

Senioren Info

Leben im Alter

in der Region Bad Tölz - Wolfratshausen



April-Juni'26 - Nr. 2

**Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen**

Ihre Hausnotrufzentrale im Tölzer Land

omniCall24[®]

SERVICE & NOTRUFZENTRALE



ALLEINE SICHER per Knopfdruck

Die Hausnotrufzentrale der Omnikon Notsignaltechnik GmbH, liefert Hausnotrufgeräte und sichert Sie rund um die Uhr ab. Unsere Notrufgeräte sind von den Pflegekassen zugelassen. Eine Kostenübernahme erfolgt oft bereits ab Pflegegrad 1. omniCall24 ist Ihr lokaler Partner für Hausnotruf.



08041 440055



info@omnikon.de



www.omnicall24.de



Steinsäge 131
83646 Wackersberg

Rufen Sie uns an und informieren Sie sich:

08041/ 44 00 55



Mobiles
Hausnotrufgerät



Hausnotrufgerät
im Wohndesign

omnikon[®]
ALLEINE SICHER

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat Bad Tölz-Wolfratshausen	
❑ Seniorenbeirat in Klausur	4
Pflege	
❑ Pflegestützpunkt im Landkreis nun vollständig besetzt	6
❑ Sozialwegweiser und seine Kompassse finden neue Heimat	7
Organisationen, Vereine, Gruppen	
❑ BRK: 40 Jahre Ambulante Pflege beim BRK – Nähe, Vertrauen und Unterstützung für Seniorinnen und Senioren	8
❑ Caritas: „Miteinander im Dorf“ – gelebter Zusammenhalt	11
❑ Malteser: Mehr Freiheit für Familien – mehr Sicherheit für Senioren	14
❑ Bürger für Bürger Wolfratshausen: Gelebte Nachbarschaftshilfe seit 35 Jahren	16
❑ Lichtblicke: Ein dankbarer Blick zurück	19
Hier und Heute	
❑ HÖRZEIT – Radio wie früher für Menschen mit Demenz	21
❑ Neuigkeiten beim ÖPNV: Mit dem Alpenbus von Rosenheim über Bad Tölz nach Murnau	22
❑ Über die Dummheit	25
Lebenslust	
❑ Ein Ausflug mit dem Alpenbus ins „Blaue Land“	27
❑ Buchbesprechung: Eine Fingerkuppe Freiheit	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

Pflegestützpunkt und Mobile Seniorenhilfe	08041 505-123	
Kontaktstelle Selbsthilfegruppen	08041 505-121	Elisabeth Erlacher
Betreuungsverfügung/Vollmacht	08041 505-450	Cathleen Thentie
Wohnraumberatung	08041 505-674	Maria-Kristin Kistler
Behindertenbeauftragter	08857 697746	Ralph Seifert

Weitere hilfreiche Informationen sowie ehrenamtliche Unterstützungsangebote finden sie unter <http://www.lra-toelz.de/psp> und <http://www.lra-toelz.de/senioren> oder wie bisher 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 858080-200

Essen auf Rädern

Bayerisches Rotes Kreuz (Essen heiß und tiefgekühlt)	08171 9345-25
Malteser Hilfsdienst (Lieferung nur tiefgekühlt)	089 858080-200

Fachstellen für pflegende Angehörige

Bayerisches Rotes Kreuz	08171 9345-10	(Nord)
Caritas Kontaktstelle 'Alt und Selbständig'	08041 79316-103	(Süd)

Hospizbegleitung und Beratung zur Palliativversorgung

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich begrüße Sie in dieser SeniorenInfo mit einem Gedicht von Mascha Kaléko (1907 in Polen, † 1975 in Zürich)*

Frühling

*Mit duftenden Veilchen komm ich gezogen,
auf holzbraunen Käfern komm ich gebrummt,
mit singenden Schwalben komm ich geflogen,
auf goldenen Bienen komm ich gesummt.*

*Jedermann fragt sich, wie das geschah:
Auf einmal bin ich da!*

Pünktlich zum meteorologischen Frühlingsanfang am 1. März kam dieses Jahr der Frühling. Der Wechsel der Jahreszeiten hat für mich jedes Jahr wieder eine neue Faszination. Gerade im Frühling ist es, als würde man das Aufblühen der Natur und das Singen der Vögel zum ersten mal erleben.

Aus dem Landkreis berichten wir über viele Neuigkeiten: Der Pflegestützpunkt ist nun mit vier Mitarbeiterinnen vollständig besetzt und einsatzbereit für alle seine Aufgaben. In Dietsramszell fährt unter dem Motto 'Miteinander im Dorf' einmal pro Woche für Senioren ein kostenloser Einkaufsbus. Busfahren kann man jetzt auch mit der neuen Alpenbus-Linie, quer durchs Oberland. Bad Tölz ist die Drehscheibe dafür. Dazu haben wir auch gleich einen Ausflugstipp: Bei sonnigem Wetter mit dem Alpenbus von Bad Tölz nach Murnau. In unserer Buchbesprechung stellen wir Ihnen eine hochinteressante Geschichte vor: Die Erfindung der Blindenschrift, spannend und einfühlsam geschrieben.

Die Redaktion überreicht Ihnen mit dieser SeniorenInfo einen bunten Frühlingsstrauß mit Informationen, Wissenswertem und Gedanken. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Mit herzlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Gabriele Skiba'.

Gabriele Skiba
Redaktion SeniorenInfo



Seniorenbeirat in Klausur

Das traditionelle Klausurwochenende des Seniorenbeirates fand dieses Jahr im Februar in der Georg-von-Vollmar-Akademie in Kochel statt. Da der Seniorenbeirat Ende letzten Jahres neu gewählt wurde, standen auf der Tagesordnung einige rückblickende Themen, um die neu gewählten Kolleginnen und Kollegen über die Arbeit der letzten drei Jahre zu informieren. Und natürlich war der fröhliche gemeinsame Abend eine sehr gute Gelegenheit, sich kennenzulernen, Meinungen auszutauschen und Pläne zu schmieden.

Das Hauptthema der Klausur war ein mehrstündiger, zweiteiliger Vortrag über Gesunde Ernährung und Einfluss der Ernährung auf Alterskrankheiten, im zweiten Teil über Verpflegung in Alteinrichtungen. Referent war Simon Bitzer, Oecotrophologe, vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF). – Ökotrophologie bedeutet Haushalts- und Ernährungswissenschaft.

Teil 1: Gesunde Ernährung im Alter

Dass gesunde Ernährung im Alter entscheidend zur Vorbeugung von Alterskrankheiten und zur Förderung des Wohlbefindens ist, ist sicher den meisten Menschen bekannt. Im Alter verändert sich der Körper: Fettmasse nimmt zu, Muskel und Knochenmasse nehmen ab. Der Energiebedarf sinkt, während der Nährstoffbedarf gleich bleibt. Ausgewogene Ernährung und Bewegung sind wichtig, um Übergewicht und Mangelernährung zu vermeiden. Gerade Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden durch Übergewicht, Bluthochdruck und Bewegungsmangel stark beeinflusst. Calciumaufnahme von 1.000 mg/Tag ist wichtig, um die Knochendichte zu erhalten und

Osteoporose vorzubeugen.

Der Vortrag befasste sich teilweise sehr ausgiebig mit einzelnen Produkten, z.B. tierische Fette, pflanzliche Fette, gesättigte Fettsäuren und ungesättigte Fettsäuren ... und deren Auswirkungen auf den Organismus von älteren Menschen. Das Fazit aus dem ersten Teil des Vortrags: Im Prinzip weiß man eigentlich, wie man sich gesund ernähren soll. Aber – und das ist kein Hinweis aus dem Vortrag – man kann es auch halten wie Giovanni Boccaccio: „Es ist gesünder, zu genießen und zu bereuen, als zu bereuen, dass man nicht genossen hat.“

Da wir im Vortrag Teil 1 viel über gesundes Essen gehört haben, möchte ich eine Information aus dem AELF weitergeben: Frühling bedeutet Neubeginn. Die ersten frischen Kräuter bringen nicht nur Farbe und Duft auf den Teller, sondern liefern auch gleichzeitig Vitamine und Mineralstoffe. Versuchen Sie's mal mit Bärlauch, Schnittlauch, Kerbel, Löwenzahl ..., das sind wahre Aromawunder.

Teil 2: Gemeinschaftsverpflegungen

Der zweite Teil des Vortrags befasste sich mit Gemeinschaftsverpflegungen, wie z.B. in Krankenhäusern oder Alteinrichtungen. Hier war der Vortrag nicht nur für die eigene Person interessant, sondern für uns alle in unserer Tätigkeit als Seniorenbeiräte.

Gemeinschaftsverpflegung muss bestimmten Standards und Vorgaben folgen, um die Qualität der Ernährung zu gewährleisten. Die Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) und die Bayerischen Leitlinien betonen vier Komponenten: Gesundheit, Wertschätzung, Nachhal-

tigkeit und Wirtschaftlichkeit. Das AELF hat Checklisten erarbeitet, mit denen Einrichtungen ihren individuellen Umsetzungsgrad der Leitlinien überprüfen können. Ebenso bietet das AELF zur Verbesserung von Gemeinschaftsverpflegungen Infoveranstaltungen, Workshops und Schulungen direkt in Einrichtungen an.

Gemeinschaftsverpflegung ist ein interessantes Thema für den Seniorenbeirat. Denn – subjektiv oder objektiv – hat man schon gelegentlich den Eindruck, dass Verpflegung in Krankenhäusern oder Seniorenheimen an Qualität im Sinne von Gesundheit und Wertschätzung zu wünschen übrig lässt. Der Seniorenbeirat wird sich in einer der nächsten Sitzungen mit diesem Thema weiter beschäftigen.

Die ausführlichen Vortragsunterlagen des AELF können Sie auf der Homepage des SeniorenForums e.V. nachlesen, www.seniorenforum.info

Termine des Seniorenbeirates in den nächsten Monaten

Die nächsten öffentlichen Sitzungen des Seniorenbeirates sind geplant für **Dienstag, 28. April um 14 Uhr** und **Dienstag, 30. Juni um 9:30 Uhr**. Die Sitzungen finden statt im Landratsamt in Bad Tölz.

Interessierte Gäste begrüßen wir immer gerne.



- 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

Pflegestützpunkt



Landkreis
Bad Tölz-Wolfratshausen
Pflegeberatung und -koordination

Pflegestützpunkt im Landkreis nun voll besetzt

Mit nunmehr vier Mitarbeiterinnen werden alle Aufgaben des Pflegestützpunktes wahrgenommen und auch die bisherigen Angebote der Mobilen Seniorenhilfe fortgeführt. Damit steht die Beratung und Unterstützung ab sofort auch Seniorinnen und Senioren offen, die keinen Pflegebedarf haben, aber dennoch Hilfe oder Orientierung benötigen. Die Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunktes sind jeweils fest den Sozialräumen im Landkreis zugeordnet und stehen Bürgerinnen und Bürgern dort als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung:

Für den **Sozialraum Süd** mit Bad Tölz, Lenggries, Jachenau, Gaißbach, Wackersberg, Greiling, Reichersbeuern und Sachsenkam ist Christine Wachhausen zuständig.

Den **Sozialraum Loisachtal** mit Schlehdorf, Kochel am See, Benediktbeuern, Bichl und Bad Heilbrunn betreut Yvonne Maily. In Benediktbeuern wird seit Februar eine feste Außensprechstunde angeboten. Der Pflegestützpunkt wechselt sich hierbei mit der Fachstelle für Pflegenden Angehörige ab und ist jeden zweiten Mittwoch im Monat vormittags im Bonhoeffer-Haus in Benediktbeuern vertreten.

Für den **Sozialraum Mitte** mit Geretsried, Dietramszell und Königsdorf ist Barbara Stefan Ansprechpartnerin.



v. links: Barbara Stefan, Gabi Strauhal, Yvonne Maily, Christine Wachhausen

In Geretsried wird es am 2. und 4. Dienstag im Monat eine Außensprechstunde geben, sobald das Quartiersbüro im Ortsteil Stein bezugsfertig ist.

Den **Sozialraum Nord** mit Wolfratshausen, Egling, Icking, Münsing und Eurasburg betreut Gabi Strauhal.

In Wolfratshausen findet die Außensprechstunde am 1. und 3. Dienstag im Monat im Rathaus Wolfratshausen statt. Der Start war bereits im Januar.

Für alle Außensprechstunden ist eine vorherige Terminvereinbarung erforderlich.

Ergänzend zu den Beratungen vor Ort werden im gesamten Landkreis auch Hausbesuche angeboten, wenn es Men-

schen mit Beratungsbedarf schwerfällt, persönlich ins Landratsamt nach Bad Tölz oder zu den Außensprechstunden zu kommen und das Anliegen nicht telefonisch oder per E-Mail geklärt werden kann. Gerade bei komplexeren Fragestellungen ist der persönliche Kontakt oft besonders hilfreich.

Kontaktdaten des Pflegestützpunktes

Telefon 08041 505-123
oder eMail: psp@lra-toelz.de

Das Büro befindet sich im Landratsamt, Prof.-Max-Lange-Platz 1, in Bad Tölz. Die Räume 1.063 und 1.064 sind im Erdgeschoss barrierefrei zu erreichen.

Öffnungszeiten für Publikumsverkehr:
Montag, Mittwoch und Donnerstag von 8 bis 12 Uhr und Montag von 15 bis 18 Uhr.

Sozialwegweiser und seine Kompassse finden neue Heimat

Nach 15 Jahren wurde die Informationsseite „Sozialwegweiser“ des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen neu gestaltet. Damit ziehen auch die fünf Kompass-Angebote auf die neugestaltete und barrierefreie Homepage des Landratsamtes um. Die einzelnen Kompassse finden Sie nun auf der neuen Informationsseite „Gesundheit & Soziales“ www.lra-toelz.de/de/leben-im-landkreis/gesundheits-und-soziales

Die einzelnen Kompassse können Sie dort unter folgenden „Menüpunkten“ abrufen:

- Familienkompass: „Familien“
- Seniorenkompass: „Pflegestützpunkt“ und „Senioren“
- Engagementkompass: „Engagement“
- Selbsthilfekompass: „Gesundheit“ und „Selbsthilfe“
- Teilhabekompass: „Teilhabe“

Der „Seniorenkompass“ und der „Selbsthilfekompass“ werden in diesem Jahr neu erstellt. Die Veröffentlichung der Druckversionen ist für Anfang 2027 geplant. Sobald diese wieder an den üb-

Sozialwegweiser Kompass

lichen Stellen (z.B. Rathäuser, Arztpraxen und Apotheken) im Landkreis ausliegen, werden Sie über die **SeniorenInfo** informiert.



Seniendomizil
Haus Elisabeth

Dauer- und Kurzzeitpflege
Tagespflege | Offene Angebote

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

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



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen
Schützenstraße 7, 83646 Bad Tölz
Heike Rehmer, Leiterin Pflegedienst
Telefon: 08041 76550
eMail: heike.rehmer@brk.de
www.kvtoel.brk.de

40 Jahre Ambulante Pflege beim BRK – Nähe, Vertrauen und Unterstützung für Senioren

Seit nunmehr 40 Jahren steht die Ambulante Pflege des Bayerischen Roten Kreuz (BRK) im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen Seniorinnen und Senioren zuverlässig zur Seite.

Was 1985 mit zwei Mitarbeiterinnen und acht Kunden begann, ist heute ein moderner Pflegedienst, der rund 130 Menschen im südlichen Landkreis betreut. Viele von ihnen sind ältere Menschen, die sich wünschen, weiterhin in ihrem vertrauten Zuhause leben zu können.

Zuhause bleiben – mit der richtigen Unterstützung

Für viele Seniorinnen und Senioren ist das eigene Zuhause ein Ort voller Erinnerungen, Geborgenheit und Lebensqualität. Die Mitarbeitenden der Ambulanten Pflege helfen dabei, diesen Lebensraum zu erhalten, auch wenn durch Alter oder körperliche Einschränkungen Unterstützung notwendig wird. „Unser Ziel war es von Anfang an, Menschen ein Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen“, erzählt Heike Rehmer, Leiterin der Ambulanten Pflege, die seit 30 Jahren Seniorinnen und Senioren im Landkreis begleitet. „Wir möchten so pflegen, wie wir selbst gepflegt werden möchten.“

Zeit, Zuwendung und ein offenes Ohr

Viele ältere Menschen leben allein – oft sind die Pflegekräfte des BRK die einzigen Personen, die sie täglich sehen. Deshalb ist

für das Team nicht nur die fachliche Versorgung wichtig, sondern auch das Miteinander. Ein freundliches Gespräch, ein liebevoller Blick, ein Moment des Zuhörens oder ein beruhigendes Wort können für Seniorinnen und Senioren genauso bedeutsam sein wie ein Verbandwechsel oder eine Medikamentengabe. „Manchmal ist es das kurze Gespräch, das den ganzen Tag heller macht“, erzählt Heike Rehmer. „Diese Begegnungen sind ein wertvoller Teil unserer Arbeit.“

 **DER PARITÄTISCHE**
BAYERN
Josefistift



Alten- und Pflegeheim Josefistift

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

Tel: 08041 79 46 36-0

Bahnhofstraße 3 | 83646 Bad Tölz



von links: Andreas Schäfer, BRK Kreisschäftsführer; Heike Rehmer, Leiterin Pflegedienst; Severin Eichenseher, BRK Kreisvorsitzender; Alexandra Franke, Tina Gerhardt.

Erfahren, zuverlässig – gut ausgebildet

Die BRK Ambulante Pflege verfügt über sehr lange Erfahrung. Das Team betreut Kundinnen und Kunden ohne Pflegegrad und bis Pflegegrad 5 und bietet eine breite Palette an Leistungen an, wie zum Beispiel: Unterstützung bei der

Körper- pflege, Medikamentengabe, An- und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen, anspruchsvolle Wundversorgung, Blutdruck- und Blutzuckermessung u.v.m..

Zum Team gehören unter anderem Wundexperten, Beraterinnen und Berater für Auszubildende und Praktikanten sowie eine Palliativpflegekraft. Viele Mitarbeitende sind seit vielen Jahren dabei – was Kontinuität, Vertrauen und Nähe schafft.

Alles aus einer Hand – für ein sicheres und gutes Leben im Alter

Ein großer Vorteil für Seniorinnen und Senioren ist die enge Zusammenarbeit mit weiteren BRK-Diensten. Dazu gehören: Essen auf Rädern, Hausnotruf, Fahrdienst, Fachstelle für pflegende Angehörige, das MehrGenerationenHaus Bad Tölz und Service Wohnen.

So erhalten ältere Menschen und ihre Familien umfassende Unterstützung – abgestimmt, zuverlässig und unkompliziert.

BRK Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen
Tel. 08041 7655 0; info.kvtw@brk.de



Wir lassen Sie
nicht alleine.

- + Ambulante Pflege
- + Beratung für pflegende Angehörige
- + Essen auf Rädern
- + Gesundheitsangebote
- + Hausnotruf
- + Herzenswunschnobil
- + Mehrgenerationenhaus
- + Patientenfahrdienst
- + Service-Wohnen
- + NEU: Tölzer Tagespflege



ziert. Für viele bedeutet dieses Netzwerk ein großes Stück Sicherheit und Lebensqualität.

Seit 40 Jahren weiterhin mit Herz dabei
Heute wie damals steht die ambulante Pflege des BRK für Nähe, Verantwor-

tung und Menschlichkeit. „Wir verstehen unsere Kundinnen und Kunden oft, ohne dass sie viel sagen müssen“, sagt Heike Rehmer. „Das macht unsere Arbeit so besonders.“



**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



Caritas
Nah. | Am Nächsten

Caritas-Zentrum Bad Tölz-Wolfratshausen
Kontaktstelle Alt und Selbständig
Klosterweg 2, 83646 Bad Tölz
Margit Maier-Marth, 08041 79316-101
margit.maier-marth2@caritasmuenchen.org

„Miteinander im Dorf“ – gelebter Zusammenhalt

Das Projekt „Miteinander im Dorf“ zeigt was entsteht, wenn Menschen sich trauen Neues auszuprobieren. In den Pilotgemeinden Münsing und Dietramszell wird das deutlich: Hier bringen engagierte Ehrenamtliche frische Ideen auf den Weg, die spürbar Gemeinschaft stiften und das Leben im Alter erleichtern.

Münsing: Großer Andrang beim Infotag

Ein eindrucksvolles Beispiel dafür bot der Infotag „Wer hilft in Münsing?“, der am 11. Februar 2026 im Pallaufsaal des Rathauses stattfand. Etwa 270 Damen und Herren besuchten die Veranstaltung. Insgesamt 14 Anbieter aus den Bereichen Pflege, Betreuung und Unterstützung stellten ihre Angebote vor und standen für persönliche Gespräche bereit. Neben interessierten Bürgerinnen und Bürgern kamen auch mehrere Ge-

meinderatsmitglieder, Vertreter der Politik und Pfarrer Martin Kirchbichler, um das Engagement der Gemeinde zu würdigen.

Für viele Gäste wurde der Tag auch zu einer Begegnung in entspannter Atmosphäre: Bei italienischem Gebäck und Kaffeespezialitäten kamen Jung und Alt ins Gespräch. Das Fazit fiel durchweg positiv aus. Margit Maier-Marth und Michael Hummel als Projektleiter vom Caritas Zentrum freuen sich: „Dieses große Interesse zeigt, wie wichtig soziales Miteinander in unserer Gesellschaft ist.“ Dass diese Veranstaltung so erfolgreich war, ist nicht zuletzt den zahlreichen Ehrenamtlichen zu verdanken, welche die Idee zu dieser Veranstaltung hatten und bei Vorbereitung, Aufbau und Bewirtung mit großem Einsatz dabei waren.



Dietramszell: Einkaufsbus bringt Menschen zusammen

In Dietramszell nimmt das Projekt "Miteinander im Dorf" eine andere Gestalt an: Hier startete Mitte Januar der Einkaufsbus für Seniorinnen und Senioren – ein kostenloses Angebot, das regelmäßig dienstags fährt. Schon die erste Fahrt am 13. Januar 2026 war ein voller Erfolg. Auf der Strecke von Berg bis Hechenberg stiegen nach und nach die Teilnehmenden zu, begrüßten sich herzlich und freuten sich sichtbar auf die gemeinsame Fahrt.

Am Ziel in Ascholding begrüßte Herr März vor seinem Lebensmittelgeschäft die Seniorinnen und Senioren und lud anschließend zu einer Tasse Kaffee in sein Café ein. In geselliger Runde wurde erzählt, gelacht, auch neue Bekanntschaften wurden geknüpft. Auch Seniorenseelsorger Herr Horak nutzte die Gelegenheit, um sich vorzustellen. Er ist regelmäßig dabei und bietet Gespräche über „dies und das“ an.

Nach rund eineinhalb Stunden kehrt die Gruppe mit vollen Einkaufstaschen und guter Laune zurück – und viele sagten, wie sehr sie dieses neue Angebot schät-



zen. Eine Seniorin brachte es auf den Punkt: „Jetzt bin ich wieder ein Stück unabhängiger.“ Die wöchentlichen Einkaufsfahrten sind inzwischen fest im Dorfleben verankert – stets begleitet und organisiert von freiwilligen Helferinnen, die mit Herzlichkeit und Zuverlässigkeit das Gelingen sichern.

Ein Projekt lebt vom Mitmachen

Ob Infoveranstaltung in Münsing oder Einkaufsbus in Dietramszell – das Herz von „Miteinander im Dorf“ schlägt dank Menschen, die mitanpacken, organisieren, steuern, zuhören. Sie beweisen: Wenn Ehrenamtliche mutig Neues ausprobieren, kann echtes Miteinander wachsen – direkt vor der Haustür.



In allen Lebenslagen
bestens beraten sein!

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 uns anders macht, erfahren Sie
in unseren Filialen oder online.
www.oberlandbank.de

Raiffeisenbank
im Oberland eG



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



Malteser Hilfsdienst e.V./gGmbH
Untermarkt 17/Rückgebäude, Wolfratshausen
Cathrin Pötzl, Dienststellenleiterin
Telefon 08171 347918-10
eMail: Cathrin.Poetzl@malteser.org
www.malteser-wolfratshausen.de

Mehr Freiheit für Familien – mehr Sicherheit für Senioren **Malteser unterstützen SeniorenInnen während der Urlaubszeit**

Wer kocht für den verwitweten Vater, wenn die Familie im Urlaub ist? Wer hilft der gehbehinderten Schwiegermutter im Notfall? Und wer übernimmt Einkäufe oder kleine Alltagsaufgaben? Mit den Osterferien beginnt für viele Familien die Reisezeit – doch gerade dann stehen Angehörige vor einem Problem: Während sie dringend Erholung benötigen, sind ältere Menschen weiterhin auf zuverlässige Unterstützung angewiesen. Wie können Familien unbeschwert verreisen, wenn zuhause Hilfe nötig ist? Eine Lösung bieten die sozialen Dienste der Malteser. „Mit unserem Hausnotruf und den täglichen Angeboten des Menüservice sind Seniorinnen und Senioren bestens versorgt. Angehörige können ihren Urlaub dann wirklich beruhigt genießen“, erklärt Cathrin Pötzl, Dienst-

stellenleiterin der Malteser in Wolfratshausen. Beide Dienste sind bayernweit verfügbar, schnell eingerichtet und individuell anpassbar.

Sicherheit rund um die Uhr: der Malteser Hausnotruf

Das Prinzip ist einfach: In der Wohnung wird ein kompaktes Hausnotrufgerät mit Lautsprecher und Multisimkarte installiert. Die Kundinnen und Kunden tragen zusätzlich einen „Funkfinger“ als Armband oder Halskette. Ein Knopfdruck genügt – und jederzeit, von jedem Ort der Wohnung aus, wird direkt eine Verbindung zur Malteser Hausnotrufzentrale hergestellt. Diese ist 24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr erreichbar.

Die Mitarbeitenden nehmen sofort Sprechkontakt auf und klären die Situation. Je nach Bedarf informieren sie eine vorher benannte Vertrauensperson, schicken den Sozialen Hintergrunddienst der Malteser oder alarmieren im medizinischen Ernstfall direkt den Rettungsdienst. Alle wichtigen persönlichen Daten – von Kontaktpersonen bis zu Medikamenten – liegen der Hausnotrufzentrale vor, sodass schnell und gezielt geholfen werden kann.

Weitere Informationen:
www.malteser-hausnotruf.de
oder Telefon: 089 858080-200



Hausnotruf Foto © Malteser

Täglich gut versorgt: der Malteser Menüservice

Mit dem Menüservice haben Kundinnen und Kunden die Wahl aus über 70 frisch gekochten und anschließend schonend schockgefrosteten servierfertigen Gerichten. Von klassischer Rinderroulade über würziges Putencurry bis hin zu süßen Desserts und vegetarischen Spezialitäten ist für jeden Geschmack etwas dabei. Ergänzt wird das Angebot durch saisonale Besonderheiten für mehr Genuss. Der Menüservice kann flexibel tageweise oder auch über längere Zeiträume hinweg bestellt werden. Die Mahlzeiten lassen sich unkompliziert in der Mikrowelle fertigkochen – ideal für Menschen, die ihren Alltag selbstbestimmt gestalten möchten.

„Das Besondere an unserem Menüservice ist, dass wir nicht einfach ein Lieferdienst sind“, betont Pötzl. „Viele



unserer Mitarbeitenden kennen die Kundinnen und Kunden seit Jahren. Dieser soziale Kontakt ist oft ebenso wertvoll wie das Essen selbst.“

Für Menschen mit geringem Einkommen besteht unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit, sowohl den Hausnotruf als auch Mahlzeiten über spendenfinanzierte Mahlzeitenpatenschaften kostenfrei zu erhalten.

Weitere Informationen:

www.malteser-menueservice.de
oder Telefon: 089 858080-200



Im Alter daheim und trotzdem nicht allein...



... mit dem Malteser Menüservice

- täglich über 70 frisch gekochte Gerichte von herzhaft über vegetarisch bis püriert
- absolute Flexibilität durch schockgefrostete Gerichte
- Sie bestimmen, wann Sie essen möchten
- keine Vertragsbindung und keine Mindestabnahmemenge



.... und mit dem Malteser Hausnotruf!

Schnelle Hilfe mit K(n)öpfchen

- Notrufzentrale 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr erreichbar
- Zuverlässiger und professioneller Bereitschaftsdienst
- Moderne Technik mit leichter Bedienung
- Keine versteckten Zusatzkosten



Malteser Hilfsdienst gemeinnützige GmbH Tel: 089 85 80 80 - 200



Bürger für Bürger

Nachbarschaftshilfe Wolfratshausen e.V.

Bürger für Bürger
Nachbarschaftshilfe Wolfratshausen e.V.
Loisachufer 1, 82515 Wolfratshausen
1. Vorsitzende Eva-Maria Rühling
Telefon 08171 9995220
eMail: vorstand1@bfb-wor.de
www.bfb-wor.de

Gelebte Nachbarschaftshilfe seit 35 Jahren

Der Verein Bürger für Bürger (BfB) entwickelte sich 1990 aus einer Privatinitiative. Wolfratshausen erlebte damals einen starken Zuzug, aber viele Familien lebten isoliert. Vor allem Mütter mit Kindern brauchten dringend Unterstützung. So entstand der Kinderpark als erstes Ressort der Nachbarschaftshilfe mit Tages- und Notmüttervermittlung, Hausaufgabenbetreuung u.v.m.. Bald darauf gab es den Start für die Seniorenarbeit, von Ingrid und Peter Schöbel viele Jahre lang ehrenamtlich geführt.

Die Seniorenarbeit des Vereins stellen wir Ihnen heute vor: Es gibt vier ‚Hauptabteilungen‘: Die Freizeitbörse für die sehr fiten und aktiven Senioren, geleitet von Stefanie Gollmeier. Agnes Seiffarth leitet den Seniorentreff für die noch unternehmungslustigen Senioren und die Seniorenhilfe für die nicht mehr mobilen Senioren. Um das Projekt Gemeinsam gegen Einsamkeit und Not im Alter kümmert sich Sabrina Beysel. Verstärkung für das gesamte Team bringt Ariane von Knobelsdorff ein. Für das Thema Hilfe an PC, Handy und Tablet gibt es eine Kooperation mit dem Computer-Senioren e.V. als Hilfe vor Ort und im ‚Digital Café‘.

Oft wird uns die Frage gestellt, woher wir wissen, wer Hilfe braucht oder unter Einsamkeit und Not leidet. Hinweise oder Kontakte kommen entweder von den Senioren selber, über Pflegedienste, Nachbarn, Angehörige oder auch mal



Ressortleiterinnen „Senioren“
v.li.: Ariane v. Knobelsdorff, Sabrina Beysel,
Agnes Seiffarth. Foto © BfB

von Hausärzten. Frau Seiffarth stellt einen ersten Kontakt her und führt ein Erstgespräch. Das ist sehr wichtig, um die Situation kennenzulernen und zu wissen, was erwünscht ist und was wir leisten können. Dann fragen wir unseren Helferkreis, wer eine häusliche Betreuung übernehmen kann. „Es ist uns ein großes Anliegen, immer die passende Betreuungsperson zu finden,“ sagt Agnes Seiffarth, „denn ein gegenseitiges vertrauensvolles Verhältnis ist die Grundvoraussetzung für eine gute Betreuung.“

Von unseren ca. 1.600 Vereinsmitgliedern werden aktuell über 160 häusliche Betreuungen von 80 Ehrenamtlichen durchgeführt.

Unsere Helfer organisieren individuell mit ihren Schützlingen die Leistungen, die vereinbart sind. Das geht von Begleitung zu Arztterminen, zu Behörden, Hilfe bei ‚Papierkram‘, Einkaufen, Kochen oder einfach nur ein paar Stunden da sein und die Einsamkeit vergessen lassen. Die ehrenamtliche Arbeit muss natürlich honoriert werden. Die Betreuer schreiben Stundenzettel und bekommen eine entsprechende Aufwandsentschädigung. Bei Senioren mit Pflegegrad kann der BfB erbrachte Leistungen teilweise über die Pflegekassen abrechnen. „Die Vergütungen sind kein Geheimnis“, sagt Eva-Maria Rühling, die Vorsitzende des Vereins. „Eine Stunde allgemeine Unterstützung kostet für Mitglieder 15,00 €, mit eigens geschulten Helfern zahlen Mitglieder 20,83 € pro Stunde.

Betreut wird jeder alte Mensch, der Hilfe benötigt oder ganz einfach nicht allein sein möchte. Deshalb stehen diesen Menschen alle Möglichkeiten zum Mitmachen bei unseren vielseitigen An-

geboten offen. Geboten werden z.B. gesellige Nachmittage, Gymnastikkurse, Literaturkreis, Spielenachmittage u.v.m..

Das Projekt „Gegen Not und Einsamkeit im Alter“ richtet sich an Senioren mit geringstem finanziellen Einkommen. Von diesen Personen wird kein Mitgliedsbeitrag erwartet und gegen Vorlage des Rentenbescheids (Netto-Rente bis 1.250 €) hilft der Verein unbürokratisch und diskret, z.B. mit Einkaufsgutscheinen von lokalen Supermärkten und Drogerien oder mit Geldzuwendungen. Was Sie jetzt lesen konnten, ist nur ein kleiner Ausschnitt aus dem umfangreichen Angebot im Ressort Senioren.

Weitere Informationen:

www.bfb-wor.de.

In unserem „Treffpunkt Bürger für Bürger“ am Loischufer 1, im sogenannten „Pumpenhaus“, sind wir für Sie da.

Sprechstunden: Montag und Mittwoch von 9-12 Uhr und Dienstag 14-17 Uhr.

Herzlich  Transparent  Wahrhaftig  Bodenständig

BESTATTUNG  JULIA DÖHLA

Für Sie immer erreichbar

08177 - 99 75 999

Wir ermöglichen jede Bestattungsform
und sind auf allen Friedhöfen
für Sie tätig.



INDIVIDUALITÄT BIS ÜBER DEN TOD HINAUS

Betreu Uns

Unterstützung im Haushalt mit **zusätzlich 131 Euro monatlich** von Deiner Pflegekasse für **alle Pflegegrade** zur Verwendung für

- Haushaltsreinigung
- Einkaufsdienste
- Botengänge
- Arzt-Begleitung
- Wäscheservice

Seniorenhilfe vor Ort *Deine Begleitung im Alltag* **Es geht um Dich**

☎ **0151 224 35 660**
 ✉ **hallo@betreuuns.de**

Unterstützung im Haushalt mit **Kostenübernahme** durch die gesetzliche Krankenkasse / den Versicherer zur

- Haushaltsreinigung
- Einkaufsdienste
- Kochen / Versorgung
- Botengänge
- Arzt-Begleitung
- Wäscheservice
- Kinder-Betreuung

Haushaltshilfe im Krankheitsfall / bei Unfall

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.



Ein dankbarer Blick zurück

2010 entstand die Idee eine Betreuungsgruppe zu eröffnen, um Demenz Erkrankten einen Raum zu bieten, in dem sie so sein dürfen wie sie sind! Es war mir wichtig eine Oase der Ruhe, aber auch Stimulation zu schaffen. Bald fanden sich Gleichgesinnte, die diese Idee unterstützen wollten und es wurde ein Verein gegründet, der den verheißungsvollen Namen Lichtblicke bekommen sollte!

Schnell waren alle Hürden gemeistert und im September 2010 war die Eröffnung der Betreuungsgruppe Lichtblicke in unserer ersten Heimat, der Hl. Familie Geretsried und kurz darauf der zweiten Gruppe - danke an Michael Baidl. Nur zwei Jahre später gründete sich eine

dritte Gruppe in Wolfratshausen, im Gemeinderaum der evangelischen Kirche St. Michael - danke an Pfarrer Gruber. 2013 entstand eine vierte Gruppe im Kirchencafé der Christuskirche in Geretsried. Wir haben die Nachmittage im Kirchencafé sehr genossen und uns dort sehr wohl gefühlt – danke an Markus Wallenstein.

Jedes Jahr hat uns Markus Wallenstein mit einem berührenden Gottesdienst auf Weihnachten eingestimmt, wie schon die Jahre zuvor Pfarrer Gruber in Wolfratshausen. Alle unsere Besucher, ihre Angehörigen und wir Betreuerinnen freuten uns jedes Jahr auf diesen wunderbaren Jahresabschluss mit anschließender Weihnachtsfeier.



2025 wurde es dann der letzte Gottesdienst und die letzte Weihnachtsfeier. Es war ein bezaubernder Nachmittag, mit einem Dia-Rückblick auf die letzten 15 Jahre, in denen wir viel zusammen erlebt, gefeiert und gelacht haben.

Über die Jahre umsorgten insgesamt 22 ehrenamtliche Betreuerinnen jeden Mittwoch und Donnerstag, am Anfang auch dienstags, unsere Schützlinge. Doch sehr schnell war klar, dass nicht nur die an Demenz Erkrankten einen besonderen Rahmen brauchen. Die ganze Familie ist in diesem Fall gefordert und braucht dringend Unterstützung. So entstand parallel zur Betreuungsgruppe einmal im Monat eine Angehörigengruppe, bei der man alle Sorgen und Nöte loswerden konnte, aber auch den Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen hatte. Über die Jahre sollten es 115 Familien werden, die wir begleitet haben.

Es war jedesmal eine große Freude, wenn um 14.30 Uhr die Kaffeetafel mit einem Gong eröffnet und das erste Lied gesungen wurde. Dank einer Kollegin, die immer ihre Gitarre griffbereit hatte, konnten wir stimmungsgewaltig aus dem Vollen schöpfen. Über die Musik haben wir schnell alle Herzen erreicht und auch die eher wortkargen Besucher und Besucherinnen stimmten mit ein.

Wir fühlen uns alle sehr beschenkt, dass wir diese Zeit erleben und mitgestalten durften und im wahrsten Sinne des Wortes ein Lichtblick waren! Ich bedanke mich von ganzem Herzen bei allen Unterstützern und Kolleginnen, dass ihr es möglich gemacht habt, diese Idee in die Tat umzusetzen und wünsche euch für die Zukunft alles Gute.

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!“

HÖRZEIT – Radio wie früher für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Bei Menschen mit Demenz findet Erinnerung nicht mehr über kognitive, sondern über emotionale Reize statt. Hörzeit gelingt diese emotionale Aktivierung durch bekannte Musikstücke, die Verwendung von Sprichworten und Abzählreimen. Die Moderation bringt eine echte und tiefe Wertschätzung gegenüber Menschen mit Demenz auf und nimmt sie mit ihren Gefühlen und Gemütszuständen ernst. Informationen werden nicht zuviel und einfach übermittelt. Deswegen sind die Audioprogramme auch bewusst langsam produziert und lassen den Moderationen, der Musik und den Klängen Raum.

Die Gesamtausgabe umfasst 6 CDs mit folgenden Inhalten:

- Kinder – unser Glück
- Reisen – entdecken und erleben
- Arbeit – Beruf und Berufung
- Der Ball ist rund
- Traumhochzeiten
- Frühling, Sommer Herbst und Winter



Jede Ausgabe ist etwa 45 Minuten lang. Es schließt sich jeweils ein ca. 10-15 Minuten langer Teil für Angehörige an. Dort werden Bücher, Spiele, Hilfsangebote, Institutionen und Menschen vorgestellt.

Die Gesamtausgabe kostet 95,- € inkl. Versandkosten.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Hermann Lappus.

Telefon 08041 4400023

eMail: lappus@mailbox.org

SENIORENWOHPARK IsarLoisach



Unser Haus bietet in freundlicher, familiärer Atmosphäre:

Pflegeplätze

Kurzzeit- und Verhinderungspflege
vollstationäre Pflegeplätze

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

Wohnungen im Service-Wohnen

31 Ein- bis Dreizimmerwohnungen
mit und ohne Balkon

www.asb-casa-vital.de

Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Neuigkeiten beim ÖPNV: Mit dem Alpenbus von Rosenheim über Bad Tölz nach Murnau

Drei neue ExpressBus-Linien entlang der Alpenkette verbinden seit Dezember 2025 erstmals die Regionen südlich von München – ohne den Umweg über die Großstadt. Orte wie Murnau, Penzberg, Bad Tölz, Miesbach, Gmund, Bad Aibling und Rosenheim sind nun schnell und bequem erreichbar.

Der Bahnhof in Bad Tölz ist sozusagen der Mittelpunkt, an dem sich alle drei X-Bus-Linien treffen. Die Linie X380 fährt über Gmund und Miesbach nach Rosenheim. Die Linie X990 fährt über Penzberg nach Murnau. Alle Linien fahren täglich im Stundentakt, egal ob Wochentag, Sonn- oder Feiertag. Die Linie X381 fährt eine kurze Strecke von Bad Tölz mit Haltestellen in Greiling und Reichersbeuern bis nach Miesbach. Alle Fahrzeuge sind barrierefrei.

Wer den Alpenbus nutzt, fährt von Bad Tölz bis Rosenheim in zwei Tarifzonen, von Bad Tölz bis Murnau sind es drei Tarifzonen. Zum Beispiel: Eine 5-Personen Tageskarte kostet innerhalb zwei Zonen 19,70 € (für eine Person 10,10 €) und für



drei Zonen 21,20 € (für 1 Person 11,70 €). Selbstverständlich gilt auch das Deutschlandticket.

Fahrpläne und weitere Informationen: www.mvv-muenchen.de/alpenbus

Da kann man doch richtig Lust auf einen Frühlingsausflug bekommen. In der Rubrik ‚Lebenslust‘ haben wir einen Vorschlag für Sie.



Kirstein-Larisch

Briefmarken- u. Münzauktionen

Über 140 Jahre Tradition und Kompetenz in der Philatelie

Unsere Leistungen:

- Wir sorgen dafür, dass Ihre Sammlung auf dem für Sie idealen Weg zu uns kommt.
- Wir beschreiben das Angebot professionell und detailgenau.
- Wir präsentieren die gesamte Auktionsware einem internationalen Publikum.
- Wir rechnen zeitnah ab, so dass Verkäufer ihr Geld und Käufer ihre Ware schnell erhalten.

KIRSTEIN-LARISCH • Briefmarken- und Münzauktionen

Schleißheimer Straße 6 (Stiglmaierplatz) • 80333 München • Tel. (0 89) 538 01 40
E-Mail: info@kirstein-larisch.com • www.kirstein-larisch.com



- gegründet 1879
- Inhabergeführt
- eine der ältesten noch aktiven Briefmarkenhandlungen weltweit





Rummelsberger
Diakonie



Tagsüber zusammen. Abends zu Hause. Tagespflege in Gaißach.

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

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

Senioren-Tagespflege SenTa Gaißach

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

Menschen an Ihrer Seite.
Die Rummelsberger
seniorentagespflege.de

Gutschein
für einen
kostenfreien
Schnuppertag

Pro Person
ein Mal einlösbar.

Zentrumsnah im Grünen umsorgt...

Mitten in Geretsried, umgeben von einem kleinen Park, liegt das Altenheim St. Hedwig. Das Haus mit seiner Kapelle, der Grünanlage und seinen Konzerten im Saal gehört in Geretsried dazu und ist ein wesentlicher Teil des Gemeinwesens. Hier ist jeder willkommen und wird freundlich aufgenommen. Es gibt Einkaufsmöglichkeiten und ein Café in der Nähe, für kleine Ausflüge und Abwechslung.

Kommen Sie uns doch mal besuchen und überzeugen Sie sich selbst.



Caritas Seniorenheim St. Hedwig Geretsried

Adalbert-Stifter-Straße 56, 82538 Geretsried
Telefon 08171 / 3861810 Fax: 08171 / 3861811
eMail: st-hedwig@caritasmuenchen.org

BESTATTUNG

Klein

seit
über 75 Jahren
für sie da

Tradition

TRIFFT
MODERNE

08171 - 6911

würdevoll und einzigartig Abschied nehmen
verantwortungsvoll vorsorgen

www.bestattung-klein.de

Über die Dummheit

Es geschah an einem Mittwoch und ganz plötzlich. Im Zuge einer Hausfrauenaktion wollte ich eine Gardine im kleinen WC aufhängen. Dazu musste ich mangels Platz auf die Toilette steigen. Wahrscheinlich habe ich dabei mein Gewicht unterschätzt. Ich brach nämlich ein und zerschnitt mir ein Bein. Saudumm, dachte ich mir. Grund genug, über mich jetzt zu fluchen, aber später über die Dummheit im Allgemeinen nachzudenken.

Dummheit ist nämlich wissenschaftlich gar nicht wirklich erforscht. Während die Intelligenz von Menschen seit mehr als hundert Jahren mit ausgefeilten IQ-Tests vermessen wird, gibt es für Dummheit bis heute keine exakte Definition. Bisher weiß man nur, Dummheit ist der Mangel an Intelligenz oder die fehlende Fähigkeit, aus Wahrnehmungen angemessene Schlüsse zu ziehen. Sie kann auch als Unwissenheit verstanden werden oder als Weigerung, über Fakten nachzudenken bzw. sie zu berücksichtigen.

Zur Beruhigung heißt es Gott sei Dank aber weiter: Dummheit ist nicht unbedingt angeboren oder eine Krankheit, sondern kann auch ein plötzliches Phänomen sein, das durch mangelnden Willen zum Denken oder überlagerten Gefühlen und Gruppenzwang entsteht. Ja, meine Gardine und ich hatten den Gruppenzwang zum Hängen. Dumm gelaufen in diesem Fall. Dabei wissen wir: Wer intelligent handelt, überlegt in schwierigen Lebenslagen mit der Kraft seines Geistes, was wahrscheinlich passieren wird wenn er jetzt und heute agiert. Dann treffen wir unsere Entscheidungen. Dumm ist es dagegen, wenn wir die Folgen unseres Tuns falsch oder gar nicht im Voraus sehen.

Letzteres war wohl maßgeblich, als ich auf meine Toilette stieg. Dummheit ist, wie wir sehen, eine komplexe Angelegenheit. Das Weltgeschehen zeigt stündlich und täglich, was intelligente Menschen an dummen Sachen tun: Politiker, Geschäftsleute und viele, viele andere. Andererseits weiß man aber auch: Einfältige Menschen haben ein viel geringeres Gefahrenpotential. Sie sind vorsichtiger und kommen deshalb im täglichen Leben gut oder manchmal besser zurecht. Intelligente Menschen dagegen sind mutiger und wohl deshalb auch leichtsinniger. Es ist also ein schmaler Grat zwischen beidem. Zu allem Tun braucht es aber ein hohes Maß an Bauchgefühl. Deshalb: Ob etwas wirklich als dumm gilt, liegt letzten Endes wohl im Auge des Betrachters.

Wir Senioren haben da einen ganz großen Vorteil: Uns hilft die langjährige Lebenserfahrung. Heute weiß ich, dass ich meine Gardine nicht mehr stehend auf dem Toilettensitz aufhängen kann. Ich käme gar nicht so hoch. Ich bitte halt Nachbarn um Hilfe und bleibe am festen Boden. Und doch trifft uns auch im hohen Alter trotz aller Vorsicht plötzlich ein böser, unbedachter Moment, wo die leichtsinnige Dummheit die Oberhand gewinnt. Da setzt manchmal auch die Vorausschau aus, es passiert, einfach dumm gelaufen. Ich habe mir vorgenommen: Sollte ich mich mal wieder strunzdumm verhalten, tröste ich mich mit dem Wissen, dass ich zwar leichtsinnig, aber mutig war und deshalb als intelligent gelten darf.

Schreiben Sie uns von Ihrem persönlichen Missgeschick. Es tut einfach gut, mit der unverhofften Dummheit nicht alleine da zu stehen...



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

Ein Ausflug mit dem Alpenbus ins „Blaue Land“

Lassen Sie mal Ihr Auto stehen und genießen Sie diesen Ausflug mit dem Alpenbus. Am besten an einem Frühlingstag mit Föhn. Allein die Busfahrt über Bad Heilbrunn, Penzberg, Iffeldorf und Hachbach nach Murnau mit dem fantastischen Blick in die Alpenkette macht den Tag schon zu einem Erlebnis. Der X-Bus 990 fährt im Stundentakt in 70 Minuten von Bad Tölz ab Bahnhof oder ab ZOB Isarkai.

Besonders für Kunst-Interessierte hat Murnau viel zu bieten. Man befindet sich schließlich im Blauen Land. Gabriele Münter und Wassily Kandinsky wohnten von 1909 bis 1914 in Murnau. Das Münter-Haus an der Kottmüllerallee wurde restauriert und ist nun der Öffentlichkeit zugänglich. Bis heute leben viele Künstler in Murnau und man findet überall Boutiquen und Galerien.

Im Schloßmuseum stehen Gemälde und Grafiken von Gabriele Münter und zahlreichen Künstlern des Blauen Reiter im Zentrum. Darunter von Wassily Kandinsky, Franz Marc, Marianne von Werefkin, Heinrich Campendonk. Auch Maler des

19. Jahrhunderts wie z.B. Carl Spitzweg oder Wilhelm Busch fanden in der Murnauer Voralpen-Landschaft ihre Motive.

Aktuell ist vom 26. März'26 bis 26. November'28 eine Sonderausstellung mit dem Titel „Paul Klee – der Poet des Blauen Reiter“ zu sehen.

Nach so viel exzellenter Kunst ist ein Bummel durch die schöne Fußgängerzone in der Altstadt genau das Richtige. Es gibt keine Geschäfte großer Ketten. Dafür viele kleine, inhabergeführte Geschäfte wie Buchhandlungen, Modegeschäfte, Parfümerien u.v.m..

In einem Kaffeehaus, einem guten Restaurant oder einem traditionellen Brauereigasthof, fast immer auch mit Außenbewirtung, kann man die künstlerischen Eindrücke noch einmal Revue passieren lassen. Der Fahrplan zur Rückfahrt ist nicht so wichtig, der Bus fährt schließlich alle 60 Minuten.

Ein Hinweis zum Bus: Steigen Sie in Murnau an der Haltestelle ‚Kemmelpark‘ aus. Gehen Sie in Fahrtrichtung des Busses noch etwa 250 Meter und schon sind Sie im Obermarkt. Die Touristinfo befindet sich im Rathaus, Untermarkt 13 (Samstag und Sonntag geschlossen).



Eine starke Pflegelandschaft für die Region

„Daheim statt im Heim“ verbindet ambulante Pflege,
Wohngemeinschaften und Tagespflegen zu einem ganzheitlichen Konzept.



Daheim statt im Heim
Ambulanter Pflegedienst
Pflege mit Herz und Verstand.

Unsere Pflegelandschaft – alles aus einer Hand

Pflege bedeutet heute mehr als nur Versorgung – sie bedeutet Begleitung, Sicherheit und individuelle Lösungen für jede Lebensphase. Der **ambulante Pflegedienst** „Daheim statt im Heim“ von Kathrin Werner steht genau für dieses moderne Pflegeverständnis: professionell, menschlich und regional vernetzt.

Zur Pflegelandschaft gehören:

- Ambulanter Pflegedienst Eurasburg
- Senioren-WG Farbenfroh Wolfratshausen
- Senioren-WG Farbenfroh Geretsried
- Tagespflege Farbenfroh Geretsried
- Tagespflege Farbenfroh Egling

Wir bieten an:

- Grundpflege SGB XI
- Behandlungspflege SGB V
- Palliative Versorgung §37b SGB V
- Wundversorgung SGB V
- Verhinderungspflege §39 SGB XI
- Kurzzeitpflege
- Hauswirtschaftliche Betreuung §45b
- Tagespflege Egling §41 SGB XI
- Tagespflege Geretsried §41 SGB XI
- Ambulante Betreuung
- Pflegekurse
- Beratungsbesuche §37.3 Abs 3 SGB XI
- Angehörigenberatung

Fragen? Wir beraten Sie gerne!

Pflegedienst „Daheim statt im Heim“

Inh. Kathrin Werner GmbH
Hauptstraße 16
82547 Eurasburg

☎ 08179 / 925548

✉ Pflegeeurasburg@web.de

von Mechthild Felsch
Seniorenbeirätin

Buchvorstellung:

Eine Fingerkuppe Freiheit

von Thomas Zwerina

Verlagsgruppe Harper Collins, Hamburg
gebundenes Buch, 2024

Auch als Taschenbuch u. E-Reader verfügbar

Am 4. Januar, dem Welttag der Brailleschrift hörte ich im Bayerischen Rundfunk ein Interview, das mich faszinierte. Ein Mann erzählte so anschaulich sein Schicksal, dass ich mit Spannung zuhörte. Mit 13 Jahren erblindete Thomas Zwerina durch eine Netzhautablösung fast vollständig. Er durfte nicht mehr auf seine Schule, ließ zahlreiche Operationen über sich ergehen. Er kämpfte als junger Mann weiterhin zur Schule gehen zu dürfen, war begierig die Welt der Literatur zu erschließen und wollte vor allem Musik machen. Sein Faible für Literatur und Sprache führten Thomas Zwerina an die Uni Gießen zum Studium der Anglistik und Germanistik. Und dieses Studium wurde ihm durch eine ganz besondere Erfindung ermöglicht, die es jetzt schon 200 Jahre gibt, nämlich die Blindenschrift, die nach seinem Erfinder Louis Braille benannt wird.

Thomas Zwerina beschreibt in seinem ersten Roman in einer ganz besonders blumigen Sprache, das Schicksal eines Buben in Frankreich, der sich aus Versehen in der Sattlerwerkstatt seines Vaters ein Auge aussticht und anschließend durch eine Infektion vollständig erblindet. Wissbegierig, wie der kleine Louis ist, nervt er nicht nur seinen Lehrer und den Pfarrer, sondern lässt sich nicht unterkriegen, er ist handwerklich sehr talentiert, fleißig und immer gut gelaunt. Der Pfarrer und der Tintenklecks, wie der Lehrer in dem Buch genannt wird, sehen ihre Grenzen, den Jungen zu fördern und überreden die Eltern das Kind nach



Paris in ein Institut zu schicken, das für blinde Kinder eingerichtet worden war.

Louis Braille lernt Orgel und Cello zu spielen, nur lesen und schreiben bleibt eine große Herausforderung. Louis ließ das keine Ruhe, er wollte lesen, er wollte Noten lesen können, er wollte sich die Welt erschließen, auch ohne Hilfe der sehenden Mitschüler. Es ist die „Nachtschrift“ eines gewissen Charles Barbier, ursprünglich erfunden für das Militär, die den blinden Louis Braille zum Experimentieren einlädt. Mit sechs erhabenen Punkten ertüchtelt sich Louis ein Alphabet. Die blinden Mitschüler sind begeistert, die sehenden Lehrer sehr viel weniger, denn jetzt hatten sie ein Problem mit einer Schrift, die sie nicht lesen konnten.

·	·	·	·	·	·
A	B	C	D	E	F
·	·	·	·	·	·
G	H	I	J	K	L
·	·	·	·	·	·
M	N	O	P	Q	R
·	·	·	·	·	·
S	T	U	V	W	X
·	·	·	·	·	·
Y	Z	Ä	Ö	Ü	ß

Die deutsche Blindenschrift (Brailleschrift)

Dieses Buch beschreibt spannend und einfühlsam eine Erfindung, die für alle blinden Menschen der Welt eine Revolution bedeutete und bis heute für viele sehbehinderte Menschen eine große Hilfe ist.



Unterstützung im Alltag

Angebote zur Unterstützung im Alltag sind diverse Betreuungs- und Entlastungsleistungen, die sich an Pflegebedürftige in häuslicher Pflege und deren pflegende

Angehörige richten. Die Angebote sollen Hilfestellung bei der Bewältigung des Alltags geben und einen möglichst langen Verbleib in den eigenen vier Wänden ermöglichen. Hierfür steht den Pflegebedürftigen ein Entlastungsbetrag von 131,-€ monatlich zu.

Unterstützung und Entlastung im Haushalt

Ihr Haushalt wird immer beschwerlicher? Neben den steigenden körperlichen Anstrengungen fordert der Alltag immer noch ein hohes Maß an Flexibilität und Mobilität? Sie möchten sich Ihre Selbstständigkeit und damit Ihre gewohnte Lebensqualität erhalten? Wir unterstützen sie, ihren Haushalt in Ordnung zu halten.



Unterstützung und Entlastung im Haushalt

Fenster putzen und Glasreinigung, eine der mühsamsten und auch gefährlichsten Arbeiten im Haushalt erledigen wir für sie mit geschultem und professionell ausgestattetem Personal.

Wir führen die Glasreinigung nach individueller Absprache mit Ihnen regelmäßig durch und wenn gewünscht, auch in regelmäßigem Turnus.

Pflegebegleitung „Unterstützung im Alltag“

Pflegebegleiter geben den häuslich Pflegenden verlässliche beratende, aber auch emotionale Unterstützung zur besseren Bewältigung des Pflegealltags. Sie helfen bei der Strukturierung und Organisation des Pflegealltags und stärken die Fähigkeit zur Selbsthilfe.



Alzheimer-Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.

Museumsführung für Menschen mit Demenz und pflegende Angehörige

Führung mit anschließender Kaffee-und-Kuchen-Runde zum Ausklingen. Eingeladen sind Betroffene, Seniorinnen und Senioren, pflegende und betreuende Angehörige, Ehrenamtliche. Annekatriin Schulz führt durch das Museum, das für diese Veranstaltung nur für uns geöffnet ist.

Montag, 11. Mai von 14 bis 16 Uhr

Museum der Stadt Wolfratshausen, Untermarkt 10
Kosten entstehen nicht. Die Veranstaltung wird gefördert vom Lions Club München-Isartal. **Wir bitten um Anmeldung**
eMail: info@ag-il.de oder Telefon 08046 6349993 (Anrufbeantworter)



Stammtisch für pflegende Angehörige und Interessierte

- Jeden letzten Donnerstag im Monat um 18.30 Uhr im Café Servus in Gelting
- Die nächsten Termine: 30.4. / 28.5. / 25.6. / 30.7., im August ist Sommerpause
- Ungezwungener Austausch in gemütlicher Atmosphäre
- Ohne Anmeldung
- Für alle, die sich über die Themen Pflege/Begleitung zu Hause/Betreuung austauschen oder einfach mal „rauskommen“ möchten
- Mit dabei ist immer auch eine Vertreterin des VDK Geretsried, Daniela Wagner und/oder der Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal, Gabi Strauhal
- Bei Fragen wenden Sie sich bitte telefonisch an: 08171 2387506 (AB)

AOK
Die Gesundheitskasse. BAYERN

Die Nummer 1 in Bayern

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

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

Einfach nah. Meine AOK.

Herausgeber: 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, Monika Huppelsberg,
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, **17. Jahrgang**, Erscheinungsweise vierteljährlich
gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier
bei FUCHS DRUCK GmbH, Miesbach.

Titelbild: Krokusse © Ingo Freese

Redaktionsschluss Ausgabe 3-2026, Juli - September'26 ist der **20. Mai'26**

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

Die Senioren-Wohnanlagen
für barrierefreien
Wohnkomfort




Sonnengarten
Zentral Wohnen in Geretsried




Stadtgarten
Wolfratshausen



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

Top Immobilienmakler
laut Focus Spezial 2025



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

