

Senioren Info

Mitteilungen des Seniorenbeirates im
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen



Juli-September 2013 - Nr.3

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

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



„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 | |
| <input type="checkbox"/> Grußworte - künftige Beratungsthemen - Regularien - Wahlen | 4 |
| <input type="checkbox"/> Wissenswertes zum Thema Pflege | 6 |
| Vorsicht Steuerfalle | 7 |
| Mitfahrinitiative: moveplus – gemeinsam mobil bleiben | 11 |
| Was Sie schon immer einmal wissen wollten – Die Blutspende | 13 |
| Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Arbeitskreisen und Gruppen | |
| <input type="checkbox"/> Besichtigungen von Senioren- und Pflegeheimen | 15 |
| <input type="checkbox"/> Die Senioren-Sicherheitsberater berichten | 16 |
| <input type="checkbox"/> Tölzer Coaches – Brücke zwischen Schule und Beruf | 17 |
| Termine | 18 |
| Senioren + Sport: Tanzen – hält fit! | 19 |
| Senioren + Sport: Tipps für Radfahrer... | 20 |
| Was Sie schon immer einmal wissen wollten: Hospiz/Palliativ care | 22 |
| Wandervorschlag: Hirschberg am Tegernsee | 29 |
| Buchvorstellung: Mittelreich, Bierbichler | 30 |
| 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 | Wolftratshausen, Hans-Urmiller-Ring 24 | |
| VdK | 08041-761253 | Kreisverband Bad Tölz-Wolftratshausen-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 |
| | | Frau Müller-Jansse | 08041-505 236 |
| Selbsthilfe-Kontaktstelle | | Frau Erlacher | 08041-505 121 |
| Engagementförderung | | Frau Weiß | 08041-505 307 |
| Betreuungsstelle | | Frau Schuth | 08041-505 405 |
| 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 | | | 08171-93450 |
| Ambulanter Dienst Isarwinkel | | | 0800-12 70 270 |
| Ambulanter Pflegedienst Grötsch & Kollmeier | | | 08041-8084838 |
| Caritas-Sozialstation Bad Tölz | | | 08041-793 16 110 |
| Caritas-Sozialstation Geretsried | | | 08171-98 30 10 |
| Wohnraumberatung | | | |
| Frau Bäumler, LRA Seniorenberatung | | | 08041-505 280 |

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

Liebe Leserinnen und Leser,

Aktuell werden immer mehr Rentnerinnen oder Rentner vom Finanzamt aufgefordert, rückwirkend bis zu fünf Jahren eine Einkommensteuererklärung abzugeben. Damit Sie nicht unversehrt zum Steuersünder werden, informiert Sie das Delegiertenmitglied, Steuerberater Manfred Richard, warum und ab welcher Einkommensgrenze, Alleinstehende oder Ehepaare zwingend eine Steuererklärung abgeben müssen.



Eine Brücke zwischen Schule und Beruf, Alt und Jung bilden die „Tölzer Coaches.“ Sie schenken benachteiligten Jugendlichen nicht nur Zuwendung und Zeit, sondern stärken deren Selbstwertgefühl und die Motivation für das Erreichen der schulischen oder beruflichen Ziele.

Rund 90 Prozent der Bevölkerung halten Blut spenden für sehr wichtig. Fast jeder Mensch erhofft sich auch nach einem Unfall mit Blutverlust, bei einer größeren Operation oder zur Behandlung beispielsweise einer Krebsterapie, das passende Spenderblut zur Rettung des eigenen Lebens. Aber nur 3,5 Prozent spenden Blut obwohl jeder gesunde Mensch zwischen 18 und 68 Jahren Blut spenden kann. Mehr dazu im Beitrag des BRK-Blutspendedienstes.

Für den Seniorenbeirat ist der Ausbau der ambulanten und stationären Palliativversorgung im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen ein sehr wichtiges Anliegen. Damit Ihnen die Geschichte der Hospizbewegung, der Sinn und Zweck der Palliativmedizin für das Leben erfahrbar wird, empfehle ich Ihnen den Beitrag „Was steckt hinter dem Begriff Hospiz / Palliativ Care?“

Oft sind es die kleinen, alltäglichen Wege, an denen Senioren ohne Auto oder bei schlechtem Wetter scheitern. Die neue Mitfahrerzentrale des ADAC „moveplus“ ist eine kostengünstige Alternative bzw. Ergänzung zu bestehenden Fahrdiensten. Nun auch in unserem Landkreis.

Dieter Höflichs Rezension des Buches „Mittelreich“ von Josef Bierbichler entführt uns an den Starnbergersee und in drei Generationen des Lokals „Fischmeister.“

Seniorenversicherungsberater Christoph Fuchs berichtet über eine neue Betrugsmasche und wie sich Senioren davor schützen können. Berichte aus Organisationen und Terminhinweise, Tipps für Radfahrer, Hinweis zum Seniorentanz und ein Wandervorschlag in den Tegernseer Bergen runden die interessante Themenvielfalt dieser Ausgabe ab.

Namens der SI-Redaktion

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'G. Huber'.

Seniorenbeirat Gerd Huber

Grußworte – künftige Beratungsthemen – Regularien und Wahlen...

...bestimmten inhaltlich die konstituierende Sitzung des Landkreis- Seniorenbeirates für die Amtsperiode 2013-2016 am 16. April 2013 im Landratsamt Bad Tölz. Rupert Englbrecht, wiedergewählter Gründungsvorsitzender begrüßte nicht nur die Mitglieder des Gremiums. Er hieß auch den stellvertretenden Landrat Werner Weindl und von der Landkreisverwaltung, Herrn Waidelich, Frau Bäumler und Herrn Bigl herzlich willkommen.

Grußworte

Werner Weindl dankte den bisherigen und aktuell gewählten Mitgliedern des Seniorenbeirates für ihr ehrenamtliches Engagement im Gremium und vor Ort in den Gemeinden und Städten oder Organisationen. Der Seniorenbeirat ist wichtiger Berater und unverzichtbare Stimme für die Kommunen und den Kreistag. Aber besonders auch Anwalt für die Belange der Senioren im Landkreis, betonte Werner Weindl und nannte als Beispiele, Initiativen und Mitwirkung des Seniorenbeirates für:

- Das seniorenpolitische Gesamtkonzept des Landkreises.
- Barrierefreiheit im öffentlichen Bereich der Gemeinden und Städte.
- Qualitätssicherung in der Pflege und zeitgemäße Ausstattung der Heime.
- Weiterentwicklung der ambulanten und stationären Palliativ-Versorgung im Landkreis.

Rupert Englbrecht dankte namens des Seniorenbeirates Herrn Weindl, Landrat Niedermeier, dem Kreistag und den Damen und Herren der Abteilung-V des Landratsamtes für deren Verständnis um die Belange der Senioren und die gute Zusammenarbeit. Der Seniorenbeirat wird auch in Zukunft Hilfestellungen anbieten. Verbesserungen vor Ort anstre-

ben und sich weiterhin für seniorenpolitische Ziele einsetzen.

Ergebnis der satzungsmäßigen Funktionswahlen:

- Schatzmeister:
Herr Hermann Lappus, Bad Tölz
- Schriftführerin:
Frau Mechthild Felsch, Münsing
- Delegierte zur Landes Seniorenvertretung Bayern :
Herr Rupert Englbrecht, Egling
Frau Helga Lehner, Münsing
Herr Hermann Lappus, Bad Tölz
Herr Gerd Huber, Lenggries

Vertreter/innen des Seniorenbeirates in Arbeitskreisen des Landkreises

sind für

- Menschen mit Behinderungen
Herr Dieter Höflich, Bad Tölz
und Herr Gerd Huber, Lenggries
- Diözesane Altenhilfe
Frau Helga Lehner, Münsing
- Gerontopsychiatrie
noch nicht bestimmt!
- Steuerungsverbund psychische
Gesundheit
noch nicht bestimmt!
- ZUK-Senioren Benediktbeuern
Frau Helga Gräfin Pilati, Lenggries

Geplante Themen zur Beratung in den nächsten Sitzungen

- barrierefreies Bauen und Wohnen.
- Senioren und ihr Führerschein.
- Psychische Erkrankungen und deren Behandlung.
- Ambulante, spezialisierte palliative Versorgung im Landkreis.
- Hilfsmitteldepot in Gemeinden und Städten.
- Notfallmappe für Senioren

Termine der öffentlichen Sitzungen des Seniorenbeirates

- 16.06.2013 um 09.30 Uhr Seniorenbeirat
- 06.08.2013 um 09.30 Uhr Seniorenbeirat
- 18.10.2013 um 14.00 Uhr Seniorenbeirat
- um 16.00 Uhr Delegiertenversammlung
- 03.12.2013 um 09.30 Uhr Seniorenbeirat

Zu diesen öffentlichen Sitzungen sind interessierte Mitbürgerinnen und Mitbürger als Gäste herzlich willkommen.

Die Sitzung am 16.Juni 2013 fand erst nach Redaktionsschluss statt. Ich berichte deshalb darüber in der SI-Ausgabe Nr. 4-2013.



Bayerisches Rotes Kreuz
Aus Liebe zum Menschen.



"Wir bleiben so lange wie möglich aktiv und selbstständig. Die attraktiven Angebote vom Roten Kreuz machen es möglich! Jetzt sind wir rundum bestens versorgt."

| | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Ambulante Pflege | <input checked="" type="checkbox"/> BRK Mehrgenerationenhaus |
| <input checked="" type="checkbox"/> Hausnotruf | <input checked="" type="checkbox"/> Fachstelle für pflegende Angehörige |
| <input checked="" type="checkbox"/> Mobilruf | <input checked="" type="checkbox"/> Betreuungsgruppe für demenziell Erkrankte |
| <input checked="" type="checkbox"/> Fahrdienst | <input checked="" type="checkbox"/> Kleidermärkte |
| <input checked="" type="checkbox"/> Essen auf Rädern | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Betreutes Wohnen | |

Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Bad Tölz - Wolfratshausen www.kvtoel.brk.de
E-Mail: info@kvtoel.brk.de Telefon: 08041/7655-0
Fax: 08041/ 76655-24

Neu im Zentrum von Deisenhofen



Vollstationäre Pflege
 Kurzzeitpflege

SENIOREN RESIDENZ DEISENHOFEN

jetzt anmelden...

Seniorenresidenz Deisenhofen
Bahnhofplatz 3 • 82041 Deisenhofen
T 089.121 921 444 • F 089.121 921 455
Info@seniorenresidenz-deisenhofen.de

Wissenswertes zum Thema Pflege

Was hat sich 2013 bei den finanziellen Leistungen geändert?

Finanzielle Leistungen für pflegerische Betreuung erhält nur, wer einen Antrag auf eine Pflegestufe bei der Pflegekasse des Betroffenen stellt. Ein Gutachter vom Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) kommt nach Hause und ermittelt die Hilfsbedürftigkeit des Betroffenen. Im Rahmen der Begutachtung kann auch die Alltagskompetenz hinsichtlich einer kognitiven Beeinträchtigung, wie z. B. eine demenzielle Erkrankung, begutachtet werden.

Pflegegeld für Demenzerkrankte

Sei Januar 2013 bekommen Demenzerkrankte, die von ihren Angehörigen betreut werden und in Pflegestufe 0 eingestuft wurden, ein Pflegegeld in Höhe von 120 Euro im Monat. Übernimmt ein ambulanter Dienst die Betreuung, stellt die Pflegekasse dafür 225 Euro monatlich zur Verfügung. Dazu zählen Hilfe und Unterstützung im häuslichen Umfeld und Aktivitäten zur Gestaltung des Alltags. Dies gilt auch für die Nutzung teilstationärer Angebote wie Tages- oder Nachtpflege.

Zusätzliches Betreuungsgeld

Demenzerkrankte mit einer erheblich eingeschränkten Alltagskompetenz konnten auch bisher für Betreuungsleistungen von der Pflegekasse 100 Euro bzw. bei erhöhtem Bedarf 200 Euro abrufen. Dies kann nun zusätzlich als Sachleistung in Anspruch genommen werden.

Quelle: Münchenstift magazin 63

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Fachstelle für pflegende Angehörige:

Bayerisches Rotes Kreuz

Diana Wagner, **Telefon 08171-934510**

E-Mail: fachstelle@kvbad-toelz.brk.de

Caritas, Ursula Stiegler

Telefon 08041-79316101

E-Mail:

ursula.stiegler@caritasmuenchen.de

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



Wann und warum müssen Rentnerinnen und Rentner Steuern zahlen?

Gerd Huber von der SI-Redaktion befragte hierzu das delegierte Mitglied der Landkreisseniorenvertretung, Steuerberater Manfred Richard aus Greiling.

Aktuell und immer häufiger fordert das Finanzamt RentnerInnen auf, eine Einkommensteuererklärung ggf. auch für rückwirkende Jahre abzugeben. Warum werden Rentner plötzlich Steuerzahler?

Mit dem „Alterseinkünftegesetz“ wurde ab 1.1.2005 die Rentenbesteuerung entscheidend verändert und der Einstieg in die nachgelagerte Besteuerung begonnen. Der steuerpflichtige Ertragsanteil wurde von 27% im Jahr 2005 auf 50% angehoben und erhöht sich bis 2021 jährlich um 2%. Wer also 2012 Rentner wurde, wird mit 64 % Ertragsanteil besteuert. Nach jetziger Gesetzeslage sollen ab 2040 jeder Cent und Euro der Rente oder Pension voll versteuert werden. Es kommt also auf die Rentenhöhe und das Renteneintrittsjahr an. Witwenrente wird mit dem

gleichen Ertragsanteil besteuert wie die Altersrente. Wer eine kleine Rente hat und den gegenwärtigen Steuergrundfreibetrag von 8.004 € für Alleinstehende oder 16.008 € für Ehepaare nicht überschreitet, gehört zu den rund 70% Ruheständlern, die vom Zugriff des Fiskus verschont bleiben.

Bei meinen drei Fallbeispielen 01 Ehepaar – 02 Witwe und 03 Alleinstehend wurden nur die gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung Steuer minderdnd in Ansatz gebracht.

Selbstverständlich kann das zu versteuernde Einkommen auch bei den folgenden Beispielen noch durch weiteren Ansatz der individuellen Beiträge für andere Versicherungen, Krankheitskosten oder außergewöhnliche Belastungen gesenkt werden und dadurch zu keiner Steuerschuld führen.

Fallbeispiel 01 : Rentnerehepaar

| | | |
|--|-------------|---------------|
| a) Ehemann Rentner ab 01/2004 mtl. Alters- Rente | 1.700,00 € | |
| Jahresrente 20.400,00 € steuerpfl. Teil der Rente 50% | 10.200,00 € | |
| ./. Werbungskosten-Pauschbetrag | 102,00 € | 10.098,00 € |
| b) Ehefrau Rentnerin ab 12/2010 mtl. Alters-Rente | 1.365,00 € | |
| Jahresrente 16.380,00 € steuerpfl. Teil der Rente 60% | 9.828,00 € | |
| ./. Werbungskosten-Pausbetrag | 102,00 € | 9.726,00 € |
| Gesamtbetrag der Einkünfte | | 19.824,00 € |
| abzüglich Kranken(8,2%) – und Pflegevers. (1,95%) | | |
| zusammen 10,15% von 36.780,00 € (20.400,00 + 16.380,00) | | -3.735,00 € |
| abzüglich Sonderausgaben-Pauschbetrag | | -72,00 € |
| zu versteuerndes Einkommen | | 16.017,00 € |
| Tarifliche Einkommensteuer lt. Splittingtarif | | 0,00 € |

Fallbeispiel 02 : Rentnerin - Witwe

| | |
|--|---------------|
| Witwenrente ab 01/2004 mtl. Rente 705,00 € | |
| Jahresrente 8.460,00 € steuerpfl. Teil der Rente 50% | 4.230,00 € |
| Alters- Rente ab 12/2010 mtl. Rente 800,00 € | |
| Jahresrente 9.600,00 € steuerpfl. Teil der Rente 60% | 5.760,00 € |
| Gesamte Renten | 9.990,00 € |
| ./. Werbungskosten-Pauschbetrag | 102,00 € |
| Gesamtbetrag der Einkünfte | 9.888,00 € |
| abzüglich Kranken(8,2%) – und Pflegevers. (1,95%) | |
| zusammen 10,15% von 18.060,00 € (9.600,00 + 8.460,00) | -1.833,00 € |
| abzüglich Sonderausgaben-Pauschbetrag | -36,00 € |
| zu versteuerndes Einkommen | 8.019,00 € |
| Tarifliche Einkommensteuer lt. Grundtarif | 2,00 € |

Fallbeispiel 03 : Rentner/in - alleinstehend

| | |
|--|---------------|
| Alters- Rente ab 01/2010 mtl. Rente 1.365,00 € | |
| Jahresrente 16.380,00 € steuerpfl. Teil der Rente 60% | 9.828,00 € |
| Gesamte Rente | 9.828,00 € |
| ./. Werbungskosten-Pauschbetrag | 102,00 € |
| Gesamtbetrag der Einkünfte | 9.726,00 € |
| abzüglich Kranken(8,2 %) – und Pflegevers. (1,95%) | |
| zusammen 10,15% von 16.380,00 € | -1.664,00 € |
| abzüglich Sonderausgaben-Pauschbetrag | -36,00 € |
| zu versteuerndes Einkommen | 8.026,00 € |
| Tarifliche Einkommensteuer lt. Grundtarif | 3,00 € |

Auf welche Daten greift das Finanzamt zu? Was sollten betroffene Rentner tun – was passiert, wenn man sich nicht um seine Steuerangelegenheit kümmert?

Still halten, nichts unternehmen oder gar schummeln nutzt nichts. Wer zusätzliche Einnahmequellen wie Betriebsrente, Privatrente, Mieten oder Zinseinnahmen unwissentlich oder wissentlich verschweigt, dürfte bald auffliegen. Steuernachzahlungen und gegebenenfalls ein Steuerstrafverfahren drohen. Das Kontrollnetz wird immer engmaschiger! Seit 2005 greift die EU-Zinsrichtlinie, damit werden ausländische Kapitaleinkünfte an den

Deutschen Fiskus gemeldet. Seit Oktober 2009 müssen die Rentenkassen, Versorgungswerke oder private Versicherer ihre Zahlungen an Ruheständler jährlich und elektronisch an die neu geschaffene zentrale Zulagenstelle für Altersvermögen in Berlin melden. Nach einer Vorauswahl gehen dann die Daten an die örtlichen Finanzämter. Die neue bundeseinheitliche ID-Steuer Nummer vereinfacht noch die Nachforschungen. Hinzu kommt, dass die Geldinstitute Jahresbescheinigungen über Kapitaleinkünfte und Wertpapiergeschäfte ausstellen müssen. Gleichzeitig dürfen Finanzämter die Stammdaten privater Geldkonten abfragen, was sie auch

zunehmend tun, die steigenden Abfragen belegen dies.

Rentner, die Probleme mit dem Fiskus befürchten, sollten so bald als möglich ihre steuerliche Situation mit einem Steuerberater besprechen. Dies gilt insbesondere für Senioren, die wegen weiterer Einkünfte aus Betriebsrenten, Kapitalerträgen oder Mieteinnahmen schon früher steuerpflichtig waren. Eine Steuererklärung ist auch immer erforderlich, wenn sie vom Fiskus Geld zurück haben wollen. Beispielsweise wenn ihr Bankinstitut 25% Abgeltungssteuer abgeführt hat, weil der Freibetrag von 801 € für Ledige oder 1.602 € für Verheiratete überschritten wurde. Hierzu ist der Mantelbogen und die Anlagen R und KAP an das Finanzamt zu senden.

Jeder Steuerbürger hat eigene, individuelle Faktoren die bei einer Steuererklärung zu berücksichtigen sind. Deshalb nochmals mein Rat, verschaffen sie sich durch ein Gespräch mit einem Steuerberater ihres Vertrauens Sicherheit darüber, ob sie Einkommenssteuer an das Finanzamt abführen müssen oder bei ihnen keine Steuerschuld besteht. Vorbeugen ist auch hier besser, als sich Nachzahlungen oder gar ein Steuerstrafverfahren einzuhandeln.

Herr Richard, ich danke für das Gespräch und ihre Auskünfte für die Leserinnen und Leser der Senioreninfo und die Senioren im Landkreis.



Recht schaffen.

Der VdK bietet kompetente Sozialberatung bei Rechtsfragen zu Rente, Behinderung und Pflege.

Sozialverband VdK Bayern e.V.
Kreisverband Bad Tölz
Karwendelstr. 5, 83646 Bad Tölz

Tel. 08041 / 76 12 53
Fax 08041 / 761 25 40
kv-badtoelz@vdk.de

SOZIALVERBAND
VdK
BAYERN

Zukunft braucht Menschlichkeit.

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

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

Noch Fragen? Rufen Sie uns an:
Malteser Wolfratshausen

08171/43 63 0

Malteser
Legend
...weil wir da sind.

Wir freuen uns
wenn DU kommst!!



Malteser

Hans-Urmiller-Ring 24
82515 Wolfratshausen

moveplus – gemeinsam mobil bleiben

neue Mitfahrinitiative des ADAC auch
im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen



Für alle, die nach mobilen Lösungen an ihrem Wohnort suchen

Sie suchen einen netten Menschen, der Ihren Vater gelegentlich zum Einkaufen mitnimmt? Sie müssen regelmäßig nach München zur Arbeit und würden sich gerne das Benzingeld teilen?

Für alle, die für sich oder ihre Angehörigen nach mobilen Lösungen suchen, gibt es seit Mitte Mai 2013 die neue regionale Mitfahrbörse „moveplus“ im Internet.

Diese Initiative des ADAC startet zunächst als Pilotprojekt im Großraum München. Über das Internetportal

www.generationplus.de können Interessierte Fahrgelegenheiten für kurze Strecken suchen oder anbieten und individuelle Vereinbarungen treffen. Außerdem bündelt die Mitfahrbörse „moveplus“ Informationen zu bestehenden lokalen Fahrinitiativen und Bussen.

„moveplus“ verbindet den Service einer herkömmlichen Mitfahrzentrale mit dem Netzwerkgedanken einer aktiven Nachbarschaftshilfe. Denn oft sind es gerade die kleinen, alltäglichen Wege, an denen Menschen ohne Auto oder bei schlechtem Wetter scheitern. Was nützt einem beispielsweise der schönste Schrebergarten, wenn man ihn nur mit dem teuren Taxi erreicht? Und umgekehrt würden sich viele jüngere Fahrer über eine Senkung der Benzingosten freuen - vor allem, wenn das Mitnehmen so unkompliziert funktioniert wie bei „moveplus“.

Das Mitmachen bei „moveplus“ ist grundsätzlich für alle kostenlos. Interessierte Fahrer und Mitfahrer können über ein geschütztes Kontaktformular direkte und individuelle Vereinbarungen treffen. Fahrer können in ihrem Angebot angeben, ob sie eine Beteiligung an den Benzingosten wünschen.

Getragen wird die Mitfahrbörse von dem Portal „GENERATIONplus“. Diese vom ADAC gegründete Interessensplattform richtet sich vor allem an ältere Menschen. Sie folgt der Überzeugung, dass jeder ein Leben lang das Recht auf uneingeschränkte Mobilität hat. Daher steht „moveplus“ allen Nutzern offen.

So einfach sind Sie dabei:

- Als Fahrer Mitfahrangebot einstellen. Wer Benzingostenbeteiligung wünscht, schreibt dies gleich mit dazu.
- Als Mitfahrer in den Mitfahrangeboten suchen. Eine erweiterte Suchoption lässt Sie schnell den richtigen Fahrer in Ihrer Nähe finden.
- Oder kostenlos Infos und Fahrpläne zu Fahrinitiativen und Bürgerbussen erhalten - falls Sie keine passende Mitfahrgelegenheit finden können

Ihr Vorteil als Mitfahrer:

- Reduzierung der Kosten für Alltagsbesorgungen, wenn Sie nicht mehr selbst Auto fahren.
- Gemeinsam mehr Spaß haben bei der Fahrt um die Ecke.

- Bei schlechter Witterung nicht mehr laufen oder radeln müssen.
- Endlich wieder vom Fleck kommen, wenn der nächste Bus oder die Bahn zu weit entfernt sind oder gar nicht mehr fahren.



- Als Pendler mit anderen fahren und entspannt in die Arbeit kommen.
- Informationen über Fahrinitiativen und Bürgerbusse einholen, die Sie vorher noch gar nicht kannten.

Ihr Vorteil als Fahrer:

- Benzinkosten teilen und damit viel Geld sparen.
- Sich spielend leicht für ältere Menschen und andere Nachbarn engagieren.
- Einen wertvollen Beitrag für die Umwelt leisten.
- Andere Leute und Interessen kennen lernen.
- Nicht mehr allein hinter dem Steuer versauern.

Ein starkes Netz braucht viele Nutzer. Darum: Machen Sie mit bei „moveplus“!



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!



Blutspendedienst

Die Reise einer Blutspende vom Spender zum Empfänger

Langsam tropft das Blut in den Blutbeutel – einen knappen halben Liter roten Lebenssaft spendet der junge Mann aus Augsburg. Der Zusatz eines Gerinnungshemmers verhindert das Verklumpen. Ist der Beutel voll, wird er verschlossen, gekennzeichnet und begibt sich anschließend auf eine Reise. Diese beginnt mit der Fahrt in das Produktions- und Logistikzentrum des Blutspendedienstes des BRK (BSD) in Wiesentheid.

gerade braucht“, erklärt Dr. Franz Weinauer, Ärztlicher Direktor des Blutspendedienstes des BRK. Dafür wird jede Blutspende, auch die des 25-jährigen Mannes, im Produktionszentrum innerhalb von 24 Stunden in die einzelnen Blutbestandteile aufgetrennt, zu verschiedenen Blutpräparaten weiterverarbeitet und getestet. Das passiert in mehreren Schritten: Filtration, Zentrifugation, Auftrennung und Untersuchung.



Foto: BRK

Jede Blutspende wird nach einer Spendenaktion des BSD (Blutspendedienst) in das Produktionszentrum nach Wiesentheid gebracht und dort noch während der Nacht weiterverarbeitet, bevor sie in einem bayerischen Krankenhaus einen Empfänger erreicht. Denn der Blutbeutel, den der Augsburger gefüllt hat, ist nicht der gleiche, den ein Empfänger später erhält. „Der Patient oder die Patientin bekommt immer nur den Bestandteil des Blutes, den er oder sie

Bei der Anlieferung wird jede einzelne Blutkonserve mit einem Barcode-Label zur Nachverfolgung versehen und elektronisch erfasst. Dann werden die Blutbeutel aufgehängt und das Blut läuft langsam durch einen unten am Beutel angehängten Filter in einen anderen Beutel. Dabei werden die weißen Blutkörperchen (Leukozyten) entfernt, um sicherzustellen, dass beim Empfänger keine unerwünschten Nebenwirkungen auftreten. Anschließend kommen die Blutspenden in die Zentrifuge, um das Blutplasma von den roten Blutkörperchen (Erythrozyten) zu trennen und auch die Blutplättchen zu entfernen. Danach werden die einzelnen Blutbestandteile in verschiedene Beutel abgefüllt. Die Konzentrate aus roten Blutkörperchen werden im immunhämatologischen Labor bei minus 3 Grad zwischengelagert. Sie halten maximal 42 Tage und stehen für den Abruf bereit. Das Plasma ist bis zu drei Jahre haltbar: Es wird bei minus 42 Grad im Kühlraum tiefgefroren. „Für uns ist ganz wichtig: Die Blutpräparate werden

erst dann freigegeben, wenn die Untersuchungen des Spenderblutes einwandfrei sind“, erklärt Dr. Franz Weinauer. „Jede Blutprobe wird in unseren Laboren auf HIV, Hepatitis B und C sowie andere Krankheiten untersucht. Fällt ein Test positiv aus, wird der Empfänger von uns schriftlich benachrichtigt und zu einer weiteren Untersuchung eingeladen.“ In solchen Fällen werden Blutspenden zurückgestellt und nicht zur Transfusion zugelassen. Dazu auch Geschäftsführer Georg Götz: „Der Schutz und die Gesundheit der Menschen, die Spenderblut brauchen, stehen für den BSD an oberster Stelle.“

Das Blut des jungen Mannes aus Augsburg ist einwandfrei und kann zum Versand an eines der fünf Institute des BSD in Bayern ausgeliefert werden. Von dort wird es an ein Krankenhaus aus der Region weitergegeben und kommt einem Patienten mit denselben Blutgruppenmerkmalen zugute, der das Spenderblut dringend benötigt – nach einem Blutverlust bei einem Unfall, für die Behandlung im Rahmen einer Krebstherapie oder als Blutkonserve bei einer größeren Operation. Damit ist die Blutspende an ihrem Bestimmungsort angekommen und hilft einem anderen Menschen weiterzuleben.

Warum ist Blutspenden beim BRK so wichtig?

Pro Jahr werden etwa 75 Millionen Blutspenden weltweit benötigt. Mit einer Blutspende kann bis zu drei Schwerkran-

ken oder Verletzten geholfen werden. Ihre Blutspende ist Hilfe, die ankommt und zugleich gesellschaftliches Engagement, mit dem Blutspenderinnen und Blutspender schwerst- kranken Menschen helfen oder sogar ihr Leben retten.

Wer sollte Blut spenden?

Blutspenden kann jeder gesunde Mensch zwischen 18 und 68 Jahren. Blutspenden in höherem Alter sind nach individueller Entscheidung der Ärzte des BRK Blutspendedienstes möglich. Frauen können viermal, Männer sogar sechsmal innerhalb von 12 Monaten Blut spenden. Zwischen zwei Blutspenden muss ein Abstand von mindestens acht Wochen liegen. Mitbringen sollen die Blutspender/innen ihren Blutspendeausweis, bei Erstspendern reicht ein amtlicher Lichtbildausweis.

Der Blutspendedienst des BRK

Der Blutspendedienst des BRK (BSD) wurde 1953 vom Bayerischen Roten Kreuz mit dem Auftrag gegründet, die Versorgung mit Blutprodukten in Bayern sicherzustellen. Er trägt die Rechtsform einer gemeinnützigen GmbH. Als modernes pharmazeutisches Unternehmen ist der BSD heute ein aktiver Partner im bayerischen Gesundheitswesen. Mit seinen ca. 700 engagierten Mitarbeitern organisiert der BSD jährlich in 64 bayerischen Landkreisen rund 5.400 Blutspendetermine.

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



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen

Fachstelle für pflegende Angehörige organisiert Besichtigungen von Senioren- und Pflegeheimen des Nord-Landkreises

Gerne möchten wir hiermit auf unsere Besichtigungstermine in Senioren- und Pflegeheimen im Nordlandkreis im Juli 2013 aufmerksam machen. Die Fachstelle für pflegende Angehörige organisiert diese Gruppen-Termine in Zusammenarbeit mit den Senioren- und Pflegeheimen, wofür wir diesen herzlich danken. Pflegende Angehörige und interessierte Mitbürger sind herzlich eingeladen sich für die Termine bei uns anzumelden! (Beginn jeweils 14:30 Uhr):

Mittwoch, den 17. Juli 2013
Caritas Altenheim St. Hedwig,
Adalbert-Stifter-Str.56, Geretsried
Treffpunkt: Eingang der Einrichtung!

Mittwoch, den 24. Juli 2013
Seniorenwohnpark Isar-Loisach,
Moosbauerweg 7a, Wolfratshausen
Treffpunkt: Eingang der Einrichtung!

Hierbei handelt es sich um unverbindliche Besichtigungen in der Gruppe, damit sich jeder ein Bild von der derzeitigen Situation in den jeweiligen Einrichtungen machen und alle auftauchenden Fragen stellen kann.

Diana Wagner (auf dem Foto), von der Fachstelle für pflegende Angehörige in Geretsried, nimmt Anmeldungen telefonisch unter 08171/ 9345-10 oder per E-Mail: fachstelle@kvtoel.brk.de entgegen. Bitte melden Sie sich bis zwei Tage vor dem jeweiligen Termin bei ihr an. Vielen Dank!



Richter

PFLEGEMANAGEMENT
IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

☼
PFLEGE ZUHAUSE
INFORMATION-BERATUNG
HILFE-UNTERSTÜTZUNG
HÄUSLICHE SCHULUNG

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

Die Senioren-Sicherheitsberater berichten

Vor einigen Tagen meldeten sich drei allein stehende ältere Damen bei der Stadt Wolfratshausen und fragten, ob derzeit amtliche „Seniorenberater“ unterwegs seien. Übereinstimmend erzählten die Frauen, sie seien angerufen und zu einem Beratungstermin in ihren jeweiligen Wohnungen gedrängt worden. Eine der Damen wollte wegen eines eventuellen Rückrufs die Telefonnummer der Anruferin erfahren, erhielt diese aber nicht. In einem weiteren Fall wurde eine nicht existierende Nummer genannt. Auf Fragen nach dem Zweck des Besuchs kamen allgemein gehaltene Antworten wie „Wir sind jetzt in diesem Gebiet unterwegs“ oder „Wir beraten alle Senioren ab 60, jetzt sind die Buchstaben A - ... dran“. Daneben wollte die Anruferin in den kurzen Gesprächen wissen, ob die Damen allein stehend sind.

Vorab meine Feststellung zum geschilderten Sachverhalt: Es sind von amtlicher Seite keine „Seniorenberater“ unterwegs! Sollten auch Sie angerufen werden, so beenden Sie das Gespräch und legen den Hörer kurzerhand auf. Vergessen Sie für einen Augenblick Ihre guten Manieren. Das fällt Ihnen leichter, wenn Sie sich vergegenwärtigen, dass Sie hereingelegt werden sollen. Auf keinen Fall sollten Sie irgendeine Auskunft über sich erteilen, auch nicht über Ihren Familienstand. Lassen Sie sich auf keine Diskussion ein, denn es besteht die akute Gefahr, dass Sie gegenüber den für solche Zwecke geschulten und erfahrenen Anrufern den Kürzeren ziehen. Sollten Sie bereits einen konkreten Besuchstermin vereinbart haben, so lassen Sie die angekündigte Person, den/die

„Seniorenberater/in“, keinesfalls in Ihre Wohnung. Auch könnten Sie zu dem vereinbarten Zeitpunkt abwesend sein. Notfalls rufen Sie die Polizei unter der Telefon-Nr. 110.

In diesem Zusammenhang beachten Sie noch folgende Grundsätze:

- Wenn Sie ein moderneres Telefon mit Display haben, notieren Sie sich die Nummer des Anrufers. Gegebenenfalls könnten Sie diese dann der Polizei mitteilen.
- Vor dem Öffnen der Wohnungstüre vergewissern Sie sich über Türspion, Türsprechanlage oder dem Blick aus dem Fenster, wer zu Ihnen will.
- Lassen Sie niemals Fremde in Ihre Wohnung!
- Öffnen Sie nur mit vorgelegter Türsperre (Kette, Sperrbügel, Kassetenschloss).
- Niemals Geld an fremde Personen geben.

Die ehrenamtlich tätigen Senioren-Sicherheitsberater des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen informieren Sie gerne zum Thema Sicherheit vor Tricks und Betrügereien im Rahmen von Vorträgen und Gesprächen.

Kontakt und weitere Informationen:
Landratsamt Bad Tölz,
Seniorenbüro - Karin Weiß,
Telefon 08041/505-307
karin.weiss@lra-toelz.de



Brücke zwischen Schule und Beruf, Alt und Jung

Vielen von uns ist gar nicht bewusst, dass es Jugendliche gibt, um die sich niemand kümmert. Ihnen fehlt die Unterstützung für eine positive berufliche Entwicklung. Ohne Hilfe haben sie wesentlich schlechtere Chancen im Leben. Die Tölzer Coaches helfen diesen benachteiligten Jugendlichen, ihre Chancen zu erkennen und unterstützen sie dabei, sie zu ergreifen. Sollte dies auch nur bei einem einzigen Jugendlichen gelingen, ist viel gewonnen und der Einsatz hat sich gelohnt.

Die Tölzer Coaches begleiten und unterstützen seit sieben Jahren junge Menschen aus Bad Tölz und dem Tölzer Umland beim Erwerb eines Schulabschlusses, beim Übergang und Einstieg in eine Berufsausbildung. Seit der Gründung im Jahre 2006 wurden 326 Schüler individuell betreut.



Der Verein hat derzeit 16 Mitglieder mit meist anspruchsvollen Berufen in ihrer aktiven Zeit, die sich in ihrem Ruhestand ehrenamtlich und honorarfrei für Jugendliche einsetzen. Derzeit betreuen die Tölzer Coaches 30 Schüler der 8. und

9. Klasse in der Südschule Bad Tölz und den Mittelschulen in Lenggries, Benediktbeuern und Waakirchen.

Die Tölzer Coaches haben keine spezielle Ausbildung. Sie bringen ihre Erfahrungen aus Beruf und Familie ein und schenken jungen Menschen Zeit und Zuwendung. Mit ihrem Engagement stärken sie das Selbstwertgefühl und damit die Motivation und Neugier der von ihnen betreuten Jugendlichen.

Die Arbeit ist vielseitig und jeder Coach macht, was ihm am besten liegt. Der Coach unterstützt beim Schulabschluss und der Berufsorientierung, hilft bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz, gibt Tipps für Vorstellungsgespräche oder ist einfach nur Gesprächspartner. Jeder Coach wendet etwa 150 bis 350 Stunden jährlich – bei freier Zeiteinteilung – für seine Arbeit auf.

Nun suchen die Tölzer Coaches interessierte Mitstreiter jeden Alters, insbesondere Seniorinnen und Senioren, die sich für Jugendliche engagieren wollen und denen Kontakte zu Jugendlichen Freude bereiten.

Wenn Sie interessiert sind, melden Sie sich bitte bei:

Gerd Christian Angele

Telefon 08041-79316195

e-mail: buero@toelzer-coaches.de

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.toelzer-coaches.de

Termine:

17.07.2013, 14.30 Uhr **Besichtigung Caritas Altenheim St. Hedwig**
Diana Wagner, BRK-Fachstelle für pflegende Angehörige
Treffpunkt: Geretsried, Adalbert-Stifter-Straße 56

18.07.2013, 18.30 Uhr **Rechtliche Betreuung als Ehrenamt** vor allem für
neu bestellte Betreuer/innen und Interessierte
an diesem Ehrenamt. Referent: Karl Schöttl
Betreuungsstelle Landratsamt.
Ort: Landratsamt, Sitzungssaal, Prof.-Max-Lange-Platz 1, Bad Tölz

24.07.2013, 14.30 Uhr **Besichtigung Seniorenpark Isar-Loisach**
Diana Wagner, BRK-Fachstelle für pflegende Angehörige
Treffpunkt: Wolfratshausen, Moosbauerweg 7a

06.08.2013, 18.00 Uhr **“Validation” – eine Methode, mit demenziell
erkrankten Menschen zu kommunizieren**
Referentin: Silvia Krupp, Gerontologin (FH), Lebensräume
für Menschen mit Demenz, München
Ort: AWO Seniorenzentrum Wolfratshausen, Paradiesweg 18

24.09.2013, 18.00 Uhr **“Migration in der stationären Altenhilfe –
Das Gelingen kultursensibler Alpenpflege in der Praxis“**
Referentin: Professor Dr. Dorit Sing, Kath.
Stiftungsfachhochschule Benediktbeuern
Ort: AWO Seniorenzentrum Wolfratshausen, Paradiesweg 18

25.09.2013, 18.30 Uhr **Leben zu Hause – Welche unterstützenden Hilfen gibt es
im Landkreis** Referentin: Christiane Bäumler
Fachbereich Senioren Landratsamt
Ort: Rathaus Geretsried, Sitzungssaal, Karl-Lederer-Platz 1, Geretsried

24.10.2013, 18.30 Uhr **Leistungen der Pflegeversicherung**
vor allem auch hinsichtlich der Neuregelungen für
Demenzranke und deren Angehörige
Referentin: Tanja Schmidbauer, AOK Bad Tölz
Ort: Landratsamt Sitzungssaal, Prof.-Max-Lange-Platz 1 Bad Tölz

Tanzen – hält fit!



**Seniorentanz geht
ins zweite Jahr!**

Und weil die Fitness im Alter so wichtig ist sind sie herzlich eingeladen (mit und ohne Partner) mitten im Alltag das Tanzbein zu schwingen, Gleichgesinnte zu treffen, neue Kontakte zu knüpfen, Lebensfreude zu spüren und gleichzeitig ihre Beweglichkeit und Konzentration zu fördern.



Foto: Botzenhardt

Einmal im Monat findet
im Gasthaus der Alte Schießstätte,
Schützenweg 3, Bad Tölz
Von 14:30 – 16:30 Uhr
ein Seniorentanz statt.

Herr Rudi Holzapfel begleitet uns mit
fetziger und spritziger Musik.

Der Eintritt ist frei. Getränke können
im Gasthaus bezogen werden.

Nächster Termin: 24.7.2013

Falls noch Fragen zu weiteren Terminen
sind, dann melden Sie sich bitte:
Caritas - Kontaktstelle Alt und Selbstän-
dig (Telefon 08041/79316-103) in Zusam-
menarbeit mit der Touristinformation
Bad Tölz-Wolfratshausen



**Seniorenzentrum
Wolfratshausen**

Kompetenz-Zentrum Demenz

Wir betreuen, fördern und pflegen
demenziell erkrankte Menschen

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



Tipps für Radfahrer...

Mehr ältere Menschen nutzen das Fahrrad als Alternative zum Auto. Insbesondere Pedelecs - Räder mit elektrischem Hilfsmotor - liegen im Trend. Gerade Senioren sollten einige Tipps beherzigen, um die Gefahren im Straßenverkehr zu minimieren.

Körperliche Beweglichkeit und Fitness lassen im Alter naturgemäß nach - dadurch steigt das Unfallrisiko, warnt der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR). Hinzu komme, dass ältere Radler bei einem Sturz oder Crash ein höheres Verletzungsrisiko haben. Mit einem passenden Rad, einer besonnenen Fahrweise und guter Sicherheitsausrüstung lassen sich diese Gefahren minimieren.

Fahrradmodelle: Ältere Radfahrer sollten Fahrradmodelle mit tiefem Durchstieg wählen. Das erleichtert das Auf- und Absteigen, weil der Rahmen nicht zur Stolperfalle werden kann. Auch muss die Rahmengröße zur Körpergröße passen: Zum Beispiel sollte der Boden mit den Füßen sicher erreichbar sein, erläutert der DVR. Ein hoher Lenker ermöglicht eine aufrechte Sitzhaltung und dadurch eine bessere Wahrnehmung des Verkehrsgeschehens.

Technik: Senioren sparen besser nicht an zuverlässiger Technik: Der DVR empfiehlt etwa wartungsarme Hydraulik-Felgenbremsen. Beim Fahrradkauf sollte ausreichend Zeit zum Probesitzen und -fahren eingeplant werden.

Fahrradhelm: Ein Fahrradhelm ist Pflicht - egal ob bei kurzen Fahrten zum Einkaufen oder längeren Touren am Wochenende. Er verringert bei Stürzen oder Unfällen das Risiko schwerer Kopf-

verletzungen. Allerdings muss der Helm wie angegossen passen. "Er darf nicht im Nacken sitzen oder die Stirn freilassen, sondern muss gerade auf dem Kopf sitzen", erläutert der DVR.

Kleidung: Auffällige Kleidung schützt vor Zusammenstößen mit anderen Verkehrsteilnehmern: Je eher beispielsweise Autofahrer einen Radfahrer wahrnehmen, desto besser können sie sich auf ihn einstellen. Kräftige, leuchtende Farben sind tagsüber zu empfehlen, reflektierende Streifen funkeln abends im Scheinwerferlicht.

Pedelecs/E-Bikes: Beliebt bei älteren Menschen sind die komfortablen Pedelecs. Bis Tempo 25 unterstützt bei diesen Rädern ein Batterieantrieb den Fahrer beim Treten. Das birgt Gefahren, warnt der DVR. Denn für Autofahrer sei es oft schwierig zu erkennen, wie schnell ein Radler tatsächlich unterwegs ist: "Ein Senior auf einem Pedelec kann jetzt wegen der Elektrounterstützung viel schneller auftauchen als aus der Erfahrung gelernt." An Ausfahrten und Kreuzungen könne es dadurch riskant werden. Für Pedelec-Piloten bedeutet das: In brenzlichen Situationen lieber auf die eigene Vorfahrt verzichten. Kraftfahrer müssen ihre gewohnten Wahrnehmungsmuster verändern und davon ausgehen, dass auch ältere Radler ungewohnt flott unterwegs sind.

Tipps: Wenn Sie sich ein „Zweirad“ anschaffen wollen, lassen Sie sich bei einem Fachhändler beraten!



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 pflegegerechte 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



Elfi Blank-Böckl . Kapellenweg 22 . 82544 Egling-Neufahrn
Telefon 08171/99 89 475 . Fax 08171/99 89 476
eMail: soziales_netzwerk@web.de

Was steckt hinter dem Begriff Hospiz/Palliativ Care?

Hospiz (lat. *hospitium* „Herberge“) ist eine Einrichtung der Sterbebegleitung. Im deutschen Sprachraum der Gegenwart wird mit Hospiz meist eine stationäre Pflegeeinrichtung bezeichnet, die über nur wenige Betten verfügt und ähnlich wie ein kleines Pflegeheim organisiert ist.

Hospize haben es sich zur Aufgabe gemacht, Sterbende im Sinne der Palliative Care umfassend zu versorgen. Es gibt ambulante, teilstationäre und stationär tätige Hospizvereinigungen.

Bei einem Hospiz handelt es sich aber nicht nur um eine konkrete Institution, sondern es beschreibt auch ein Konzept der ganzheitlichen Sterbe- und Trauerbegleitung. Hospize wollen (nach Christoph Student, 2004) fünf Qualitätskriterien verwirklichen:

- Der Kranke und seine Angehörigen stehen im Zentrum des Dienstes
- Unterstützung erfolgt durch ein interdisziplinäres Team
- Einbeziehung freiwilliger Begleiterinnen und Begleiter
- **Palliative care** (Sorge für Schmerzfreiheit und Lebensqualität) statt *medical care* (auf Heilung gerichtete Behandlung) kurz heißt das: Lebensqualität statt Lebensquantität
- Trauerbegleitung

Im Hospiz bekommen unheilbar Kranke in ihrer letzten Lebensphase eine respektvolle, umfassende und kompetente Betreuung. Dabei spielt die Kontrolle der verschiedenen Symptome eine große Rolle, u. a. die Schmerztherapie. Bei allen pflegerischen und medizini-

schen Handlungen steht aber der (geäußerte oder mutmaßliche) Wille des Kranken an erster Stelle. Außerdem werden Beratung und Trauerbegleitung für die Angehörigen angeboten.

Träger dieser Häuser der Sterbebegleitung sind zumeist gemeinnützige Vereine, aber auch Kirchen, gemeinnützige Organisationen und Stiftungen. Die medizinische Versorgung wird unterschiedlich gewährleistet. Einige stationäre Hospize stehen unter ärztlicher Leitung, andere arbeiten mit niedergelassenen Ärzten vor Ort zusammen, wobei der Patient sein Recht auf freie Arztwahl geltend machen kann. Dann ist es oft der langjährige Hausarzt des Kranken, der die medizinische und menschliche Begleitung seines Patienten bis zu dessen Lebensende übernimmt. Dazu bedarf es nicht unbedingt einer fachlichen Weiterbildung in Palliativmedizin, sie kann aber von Vorteil sein.

Geschichte

Ein Hospital oder Hospitium war im Mittelalter Name von kirchlichen oder klösterlichen Herbergen für Pilger (Pilgerherberge), Bedürftige (Armenhaus), Fremde (Asyl, vergl. Hotel) oder Kranke, und geht so dann später auf den Begriff über, der sich zum heutigen Krankenhaus wandelte.

Der ursprüngliche Gedanke der „Beherbergung“ wurde im 19. Jahrhundert wieder aufgegriffen. Schon 1842 gründete Madame Jeanne Garnier in Lyon (Frankreich) ein Hospiz, das sich speziell der Pflege Sterbender widmete. 1879 öffneten die irischen Schwestern der Nächstenliebe das *Our Lady's Hospice*

for the Care of the Dying in Dublin. Es gab weitere Hospize, die als Vorläufer zu der Gründung in Sydenham gelten können.

Die moderne Hospizbewegung und die Palliativmedizin entstanden dagegen in den 1960er Jahren in England und gehen wesentlich auf Cicely Saunders zurück. Im von ihr gegründeten *St. Christopher's Hospice* in Sydenham bei London werden etwa 2000 Patienten und ihre Angehörigen pro Jahr betreut. Die internationale Hospizarbeit wurde nachhaltig durch die Arbeit von Elisabeth Kübler-Ross beeinflusst. In Deutschland hat u. a. Christoph Student viel zur Entwicklung der Hospizbewegung beigetragen. Das erste stationäre Hospiz in Deutschland wurde 1986 in Aachen gegründet (*Haus Hörn*). In der Folge entstanden weitere stationäre Hospize, zumeist gegründet von Bürgerinitiativen, Vereinen und kirchlichen Einrichtungen; anfangs fast ausschließlich durch Spendengelder finanziert und durch ehrenamtliche Mitarbeit unterstützt. In Deutschland gibt es inzwischen ca. 180 stationäre Hospize und ca. 240 Palliativstationen in Krankenhäusern sowie mehr als 1500 ambulante Hospizdienste.

Palliativmedizin ist nach den Definitionen der Weltgesundheitsorganisation und der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin „die aktive, ganzheitliche Behandlung von Patienten mit einer progredienten (voranschreitenden), weit fortgeschrittenen Erkrankung und einer begrenzten Lebenserwartung zu der Zeit, in der die Erkrankung nicht mehr auf eine kurative Behandlung anspricht und die Beherrschung von Schmerzen, anderen Krankheitsbeschwerden, psychologischen, sozialen und spirituellen Problemen höchste

Priorität besitzt“, die über eine rein palliative Therapie hinausgeht (siehe auch Palliation). Nicht die Verlängerung der Überlebenszeit um jeden Preis, sondern die Lebensqualität, also die Wünsche, Ziele und das Befinden des Patienten stehen im Vordergrund der Behandlung.

Palliativmedizin ist keine Sterbemedizin: Die palliativmedizinischen Methoden und Einstellungen sind auch in früheren Stadien der Erkrankung gefordert, zum Teil schon, sobald die Diagnose bekannt ist. Ziel ist es, dem Patienten ein beschwerdefreies (z. B. schmerzfreies) Dasein zu ermöglichen. Palliativmedizin bejaht das Leben und ist gegen eine Verkürzung, allerdings auch gegen sinnlose Therapievversuche, die den Patienten belasten und verhindern, dass der Patient die verbleibende Lebenszeit optimal nutzen kann – *Nicht dem Leben mehr Tage, sondern den Tagen mehr Leben geben!*

Unter dem Namen Bundesarbeitsgemeinschaft Hospiz (BAG Hospiz) wurde der Deutsche Hospiz- und Palliativverband (DHPV) 1992 vom Krankenhausseelsorger Heinrich Pera in Halle (Saale) gegründet. Ziel ist die Verbreitung der Hospizbewegung und die Zusammenführung der daran Interessierten sowie gemeinsame Entwicklung von Leitlinien und Empfehlungen für die ambulante und stationäre Hospizarbeit. Verbandsmitglieder des DHPV führten mehrfach Gespräche mit Vertretern der Krankenkassen und Ministerien sowie Bundestagsabgeordneten, um eine gesetzliche Grundlage zur Finanzierung der Hospizarbeit zu schaffen. Das gelang im Dezember 1996 mit der Zustimmung des Deutschen Bundestages zum § 39a des SGB V, dessen praktische Umsetzung in der Rahmenvereinbarung zwischen BAG und Krankenkassen festgeschrieben

wurde. 2007 kam es zur Namensänderung von BAG Hospiz zu DHPV. Der Verband hat zusammen mit der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin und der Bundesärztekammer eine Charta zur Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen erarbeitet. Sie wurde am 17. August 2010 verabschiedet.

1995 wurde die *Deutsche Hospiz Stiftung* gegründet. Sie ist dem weltweiten Hospiz-Gedanken – „Hospiz ist weniger ein Ort, vielmehr eine Lebenshaltung“ – verpflichtet und hat sich zu einer umfassenden Patientenschutzorganisation für Schwerstkranke und Sterbende entwickelt. Seit 2009 trägt sie den Hinweis auf dieses Tätigkeitsfeld auch in ihrem Namen und heißt Patientenschutzorganisation Deutsche Hospiz Stiftung. Sie setzt sich, wie auch die DGP und der DHPV, für Selbstbestimmung und Fürsorge am Lebensende ein und vertritt bundesweit die Interessen der Schwerstkranken gegenüber Politik, Krankenkassen und Leistungserbringern. Konkrete Hilfe für jeden Einzelnen, der sich in einer Notsituation befindetet, leistet sie an ihrem Patientenschutztelefon. Für die Dienste an diesem Telefon erhebt sie keine Gebühren. Seit 2009 betreibt sie außerdem die Schiedsstelle Patientenverfügung. Im Falle von Konflikten rund um Vorsorgedokumente können sich hier sowohl Ärzte als auch Angehörige im Vorfeld gerichtlicher Auseinandersetzung gebührenfrei beraten und strittige Dokumente prüfen lassen.

Über diese Dienstleistungen hinaus arbeitet die Patientenschutzorganisation Deutsche Hospiz Stiftung wie auch die anderen Hospiz- und Palliativverbände auf gesellschaftlicher Ebene an der Verbesserung der Situation für Schwerstkranken. Hospiz als Lebenshaltung soll für jeden der jährlich rund 800.000 Ster-

benden in Deutschland Realität werden, lautet die Kernforderung. Dazu sei es notwendig, den Hospizgedanken überall dort zu verwirklichen, wo Menschen sterben - sei es in Pflegeheimen, in Krankenhäusern oder zu Hause. Um ihre Unabhängigkeit zu wahren, betreibt die Patientenschutzorganisation Deutsche Hospiz Stiftung selbst keine Hospizeinrichtungen.

Hospize sind heute in der Regel Leistungserbringer des Gesundheitswesens und werden - auch aufgrund der stetigen politischen Arbeit der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin, der Patientenschutzorganisation Deutsche Hospiz Stiftung und des DHPV - größtenteils über die Krankenkassen finanziert. Bislang zahlten Hospizpatienten einen Eigenanteil von durchschnittlich sieben Prozent zu, was durch Beschluss des Deutschen Bundestages vom 18. Juni 2009 entfällt. Seit dem 1. August 2009 tragen die Krankenkassen 90 Prozent der zuschussfähigen Kosten (Tagespflegesatz). Zehn Prozent des Pflegesatzes müssen stationäre Hospize weiterhin selbst aufbringen, wozu größtenteils Spendengelder verwendet werden. Auch dann werden Spendenmittel eingesetzt, wenn Patienten aufgenommen werden, die aus verschiedensten Gründen nicht krankenversichert sind (z. B. Personen ohne festen Wohnsitz).

Bedeutung für das Leben

Hospize wollen das Sterben wieder in das Leben integrieren. Den Kranken und ihren Angehörigen soll ein Stück Normalität vermittelt werden, was im Krankenhaus oder zu Hause (durch Überforderung der pflegenden Angehörigen) oft nicht mehr gegeben ist. Laut Umfragen möchten etwa 90 Prozent aller Menschen zu Hause sterben. Tatsächlich sterben nach Schätzungen je-

Was Sie schon immer einmal wissen wollten

doch etwa 50 Prozent der Menschen im Krankenhaus und weitere 20 Prozent im Pflegeheim. Hospize wollen dabei eine menschenwürdige Alternative sein, wenn eine Krankenhausbehandlung nicht mehr gewollt wird oder aus medizinischer Sicht nicht erforderlich ist (und deshalb von den Krankenkassen auch nicht mehr bezahlt wird); ein Pflegeheim aber aufgrund unzureichender medizinischer und pflegerischer Versorgungsmöglichkeiten bei schwerer Erkrankung nicht in Frage kommt.

Wenn Sie noch mehr wissen wollen, wenden Sie sich bitte an:



Christophorus Hospizverein
Bad Tölz-Wolfratshausen e. V.
Neuer Platz 20, 82538 Geretsried
Telefon 08171/999155
Fax 08171/999156

info@christophorus-hospizverein.de,
www.christophorus-hospizverein.de

Wir kümmern uns

Leistung, die sich rechnet

PC-HELP!

Seit 1992

Computerdienstleistungen GmbH

PC-SYSTEME | NETZWERK | TELEFONANLAGEN
DSL | SERVICE | ERP-SYSTEME | SCHULUNGEN
= die gesamte IT aus einer Hand

Ihr Ansprechpartner: Uwe Dautenahn
Josef-Schnellnieder-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

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

MDK geprüft 1,1



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 Erinnerungsstücke vermitteln Geborgenheit. Auf Wunsch können Haustiere mitgebracht werden; beliebt bei allen ist der Hasen-Streichelzoo. Menschen mit demenzieller Erkrankung bietet das Haus Elisabeth einen beschützenden 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

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**



Gröbmaier 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





**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 08024/9179-0
eMail: info@pflegeheim-lenggries.de

Pflegeheim Lenggries
Karwendelstraße 28b
83661 Lenggries

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

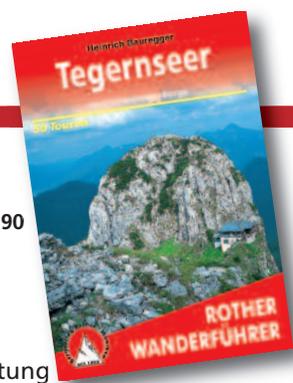
Sprechzeiten: Montag - Donnerstag von 8 - 16 Uhr

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

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



aus dem Rother-Wanderbuch
„Tegernseer und Schlierseer Berge“
von Heinrich Bauregger, erschienen
im Bergverlag Rother, München, Preis € 12,90



Hirschberg 1670m

Auf einen Berg mit viel gerühmter Aussicht...

Der Hirschberg gehört zu den Standardzielen in den Tegernseer Bergen. Die massive, weitgehend bewaldete Erhebung zwischen Söllbach- und Weißachtal ist zwar bei der Anfahrt bereits von Weitem sichtbar, doch überzeugt sie weniger durch ihre Form als durch die Tatsache, dass sich am Anstiegsweg ein ganzjährig bewirtschaftetes Haus befindet. Die Aussicht vom Gipfel ist recht beachtlich: im Westen auf den Buchstein, im Süden auf den Blaubergkamm und im Osten auf Risserkogel und Wallberg. Zwar führen mehrere Anstiege auf seinen Gipfel, der »klassische« Weg beginnt jedoch in Scharling.

Talort/Ausgangspunkt: Rottach-Egern 731m. Scharling, 760 m, am Fuß des Hirschbergs, 4 km vom Ortszentrum von Rottach-Egern; kleiner Ort mit Jugendherberge. Anfahrt über Tegernsee bzw. über Bad Wiessee, dann bei Reitrain rechts abbiegen und parallel zur Bundesstraße nach Scharling. Kleiner Parkplatz am Nordrand von Scharling.

Anforderungen: Bis zur Hirschlache Fahrweg, dann breiter Wanderweg; der Abstieg erfolgt auf Bergsteig, zuletzt auf Fahrweg. Keine Schwierigkeiten.

Höhenunterschied: 910 Hm.

Einkehr: Gasthaus »Zum Hirschberg« in Scharling; Hirschberghaus, 1530 m (privat, fast ganzjährig bew., von Ende Nov. bis Weihnachten geschlossen, Die Ruhetag, 20 Betten, 35 Lager; Tel. 08029/465).

Am Nordende von Scharling weist uns eine Tafel beim Gasthaus »Zum

Hirschberg« Richtung Westen. Auf asphaltiertem Fahrsträßchen am Weiler Leiten vorbei zum Hochwald; dann auf unbefestigtem Fahrweg weiter durch Wald bergauf (im Winter Rodelbahn), bis nach 1 Std. Gehzeit links ein Ziehweg abzweigt (falls wir diese Variante über die Holzpointalm nehmen, erreichen wir weiter oben wieder den Hauptweg). Wir folgen aber rechts dem Wirtschaftsweg, der uns, vorbei am Bolzeck, in zahlreichen Serpentinaufstiegen zum Hirschlache, 1300 m, bringt (direkte Variante möglich). Dort endet der Fahrweg bei ein paar kleinen Hütten und dem Materiallift des Hirschberghauses. Nun links auf Steig in steilen Serpentinaufstiegen in ½ Std. über den latschenbewachsenen Hang zum Hirschberghaus. Von dort steigen wir in weitem Rechtsbogen auf einem Steig über den bewachsenen Vorgipfel und seinen Osthang zum höchsten Punkt, dem Hirschberg.

Auf dem Gipfelweg zurück bis an den Fuß des Vorgipfels, dann rechts auf Pfadspuren hinab zu den Hütten der Rauheckalm, 1480 m. Auf markiertem Steig in östlicher Richtung, z. T. durch Wald, in weiten Serpentinaufstiegen hinab und bei der Wegverzweigung links zur Gründhütte, 1195 m. Dort links und am Rand der Skiabfahrtshänge in Richtung Scharling, wobei wir zuerst eine Fahrstraße queren, dann überwiegend dem Waldrand folgen. Über Point zurück nach Scharling. Alternativ kurz vor Point nach links und über das Gasthaus »Zum Hirschberg« in Scharling zurück zum Ausgangspunkt.

Mittelreich

von Josef Bierbichler

Suhrkamp Verlag
Taschenbuch, 392 Seiten, Preis 9,90 €
ISBN: 978-3-518-42268-7

Was ist das nun, was der vom Starnberger See stammende große Schauspieler vorgelegt hat, ein Geschichtsbuch, ein Heimatroman, eine Autobiographie? Er ist ja keine Persönlichkeit, die leicht zugänglich ist, seine heftigen Kommentare sind bekannt, umso interessanter ist, was und wie er schreibt. Fesselnd, knorrig, grob, feinfühlig, verdeckt heimatverbunden, voller Schmerzen, wie die jüngere Vergangenheit die schöne Heimat verletzt und verändert hat, so erfährt ihn der Leser. Seine Sprache liegt zwischen Gerhard Polt, Ganghofer und Ludwig Thoma.

Die gut lesbare Geschichte des Buches läuft chronologisch ab:

Das alte Lokal „Fischmeister“ am Starnberger See ist allmählich zur wichtigsten Ausflugsgaststätte geworden, der Seewirt erzählt uns, wie das die drei Generationen bewältigt haben, was ihnen das Leben beschert hat. Da sind schöne Kindheitserinnerungen, Tragödien, Anekdoten, aus armen Bauern wurden neu- oder „mittelreiche“ Bürger, wir kennen das.

Der Möchtegernkünstler Pankraz, der Wirt werden muss, weil der Bruder schwer verletzt aus dem Ersten Weltkrieg heimgekommen war, will, dass es sein Bub Semi besser haben soll, er wird ins Klosterinternat geschickt. Das hasst der zutiefst, verzeiht den Eltern die Zwangsmaßnahme ebenso wenig wie deren Frömmerei und politische Sturheit. Mit ihm endet auch die Familiensaga, denn „echt ist nur jetzt“. Die Zeit des „Nachkriegsumganges der deutschen Bauern mit ihren Kühen“ ist für ihn vorbei.

Eigenwillig ist das Buch, man spürt, dass der Autor quälende Momente erlitten haben muss, gerade deshalb hat es mir gefallen, denn Vergangenheit ist nun mal nicht glatt und gut. Einfühlsam ist die tragische Geschichte des Fräulein Zwittau geschildert, eines Unikums im Haus. Wir alle kennen solche „Möbelstücke“, die einfach zu Familien gehören, unverrückbar, unauffällig, oder Viktor, vom Krieg zu ihnen verschlagen, die Stütze des Betriebes. Wie wunderbar ist der Feuerwehrball im Februar 1954 gezeichnet, ein Spiegel des Dorflebens zu allen Zeiten, das liest man gefesselt und ist mittendrin!

Auf S. 178 wird der Unterschied zwischen dem Fendt- und Lanz Bulldog beschrieben, die in den fünfziger Jahren auf den Markt kamen. Sicher eine Marginalie, aber wer in seiner Jugend auf dem Land das anspringende, schwere Motorengeräusch gehört und nie vergessen hat, nachdem die zu kurbelnde Schwungscheibe den Motor endlich auf Touren gebracht hatte, (Vorsicht, gefährlicher Rückschlag!), der spürt, dass der Autor sein Leben erzählt hat. Denn manchem mag die Kleinigkeit unwichtig sein.

Dieses Buch gehört zu meinen Favoriten des Jahres.



Lernen Sie mit uns den neuen Papst kennen... Auf nach Rom!

Die Überraschung war groß, als sich am Mittwochabend den 13.03.13 der Argentinier Jorge Mario Bergoglio als neuer Papst der Öffentlichkeit präsentierte. Bei unserer Romreise vom 10.03.-16.3.13 erlebten unsere Reisenden live den einmaligen Event – Sittenauser war dabei!



Busreisen:

Florenz - Franz von Assisi - Umbrien - Rom

Übernachtung/Halbpension im 4*-Sterne Hotel in Rom. Stadtführungen in Florenz, Rom, Vatikan und Pisa, Weinprobe mit Imbiss, Teilnahme an der Papstaudienz*

8 Tage 31.05. bis 07.06.13 nur **898,-€**

Rom – Höhepunkte der Geschichte

Übernachtung/Frühstücksbuffet & 3x Abendessen im 3*-Sterne Hotel in Rom. Übernachtung/Halbpension bei den Zwischenübernachtungen, Stadtführung antikes & klassisches Rom, Stadtführung christliches Rom. Teilnahme an der Papstaudienz*

7 Tage 19.10. bis 25.10.13 nur **589,-€**



Flugreise:



Rom – die ewige Stadt

Reisebegleitung durch Sittenauser Reisen, Linienflug mit Luftansa München-Rom, Übernachtung/Frühstücksbuffet im 4*Hotel, 1x Abendessen in einem Restaurant, geführter Abendspaziergang, Stadtführung Plätze und Brunnen Roms, Stadtführung antikes Rom, Teilnahme an der Papstaudienz*

4 Tage 04.11. bis 07.11.13... nur **646,-€**

* Papstaudienz bei Anwesenheit

**Bei allen Mehrtages-Reisen
inklusive
Reiserücktritts-Versicherung!**



Urlaub von Anfang an

*Bequem von der Haustür zum Bus.

Bei Flugreise zubuchbar! Zentrale Abfahrtsstelle in München.

SITTENAUSER
IHR BUS- & REISESPEZIALIST

Dietramszell ♦ Infotelefon/Buchung 08027/90 35-0 ♦ www.sittenauser.de

HM Sittenauser GmbH

Wirtshaus für Leib und Seele...



Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen.
Saisonal, regional und international.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch...



Klosterschänke Dietramszell Klosterplatz 2, 83623 Dietramszell

Telefon (08027) 90 45 00, Fax (08027) 90 45 01 www.klosterschänke-dietramszell.de

Öffnungszeiten: Täglich außer Dienstags 10.30 bis 1.00 Uhr

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: Melitta und Peter Korff

Redaktionsschluss für die Ausgabe 4-2013, Oktober-Dezember **15. Sept. 2013**

Demenz zuhause pflegen Wir helfen Ihnen und stehen Ihnen gerne bei...

Wir, die Alzheimer Gesellschaft Bad Tölz-Wolfratshausen e.V., stehen Ihnen als Ansprechpartner zur Verfügung und informieren pflegende Angehörige und an Demenz erkrankte Menschen, Interessierte sowie Fachpersonal zu allen Fragen um die zahlreichen Formen von Demenzerkrankungen.

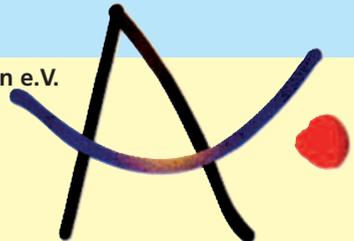
Vom Ehrenamt geprägt verbindet uns Erfahrungswissen und Fachkompetenz der verschiedenen Berufsgruppen. Dieses Miteinander garantiert, dass wir so „sehr nah am Betroffenen“ sind. Wir finanzieren uns eigenständig als gemeinnützige Organisation aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden, Geldern der öffentlichen Hand und zweckgebundenen Fördermitteln.

- Hilfe zur Erhaltung der selbständigen Wohn- und Lebensgestaltung
- Häusliche Pflege ermöglichen und erleichtern
- Überforderung der Leistungskraft der Pflegenden verhindern
- Wiederherstellen einer möglichst selbständigen Lebensführung des Pflegebedürftigen
- Wohnumfeld verbessernde Maßnahmen
- Begleitung bei Pflegeeinstufungen
- Beratung von Angehörigen und Pflegekräften

Alzheimer Gesellschaft Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.

– Selbsthilfe Demenz –
Kapellenweg 22, 82544 Egling-Neufahrn
Telefon (mobil) 0152-259 555 90
eMail: alzheimer-wor-toel@web.de

Rufen Sie uns doch mal an...





Willkommen

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

- mitten im Grünen gelegen
- Kurzzeit- und Langzeitwohnen
im charmanten Altbau oder
im Neubau mit modernem Flair
- geräumige Einzel- und Doppelzimmer
- vielseitiges, niveauvolles, senioren-
orientiertes Betreuungsangebot
- wohltuende, kompetente Pflege, basierend
auf den nationalen Expertenstandards
- schöner Sinnesgarten mit Gebirgsblick
- täglich frische Schmankerl
aus unserer hauseigenen Küche
mit regionalen Produkten



...umsorgt schön wohnen!

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