

Veranstaltungen Informationen

SeniorenInfo



Mitteilungen des Seniorenbeirates im
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen

April-Juni 2014 - Nr.2

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

Einfach anrufen
und Beratungstermin
vereinbaren!



Van der Linden Immobilien KG
Birkenallee 19a | 82547 Eurasburg
T +49 8179.9987447
M +49 151.70884000
E info@immobilie-plus-rente.de
www.immobilie-plus-rente.de

Die Immobilienrente: Mehr Geld zum Leben!

Wer möchte nicht gerne den Ruhestand sorgenfrei im eigenen Heim genießen? Mit der Immobilienrente vergrößern Sie Ihren finanziellen Spielraum – bei lebenslangem Wohnrecht. Interessiert? Wir informieren Sie gerne und unverbindlich über Ihre persönlichen Möglichkeiten.



„Das Leben genießen“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

 **Raiffeisenbank**
Tölzer Land eG

Tel: 08041/7931-0
www.rbt1.de

100 Jahre Ihre Bank

Mit 11 Geschäftsstellen in Ihrer Nähe: Ascholding, Bad Tölz - Flinthöhe, Deining, Dietramszell, Egling, Endlhausen, Gaißbach, Jachenau, Lenggries, Lochen, Thanning

Wir passen Ihre Finanzen Ihren persönlichen Wünschen an, damit Sie das Leben genießen können. Sprechen Sie mit uns.

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat Aktuell	4
❑ Stellungnahme: Zur Zukunft des Kreispflegeheimes Lenggries	4
❑ Barrierefreier Zugang zur Mietwohnung per „Treppenlift“	6
Mobilität im Alter: Golf für Senioren	8
Mobilität im Alter: Mein Führerschein und ich....	11
Wie stellt man eine Demenz fest und bestimmt ihre Form	13
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Arbeitskreisen und Gruppen	
❑ Computer Senioren – Hilfe ganz speziell von Frau zu Frau	15
❑ LRA – Helferschulung für ehrenamtliche Helfer	17
❑ LRA – Hilfe ich versteh Dich nicht mehr!	18
❑ Malteser – Malteser bieten besondere Seniorenreisen an	19
❑ ZUK – Senioren im Kloster Benediktbeuern	21
Termine	22
Senioren + Sport: Training mit Golf – Training für Golf	24
Das sagt der Apotheker: Medikamenteneinnahme leicht gemacht	26
Wandervorschlag: Über den Hohen Peisenberg – Bayerischer Rigi	29
Buchvorstellung: Deutschland umsonst – zu Fuß und ohne Geld...	31
Impressum	32



Gepflegt Wohnen im Alter!

SENIORENWOHNPARK

IsarLoisach

- Seniorenwohnen
 - Pflegeplätze
 - Tagesbetreuung
- Moosbauerweg 7a ☎ 08171 - 348860
82515 Wolfratshausen www.swp-isar-loisach.de

Wichtige Telefon-Nummern

Polizei	110	Rettungsdienst/Notarzt	112
Feuerwehr	112	Krankenbeförderung	1 92 22
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 Bäumlér	08041-505 280
Senioren-Info-Telefon		Frau Bäumlér	08041-505 280
Seniorenberatung des Landkreises			
Mobile Seniorenhilfe		Frau Frick	08041-505 366
		Frau Müller-Janssen	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
Palliativpflege, ambulant			
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 der Senioreninfo,
liebe Seniorinnen und Senioren,*

wir sind dankbar für die milden Wintermonate, die uns weniger Beschwerden bei den Alltagsbemühungen und unserer Mobilität bereiteten. Mit Blick auf die blühenden Krokusse in den Gärten freuen wir uns auf den Frühling und den angenehmen Sommer.



Aber die Gegenwart und Zukunft fordert uns täglich bei der Bewältigung unseres Alltages in der lieb gewonnenen häuslichen Umgebung, mit oder ohne Unterstützung von Familienangehörigen oder Nachbarschaft. Wenn dies zu beschwerlich wird oder nicht mehr gelingt, ist der Einzug in eine stationäre Pflegeheimrichtung kein Tabu, sondern oft eine zwingende Notwendigkeit.

Damit dies auch weiterhin für pflegebedürftige Mitbürgerinnen und Mitbürger im Isarwinkel unter modernstem Standard und nach den Ausführungsbestimmungen des Bayerischen Wohn- und Pflegequalitätsgesetzes möglich ist, hat die Landkreisseniorenvertretung eine Stellungnahme zur Zukunft des Pflegeheimes Lenggries einstimmig verabschiedet. Mehr dazu in dieser Ausgabe unter Seniorenbeirat aktuell..

Und damit sie lange fit bleiben, Medikamente richtig einnehmen oder Erkenntnisse und Hilfen als Angehöriger eines Pflegebedürftigen erhalten, haben Autoren in dieser Ausgabe wieder wichtige Beiträge für unsere Leser verfasst.

Wir geben Ihnen Einblick in die Tätigkeit der ZUK-Senioren im Kloster Benediktbeuern und lassen Sie an einem realisierten Jugendtraum teilhaben, Deutschland zu Fuß und ohne Geld zu durchwandern.

Brauchbare Erkenntnisse und Lesevergnügen aus und mit dieser Ausgabe wünscht Ihnen Ihr Seniorenbeirat

Gerd Huber

Hier könnte Ihre Werbung stehen! Für nur 89,- € zzgl. MwSt. Mit einer Auflage von 5.000 Exemplaren erreichen Sie mit Ihrer Anzeige genau Ihre Zielgruppe. Rufen Sie doch mal an...

FREESE 

WERBEAGENTUR

Telefon 08106-999 33 06
info@freese-werbung.de

Der Seniorenbeirat tagte am 28.01. und 11.03.2014. Zusätzlich fand am 11.03. die Delegiertenversammlung der Landkreisseniiorenvertretung im Landratsamt statt. Aus Platzgründen möchte ich mich auf zwei wichtige Themen und die dazugehörigen Beschlüsse der Landkreisseniiorenvertretung beschränken.

- Zur Zukunft des Kreispflegeheimes Lenggries.
- Realisierung des Einbaues von Treppenliften für körperbehinderte Mieter.

Kreispflegeheim Lenggries:

In der Kreistagssitzung am 19.02.2014 gab Landrat Josef Niedermaier, gleichzeitig Aufsichtsratsvorsitzender der Kreisklinik Wolfratshausen mit Nebenbetrieb Kreispflegeheim Lenggries, einen Sachstandsbericht zur aktuellen und defizitären Situation und Zukunft des Pflegeheimes. Die Landkreisseniiorenvertretung ist nach Lektüre des Sachstandsberichtes ebenfalls der Auffassung, dass eine Sanierung des bestehenden Altgebäudes keinen Sinn macht, weil durch die Auflagen des Pflege- und Wohnqualitätsgesetzes die Bettenzahl drastisch reduziert und eine wirtschaftliche Führung des Heimes nicht mehr

möglich wäre. Deshalb ist alternativ ein Neubau von 70 bis 100 Pflegebetten nicht nur sinnvoll, sondern nach der bereits erfolgten Auflösung der Pflegestationen in der Asklepios Stadtklinik Bad Tölz und in der Fachklinik Lenggries, besonders wegen des zu erwartenden zusätzlichen Pflegebettenbedarfs, aufgrund der demographischen Entwicklung, zwingend notwendig.

Zur Zukunft des Kreispflegeheimes Lenggries hat die Landkreisseniiorenvertretung nachstehende Stellungnahme einstimmig verabschiedet. Neben den Erkenntnissen aus dem Sachstandsbericht wurden für die Formulierung der Stellungnahme auch die von der Presse veröffentlichte Meinung von rund 2700 Bürgerinnen und Bürger und der Personalvertretung des Pflegeheimes mit einbezogen.

Die Mitglieder der Landkreisseniiorenvertretung wünschen sich im Interesse aktueller und künftiger Pflegeheimbewohner und des Pflegepersonals, dass möglichst bald an einem runden Tisch Entscheidungen zur Zukunft eines Pflegeheimes, möglichst der fünften bzw. neuesten Generation, vorbereitet und in den Beschlussgremien Kreistag und Gemeinderat entschieden wird.

24 Stunden Pflege im eigenen Zuhause



Ihr Ansprechpartner aus der Region ■ Volker Eger ■ Rosenheimer Str. 7 ■
83604 Raubling ■ Tel.: 08035/963 9786 ■ Fax: 08035/963 9784 ■
Mobil: 0160 964 71071 ■ eMail: info@eger-tec.de ■ www.curaform.de

HAUSHALTSILFE - PFLEGEUNTERSTÜTZUNG - VERHINDERUNGSPFLEGE & KURZ-
ZEITPFLEGE - KINDERBETREUUNG - BEHINDERTENBETREUUNG - KOMPETENT -
GEPRÜFT - WÜRDEVOLL - BEZAHLBAR - LEGAL UND BEWÄHRT!

Stellungnahme der Landkreissenorenvertretung zur Gegenwart und Zukunft des Kreispflegeheimes Lenggries

1. In Kenntnis des am 19.2.2014 in der Kreistagsitzung von Herrn Landrat Josef Niedermeier vorgelegten Sachstandberichtes zur Gegenwart und Zukunft des Kreispflegeheimes begrüßen die Mitglieder der Landkreissenorenvertretung die gegebene Zusicherung des Landrates, den Pflegestandort Lenggries nicht in Frage zu stellen und bis zur angestrebten Realisierung eines Ersatzneubaues das jetzige Pflegeheim weiterhin in der Trägerschaft des Landkreises zu betreiben.

2. Nach Konstituierung des neugewählten Kreistages und des Gemeinderates wird ein „runder Tisch“ aus Vertretern des Landkreises und der Gemeinde Lenggries dringend empfohlen, um sich über den Investor der notwendigen Neubaumaßnahme zu einigen und Empfehlungen dem Kreistag zur Beschlussfassung in den zuständigen Gremien vorzulegen.

3. Bei der Planung von Größe und Ausstattung des neuen Kreispflegeheimes sollten neben wirtschaftlichen Gesichtspunkten auch die Pflegebedarfsplanung des senienpolitischen Gesamtkonzeptes für den LKR Bad Tölz-Wolfratshausen, die Vorgaben des Bayerischen Pflege- und Wohnqualitätsgesetz und die KDA-Empfehlungen zum Pflegeheimbau der 5. Generation beachtet werden.

4. Die seit 40 Jahren bewährte Trägerschaft durch den Landkreis ist auch weiterhin anzustreben. Sollte ein privater Anbieter oder Wohlfahrtsverband mit dem Betrieb und der Trägerschaft des neuen Kreispflegeheimes beauftragt werden, ist durch den Landkreis vertraglich sicherzustellen, dass für das Pflegepersonal mindestens Tariflöhne und die sozialen Leistungen in Anlehnung an den Tarif öffentlicher Dienst (TVöD) garantiert werden.

Bad Tölz, den 11. März 2014

gez. Rupert Englbrecht, Vorsitzender



Computer-Kurse!
Seminar-/EDV-Raumvermietung!

Aktuelles Programm und Infos anfordern unter:

0 81 71 - 48 37 0 oder kurse@pc-help.de

Wissen, wie es geht.

PC-HELP!

Computerdienstleistungen GmbH

PC-SYSTEME | NETZWERK | TELEFONANLAGEN | DSL | SERVICE | ERP-SYSTEME | SCHULUNGEN

Josef-Schnellrieder-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



Barrierefreier Zugang zur Mietwohnung per „Treppenlift“

Die Finanzierung ist mit Zuschüssen der Pflegekasse 2.257 € und des Freistaates Bayern bis zu 10.000 € möglich, aber der Einbau kann weiterhin nur mit Zustimmung des Hauseigentümers realisiert werden.

Wie bereits in der Ausgabe Nr. 4-13 berichtet, war der Vorstand einer Gemeinnützigen Baugenossenschaft nicht bereit, zu den Bedingungen der Bayerischen Wohnraumförderbestimmungen für den körperbehinderten Mieter mit lebenslangem Wohnrecht einen Zuschussantrag auf das leistungsfreie Darlehen des Staates zu stellen und verweigerte den Einbau eines Treppenliftes. Gleichzeitig vertritt die AOK-Pflegekasse die Auffassung, dass der Zuschuss gemäß §40 (1) Sozialgesetzbuch XI in Höhe von 2.257 € nicht an das versicherte Mitglied gezahlt werden kann, wenn, wie vom Staat gefordert, der Hauseigentümer Antragsteller ist und Besitzer des Treppenliftes wird. Auf Antrag des Seniorenbeirates des

Landkreises, vertreten durch dessen Vorsitzenden Rupert Englbrecht, hat nun die Landesseniorenvertretung Bayern folgenden Antrag an die bayerische Staatsregierung gerichtet:

Ausgrenzung körperbehinderter Mieter in Wohnanlagen von der staatlichen Förderung und Realisierung wohnumfeldverbessernder Maßnahmen:

Körperbehinderte als Haus- oder Wohnungseigentümer können bei der Regierung Antrag auf Zuschüsse der Pflegekasse und staatliche Förderung stellen. Für behinderte Mieter in Wohnanlagen gilt dies nicht. Die Landesseniorenvertretung Bayern beantragt, Vermietern und Mietern die gleiche Förderung zu gewähren und die Sicherung des leistungsfreien Darlehens nicht von einer dinglichen Sicherung im Grundbuch abhängig zu machen.

Begründung: Körperbehinderte Mieter in Wohnanlagen haben keine Chance barrierefrei ihre Wohnung betreten oder verlassen zu können, wenn der Hauseigentümer den Einbau eines Trep-




Richter

PFLEGEMANAGEMENT
IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN



PFLEGE ZUHAUSE

INFORMATION-BERATUNG

HILFE-UNTERSTÜTZUNG

HÄUSLICHE SCHULUNG



82549 Königsdorf * TEL. 08179 8001
www.richter-pflegemanagement.de

penliftes nicht erlaubt. Die Auflagen für den Erhalt eines Zuschusses der Pflegekasse und des leistungsfreien Darlehens lässt eine Auszahlung an den Mieter nicht zu. Nur auf das Entgegenkommen des Vermieters angewiesen zu sein ist kein zumutbarer Ansatz für die Nutzung einer barrierefreien Mietwohnung.

Zusätzlich haben sich die Seniorenbeiräte Waltraud Bauhof und Helga Lehner sowie Gerd Huber, an die Stimmkreisabgeordneten im Landtag und Bundestag gewandt. Die gesundheitspolitischen Sprecher und die Stimmkreisabgeordneten sehen Handlungsbedarf bei der Harmonisierung der betreffenden Verwaltungsbestimmungen im Sozialgesetzbuch und den Wohnraumförderbestimmungen. Diese Auffassung vertritt der zuständige Innenminister Joachim Herrmann jedoch nicht. Er schlägt in einem Schreiben vom 7.10.2013 an den damaligen Wirtschaftsminister Martin Zeil folgende Lösung des Problems vor:

Erfahren die Bewilligungsbehörden für die Wohnraumförderung davon, dass sich ein Vermieter weigert, im Interesse seines Mieters einen entsprechenden Förderantrag zu stellen, weil er den bürokratischen Aufwand scheut, regen sie an, dass der Vermieter dem Mieter eine Vollmacht ausstellt, damit der Mieter als Bevollmächtigter des Wohnungseigentümers (Art. 14 BayVwVfG) einen formgerechten Antrag stellen kann. Mit dieser pragmatischen Lösung ist den Interessen des Mieters gedient und der Vermieter wird durch das Antragsverfahren nicht weiter belastet

Das Bundesministerium der Justiz vertritt im Gegensatz zur Pflegekasse in seinem Schreiben vom 27.8.2013 die Auffassung:

Wenn der Körper- oder Pflegebedürftige seinen auf Dauer angelegten Le-

bensmittelpunkt in einer Mietwohnung hat und die Anspruchsvoraussetzungen nach §40 Abs.4 SGB XI vorliegen, ist es für die Bewilligung des Pflegekassenzuschusses grundsätzlich nicht erheblich, welche Eigentumsverhältnisse sich nach Abschluss der Maßnahme ergeben. Der Umstand, dass eine Treppensteighilfe, für die ein Pflegebedürftiger einen Zuschuss bei der Pflegekasse beantragt in das Eigentum des Vermieters gehen könnte, rechtfertigt allein keine Ablehnung des Antrages.

Die Benachteiligung körperbehinderter Mieter durch Verwaltungsvorschriften und die Abhängigkeit vom Vermieter passen nicht in die heutige Zeit für ein barrierefreies Leben und Wohnen. Sie negieren die verfassten Grundrechte nach Art. 19 der UN-Behindertenrechtskonvention und Art. 3 (3) Satz 2 und Art. 14 Abs. 1 des Grundgesetzes. Der 1.Senat des Bundesverfassungsgerichtes hat anlässlich einer Verfassungsbeschwerde am 28.3.2000 entschieden, dass zur angemieteten Mietsache auch die Mitnutzung des Treppenhauses gehört und der Hauseigentümer barrierefreien Zugang oder Verlassen der Mietsache garantieren muss. Eine Verweisung des Mieters auf den allgemeinen Wohnungsmarkt ist nicht zulässig. (Aktenzeichen -1 BvR 1460/99-)

Die Mitglieder der Landkreissenienvertretung erwarten von Baugenossenschaften eine Vorbildfunktion bei der Realisierung des barrierefreien Bauens und Wohnens.

Golf für Senioren

gesund, erschwinglich und für jeden geeignet!

Golf ist eine der wenigen Sportarten, die problemlos bis ins hohe Alter ausgeübt werden können. Die Bewegung an der frischen Luft fördert die Muskulatur und trainiert so spielerisch den gesamten Körper. Die spezielle Schlag-technik verbessert das Gleichgewicht und die Konzentration, ohne dass die Gefahr besteht, einer Überbelastung ausgesetzt zu werden. Für eine Spielbahn brauchen Sie zwischen 10 und 15 Minuten. Bei unserem 9-Lochplatz brauchen Sie also gute 2 Stunden für eine 9-Lochrunde und 18 Loch können Sie in 4 – 4 ½ Stunden spielen. Unabhängig davon können Sie auf dem eigenen Platz auch mal nur ein paar Loch gehen und dann nach 4 oder 6 Loch in



Foto: Hans Lincke

der Nähe der Clubbar aussteigen. Wer nicht so gut zu Fuß ist kann sich einen elektrogetriebenen Golfwagen mieten. Beim Golfen spielt man nicht gegen-einander, sondern miteinander (bis zu 4 Personen) gegen den Platz. Das ausgeklügelte Handicapsystem erlaubt es, dass Spieler der verschiedensten Leistungsgruppen auf Augenhöhe miteinander spielen können, ohne dass es langweilig wird. Eine spezielle Formel gleicht die Leistungsunterschiede aus und macht die Spielergebnisse so direkt vergleichbar. Auf diese Weise gelingt es immer wieder auch Spielern mit weniger Erfahrung, in die Siegerpreise zu kommen.

Der Golfclub Bad Tölz liegt vor malerischer Kulisse in der wunderschönen Natur des oberbayrischen Voralpenlandes mit einem herrlichen Blick auf die Stadt Bad Tölz und den Isarwinkel. Die Anlage bietet selbstverständlich alle erforderlichen Trainings- und Spieleinrichtungen, die durch zusätzliche Services, wie die Clubbar für ein bisschen Erholung in geselliger Runde nach dem Spiel, vervollständigt werden. Ihr persönliches Training können Sie mit einem unserer Golflehrer ganz individuell gestalten oder Sie nehmen an einigen unserer Gruppentrainingseinheiten teil. Das macht Spaß und ist kostengünstiger.

Die Golfsaison in Bad Tölz geht in der Regel von ungefähr Mitte März bis Ende Oktober/Mitte November je nach Wetter. Im Winter besteht ebenso die Möglichkeit zu trainieren oder aber auf etwas verkürzten Spielbahnen auf Wintergrün über den Platz zu spazieren. Und Golf muss nicht teuer sein! Gespielt

werden kann bereits ab einem Beitrag von € 650,00 pro Jahr oder € 55,00 monatlich. Diese günstige Alternative erlaubt das Spielen und Trainieren an normalen Arbeitstagen, mit dem zusätzlichen Pluspunkt, dass der Platz an diesen Tagen ruhiger und weniger überlaufen ist als oftmals an den Wochenenden. Für ein Schnupperjahr mit der Möglichkeit an allen Tagen der Woche zu spielen zahlen Sie nur 780 € oder 66 € bei monatlicher Zahlungsweise.

Im Golfclub Bad Tölz gibt es eine sehr aktive Seniorengruppe (Mitglieder ab einem Alter von ca. 55 Jahren), in der ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Frauen und Männern besteht. Die Senioren spielen natürlich oft gemeinsam Golf, z.B. jeden Donnerstag mit anschließendem gemütlichem Zusammensein an der Clubbar.



v. li. Dieter Weser, Magdalena Löchner und Hans Lincke bei einer Siegerehrung nach einem Senioren-Golfturnier
Foto: Hans Lincke

Der Golfclub Bad Tölz ist Mitglied im Münchner Kreis, einem Zusammenschluss von 22 Golfclubs und 26 Plätzen im Umkreis von 50 km um München. Die Clubs gewähren sich gegenseitig 50% Greenfee-Ermäßigung. So können Sie auch regelmäßig auf anderen Plätzen in der Umgebung kostengünstig spielen und wir pflegen den Austausch mit anderen MK-Clubs auch im Bereich des

Damen- und Seniorengolfes durch gegenseitige Wettspiele. Sie lernen so neue Leute und neue Plätze kennen und vielleicht lieben.

Jedes Jahr organisieren die Senioren zwei offizielle Golfturniere und zusätzlich mehrere Gaudi-Wettspiele, in denen man seinen aktuellen Leistungsstand unter Wettbewerbsbedingungen unter Beweis stellen kann.

Auf der jährlich organisierten Golf-Kurzreise für Senioren können Sie dann weitere interessante Golfplätze ausprobieren und sich neuen Herausforderungen stellen.

Während der tendenziell golfreifen Zeit im Winter treffen sich die Senioren gerne zum Stammtisch, wo natürlich für das leibliche Wohl gesorgt wird, während man entspannt plaudert und Pläne für die kommende Saison schmiedet.

Schnupperkurse, die einen ersten Eindruck vermitteln, finden jeden Sonntag von 14-16 Uhr statt. Anmeldungen bitte per Mail an golfschule@web.de. Die Unkostenpauschale von 15,- € wird bei einem folgenden Platzreifekurs angerechnet.

Wir freuen uns über neue Mitglieder, denen wir gerne mit Rat und Tat zur Seite stehen!

Kontakt Sekretariat:
Telefon 08041/9994

Senioren Captain
Hans Lincke:
Telefon 08041/1395

Senioren Captain
Dieter Weser:
Telefon 08027/1269

E-Mail: admin@golfclub-badtoelz.de
www.golfclub-badtoelz.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 Krankenkassen und Pflegekassen
- ▲ Anträge bei Krankenkassen 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

Mein Führerschein und ich...

... wir sind schon mehr als 50 Jahre ein Paar. Er hat mich überall hin begleitet und ist inzwischen genau so knifflig wie ich. Diese Fahrerlaubnis gilt lebenslang. Doch Fakt ist: Ab 75 Jahre steigt die Zahl der Unfälle.

Nicht das in Jahren messbare Alter, sondern die individuelle gesundheitliche Situation ist Maßstab für die Risiken bei einer Teilnahme am Straßenverkehr.

Wie wichtig die Gesundheit im Straßenverkehr ist, wurde bei der Fachtagung der Landes-Senioren-Vertretung Bayern im April 2013 deutlich. Dr. Otmar Huth vom TÜV SÜD erläuterte im Detail, welche Dinge konkret beachtet werden sollten, wenn man beispielsweise Medikamente einnehmen muss oder an bestimmten Krankheiten leidet.

Nachdem mit zunehmendem Alter physiologische und pathologische Veränderungen zunehmen, kann das zu Beeinträchtigungen der Fahreignung führen. Bei diesen geht es um vermindertes Sehvermögen, Einschränkung des Gehörs und der Beweglichkeit. Die Muskelkraft und die Kontraktionsgeschwindigkeit lassen nach, zudem beeinflussen der Trainingszustand, der Ernährungszustand, die Tageszeit, die Umgebungstemperatur und die Motivation der Verkehrsteilnehmer deren Leistungskapazität.

Im höheren Lebensalter sind die Kraftreserven schneller erschöpft; die Konzentrationsleistung, die Reaktionsgeschwindigkeit und die Sicherheit der Bewältigung von Aufgaben bei Mehrfachbelastung lassen nach. Daneben treten immer mehr Erkrankungen auf, die sich auf die Fahreignung auswirken können. Folgeerkrankungen mit Veränderungen

an Herz, Gehirn und Nieren, aber auch psychische Störungen wie Altersdepressionen können sich ebenfalls auf verschiedene Leistungsbereiche ungünstig auswirken.

Eine weitere Einschränkung der Fahreignung kann sich durch die notwendige Medikamenteneinnahme selbst und durch die Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten – insbesondere Psychopharmaka – ergeben. Und eine erheblich höhere Verletzlichkeit im Alter führt zu schweren gesundheitlichen Folgen bei Unfällen.

Diese Einschränkungen im Alter sind nur bis zu einem bestimmten Grad kompensierbar und nur so lange, wie ein Mensch im fortgeschrittenen Alter geistig in der Lage ist, seine Fähigkeiten zu beurteilen und darauf zu reagieren. Es ist Aufgabe der behandelnden Ärzte, neben ihrer therapeutischen Tätigkeit, die Patienten im Hinblick auch auf ihre Teilnahme am öffentlichen Straßenverkehr zu beraten.

Der TÜV Süd bietet die Möglichkeit, sich in gesundheitlichen und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit betreffenden Fragen beraten zu lassen, um die individuelle Mobilität möglichst lange erhalten zu können.

Wenden Sie sich bitte an:

Service-Center München

Telefon 089/54542850,

eMail: mpi.muenchen@tuev-sued.de

Service-Center Rosenheim

Telefon: 08031/359008,

eMail: mpi.rosenheim@tuev-sued.de

In einem ausführlichen Gespräch werden Ihnen alle Ergebnisse vorgestellt und erklärt. Zusätzlich erhalten Sie:

- ärztliche Empfehlungen zum Erhalt bzw. zur Verbesserung der Fahreignung im Hinblick auf die Lebensweise, z. B. Ernährung, spezielle Trainings zur Verbesserung der Motorik und des Fahrverhaltens.
- allgemeine Empfehlungen zum Thema Anpassung und Erleichterung des Fahrverhaltens, z. B. spezielle Fahrzeugausstattung, Verzicht auf Nachfahrten usw.
- Hinweise auf Mobilitätsalternativen.

Die Untersuchung ist freiwillig und Verschwiegenheit gegenüber Dritten ist selbstverständlich. Die Ergebnisse sind nur für Sie bestimmt und werden nur Ihnen ausgehändigt.

Die Kosten für den Fitness-Check belaufen sich auf 185 Euro und er dauert in der Regel 2 Stunden. Über die Teilnahme erhalten Sie ein Zertifikat.

Quellen: LSVB-Nachrichten 02/2013
TÜV SÜD Life Service GmbH



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

Wie stellt man eine Demenz fest und bestimmt ihre Form?

Wenn bei einem Angehörigen eine Demenzerkrankung auftritt, sind die meisten Menschen zunächst hilflos und haben große Schwierigkeiten damit, die Diagnose zu akzeptieren. Erste Anzeichen wie zunehmende Vergesslichkeit, zeitliche Desorientiertheit oder ungeduldiges, tendenziell aggressives Verhalten führt bei alten Menschen vielfach zur Diagnose „Demenz“. Für eine differenzierte Diagnose sollte man aber einen Facharzt für Gerontopsychiatrie oder Neurologie konsultieren.

Diagnosemethoden:

Um die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu testen, stellt der Facharzt dem Betroffenen verschiedene Fragen zu alltäglichen Dingen, wie beispielsweise zum Alter seiner direkten Angehörigen oder zur Anzahl der Kinder. So testet er die Orientierungsfähigkeit, das Gedächtnis oder das praktische Geschick des Betroffenen.

Eine weitere Methode ist der „Mini-Mental-Status-Test“. Mit ihm kann der

Schweregrad einer Demenz beurteilt werden. Der Arzt stellt dem Patienten 30 Aufgaben, um zentrale geistige Funktionen zu überprüfen. Getestet werden die zeitliche und räumliche Orientierung, die Merk- und Erinnerungsfähigkeit, Sprache und Sprachverständnis, Aufmerksamkeit sowie die Fähigkeiten Lesen, Schreiben, Zeichnen und Rechnen. Ergänzend dazu wird eine Reihe von körperlichen Untersuchungen durchgeführt.

entnommen aus Magazin MünchenStift, Dez. 2013

Wenn Sie weitere Fragen zur Demenz oder rund um die Pflege zu Hause haben, wenden Sie sich bitte an die

Fachstelle für pflegende Angehörige:

Bayerisches Rotes Kreuz, Diana Wagner,
Telefon 08171/934510

eMail: fachstelle@kvbad-toelz.brk.de

Caritas, Ursula Stiegler

Telefon 08041/79316101

eMail: ursula.stiegler@caritasmuenchen.de

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





Wohnen im Herzen von Geretsried

Das Senioren-domizil Haus Elisabeth

liegt im Herzen von Geretsried, einer jungen Stadt in einer der schönsten Regionen Bayerns. Das neu gebaute Haus umgibt eine weitläufige Grünanlage mit alten Bäumen, Spazierwegen und Bänken zum Verweilen. Die zentrale Lage bietet seinen Bewohnern Abwechslung und eine hohe Lebensqualität. Ein begrünter Innenhof und Terrassen verleihen dem Ende 2009 eröffneten Haus eine ruhige und erholsame Atmosphäre. Zimmer mit Ausblick zum begrünten Innenhof bieten Rückzugsmöglichkeit und ein Ort zum Verweilen.

135 Bewohner finden im Senioren-domizil Haus Elisabeth Platz, überwiegend Einzelzimmer mit Dusche und WC. Das Haus bietet Dauerpflege und Kurzzeitpflege an. Maßstab der pflegerischen Arbeit sind hier die individuellen Bedürfnisse jedes Hausgastes. Dabei werden Eigenständigkeit und Selbstbestimmung gefördert, Hilfe und Unterstützung überall dort gewährt, wo sie notwendig ist. Durch regelmäßige Prüfung aller Dienstleistungen und kontinuierliche Verbesserung wird das Haus Elisabeth höchsten Qualitätsansprüchen gerecht. Die hohe Motivation aller Mitarbeiter sorgt für ein angenehmes Betriebsklima.

Ehrenamtliche Helfer bereichern das Angebot mit Vorlesen, Spaziergängen und anderen Diensten. Dem Senioren-domizil Haus Elisabeth ist die Teilhabe seiner Bewohner am öffentlichen Leben ein wichtiges Anliegen. Daher steht es allen Interessierten offen und pflegt gute, intensive Kontakte zu Einrichtungen des Gemeinwesens: Religiösen Glaubensgemeinschaften, Kindergärten und Schulen, Gruppen, Vereinen und Verbänden. Für ein lebendiges Miteinander sorgt auch das abwechslungsreiche kulturelle Veranstaltungsprogramm.

Zum Wohlbefinden trägt die angenehme Architektur des Domizils bei. Die Zimmer sind hell, großzügig und lichtdurchflutet, eigene Möbel und Erinnerungsgüter vermitteln Geborgenheit. Auf Wunsch können Haustiere mitgebracht werden. Menschen mit demenzieller Erkrankung bietet das Haus Elisabeth einen Bereich mit Wohnküche sowie eine abwechslungsreiche, natürliche Erlebniswelt im eigenen Garten.

Die hauseigene Küche und das Café-Restaurant verwöhnen die Gäste mit täglich zwei wechselnden Drei-Gänge-Mittagsmenüs. Zwischenmahlzeiten, Nachmittagskaffee und Sonderverpflegung nach dem individuellen Bedarf runden das Angebot ab. Kulinarische Themenwochen kommen auch beim offenen Mittagstisch sehr gut an.




compassio

Senioren-domizil Haus Elisabeth
Johann-Sebastian-Bach Straße 16
Telefon 08171/9081-0
haus-elisabeth@compassio.de
www.compassio.de

Computer Senioren

Hilfe, ganz speziell
von Frau zu Frau

**Ein Erfahrungsbericht aus der Praxis
der Computer Senioren des Landkreises
Bad Tölz-Wolfratshausen**



**Computer Senioren
Bad Tölz-Wolfratshausen**

Als der erste „Personal Computer“ meines Mannes neben der Nähmaschine installiert wurde, war ich sehr skeptisch. Wozu sollen diese Geräte mit Tastatur, großem Bildschirm und Drucker gut sein? Doch schnell erkannte ich seinen praktischen Nutzen als ideale Schreibmaschine und das PC Fieber packte mich.

Meine Kinder haben Mama mit ihren PC-Fähigkeiten schnell für ihre Facharbeiten im Gymnasium in Beschlag genommen und ich erkannte bald meine Grenzen in der Bedienung der vielen Möglichkeiten. Nach etlichen Weiterbildungs-Wochenenden wurde ich immer mutiger beim Ausprobieren. Viele Stunden saß ich vor dem PC und schrieb Serienbriefe mit der Bitte um Spenden oder druckte Etiketten für meine Marmeladengläser für unseren Weihnachtsbasar.

Nach und nach wurde der PC auch für mich zu einem wichtigen Arbeitsgerät und als mich Ende der 90 er Jahre das Internet in meiner Hausfrauen-Abgeschiedenheit einholte und ich meine erste digitale Kamera hatte, da gab es für mich nur eines: da will ich auch mitmischen! Und ich blieb all die Jahre neugierig, offen für Neues und immer auf dem Sprung, lernte das Erstellen von Webseiten, Fotobearbeitung, Google, Wikipedia und weiß Gott noch was alles.

Diese Begeisterung war dann das Motiv, mich bei den „Computer Senioren“ unseres Landkreises als Instruktorin zu melden. Zu meiner Überraschung war ich die einzige Frau neben unserer Chefin und Initiatorin Frau Waltraud Bauhof in einer Runde netter Herren. Und schnell machte ich die Erfahrung, dass ich als Seniorin von Frauen angefragt werde, die ihre Schwäche im „Computing“ nicht gern einem Mann offenbaren wollen, die Abends nicht mehr zu einem Volkshochschulkurs gehen, aber vor allem mit den zuhause vorhandenen Geräten arbeiten möchten.

Für mich ist es am schönsten, wenn ich zusammen mit einer „Seniorin“ das Geheimnis eines Computers entdecken und für sie das digitale Tor zur Welt weit aufstoßen kann.

Es macht mir richtig Freude, mein Wissen weiterzugeben und bei den typischen Fragen zu helfen:

„Wie erstelle ich einen Email Account, wozu brauche ich überhaupt eine Email Adresse, wie antworte ich per Mail auf eine Bekanntschaftsanzeige, wenn ich einen netten älteren Herrn kennen lernen möchte, wie kann ich Fotos aufrufen, wenn ich eine Antwort mit Anhang bekommen habe und wie kann ich herausfinden, wann diese Fotos aufgenommen wurden und ob sie somit auch aktuell sind. Was muss ich bei Suchma-

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

schinen wie Google eingeben, wenn ich die neuesten Stromtarife erfahren möchte, oder kann man sich trauen, im Internet etwas zu kaufen?

Kann ich die Mitgliederverwaltung meines Tennisvereins auf dem PC machen? Wo finde ich schnell Rezepte, wenn ich nicht weiß, was ich mit dem Inhalt meines Kühlschranks kochen kann und wie drucke ich Visitenkarten und woher bekomme ich die passende Grafik dafür, um sie ein wenig aufzupeppen und wo finde ich noch mehr leckere neue Rezepte, wenn die Zwetschgenernte so groß ist, dass für die Instruktorin auch noch etwas übrig bleibt. Kann ich mit meinem Kindle auch Bücher aus der E-Book Bücherei leo-sued.de lesen und wie kann ich überhaupt elektronische Bücher ausleihen.

Was ist der Unterschied zwischen PC und Tablet, das mir meine Kinder geschenkt haben und wie bediene ich es, weil sie keine Zeit haben, es mir in Ruhe zu erklären? Wie kann ich einen elektronischen Terminkalender führen und ihn mit meinem Partner und Freunden abgleichen?

Eine tolle Entdeckung ist für meine Seniorinnen auch immer Google Earth, wenn sie per Satellit in den eigenen und den Garten des Nachbarn schauen können.

Meine neueste Herausforderung war das „Content Management“ von „BAY Regio“ für das Fünfseenland. Einer Dame habe ich geholfen, ihre zwei Ferienwohnungen ansprechend mit Text und Bildern ins Netz zu stellen und gleich den passenden Belegungskalender dazu geschaltet.

Ich lerne bei den „Computer Senioren“ unseres Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen“ wunderbare Menschen ken-



Mechthild Felsch

nen, denen ich ein wenig aus meinem Leben erzähle und auch umgekehrt von deren Lebensweg etwas erfahren darf. So telefonierte ich vor einiger Zeit mit einer 84 jährigen Dame, die mir voller Stolz erzählte, was sie alles am PC erstellt und erarbeitet. Sie war fit in Bildbearbeitung und nutzt das Netz und Skype zum kostenlosen Telefonieren in die ganze Welt und klang dabei so jung und engagiert, dass ich sie fast beneidet hätte.

Preis: 7,50 Euro pro Stunde

Wir sind gemeinnützig tätig, für finanziell eingeschränkte Interessenten gibt es Sonderkonditionen oder kostenlosen Unterricht; bitte bei der Terminvereinbarung erfragen.

Kontakt Waltraud Bauhof:

Telefon: 08027/7741,

eMail: waltraud.bauhof@t-online.de

Weitere Infos:

www.computersenioren-badtözl-wolfratshausen.de

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

Der **Fachbereich Senioren**
des Landratsamtes bietet wieder
2 interessante Kurse an:



LANDKREIS
BAD TÖLZ-WOLFRATSHAUSEN

Helferschulung für ehrenamtliche Helfer zur Entlastung pflegender Angehöriger

Ziel der Schulung ist es, Helfer auszubilden, die Familien stundenweise bei der Betreuung ihrer Pflegebedürftigen entlasten.

Diese ehrenamtlichen Helfer erhalten eine Aufwandsentschädigung, die über die Pflegeversicherung nach dem Pflegeleistungsergänzungsgesetz abgerechnet werden kann.

Termin:

*Freitag 04.07., Freitag 11.07., Samstag 12.07.,
Freitag 18.07., Samstag 19.07., Freitag 25.07.*

*Freitags immer von 13.00 bis 18.00 Uhr
Samstags immer von 08.30 bis 15.30 Uhr*

Ort:

Geretsried Caritaszentrum, Graslitzer Straße 13

Kosten:

15,00 Euro, zu überweisen auf Kto. 155, BLZ 70054306,
Sparkasse Bad Tölz-Wolfratshausen
Die Anmeldung wird erst mit Zahlungseingang verbindlich.

Anmeldung:

*Sabine Frick, Telefon 08041/505-366, sabine.frick@lra-toelz.de
Ruth Müller-Janssen, Telefon 08041/505-236,
ruth.mueller-janssen@lra-toelz.de*

Anmeldeschluss ist der 25.06.2014

24 Stunden Pflege im eigenen Zuhause



Ihr Ansprechpartner aus der Region ■ Volker Eger ■ Rosenheimer Str. 7 ■
83604 Raubling ■ Tel.: 08035/963 9786 ■ Fax: 08035/963 9784 ■
Mobil: 0160 964 71071 ■ eMail: info@eger-tec.de ■ www.curaform.de

HAUSHALTSHILFE - PFLEGEUNTERSTÜTZUNG - VERHINDERUNGSPFLEGE & KURZ-
ZEITPFLEGE - KINDERBETREUUNG - BEHINDERTENBETREUUNG - KOMPETENT -
GEPRÜFT - WÜRDEVOLL - BEZAHLBAR - LEGAL UND BEWÄHRT!

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

Hilfe, ich versteh Dich nicht mehr!

Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz und ehrenamtliche Helfer

Für einen harmonischen und respektvollen Umgang mit Menschen mit Demenz ist es hilfreich, sich in deren Erlebenswelt einzufühlen. Dieses Einfühlungsvermögen zu schulen ist Ziel dieser Fortbildung, denn so gelingt es, Lebensräume zu gestalten, die den Bedürfnissen von Menschen mit Demenz und den betreuenden und begleitenden Personen gleichermaßen gerecht werden.

Termin:

Donnerstag, 17.07 und 24.07.2014
jeweils von 14.15 bis 17.30 Uhr

Ort:

Geretsried, Pfarrheim Heilige Familie, Johannisplatz 21

Kosten:

übernimmt der Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen.

Anmeldung:

Eine zum Kurs parallele Betreuung demenzkranker Angehörigen kann organisiert werden.

Geben Sie bitte bei Bedarf rechtzeitig Bescheid.

Sabine Frick, Telefon 08041/505-366, sabine.frick@lra-toelz.de

Anmeldeschluss ist der 10.07.2014

Wir verbinden Generationen



- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege

Seniorenresidenz Deisenhofen
Bahnhofplatz 3 ■ 82041 Deisenhofen

fon 089.121 921 444 ■ fax 089.121 921 455 ■ info@seniorenresidenz-deisenhofen.de



Malteser Hilfsdienst gem. GmbH
Hans-Urmiller-Ring 24,
82515 Wolfratshausen
Telefon 08171-43630
Leitung: Tim Kaufmann
www.malteser-seniorenreisen.de

Malteser bieten besondere Seniorenreisen an...

Alle Reisen sind auf die besonderen Bedürfnisse und Wünsche älterer Menschen abgestimmt. So nehmen an jeder Reise zwei geschulte Malteser Reisebegleiter/innen teil, die sich während des Aufenthalts um die Senioren kümmern. Einzelreisende sind genauso gut aufgehoben wie Paare.

Da die Gruppengrößen stets überschaubar sind, kann jeder in der Gemeinschaft netter Mitreisender schnell Anschluss finden.

Das Angebot ist auch für Senioren geeignet, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind.

Haustür-Abholservice, ein Rundumsorglos-Paket mit Reisekranken- und Reiserücktrittsversicherung, attraktive Ausflugsprogramme sind nur ein paar Beispiele für die umfangreichen Inklusiv-Leistungen der Reisen.

Im **Mai** geht es für eine Woche nach **Marienbad im Böhmisches Bäderdreieck**.

Wer das südliche Klima liebt aber nicht weit reisen möchte, für den bietet sich die Reise Ende **Juni** nach **Südtirol** an.

Viel Abwechslung verspricht die Herbstreise, die Ende **September** nach **Eisenstadt ins österreichische Burgenland** führt.

Das Reisetem mit **Monika Larché** und **FAIRPLAY** Reiseservice informiert Sie von Montag bis Freitag 8.30 - 14.00 Uhr unter **Telefon 089-85 80 80-85** über die neuen Reiseangebote und beantwortet Ihre Fragen.

Was berichten die Reiseteilnehmer?

Irmgard K. aus dem Landkreis München war im Herbst auf der Reise ins Burgenland:

„Ich habe viele schöne Erinnerungen an diese Gegend. Mein Bruder hat dort gelebt und ich habe früher oft dort Urlaub verbracht. Die Begleiterinnen haben sich um wirklich alles gekümmert und sich Mühe gegeben, dass alles reibungslos klappt. Jedem haben sie die Hand gereicht, der sie gebraucht hat. Die Reisegruppe hat gut gepasst und wir haben gemeinsam sehr viele schöne Eindrücke erlebt. Auch der Abholdienst hat gut funktioniert. Als ich in der Früh pünktlich an meiner Wohnungstüre vom Taxifahrer abgeholt wurde hat es in Strömen geregnet. Die Reise mit den Maltesern war traumhaft schön. Wenn ich gesund bleibe, möchte ich gerne wieder auf eine Reise mitfahren!“



Irmgard K. erzählt Monika Larché, Leiterin Seniorenreisen von ihren Reiseerlebnissen.

Foto: Malteser

Pflege ist Dienst von Menschen für Menschen



NETZWERK
FÜR PFLEGE

- **Netzwerk für Pflege im Reha-Zentrum Isarwinkel Bad Tölz**

Krankenhausstr. 37, 83646 Bad Tölz
Pflegedienstleistung: Christiane Baumann
Telefon 08041/766-1426

- **Netzwerk für Pflege im Alpenhof Bad Heilbrunn**

Ferdinand-Maria-Str. 38, 83670 Bad Heilbrunn
Pflegedienstleistung: Michaela Schmiegel
Telefon 08046/1879-1333

- **Ambulante Dienste im Isarwinkel Bad Tölz**

Krankenhausstr. 37, 83646 Bad Tölz
Leitung Petra Jung
Telefon 08041/766-1405

Besonders innovativ, sogar bundesweit, sind die neuen Wohngruppen in Bad Tölz für Menschen mit psychischen Erkrankungen, neurologischen Erkrankungen oder geistig-körperlicher Behinderung.

Das "Netzwerk für Pflege" ist ein Teil des Einrichtungsverbunds "ReAL Isarwinkel".

Es ist dort angesiedelt im Fachbereich Leben.

Anfragen bitte an:

Netzwerk für Pflege im Reha-Zentrum Isarwinkel Bad Tölz

Krankenhausstrasse 37, 83646 Bad Tölz
Telefon 08041/766-1426

oder

Netzwerk für Pflege im Alpenhof Bad Heilbrunn

Ferdinand-Maria-Str. 38, 83670 Bad Heilbrunn
Telefon 08046/1879-1333

www.netzwerk-fuer-pflege.de

Zentrum für Umwelt und Kultur Benediktbeuern (ZUK)

Die ZUK – Senioren im Kloster Benediktbeuern

Im Jahr 1999, dem internationalen Jahr der Senioren, gründete sich eine Gruppe, um ehrenamtlich im neu entstandenen ZUK mitzuarbeiten. Aus den unterschiedlichsten Tätigkeiten und Berufen kommend, wurde seitdem mit großem Elan und vielen Ideen in dieser Einrichtung gearbeitet.

Von Beginn an trifft sich die Gruppe in einem selbst eingerichteten Raum zum Ideenschmieden und gemütlichen Beisammensein.

Aus einer langen Liste von Einsätzen und Tätigkeiten möchte ich hier nur einige hervorheben: Dauerpflege in verschiedenen Gärten und Biotopen:

z.B. Kräutergarten und Streuobstwiesen, Renaturierung von Flächen im Benediktbeurer Moor, Bau einer Aussichtskanzel zur Tierbeobachtung am Fuchsbichl, Anlegen eines Barfußpfads im Biotop.

Und ein Jahr lang forschten wir selbst im Rahmen der Moorforschung unter der Leitung des Lehrstuhls für Vegetationsökologie an der TU München Weihestephan. Bei Wind und Wetter haben wir den Methan- und Lachgasaustausch von entwässerten und renaturierten Grundwassermooren in der Umgebung

von Benediktbeuern gemessen.

Bereits im ersten Jahr des Bestehens wurde das Kräuterbuch „Kräuterwissen unserer Mütter“ verfasst, welches bis heute mit großem Erfolg verkauft wird. Die 7. Auflage liegt derzeit vor. Mit den Einnahmen aus dem Verkauf, der Gestaltung von Ausstellungen und den Führungen durchs Kloster und im ZUK werden die Neuauflagen und die vorgenannten Aktionen finanziert.

Aber nicht nur das, sondern auch Vorträge und Exkursionen werden organisiert. Unsere Fahrten erstrecken sich vom Kernkraftwerk Ohu bei Landshut bis zum Kloster Neustift in Südtirol, vom Bayerischen Rundfunk in München bis zur Fuggerei in Augsburg.

Freuen würden wir uns, wenn ich mit diesem kurzen Bericht Ihr Interesse an einer Mitarbeit geweckt habe, dann melden Sie sich bitte bei

Pater Karl Geißinger
Kloster Benediktbeuern
Telefon 08857/88700 oder
Frau Zander, Benediktbeuern,
Telefon 08857-88701



- 05.04.2014, 14.30 Uhr **Bayrischen Blinden- und Sehbehindertenbundes e. V.**
Monatstreffen im Gasthof Kolberbräu,
Magdalenenstüberl, Marktstr. 29, Bad Tölz
- 03.05.2014, 14.30 Uhr **Bayrischen Blinden- und Sehbehindertenbundes e. V.**
Monatstreffen im Gasthof Kolberbräu,
Magdalenenstüberl, Marktstr. 29, Bad Tölz
- 07.06.2014, 14.30 Uhr **Bayrischen Blinden- und Sehbehindertenbundes e. V.**
Monatstreffen im Gasthof Kolberbräu,
Magdalenenstüberl, Marktstr. 29, Bad Tölz
- 04.07.2014, 13.00 Uhr **Helferschulung für ehrenamtliche Helfer
zur Entlastung pflegender Angehörige**
Geretsried, Caritaszentrum, Graslitzer Straße 13
- 05.07.2014, 14.30 Uhr **Bayrischen Blinden- und Sehbehindertenbundes e. V.**
Monatstreffen im Gasthof Kolberbräu,
Magdalenenstüberl, Marktstr. 29, Bad Tölz
- 11.07.2014, 13.00 Uhr **Helferschulung für ehrenamtliche Helfer
zur Entlastung pflegender Angehörige**
Geretsried, Caritaszentrum, Graslitzer Straße 13
- 12.07.2014, 08.30 Uhr **Helferschulung für ehrenamtliche Helfer
zur Entlastung pflegender Angehörige**
Geretsried, Caritaszentrum, Graslitzer Straße 13
- 17.07.2014, 14.15 Uhr **Hilfe, ich verstehe Dich nicht mehr!
Schulung für Angehörige von Menschen
mit Demenz und ehrenamtliche Helfer**
Geretsried, Pfarrheim Heilige Familie, Johannisplatz 21
- 18.07.2014, 13.00 Uhr **Helferschulung für ehrenamtliche Helfer
zur Entlastung pflegender Angehörige**
Geretsried, Caritaszentrum, Graslitzer Straße 13
- 19.07.2014, 08.30 Uhr **Helferschulung für ehrenamtliche Helfer
zur Entlastung pflegender Angehörige**
Geretsried, Caritaszentrum, Graslitzer Straße 13
- 24.07.2014, 14.15 Uhr **Hilfe, ich verstehe Dich nicht mehr!
Schulung für Angehörige von Menschen
mit Demenz und ehrenamtliche Helfer**
Geretsried, Pfarrheim Heilige Familie, Johannisplatz 21
- 25.07.2014, 13.00 Uhr **Helferschulung für ehrenamtliche Helfer
zur Entlastung pflegender Angehörige**
Geretsried, Caritaszentrum, Graslitzer Straße 13

Selbstbestimmtes Wohnen bis ins hohe Alter



- **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**



Gröbmair Immobilien GmbH

Ihr Makler der Region - Immobilienkompetenz seit über 30 Jahren

Altstadtbüro: Untermarkt 51 • 82515 Wolfratshausen

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



Training mit Golf – Training für Golf Golf aus sportwissenschaftlicher Sicht

Die Sportart Golf bietet ein ganzheitliches Anforderungsprofil an Kraft, Beweglichkeit, Koordination, mentalen Fähigkeiten und Ausdauer. Aus diesem Grund ist es nicht verwunderlich, dass bereits seit einiger Zeit diese Aspekte im Rehabilitations- und Gesundheitssport genutzt werden. Die Möglichkeit zur spielerischen Aufgabenstellung lassen dabei die Motivation um ein Vielfaches steigen. In dem Moment, wenn man versucht den kleinen Ball mit dem Putter ins Loch zu spielen vergisst man gänzlich, das gerade der lange Rückenstrecker seine statische Kraftausdauer deutlich verbessert. Wenn auf der Driving Range ein langer Ball gespielt wird und man den Ballflug verfolgt, ist der Gedanke daran, dass man gerade das volle Bewegungsmaß der Wirbelsäule genutzt und über 80 % der Maximalkraft der Rumpfmuskulatur eingesetzt hat sehr weit entfernt. Diese Beispiele lassen sich beliebig erweitern, von instabilen Standpositionen beim Schwung (Gleichgewicht) oder der ausdauerrelevanten körperlichen Aktivität auf einer Golfrunde. Die Komplexität der Sportart bietet ein weites Feld an Möglichkeiten für die Rehabilitation und den Gesundheitssport.

Aus diesem Grund setzen wir vom Rehasportverein Bad Tölz e.V. Golf an vielen Stellen im Training unserer Sportler ein. Mit einer Gruppe Schlaganfall und Parkinson Patienten nutzen wir das Gleichgewichtstraining. In einem Großteil der Wirbelsäulengruppen dienen golfspezifische Übungen dem Kraft- und Beweglichkeitstraining.



Andreas Willecke (li.) und Steve Sander
beim Training Foto: Rehasportverein Bad Tölz

Jede Medaille hat jedoch zwei Seiten. Die Belastungen die Golf als Sportart interessant machen, können bei unbedachtem Einsatz auch unangenehme Folgen haben. Nicht wenige Golfer haben Rücken- und/oder Schulter/ Arm-beschwerden. Wenn z.B. zu viele Bälle nacheinander geschlagen werden, können bei ungeübter Muskulatur durchaus Rückenbeschwerden auftreten. Kein Läufer käme auf den Gedanken sofort mit einem Marathon ins Training zu starten. Für Golfer ist es jedoch ganz normal, mehrere Körbe Bälle auf der Driving Range ohne Vorbereitung der Muskulatur zu spielen. Selbstverständlich sollte man die Muskulatur und Knochen und Gelenke auf die auftretenden Belastungen vorbereiten. Nur so ist es möglich gute Leistungen zu erzielen und möglichst ohne Schmerzen erfolgreich Golf zu spielen. In unserer Einrichtung in der Marktstraße haben wir die Möglichkeit, mit einem isometrischen Maximalkrafttest, die Fähigkeiten der Wirbelsäulermuskulatur genau zu prü-

fen und Empfehlungen in Bezug auf ein angepasstes Krafttraining auszusprechen.

Selbstverständlich kann man das Training auch bei uns an medizinischen Geräten oder im Rahmen einer Gruppengymnastik durchführen. Vollkommen individuell können wir alle Leistungen auch als Personal Training anbieten. So widmen wir uns 100% effektiv Ihren Trainingszielen.

Kontakt: Steve Sander

Rehasportverein Bad Tölz e.V.

Telefon 08041/7996644

eMail: info@rehasport-badtoelz.de



Notizen:

Alt ist man, wenn man sich beim Schuhe Zubinden fragt:

Was könnte ich noch erledigen, wenn ich schon einmal hier unten bin?

Dr. Eckart von Hirschhausen, Arzt und Kabarettist

**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!

Medikamenteneinnahme leicht gemacht

Vor einiger Zeit wurden in der **Senioren-Info** Hinweise über Medikamente gegeben, heute sollen einige Tipps folgen, denn es gibt immer wieder Probleme, Medikamente richtig einzunehmen. Ältere Menschen leiden oft unter eingeschränkter Sehkraft, die Kraft in den Händen reicht nicht aus, die Konzentration lässt nach.

Folgen: Schätzungsweise 50% der chronisch Kranken halten den ärztlichen Behandlungsplan nicht ein, der Heilerfolg ist gefährdet.

Zugegeben, die Verpackungen sind wegen verschiedener Vorgaben manchmal kompliziert und nicht verbraucherfreundlich. Ein altes Lied.

Man darf sich nicht scheuen in der Apotheke Hilfe zu erbitten. Es gehört zur Pflicht des Apothekers mit Rat und Hilfe zur Seite zu stehen. Schließlich ist es äußerst wichtig, Mittel z.B. gegen Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Diabetes und viele weitere ernsthafte Erkrankungen verlässlich in der richtigen Dosis zur rechten Zeit einzunehmen. Das ist besonders bei Parkinsonerkrankung von entscheidender Bedeutung.

Eine Pillenbox hilft Verwechslungen zu vermeiden und bestimmte Tageszeiten einzuhalten.

Es gibt zahlreiche Formen für die Tages- oder Wochendosierung. Auch für die Reise bieten sich praktische, optisch ansprechende Varianten an.

Gute Behältnisse haben:

- eine gut lesbare Schrift, um Einnahmezeiten und Wochentage leicht zu erkennen.
- große Fächer, damit die Tabletten gut entnommen werden können.
- vier Fächer pro Tag, damit jede Ein-

nahmezeit ihr eigenes Fach hat.

Das Extrafach könnte bei vorübergehendem Zusatzbedarf genutzt werden.

Als Verschluss gibt es Kappenmodelle, ausziehbare Abdeckungen oder gut zu gebrauchende Schieber.

Die Aufteilung sollte in jedem Fall übersichtlich sein. Sinnvoll sind bei einem Wochendosierer einzeln herausnehmbare Tagesbehälter. Die Bestückung sollte nicht für länger als eine Woche sein.

Es gibt auch Medikamentenausdrückhilfen, um Tabletten ohne Mühe aus der Packung zu drücken.

Tablettenteiler erleichtern die Teilung von Tabletten jeder Größe.

Sie dürfen sicher sein, dass Ihnen in der Apotheke oder in Heimen beim Befüllen der Box mit Ihren Medikamenten geholfen wird, oder wenn andere Schwierigkeiten auftreten.

Übrigens sollte man Tabletten nicht zu lange ohne Schutzhülle an der freien Luft liegen lassen, z.B. wenn man sie teilen muss, denn es könnten sich bei empfindlichen Substanzen chemische Reaktionen einstellen. Außerdem ist es sinnvoll, eine Tablette als Muster in der Originalpackung zu belassen, wenn man nicht mehr sicher ist, wofür jetzt die herausgenommene Arznei ist.

Es ist klar, dass Augentropfen nicht zu lange nach Öffnung aufgehoben werden sollen. Der Verschluss reicht nicht, um allmähliche Unwirksamkeit oder gar Verunreinigung aufzuhalten.

Noch ein Wort zu den ungeliebten, oft verwirrenden Beipackzetteln:

Sie unterliegen in der EU engen gesetzlichen Vorlagen. Aufbau und Inhalt sind in einer EU Richtlinie und damit im Deutschen Arzneimittelgesetz verpflichtend vorgeschrieben. Dazu gehören

Namen, Stärke, Darreichungsform, Anwendungsgebiet, Gegenanzeigen, Wechselwirkungen und alle Nebenwirkungen des Medikaments. Die Zulassungsbehörden schreiben für viele Sachverhalte vorformulierte Sätze vor, die wörtlich zu übernehmen sind. Auch zu Art und Größe der Schrift und anderen Gestaltungen der Gebrauchsinformationen gibt es Vorgaben. Jeder Beipackzettel muss von etlichen hochrangigen Behörden genehmigt werden. Der Gesetzgeber möchte sich so absichern, schließlich hat er die Arzneimit-

tel durch seine Fachbehörden penibel überprüfen lassen und trägt dafür Verantwortung.

Hier beginnen die Schwierigkeiten nicht nur für ältere Mitbürger, die angehalten sind, sich zu informieren: häufig kleine, fast nicht zu entziffernde Schrift, viel zu viele Fachdetails, eine Unmenge an Nebenwirkungen, die eigentlich nur der Fachmann einordnen kann. Das macht Angst und ist häufig der Grund, verordnete Arzneien nicht ausreichend oder gleich gar nicht zu nehmen.

Hierzu ein Tipp der Redaktion:

Wer die kleingedruckten Beipackzettel nicht entziffern kann, findet im Internet unter **www.patienteninfo-service.de** gesprochene oder groß gedruckte Packungsbeilagen vieler Medikamente!

Zuhause bleiben.

Wir pflegen professionell und immer ganz persönlich...

Caritas

Nah. | Am Nächsten



Selbständigkeit – soweit möglich – erhalten und fördern, den Menschen als Ganzes wahrnehmen, ihn in seiner Einzigartigkeit achten, seine Angehörigen/ Bezugspersonen mit einbeziehen, auch mal Zeit haben zum Zuhören, Aufklären und Beraten, was versprochen wird auch halten, auch am Lebensende nicht alleine lassen, mit Fachkräften arbeiten.

- aktivierende Alten- und Krankenpflege durch Fachkräfte
- Betreuung bei demenziellen Fähigkeitsstörungen nach §45*
- kompetente Beratung und Hauskrankenpflegekurs
- Pflegekontrollbesuche nach §37* *(Pflegeversicherungsgesetz)
- hauswirtschaftliche Hilfen und vieles mehr...

Caritas Sozialstation Pflegefachstelle Bad Tölz-Wolfratshausen-Geretsried
Graslitzer Straße 13, 82538 Geretsried, Telefon 08171/98 30 10
eMail: cs-geretsried@caritasmuenchen.de

Sprechzeiten: Montag - Donnerstag von 8 - 16 Uhr

Klosterweg 2/EG li., 83646 Bad Tölz, Telefon 08041/793 16 110

Sprechzeiten: Dienstag/Freitag von 8 - 13 Uhr und nach Vereinbarung



Sicherheit rund um die Uhr



Der Malteser Hausnotruf – schnelle Hilfe mit K(n)öpfchen.

Mahlzeitendienst

- genießen ohne zu kochen

Hausnotrufdienst

- Sicherheit rund um die Uhr

Fahrdienste

- unabhängig und mobil sein

mobile soziale Dienste

- sicher und zuverlässig betreut

Besuchs- und Betreuungsdienst

- Malteser Ehrenamt

Ausbildung

- kompetent in die Zukunft

Malteser
Tugend
- weil Nächste:

Wir freuen uns
wenn DU kommst!!

Noch Fragen? Rufen Sie uns an:
Malteser Wolfratshausen

08171/43 63 0



Malteser

Hans-Urmiller-Ring 24
82515 Wolfratshausen

Marienstift
Bad Tölz

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

Fair.
Menschlich.
Nah.



Sparkasse
Bad Tölz-Wolfratshausen

Ihre Bank vor Ort - seit über 150 Jahren

aus dem Rother-Wanderführer „Pfaffenwinkel“
von Kathrin Schön und Reinhold Lehmann,
erschienen im Bergverlag Rother, München, Preis € 14,90

über den Hohen Peißenberg

oder mit Spitznamen „Bayerischer Rigi“
Manche bezeichnen ihn als den schönsten Rundblick Bayerns...

Ausgangspunkt: Bahnhof Hohenpeißenberg (726 m) (Navi: 82383 Hohenpeißenberg, Bahnhofstr. 73).

Anforderungen: Problemlose Wanderung, etwas Ausdauer erforderlich.

Höhenunterschied: 360 m im Aufstieg, 490 m im Abstieg.

Einkehr: Gasthaus Bayerischer Rigi (auf dem Hohen Peißenberg), Gaststätten und Restaurants in Peißenberg.

Tipps: Infopavillon des Observatoriums auf dem Hohen Peißenberg mit Wetterlehrpfad; Bergbaumuseum Peißenberg (von Mai bis Oktober), dort auch jeden 1. und 3. Sonntag im Monat Fahrt mit der Bockerlbahn, Öffnungszeiten unter Tel.08803/690120 bzw. www.peissenberg.de.

Vom **Bahnhof Hohenpeißenberg** (726 m) aus folgen wir dem Wegweiser zur Wallfahrtskirche nach rechts aufwärts. Nach ca. 400 m biegen wir links in den Kohlgrabenweg ein (König-Ludwig-Weg). Ein kurzes Stück abwärts, dann wandern wir vor den eingezäunten Fichten rechts weiter und gelangen so mit Blick auf den Hohen Peißenberg in den Ortsteil Brandach. An der Einmündung geht es links weiter. Haben wir die B 472 erreicht (für den direkten Weg auf den Hohen Peißenberg ginge es geradeaus, »Hansweg«), folgen wir ihr ca. 500 m weit nach links bis zu einer scharfen Linkskurve. Hier verlassen wir die Bundesstraße und gehen geradeaus Richtung Wessobrunn weiter. In einer lang gezogenen Linkskurve nehmen wir nach der Bushaltestelle den Kapellenweg nach rechts und wandern an der Leonar-

dikapelle vorbei. Bald zweigt rechts ein Graspfad zur Wallfahrtskirche ab, der uns in den Wald hinaufführt. Hier folgen wir dem geschotterten Weg aufwärts. Im Bereich einer kleinen Kapelle durchschneidet er eine Moräne. Bald gelangen wir zu zwei weiteren höhenlinienparallel verlaufenden Wällen, die ebenfalls als **Moränen** (922 m) zu deuten sind. Getrennt werden diese beiden Gletscherablagerungen aus der vorletzten Eiszeit (Riß) durch ein ehemaliges Schmelzwassertälchen, das heute noch temporär als Abflusssrinne dient. Nach einem Marterl öffnet sich der Wald und wir erreichen den Gipfel des **Hohen Peißenbergs**. Gleich rechts steht das Observatorium – dessen Infopavillon bietet Wissenswertes zu Wetter und Klima sowie zur Arbeit des Deutschen Wetterdienstes. Von hier aus folgen wir dem 2011 neu eingerichteten **Wetterlehrpfad** mit 10 Stationen in umgekehrter Reihenfolge. Um zum Eingang der 1619 erbauten **Wallfahrtskirche Maria Himmelfahrt** zu gelangen, wandern wir auf einem Pfad nach rechts um diese herum. Nun können wir einen herrlichen Blick auf die Alpenkette genießen – auf der Panoramatafel sind zahlreiche Gipfelnamen eingetragen – oder wir besuchen das Gasthaus »Bayerischer Rigi« mit ebenfalls großartiger Aussicht (985 m). Auf dem weiteren Weg ostwärts wandern wir nach dem Friedhof nun auch mit Ausblick ins Alpenvorland entlang der Asphaltstraße hinab, bald am Bundeswehrgelände und am **Fernsehturm** vorbei. An einer Rechtskehre nehmen wir vor der Leitplanke (927 m) den links abzweigenden Pfad hinab. Das Asphaltsträßchen führt uns vorbei an Oberschwaig. Nach einem Wäldchen steht





Blick vom Hohen Peißenberg zur Alpenkette, in der Bildmitte die bewaldete Ammerschlucht und dahinter der Höhenzug des Kirnbergs. In den Niederungen liegt teils noch Nebel.

links die Tafel 11 des **Bergbaulehrpfades**. Am nächsten Gehöft (Hinterschwaig) biegen wir links ab. Dem Stollenweg folgen wir weiter, kurz nach Mitterschwaig steht die nächste Tafel (Nr. 12). Dann verlassen wir den Lehrpfad wieder und wandern geradeaus weiter. Beim Hölzl (811 m) – das sind die nächsten Häuser – biegen wir vor einer Garage nach links ab. Ein Grasweg führt uns an Weiden vorbei hinab zu einer Asphaltstraße, auf der wir weiter abwärts mit Blick auf den Molassezug Guggenberg – Westerleiten zum **Weinbauer** (747 m) gelangen. An diesem gehen wir vorbei und gelangen durch einen Wald hinunter zu einem Schild, das die Verkehrsteilnehmer vor Kühen warnt. Wir wenden uns nach links und gehen am **Jörgamohof** (hier gibt es den Schlüssel für die Kapelle) vorbei, bald auf einem schmalen Pfad nach links zur **Kapelle St. Georg** (707 m) hinüber. Deren romantisches Kirchenschiff ist vermutlich der letzte Rest einer mittelalterlichen Burg. Sie selbst ist durch ihren um 1400 von unbekannter Hand geschaffenen Freskenzyklus aus der gleichnamigen Le-

gende bekannt.

Zurück am Weinbauer, nehmen wir den »Serpentinenweg« steil hinab nach Peißenberg. Haben wir die Asphaltstraße erreicht, so sehen wir rechter Hand das Bergbaumuseum, das über den Kohlebergbau am Hohen Peißenberg informiert. Wir aber wenden uns für einen weiteren Abstecher zunächst nach links und folgen dem Schild »Gasthaus« hinauf. Tafel 15 des Lehrpfades markiert die Stelle, wo einst die Kuranlage von Bad Hohensulz (619 m) stand. Jahrhundertlang wurde das eisen- und schwefelhaltige Wasser zur Heilung verwendet. Den Weg zurück, und wir erreichen geradeaus die evangelische Friedenskirche. Rechts die Straße hinab und über die Schienen biegen wir kurz vor der Hauptstraße rechts in die Bergwerkstraße ab, die uns zum Bahnhof Peißenberg (600 m) führt.

von Seniorenbeirat Dieter Höflich, Apotheker

Deutschland umsonst

zu Fuß und ohne Geld
durch ein Wohlstandsland

von Michael Holzach
Verlag Hoffmann und Campe
14. Auflage 2010, 248 Seiten

ISBN: 978-3-455-10302-1
Preis € 9,95 Taschenbuch

Senioren sind manchmal nicht in der Lage, ein Buch ganz oder teilweise zu lesen, obwohl sie es so gerne täten. In der Städt. Bücherei Bad Tölz, Hindenburgstraße, gibt es in unregelmäßiger Folge Gelegenheit, drei Schauspielern beim Vorlesen zuzuhören. Sie wählen sich jeweils ein Thema aus und tragen dazu aus Büchern vor; es ist ein besonderes Vergnügen, diesen Könnern der gesprochenen Sprache zu lauschen. Hinterher kann man bei einem Getränk den Abend ausklingen lassen. Vielleicht möchte man sich ja was zum Thema ausborgen oder nachfragen?

Kürzlich wurde das Thema „Freunde“ behandelt. Dazu wurde aus dem hier vorgestellten Buch ein Kapitel vorgelesen. Welche Art Freunde trifft man auf Wanderschaft? Es spielt eine untergeordnete Rolle, dass das Büchlein 1982 geschrieben worden ist, also noch in der guten, alten DM-Zeit, denn es spricht offensichtlich noch immer so viele Menschen an, dass es inzwischen in der 14. Auflage erschienen ist. Ein Vergnügen zu lesen, wie sich der Hamburger Autor, ein gelernter Journalist, mit seinem Mischlingshund „Feldmann“ ohne Geld durchschlägt und dabei den verschiedensten Typen begegnet. Man wandert irgendwie mit. Gleichzeitig ist es auch ein Blick ins Gestern mit ach schon so weit zurückliegender, anderer Lebensform.

Hier eine Leseprobe:

„Im Land, wo alle Hunde Feldmann heißen, im Sauerland, hier werde ich schon seit Tagen 15 Mark einfach nicht los. Trotz aller Berge komme ich mir vor wie einst in der Lüneburger Heide, denn mit Hund, Stock und Rucksack passe ich mal wieder peinlich genau in die Landschaft. Gleich hinter Brilon gerieten jedenfalls drei Frauen vom Sauerländischen Gebirgsverein, rüstige Damen in Knickerbockern und Anorak, in helle Begeisterung, als ich ihnen auf einem Waldweg begegnete. „Dass es so etwas noch gibt“, staunten die drei Wandersfrauen, und eine putzte ungläubig ihre Brillengläser. „Nur weiter so“, wurde ich gelobt und bekam, ob ich wollte oder nicht, von jeder ein Fünfmarkstück in die Hand gedrückt: „Damit marschiert es sich doch besser durch unser schönes Vaterland.“

Nun war ich im Vorübergehen reich geworden, die drei Münzen klimperten unruhig in meiner Hosentasche herum und ließen mich tagelang nicht mehr in Ruhe. Gibst du sie jetzt für 15 Tafeln Schokolade, nach denen mich besonders vor dem Einschlafen gelüstete, oder für Asbach Uralt plus ein Päckchen Tabak oder für neue Schuhsohlen aus? In der Gaststätte „Stimm-Stamm“ bei Meschede entschied ich mich dann für das Naheliegende: eine gute warme Mahlzeit.“



Herausgeber: Seniorenbeirat des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen

Redaktion: Münchner Straße 23, 83623 Dietramszell
Telefon 08027-7741, e-mail: waltraud.bauhof@t-online.de

**Anzeigen/
Gestaltung:** Werbeagentur Freese
Aich 48b, 85667 Oberpframmern
Telefon 08106-999 33 06, Fax 08106-999 33 02
e-mail: info@freese-werbung.de www.freese-werbung.de

Auflage: 5.000 Exemplare, Erscheinungsweise vierteljährlich

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

Titelbild: Micky + Peter Korff

Redaktionsschluss für die Ausgabe 3-2014, Juli-September **10. Juni 2014**

Alten - und Pflegeheim **Josefistift** *...im Heim Daheim!*



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

Bahnhofstraße 3
83646 Bad Tölz
Telefon 08041/5786



Seniorenzentrum Wolfratshausen

Zukunftsorientierte Demenzpflege

*Wir betreuen, fördern und pflegen
demenziell erkrankte Menschen*

Paradiesweg 18
82515 Wolfratshausen
Tel. 08171/4325-0
Fax 08171/4325-11
e-Mail: info@sz-wor.awo-obb.de
www.sz-wor.awo-obb-senioren.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



**Ihr familiäres Zuhause – eine Oase
in der Nähe von Stadt und Kultur**

...umsorgt schön wohnen!

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



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



**STARTEN
SIE JETZT**
Melden Sie
sich zur **gratis**
Probestunde
an!

Englischkurse für Senioren

Sie möchten...

- ✓ sich auf Ihrer nächsten Reise auf Englisch verständlich machen können?
- ✓ in einer kleinen Gruppe mit Spaß und vielen Sprechübungen lernen?
- ✓ auch als kompletter Anfänger Freude an der Sprache entwickeln?
- ✓ zum eigenen Vergnügen ohne Druck und Hektik Ihre Englischkenntnisse auffrischen oder perfektionieren?
- ✓ mit Gleichgesinnten in entspannter Atmosphäre etwas für Ihre „grauen Zellen“ tun?

...dann sind Sie bei Mein Englisch richtig!

Gruppenkurse und Privatunterricht in Wolfratshausen oder direkt bei Ihnen zu Hause! Kosten in einer kleinen Gruppe: 58 € p. Person/monatl.

Information und Anmeldung:

Claudia Harrasser | Tel 08171/407896 | info@mein-englisch.com | www.mein-englisch.com