorträgen lauschen oder Musik genießen, ähnlich wie es im Franziskuszentrum regelmäßig angeboten wird.

Sozialplaner Franz Spät und sein Mitarbeiter Bernd Gassl haben in Zusammenarbeit mit der Caritas Kontaktstelle "Alt und Selbständig" dieses Projekt ins Leben gerufen. Ehrenamtliche Helfer sorgen für die Betreuung und Verpflegung der Gäste während des Nachmittags.

Die Stadt Bad Tölz und die Caritas Kontaktstelle "Alt und Selbständig" laden alle Interessierten herzlich zum nächsten Freitag ein. Genießen Sie bei Kaffee und Kuchen die gemütliche Atmosphäre. Für eine Tasse Kaffee werden 50 Cent und für ein Stück Kuchen 1 Euro Unkosten verlangt. Mit diesem neuen Angebot setzt die Stadt ein Zeichen für mehr soziale Interaktion und Gemeinschaft in Bad Tölz.

Herzlich ≈ Transparent ≈ Wahrhaftig ≈ Bodenständig



BESTATTUNG
JULIA DÖHLA

Für Sie immer erreichbar

08177 - 99 75 999

Ihre Urnenbestatterin

vom Starnberger See für's Oberland.

INDIVIDUALITÄT BIS ÜBER
DEN TOD HINAUS

www.bestattung-doehla.de





Malteser
...weil Nähe zählt.

Malteser Hilfsdienst e.V./gGmbH
Untermarkt 17/Rückgebäude, Wolfratshausen

Leiterin Café Malta: Cathrin Pötzl
Telefon: 08171 347918-10 / 0160 94412749
eMail: cathrin.poetzl@malteser.org
www.malteser-demenzkompetenz.de

Neue Demenzhelfende in Wolfratshausen ausgebildet **Kooperation von Landratsamt, Alzheimer Gesellschaft und Café Malta**

Pflegebedürftige Menschen mit Demenz, psychischen Erkrankungen oder geistigen Behinderungen haben in der Regel einen großen Bedarf an Betreuung. Ihre Versorgungssituation in der stationären Pflege wird überwiegend als verbesserungsbedürftig angesehen. In Kooperation mit dem Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen und der Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V. fand in den Räumen des Café Malta beim Malteser Hilfsdienst in Wolfratshausen eine dreitägige Schulung für neue Demenzhelfende statt. Der Fokus der Schulung lag dabei auf einem gelingenden und wertschätzenden Umgang mit Menschen mit Demenz, sowie der Entlastung von pflegenden Angehörigen, hinsichtlich der von ihnen empfangenen besonderen Verantwortung. Die Schulung nach dem § 45a SGB XI soll

Ehrenamtliche und Berufstätige vorbereiten, Entlastungsleistungen zur Unterstützung im Alltag für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen zu erbringen. Sie ist eine Voraussetzung für die Abrechnungsfähigkeit mit der Pflegekasse. Die Schulung umfasste insgesamt drei Module, deren Inhalte von erfahrenen und kompetenten Referentinnen aus dem Landkreis praxisorientiert vermittelt wurden.

Schulungsträger war die Deutsche Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V. Selbsthilfe Demenz. Alle Teilnehmenden schlossen die Schulung mit Erfolg ab und erhielten am Ende ein Zertifikat.

Weitere Informationen zur Malteser Demenzarbeit bei Cathrin Pötzl und im Internet siehe oben.



Erfolgreiche Teilnehmer der Helferschulung © Malteser



Verein Arbeit für Jugend e.V.
Horst Niegel, Vorsitzender
Höhenweg 4, 82547 Eurasburg/Berg
Telefon 08179 9987097 / 0176 61315310
eMail: h.niegel@arbeit-fuer-jugend.de
www.arbeit-fuer-jugend.de

Ehrenamtliche gesucht!

Der Verein Arbeit für Jugend e.V. ist seit 25 Jahren aktiv und bis heute steht das Ziel im Fokus, Jugendlichen unabhängig ihres Notendurchschnitts oder ihrer familiären Situation, die Chance auf einen Schulabschluss und Ausbildungsplatz zu ermöglichen. Aktuell betreuen 25 Coaches mit einem eins-zu-eins Coaching Schülerinnen und Schüler der Abschlussklassen der Mittelschulen in Wolfratshausen, Waldram, Geretsried und Königsdorf.

Achim Gastel, seit einem Jahr Coach beim Verein, berichtet in einem kurzen Interview mit Vorstandsmitglied Regina Schwob von seinen Erfahrungen.

Was waren Deine Gründe, beim Verein mitzumachen?

Als ich 2021 in den Ruhestand ging freute ich mich darauf, meine gewonnene Freizeit voll auszukosten. Reisen und Hobbys nahmen viel Zeit in An-

spruch, doch bald spürte ich das Bedürfnis nach einer sinnstiftenden Tätigkeit. Einige meiner pensionierten Freunde und Kollegen kehrten in Teilzeit wieder zu ihren Berufen zurück. Ich suchte aber nach einer ehrenamtlichen Arbeit im sozialen Sektor, die es mir ermöglicht anderen zu helfen und gleichzeitig meinen eigenen Interessen nachzugehen. Im Herbst 2023 entdeckte ich zufällig durch einen Zeitungsartikel den Verein "Arbeit für Jugend". Nach einem informativen Einführungsgespräch war mir klar, dieser Verein erfüllt meine Vorstellungen. Kurz darauf begann ich dann meinen ersten Coaching-Einsatz.

Was gefällt dir besonders gut am Verein?

Ich würde sagen, das Beste daran ist, dass es zwar rechtlich ein Verein ist, aber im Kern ein lockerer Verbund von Gleichgesinnten, die Jugendlichen hel-

Wir sind da, wenn Sie uns brauchen – mit folgenden Diensten:



- **Menüservice:** Essen auf Rädern – zuhause speisen mit Genuss.*
- **Hausnotruf:** Unabhängig & sicher daheim.*
- **Demenzbetreuung - Cafe Malta**

*Bei Bedürftigkeit ist die Kostenübernahme durch eine Mahlzeiten-Patenschaft möglich.

Rufen Sie uns an – um den Rest kümmern wir uns:

☎ 089 – 85 80 80 200 // 🌐 www.malteser-wolfratshausen.de



Achim Gastel

fen, die sonst selten Unterstützung bekommen. Es herrscht ein starkes Vertrauen unter den Mitgliedern und jeder hat die Freiheit, sein Coaching individuell zu gestalten. Der Verein unterstützt dies durch regelmäßige Treffen zum Erfahrungs- und Informationsaustausch. Weiterhin werden kontinuierlich Semi-

nare und Workshops angeboten, auch Lehrmaterialien werden bereitgestellt. Der Verein ist hervorragend vernetzt, nicht nur mit Schulen, sondern auch mit verschiedenen Behörden und Arbeitgebern, was oft praktische Hilfe für die Jugendlichen ermöglicht.

Was bringt dir selbst das Coaching?

Coaching bereitet mir große Freude. Es ist erfüllend zu sehen, wie ich durch praktische Unterstützung das Leben eines jungen Menschen positiv beeinflussen kann. Unser Schulsystem versäumt es leider, schwächeren Schülern durch individuelle Förderung zu helfen. Anstatt dies nur zu beklagen, finde ich es besser, selbst einen Beitrag zur Verbesserung zu leisten.

Wer den Verein näher kennenlernen möchte, wendet sich bitte an Horst Niegel, Kontaktdaten s.o. Es sind keine speziellen Qualifikationen erforderlich. Idealerweise bringt man Empathie und die Freude mit jungen Menschen zu arbeiten mit.



**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**





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

Am Ende des Lebens vorbereitet und begleitet sein

Das Lebensende ist für manche Menschen eine Zeit, an die sie nicht gerne denken möchten. Da gibt es Unsicherheiten und Sorgen, vielleicht auch Ängste. Um auch in der Situation von schwerer Krankheit selbstbestimmt sein zu können, empfiehlt sich das Verfassen einer Patientenverfügung. Hierzu beraten ausgebildete Beraterinnen und Berater des Christophorus Hospiz Vereins Bad Tölz-Wolfratshausen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Ebenso werden Vorträge zu dem Thema angeboten.

Hospizarbeit steht für das zugewandte und achtungsvolle Begleiten von Menschen in der letzten Lebensphase. Sterben wird als Teil des Lebens gesehen, in dem Selbstbestimmung gleichermaßen wie Fürsorge ihren Platz haben. Das Leben soll weder verkürzt noch künstlich verlängert werden. Ziel von Hospizarbeit und Palliativversorgung ist, dass die Erkrankten bis zuletzt möglichst ohne bzw. mit erträglichen Beschwerden leben können und ihnen gesellschaftliche Teilhabe ermöglicht wird. Menschen, die sich über palliativmedizinische Versorgung hinaus Beistand wünschen, können von ehrenamtlichen Sterbebegleitern im häuslichen Umfeld ebenso wie im Senioren- und Pflegeheim oder im Krankenhaus besucht werden. Dies kann für pflegende An- und Zugehörige eine gute Unterstützung sein.

Ausgebildete Fachfrauen aus Pflege und sozialer Arbeit beraten zu Fragen über die palliative Versorgung zu Hause. Hospizarbeit schließt das soziale Umfeld eines kranken Menschen mit ein und bietet Hilfestellungen an, um den bevorstehenden Abschied zu bewältigen. Palliative Care

Beratung umfasst Anleitung zur Pflege von schwerkranken und sterbenden Menschen und zu weiteren Fragen um die palliative Versorgung zu Hause.

Der Christophorus Hospizverein bietet „Letzte Hilfe“-Kurse an, in denen man sich als An- oder Zugehörige auf die Sterbebegleitung vorbereiten kann. Der nächste Abend ist am 27. Februar 2025.

Auf Wunsch wird die Familie über den Tod eines Angehörigen hinaus in der Zeit der Trauer begleitet. Der Verein bietet für Menschen in Trauer Einzelgespräche, Gruppenbegleitung, Spaziergänge und anderes an.

Aktuelle Informationen siehe oben.



DER PARITÄTISCHE
BAYERN
Josefstift



**... im
Heim
Daheim!**

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

Was Ihr Handy alles kann!

Tipps und Tricks von den Digitalbegleiter:innen

WhatsApp – ein paar praktische, nicht ganz so bekannte Funktionen



WhatsApp ist eine der beliebtesten Anwendungen auf dem Smartphone (oder auch Tablet) überhaupt. Ganz unkompliziert kann man damit mit einzelnen oder Gruppen in Kontakt bleiben und sogenannte „Chats“ Fotos, Videos, Texte und Sprachnachrichten verschicken. Die Grundfunktionen kennen Sie sicherlich bzw. erschließen Sie sich ziemlich intuitiv. Aber es gibt auch immer wieder Neues und einige praktische Funktionen, die nicht so bekannt sind. Wichtig ist zu wissen, dass WhatsApp Aktualisierungen nicht an alle Geräte gleichzeitig versendet. Es kann also gut sein, dass auf Ihrem Gerät Funktionen möglich sind, die andere (noch) nicht haben und umgekehrt.

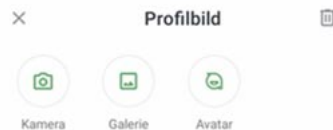
Hier ein paar praktische Tipps – gesammelt in einer Runde des Handytreffs in Beuerberg (jeden 3. Dienstag im Monat) im November 2024:

Einstellungen ändern

Oben (meistens rechts) in den Ansichten finden Sie ein Symbol mit drei Punkten:

Dieses Symbol zeigt Ihnen (bei WhatsApp, aber auch in vielen anderen Anwendungen) immer an, dass es weitere Möglichkeiten gibt. Stöbern Sie doch einfach einmal und finden so heraus, was Sie eingestellt haben und ob das alles so für Sie passt. Bei den Einstellungen können Sie z.B. Ihr Profil ändern und ein neues Profilbild einstellen. Das geht ganz leicht, Tippen Sie auf das Symbol mit dem Fotoapparat neben Ihrem Bild:

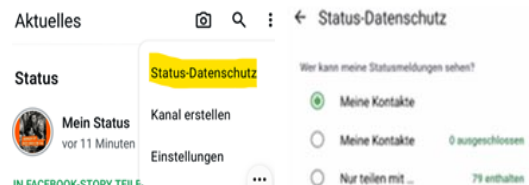
Anschließend können Sie auswählen zwischen einem Foto, das Sie mit der Kamera aufnehmen, einem Bild aus Ihrer Galerie oder einem „Avatar“, also einem „Comic-Bild“, das Ihnen ähnlich sieht.



Probieren Sie es einfach mal aus, ich finde es ganz lustig! Zuerst werden Sie aufgefordert ein Bild von sich zu machen, dann generiert eine Künstliche Intelligenz ein Bild, das Sie dann aber verändern und anpassen können. Von Hautton bis zur Nasenform können Sie auswählen, was passt und gefällt. Wenn Sie damit zufrieden sind, können Sie dieses Bild als Profilbild verwenden.

Ansicht Aktuelles

Auf der Ansicht „Status“ können Sie bei den Einstellungen (drei Punkte!) z.B. Datenschutzeinstellungen auswählen und festlegen, an wen Ihre Statusmeldung verschickt werden soll.

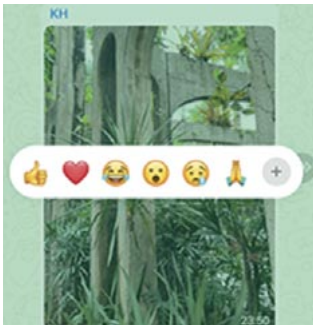


An alle Kontakte, an einen ausgewählten Kreis oder an alle außer ausgewählten Kontakten. Das kann z.B. praktisch sein, wenn Sie Familie und Freunde per Status informieren möchten, aber nicht all Ihre Kontakte.

Falls Sie ein bestimmtes Thema oder Informationen über Ihren Kontaktkreis hinaus kommunizieren möchten, können Sie an dieser Stelle auch einen „Kanal“ erstellen. Die Informationen darin (aber nicht Ihre Kontaktdaten) sind dann öffentlich auffindbar, man kann ihn abonnieren und Sie können damit Menschen erreichen, die nicht direkt mit Ihnen in Verbindung stehen. „Kanäle“ zu Themen oder von Institutionen, die Sie interessieren können Sie natürlich auch selbst abonnieren und sich so auf dem Laufenden halten. Das Angebot ist inzwischen riesengroß – von der Tagesschau bis zum FC Bayern und darüber hinaus. Je nach Ihrem Suchverhalten im Internet werden Ihnen da auch Vorschläge gemacht.

Ansicht Chats

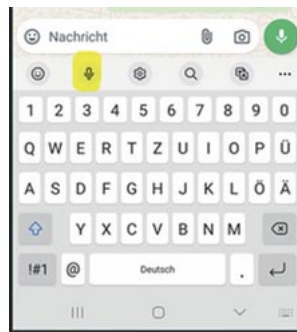
Kennen Sie die Funktion der „Schnellreaktion“ mit Symbolen? Drücken Sie etwas länger auf eine Nachricht, die Sie bekommen haben. Dann erscheint ein Menü mit verschiedenen Symbolen und beim „+“ gibt es weitere zur Auswahl.



Tippen Sie einfach auf das Symbol, das Ihre Antwort am besten ausdrückt und es

erscheint dann unter der Nachricht. Sie können immer nur ein Symbol auswählen, in Gruppen kann jedes Mitglied der Gruppe ein Symbol zum Kommentieren verwenden. Ich finde das ganz praktisch. Z.B. wenn ich mit etwas einverstanden bin, antworte ich mit dem „Daumen hoch“ und muss keine lange Nachricht schreiben.

Wenn Sie eine neue Nachricht verfassen möchten, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten: Sie können ein Bild oder ein Video verschicken, indem Sie auf die Kamera gehen, eine Textnachricht mit dem Mikrofon, eine Datei anhängen (Symbol Büroklammer) oder einen Text eingeben. Für letzteres noch zwei hilfreiche Funktionen: Wenn Sie auf das Mikrofon unter der Textzeile gehen, wird die aufgenommene **Nachricht in einen Text verwandelt**.



Das finde ich hilfreich! Wichtig dabei ist, dass Sie bei den Einstellungen für WhatsApp die Berechtigung erteilt haben, dass WhatsApp auf das Mikrofon zugreifen kann. (Diese Einstellungen ändern Sie über „App-Berechtigungen“ bei den Einstellungen für Ihr Smartphone (nicht bei WhatsApp).

Viel Freude beim Ausprobieren wünscht Ihnen Claudia Harrasser.



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

MVV: Viel Neues zum Fahrplanwechsel

S-Bahn – Neuer Endbahnhof für die S7

Die S7 fährt in München nicht mehr durch den Tunnel der Stammstrecke. Sie hat nun ihre Endhaltestelle oberirdisch am Hauptbahnhof/Starnberger Flügelbahnhof. Durch diese Maßnahme soll mehr Pünktlichkeit bei der S7 erreicht werden.

Für Fahrgäste ab Wolfratshausen bedeutet das, man kann z.B. nicht mehr direkt zum Marienplatz fahren sondern muss umsteigen.

Ein barrierefreier Umstieg auf dem gleichen Bahnsteig zu allen anderen S-Bahn Linien ist an der Donnersbergerbrücke möglich. Achtung: Die S7 hält nicht mehr an der Hackerbrücke, d.h. zum Aussteigen beim ZOB muss man ebenfalls an der Donnersbergerbrücke umsteigen oder vom Starnberger Bahnhof mit der Trambahn zur Hackerbrücke zurückfahren.

An folgenden S7 Haltestellen kann man in U-Bahnen umsteigen: Heimeranplatz in die U4 oder U5, z.B. bis Stachus, Odeonsplatz oder am Harras in die U6 zum Marienplatz.

Das MVV-Gebiet wächst - Verbund-erweiterung

Die Landkreise Miesbach und Rosenheim sowie die Stadt Rosenheim sind nun Teil des MVV. Man kann jetzt mit einem MVV-Ticket zum Beispiel von Mch- Hauptbahnhof mit Regionalzügen Richtung Kochel, Kufstein, Salzburg (MVV-Gebiet bis Bernau am Chiemsee), Aschau, Lenggries, Bayrischzell oder zum Tegernsee fahren.

● Ausflüge werden dadurch attraktiver und günstiger, z.B. mit der MVV-Gruppentageskarte fahren Sie zu fünf für maximal 36,80 Euro im ganzen MVV-Gebiet.

● Die Tarifzonen werden mehr. Gab es

bis Dezember 24 die Zonen M bis 6, so sind es nun M bis 11. Wolfratshausen war und bleibt in Zone 3.

● Preiserhöhung gibt es natürlich auch, **zwei Beispiele:** WOR bis Mch-Hbf, Zonen M-3, Streifenkarte hin und zurück 10 Streifen: 2024 17 €, 2025 17,80 €. Single-Tageskarte Zone M-3: 2024 12,70 €, 2025 13,30 €

● Mit der App München Navigator finden Sie alle Verbindungen und immer das passende Ticket.

Alle Zonen, Tarife und Wissenswertes zum MVV sowie speziell die Fahrpläne von S-Bahn und Busverkehr für den Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen finden Sie im "MVV-Fahrplan Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen 2025".

Diese Broschüre liegt in den Rathäusern und im Landratsamt für Sie bereit.



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

Das Beste kommt zum Schluss

Mein Name ist Christian Horak.



Diakon Christian Horak

Ich bin seit Anfang 2023 als katholischer Diakon im Raum Geretsried und den Orten der Pfarrverbände Dietramszell und Königsdorf-Beuerberg als Seniorenseelsorger tätig, nachdem ich fast 20 Jahre in der Gemeindeseelsorge tätig war.

Den Großteil meiner Zeit verbringe ich in den Geretsrieder Seniorenheimen und versuche dort möglichst intensiv für die Bewohner, deren Angehörige und alle dort Arbeitenden da zu sein. Darüber hinaus sehe ich mich für die o.g. Gebiete als Ansprechpartner für alle, die sich um ältere Menschen kümmern und selbstverständlich für die Senioren selbst. Dabei spielt es keine Rolle, welchem Glauben oder welcher Konfession sie sich zugehörig fühlen - oder eben auch nicht.

Wir alle wissen, dass das Alter früher oder später gern allerlei Belästigungen und Krankheiten mit sich bringt, die unser Leben einschränken können. Dennoch ist es mir wichtig, Ihnen allen, die Sie sozusagen wie guter Wein „in die Jahre gekommen“ sind, Mut und Lust zu

machen, soweit wie möglich selbstbestimmt dafür zu sorgen, dass Ihnen das Leben noch lange Freude macht. Da fällt mir immer der bildhafte Vergleich mit einer Zitrone ein: Das Leben auspressen bis zum allerletzten Tropfen – und er muss nicht notwendigerweise sauer sein! Als Seelsorger und gläubiger Christ bin ich zutiefst davon überzeugt: Gott will, dass es uns gut geht auch im Alter, so dass wir das Leben bis zur letzten Neige dankbar genießen können. Da müssen wir alle gut zusammenhelfen, damit dies gelingen kann und dafür bin auch ich gerne da.

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

Wenn Sie mich fragen würden, was bei meinem Seniorenselbsterdasein mein ganz besonderes Steckepferd ist, könnte ich in Verlegenheit kommen, denn es klingt alles andere als attraktiv und „sexy“: Mein Herz brennt dafür, so weit wie möglich Menschen die Angst vor dem Sterben zu nehmen oder zu mildern. Wir alle kommen diesem letzten Schritt nicht aus, er gehört wie die einstige Geburt zu unserem Leben untrennbar dazu. Dennoch versuchen viele von uns, das Thema so lange es geht aus dem Bewusstsein zu drängen.

Es wäre aber klug und hilfreich, sich rechtzeitig mit den großen Fragen zu beschäftigen: Was bedeutet für mich Tod und Sterben? Wie schauts danach aus, wenn es ein „danach“ gibt? Wie kann ich mich vorbereiten? Wie können wir uns als Kinder auf den Tod unserer Mutter,

unseres Vaters vorbereiten? Was ist wichtig? – Wenn Sie sich mit diesem sensiblen Thema ein wenig beschäftigen möchten, stehe ich Ihnen gerne für Gespräche zur Verfügung!

Einer meiner Lieblingsfilme trägt den Titel „Das Beste kommt zum Schluss“. Er handelt von zwei älteren Männern, die sich auf das Sterben vorbereiten. Ich persönlich bin überzeugt, dass wir alle guten Grund haben, unseren Tod, der irgendwann einmal auf uns wartet, genau so zu sehen und alles, was danach kommen mag: Das Beste kommt zum Schluss? Reden wir darüber!

Gerne können Sie mit mir Kontakt aufnehmen per Mail: ch.horak@t-online.de, Telefon 0176-56889139 oder ich komme bei Ihnen auf eine Tasse Kaffee vorbei?

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

Bekannte sind wichtig

Je enger ein Netz geknüpft ist, desto besser hält es seinen Inhalt. Für unsere Lebensgestaltung brauchen wir in vielen Bereichen ein verlässliches Umfeld. Gerade im Alter sind Menschen auf ein solides, stabiles Netz angewiesen, das sie trägt und unterstützt. Hierzu gehört auch die Bekanntschaft. Bekannte sind viel mehr als bloß zwischenmenschliche Randerscheinungen. Bei dieser Beziehungsform sind nicht so viele Erwartungen auf Harmonie und Gleichklang mit im Spiel. Dieses emotionale Niedrigtemperaturniveau der Bekanntschaft verleiht ihr deshalb immer auch eine herrliche Leichtigkeit, die gut tut. Sie muss nicht aufwendig gepflegt werden. Ihr genügt der Schnellwaschgang. Das macht den Umgang mit Bekannten entspannter, lockerer und toleranter als mit Leuten, die einem sehr nahe sind und von denen eher erwartet wird, dass sie ähnlich ticken wie man selbst.

Während in Freundschaften schon immer auch nach Bestätigung und Seelenverwandtschaft gesucht wird, braucht die Bekanntschaft allenfalls Sympathien. Und oft noch nicht mal die. Meist genügt es nämlich, dass man sich auf irgendeiner biografischen Weggabelung über die Füße gelaufen ist. Der Einzug in eine neue Wohnung oder das Kennenlernen bei einer Seniorenveranstaltung. Der Zufall hat einen so locker verknüpft, dass man die Verbindung gar nicht spürt und nur daran erinnert wird, wenn man sich einmal wieder im Supermarkt oder an der Bushaltestelle trifft.

Auch wenn Bekannte bisweilen so ganz anders unterwegs sind als man selbst, so tragen sie trotzdem etwas sehr Wichtiges zu unserem Leben bei. Sie erweitern unseren Horizont.

Die Bekanntschaft ist so etwas wie das

Schengener Abkommen. Der kleine Grenzverkehr zwischen den Milieus, Schichten und Kulturen. Sie baut da Brücken, wo zunehmend um uns herum Gräben ausgehoben werden.

Man weiß bei Bekannten nie, wer wen alles kennt. Oder wie es Goethe einmal formulierte: „Bekanntschaffen, wenn sie sich auch gleichgültig ankündigen, haben oft die wichtigsten Folgen“. Gelegenheiten, ein paar neue Bekanntschaften zu schließen, gibt es mehr als genug. Zum Beispiel sportliche in den Vereinen oder Horizont erweiternde in einem Kurs der Volkshochschule. Auch ein Ehrenamt bietet vielfältige Möglichkeiten. Und man braucht dafür weiter nichts zu tun, als einfach mal wieder mit seiner oder seinem Nächsten zu reden.

Das schaffen Sie – ganz bestimmt.



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



von **Monika Huppelsberg**
Seniorenbeirätin

Mut zum Rentneralltag

Dunkler Morgen, trüber Tag
Aufstehen wenn ich's gar nicht mag.
Was bringt die Zeit für alte Leute
nur Langeweile fetter Beute?

Nein, sag ich mir, lauf in die Küche
Kaffee verscheucht die Nachtgerüche.
Sitze auf dem festen Hocker
die Müdigkeit lässt endlich locker.

Das Frühstück bringt den vollen Schwung
ich fühl mich besser, fast wie jung.
Sehe plötzlich Sonnenstrahlen
der Himmel strotzt voll bunter Farben.

Das Leben ist für mich zurück
in jeder Stunde, welch ein Glück.
Fühl mich frei und ungebunden
geh hinaus, dreh meine Runden.

Dann, mit frischem, klarem Kopf
Freude auf den Suppentopf.
Es ist nicht leicht, allein zu sein
doch gut bedacht, trotzdem sehr fein.

Der Abend winkt, es ist halb acht
heute hab ich viel geschafft.
Was gab's zu tun? So manche Sachen
wird's hell, werd ich begeistert lachen.

Willkommen schöner Wintermorgen!
Macht euch um mich nur keine Sorgen.

*An unsere Leserinnen und Leser
Das ganze Leben ist ein Gedicht!
Schicken Sie uns Ihre Verse oder Ihre Gedanken
zu Sprüchen oder Weisheiten, die Sie berührt haben.
Wir freuen uns über jede persönliche Zeile.*

Wer schreibt, der bleibt!

Ihr Redaktionsteam



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.

Wandervorschlag aus dem Rother-Wanderbuch „Wandern im Winter – Bayerische Alpen“ von Birgit Gelder erschienen im Bergverlag Rother, Oberhaching aktuelle Auflage 2024, Preis € 18,90

Schwarze Tenn, 1027m

Spaziergang entlang des Söllbaches

Bad Wiessee war einst ein unbedeutendes Bauerndörfli. Bei der Suche nach Erdöl bohrte man im Jahre 1909 zufällig die König-Ludwig III. Quelle an. Dreizehn Jahre später erhielt der Ort das Prädikat Bad. Und seitdem floriert der Kurbetrieb. Die jod-, schwefel- und fluoridhaltigen Natriumchlorid-Quellen können anscheinend fast Wunder bewirken. Der Kreislauf kann aber auch auf eine ganz einfache Art wieder in Schwung gebracht werden – bei einem Spaziergang zur Schwarzen Tenn. Diese gemächliche Wanderung führt uns wenige Höhenmeter durch das Söllbachtal zu der gemütlichen Einkehr. Sie liegt inmitten eines Hochtals, das eine Wasserscheide darstellt. In der Nähe entspringt der Söllbach, den wir beim Hinweg verfolgen. Und dann hat hier oben auch der Schwarzenbach seinen Ursprung, der auf der anderen Seite bergab fließt. Die Wanderung kann je nach Belieben variiert werden: Wer den Bächen folgen will, der kann an der Schwarzen Tenn vorbeigehen und dann den Schwarzenbach entlang bis zum Parkplatz »Winterstube«. Einfacher ist der Rückweg von der Alm über den Bauer in der Au. Da kommen wir dann wieder an unserem Ausgangspunkt heraus. Noch einfacher ist der Rückweg über den bereits bekannten Hinweg. Und am allereinfachsten ist natürlich, in einen der hier verkehrenden Pferdeschlitten einzusteigen...

Talort: Bad Wiessee, 742 m. Tourist-Information Bad Wiessee, bad-wiessee.de.

Ausgangspunkt: Söllbachtalstraße, 770 m. Nach der Maria-Himmelfahrt-Kirche rechts der Beschilderung Richtung Sonnenbichl, Söllbachtal folgen. An der

zweiten Weggabelung links in die Söllbachtalstraße. Kurz darauf befindet sich auf der linken Seite ein großer Parkplatz. Von der Bahnstation Gmund (Bahnverbindung von München) mit der Buslinie 9559 nach Bad Wiessee Söllbach.

Gezeit: Bad Wiessee – Schwarze Tenn 2.25 Std., Rückweg über Bauer in der Au 2.20 Std.; Gesamtzeit 4.45 Std.

Höhenunterschied: Schwarze Tenn 290 Hm, Rückweg über Bauer in der Au zusätzlich 80 Hm; gesamt 370 Hm.

Anforderungen: Gemütlicher Spaziergang über eine geräumte Forststraße mit Pferdeschlittenbetrieb.



Lawinengefahr: Gering. Bei Lawinengefahr ist der Weg gesperrt.

Einkehrmöglichkeit: Schwarzentennalm (Tel. 08029 386, Mi/Do Ruhetag, außer in den Ferien).

Pferdeschlitzen: Zur Schwarzen Tenn auch mit dem Pferdeschlitzen: Georg Floßmann, 08029 787 o. 0170 2620286.

Rodel: Von der Schwarzen Tenn zum Parkplatz »Winterstube«

Variante: Wem es nichts ausmacht, mit dem Bus nach Bad Wiessee zurückzukehren, der folgt beim Abstieg dem nächsten Bach, dem Schwarzenbach, bergab bis zum Parkplatz »Winterstube«

Wir folgen der geräumten Straße, die geradewegs vom Parkplatz in Bad Wiessee (1) wegführt. Für den öffentlichen Verkehr ist diese gesperrt. Wir könnten höchstens von einem Pferdeschlitzen überholt werden, denn einzig diese Gespanne dürfen hier offiziell verkehren. Gemächlich wandern wir entlang des Söllbaches und kommen an der Söllbachklause (2) vorbei. Linker Hand führen Abzweige zum Bauer in der Au. Wir aber halten uns auf der Straße entlang dem rauschenden Wasser und wandern durch den Taleinschnitt zwischen dem Hirschberg (links) und dem Seekarkreuz. Kurz führt die Straße etwas steiler hinauf, wir erreichen eine Lichtung und wenig später die Schwarzentennalm (3). Sie liegt auf 1027 m und ist der höchste Punkt unserer Tour. Vor uns liegt das felsige Paar des Roß- und Buchstein.



Von der Schwarzentennalm gehen wir anfangs auf demselben Weg wieder zurück. Dann verlassen wir die Forststraße auf der ersten geräumten Möglichkeit nach rechts und folgen der Beschilderung zum Bauer in der Au. Der Weg führt erst bergauf. Dann geht es oberhalb des Söllbaches entlang. An einer Weggabelung halten wir uns weiter geradeaus. Später verlassen wir den Wald und erreichen auf der Straße die ehemalige Berggaststätte Bauer in der Au (4).

Weiter geht es auf der verschneiten Straße. Nach einer Linkskurve liegt der Ortsteil Buch vor uns. Über eine kleine Abzweigung nach links geht es in den Wald – aufpassen! Der Beschilderung folgend weisen uns dann Wegspuren bergab und bringen uns zurück ins Söllbachtal zur Söllbachklause (2) und zurück zum Parkplatz in Bad Wiessee (1).



Bayerisches Rotes Kreuz

- + 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!“



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.

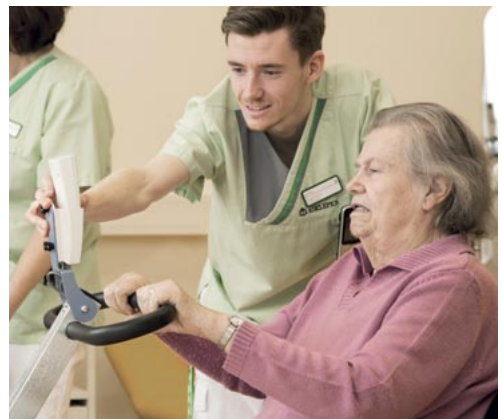


Stadtklinik Bad Tölz

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 Mechthild Felsch
Seniorenbeirätin

Buchvorstellung:

Altern

von Elke Heidenreich
Verlag Hanser Berlin, 2. Edition Mai 2024
gebundene Ausgabe 110 Seiten, 20 €

Eigentlich wollte Elke Heidenreich, Literaturkritikerin und Buchautorin, sich mit 80 Jahren nur noch auf das Sofa setzen und Schnapspralinen essen. Inzwischen ist sie 81, liebt nach wie vor Schnapspralinen, aber nur auf dem Sofa zu sitzen ist ihr doch zu langweilig.

Zum ersten Mal, sagt sie, hat sie darüber nachgedacht, wie das ist mit dem alt werden und hat das gemacht, was sie am besten kann, ein Buch geschrieben. Denn natürlich lassen einige Dinge nach, es gibt ein paar Defizite: Die Kräfte lassen nach, Augen, Ohren, aber manches nimmt auch zu: „Gelassenheit und Trotz, man macht nicht mehr alles. Der Mut, Nein zu sagen und abzuwehren, sich zu wehren bei manchen Zumutungen wie Einladung oder so, zu denen man keine Lust hat und sich früher hingeschleppt hat. Man wird sehr auf sich selber fokussiert und tut nur noch, was einem gut tut.“

Elke Heidenreich ist der Meinung, „dass man keine Angst vorm Altwerden haben muss! Es ist ein schöner Zustand. Es ist ein Geschenk. Wir haben das Leben gelebt.



Wir haben alle Entscheidungen getroffen. Jetzt haben wir geschenkte Jahre, in denen wir nichts mehr beweisen müssen, genießt es. Der Tod findet uns sowieso.“ Dieses kleine Büchlein ist eingängig und geistreich geschrieben, eine Aneinanderreihung von Gedanken und einer nicht enden wollenden Flut von Zitate. Es ist kein Lebensrückblick, sondern ein Plädoyer mit Zuversicht in die noch verbleibende "Zukunft" zu schauen! Was um so leichter fällt, wenn man keine Geldsorgen hat.

Das Buch liest sich flüssig und manchmal muss man schmunzeln oder man bleibt nachdenklich zurück. Zu empfehlen für eine schlaflose Nacht oder eine längere Zugfahrt. Nur ist es etwas dünn für den Preis von 20 Euro. Aber man kann es sich ja auch in der Bücherei leihen.



www.spkw.de

Verstehen ist einfach.

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



Sparkasse
Bad Tölz-Wolfratshausen



© 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

jeden Freitag
13.30 Uhr

Neu: Café am Freitag

Veranstalter: Stadt Bad Tölz und Caritas Kontaktstelle Alt u. Selbständig
Ort: Jugend- und Bürgerhaus General-Patton-Straße 36 b in Bad Tölz,
direkt am Kreisverkehr

Mi 29. Jan.'25

Basis Wissen Demenz: Krankheitsbilder und Symptome

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.
Referentin: Sylvia Kardell, Gesundheits- und Krankenpflegerin
Ort: AlzG Isar-Loisachtal, Lüßbachstraße 2 in Wolfratshausen-Waldram

Do 27. Febr.'25
14 bis 16 Uhr

Kultur trotz(t) Demenz

Austausch und Information
Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.
Leitung: Gabi Strauhal (AlzG), Dr. Andrea Lorenz (Badehaus)
Ort: Erinnerungsort Badehaus, Kolpingplatz 1, Wolfratshausen-Waldram

Do 27. Febr.'25
17 bis 21.30 Uhr

„Letzte-Hilfe“-Kurs

Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die sich über Themen rund um Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen.
Veranstalter: Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.
Anmeldung erforderlich, Gebühr 15 €/für Paare 20 €
Telefon: 08171 999155
Ort: Christophorus Hospizverein, Neuer Platz 20 in Geretsried

Mo 17. März'25
19 bis 21 Uhr
2x monatl.
bis Juni

Angebote für Trauernde in fester Gruppe

Veranstalter: Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.
Leitung: Gabi Leinauer, Trauerbegleiterin und Team
Anmeldung erforderlich
Telefon: 08171 999155, eMail: leinauer@christophorus-hospizverein.de
Ort: Christophorus Hospizverein, Neuer Platz 20 in Geretsried



**23. Februar 2025
BUNDESTAGS-
WAHL**

***Ihre Stimme
ist wichtig!***

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
Raiffeisenbank Bad Tölz, IBAN: DE64 7016 9598 0001 1562 25

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: Schnee-Hagebutten © Sr. Josefa Thusbaß, Schlehdorf

Redaktionsschluss für Ausgabe 2-2025, April - Juni ist der **20. Februar'25**

Bad Tölz Haus am Park

Unterstützen · Betreuen · Pflegen

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

Probewohnen
für 45,- €/Tag



SeniorenWohnen  BRK

Ihr Plus im Alter



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
Betreuung zu Hause

Sozialagentur Oberbayern

Kontakt

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

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

