



Mitteilungen des Seniorenbeirates im
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen

Oktober-Dezember 2013 - Nr.4

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.

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat aktuell	4
Glaube und Gesundheit: Strategien gegen seelische Verarmung	7
Bestattung: Was Sie über die Vorsorge wissen sollten	9
Die letzten Dinge regeln: Varianten der letzten Ruhestätte	11
Alternative Wohnformen für Senioren	12
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Arbeitskreisen und Gruppen	
☐ Caritas – Ehrenamt in der Caritas-Kontaktstelle	15
☐ Christophorus Hospizverein – 20 Jahre in unserem Landkreis	17
☐ Malteser – Sicherheit - zuhause und unterwegs im Alter	19
☐ 10 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle im Landkreis	22
Selbsthilfegruppen sind "Überlebens-Mittel"	23
Notiz: GEO WISSEN – Zeitschriftenempfehlung	26
Termine	26
Das sagt der Arzt: Zipperlein mit Zwicken und Zwacken	27
Wandervorschlag: Fockenstein am Tegernsee	29
Buchvorstellung: Jesus von Nazareth, Ratzinger, Papst Benedikt XVI	30
Impressum	31



Gepflegt Wohnen im Alter!

SENIORENWOHPARK

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,

es ist Mitte September, die Sonne scheint in mein Büro und ich soll das Vorwort für die letzte Ausgabe der SeniorenInfo in diesem Jahr schreiben, in der nachdenkliche Themen angesprochen werden.

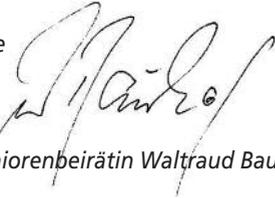
Es fällt mir schwer!

Doch Gesundheit, Glaube, Krankheit und Tod sind nicht an eine bestimmte Jahreszeit gebunden, wir begegnen diesen Dingen auch bei strahlendem Sonnenschein.

Lassen Sie die kürzer werdenden Tage und die länger werdende Dunkelheit nicht in Ihr Gemüt einziehen. Denken Sie daran, wenn wir nicht das Nachdenkliche und Traurige erleben würden, könnten wir das Fröhliche und Schöne gar nicht schätzen und genießen.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Herbst und angenehmen Winter

Ihre



Seniorenbeirätin Waltraud Bauhof



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

Sitzung des Seniorenbeirats am 6.8.2013

Zu ihrer dritten Sitzung in der aktuellen Amtsperiode 2013 - 2016 trafen sich die Mitglieder des Landkreissenorenbeirates am 6. August im Sitzungssaal des Landratsamtes. Mit großem Engagement beriet das Gremium elf Tagesordnungspunkte. In meinem Bericht beschränke ich mich jedoch aus Platzgründen auf diese drei Themenbereiche:

- Verbesserung der ambulanten Palliativversorgung.
- Notfallmappe, nicht nur für Senioren.
- Probleme bei Wohnumfeld verbessernden Maßnahmen für körperbehinderte Mieter.

1. Ausweitung und Verbesserung der ambulanten Palliativ-Versorgung im Landkreis.

„Palliativ-Netzwerk“ für die Landkreise Bad Tölz-Wolfratshausen und Miesbach geplant!

Rund 90 % der Menschen wollen nicht im Krankenhaus, sondern möglichst schmerzfrei im Kreise der Familien, in häuslicher Umgebung oder im Heim von Angehörigen oder Vertrauenspersonen begleitet, Abschied nehmen. Deshalb hat sich der Seniorenbeirat bereits im Juli 2011 an den Kreistag und Landrat Josef Niedermaier mit der Forderung gewandt, neben dem Erhalt der Palliativstation in der Kreisklinik Wolfratshausen die ambulante Palliativ-Versorgung auszuweiten.

„Nicht dem Leben mehr Tage, sondern den Tagen mehr Leben geben“! Dieses Zitat von Frau Cicely Saunders, Begründerin der modernen Hospizbewegung, beschreibt eindringlich das Ziel einer ambulanten und stationären Palliativversorgung. Der Erhalt der Lebensqualität trotz schwerster Erkrankungen, die Achtung der Würde des Menschen und die umfassende Betreuung von Patienten und ihren Familienangehörigen

müssen im Focus unseres Handelns stehen.

Der Seniorenbeirat begrüßt und unterstützt deshalb die von Frau Mechthild Felsch, Vorstandsmitglied des Christophorus-Hospizvereins und Frau Christiane Bäumler, Leiterin des Fachbereichs Senioren im Landratsamt vorgetragene Absicht, ein „Palliativ-Versorgungsnetz“ aufzubauen. Vorbild ist das bereits bestehende Palliativ-Netzwerk in den Landkreisen Berchtesgadener-Land und Traunstein. Unter Federführung des Christophorus-Hospizvereins und weiteren Kooperationspartnern soll in den beiden nächsten Jahren das Netzwerk für eine flächendeckende ambulante Palliativversorgung in den Landkreisen Bad Tölz-Wolfratshausen und Miesbach aufgebaut werden. In Palliativ-Care ausgebildete Pflegekräfte, so genannte Brückenschwestern, und ehrenamtlich tätige Hospizbegleiter/innen bringen als Bindeglied und in enger Abstimmung zwischen Patienten, Klinik, Hausärzten und Pflegediensten, die richtige Versorgung und Begleitung an den Lebensort, zu Hause oder im Heim. Die Bereitschaft der Hausärzte zur Mitwirkung und Fortbildung in Palliativmedizin sind ein sehr

wichtiger Baustein im geplanten Netzwerk. Der Vorsitzende des Seniorenbeirates, Rupert Englbrecht wird sich deshalb an die Kassenärztliche Vereinigung wenden.

2. „Notfallmappe“ nicht nur für Senioren, sondern für Bürgerinnen und Bürger jeden Alters

Plötzliche Notfälle wie Unfall, Krankheit oder Tod können jederzeit und bei Jedermann auftreten. Wenn aber eine solche Situation eintritt und Sie dann selbst keine Entscheidung mehr treffen können, ist es für Angehörige oder Vertrauenspersonen eine sehr große Hilfe und Entlastung, wenn diese wissen was Ihnen wichtig ist und wo sich die notwendigen Unterlagen befinden. Deshalb hat eine Arbeitsgruppe des Seniorenbeirates einen 10 Seiten umfassenden Entwurf einer „Notfallmappe“ verfasst. Die Arbeitsgruppe habe „sehr gute Arbeit geleistet“ war der Tenor im Gremium. Die Notfallmappe soll die Menschen nicht nur im hohen Alter „bestärken, vorsorglich Entscheidungen zu treffen um diese ihren Vertrauten zugänglich zu machen“, schreibt Landrat Josef Niedermeier im vorläufigen Vorwort. Hinweise auf eine vorhandene Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Bankvollmacht und Bestattungswünsche, aber auch die Checklisten für Krankenhauseinweisungen und erste Schritte bei einem Todesfall gibt den Angehörigen im Notfall „ein Stück Handlungssicherheit“.

Der Entwurf der Notfallmappe und einer Notfallkarte für das Portemonnaie wurde mit großer Mehrheit genehmigt. Dem Kreistag obliegt nun die Entschei-

dung, ob die bereits in mehreren Landkreisen bewährte und sehr nachgefragte Notfallmappe und Notfallkarte eingeführt und den Bürgern über die Kommunen kostenlos zur Verfügung gestellt wird.

3. Barrierefreiheit – Wohnumfeld verbessernde Maßnahme „Treppenlift“.

Mobile Treppensteighilfen (Scalamobil) dürfen nach Urteil des Bundessozialgerichtes Aktenzeichen - B 3 KR 13/09 R - vom 07.10.2010 von den Pflegekassen nicht mehr bezuschusst werden. Deshalb sind Körperbehinderte ersatzweise auf fest eingebaute Treppenlifte angewiesen, die von den Pflegekassen bezuschusst werden. Aber im Gegensatz zu körperbehinderten Haus- und Wohnungseigentümern sind körperbehinderte Wohnungsmieter bei der Bezuschussung und Realisierung von Treppensteighilfen wegen nicht angepasster Verwaltungsvorschriften der Pflegeversicherung und der Bayerischen Wohnraumförderbestimmungen (vierter Teil RZ 42-45) benachteiligt.

Seniorenbeirat Gerd Huber informierte deshalb als Bevollmächtigter eines 71-jährigen Landkreisbürgers, der als Genosse einer Gemeinnützigen Baugenossenschaft unseres Landkreises, mit lebenslangem Wohnrecht ausgestattet, nun nach Schlaganfall auf den Rollstuhl angewiesen, seine Wohnung im Obergeschoss ohne Treppensteighilfe nicht betreten oder verlassen kann. Nach Art. 3(3) Grundgesetz - § 554a Bürgerliches Gesetzbuch - § 55 (1) Sozialgesetzbuch IX und § 40 (1) SGB XI und dem Bayerischen Wohnungsbauprogramm Nr. 1.3 besteht ein Anrecht auf barrierefreien

Zugang zur angemieteten Wohnung und Bezuschussung eines rund 16.000 € teuren Treppenliftes mit 2.257 € durch die Pflegekasse und maximal 10.000 € durch den Freistaat Bayern. Der Vorstand der Baugenossenschaft verweigerte wegen der Genehmigungsaufgaben des Freistaates die Antragstellung und Zustimmung zum Einbau eines Treppenliftes – obwohl ohne finanzielle Belastung für den Hauseigentümer durch den Treppenlift sechs Wohnungen barrierefrei hätten erreicht und verlassen werden können. Eine für die Mitglieder des Seniorenbeirates nicht nachvollziehbare Entscheidung. Sie passt nicht in die Gegenwart, negiert das Bemühen um barrierefreien Lebensraum und verstößt gegen die vom Bundesverfassungsgericht eingeräumten Rechte für körperbehinderte Mieter (Az. 1 BvR 1460/99 vom 28.03.2000).

Der Seniorenbeirat hat sich wegen der grundsätzlichen Bedeutung für alle körperbehinderten Mieter in Bayern mit diesem Anliegen an die Landesseniorenvertretung Bayern gewandt. In der Delegiertenversammlung der Landesseniorenvertretung Bayern am 23. Oktober 2013 soll eine Petition in dieser Angelegenheit beschlossen und an die Bayerische Staatsregierung weitergeleitet werden. Zusätzlich haben sich bereits die Seniorenbeauftragten Waltraud Bauhof aus Dieterszell, Helga Lehner aus Münsing und Seniorenbeirat Gerd Huber aus Lenggries an die Stimmkreisabgeordneten von CSU, FDP, FW, SPD und Bündnis 90 die Grünen gewandt. Alle angeschriebenen Parlamentarier vertreten die Auffassung des Seniorenbeirates, dass Vorschriften zu Gunsten körperbehinderter Mieter harmonisiert werden

müssen. Die sozial- und gesundheitspolitischen Experten der jeweiligen Partei werden die Voraussetzungen für Beratungen in den jeweiligen Fraktionen erarbeitet, um die Mieterbenachteiligung durch die Modifizierung der Wohnbauförderrichtlinien zu beseitigen.

Ein weiterer Punkt in der Sitzung war die Bestellung und Entsendung eines Vertreters des Seniorenbeirates in den "Steuerungsverband psychische Gesundheit" und den Arbeitskreis "Gerontopsychiatrie". Die Wahl fiel auf Herrn Dr. Rainer Jurda aus Wackersberg.

**Die nächsten Sitzungen finden statt am
Freitag, 18.10.2013 im Landratsamt
14.00 Uhr Seniorenbeirat
16.00 Uhr Delegiertenversammlung**

Alten - und Pflegeheim **Josefistift**

...im Heim Daheim!



In zentraler Lage bei der Mühlfeldkirche
95 Plätze überwiegend
in Einzelzimmern- davon 26 Plätze
in beschütztem 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



Strategien gegen seelische Verarmung

Kalte, geldgeprägte, egoistische Gesellschaftsformen, wie sie sich leider überall herausbilden, hinterlassen besonders bei älteren und schwächeren Menschen Spuren und Verletzungen. Globalisierung, Digitalisierung und vieles mehr machen Angst. Aufrechterhaltung von Recht und Ordnung ist nicht alles, es braucht noch „weiche“ Qualitäten unseres Zusammenlebens: Nächstenliebe, Demut, Vertrauen, Gerechtigkeit. Doch, wo bekommt man diese selten gewordenen „Güter“?

Forscher und Philosophen entdecken neuerdings wieder die Vorteile religiösen Denkens und propagieren damit neue Strategien. Die Verarmung moderner Gesellschaften an religiösen Gemeinschaftserlebnissen führt zum Mangel an Bewältigungsmöglichkeiten bei seelischen Nöten.

Die enorme Häufung psychischer Erkrankungen spricht eine eigene Sprache.

Englische Philosophen schlagen vor, die besten Strategien der Religionen zusammenzufassen, denn es könne nicht angehen, dass die Sorge um die wichtigsten Bedürfnisse des Menschen in der Hand einzelner Interpreten liege. Sie schlagen „säkulare Tempel“ vor, in denen man zur Ruhe kommen und wesentliche Fragen seines Lebens überdenken könne. Das trifft schon einen Nerv, denn die meisten Menschen sehnen sich nach religiösem Aufgehobensein. Es ist verblüffend, wie stark die Bereitschaft, ein überindividuelles Etwas zu verehren, von den Menschen aller Kulturen stets bejaht wird. Ja, in Zeiten großer Not scheint die Hinwendung, gar kriegerische Verteidigung religiöser Ideale, Rechtfertigung äußerster Brutalität und

letzte Zuflucht zu sein.

Religionen sind trotz allem zu nützlich und wirksam, als dass man ablehnen sollte, was nur entfernt daran erinnert.

Wie entstehen denn religiöse Vorstellungen und warum sehen nicht alle Menschen die Welt rational-nüchtern? Weil, wie ein Religionspsychologe sagt, „Religion natürlich ist und Wissenschaft nicht“, religiöser Glaube fällt uns viel leichter als das anstrengende wissenschaftliche Denken. Die meisten Denk- und Gefühlsreflexe haben sich im Laufe der Evolutionsgeschichte herausgebildet und kommen dem religiösen Denken naturgemäß entgegen. Wir tendieren dazu, hinter jeder Wirkung eine Ursache zu vermuten, und sehnen uns insgeheim nach allwissenden Mächten, denen wir uns guten Gewissens anvertrauen können. Religionen sind Erfolgsmodelle. Anders ist kaum zu erklären, weshalb sich irgendeine Art von religiösem Denken in allen Kulturen und zu allen Zeiten findet. Das schweißte schon immer zusammen, man war in der Gruppe erfolgreicher, überlebensfähiger, moralisches Verhalten war durch den Gruppendruck abgesichert. Psychologische Studien zeigen, dass sich Menschen stets ehrlicher, „moralischer“ verhalten, wenn sie sich beobachtet fühlen. Allein schon stilisierte Zeichnungen von Augen fördern großzügigeres Verhalten Fremden gegenüber. Kein Wunder, dass die Vorstellung, von einem allwissenden Gott eng begleitet zu sein, einen starken, positiven Effekt hat. Religionen haben während langer Zeiten bis heute die Rolle eines sozialen Klebstoffes gespielt.

Fehlt in der heutigen modernen Gesell-

schaft dieses Bindemittel; suchen wir ihn gar als „workaholic“ in der übermäßigen Beschäftigung als Gemeinschaftserlebnis? Besser gesagt: Fehlt uns ohne irgendeine Art Religion etwas Entscheidendes im Leben?

Zur Aufrechterhaltung der Moral braucht man Religion nicht unbedingt, effektive Polizei, Gerichte und Gesetze wachen darüber, dass niemand den anderen übers Ohr haut. Und vom finanziellen Standpunkt sind wir bei der Hingabe unserer Mittel großzügig: Wir geben einen bedeutenden Teil unseres Einkommens an das Gemeinwesen ab, anonym in Form von Steuern. Eher wird aber so egoistisches Denken gefördert, denn ein Dank dafür ist nicht üblich, ein Bewusstsein ist kaum vorhanden, dass damit z. B. auch Bedürftigen geholfen wird.

Was ist eigentlich Glauben? Es ist ein starkes Gefühl von Gewissheit, Vertrauen, der Fähigkeit, sich selbst nicht nur als Ich, sondern als Teil eines größeren Ganzen zu begreifen. Spezialisten sind dabei, die zugehörigen Areale im Hirn zu erforschen. Dabei kam man zu einer interessanten Erkenntnis: Religiosität ist im Grunde ein so einheitliches Phänomen, dass man für verschiedene Glaubensrichtungen und Kulturen ein identisches Hirnareal identifiziert hat: Das limbische System, Sammelbecken der Emotionen, die entwicklungs geschichtlich älteste Hirnregion. Muss man daraus nicht folgern, dass Religiosität eine natürliche Anlage ist, und dass es kein Leben ohne entsprechende Ausprägung gibt und Atheismus eigentlich eine widersprüchliche, unnatürliche Haltung ist?

Die Annahme scheint belegbar: Amerikanische Wissenschaftler haben in zahlreichen medizinwissenschaftlichen Studien herausfiltriert, dass Gläubige

gesünder als Nichtgläubige sind. Sie weisen ein höheres Maß an psychischer Gesundheit auf als die Gesellschaft insgesamt. Das Gesundheitsverhalten von Gläubigen ist grundsätzlich günstiger: Sie rauchen weniger, trinken weniger Alkohol, erfahren größere Unterstützung in der Gemeinschaft und genießen bessere Krankenpflege in der Familie.

Stoff zum Nachdenken!



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

Bestattung: Was Sie über die Vorsorge wissen sollten

Mit dem Tod beschäftigt sich niemand gern. Aber es kann beruhigend sein, beiziten vorzusorgen: Wie möchte ich beerdigt werden? Wie soll mein Grab aussehen? Das klassische Reihengrab ist nicht jedermanns Sache. Und die Möglichkeiten sind weitvielfältiger, als man gemeinhin denkt. „Der Wunsch nach einer anonymen Bestattung wird immer öfter geäußert“, wird von einem großen Bestattungshaus festgestellt. Der Grund: Die Menschen wollen ihre Angehörigen nicht mit der Pflege ihrer letzten Ruhestätte belasten. Dabei berücksichtigen sie häufig nicht, dass es den Hinterbliebenen ein Bedürfnis sein kann, sich um das Grab des Verstorbenen zu kümmern. Trauerfeier und Grabpflege sind nicht in erster Linie für die Toten gedacht, sondern für die Angehörigen. Sie wollen von einem geliebten Menschen Abschied nehmen können. Deshalb ist es wichtig, Wünsche zur eigenen Beerdigung mit der Familie zu besprechen. So werden die Angehörigen nicht plötzlich mit Dingen konfrontiert, die für sie schwierig oder unannehmbar sind. Etwa der Wunsch, dass der Verstorbene seine Asche in den Walliser Alpen verstreuen lassen möchte – und den Angehörigen somit ein erreichbarer, individueller Ort zum Trauern und Erinnern fehlt.

Wie sich also vorbereiten? Das Testament eignet sich nicht zur Bestattungsvorsorge, denn es wird erst einige Wochen nach der Beerdigung geöffnet. Besser die persönlichen Vorstellungen mit dem Partner oder im Familienkreis besprechen und schriftlich festhalten.

Wer keine Angehörigen hat und dennoch sichergehen will, dass er zur letzten Ruhe gebettet wird, wo und wie er es möchte, kann mit einem Bestattungsinstitut einen Vorsorgevertrag abschlie-

ßen, der alles Wesentliche regelt: die Trauerfeier, den Sarg, Blumenschmuck, die Form der Bestattung, den Grabstein. Solche Verträge oder auch private Niederschriften müssen im Todesfall von den Hinterbliebenen berücksichtigt werden. Sie sind verbindlich, solange sie nicht gegen Rechtsvorschriften verstoßen. In Deutschland gilt Friedhofszwang: Urnen dürfen nicht privat aufbewahrt, Gräber nicht im Garten graben werden.

Preiswert ist die letzte Reise meist nicht. Je nach örtlicher Friedhofsgebühr und individuellen Vorstellungen kommen rasch Beträge zwischen 3000 und 5000 Euro und mehr zusammen: Kosten für Überführung, Totenkleidung, Sarg, Grabstein mit Inschrift, Trauerhalle, gegebenenfalls für die Einäscherung und die Urne, die Todesanzeige, Blumen, Musik und mehr. Deshalb ist es ratsam, bei mehreren Bestattern Kostenvorschläge einzuholen!

Die Erben können im Normalfall die Kosten ohne bürokratischen Aufwand aus



Foto: Greet Visser

dem Nachlass begleichen. Plausible Summen für die Beerdigung zahlen die meisten Banken und Sparkassen von den Konten des Verstorbenen an die nächsten Angehörigen aus. Dafür genügt die Sterbeurkunde. Mit der Zahlung an das Bestattungsunternehmen sollte allerdings nicht zu lange gewartet werden, denn je nach Vertrag können die Unternehmen nach einer gewissen Zeit höhere Preise verlangen. Preiserhöhungen, die sich während der Vertragslaufzeit ergeben, müssen die Bestatter begründen und den Kunden mitteilen. Damit das Geld etwa im Insolvenzfall nicht verloren ist, sollte die vereinbarte Summe bei einer Treuhandstelle (kostenpflichtig) oder auf einem Sperrkonto hinterlegt werden. Bei der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG, einer Einrichtung des Bundesverbandes Deutscher Bestatter und des Kuratoriums Deutsche Bestattungskultur, können die Kunden der angeschlossenen Unternehmen das Geld für die Trauerfeier, das Grab und die Grabpflege hinterlegen. Natürlich kann man das für die Beerdigung vorgesehene Geld auch selbst auf einem Sparbuch mit Sperrvermerk und dokumentiertem

Verwendungszweck anlegen oder ansparen. In diesem Fall ist es ratsam, eine Vertrauensperson einzusetzen, die nach dem Tod im Sinne des Verstorbenen über das Geld verfügt, um so Konflikte mit den Erben zu vermeiden. Sterbegeldversicherungen sollte man, wenn das 65. Lebensjahr erreicht ist, nicht mehr abschließen, da sie zu teuer und wenig kundenfreundlich sind.

Doch was ist, wenn sich jemand eine würdevolle Bestattung nicht leisten kann? Die Zahl der Sozialbestattungen nimmt ständig zu weil keine Angehörigen des Toten auffindbar sind und Geld fehlt. Wichtig zu wissen: Streitigkeiten in der Familie oder ein abgebrochener Kontakt reichen nicht aus, um sich der Zahlungsverpflichtung zu entziehen.

Eigentlich wünscht sich wohl jeder Mensch einen harmonischen, friedlichen Abschied im Kreis der Familie. Vielleicht führt die Beschäftigung mit den letzten Dingen ja auch dazu, dass unnötiger Zwist mit den nächsten Angehörigen überwunden wird und man das Leben gemeinsam genießen kann – möglichst noch viele Jahre.

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



Varianten der letzten Ruhestätte

In Deutschland ist streng geregelt, wie Menschen nach ihrem Lebensende bestattet werden müssen. Andere Länder sind da liberaler.

Reihengrab: Der Sarg wird nach der Trauerzeremonie in einem Grab beigesetzt, das einem zugewiesen wird. Einfluss auf dessen Lage hat man nicht. Die Ruhezeit, die nicht verlängert werden kann, beträgt je nach Gemeinde zwischen 15 und 30 Jahren.

Wahlgrab: Es wird individuell ausgewählt und eignet sich als Doppelgrab oder Familienruhestätte. Nutzungsrechte können über die vorgeschriebene Ruhefrist hinaus verlängert werden. Die zusätzliche Beisetzung einer Urne ist in der Regel erlaubt.

Anonyme Bestattung: Viele Friedhöfe bieten heute Grabstätten an, die keiner aufwendigen Pflege bedürfen, etwa Rasenflächen mit oder ohne Namensplatten, die aber dennoch einen Ort der Erinnerung für die Angehörigen darstellen.

Friedwald: Die Asche eines Verstorbenen wird in einem Behältnis an den Wurzeln eines Baumes beigesetzt. Die Hinterbliebenen können an dem Baum auch eine Tafel anbringen. Es gibt kommerzielle Friedwälder und Ruheforste. Auch immer mehr Friedhöfe bieten Baumbestattungen an.

Verstreuen der Asche im Ausland bietet den Trauernden eine Vielzahl von meist teuren – unkonventionellen Bestattungsarten wie See- oder Ballonbestattung. Sie können von deutschen Unternehmen vermittelt werden.



Sind Sie auch auf der Suche nach einer Alternative zur Heimunterbringung?

Bei dieser Suche stoßen sie auf verwirrend viele Ausdrücke bzgl. alternativer Wohnformen. Um ein bisschen Licht in die Angebotsstruktur zu bringen, werde ich versuchen, die verschiedenen Wohnangebote zu charakterisieren und auch Hinweise darauf zu geben, was beim ungeschützten Begriff „Betreutes Wohnen“ zu beachten ist.

Wohnangebote für Seniorinnen und Senioren, die solange wie möglich zu Hause leben wollen:

Barrierefreie Wohnung:

Gestaltung neuer Wohnung nach DIN 18025, Teil 1 und 2.

Angepasste Wohnung:

Anpassung bestehender Wohnungen in Richtung Barrierefreiheit, Individuelle Beratung gibt es bei Wohnberatungsstellen.

Betreutes Wohnen zu Hause:

Betreuungsvertrag mit einem Anbieter, der neben Informations- und Beratungsleistungen auch regelmäßige Hausbesuche beinhaltet.

Wohnformen für Seniorinnen und Senioren, die ihre Wohnsituation selbst verändern wollen:

Selbstorganisierte Wohn- und Hausgemeinschaft

(oder gemeinschaftliches Wohnen oder gemeinschaftliche Wohnprojekte): Projekte sind Privatinitiativen. Es gibt einen eigenen abgeschlossenen Wohnbereich und Räume zur gemeinschaftlichen Nutzung.

Integriertes Wohnen

(oder Mehrgenerationenwohnen): Projekte sind trägerinitiiert. Ziel ist es,

nachbarschaftliche Hilfen zwischen verschiedenen Generationen und Bewohnergruppen mit unterschiedlichen Bedarflagen zu verbessern. Dabei gibt es Gemeinschaftsräume und teilweise Unterstützung durch Fachpersonal.

Siedlungsgemeinschaften:

Meist trägerinitiiert durch z.B. Genossenschaften, mit dem Ziel, das generationsübergreifende Zusammenleben und die nachbarschaftliche Hilfe zu fördern.

Alten-Dorf:

Altengerechtes Wohnangebot und die Möglichkeit, dort auch bei Hilfe- und Pflegebedarf weiter versorgt zu werden.

Betreutes Wohnen / Service-Wohnen / Unterstütztes Wohnen:

Koppelung von altersgerechtem Wohnangebot und Betreuungsleistung. Diese Wohnform unterliegt nicht dem Heimgesetz! Siehe weitere Erläuterungen unten.

Wohnstift / Seniorenresidenz:

Ebenso Koppelung von Wohn- und Betreuungsangeboten. Unterliegt dem Heimgesetz!

Wohnformen für Seniorinnen und Senioren, die ihre Wohnsituation verändern, weil es nicht anders geht:

Betreute Wohn- und Hausgemeinschaften für Pflegebedürftige (Pflegerwohngruppen oder begleitete Wohngruppe):

Eigener Wohn- und Schlafbereich und Leben in Gemeinschaftsräumen: Betreuung erfolgt stundenweise oder rund um die Uhr durch Betreuungspersonal für Haushaltsführung und Organisation des Gruppenlebens. Dazu kommt entweder ein ambulanter Dienst von Außen für die Pflege oder es sind Pflegekräfte angestellt.

Alternative Wohnformen für Senioren

Insbesondere zum Thema „Betreutes Wohnen“ sollten Sie bei der Auswahl eines Projektes auf folgende Anforderungen achten:

• Standort:

Ist Mobilität ohne einen eigenen PKW möglich? Können Besucher den Standort gut erreichen?

• Infrastruktur:

Gibt es in der Nähe Einkaufsmöglichkeiten? Sind Apotheke, Bank, Post gut erreichbar?

• Charakter der Wohnanlage:

Größe der Wohnanlage. Ist die Zahl der Wohnungen überschaubar?

• Zugang zur Wohnung:

Alle Räume müssen für einen Rollstuhl befahrbar sein (DIN 18025, Teil 1), Vor allem Küche und Bad müssen entsprechend eingerichtet sein. Türbreiten, Rampen usw. müssen die Bewegung mit einem Elektrorollstuhl ermöglichen.

Die Wohnung müsste mindestens barrierefrei nach DIN 18025, Teil 2 sein.

Das heißt, sie muss für Blinde, Seh- und Gehbehinderte erschlossen sein.

• Weitere technische Voraussetzungen:

Die Wohnung sollte an ein 24 Std. besetztes Hausnotrufsystem angeschlossen sein. Der Notruf sollte an mindestens an 2 Stellen in der Wohnung ausgelöst werden können bzw. drahtlos funktionieren (Knopf oder Funkfinger).

• GrundsERVICE:

Die gesamte Haustechnik sollte zuverlässig funktionieren mit einem Notdienst auch außerhalb der Werktage (z.B. für den Aufzug). Eine kompetente Ansprechperson sollte ständig erreichbar sein.

Ein transparenter Betreuungsvertrag mit allen Elementen des Grundservices, mit pauschalen Entgelten und Entgelten für zusätzliche Einzelleistungen.

• Wahlservice:

Neben dem GrundsERVICE sollte es einen bedarfsgerechten Wahlservice geben. Dabei sollte völlige Freiheit in der Auswahl von Leistungen unterschiedlicher Anbieter bestehen.

Eine Betreuungsperson sollte als Ansprechpartner bei der Wahl geeigneter Dienstleister und Anbieter unterstützend und koordinierend zur Seite stehen.

Die Leistungen sollten bedarfsgerecht ausgewählt und einzeln abgerechnet werden können.

Der Betriebsträger sollte verbindliche Absprachen mit einem verlässlichen und leistungsfähigen Dienst zur Sicherstellung pflegerischer Versorgung getroffen haben. Dieser Dienst muss einen Versorgungsvertrag mit der Pflegekasse haben.

Weitere Fragen richten Sie bitte an Caritas Kontaktstelle Alt und Selbständig, Franziskuszentrum, Klosterweg 2 83646 Bad Tölz Ursula Stiegler, [Telefon 08041/79 316 101](tel:0804179316101) oder Ellen Wagner, [Telefon 08041/79 316 103](tel:0804179316103)

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

Festliche Angebote zum Jahresende

2013/2014



Sittenauer Bonus:

Bei Buchung eines dieser Angebote bis 15. Oktober '13 erhalten Sie von 3% Rabatt

Marienbader Adventssingen

Musikalischer Streifzug durchs Böhmisches Brauchtum
3 Tage ab Freitag 29.11.2013 nur **298,-€**

Weihnachtsmarkt in Dresden

Striezelmarkt & Festung Königstein, Stadtführung
3 Tage ab Freitag 06.12.2013 nur **298,-€**

Bergadvent im Erzgebirge

Seiffen – Freiberg – Annaberg – Oberwiesenthal
4 Tage ab Do 12.12.2013 nur **348,-€**

Weihnachten im Erzgebirge/Vogtland

4*Hotel, festliches 4-Gang Menü, mit tollen Leistungen...
5 Tage 23.12.-27.12.2013 nur **468,-€**

Silvester in der schönen Wachau

Führungen klassisches & antikes Rom, Petersdom
6 Tage 28.12.13-02.01.2014 nur **598,-€**

Silvester und Mee(h)r in Istrien

4*Hotel in Lovran/Kroatien direkt am Meer gelegen...
5 Tage 29.12.13-02.01.2014 nur **498,-€**

Silvesterstadt mit Andy Borg

Fernseh Livesendung in Kärnten inkl. Karte, 4*Hotel...
4 Tage 30.12.13-02.01.2014 nur **489,-€**

Silvesterreise nach Brunn

Große Silvestergala im 4*First Class Hotel, Musik...
4 Tage 30.12.13-02.01.2014 nur **498,-€**

Jetzt gleich ausführlichen Programmablauf anfordern!

inklusive
Reiserücktritts-
Versicherung &



HM Sittenauer GmbH

SITTENAVER

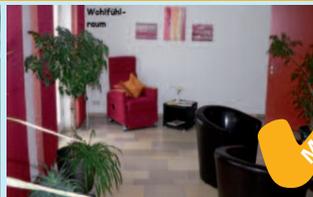
IHR BUS- & REISESPEZIALIST

Dietramszell ♦ 08027/90 35-0 ♦ www.sittenauer.de



Wohnen & Pflege im Alter

Betreuung mit Herz – im Herzen von Bad Tölz



MDK geprüft

1,1

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

Ehrenamt in der Caritas Kontaktstelle Alt und Selbständig – jede Unterstützung wird gebraucht.

Die Caritas Kontaktstelle Alt und Selbständig in Bad Tölz ist seit Mitte der 80er Jahre für ältere Menschen der Stadt und des Südkreises Anlaufstelle für Freizeit und Kontakt und Rettungsanker in schwierigen Lebenssituationen.

Als Fachstelle für pflegende Angehörige ist sie Beratungsstelle für alle Anliegen und Themen, die sich mit Fragen ums Älterwerden und häusliche Pflege befasst.

Ziel ist es, die Situation älterer Menschen zu verbessern, ihre Selbständigkeit zu erhalten und so lange wie möglich Unterstützung in den eigenen vier Wänden zu geben und zu erhalten.

Unsere Helferkreise sind in vielfacher Weise bei älteren Menschen und pflegenden Angehörigen tätig:

Braucht jemand Unterstützung im Haushalt, beim Einkauf, bei Erledigungen und Behördengängen, oder einfach Kontakt und Besuch oder Begleitung nach draußen, möchte ein pflegender Angehöriger einen freien Tag, um mal auf den Berg zu gehen und dabei seinen Patienten zuhause sicher betreut zu wissen, dann kann man bei uns im Büro der Kontaktstelle anrufen und bekommt in der Regel kurzfristig und passend den entsprechenden Helfer oder Helferin vermittelt. Für die Betreuung demenzkranker Personen haben wir speziell geschulte Ehrenamtliche, die sich mit der Erkrankung auskennen und der Aufgabe gewachsen sind.

Die beiden hauptamtlichen Sozialpädagoginnen nehmen sich des jeweiligen Problems oder Frage an und vermitteln im Bedarfsfall den passenden Ehrenamtlichen oder die gewünschte hauswirtschaftliche Hilfe und begleiten den Einsatz.

Die Personen, die sich bei uns für die Senioren engagieren, machen dies aus großer Eigeninitiative, manche haben selbst Angehörige unterstützt und gepflegt, kennen deshalb die große Not von Familien, die aktuell diese Aufgabe schultern müssen, oder auch sie sehen das gesellschaftliche Miteinander als Herausforderung für die Zukunft, wo die staatlichen Hilfen nicht mehr finanzierbar sind. Und manche wollen sich schlichtweg durch einen Helfereinsatz ihr finanzielles Budget aufbessern. Es gibt ganz viele individuelle Gründe, sich im Seniorenbereich zur Verfügung zu stellen.

Wenn Sie sich fit und in der Lage fühlen, Menschen etwas zu geben oder sich für deren Alltag zur Unterstützung bereit zu halten, melden Sie sich in unserem Büro, Frau Stiegler und Frau Wagner nehmen ihre Daten auf, dann kommen Sie bei uns in die Kartei und werden entsprechend ihren Vorstellungen und dem jeweiligen Bedarf angepasst vermittelt.

Ehrenamt hat bei uns viele Gestaltungsmöglichkeiten:

Sowohl Zeit schenken, als auch konkret im Alltag zu unterstützen und zu helfen, mit und ohne Aufwandsentschädigung, als Laie oder als geschulter, fortgebildeter Ehrenamtlicher in Zusammenarbeit mit den Sozialpädagoginnen.

Im Moment können wir in allen Bereichen noch neue Leute brauchen, von der Putzkraft bis zum Demenzbegleiter.

Interessiert: Dann melden Sie sich bitte:

Ursula Stiegler 08041/79316 101

Ellen Wagner 08041/79316 103



**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



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!



Christophorus Hospizverein

Bad Tölz-Wolfratshausen e. V.

Neuer Platz 20, 82538 Geretsried
Telefon 08171-999155, Fax 08171-999156
e-mail: info@christophorus-hospizverein.de
www.christophorus-hospizverein.de

20 Jahre Christophorus Hospizverein in unserem Landkreis

Im Vorwort zur Festschrift schreibt der Vorstand: „Hospizliche Begleitung heißt, Menschen mit einer fortschreitenden unheilbaren Krankheit eine Herberge zu geben. Das bedeutet, in der Krankheit, in den letzten Monaten, Wochen, Tagen, ja auch in den letzten Stunden den Kranken und Sterbenden stärken, im Dasein ihm Nähe schenken – ihn in seiner Würde wahrnehmen. Das ermöglicht sowohl gute Lebens- wie auch gute Sterbemomente.“

1993 wurde der Hospizverein in unserem Landkreis gegründet.

21 Mitglieder waren bereit, Menschen zur Seite zu stehen, die das Lebensende vor Augen hatten. Inzwischen besteht der Verein aus 263 Mitgliedern, davon 33 ausgebildete Hospizbegleiterinnen und -begleiter.

Wir, der Seniorenbeirat des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen, möchten uns an dieser Stelle für die aufopfernde Arbeit der Helferinnen und Helfer bedanken und wünschen dem Verein ein stetiges Wachsen und finanzielle Unterstützung durch Krankenkassen, Behörden und Stiftungen.

Falls Sie auch den Christophorus-Hospizverein unterstützen und Mitglied mit

einem Jahresbeitrag von 40,00 Euro werden wollen, wenden Sie sich bitte an den Christophorus Hospizverein, Adresse s.o.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.bayerische-stiftung-hospiz.de/foerder/foerder.htm.



**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



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 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



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

Sicherheit – zuhause und unterwegs im Alter und bei Behinderung

Der Hausnotrufdienst

Sich sicher fühlen in den eigenen vier Wänden – das ist uns allen wichtig. Der Hausnotrufdienst der Malteser macht es möglich. Ein Knopfdruck auf den Handsender genügt und von überall zuhause kann sofort ein Kontakt zu den Maltesern hergestellt werden. Diese organisieren dann umgehend Hilfe – und das 24 Stunden am Tag. Doppelte Sicherheit verspricht ein neues Hausnotrufgerät, das mit einem Rauchmelder gekoppelt wird. Bei Rauchentwicklung in der Wohnung löst der Rauchmelder über das Hausnotrufgerät Alarm in der Malteser Zentrale aus, die dann Kunde und Feuerwehr verständigt.

Auch Kunden, die zu Hause über keinen Festnetzanschluss verfügen, können ab sofort den Hausnotrufdienst der Malteser nutzen. Die Malteser bieten jetzt ein neues Hausnotrufgerät (Foto) an, das mit einer Handy-Karte funktioniert und überall dort zum Einsatz kommen kann, wo das D 1 Mobilfunknetz der Deutschen Telekom stabile Netzqualität bietet. Interessant ist dieses Angebot für Senioren, die ausschließlich über einen Handyvertrag telefonieren.

Der Mobile Notruf

Für mobilere Senioren, gibt es für unterwegs den Malteser Mobilnotruf. Das Zweitastengerät (Foto) gleicht in der Größe einem Handy und passt problemlos in die Manteltasche. Außerdem bie-

ten die Malteser ein spezielles Mobiltelefon an, das zusätzlich zum normalen Handybetrieb über eine Sondertaste einen Notruf senden kann.

Achtung: Noch bis Jahresende gibt es für Neukunden eine interessante Aktion. Wer sich für den Hausnotrufdienst der Malteser entscheidet, bezahlt sechs Monate lang nur die Hälfte – auch für Rauchmelder und andere Zusatzgeräte. **Stichtag ist der 31.12.13**

Notruf-App der Malteser für Smartphones

Eine kostenlose App der Malteser ist ab sofort für iPhone und Android-Smartphones abrufbar. Die App bietet



zwei Möglichkeiten: Kostenlos wird im Fall des Auslösens mit einer vom Nutzer voreingestellten Person Kontakt aufgenommen. Dabei übermittelt die App

Aus sozialen Organisation, Vereinen, Arbeitskreisen und Gruppen

gleichzeitig auch den per GPS ermittelten Aufenthaltsort als SMS. Die Vertrauensperson kann damit im Notfall unmittelbar mit dem Hilfesuchenden sprechen und weiß direkt, wo er sich befindet. Wer rund um die Uhr eine sichere Erreichbarkeit will, nutzt die zweite Möglichkeit: den kostenpflichtigen Notruf-Service. Beim Auslösen des Notrufs innerhalb Deutschlands werden die Profis der Malteser Notruf-Zentrale alarmiert. Dort sind auf Wunsch alle persönlichen Daten, zum Beispiel zu Vorerkrankungen oder Kontaktpersonen

hinterlegt. Die Malteser helfen individuell und schnell, falls notwendig auch mit einem Anruf bei der zuständigen Rettungsleitstelle. Dieser übermittelt den Standort des Hilfesuchenden sowie alle für die Notlage relevanten Daten.

Kontakt:

Informationen zu diesen und allen anderen Diensten gibt es beim Malteser Hilfsdienst in Wolfratshausen unter **Telefon 08171/4363-0** oder unter www.malteser.de

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 Nähe zählt.

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

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



10 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle im Landkreis

Anlässlich des 10-jährigen Jubiläums der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Landkreises wurden von Landrat Josef Niedermaier Selbsthilfeaktive für ihr langjähriges ehrenamtliches Engagement geehrt.

Seit 34 Jahren werden in Bad Tölz Gruppentreffen der Anonymen Alkoholiker von Walter angeboten, der Multiple Sklerose Stammtisch im Landkreis besteht seit 32 Jahren und wurde initiiert von Helga Düster. Für den Stammtisch des Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbundes in Bad Tölz ist Cilli Orterer schon 30 Jahre Ansprechpartnerin und die Kreuzbundgruppe in Bad Tölz leitet Franz Danner seit 23 Jahren.

In den Selbsthilfegruppen erfahren die Teilnehmer gegenseitige Hilfe und Erfahrungsaustausch unter Gleichbetroffenen, damit stärkt die Gruppe den Einzelnen. Durch die Umsetzung von Erfahrungen in Ideen und Taten bereichert Selbsthilfe das Gemeinwesen und ist für die Teilnehmer kostenfrei.

Anstatt Resignation, Aufgabe und Verzweiflung haben Betroffene die Möglichkeit, selbst etwas zur Linderung der Beschwerden und zur Lösung eines Problems beitragen zu können. Sie werden selbst aktiv und ergänzen eigenverantwortlich das professionelle Hilfesystem, z. B. Ärzte und Krankenhäuser.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle vermittelt Selbstbetroffene und Angehörige in bestehende Gruppen, unterstützt Gruppenneugründungen organisatorisch, z. B. durch öffentliche Auftaktveranstaltungen mit Fachreferenten zum jeweiligen Krankheitsbild, hilft bei der Erstellung von Infoblättern und bietet bei seltenen Erkrankungen überregionale Kontakte an.

Angebunden an die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die Geschäftsstelle der Fördergemeinschaft RUNDER TISCH OBERLAND. Hier können die Selbsthilfegruppen nach Antragstellung Zuschüsse für ihre Sachkosten von den gesetzlichen Krankenkassen Bayerns erhalten.

Die Sprechzeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind Montag und Donnerstag von 9:00 – bis 12:00 Uhr, sowie Mittwoch 15:00 bis 18:30 Uhr und nach Vereinbarung. Während der allgemeinen Öffnungszeiten des Landratsamtes sind die Selbsthilfe-Kontaktstelle und die Geschäftsstelle RUNDER TISCH OBERLAND täglich außer Dienstag erreichbar.

Bitte wenden Sie sich an
Elisabeth Erlacher,

Telefon 08041/505-121 oder

E-Mail: elisabeth.erlacher@lra-toelz.de

Weitere Informationen erhalten Sie über die Internetseite:

www.selbsthilfekompass.net

Selbsthilfegruppen sind "Überlebens-Mittel"

Ein Mann irrt drei Tage und zwei Nächte durch einen Wald. Er findet nicht mehr heraus, sondern kommt immer tiefer in den Wald hinein. Da begegnet ihm ein anderer Mann. „Seit drei Tagen irre ich hier schon herum“, sagt er. „Ich schon seit drei Jahren“ gibt der zur Antwort. „Dann weißt du sicher alle Wege, die hinausführen!“ Aber der Andere schüttelt den Kopf „Nein, nur alle, die nicht hinausführen!“

Woher ich diese Geschichte habe, weiß ich nicht mehr. Sie wurde sicher nicht im Blick auf Selbsthilfegruppen erzählt. Aber sie kann helfen, den Sinn von Selbsthilfegruppen zu verstehen. Zunächst meinen viele Leute, in Selbsthilfegruppen würden nur schlimme und belastende Geschichten erzählt, die einen hinunterziehen und neben dem eigenen Unglück auch noch mit dem aller anderen belasten. Nicht selten hört man das auch von Ärzten! Solche Gruppen mag es auch gelegentlich geben. Man muss ja nicht unbedingt dort hingehen. Wirkliche Selbsthilfegruppen funktionieren anders.

Unsere beiden Wanderer im Wald könnten so etwas wie die Urzelle einer Selbsthilfegruppe werden, nämlich wenn sie anfangen zu erzählen - von der Angst, hier im Wald kläglich und mutterseelenallein zu verhungern, oder vom Schmerz von ihren Lieben getrennt zu sein, vielleicht auch von der Scham, dass sie sich so verirrt haben. Aber es ist ja zum Glück keiner da, vor dem man sich schämen könnte! Und verhungert sind sie auch noch nicht. Aber wenn sie Hunger kriegen, werden sie wohl überlegen, wie man hier im Wald etwas zu essen findet und überleben kann, wie man sich vor Gefahren schützt und was man gegen die Angst tun kann.

Nichts anderes macht eine Selbsthilfegruppe. Man trifft dort andere mit dem gleichen Schicksal oder mit einer ähnlichen Krankheit und man sieht, dass die damit leben können. Man tauscht dort Erfahrungen aus, man entdeckt eigene Fähigkeiten und spürt und erlebt selbst, dass man die Angst nicht einfach weg machen kann, aber dass man ihr auch nicht hilflos ausgeliefert ist. Ich habe vier Jahre lang eine Selbsthilfegruppe geleitet. Immer wieder haben mir Mitglieder gesagt, wie wichtig es sei, dass man in der Gruppe nicht alleine ist: die anderen haben ähnliche Probleme, wir verstehen einander. Kein vernünftiger Mensch wird ernsthaft erwarten, dass eine Selbsthilfegruppe für Blinde ihren Mitgliedern das Augenlicht zurückgibt oder eine für Hörgeschädigte die Hörgeräte überflüssig macht. Und wenn jemand insgeheim doch solche Wünsche hat, wird er oder sie bald merken, dass diese zwar „normal“ sind, aber eben leider auch nutzlos.

Selbsthilfegruppen sind „Überlebens-Mittel“, und manchmal sind sie auch ein wenig mehr. In unserer Gymnastikgruppe für Menschen mit Parkinson wird viel gelacht und dafür ist nicht nur unsere Übungsleiterin verantwortlich. Gut ist, dass sie es nicht tragisch nimmt, wenn wir eine Übung nicht hinkriegen. Verbissene Anstrengung bringt dann ja gar nichts. Wir probieren es lieber anders. Und das ist nicht nur für die Gymnastik wichtig, sondern - vielleicht noch mehr - „draußen“ im alltäglichen Leben. Betroffene fangen in unseren Gruppen, besonders in der Gymnastikgruppe wieder an zu lachen und manche, die sich vorher kaum mehr aus dem Haus getraut haben, trauen sich wieder mehr zu und vermeiden nicht mehr ängstlich

alles, was schief gehen könnte. Das ist für mich der schönste Erfolg dieser Arbeit. „Nobody is perfect“ ist in Deutschland immer noch fremd und keineswegs selbstverständlich. In unserer Gymnastikgruppe lernt man, dass Humorlosigkeit eine der schlimmsten Barrieren ist. Die gilt es abzubauen.

Die Selbsthilfegruppen sind Partner der Ärzte und der Krankenhäuser und -kassen. Ihr Ziel ist der mündige Patient. Die Selbsthilfe-Bewegung ist in der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts entstanden. Ihre Wurzeln sind in der Medizin die salutogenetische Richtung und die Gruppentherapie, in der Gesellschaft die Demokratie- und die Studentenbewegung.

Diese Wurzeln tragen beides: die auf Stärkung der Persönlichkeit und den selbst verantworteten Umgang mit der Krankheit ausgerichtete Arbeit vor Ort, wie auch politische Aktivität auf Landes- bzw. Bundesebene. Aber beide Zweige müssen aufeinander bezogen sein und dürfen einander nicht gegenseitig das Licht wegnehmen.

Der Artikel ist mit freundlicher Genehmigung von **Gottfried Lutz** aus seinem Buch **„normal behindert“** entnommen.

Erschienen 2012
im Manuela Kinzel Verlag,
ISBN 978-3-937367-81-1,
Preis 10,00 Euro




Richter

PFLEGEMANAGEMENT
IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

PFLEGE ZUHAUSE

INFORMATION-BERATUNG
HILFE-UNTERSTÜTZUNG
HÄUSLICHE SCHULUNG

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



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 Erinnerungstücke 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

Notiz:

Die Redaktion der *Senioreninfo* empfiehlt Ihnen zwei aktuelle Hefte mit DVD aus der Reihe *GEO Wissen*:

- “Die Lebensmitte – Zeit des Umbruchs, Zeit des Aufbruchs”
+ DVD “Leben mit Demenz” Ein Filmratgeber für Angehörige
- “Vom guten Umgang mit dem Tod”
+ DVD “Das letzte Mysterium” Begegnungen mit dem Tod

Zu bestellen über *GEO Kundenservice*
Telefon 040/55 55 89 90
eMail: geo-service@guj.de



Termine:

ab 07.10.2013
14.30 - 16.00 Uhr

Seniorentanz mit dem BRK

jeden Mittwoch
Ort: BRK-Haus, Schützenstraße 7, 83646 Bad Tölz

22.10.2013, 18.00 Uhr

“Verbesserung des Wohlbefindens durch dynamisches Licht”

Referent: Dr. med. Dipl.-Ing. Herbert Plischke
Gerontologieforschungszentrum (GRP) der LMU, Bad Tölz
Ort: AWO Seniorenzentrum Wolfratshausen, Paradiesweg 18

24.10.2013, 18.30 Uhr

Leistungen der Pflegeversicherung

vor allem auch hinsichtlich der Neuregelungen für Demenzkranke und deren Angehörige
Referentin: Tanja Schmidbauer, AOK Bad Tölz
Ort: Landratsamt Sitzungssaal, Prof.-Max-Lange-Platz 1 Bad Tölz

19.11.2013, 18.00 Uhr

“Demenz verstehen und sinnvoll damit umgehen”

Referent: Dieter Käufer, Dipl.-Sozial-Pädagoge
Leiter des AWO Seniorenzentrums
Ort: AWO Seniorenzentrum Wolfratshausen, Paradiesweg 18

Zipperlein mit Zwicken und Zwacken

Mal sticht es in der Hüfte beim Aufstehen, dann in den Knien beim Treppensteigen. Anzeichen einer Arthrose – der Verschleiß der Gelenke. Jetzt bloß nicht schonen! Es gilt: viel bewegen, wenig belasten!

Unsere Gelenke sind wie natürliche Stoßdämpfer und Scharniere: Sie machen den Menschen überhaupt erst beweglich. Knorpel sorgen dafür, dass die Knochen nicht direkt aufeinander reiben. Doch die Jahre gehen an den anatomisch sehr komplex aufgebauten Gelenken meist nicht spurlos vorbei. Man weiß heute, dass die Abnutzung in Hüfte und Knie schon im mittleren Lebensalter einsetzen kann. Bis zu den Gelenkschmerzen einer typischen Arthrose vergehen dann aber meist noch Jahrzehnte. Fehlstellungen der Extremitäten – zum Beispiel X- oder O-Beine – Verletzungen oder auch falsche Belastungen können diese Abnutzungserscheinungen beschleunigen.

Die Arthrose zeigt sich besonders an jenen Gelenken, die die stärkste Last zu tragen haben: Hüfte (Coxarthrose) und Knie (Gonarthrose). Vor allem Frauen nach den Wechseljahren sind von einer Arthrose der Hand- und Fingergelenke betroffen, was den Schluss nahe legt, dass hier auch die Veränderungen im Hormonhaushalt eine Rolle spielen.

Was tun? Die Arthrose ist als Verschleißkrankheit nicht heilbar, aber behandelbar. In akuten Fällen können Schmerzmittel helfen, die Beweglichkeit wieder herzustellen. Einige Wirkstoffe wirken auch entzündungshemmend. Grundsätzlich sollten Schmerzmittel aber nur kurzzeitig und in geringer Dosierung eingenommen werden. Vielen Patienten hilft Wärme. Sind die Schmerzen aber mit einer Gelenkentzündung verbunden, wird eher Kälte als angenehm empfunden. Bei schweren Fällen kommt ein Gelenkersatz – das künstliche Knie- oder Hüftgelenk – infrage.

So weit muss es aber nicht kommen. Gegen die Überlastung der Gelenke kann man früh etwas tun. Am wichtigsten: Gewicht halten beziehungsweise reduzieren, denn jedes Pfund mehr drückt auf die Knorpel. Man sollte sich auch nicht scheuen, rechtzeitig die Dienste der Orthopädiotechnik in Anspruch zu nehmen. Einlagen, Gehhilfen oder Maßschuhe können Fehlstellungen korrigieren und damit die Gelenke entlasten.

Aber: Wenn Bewegung zur Abnutzung führt, sollte man sich dann bei Arthrose nicht schonen? Das Gegenteil ist der Fall, sagen heute Mediziner ganz klar, betonen aber auch: bewegen ja, aber bitte mit möglichst wenig Belastung! Nur dann, wenn ein Gelenk benutzt, also bewegt wird, können die Knorpel ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden. Regelmäßige Gelenk schonende Bewegung kann das Risiko einer Arthrose zudem senken. Geeignet sind alle Sportarten mit gleichmäßigen Bewegungsabläufen, am besten ohne Drehungen, zum Beispiel das Fahrradfahren in der Ebene. Wer sich ein Ergometer zulegt, kann sogar wetterunabhängig im Zimmer trainieren.

Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention empfiehlt bei Kniegelenkarthrose darüber hinaus Gymnastik, Walking, Kraulschwimmen oder Aqua-Jogging. Auch leichtes Muskeltraining kann sinnvoll sein, denn Gelenke werden durch Muskeln „verzurt“ und gestützt. Weniger geeignet ist das Joggen, weil es zu einer großen Stoßbelastung der Gelenke führt. Wer nach langer Zeit erstmals wieder mit dem

Sport beginnt, sollte sich zudem mit seinem Arzt beraten.

Wichtig ist vor allem, dass man regelmäßig etwas tut. Machen Sie doch einfach den Spaziergang zu einem Ritual! Für den Anfang reicht es, sich zwei Mal pro Woche so zu bewegen, dass man leicht ins Schwitzen kommt. Und wer eher ein Gruppenmensch ist, der suche sich Gleichgesinnte, denn Walking oder auch Fahrradfahren macht in der Gruppe meist mehr Spaß – und lenkt von so manchem „Zipperlein“ schnell wieder ab.

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

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

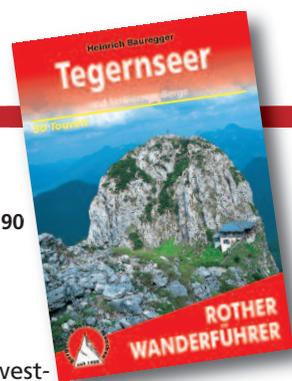
Sprechzeiten: Montag - Donnerstag von 8 - 16 Uhr

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



Fockenstein 1564m

Bedeutender Aussichtsgipfel westlich des Tegernsees...

Dieser leicht erreichbare Aussichtsgipfel westlich des Tegernsees lockt die Wanderer von zwei Seiten an: von Lenggries über den Hirschtalsattel und von Bad Wiessee über die Aueralm. Trotz seiner nur bescheidenen Höhe bietet der Fockenstein eine hervorragende Rundschau und mit der gemütlichen Aueralm eine lohnende Einkehrmöglichkeit. Ein Hit unter den Ausflugsbergen.

Talort/Ausgangspunkt: Parkplatz im Söllbachtal am südwestlichen Ortsrand von Bad Wiessee (770 m).

Anfahrt: südlich der Maria-Himmelfahrt-Kirche Richtung Berggasthaus Sonnenbichl, nach 400 m links ab, nach 100 m Parkplatz.

Anforderungen: Anstieg zur Aueralm auf Fahrweg, Gipfelanstieg meist auf Pfad (bei Nässe etwas unangenehm); Abstieg über die Neuhüttenalm erst über Fels, dann auf Pfad und auf Almfahrweg zurück zur Aueralm. Rückkehr durchs Zeiselbachtal auf breitem, anfangs aber steilem Fahrweg.

Höhenunterschied: 824 Hm.

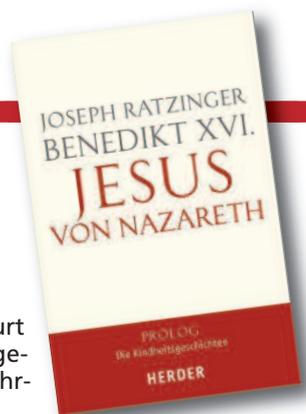
Einkehr: Berggasthaus Sonnenbichl in Bad Wiessee; Aueralm, 1270 m (außer Nov. und Dez. ganzj. bewirtschaftet, Mo Ruhetag); Söllbachklause (ganzj. bewirtschaftet).

Vom Parkplatz am Eingang zum Söllbachtal auf breitem, aber gesperrtem Fahrweg zur Söllbachklause. Auf dem Fahrweg bis zum zweiten Brücklerl über den Söllbach. Vor ihm zweigt rechts ein Fahrweg ab, der uns durch die bewaldete Südostflanke des Söllbergs auf

die Kammhöhe südwestlich der Waxelmoosalm bringt. Dort links weiter auf dem Almverbindungsweg durch Wald zu den Wiesen der Aueralm, wo sich jenseits der Fockenstein aufbaut. Weiter geht es auf dem Almsträblein, bis rechts ein ausgeschilderter Pfad abzweigt. Auf diesem teils steilen Pfad über den walddurchsetzten, schrofigen Kamm auf den Fockenstein.



Für die Rückkehr wählen wir den Weg über die Neuhüttenalm, wobei wir über den Südhang in Serpentinien durch überwiegend freies, steiles Gelände absteigen. Auf Fahrweg zurück zur Aueralm. Kurz unterhalb biegen wir links ab, steigen auf dem steilen Forstweg in das bewaldete Zeiselbachtal ab und wandern dann auf dem breiter werdenden Weg sanft talauswärts. Vorbei am Berggasthaus Sonnenbichl geht es auf der Straße hinab zum Parkplatz im Söllbachtal.



Jesus von Nazareth

von Josef Ratzinger, Papst Benedikt XVI

erschienen 2012 im Herder Verlag
ISBN: 978-3-451-34999-7, 172 Seiten
Preis € 20,00 für gebundene Ausgabe

Warum wird dieses Buch hier vorgestellt? Ein einfacher Grund: es ist in den Medien so viel, manchen zu viel, vom Islam und dessen Agenten die Rede. Da darf ruhig einmal eine Neuerscheinung auf dem Büchermarkt hervorgehoben werden, die vom emeritierten Papst Benedikt XVI, einem herausragenden theologischen Wissenschaftler, stammt. Er bietet damit eine kleine „Eingangshalle“ zum besseren Verständnis über Gestalt und Botschaft von Jesus von Nazareth an.

Es ist ein konzentriertes, für Laien gut lesbares und verständliches Werk, das auch Widersprüche, Ungenauigkeiten und Volksglaube benennt. Das kleine Buch will nicht aufdringlich belehren, und das ist schon was bei einem theologischen Thema! Keine Angst vor zu viel Fachwissen: Das Glossar erklärt kurz und bündig, man stößt gerne darin.

Das Werk ist in vier Kapitel gegliedert: Das Erste beantwortet die Frage nach Jesu Herkunft und seinem Sinn für Vergangenheit und Gegenwart. Nebenbei wird bei der Struktur des Stammbaumes anhand des Namens von König David die magische Symbolik der Zahl 14 im biblischen Hebräisch erklärt, das ja keine Unterscheidung zwischen Buchstaben und Zahlen als Ziffern kennt.

Das zweite Kapitel legt die Ankündigung der Geburt Jesu zu Grunde und fesselt richtiggehend durch die Darlegung der unbefleckten Empfängnis. Das ist ja ein Punkt, der so häufig Zweifel bei Laien aufkommen lässt. Welchen Standpunkt hat Josef hier bezogen, war da gar von Ehebruch die Rede?

Ist Jungfrauengeburt Mythos oder geschichtliche Wahrheit?

Im dritten Kapitel über die Geburt Jesu in Bethlechem wird die Bedeutung der Volkszählung zur Erhebung von Steuern als ökonomische Grundlage eines Riesenstaates unter Kaiser Augustus dargestellt, die mit dem so prägenden Ereignis zusammenfällt. Wir bekommen ein geschichtliches Gefühl für das Denken in jener Zeit.

Der Begriff „Erstgeborener“ gemäß der ältesten Gesetzessammlung Israels, welcher dessen besondere Stellung und nicht die Existenz weiterer Geschwister bedeutet, wird erklärt. (S. 79)

Das vierte Kapitel geht auf den historischen und geographischen Rahmen der Erzählung ein. Was meint „Magier (Sterndeuter) aus dem Land des Sonnenaufganges“, die der Evangelist Matthäus zitiert, wer waren sie? Was bedeutet der „Stern“, der die Weisen auf den Weg gebracht hat? (S.107) Der berühmte Astrophysiker Johannes Kepler hat hier schon vor 400 Jahren auf spezielle physikalische Phänomene hingewiesen.

Die Flucht nach Ägypten wird hinterfragt, verschiedene Deutungen aufgezeigt.

Ein Epilog zum zwölfjährigen Jesus im Tempel beendet das Buch.

Das Buch hat mich durch seine Klarheit, gut verständlichen, lebhaften, manchmal spannenden Stil und Kritikfähigkeit überzeugt, es ist ein Buch für Jedermann. Der Preis für die gebundene Ausgabe erscheint mir zu hoch.

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: Greet Visser

Redaktionsschluss für die Ausgabe 1-2014, Januar-März **15. Dezember 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.

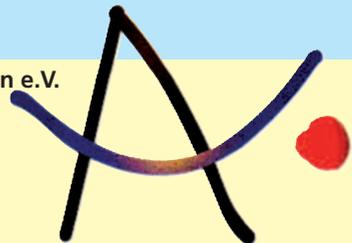
Vom Ehrenamt geprägt verbindet uns Erfahrungswissen und Fachkompetenz der verschiedenen Berufsgruppen. Dieses Miteinander garantiert, dass wir so „sehr nah am Betroffenen“ sind. Wir finanzieren uns eigenständig als gemeinnützige Organisation aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden, Geldern der öffentlichen Hand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



24 Stunden Pflege im eigenen Zuhause



Wünschen wir uns nicht alle so lange wie möglich würdevoll und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben zu können und niemandem zur Last zu fallen?

Als erfahrener Komplettanbieter & Sozialdienstleister bietet Curaform Dienstleistungen rund um die verlässliche pflegeunterstützende Alltagshilfe. Davon profitieren auch die Angehörigen, die durch die spürbare Entlastung wieder Familie, Beruf und Pflegeverantwortung in Einklang bringen können!

Curaform24: Bedürfnissen gerecht werden

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!

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 Dautenhahn
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



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