

SeniorenInfo



Mitteilungen des Seniorenbeirates im
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen



Juli-September'17 - Nr.3

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen



Ihr familiäres Zuhause – umorgt schön wohnen...

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



Senioren- und Pflegeheim Schwaigwall GmbH · Schwaigwall 1 · 82538 Geretsried
Telefon 08171/ 176 10 · info@schwaigwall.de · www.schwaigwall.de



**Pflegeheim
Lenggries**



Unser pflegeheim Lenggries sucht zukünftige Mitbewohner.

Wir bieten Ihnen ein angenehmes, familiäres Klima, ein täglich wechselndes Beschäftigungsprogramm und viele externe Aktivitäten, wie Ausflüge und Theaterbesuche.

Unsere fachkompetenten und engagierten Mitarbeiter bieten Ihnen individuelle Betreuung und Pflege.

Derzeit freuen wir uns Ihnen freie Bewohnerplätze anbieten zu können.

Für weitere Informationen dürfen Sie uns gerne auf der Internetseite www.pflegeheim-lenggries.de besuchen.

Bei Rückfragen steht Ihnen unsere Heimleitung gerne zur Verfügung:

Frau Ruth Pirschel
Telefon 08042/9179-0
eMail: info@pflegeheim-lenggries.de

Pflegeheim Lenggries
Karwendelstraße 28b
83661 Lenggries

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat Aktuell	
❑ Bericht aus den SB-Sitzungen	4
❑ Bayerische Verfassung unvollständig	5
❑ Innere Zufriedenheit: Die Macht der Gedanken	7
Wissenswertes zum Thema Pflege	
❑ Qualitätssiegel "Demensensible Einrichtung" für AWO	11
❑ Welche Grenzen hat die Selbstbestimmung	12
❑ Wenn es Zuhause nicht mehr alleine geht	13
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Arbeitskreisen und Gruppen	
❑ BRK – Menüservice – Essen auf Rädern	18
❑ Caritas – Wir sind Demenz Partner	20
❑ Computer-Senioren – Computer-Stammtisch für Senioren	21
❑ Kreisbildungswerk – Erzählcafe – lebendig erinnert	22
❑ 4. Wolfratshauer Seniorenmesse	23
Termine	24
Tipps: Mücken und Tomaten, Ü100 – Der Kinodokumentarfilm	26
Leserbrief	27
Das sagt der Heilpraktiker – Stärken Sie Ihren Magen	28
Wandervorschlag – Der Schönberg 1620m	29
Buchvorstellung – Ach, diese Lücke, diese entsetzliche Lücke	31
Impressum	32

SENIORENWOHPARK
Isar-Loisach

Unser Seniorenwohnpark bietet:
Kurzzeit- & Verhinderungspflege
vollstationäre Pflegeplätze
31 Ein- bis Dreizimmerwohnungen

Moosbauerweg 7a
82515 Wolfratshausen
Telefon 08171 34886-0
www.asb-casa-vital.de

**Wir haben noch Platz
für nette Mitbewohner.**

Unser Seniorenwohnpark bietet mit
seiner freundlichen und familiären
Atmosphäre Raum und Unter-
stützung für ein alltagsorientiertes
und selbstbestimmtes Leben.

Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Alzheimer-Seniorenrat

Wichtige Telefon-Nummern

Polizei	110	Feuerwehr/Rettungsdienst	112
Krankenbeförderung	0881-19222	Ärztl. Notdienst	116117
Bayr. Rotes Kreuz	08041-76550	Bad Tölz, Schützenstraße 7	
Caritas - Bad Tölz	08041-79316100	Bad Tölz, Klosterweg 2	
- Geretsried	08171-98300	Geretsried, Graslitzer Straße 13	
Malteser Hilfsdienst	08171-43630	Wolfratshausen, Hans-Urmiller-Ring 24	
VdK	08041-761253	Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen-Miesbach: Bad Tölz, Karwendelstraße 5	
Seniorenbeirat des Landkreises		Frau Bäumler	08041-505 280
Senioren-Info-Telefon		Frau Bäumler	08041-505 280
Seniorenberatung des Landkreises			
Mobile Seniorenhilfe		Frau Frick	08041-505 366
		Fr. Bäumler/Fr. Zorn	08041-505 236
Selbsthilfe-Kontaktstelle		Frau Erlacher	08041-505 121
Engagementförderung		Frau Weiß	08041-505 307
Betreuungsstelle		Frau Jacker	08041-505 450
Essen auf Rädern (Warm- und Tiefkühlkost)			
Bayerisches Rotes Kreuz			08171-934525
Malteser Hilfsdienst			08171-43630
Hausnotruf			
Bayerisches Rotes Kreuz			08041-76550
Malteser Hilfsdienst			08171-43630
Mobile Soziale Dienste – Einkaufshilfen, Haushaltshilfen			
Arbeiterwohlfahrt			08041-8456
Bayerisches Rotes Kreuz			08171-43060
Caritas Kontaktstelle „Alt und Selbständig“			08041-79316101
Malteser-Hilfsdienst			08171-43630
Hospizbegleitung und palliative Care-Beratung			
Christophorus Hospizverein			08171-999155
Pflege, ambulant			
Bayerisches Rotes Kreuz			08041-76550
Ambulanter Dienst Isarwinkel			0800-12 70 270
Ambulanter Pflegedienst Kollmeier & Besgen			08041-8084838
Caritas-Sozialstation Bad Tölz			08041-793 16 110
Caritas-Sozialstation Geretsried			08171-98 30 10
Wohnraumberatung			
Frau Weiß, LRA Seniorenberatung			08041-505 307

Weitere hilfreiche Informationen finden Sie auch im **Seniorenkompass**, kostenlos erhältlich bei jeder Stadt- und Gemeindeverwaltung des Landkreises

Liebe Leserinnen und Leser,

Sommer - da möchte man doch mit der Spider Murphy Gang und Werner Schmidtbauer "Unter'm Kastanienbaum" sitzen oder im Schatten eines Lindenbaums träumen, wie es Wilhelm Müller 1823 erzählte, Franz Schubert vertonte und Friedrich Silcher 1846 zum bekannten Volkslied bearbeitete.



Wer so einen schönen Platz nicht in seiner Nähe hat, kann auch auf der Terrasse oder dem Balkon sich Gedanken machen über seine "innere Zufriedenheit". Anne-Bärbel Köhle schreibt in dieser SI-Ausgabe, dass es sich lohnt, darüber nachzudenken, denn es macht uns gesünder und gelassener.

Vielleicht kommen Sie aber auch zu dem Schluss „im Alter nochmal richtig durchzustarten!“. Anregungen dazu finden Sie auf der 4. Wolfratshauer Seniorenmesse am 15. und 16. September.

Dort haben Sie auch Gelegenheit, Vertreterinnen und Vertreter des Seniorenbeirates unseres Landkreises und Mitglieder der Redaktion dieser kleinen Zeitschrift kennenzulernen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie einen wunderschönen "Sommerplatz" und die Muße finden, alles um sich herum zu genießen.

Ihre

Waltraud Bauhof

Bericht aus den letzten Seniorenbeiratssitzungen

Das beherrschende Thema in den letzten Sitzungen des Seniorenbeirates mit einem entsprechenden Presseecho war die Fortschreibung des „Seniorenpolitischen Gesamtkonzeptes“, denn unser Landkreis verzeichnet nicht nur ein ständiges Bevölkerungswachstum, sondern auch die Anzahl der älteren Menschen „65 plus“ werden in den nächsten Jahren um 42% zunehmen.

Der Landkreis muss sich diesen Herausforderungen stellen, entsprechend planen und seiner Hinwirkungsverpflichtung zur ausreichenden Anzahl von Pflegeplätzen und anderen Wohnangeboten für Senioren gerecht werden.

Frau Felicitas Wolf, die zuständige Sachbearbeiterin der Seniorenberatung des Landratsamtes, erläuterte dieses Gesamtkonzept zuerst in einer Sitzung des Seniorenbeirates und anschließend die Planung im Kreistag.

Das Konzept fordert eine Förderung der niederschwelligen Hilfen, wie Haushaltshilfen, Betreuungsgruppen oder Tagesbetreuung. Dringend notwendig ist der weitere Ausbau der teilstationären Hilfen in der Tages- und Nachtbetreuung und der Kurzzeitpflege. Und es braucht alternative Wohnformen wie Betreutes Wohnen oder ambulant betreute Pflege WGs.

Laut Frau Christiane Bäumler von der Abteilung „Sozialwesen“ am Landratsamt, könne der Landkreis vor allem über Förderungen helfen, etwa um ein flächendeckendes und qualitativ hochwertiges Versorgungsnetz zur Entlastung pflegender Angehöriger aufzubauen, um so stationäre Aufenthalte zu vermindern.

Eine noch zu gründende Arbeitsgruppe aus Mitgliedern des Kreistages und des Seniorenbeirates wird sich mit Fragen der zukünftigen Förderung zur Tagesbetreuung auseinander setzen.

Der Vorsitzende Hermann Lappus hat die Arbeit des Seniorenbeirates im Kreistag vorgestellt und verwies auf ein Eckpunktepapier des Gremiums, in dem die Vorstellungen des Seniorenbeirates zu den Anforderungen eines Seniorenheimes aufgezählt werden.

Herr Lappus plädierte für einen weiteren Ausbau der Nahversorgung in den Gemeinden und bittet die Politik, steuernd einzugreifen. Bezüglich der Barrierefreiheit in Neubauten rief Herr Lappus zu einem Umdenken auf. „Es nützt nichts, wenn zwar die Türrahmen für einen Rollstuhlfahrer breit genug sind, dann aber die Steckdosen zu tief am Boden gesetzt werden.“



Computer-Kurse!



Wissen, wie es geht.

PC-HELP!

Computerspezifisches GmbH

Man wächst mit seinen Aufgaben ...

**Aktuelles Programm
und Infos anfordern unter:**

08171 - 48 37 0 oder **kurse@pc-help.de**

PC-SYSTEME | NETZWERK | TELEFONANLAGEN | DSL | SERVICE | ERP-SYSTEME | SCHULUNGEN
Josef-Schmellrieder-Weg 4a - 82515 Wolfratshausen - Tel. 0 81 71 - 48 37 0 - Fax 48 37 35 - www.pc-help.de - Email pc-help@pc-help.de



Anlässlich des Tages der älteren Generation am 5. April 2017 erschien folgende Pressemitteilung:

Bayerische Verfassung unvollständig

„Die 65+ Generation mischt in Politik und Gesellschaft kräftig mit. Sie stellt ihre Erfahrungen und Kompetenzen in den Dienst der Gesellschaft und der Politik. Ihr ehrenamtliches Engagement ist die Basis für eine lebendige und innovative Gesellschaft“, erklärte Hermann Lappus, Vorstandsmitglied der Landes-Seniorenvertretung Bayern und Vorsitzender des Seniorenbeirates im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen, heute in München anlässlich des Tages der älteren Generation. „Uns fehlt jedwedem Verständnis dafür, dass die Politik uns nicht den Stellenwert einräumt, der unseren Leistungen für die Gesellschaft

entspricht“, fuhr Hermann Lappus fort. Obwohl jeder fünfte Bayer 65 Jahre oder älter ist, die 65+ Generation mithin die größte Bevölkerungsgruppe im Freistaat ist, ist in der Bayerischen Verfassung kein ausreichender Platz für sie. Die älteren Menschen spielen in der Bayerischen Verfassung, wenn überhaupt, nur eine Nebenrolle. Als Hauptpersonen treten sie nicht auf. Der Bayerische Landtag würde ein Zeichen der Glaubwürdigkeit setzen, wenn er die Bayerische Verfassung um einen Art. 100a ergänzen würde, in dem klargestellt wird, dass jeder das Recht habe, in Würde alt zu werden.



AOK
Die Gesundheitskasse

GESUNDHEIT IN BESTEN HÄNDEN

Alles, was das Leben gesünder macht, finden Sie bei Ihrer Gesundheitskasse. Mit umfassenden Leistungen, wenn es darauf ankommt. Und wertvollen Gesundheitsangeboten von der kompetenten Ernährungsberatung bis zum persönlichen Trainingsangebot. Mehr auf www.aok.de. Jetzt zur AOK wechseln!

Für die stiefmütterliche Behandlung der älteren Generation gibt es weitere Beispiele, so Hermann Lappus. Die 65+ Generation habe keine eigenständige Stimme im Rundfunk- und Medienrat, die ehrenamtlich arbeitenden Seniorenbeiräte und die LandesSeniorenVertretung seien gesetzlich nicht verankert. Der Freistaat Bayern leiste sich zwar einen Pflegebeauftragten, aber keinen Seniorenbeauftragten, obwohl der weitaus größte Teil der älteren Menschen noch rüstig und nicht pflegebedürftig sei. Auch im Steuerrecht gebe es Ungereimtheiten. „Ich kann nicht nachvollziehen, warum sich ehrenamtliche Seniorenbeiräte mit einer Ehrenamts-pauschale in Höhe von 720 Euro zufrieden geben müssen, wohingegen der sog. Übungsleiterfreibetrag 2.400 Euro betrage. Beide, Seniorenbeiräte und Übungsleiter, sind ein lebendiges Beispiel dafür, dass Demokratie vom Mitmachen lebt und nicht vom Zuschauen“, so Hermann Lappus abschließend.

Die LSVB, nach Feststellung der Bayerischen Sozialministerin die zentrale Interessenvertretung für die älteren Bürger und Bürgerinnen in Bayern, ist der freiwillige Zusammenschluss kommunaler Seniorenvertretungen (Seniorenbeiräte, Seniorenräte und Seniorenbeauftragte in kreisangehörigen Gemeinden, kreisfreien Städten und Landkreisen).

Zur Zeit sind 181 kommunale Seniorenvertretungen Mitglied. Darunter 25 Landkreise, die Landeshauptstadt München und die weiteren bayerischen „Großstädte“ Nürnberg, Augsburg, Regensburg, Ingolstadt, Fürth und Erlangen.

In den Gebietskörperschaften, die bei uns Mitglied sind, wohnen rd. 1,7 Mio. Seniorinnen und Senioren, die 65 Jahre und älter sind, bzw. 2,1 Mio. Seniorinnen und Senioren, die das 60. Lebensjahr vollendet haben.



Wohnen & Pflege im Alter

Betreuung mit Herz – im Herzen von Bad Tölz



Wohnen und Pflege
in modernisierten Apartments.
Schöne Garten- und Parkanlage.



Pater-Rupert-Mayer-Heim

Königsdorfer Str. 69, 83646 Bad Tölz

Tel. 08041/7659-0

www.marienstift-toelz.de

Innere Zufriedenheit: Die Macht der Gedanken

Woran glauben wir? Was denken wir zutiefst über uns selbst? Es lohnt sich, darüber nachzudenken - denn es macht uns gesünder und gelassener.

Einfach mal gar nichts denken. Nur still dasitzen, die ewig tosenden und tobenden Gedanken zur Ruhe kommen lassen. Wie unglaublich entspannend, wenn unsere inneren Stimmen endlich mal schweigen. Manchmal gelingt es uns, für einen Moment ruhig zu werden - zum Beispiel in der Versenkung einer Meditation, im konzentrierten Spiel mit einem Enkelkind oder im Gefühl des Einsseins mit der Natur auf dem Gipfel eines Bergs. In diesem Augenblick merken wir: Eigentlich gibt es den gedankenlosen Zustand viel zu selten. Wie schade!

Gedanken haben eine unglaubliche Macht. Das weiß jeder, der nachts schon einmal wach gelegen hat und voller Sorge über die Gesundheit seiner Angehörigen, die überfällige Steuererklärung oder die unsichere Zukunft gebrütet hat. Ohne es zu wollen, verheddern wir uns in einer endlosen Grübel-Schleife. In dem Moment sind wir den Gedanken ausgeliefert, lassen zu, dass uns das Herz vor Aufregung klopft und an Schlaf überhaupt nicht mehr zu denken ist.

So viel steht fest, Gedanken manipulieren uns - und zwar gewaltig. Sie haben sogar körperliche Wirkungen. Das haben zahlreiche Studien nachgewiesen. Allein der Glaube, ein koffeinhaltiges Getränk zu sich genommen zu haben, reichte, dass sich bei Studienteilnehmern der Herzschlag beschleunigte. Dabei enthielt das Getränk so viel Koffein wie ein Glas Wasser. Forscher in Neuseeland machten ihren Versuchspersonen weis, deren alkoholfreies Getränk enthalte Alkohol. Das Resultat:

Viele Pseudozecher lallten, fühlten sich wackelig auf den Beinen, torkelten durch die Gegend. Erstaunlich, was man sich alles einbilden kann.

Die Erklärung: Neben Empfindungen und Gefühlen bilden Gedanken und Vorstellungen einen großen Anteil unseres Bewusstseins. Will heißen: Gedanken manipulieren uns nicht nur, sie entscheiden, wie wir uns selbst, die Menschen, die uns umgeben, und Situationen bewerten und welche Sicht wir auf die Welt haben.

Rupert Mayer Seniorenheim Seehof

*Wir bieten vollstationäre Pflege
sowie Kurzzeit- und Urlaubspflege
in einer traumhaften Lage
unmittelbar am Ufer des Kochelsees.*



Unsere Mission
Menschlichkeit

Hilfe im Alter

Wir informieren und beraten Sie gerne.
Rupert Mayer Seniorenheim Seehof
Mittenwalder Straße 70
82431 Kochel am See
Telefon 08851/9222-0
aph-kochel@im-muenchen.de
www.aph-kochel.de

Wie beispielsweise beurteilen wir kleine Alltagsgeschehnisse? Blöd, dass das Auto nicht anspringt. Darüber kann man sich maßlos aufregen - oder den Abschleppdienst anrufen und derweil in Ruhe einen Kaffee trinken. Der letzte verregnete Urlaub: Das kann man höchst ärgerlich finden und sich so gedanklich die schönsten Wochen des Jahres verhaseln. Man kann aber auch mit den Achseln zucken und sich lieber daran erinnern, was für herrliche Museen man besucht hat, statt nur am Strand zu liegen, wie sonst.

Menschen, die mit einem positiven Blick durch das Leben gehen, haben einen riesigen Vorzug: Sie glauben an sich selbst und ihre Fähigkeit, die Dinge zu ihren Gunsten zu verändern. "Selbst-wirksamkeit" nennen Psychologen diese wundervolle Eigenschaft. Solche Menschen kommen mit Niederlagen und Verlusten besser zurecht. Sie ärgern sich zwar auch, wenn sie ein Schachspiel verlieren oder sonstwie den Kürzeren ziehen. Aber sie grübeln nicht über ihr Scheitern nach, sondern entwickeln Strategien, was sie künftig besser machen könnten. Mit einem Satz: Sie denken positiv über sich selbst und das Leben. Das schenkt ihnen Zuversicht und Selbstbewusstsein, die uns fehlen, wenn wir uns gedanklich selbst sabotieren.

Welchen Einfluss unsere Weltsicht auf die Gesundheit hat, interessiert nicht nur die Psychologen, sondern auch Mediziner. Wie sehr die Kraft der Gedanken wirkt, zeigen viele Studien mit Scheinmedikamenten, sogenannten Placebos. Blutdruck senken, Erkältungen verkürzen, Kopfschmerzen bekämpfen: Mit Placebos funktioniert es häufig genauso effektiv wie mit echten Präparaten. Patienten, die auf Genesung vertrauen, bilden außerdem mehr Immunzellen, sind also besser gegen In-

fekkte gefeit. Nur leider: Wir können nicht über Nacht zu unverbesserlichen Optimisten werden. Und manche Dinge lassen sich nun mal nicht schönreden. Wenn wir oder ein uns nahestehender Mensch ernsthaft erkranken, lässt sich das kaum positiv deuten. Und dass das sorgenvolle Gedankenkarussell anspringt, wenn man an seine schmale Rente denkt, lässt sich auch nicht verhindern.

Dennoch können wir versuchen, unsere Gedanken zur Ruhe zu bringen, aus den inneren Katastrophenbildern auszusteigen. Wie das geht? Indem man sich aktiv entspannt, seine Gedanken auf andere Tätigkeiten richtet und damit ganz bewusst die inneren Stimmen zum Schweigen bringt. Das funktioniert nicht

Seniorenbegleitung

Rundum-
Unterstützung für
SENIOREN und
PFLEGEBEDÜRFTIGE



Wir erleichtern
Ihren Alltag umfangreich.

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

Hier erfahren Sie mehr:

☎ 0 81 71 / 48 94 04

von heute auf morgen, aber mit etwas Übung wird es immer leichter. Welche Technik man dabei verwendet, hängt von eigenen Vorlieben und von der Zeit ab, die man zur Verfügung hat. Wichtig ist nur, regelmäßig zu üben. Den Anfang kann man schon mal mit den kleinen Übungen machen, die sich auf diesen Seiten finden.

Sorgen wir also für mehr Ruhe im Kopf! Fangen wir an, die Dinge anders -und möglichst wertfrei und gelassen - zu betrachten. Diese Fähigkeit schenken uns nämlich Mentaltechniken wie Meditation, Qigong, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung. Sie also sorgen dafür, dass wir auch in stressigen Zeiten besser gewappnet sind, weil die Gedanken nicht alle durcheinander plappern. Dadurch werden Gehirnstrukturen gefördert, die für Gedächtnis und Emotionsregulation von wichtiger Bedeutung sind. Sich aufregen, dass das Auto nicht anspringt, oder es regnet? Wirklich nicht!

Entspannungstechniken machen uns aber auch gesünder. Diese Wirkung lässt

sich sogar messen. Alle körperlichen Prozesse, die vom vegetativen Nervensystem gesteuert werden, beruhigen sich. Der Blutdruck sinkt, die Muskeln lockern sich, Atem und Puls gehen ruhiger. Wie genau die Mentalmethoden helfen, aus krank machenden Gedankenschleifen auszusteigen, ist aber noch nicht genau erforscht.

Fest steht jedoch: Die Stresshormone Kortisol und Adrenalin werden messbar abgebaut wenn wir lernen, die Dinge nicht mehr innerlich zu bewerten, sondern ruhig zu bleiben.

Der Zustand der Gedankenfreiheit, der Entspannung lässt sich durch alle möglichen Aktivitäten erreichen: bewusstes Atmen, Beten, Yoga, Qigong oder sogar Stricken, Autowaschen und Rasenmähen. Wichtig ist dabei, das regelmäßige Wiederholen und das Bemühen, die störenden Gedanken auszuschalten.

Seien wir also achtsamer in dem, was wir tun. Und gönnen wir unserem Gehirn und unserer Seele eine kleine Gedankenpause.



Wir verbinden Generationen

SENIOREN
RESIDENZ
DEISENHOFEN

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege

Seniorenresidenz Deisenhofen
Bahnhofplatz 3 ■ 82041 Deisenhofen
fon 089.121.921.444 ■ fax 089.121.921.455 ■ info@seniorenresidenz-deisenhofen.de

Für Senioren, Behinderte und pflegende Angehörige

Wir, das Soziale Netzwerk, kämpfen für Sie bei allen zuständigen Behörden, Institutionen, Ärzten, Pflegekassen etc., denn unser Motto ist „ambulant vor stationär“. Suchen Sie Hilfe in der Rundum-Organisation Ihrer häuslichen Pflege? Der Mensch soll selber die Entscheidung treffen können, wie und wo er sein Leben verbringen möchte.

Brauchen Sie Unterstützung bei:

- ▲ Verbesserung der häuslichen Pflegesituation
- ▲ Pflegeeinstufungen (MDK)
- ▲ Gesprächen mit Ärzten oder mit Kranken- und Pflegekassen
- ▲ Anträge bei Kranken- und Pflegekassen (z.B. Verhinderungspflege)
- ▲ Anträge beim Versorgungsamt, Rententrägern, Sozialhilfe, Bezirk Oberbayern etc.
- ▲ Organisation von Hausnotruf, Essen auf Rädern, Pflegemitteln, Inkontinenzartikeln, Haushaltshilfen und Pflegediensten etc.
- ▲ Behinderten- oder pflegerechte Umgestaltung der Wohnräume und Beantragung der erforderlichen Zuschüsse
- ▲ Verbesserung der Lebensqualität bei Pflege, sozialer und psychologischer Probleme, Analyse der Familien- bzw. Pflegesituation

Sind Sie behindert oder fühlen Sie sich benachteiligt? Wir...

- stellen Anträge für betreutes Einzelwohnen oder das Budget beim Bezirk Oberbayern
- helfen Ihnen bei der Pflegeeinstufung
- organisieren und überwachen Haushaltshilfen im Rahmen eines niederschweligen Angebotes
- organisieren und koordinieren verordnete Therapien im und außer Haus von Ärzten, Therapeuten und anderen Fachkräften

Dies organisieren und überwachen wir im Sozialen Netzwerk.

Wir helfen Ihnen und freuen uns auf Ihren Anruf!

Sprechstunden: nach telefonischer Vereinbarung

Sie erreichen uns tagsüber im Büro von 8.00 - 17.00 Uhr



Das soziale Netzwerk gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt)
Elfi Blank-Böckl . Hans-Urmiller-Ring 46 . 82515 Wolfratshausen
Telefon 08171/99 89 475 . Fax 08171/99 89 476
eMail: soziales_netzwerk@web.de

Qualitätssiegel "Demenzsensible Einrichtung" für das AWO-Demenzzentrum am Paradiesweg in Wolfratshausen

Auf dem XIII. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Gerontopsychiatrie und -psychotherapie (DGGPP) in Essen am 10. Mai wurde das Demenz Zentrum der AWO in Wolfratshausen mit dem Qualitätssiegel „Demenzsensible Einrichtung“ für die Jahre 2017 und 2018 durch den Präsidenten Prof. Dr. Hans Gutzmann ausgezeichnet.

Welt, aktivierende Pflege und ethische Entscheidungsfindung waren beispielsweise wichtige Kriterien der Begutachtung unserer Einrichtung. Auch Licht, Farben, freundliches Ambiente und eine gute Grundstimmung im Hause wurden sehr positiv bewertet.

Wir freuen uns über das Qualitätssiegel, ganz besonders weil es die Arbeit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter würdigt, denen wir das Siegel zu verdanken haben."

Dieses Siegel gibt sicher dem Seniorenbeirat und den Angehörigen von Betroffenen das gute Gefühl, dass unsere Demenzkranken im AWO-Demenzzentrum am Paradiesweg bestens betreut werden.

Die Redaktion gratuliert sehr herzlich.



Prof. Dr. Hans Gutzmann (li.), Dieter Käufer (re.)

Gabi Strauhal, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Ethikberaterin im Gesundheitswesen und Leiterin des Sozialdienstes im AWO-Demenzzentrum, sagt dazu:

"Wir konnten den Nachweis erbringen, dass in der Einrichtung demenziell erkrankte Menschen eine ganz individuelle und demenzsensible, kompetente Pflege und Betreuung erhalten und wir bereit sind, uns fachlich weiterzuentwickeln. Unser 4-Säulen-Konzept stellt den Menschen mit Demenz mit seiner besonderen Persönlichkeit, seinen Wünschen und Bedürfnissen in den Mittelpunkt. Validierender Umgang, also das Wahrnehmen und Wertschätzen des Menschen in seiner eigenen



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



Welche Grenzen hat die Selbstbestimmung?

Im Rahmen der Fortbildung für Hospizhelfer referierte Frau Heike Walper, Stationsleiterin im Christophorus Hospiz in München und erfahrene Palliativfachkraft, am 20.03.2017 in den Räumen des Christophorus Hospizvereins Bad Tölz – Wolftratshausen zum Thema "Welche Grenzen hat die Selbstbestimmung?"

Für die meisten Menschen ist einer der wichtigsten Aspekte ihres Lebens die Möglichkeit der Selbstbestimmung. Allerdings werden im Zusammenhang mit schwerer Krankheit und zum Ende ihres Lebens hin viele Menschen schmerzlich mit Grenzen ihrer Selbstbestimmung konfrontiert.

Heike Walper zeigte auf, dass es in die Irre führt, wer die Begriffe Selbstbestimmung und Selbständigkeit gleich setzt. Denn ein Mensch mit einer Behinderung oder auch ein schwer kranker Mensch kann durchaus noch über sich selbst bestimmen – sei es verbal oder sogar durch nonverbale deutliche Signale – auch wenn er auf Hilfe angewiesen ist und somit nicht mehr völlig selbständig leben kann.

Diese Selbstbestimmung kann jedoch nicht grenzenlos gewährleistet werden. Zum einen wird sie durch die Bedürfnisse der anderen Menschen begrenzt. Freiheit darf es eben nicht auf Kosten anderer geben. Zum anderen gibt es im Zusammenhang mit schwerer Krankheit viele Dilemma-Situationen, in denen nur noch die Entscheidung für das kleinste Übel offen steht.

In der Medizinethik wurden vier Prinzipien aufgestellt, die nicht nur für Ärzte gelten, sondern für alle, die mit schwerkranken Menschen zu tun haben. Diese Prinzipien, die auf den ersten Blick für jeden als eine Selbstverständlichkeit ge-

sehen werden, stehen immer wieder im Widerspruch zu dem was Patienten für sich selbst bestimmen und wünschen. Es sind die Prinzipien des Respektes vor der Autonomie, des Nicht-Schadens, des Nutzens und der Gerechtigkeit. Allein wenn man die Situation eines Patienten betrachtet, der trotz schwerster Erkrankung im Endstadium noch Hoffnung hat und alle möglichen Behandlungen für sich wünscht, ob sie nun sinnvoll und nützlich sind oder nicht, bekommt man schon einen Eindruck der Dilemma-Situation, in der sich dann Ärzte und das soziale Umfeld des Betroffenen befinden können. Dann kann es zugunsten des Selbstbestimmungsrechtes des Patienten auch zu Maßnahmen kommen, die den oben genannten Prinzipien widersprechen.

Wünscht z. B. ein Patient die Gabe von Flüssigkeit auch dann noch, wenn sein Körper diese Flüssigkeit nicht mehr verarbeiten kann, ja diese Flüssigkeitsgabe seinen Körper sogar belasten wird, dann kann ihm nach ausführlichen Gesprächen dieser Wunsch trotz allem gewährt werden. An diesem Beispiel wird deutlich, dass auf eine Ausgangssituation hin nicht immer die gleiche Reaktion erfolgen muss.

Frau Walper zitierte hier zum Ende ihres Vortrags den Psychologen Viktor Frankl: „Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.“

Wenn es Zuhause nicht mehr alleine geht und ein Heim nicht in Frage kommt – was dann?

Viele Senioren, die bemerken, dass sie ihren Alltag nicht mehr alleine bewältigen können, stehen oftmals vor großen Fragen: Gehe ich in ein Altersheim, in eine Seniorenresidenz, in eine Pflege-Wohngemeinschaft? Eine Alternative ist die landläufig bekannte 24-Stunden-Pflege.

Markus Horschig vom gemeinnützigen Verein Sozialagentur-Oberbayern lehnt diese Begrifflichkeit strikt ab, da sie sinngemäß und inhaltlich falsch ist. Zum einen kann niemand 24 Stunden am Stück helfen, zum anderen findet in dem Rahmen keine klassische Pflege statt. Vielmehr handelt es sich um eine Betreuung in häuslicher Gemeinschaft - also eine 24-Stunden-Betreuung

Wir haben Markus Horschig von der Sozialagentur-Oberbayern in Murnau gefragt. Seine Antworten lesen Sie hier:

Die Sozialagentur-Oberbayern hat es sich zur Aufgabe gemacht, älteren Menschen ein würdevolles Altern im eigenen Zuhause zu ermöglichen, auch

wenn der eigene Gesundheitszustand das Alleinsein nicht mehr zulässt.

In der Regel bestehen am Anfang verständliche Ängste und Zweifel, sich fremden Menschen und diesen noch dazu im eigenen Zuhause anzuvertrauen. „Ich lasse doch nicht fremde Menschen, die ich nicht kenne in meine eigenen vier Wände und in mein Leben. Und dann sind sie oft auch noch aus Osteuropa“. So oder so ähnlich klingen die ersten Reaktionen. Derlei Bedenken und Gedanken können durchaus berechtigt sein, wenn unseriöse bzw. halblegale Wege eingeschlagen werden, was sich leider in Deutschland in den letzten 20 Jahren nahezu als Standard etabliert hat. Fast jeder kennt diese "heißen Tipps", wenn eine schwarz beschäftigte, also unangemeldete Betreuerin aus der Nachbarschaft weiterempfohlen wird, da „herzlich und guten Job gemacht habend“ und „eben auch noch bezahlbar im Vergleich zu ...“. Die Risiken bei solch halb- oder illegalen Beschäftigungsver-

PROBEWOHNEN

im Seniorenwohnen
„Haus am Park“ schon für **45,-** €/Tag

Sie sind noch unentschlossen und fragen sich, ob ein Umzug für Sie das Richtige ist?

Das Probewohnen im Seniorenwohnen „Haus am Park“ bietet Ihnen eine Möglichkeit zum unverbindlichen Testen.

Seniorenwohnen „Haus am Park“

Buchener Str. 6, 83646 Bad Tölz

Tel.: 08041-5060, Fax: 08041-72536

info.hap@rks.brk.de, www.seniorenwohnen.brk.de

*Zuhause
in besten Händen*

Seniorenwohnen BRK

**Bei 3 Wochen
3 Tage gratis!**

Sozialservice-Gesellschaft
des Bayerischen Roten Kreuzes GmbH



hältnissen liegen auf der Hand: keinerlei Sicherheiten, weder Qualitätskontrolle noch Schutz im Falle von Unfällen im Haushalt, falsche Betreuung und/oder mögliche Unregelmäßigkeiten aller Art.

Viel zu wenig bekannt hingegen sind die Möglichkeiten, völlig legal und bezahlbar eine Betreuerin zu beauftragen, von der Sie wissen, woher sie ganz offiziell kommt. Und dies ist in einigen Fällen sogar preislich günstiger als auf dem vermeintlich einzig günstig finanzierbaren Weg. Plus, dass Sie dann auch das Gefühl haben können, dass Ihre Betreuerin unter auch für sie fairen Bedingungen gerne bei Ihnen beschäftigt ist. Die Frage ist – wie bekomme ich professionelle Hilfe die legal ist und meinen persönlichen Wünschen und Bedarfen entspricht?

Hier acht Punkte, auf die Sie bei der Suche nach einer Betreuerin unbedingt achten sollten:

Merkmale eines professionellen Anbieters sind:

- persönlicher Ansprechpartner vor Ort.
- unverbindlicher, nach Ihren Wünschen ausgewählter Vorschlag einer Betreuungskraft mit Referenzen und der Möglichkeit des telefonischen Kontakts zur Betreuungskraft.
- tagesgenauer Gesamtpreis ohne Zusatzkosten.
- Engagement in der Weiterbildung der Betreuungskräfte, z.B. zum Thema Demenzbetreuung und Sprachkurse zur Verbesserung der Deutschkenntnisse.
- Vernetzung mit anderen Branchenvertretern wie Pflegediensten und Krankenhäusern.

Merkmale einer rechtmäßigen und fairen Vertragsgestaltung sind:

- eine nachweislich rechtmäßige Entsendung und Sozialversicherung der

Betreuungskraft.

- Kündigungsfrist und Vertragsruhe, z.B. bei Krankenhausaufenthalt der Betreuungsperson.
- Geld-zurück- und Zufriedenheitsgarantie.

1. Auswahl des Anbieters – Kontaktaufbau

Um eine geeignete Betreuungskraft zu finden, sollten Sie darauf achten, dass Sie bei der Auswahl eines Anbieters unbedingt einen persönlichen Ansprechpartner vor Ort haben. Dieser sollte Sie und Ihre Angehörigen im Vorfeld umfassend beraten. Er sollte sich die Örtlichkeiten ansehen und mit Ihnen einen detaillierten Fragebogen zu ihrer individuellen Pflegesituation durchgehen.

2. Unverbindlicher Vorschlag einer Betreuungskraft

In der Regel genügt ein sorgfältig, nach Ihren Wünschen ausgewählter Vorschlag einer Betreuungskraft. Wichtig ist dabei, dass die Betreuungskraft vorab über die Örtlichkeiten und den Betreuungsbedarf informiert wird, damit sie genau weiß, was sie am Einsatzort erwartet. Somit reduziert sich das Risiko, dass etwas vor Ort nicht funktioniert, lediglich auf den Sympathiefaktor, der sich natürlich erst im tatsächlichen Miteinander zeigt.

Damit Sie sich ein genaues Bild von der Betreuungskraft machen können, sollte der Vorschlag der Agentur ein Foto, einen Lebenslauf und Referenzen der letzten Stellen der Betreuungskraft enthalten. Um sich einen Eindruck über die Sprachkenntnisse der Betreuungskraft zu verschaffen, sollten Sie die Möglichkeit eines Telefonats im Vorfeld haben und nutzen. Die individuelle Wahrnehmung von befriedigenden und guten Deutschkenntnissen ist erfahrungsgemäß

mäß von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich.

3. Tagesgenauer Gesamtpreis ohne Zusatzkosten

Damit Sie im Nachgang nicht von unerwartet hohen Rechnungsbeträgen überrascht werden, sollten Sie darauf achten, dass bei Vertragsabschluss ein fester Tagessatz oder ein fixierter Monatsbetrag vereinbart wird. Vertragsgemäß sollten folgende Fixkosten enthalten sein:

An und Abreise, Vermittlungsgebühren, Betreuungsgebühren und Versicherung. Desweiteren mögliche Zusatzkosten:

6-8 Feiertage, die doppelt berechnet werden (Die Betreuungskräfte verdienen an Feiertagen mehr.), Nachzuschlag für Nachtbetreuung, wenn sich der Gesundheitszustand der betreuten Person verändert, Taschengeld für die Betreuungskraft, freie Kost und Logis.

Individuelle Kostenanpassung:

Tagessatz- / Monatsbetrag-Anpassung bei besseren oder schlechteren Deutschkenntnissen während der Vertragslaufzeit und eine mögliche Anpassung während der Vertragslaufzeit, wenn sich der Gesundheitszustand verändert oder

auch der Ehepartner irgendwann Hilfe benötigt.

4. Engagement bei der Weiterbildung der Betreuungskräfte

Grundsätzlich sollten Sie darauf achten, dass nur Personal zum Einsatz kommt, welches Pflegekurse bzw. Fachkenntnisse und Erfahrung in der häuslichen Betreuung vorweisen kann. Das heißt, muss z. B. bei Demenz eine Betreuungskraft mit dem speziellen Krankheitsbild umgehen können. Bedenken Sie, auch schlechte Deutschkenntnisse können in diesem Fall zu besonders massiven Problemen führen.

5. Vernetzung mit anderen Branchenvertretern

Wichtig ist die Vernetzung mit anderen Branchenvertretern wie Pflegediensten, Krankenhäusern und Sozialdiensten. Besonders bei medizinischen Erfordernissen kommt das Modell der Betreuung in häuslicher Gemeinschaft schnell an seine Grenzen. Versicherungstechnisch dürfen die Betreuungskräfte keine medizinische Versorgung leisten. Sollten hier Behandlungsfehler unterlaufen, sind weder die Agentur, der Arbeitgeber, noch die Betreuungskraft haftbar.



...weil Nähe zählt.



Malteser

...weil Nähe zählt.

Nähe hat viele Gesichter: Respekt, Aufmerksamkeit, ein gemeinsames Leben. Wir sind da, wenn Sie uns brauchen, helfen und geben Halt – z.B. mit folgenden Diensten:

- **Menüservice:** Zuhause speisen mit Genuss
- **Hausnotruf mit Rauchmelder:** Sicherheit daheim
- **Mobiler Notruf:** Sicherheit für unterwegs
- **Fahrdienst:** unabhängige Mobilität

Bei Bedürftigkeit ist die Übernahme der Kosten durch eine **Malteser Patenschaft** möglich. Wir informieren Sie gerne!

Rufen Sie uns an: ☎ **08171 / 43 63-0**

🌐 www.malteser.de

Auch für die Freizeitregelung kann es hilfreich sein, auf einen ambulanten Pflegedienst oder auf eine Tagesstätte zurückgreifen zu können. Um eine durchgängige Versorgung des Patienten zu gewährleisten, sollte eine enge Vernetzung zwischen Krankenhaus und der Agentur gegeben sein. Eine seriöse Vermittlungsagentur erkennen Sie daran, dass sie Hand in Hand mit anderen Organisationen zusammenarbeitet

6. Entsendung und Sozialversicherung der Betreuungskräfte

Es gibt momentan zwei rechtlich zulässige Modelle in Deutschland:

a) Entsendung

Die entsendeten Betreuungskräfte sind in ihrem Heimatland angestellt und entrichten dort nach den geltenden gesetzlichen Regelungen Steuern und Sozialversicherungsbeiträge. Dies wird durch einen Sozialversicherungsnachweis, wie z.B. dem europäischen Formblatt A1 dokumentiert.

b) Selbständigen-Modell

Die Betreuerinnen und Betreuer üben Ihre selbständige Tätigkeit auf Grundlage des geltenden EU-Rechts mit deutschem Gewerbe aus. Dabei ist darauf zu achten, dass sämtliche notwendigen Versicherungen bestehen (Krankenversicherung, Haftpflichtversicherung, etc.) und dass die Betreuungskräfte im Zeitraum eines Jahres mehrere Familien betreuen, da sonst der Fall von Scheinselbständigkeit vorliegt.

7. Kündigungsfrist und Vertragsruhe

Eine kundenfreundliche Vertragsgestaltung erkennen Sie an

- maximal 14-tägiger Kündigungsfrist zu jeder Zeit,
- im Todesfall Vertragsende nach maximal 7 Tagen. Wenn möglich ohne Nachweis von Sterbeurkunde oder Totenschein (In der Regel hat man in so einem Fall andere Dinge zu erledigen!),
- einer Vertragsruhe die jederzeit möglich ist. Sollte ein längerer Kran-



- + Ambulante Pflege
- + Hausnotruf
- + Essen auf Rädern
- + Fahrdienst
- + Fachstelle für pflegende Angehörige
- + Fitnessgymnastik für Senioren
- + Kleidermärkte
- + Mehrgenerationenhaus
- + ServiceWohnen



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

kenhausaufenthalt / Rehabilitationsmaßnahme notwendig sein, sollten Sie die Möglichkeit haben, den Vertrag ruhend zu stellen, um die Kosten in der Zeit ohne Betreuung zu reduzieren. Hierbei muss berücksichtigt werden, dass aufgrund der An- und Abreise der Betreuungskraft eine Unterbrechung von weniger als 14 Tagen nicht möglich ist.

8. Zufriedenheitsgarantie

Professionelle Anbieter bieten eine Geld-zurück-Garantie und/oder Zufriedenheitsgarantie. Aufgrund detaillierter, strukturierter Arbeitsweise und überdurchschnittlichen Qualitätsstandards können nur professionelle Anbieter diese außergewöhnlichen Garantieregelungen anbieten, da Sie bereits im

Vorfeld gemeinsam mit dem Kunden und dem Patienten die Situation realistisch einzuschätzen wissen.

Wenn Sie die oben genannten Punkte beachten, steht einer passenden und professionellen Versorgung nichts mehr im Wege. So genießen Sie Ihren Lebensabend liebevoll unterstützt im eigenen Zuhause, denn da ist es ja bekanntlich am schönsten und „Einen alten Baum verpflanzt man nicht“ sagt ein Sprichwort.

Detaillierte Informationen erhalten Sie z. B. bei:

Sozialagentur-Oberbayern
Telefon 08841-6259762,
info@sozialagentur-oberbayern.de

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 08171/386 18-0 oder 386 18-12
Fax 08171/386 18-27, E-Mail: st-hedwig@caritasmuenchen.de

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen



BRK-Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen
Schützenstr. 7, 83646 Bad Tölz
Telefon 0 80 41/76 55-63, Fax 76 55-24
www.kvtoel.brk.de

Menüservice „Essen auf Rädern“

Die sozialen Dienste des BRK bieten Hilfe im Alltag, wo es nötig ist. Unkompliziert kann Unterstützung von der Ambulanten Pflege, vom Fahrdienst und mit dem Hausnotruf angefordert werden. Senioren, die nicht selbst kochen möchten, lassen sich vom Menüservice „Essen auf Rädern“ kulinarisch verwöhnen.

Gesunde Ernährung im Alter

Mit dem Alter verändert sich der Körper. Häufig lässt das Durstempfinden nach und auch das Geschmacks- und Geruchsempfinden nimmt ab. Probleme mit den Zähnen oder dem Zahnersatz können das Kauen und Schlucken erschweren. Mit zunehmendem Alter verringert sich die Muskelmasse und der Körperfettanteil. Das hat einen reduzierten Energiebedarf zur Folge, aber auch Einfluss auf körperliche Beweglichkeit und Belastbarkeit. Was sich jedoch nicht verändert, ist der Bedarf an lebensnotwendigen Nährstoffen, wie Vitaminen oder Mine-

ralstoffen. Ältere Menschen benötigen davon genauso viel, wie in jüngeren Jahren. Deshalb sollte die Kost zwar weniger Energie, aber viele lebensnotwendige Nährstoffe enthalten.



Gesund essen und trinken heißt, alle Nährstoffe in der richtigen Menge und Zusammensetzung über Lebensmittel und Getränke aufzunehmen. Es gibt kein einzelnes Lebensmittel, das alle



Seniorenheim Haus Elisabeth – Wohnen im Herzen von Geretsried

Wir informieren und beraten Sie gerne.

Pflege und Betreuung – Alles aus seiner Hand!

- Dauerpflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Offener Mittagstisch für Senioren
- Café Bach
- Feste und Feiern
- Veranstaltungen

compassio

Seniorenheim Haus Elisabeth
Johann-Sebastian-Bach Straße 16
82538 Geretsried
Telefon 08171 9081-0
haus-elisabeth@compassio.de

www.compassio.de

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

Nährstoffe enthält, die der Körper braucht. Daher ist es wichtig, täglich abwechslungsreich und vielseitig zu essen und zu trinken. Die einzelnen Lebensmittel ergänzen sich, so dass der Körper jeden Tag die Nährstoffe bekommt, die er benötigt.

Gesundes Essen und Trinken allein ist keine Garantie für ein langes Leben. Es kann jedoch dazu beitragen, sich möglichst wohl zu fühlen und lange leistungsfähig und gesund zu bleiben.

Der Menüservice „Essen auf Rädern“ bietet Senioren die Möglichkeit, sich ihre Wochenpläne selbst zusammenzustellen. Jeder Essensteilnehmer kann sich für jeden Tag der Woche sein persönliches Wunschmenü auswählen und heiß anliefern lassen. Darüber hinaus



hält der Menüauswahlkatalog ein umfangreiches Diät- und Kostformangebot bereit. Hier sind alle Hinweise zu Nährstoffen, Broteinheiten und Kostformeingang angegeben. Durch dieses System können auch komplexe Diätanforderungen abgedeckt werden. So kann beispielsweise ein Diabetiker, der sich cholesterinbewusst ernähren möchte, seine Menüauswahl entsprechend treffen und damit die Diätanforderungen einhalten. Besondere Menüvorlieben

und -abneigungen können individuell berücksichtigt werden.

Für die Kunden, die gern zeitlich unabhängig essen möchten oder sich einen Vorrat zulegen wollen, gibt es das Menüangebot auch tiefkühlfrisch. Zur gewünschten Zeit kann das Essen zu Hause in der Küche durch Erhitzen in der Mikrowelle oder im Backofen zu Ende gekocht werden.

Heißes Mittagessen direkt ins Haus
Der Menüservice bringt den Senioren des ganzen Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen sowie im Stadtgebiet Penzberg ihr Wunschmenü heiß ins Haus. Aus einem bebilderten Menüauswahlkatalog mit einem Angebot von über 200 Menüs können die Tischgäste wählen. In der wahrscheinlich längsten Speisekarte der Stadt ist für jeden Geschmack das Passende dabei. Das Angebot reicht von traditioneller Hausmannskost, über Genießermenüs bis hin zu regionalen Spezialitäten. Rinderroulade „Hausfrauen Art“ mit Rotkohl und Salzkartoffeln, gefüllte Scholle „Finkenwerder Art“, garniert mit Speck und Shrimps oder Hähnchenfilet „Gärtnerin Art“ mit Reis sind nur einige Beispiele aus unserem Angebot.

Nähere Information unter der
Telefon 0 81 71/93 45 25 oder auf
www.kvtoel.brk.de



Wir sind Demenz Partner

Wir, die Caritas-Kontaktstelle Alt und Selbständig in Bad Tölz, Fachstelle für pflegende Angehörige und Senioren, haben uns der Initiative Demenz Partner angeschlossen und werden in diesem Rahmen einen ersten Basiskurs über Demenzerkrankungen anbieten.

In diesem Kurs werden neben Informationen zum Krankheitsbild Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz vermittelt. Denn Menschen mit Demenz brauchen eine sensible Nachbarschaft und Umgebung, um möglichst lange zuhause leben zu können. Wir laden Sie ein zum

Basiskurs Demenz

Freitag, den 29.09.2017 von 14-17 Uhr
Referentin: Ursula Stiegler,
Dipl. Sozialpäd.FH
Ort: Caritaszentrum
Bad Tölz-Wolfratshausen, Standort Süd
Klosterweg 2 in 83646 Bad Tölz
Telefon 08041/79316-101,
eMail: kontaktstelle@caritas-toelz.de
Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum
Freitag, den 22.9.17 im Büro an.
Begrenzte Teilnehmerzahl.
Der Kurs ist kostenlos.

Träger der Initiative Demenz Partner ist die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V., die die Kampagne am 06.09.2016 zusammen mit dem Bundesgesundheitsministerium und dem Bundesfamilienministerium gestartet hat. In den kommenden fünf Jahren will die Initiative die breite Öffentlichkeit über De-

menzerkrankungen aufklären.

In Deutschland gibt es schon seit einigen Jahren an vielen Orten Basis-Schulungen, um über Demenzen zu informieren. Die Initiative Demenz Partner bildet ein Dach über bereits aktive Institutionen und Einzelpersonen. So wird die Sichtbarkeit der bereits vorhandenen Kurse erhöht, Qualitätsstandards werden gesetzt und eine bundesweite Bewegung und Vernetzung angestoßen.

Die Initiative Demenz Partner knüpft an Aktivitäten der weltweiten Aktion DementiaFriends (www.dementiafriends.org.uk) an. Diese Initiative wurde von der englischen Alzheimer Gesellschaft gestartet, um das Bild und die Wahrnehmung von Menschen mit Demenz gesamtgesellschaftlich zu verändern. Inzwischen beteiligen sich viele weitere Länder daran, wie Kanada, Israel, China und bald auch die USA.

Alle Informationen zur Kampagne finden Sie unter www.demenz-partner.de. Hier können Sie auch Kursanbieter in Ihrer Region suchen.

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen



Computer-Stammtisch für Senioren

Eine sehr interessante Initiative ist der "Computer-Stammtisch für Senioren", den die Seniorenreferentin der Stadt Geretsried, Frau Dr. Sabine Gus-Mayer, zusammen mit dem Verein "Computersenioren Bad Tölz-Wolfratshausen" in Geretsried gestartet hat.



Monatlich, jeweils am dritten Mittwoch treffen sich um 14.00 Uhr Interessierte - mit und ohne Laptop, Tablet oder Smartphone - zum Austausch in der Seniorentagesstätte in Geretsried, Jahnstraße 4.

Gerd Münster und weitere Instruktoren der Computersenioren halten ein kurzes Referat und dann ist viel Zeit für Fragen, Tipps und Hilfen.

Beim Computer-Stammtisch im April hieß das Thema "Erstellen, Bearbeiten, Speichern und Sortieren von digitalen Fotos". 32 Personen informierten sich über die vielen Möglichkeiten der Archivierung von Fotos und die vielen praktischen Verwendungsmöglichkeiten, z. B. als Broschüre von einer Urlaubsreise oder als Fotobuch für die Familie. Auch



Computer Senioren
Bad Tölz-Wolfratshausen

die Digitalisierung von alten Dias wurde besprochen.

Besonders wurde auf die Möglichkeiten der Datensicherung hingewiesen, z. B. auf einem USB-Stick, einer externen Speicherplatte, einer Micro-SD-Karte oder in einer Cloud.

Die vielen anschließenden Fragen zeigten, dass das Interesse an diesem Stammtisch recht groß ist.

Der nächste Stammtisch findet am 19. Juli 2017 statt.

Das Thema wird rechtzeitig über die Presse bekannt gegeben.

Alten - und Pflegeheim

Josefistift

...im Heim Daheim!



In zentraler Lage bei der Mühlfeldkirche
95 Plätze überwiegend
in Einzelzimmern- davon 26 Plätze
in beschütztem Wohnbereich.
Vieseitige Beschäftigungsangebote wie
z.B. Gymnastik, Gedächtnis-
Erinnerungsarbeit sowie Musik,
Ausflüge und Festivitäten bieten eine
abwechslungsreiche Tagesgestaltung.

Bahnhofstraße 3
83646 Bad Tölz
Telefon 08041/79 46 36-0





Kreisbildungswerk
Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.

„Erzählcafe – Lebendig erinnert“

Zusammen mit der Stadtbücherei Wolfratshausen veranstaltet das Kreisbildungswerk in Wolfratshausen das „Erzählcafe – lebendig erinnert“.

Verschiedene Menschen berichten aus ihrer persönlichen Lebensgeschichte, ihren Erfahrungen im Alltag oder der selbst erlebten Zeitgeschichte. Geschichte wird dadurch lebendig, Wissen und Erfahrungen werden erhalten und weitergegeben. Das Erzählcafe ist offen für jedermann. In einer lockeren und gemütlichen Atmosphäre sollen Erinnerungen geteilt und ausgetauscht werden.

Moderator ist Dieter Klug, Deutsch-Lehrer am Seminar St. Matthias in Waldram.

Termin: 18. Juli 2017 um 15 Uhr
Ort: Stadtbücherei Wolfratshausen,
Hammerschmiedweg 3

Thema:
Geschichten aus einem langen Leben
Eduard Gutkas erzählt aus seinem Leben

Unkostenbeitrag: 5 Euro

Anmeldungen nimmt ab sofort die Stadtbücherei Wolfratshausen entgegen. Telefon 08171/764 55.

Das nächste Erzählcafe findet voraussichtlich im Oktober 2017 statt. Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben.



NATURHEILPRAXIS

MERCEDES NEBELTHAU

Die Naturheilpraxis in Ihrer Nähe!

In meiner Praxis biete ich eine speziell auf Sie und Ihre gesundheitlichen Beschwerden abgestimmte Auswahl von Naturheilverfahren an.
Meine Praxisschwerpunkte sind:

Augendiagnose
Reflexzonendiagnose
Vitalblutanalyse im Dunkelfeldmikroskop
Labordiagnostik
Natürliche Hormontherapie
Ausleitende Therapieverfahren
Entgiften & Ausleiten
Homöopathie
Eigenbluttherapie
Heilfasten
Wirbelsäulentherapie

Alle diese Therapieformen verbindet die Erkenntnis, dass die Kräfte der Natur das beste Heilmittel für Körper und Geist sind.

**Lernen Sie diese Kräfte kennen
und für sich zu nutzen!**



Münchner Str. 38 · 83607 Holzkirchen
Tel. 08024 - 646 76 07 · Mobil 0172 - 525 76 56

„Im Alter nochmal richtig durchstarten!“

4. Wolfratshauer Seniorenmesse

Freitag 15.09.2017 von 13 - 18 Uhr

Samstag 16.09.2017 von 10 - 18 Uhr

Loisachhalle, Wolfratshausen

Auch dieses Jahr freuen wir uns sehr, Sie zur 4. Seniorenmesse, unter dem Motto „Im Alter nochmal richtig durchstarten!“ in Wolfratshausen herzlich willkommen zu heißen.

Bei freiem Eintritt werden über 40 Aussteller eine geballte Ladung an Informationen und Angeboten für ein gesundes und aktives Älterwerden bieten. Aber auch Hilfen bei Krankheit und Pflegebedürftigkeit werden umfassend präsentiert.

Im Fokus der Messe stehen in diesem Jahr u.a. die Themen: Gesundheit und Fitness, Kommunikation und Neue Medien sowie Freizeitgestaltung und Lernen. Die Besucher können sich dabei an den Ständen Anregungen für die nächste Reise holen, einen Alterssimulationsanzug ausprobieren, einen Fahrsimulator testen oder einmal kräftig in die Pedale treten. Auch rund um das Thema Vorsorge und Pflege bietet die Messe viel Wissenswertes. Ein interessantes Vortragsprogramm zu unterschiedlichsten Themen wird die Ausstellung an beiden Messetagen abrunden.

Als besondere Veranstaltung zeigen wir den Kinofilm „Ü100“ von der Dokumentarfilmerin Dagmar Wagner (Regisseurin von „Das Ei ist eine geschissene Gottesgabe“). Eine herzergreifende Dokumentation über das Alter und Älter werden.

Die Geschichte von acht über Hundertjährigen bringt einen genauso herzlich zum Lachen wie zum Weinen.



Die Messe „Im Alter nochmal richtig durchstarten!“ soll insbesondere die Möglichkeit bieten, ohne Zeitdruck und Termine viele Informationen an einem Platz zu finden und sich von kompetenten Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartnern vor Ort beraten zu lassen.

Den Seniorenbeirat und die Redaktion der SeniorenInfo finden Sie am Stand des Landratsamtes in der Eingangshalle links

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

- 10.07.2017**
15.00 Uhr **Montagsreihe im WeltRaum: Wo finden wir Trost**
Veranstalter: Arbeitskreis Senioren der Stadt Bad Tölz
Referent: Dekan Martin Steinebach
Ort: Bad Tölz, WeltRaum, Vichyplatz 1
- 13.07.2017**
17.00 Uhr **Wanderung in die Sommernacht, Bad Tölz, Buchberg bis Bad Heilbrunn, Ramsau**
Leitung: Herbert Konrad, Maria Ruhdorfer
Gebühr: € 5,00 zzgl. Kosten für die Rückfahrt
Ort: Bekanntgabe bei Anmeldung
Anmeldung: Tel.: 08041/6090, eMail: info@kbw-toelz.de
- 18.07.2017**
15.00 Uhr **Erzählcafe: Geschichten aus einem langen Leben von Eduard Gutkas**
Veranstalter: KBW und Stadtbücherei Wolfratshausen
Ort: Stadtbücherei Wolfratshausen, Hammerschmiedweg 3
Anmeldung erbeten bei der Stadtbücherei, Tel: 08171/76455
- 19.07.2017**
14.00 Uhr **Computer-Stammtisch für Senioren**
Ort: Senientagesstätte in Geretsried, Jahnstraße 4.
- 20.07.2017**
18.30 Uhr **Leben zu Hause - Welche Unterstützung gibt es im Landkreis**
Ref.: Christiane Bäumler, Soz. Päd., Fachbereich Senioren
Ort: Landratsamt Bad Tölz, Sitzungssaal, Prof.-Max-Lange-Platz 1
- 28.07.2017**
14.00 Uhr **Kapellenwanderung - Rund um Münsing/ Starnberger See**
Wanderführer: Maria Ruhdorfer und Michael Hilt
Ort: Bekanntgabe bei Anmeldung, Gebühr: € 7,00
Anmeldung: Tel.: 08041/6090, eMail: info@kbw-toelz.de
- 03.08.2017**
14.00 Uhr **Mit Oma und Opa unterwegs: „Wäsche waschen wie früher“**
Ref.: Team Glentleiten, Veranstalter: Kreisbildungswerk
Ort: Freilichtmuseum Glentleiten
Gebühr: € 5,00, zzgl. Eintritt € 7,00
Anmeld.: Freilichtmuseum Glentleiten,
Tel.: 08851/1850, eMail: freilichtmuseum@glentleiten.de
- ab 23.08.2017**
15.00 Uhr **Tanzen, ein Jungbrunnen für ihre Gesundheit**
immer Mittwochs 27.09., 25.10., 29.11.
Veranstalter: Kreisbildungswerk
Leitung/Musik: Monika Friederichs und Rudi Holzapfel
Ort: Bad Tölz, BSW Ferienhotel Isarwinkel, Ludwigstr 6-8
- 15.09.2017**
13-18 Uhr **4. Wolfratshauer Seniorenmesse**
Ort: Loisachhalle Wolfratshausen
- 16.09.2017**
10-18 Uhr **4. Wolfratshauer Seniorenmesse**
Ort: Loisachhalle Wolfratshausen

19.09.2017
18.00 Uhr

Ausstellungseröffnung "Demenz ist anders"

Veranstalter: AWO Demenz Zentrum Wolfratshausen
Ref.: Michael Hagedorn, Kampagne 'Konfetti im Kopf', Hamburg
Ort: AWO Demenz Zentrum Wolfratshausen, Paradiesweg 18

21.09.2017
18.30 Uhr

Offener Gesprächsabend

Fragen zum Betreuungsrecht, Vollmacht und Vorsorge beantworten
Mitarbeiter der Betreuungsstelle des Landkreises
Ort: Geretsried, Rathaus, Sitzungssaal, Karl-Lederer-Platz 1

21.09.2017
19.00 Uhr

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Ref.: Alfred von Hofacker, Rechtsanwalt
Veranstalter: Christophorus Hospiz Verein
Ort: Geretsried, Christophorus Hospizverein, Neuer Platz 20

29.09.2017
14 -17 Uhr

Basiskurs Demenz

Ref.: Ursula Stiegler, Dipl. Sozialpäd.FH
Ort: Caritaszentrum, Klosterweg 2, 83646 Bad Tölz
Anmeldung erforderlich: Tel. 08041/79316-101

30.09.2017
14.30 Uhr

Mit Oma und Opa unterwegs: Alles rund um die Milch

Ref.: Maria Walser, Kräuterpädagogin
Ort: Wackersberg, Glaswinklerhof, Salzstr. 1
Gebühr: € 10,00 Gebühr pro Familie, Kinder € 4,00
Anmeldung: Tel.: 08041/6090, E-Mail: info@kbw-toelz.de

10.10.2017
19.30 Uhr

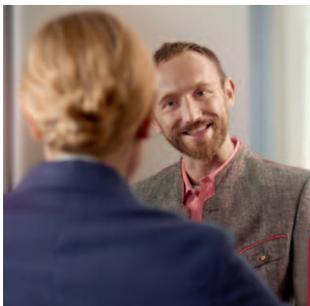
Schmerztherapie in der Palliativmedizin

Veranstalter: Christophorus Hospiz Verein
Ref.: Dr. med. Johannes Rosenbruch
Ort: Geretsried, Christophorus Hospizverein, Neuer Platz 20

11.10.2017
18.30 Uhr

Selbstbestimmt vorsorgen durch Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Ref.: Anna Wiedemann, Betreuungsstelle LRA
Ort: Landratsamt Bad Tölz, Sitzungssaal, Prof.-Max-Lange-Platz 1



www.spktw.de

Verstehen ist einfach.

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



Sparkasse
Bad Tölz-Wolfratshausen

Mücken und Tomaten

Wenn Sie jetzt wieder von den Mücken im Zimmer geärgert werden, dann stellen Sie ein Tomatenpflänzchen in einem Topf in die Nähe des Fensters. Die Mücken werden sich ärgern und Ihre Räume meiden.

von Claudia Heinzel, Ernährungswissenschaftlerin und Heilpraktikerin

Ü100 – Der Kinodokumentarfilm, von der Regisseurin Dagmar Wagner aus Berg...

...der lt. ZDF Heute-Journal, Mut zum Altern schenkt, ist jetzt als DVD erschienen. Dieser Film wirft endlich einen positiven und ermutigenden Ausblick auf unsere spätere Lebensphase und stellt mit den acht beeindruckenden Hundertjährigen jenseits von Schönfärberei unter Beweis: Altwerden ist kein Mangel!

Kontakt: Dagmar Wagner, Kapellenweg 28a, 82335 Berg, Mobil 0172 8605603 oder www.älterwerden.net



ALLES AUS
EINER HAND

Rufen Sie kostenlos an!
0800 10 601 90

Seniorenheim
Haus Elisabeth

Dauer- / Kurzzeitpflege
Tagespflege
Ambulante Pflege
Offene Angebote

Besuchen Sie unser
Café zum
Mittagstisch wie
Kaffee & Kuchen

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

Am 4.4.2017 erreichte die Redaktion der SeniorenInfo folgender Leserbrief zur Ausgabe 1-17:

"Grüß Gott Frau Bauhof, gestatten Sie mir bitte zum "Seniorenratgeber", den ich gerne lese und der meist recht informativ ist, eine kritische Anmerkung.

Ein Ratgeber für ältere Mitmenschen sollte berücksichtigen, daß es - immer noch - viele gibt, die das Internet aus den verschiedensten Gründen nicht nutzen können oder auch nicht nutzen wollen. Eine alternativlose (!) Verweisung auf "w.w.w..." schließt diesen Teil der Senioren aus. Ich hoffe doch, daß dies nicht Absicht, sondern nur bedauerliche Gedankenlosigkeit des Seniorenbeirats ist.

Damit Sie mich bitte nicht falsch verstehen: Ich wende mich keineswegs gegen "w.w.w...", sondern nur gegen "w.w.w..." allein. Es sollte jedem älteren Menschen freigestellt sein, auf die "alte" Art zu kommunizieren ODER das Internet zu nutzen.

Viele Grüße nach Dietramszell
Willi Schmutterer

So nebenbei: Im Impressum hat die Druckerei ein Fax, die Redaktion leider nicht (oder Sie drucken es nicht ab). Sanfter Zwang zum www, weil das keine 70 Cent kostet?"

Grüß Gott, Herr Schmutterer,

wir werden Ihren Hinweis soweit wie möglich beherzigen.

Leider geben viele offizielle Stellen keine Telefonnummern mehr bekannt – nur noch Internetadressen.

Die Redaktion der SeniorenInfo ist nur per Telefon oder eMail zu erreichen.

Ein Faxgerät haben wir nicht mehr.

Viele Grüße – Waltraud Bauhof vom Redaktionsteam

Betreuung & Pflege – zuhause

Sie suchen Hilfe? So wird vieles leichter!

Über 10 Jahre Erfahrung ✓



Unser Kooperations-Partner:
 **Malteser**
...weil Nähe zählt.

Betreuung & Pflege – zuhause

Zertifiziert 2015 "sehr gut"

Second Life Care Deutschland GmbH
Rottenbucher Str. 16 · 81377 München
Telefon 089-72 45 83 05 · Mobil 0176-23 88 77 94
info@zuhause-betreuen.com
www.zuhause-betreuen.com



SECOND LIFE CARE
...umsorgt zuhause leben!

Stärken Sie Ihren Magen - den Schwerstarbeiter

Jährlich verarbeitet der Magen bis zu einer Tonne Nahrung zu Brei und befördert sie weiter zum Darm. Lesen Sie, was ihn belastet und ihm gut tut.

Der Magen ist sehr dehnfähig, kann sich aber auch wieder zusammenziehen, was ein Vorteil ist, wenn man gerne abnehmen möchte und dann von kleineren Mahlzeiten Sättigung verspürt, weil der Magen sich "verkleinert" hat. In seinen Zotten (Schleimhautausstülpungen der Magenwand) werden Stoffe gebildet wie der Intrinsicfaktor, ohne den wir gar kein Vitamin B12 aufnehmen könnten, oder Salzsäure, die uns vor unerwünschten Keimen in der Nahrung schützt und Eiweiß für die weitere Verdauung spaltet.

Leider kann diese Säure uns auch ganz schön ärgern, wenn sie nach einer sehr reichhaltigen Mahlzeit mit viel Fett und auch Zucker in die Speiseröhre steigt. Wer Sodbrennen kennt, weiß, wie unangenehm das besonders nachts sein kann. Daher ist es für den Magen und Speiseröhre eine Wohltat, keine Völlerei zu betreiben, sondern lieber mehrere kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Gutes Kauen ist ebenfalls eine Voraussetzung für einen entspannten Magen. Und die letzte Mahlzeit abends sollte etwas zwei Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

Fette Speisen wie Frittiertes, Paniertes, Mayonnaise, fette Wurst, fetter Käse und Co. sind für den Magen eine Belastung, weil sie dort auch noch sehr lange verweilen. In Kombination mit Zucker ist Fett nicht nur eine Kalorienbombe, sondern leider auch ein "Säurebildner", was wiederum die Magenschleimhäute stark belasten kann.

In diesem Zusammenhang lohnt sich ein Blick auf eine basische Ernährung: viel

Gemüse, Obst, naturbelassene Joghurts, viel Wasser, leichte Vollkornbrote (Roggenvollkorn säuert leider auch, also eher meiden), wenig Fett, Zucker, Alkohol oder Kaffee.

Dafür öfter mal eine Pause! Denn der Magen reagiert sehr häufig gereizt ("es ist mir auf den Magen geschlagen"). Wenn der Stress überhand nimmt, es keine Entspannungsphasen mehr gibt, wird häufig auch viel zu hastig gegessen.

Eine Wohltat für den Magen kann eine Kur mit Heilerde sein. Diese puffert überschüssige Säure ab und schützt die Magenschleimhaut. Man kann Heilerde als Pulver untermischen oder heute auch in Kapselform einnehmen. Ich empfehle eine Kur über etwa vier Wochen.

Wer eine chronisch gereizte Magenschleimhaut hat, denke auch an den guten alten Haferschleim als erste Mahlzeit am Morgen. Zwar wirkt das Wort nicht sonderlich appetitlich, die Speise jedoch beruhigt den angegriffenen Magen in vielen Fällen zuverlässig.

Ein genauso altes Hausmittel ist Kamillentee. In meiner Kindheit wurde jede Magenverstimmung mit Kamillentee und Zwieback kuriert - diese Pause für den Magen ist auch heute noch bewährt.

Weitere magenfreundliche Kräuter sind Kümmel, Melisse oder Minze. Doch Vorsicht, jedes Heilkraut im Übermaß konsumiert, kann auch schaden! Deshalb von Heilkräutertees nicht mehr als zwei bis drei Becher pro Tag trinken. Wer täglich einen Liter Pfefferminztee trinkt, kann seine Magenschleimhäute damit nachhaltig schädigen!

Sollten Sie bereits magenkrank sein, besprechen Sie meine Tipps unbedingt mit Ihrem Arzt!

entnommen: Stadtgottes 7-8 2015

Wandervorschlag

aus dem Rother-Wanderführer „Isarwinkel“
von Eugen Hüsler,
erschienen im Bergverlag Rother, München, Preis € 14,90

Der Schönberg 1620m Kahle Schönheit

Wie der Berg zu seinem Namen gekommen ist, weiß man nicht. Auf Kalenderbildern wird man ihn bestimmt nicht finden; das abgerundete Profil weckt kaum Interesse, sein kahles Haupt animiert höchstens zu wenig schmeichelhaften Vergleichen. Es garantiert aber freie Sicht nach allen Seiten, dazu bietet der Schönberg stimmungsvolle Blicke zur Isar und in die Jachenau. Im Panorama entdeckt man zahlreiche markante Zacken: fast zum Greifen nah Roß- und Buchstein, ein Tal dahinter der Leonhardstein, noch ein Stück weiter Risserkogel mit Plankenstein. Im Süden dominiert der mächtige Guffert, rechts dahinter stehen die Unutze. Mittagszeiger ist der Juifen, flankiert vom Demeljoch; unverkennbar im Südwesten der Schafreuter mit seiner charakteristischen Schräge. Estergebirge, Herzogstand und Benediktenwand komplettieren die Parade der bayerischen Voralpengipfel.

Ausgangspunkt: Fleck (692 m), Ortschaft an der Bundesstraße 13; 4 km südlich von Lenggries. Zufahrt von der Ortsmitte Richtung Röhrlmoosalm zu einem Wanderparkplatz am Almbach, 1 km (ca. 730 m).

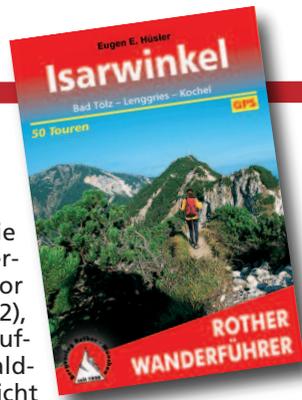
Anforderungen: Wenig schwierig, teilweise auf (asphaltierten) Fahrwegen; am Nordgrat jedoch einige etwas steilere Passagen.

Höhenunterschied: 920 m.

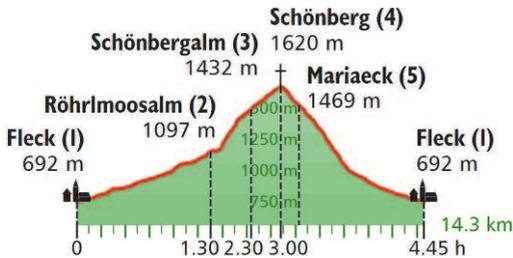
Einkehr: Unterwegs keine.

Den Auftakt zur »schönen« Runde macht ein ordinärer Straßenhatscher, vom Parkplatz bei Fleck (1) in Richtung Röhrlmoosalm. Auf dem Asphaltband wandert man – zunächst angenehm flach, dann insgesamt stärker steigend

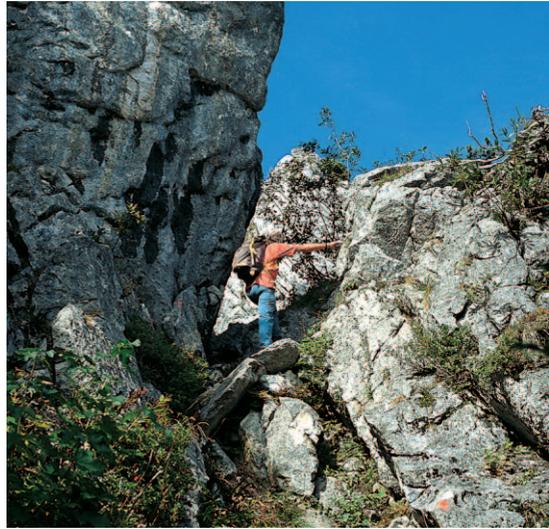
– bis hinauf in die kleine Wasserscheide, 1100 m, vor der Röhrlmoosalm (2), 1097 m. Hier links aufwärts, kurz am Waldrand entlang (nicht dem Ziehweg folgen!), bei einem Gatter in den Wald, über den Hochwandbach und sehr steil auf einem Hohlweg bergan. Unterhalb der Amperthalalm kommt man wieder aus dem Wald; etwas höher stößt der Pfad auf die Fortsetzung der Röhrlmoosalm-Straße, die den Höhenunterschied in einer weit nach Osten ausholenden Schleife und ein paar Serpentinaen überwindet. Sie endet an der Schönbergalm (3), 1432 m; Wegspuren und rote Markierungen leiten im Schräganstieg durch den über-



wiegend baumfreien Südhang des Schönbergs zum großen Kreuz, 1560 m. Nun scharf rechts am Westkamm entlang auf den Gipfel des Schönbergs (4), 1620 m, mit großer Rundschau. Genau nördlich hat man das Seekarkreuz, 1601 m; es gibt die Abstiegsrichtung an. Über einen Wiesenhang, dann am fels-



besetzten Grat entlang steigt man der dünnen Pfadspur folgend ab zum Mariaeck (5), 1469 m. Hier links mit Aussicht ins Isartal und zum Brauneck bergab. Bald stößt man auf einen rauen Ziehweg; eine Forstpiste wird gekreuzt, wenig später schließt sich die Runde an der Röhrlmoosalm-Straße. Auf ihr spaziert man zurück zum Ausgangspunkt bei Fleck (1).



Die Schönberg-Tour lässt sich leicht um eine »Brotzeitschleife« erweitern; der Übergang vom Mariaeck zur Lenggrieser Hütte wartet aber mit einer felsigen Passage auf.

Wir pflegen Menschlichkeit ...professionell & persönlich



Caritas

Nab. | Am Nächsten

Selbständigkeit – soweit möglich – erhalten und fördern, den Menschen als Ganzes wahrnehmen, ihn in seiner Einzigartigkeit achten, seine Angehörigen/ Bezugspersonen mit einbeziehen, am Lebensende begleiten. Wir arbeiten mit Fachkräften.

- umfassende Beratung im Rahmen der Pflegeversicherung
- Pflegebesuche nach §37* Pflegeversicherung
- Betreuung
- hauswirtschaftliche Hilfen und vieles mehr...

Sozialstation Bad Tölz-Wolfratshausen-Geretsried
Graslitzer Straße 13, 82538 Geretsried, 08171/98 30 10
eMail: cs-geretsried@caritasmuenchen.de
Sprechzeiten: Mo - Do 8-15 Uhr, Fr 8-13 Uhr
Klosterweg 2/EG li., 83646 Bad Tölz, 08041/793 16 110
Sprechzeiten: nach Vereinbarung



Leben im Alter

Ach, diese Lücke, diese entsetzliche Lücke

von Joachim Meyerhoff,
Verlag Kiepenheuer & Witsch
ISBN 978-3-462-05034-9
Hardcover, 348 Seiten, Preis 21,99 Euro

Sie wollen sich beim Lesen einmal richtig entspannen? Erfahren, wie sich andere Menschen mit dem eigenen Leben, der Umgebung, der Familie zurechtfinden? Dann greifen Sie doch einmal zu diesem Buch, das der sehr renommierte Burgschauspieler verfasst hat. Nicht umsonst stand es lange auf verschiedenen Bestsellerlisten.

Dies ist ein Roman mit etwas sperrigem Titel, einem Zitat aus Goethe's „Werther“. Weil einiges dazu fabuliert worden ist, kann er nicht als (Teil-)Biographie bezeichnet werden, erfüllt aber alle Voraussetzungen für ein Lesevergnügen: frischer, lebhafter, jugendlicher, unterhaltsamer Stil ohne Problematisierungen, eine Menge Schilderungen von Familienbeziehungen bis hin zum Tod der geliebten Großeltern.

Mit zwanzig wird M. zu seinem großen Erstaunen in eine bedeutende Schauspielschule in München aufgenommen, für dessen acht Ausbildungsplätze sich über 900 Anwärter beworben hatten, und wo er sich ohne Eifer vorgestellt hatte, wollte er doch eigentlich Medizin studieren. Die Schilderung, wie er hier zu einem Theatermenschen zusammengebaut wird, ist eine bemerkenswerte Beschreibung eines Berufes, dessen Auswirkungen wir tagtäglich im Fernsehen oder Theater ohne größeres Nachdenken konsumieren.

Abends holt sich unser Autor Entspannung bei beträchtlichen Alkoholmengen in der Gesellschaft seiner Großeltern, zweier älterer Herrschaften, die

nach erfülltem Leben mit innerer Leere zu kämpfen haben und in einer Scheinwelt mit sehr starren Regeln leben. Toll, wie M. den Tod seiner Großeltern humorig und doch respektvoll beschreibt, wie der Großvater sich einen Spaß daraus zu machen scheint, sein langsames Erlöschen so in die Länge zu ziehen, dass die Großmutter schließlich die Geduld verliert ("Jetzt musst Du Dich aber langsam entscheiden, Herrmann!"), und die dann, nur wenige Monate später, ihren eigenen Abgang eher als eine Zumutung empfindet, der mit ihrem divahaften Selbstverständnis so gar nicht vereinbar ist. Diese Zeit wird mit so viel Empathie und Herzenswärme geschildert, dass einem die Tränen kommen.

Wir staunen über einige regelrechte Kabinettstücke, z.B. wie er bei einer Kostümanprobe seine weibliche Seite ohne Scham und Besorgnis entdeckt, sich voller Wollust in einem knappen Kostüm bewegt und seiner ganzen Körpersprache freien Lauf lässt. Solche Momente wiederholen sich immer wieder. Die Geschichten erzählen sich abwechselnd aus dem bildungsbürgerlichen und streng auf Etikette bedachten Umfeld seiner Großeltern und aus dem Schulalltag des Schauspielschülers, der auf der Suche nach seinem Weg ist, sich stets als untalentierte und unattraktiv empfindet und nie so richtig weiß, wo er steht. Der Mann ist heute als Schauspieler so brillant, dass man ihm gerade das nicht abnimmt. Ist es Selbstverliebtheit, die in diesem Beruf so typisch ist?

Man möchte, dass dieses Buch nie endet.



Herausgeber: Seniorenbeirat des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen.
Die Verantwortlichkeit für Inhalt, Text und Bild
liegt bei den einzelnen namentlich genannten Autoren.

Redaktion: Waltraud Bauhof, Ostener Straße 1, 83623 Dietramszell
Telefon 08027-7741, eMail: waltraud.bauhof@t-online.de

**Gestaltung/
Anzeigen/
Druck:** Werbeagentur Freese, Aich 48b, 85667 Oberpframmern
Telefon 08106-999 33 06, Fax 08106-999 33 02
eMail: info@freese-werbung.de www.freese-werbung.de
(verantwortlich für Anzeigen, Druck und Gestaltung)

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

Sie erhalten die Senioren-Info kostenlos bei allen Stadt- und Gemeindeverwaltungen des Landkreises sowie bei Apotheken, Ärzten und Banken.

Titelbild: Waltraud Bauhof

Redaktionsschluss für die Ausgabe 4-2017, Okt.-Dez. ist der **15. Sept. 2017**



Michael Förg

Fliesen | Platten | Mosaik

*Schnell und kompetent
von Meisterhand...*

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

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

Ihre familiäre Tagesdemenzbetreuung im Isar-Loisachtal

Wer steckt hinter L(i)ebensWERT?

Wir sind Menschen aus der Pflege, die im Mittelpunkt den Gast sehen und mit Engagement und Begeisterung ein Umfeld in familiärer Atmosphäre schaffen möchten.

Was macht L(i)ebensWERT so besonders?

Der Erfolg unserer Arbeit misst sich an der Freude und Zufriedenheit die unsere Besucher empfinden, wenn sie etwas tun. Wir wollen erreichen, dass jeder unserer Besucher sich alltäglich als das erfährt, was er ist: ein vollständiger, wertvoller Mensch.

L(i)ebensWERT ist ein Ort für Menschen mit Demenz.

Unsere Gäste erfahren hier Akzeptanz, Begleitung, Unterstützung und Förderung.

Wir möchten, dass sie Alltag und Normalität angstfrei erleben und mitgestalten können.

Wir reichen ihnen die Hand, wenn sie das, was früher selbstverständlich erschien, plötzlich nicht mehr alleine können.

L(i)ebensWERT ist auch ein Ort für Angehörige.

Wir wissen, wieviel Kraft und Liebe es kostet, wieviel Schmerz es bedeuten kann, für einen an Demenz erkrankten Angehörigen im häuslichen Umfeld Sorge zu tragen.

**Wir helfen dabei, wieder Zeit zu haben
und Kraft zu schöpfen...**



L(i)ebensWERT

gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt)

Tagesdemenzbetreuung

www.demenz-lebens-wert.de

Oberbuchen 60

83670 Bad Heilbrunn

Telefon 08046/634 99 91 • Fax 08046/634 99 92

info@demenz-lebens-wert.de

Selbstbestimmtes Wohnen bis ins hohe Alter

 GRÖBMAIR
IMMOBILIEN



VORANKÜNDIGUNG!
Neubau Service-Wohnen
in Geretsried
Informieren Sie sich jetzt!

- **Barrierefreie Wohnungen zum Kauf und zur Miete in Geretsried und Wolfratshausen**
 - **Bestand und Neubau**
 - **Teilweise mit Service und Pflege**
- ...gerne beraten wir Sie ausführlich und unverbindlich**



Gröbmaier Immobilien GmbH

Ihr Makler der Region - Immobilienkompetenz seit über 35 Jahren

Altstadtbüro: Untermarkt 51 • 82515 Wolfratshausen

Tel: +49 (0) 8171 38 5000 • www.groebmair.com • info@groebmair.com

