

Veranstaltungen Informationen

# SeniorenInfo



Mitteilungen des Seniorenbeirates im  
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen

Juli-September '18 - Nr. 3

Ihr Exemplar kostenlos  
zum Mitnehmen



## DIE BEDÜRFNISSE ÄLTERER MENSCHEN IM VORDERGRUND

Unser Ziel ist die Erhaltung und Wiederherstellung der Alltags selbstständigkeit des erkrankten älteren Menschen und seine Rückkehr in die häusliche Umgebung. In den Mittelpunkt stellen wir den Patienten in seiner Ganzheit und berücksichtigen neben der Behandlung der akuten Erkrankung auch funktionelle sowie psychosoziale Aspekte. Dabei profitieren unsere Patienten von der engen Zusammenarbeit unterschiedlicher Berufe und Fachabteilungen der Asklepios Stadtklinik Bad Tölz und von unserem geriatrischen Netzwerk.

# AKUTGERIATRIE

## UNSER TEAM FÜR IHRE INDIVIDUELLE BEHANDLUNG

Unser Team besteht aus qualifizierten Ärzten, Pflegefachkräften, Sozialpädagogen, Psychologen, Logopäden, Ergotherapeuten und Physiotherapeuten. Bei der Behandlung berücksichtigen wir körperliche, funktionelle, geistige, psychische und soziale Aspekte.

## UNSERE STATION FÜR IHRE SELBSTSTÄNDIGKEIT

Damit bauliche Gegebenheiten Ihre Selbstständigkeit nicht einschränken, sind unsere freundlichen Zweibettzimmer mit behindertengerechten Bädern ausgestattet. Die Therapieräume und der Speisesaal befinden sich direkt auf der Station. Mit unserem Farb- und Bilderkonzept unterstützen wir Sie zusätzlich bei der örtlichen Orientierung.

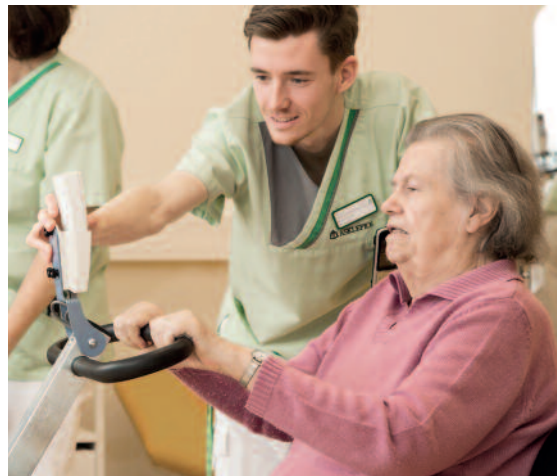


Stadtklinik Bad Tölz

Abteilung für Akutgeriatrie  
Schützenstraße 15 • 83646 Bad Tölz  
Tel.: 08041 507-1211 • Fax: 08041 507-1213  
[www.asklepios.com/bad-toelz/experten/geriatrie](http://www.asklepios.com/bad-toelz/experten/geriatrie)

## AKUTGERIATRISCHE INDIKATIONEN

- Herzschwäche mit akuter Atemnot
- Lungenentzündung
- Fieberhafte Bronchitis
- Akute Verschlechterung einer chronischen Lungenerkrankung
- Fieberhafter Harnwegsinfekt bei schlechtem Allgemeinzustand
- Begleitende Behandlung neurologischer Erkrankungen
- Frische Knochenbrüche im Bereich der Wirbelsäule und des Beckens
- Frühzeitige postoperative Behandlung bei Knochenbrüchen der Arme und Beine



# Inhaltsverzeichnis

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat Aktuell	
<input type="checkbox"/> Senioren stechen in See und machen eine Kreuzfahrt	4
<input type="checkbox"/> Das Thema "Mitfahrerbank"	7
<input type="checkbox"/> Wohnen für Hilfe	7
Bundespräsident fordert: Höchste Priorität für Pflege	9
Landespflegegeld Bayern jetzt beantragen!	
Ehrenamt: Ruhestand – was ist das?	10
Ehrenamt: Einsamkeit im Alter	13
Kunst im Alter: Malen, Handarbeiten, Musizieren, Fotografieren	17
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Arbeitskreisen und Gruppen	
<input type="checkbox"/> Stadt Bad Tölz: Vorstellung des neuen Sozialplaners	19
<input type="checkbox"/> 10 Jahre – Mehrgenerationenhaus (MGH)	20
<input type="checkbox"/> Caritas – Seniorentanz: Auch im Dirndl wird getwistet	23
<input type="checkbox"/> Malteser – Damit niemand einsam bleibt	24
<input type="checkbox"/> Wohnraumberatung. Barrierefreies Bauen und Umbauen	25
Termine	26
Das muss einmal gesagt werden - wenn einer eine Reise tut...	28
Das sagt der Arzt – Sehbehinderungen	30
Informatives – Betreuung & Pflege zuhause	31
Wandervorschlag – Gufferthütte und Halserspitz	33
Buchvorstellung – Frühstück mit Proust	35
Impressum	36

**SENIORENWOHN PARK**  
Isar-Loisach

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

Moosbaurweg 7a  
82515 Wolfratshausen  
Telefon 06171 34886-0  
www.asb-casa-vital.de

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

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

Wir helfen Ihnen und jetzt

**ASB**  
AlltagsService



## Wichtige Telefon-Nummern

<b>Polizei</b>	<b>110</b>	<b>Feuerwehr/Rettungsdienst</b>	<b>112</b>
<b>Krankenbeförderung</b>	<b>0881-19222</b>	<b>Ärztl. Notdienst</b>	<b>116117</b>
<b>Bayr. Rotes Kreuz</b>	08041-76550	Bad Tölz, Schützenstraße 7	
<b>Caritas</b> - Bad Tölz	08041-79316100	Bad Tölz, Klosterweg 2	
- Geretsried	08171-98300	Geretsried, Graslitzer Straße 13	
<b>Malteser Hilfsdienst</b>	08171-43630	Wolfratshausen, Hans-Urmiller-Ring 24	
<b>VdK</b>	08041-761253	Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen-Miesbach: Bad Tölz, Karwendelstraße 5	
<b>Seniorenbeirat des Landkreises</b>		Frau Bäumler	08041-505 280
<b>Senioren-Info-Telefon</b>		Frau Bäumler	08041-505 280
<b>Seniorenberatung des Landkreises</b>			
Mobile Seniorenhilfe		Frau Frick	08041-505 366
		Fr. Bäumler/Fr. Zorn	08041-505 236
Selbsthilfe-Kontaktstelle		Frau Erlacher	08041-505 121
Betreuungsstelle		Frau Jacker	08041-505 450
<b>Essen auf Rädern</b> (Warm- und Tiefkühlkost)			
Bayerisches Rotes Kreuz			08171-934525
Malteser Hilfsdienst			08171-43630
<b>Hausnotruf</b>			
Bayerisches Rotes Kreuz			08041-76550
Malteser Hilfsdienst			08171-43630
<b>Mobile Soziale Dienste</b> – Einkaufshilfen, Haushaltshilfen			
Arbeiterwohlfahrt			08041-8456
Bayerisches Rotes Kreuz			08171-43060
Caritas Kontaktstelle „Alt und Selbständig“			08041-79316101
Malteser-Hilfsdienst			08171-43630
<b>Hospizbegleitung und palliative Care-Beratung</b>			
Christophorus Hospizverein			08171-999155
<b>Pflege, ambulant</b>			
finden Sie im Internet <a href="http://www.sozialwegweiser.de">www.sozialwegweiser.de</a>			
<b>Wohnraumberatung</b>			
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,

„ahoi“ hieß es Anfang Mai auf dem Starnberger See. Der Seniorenbeirat hat unter dem Motto „Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter.“ zu einer Rundfahrt mit der MS Seeshaupt eingeladen. Bei schönstem Frühlingwetter war ein buntes und unterhaltsames Programm für aktive Seniorinnen und Senioren geboten. Seniorenbeirätin Mechthild Felsch hat ein paar Eindrücke für Sie auf Fotos festgehalten.



So schön kann eine Seite des Lebens im Alter aussehen. Der große Kontrast dazu: Einsamkeit im Alter. Sie können in dieser Ausgabe der SeniorenInfo einen Beitrag zu diesem Thema lesen. Seniorenbeirat Dieter Höflich beschreibt Einsamkeit als die „neue Seuche“, die schleichend und immerwährend als Folge des modernen Lebensstils von vielen Menschen Besitz ergreift. Aber er sieht auch Möglichkeiten, wie man aus dieser Sackgasse herauskommen kann. Immer ist allerdings Eigeninitiative und aktives Wollen gefordert. Das muss sein, so schwer es fällt.

Wir stellen Ihnen – sozusagen als Gegenmittel zur Einsamkeit - einige Angebote vor, die helfen können aus dem eigenen Schneckenhaus herauszukommen: Schöpferisches Tun wie Malen, Handarbeiten oder Fotografieren können ein Schlüssel dazu sein. Das kann man alleine machen oder im Kreise Gleichgesinnter. Die Caritas Kontaktstelle „Alt und Selbständig“ in Bad Tölz bietet wöchentlich einen Nachmittag für tanzfreudige ältere Semester an, egal ob Sie mit oder ohne Partner kommen. Das Mehrgenerationenhaus in Bad Tölz bietet seit 10 Jahren für alle Altersgruppen Unterstützung und Aktivitäten an. Lesen Sie dazu das Interview mit Rita Knollmann, der Leiterin des MGH. Die Redaktion der SeniorenInfo gratuliert sehr herzlich zum 10. Geburtstag und wünscht weiterhin viele glückliche Besucherinnen und Besucher und viel ehrenamtliche Unterstützung.

Mit der ersten Strophe des Gedichtes Guter Rat von Theodor Fontane wünsche ich Ihnen noch viele schöne Sommertage.

**An einem Sommermorgen da nimm den Wanderstab,  
es fallen deine Sorgen wie Nebel von dir ab.**

Es grüßt Sie herzlich

Gabriele Skiba

## „Senioren stechen in See“,

diese Schlagzeile dokumentiert eine einmalige Veranstaltung des Seniorenbeirates anlässlich einer Aktion des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit mit dem seltsamen Titel: „Ü65. Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter.“ Bei dieser Kampagne steht das Thema gesund älter werden im Vordergrund zu dem im Laufe des Jahres von verschiedenen Organisationen in unserem Landkreis Veranstaltungen angeboten werden.

Die Landkreis-Seniorenvertretung und der Seniorenbeirat haben dieses Thema ebenfalls aufgegriffen und man kam zu der Überzeugung, dass das am besten auf einem Schiff lebendig und fröhlich

präsentiert werden könnte.

Die „MS Seeshaupt“ wurde für eine vierstündige Rundfahrt auf dem Starnberger See gechartert. Gesponsert wurde die Veranstaltung von verschiedenen Geldinstituten der Landkreise Bad Tölz-Wolfratshausen, Starnberg und der LandesSeniorenVertretung Bayern und war in wenigen Stunden ausgebucht.

Das Wetter war am 8. Mai 2018 wie bestellt, weiß-blau, himmlisch, ideal und die Stimmung an Bord heiter bis fröhlich.





Viele Informationen zur Ernährung und Erhaltung der Gesundheit...



...durch Tanzen, Singen, Seniorensport und Malen wurden auf dem Oberdeck angeboten.



Auch konnte man mittels einer Rauschbrille die Folgen des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs im Straßenverkehr an sich selbst testen während Kaf-



fee und Kuchen im Salon angeboten wurde.



[www.spktw.de](http://www.spktw.de)

**Verstehen ist einfach.**

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



Sparkasse  
Bad Tölz-Wolfratshausen



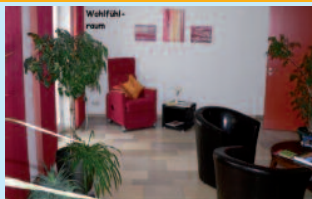
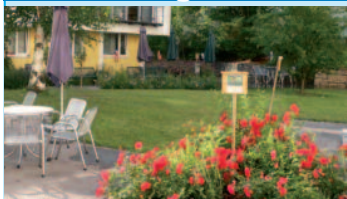
Eine "Rate-Rallye" hielt die Teilnehmer auf Trab und wer alle Stationen besucht hatte, konnte sich ein Lösungswort zusammensetzen und hatte die Chance, wunderbare Preise zu gewinnen. Diese waren so attraktiv, dass sich einige Mitreisende schon ungefragt vor der Verlosung bedienten.

Die Idee zu einer Schifffahrt hat den 200 Senioren aus den Landkreisen Bad Tölz-Wolfratshausen und Starnberg einen unvergesslichen Nachmittag beschert, und die Zusammenarbeit mit den verschiedenen Seniorenbeiräten der beiden Landkreise hat zu neuen Kontakten geführt.



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](http://www.marienstift-toelz.de)



## Das Thema „Mitfahrerbank“,

angestoßen im Seniorenbeirat und weitergeführt vom Behindertenbeauftragten des Landkreises, Herrn Ralph Seifert, ist inzwischen auf der Zielgeraden. Es scheint, dass sich fast alle Gemeinden in unserem Landkreis an der Aktion betei-

ligen werden. Im August sollen die ersten Bänke als Prototyp mit den dazugehörigen Zielwegweisern aufgestellt werden; im Laufe des Jahres werden weitere folgen.

## Wohnen für Hilfe

Ein Arbeitskreis innerhalb des Seniorenbeirates beschäftigt sich intensiv mit der Umsetzung des Themas „Wohnen für Hilfe“, gedacht als alternative Wohnform für Jung und Alt. Dieses Angebot ermöglicht Senioren das Älterwerden in der vertrauten Wohnumgebung und damit die Aufrechterhaltung von Eigenständigkeit und Selbstbestimmung. Gleichzeitig bietet es jungen Menschen den dringend gesuchten günstigen Wohnraum. „Wohnen für Hilfe“ vermit-

telt Wohnpartnerschaften zwischen Senioren und Studierenden, Auszubildenden und Menschen, die sich eine Wohngemeinschaft vorstellen können, indem sie statt Miete Unterstützung im Alltag anbieten. Eine tolle Idee, die in München schon seit 20 Jahren umgesetzt wird und bald auch in unserem Landkreis angeboten werden soll. Wir werden weiter darüber berichten, wie sich die Umsetzung verwirklichen wird.



- mitten im Grünen gelegen
- Kurzzeit- und Langzeitwohnen
- geräumige Einzel- und Doppelzimmer
- vielseitiges, niveauvolles, seniorenorientiertes Betreuungsangebot



## Ihr familiäres Zuhause – umsorgt schön wohnen...

- wohltuende, kompetente Pflege, basierend auf den nationalen Expertenstandards
- schöner Sinnesgarten mit Gebirgsblick
- täglich frische Schmäckerl aus unserer hauseigenen Küche



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



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

## Bundespräsident fordert: „Höchste Priorität für Pflege“

Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier fordert anlässlich des 12. Deutschen Senientages in Dortmund von den politischen Parteien, der Alten- und Krankenpflege höchste Priorität einzuräumen. In unserem Sozialstaat ist die Politik verpflichtet dafür zu sorgen, dass auch im Alter für alle ein würdiges Leben möglich ist. Der aktuelle Zustand der Altenpflege bereite ihm Sorge. Viele Pflegekräfte seien „oft heillos überfordert“. Obwohl sie meist mit großer Motivation in den Pflegeberuf gegangen seien und auch unter schwie-

rigen Umständen den alten Menschen mit Freude, Zuneigung und Wärme begegnen, hätten viele irgendwann resigniert und den Beruf verlassen. Das Wort „Pflegenotstand“ dürfe nicht mehr lange zu Deutschland gehören, betonte Steinmeier. Deshalb muss Pflege auf der politischen Agenda erste Priorität bekommen. Das gelte insbesondere im Hinblick auf ausreichend neue Stellen, die Arbeitsbedingungen, die Ausbildung und Bezahlung in der Alten- und Krankenpflege.

## Landespflegegeld Bayern jetzt beantragen!

Die Bayerische Staatsregierung hat Anfang Mai 2018 erstmalig für das laufende Pflegejahr 2018 / 2019 ein Landespflegegeld für Menschen ab Pflegegrad 2 mit Erstwohnsitz in Bayern in Höhe von je 1.000 Euro als freiwillige Leistung des Freistaates beschlossen. Für die rund 360.000 Anspruchsberechtigten werden in einem Nachtragshaushalt 400 Millionen bereitgestellt. Ministerpräsident Dr. Markus Söder und Gesundheitsministerin Melanie Hummel liegt das Thema Pflege besonders am Herzen. Die bestmögliche Unterstützung Pflegebedürftiger und pflegender Angehöriger sind für uns Auftrag und Verpflichtung, betonen beide in einer gemeinsamen Erklärung. Mit dem Landespflegegeld sollen die Anspruchsberechtigten sich etwas Gutes tun oder den Menschen eine finanzielle Anerkennung zukommen lassen, die ihnen am nächsten stehen: ihren pflegenden Angehörigen, Freunden, Helferinnen und Helfer.

Das Antragsformular und Auskünfte erhalten Sie im Internet unter

[www.landespflegegeld.bayern.de](http://www.landespflegegeld.bayern.de) oder bei den Gemeindeverwaltungen, beim Landratsamt, im Finanzamt und im Zentrum Bayern Familie und Soziales – also nicht bei ihrer Krankenkasse. Das Antragsverfahren soll unbürokratisch und aktuell schnell verwirklicht werden. Deshalb sind für die kommenden Pflegejahre keine neuen Anträge zu stellen. Jedoch ist man verpflichtet den Wegfall der Voraussetzungen (Gesundung und Wegfall der Pflegestufe oder Todesfall) an die Landespflegestelle zu melden.

**Der Antrag kann spätestens bis 31.12.2018 per Post** bei der Landespflegestelle Bayern, 81050 München gestellt werden. Das Landespflegegeld wird aber erst ab Spätsommer und nur auf das Konto der Anspruchsberechtigten ausgezahlt werden.



### Ruhestand – was ist das?

Mit dieser Serie möchten wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, Menschen vorstellen, die auch nach ihrer Pensionierung ihr Wissen und Können unserer Gesellschaft auf vielfältige Weise zur Verfügung stellen. Für unsere heutige Ausgabe sprach ich mit



### Ursula Gabler

war Lehrerin in Bad Tölz, ist Mutter von drei Töchtern und Großmutter von 5 Enkeln. Sie lebt in Königsdorfschwaighofen und pflegt mit großer Hingabe einen wunderschönen Garten.

**Red.:** Da unser Thema der Ruhestand ist, was waren da die Wunschträume?

Das war der Traum vom gemeinsamen Ruhestand mit meinem Mann Günter. Wir träumten vom Reisen, von Konzert- und Theaterbesuchen und vom gemeinsamen Bergwandern, der großen Leidenschaft meines Mannes.

**Red.:** Und dann kam doch alles ganz anders?

Fünf Jahre nachdem mein Mann schon im Ruhestand war, habe auch ich meinen Schuldienst beendet und es blieb uns nur noch ein Jahr, diese Zeit gemeinsam zu genießen. Mein Mann verstarb ganz plötzlich auf einer Urlaubsreise. Und damit waren alle Träume zerstört. Ich musste von einem Tag auf den anderen mit allem alleine zurechtkommen, ich war plötzlich für alles verantwortlich, musste alle Entscheidungen alleine treffen. Der Tod des geliebten Partners bringt es mit sich, dass man im Ausnahmezustand lebt.

**Red.:** Und was hat Sie dann bewogen, sich auf ein ganz neues Abenteuer einzulassen?

Von meinem Vater habe ich die Liebe zu Frankreich geerbt. Es gibt ein Foto von mir, da stehe ich als achtjähriges, kleines Mädchen unter dem Arc de Triomphe, denn meine Eltern sind so gerne nach Frankreich gefahren, als dies bei uns in Deutschland noch lange nicht „en vogue“ war. Die Sprachkenntnisse im Französischen blieben aber bei mir bescheiden und der Wunsch, dies zu ändern, wurde immer stärker.

Und nun sitze ich im März 2013 vor dem Bildschirm und verfolge die Übertragung des Gottesdienstes zum Weltgebetstag der Frauen aus der Deutschen Evangelischen Christuskirche in Paris, noch viel klangvoller aus der Église protestante Allemande à Paris.

Und ich hatte eine Idee. Ich schrieb an den Pfarrer in Paris einen Brief und fragte, ob er jemand wisse, der für mich

eine Aufgabe hätte und ich dabei meine französischen Sprachkenntnisse verbessern könnte. Ja, was stellte ich mir eigentlich vor, als Au Pair Oma oder Gesellschaftsdame für eine Seniorin tätig zu sein?

Da kam von Pfarrer Dr. Beck, einem fränkischen Landsmann, eine Anfrage mit einem verlockenden Angebot: über die Sommermonate als Küsterin, oder wie man in Bayern sagt, als Mesnerin in seiner Pariser Kirche mitzuarbeiten. Nach reiflicher Überlegung und Rücksprache mit meinen Kindern habe ich meine Zusage abgeschickt. Und so machte ich mich zwei Jahre nach dem Tod meines Mannes auf den Weg nach Paris in ein neues Abenteuer.

### **Red.: Und wie sah nun das neue Leben mitten im Zentrum von Paris aus?**

Die kirchlichen Gemeinden müssen sich in Frankreich weitestgehend selbst verwalten und überwiegend aus Gemeindebeiträgen finanzieren. Deshalb wird der Mesnerdienst in der Regel an junge Schulabsolventen vergeben, die dort ihr freiwilliges soziales Jahr ableisten. Doch in diesem Jahr war die Stelle in den Sommermonaten nicht besetzt.

Und plötzlich waren sehr viele Fähigkeiten von mir gefragt. Ich hatte bisher noch wenig Erfahrung mit Mitarbeit in der Kirche und keine Ahnung, wie umfangreich meine Tätigkeit sein würde. Das Leben in einer Wohngemeinschaft war mir völlig neu. So wechselte ich mit großer Neugierde als bis dahin selbstständige Haus- und Gartenbesitzerin vom Lande in eine WG nach Paris. Ich teilte Küche, Bad und Wohnung mit zwei 18-jährigen Studenten und einem 40-jährigen Kirchenvorstand. Dieses Zusammenleben konnte zwar manchmal anstrengend sein und erforderte mitunter auch ein großes Maß an Toleranz, doch das Miteinander mit den jungen

Leuten war sehr lebendig und für mich wie ein Jungbrunnen.

Die Deutsche Evangelische Christuskirche in Paris möchte für deutschsprachige evangelische Christen in und um Paris eine geistliche und geistige Heimat sein. Die Gottesdienste sowie zahlreiche Gruppen und Gesprächskreise bieten allen Altersgruppen vielseitige Möglichkeiten zum Mitmachen und gegenseitigen Kennenlernen. Das Gemeindezentrum bietet sich als Treffpunkt für die Au Pair Mädchen rund um Paris an, genauso wie für Deutsche, die in Paris tätig sind und deutsch-französische Familien, die in Frankreich leben.

Für Gottes Lohn und Logis, ohne Kost, hatte ich eine 30 Stunden Woche und war nicht nur für den Service in der Kirche zuständig, sondern auch als Hausmeisterin für den gesamten Gebäudekomplex mit Gemeindebüro, zwei Gemeindegästen und natürlich dem Kirchenraum.

Der Einkauf für den Kirchenbedarf, die Vorbereitungen für das Kirchencafé, einschließlich das Backen von Waffeln, waren oft eine sprachliche und organisatorische Herausforderung. Auch die Mithilfe im Büro gehörte zu meinen Aufgaben, wobei der Telefondienst mich immer große sprachliche Überwindung gekostet hat. So wurden die Sprachkenntnisse neben Sprachunterricht schnell durch das Leben im Alltag einer Großstadt erweitert.

Und da die Kirche sich selbst finanzieren muss, wurde der Kirchenraum sehr oft als Konzertsaal vermietet.

### **Red.: Und das war sicherlich ein Highlight?**

Ja, es war immer wieder ein Genuss, die hochkarätigen Konzertveranstaltungen erleben und genießen zu dürfen. Die Kirche hat eine tolle Akustik und ist des-

halb sehr beliebt bei Konzertveranstaltern. Die Küsterin ist verpflichtet, bis zum Konzertende anwesend zu sein und hat dafür zu sorgen, dass der Kirchenraum wieder ordentlich hinterlassen wird. Manchmal hätte ich lieber den freien Abend genossen, wenn die Veranstaltung nicht so meinem Musikgeschmack entsprochen hat. Aber das gehörte eben auch zu meinen Aufgaben.

Wunderschön und mitreißend waren auch die Gottesdienste der evangelischen Christen aus Kamerun. Sie durften jeden Sonntagnachmittag als Gäste in unserer Kirche feiern. Laut und fröhlich waren ihre Gesänge, ganz anders als wir es in unseren Kirchen gewohnt sind.

Diese viereinhalb Monate in Paris waren eine wunderbare Erfahrung. Ich kehrte danach aber auch wieder gern nach Hause zurück. Nur, weil Paris süchtig macht und ich immer wieder freundlich angefragt wurde, war ich noch drei weitere Jahre die „Sommerküsterin“ in meiner Kirche in Paris.

Mit einem großen Empfang wurde ich 2016 im Kreise der Gemeinde verabschiedet. „Mit viel Herzblut und Enga-

gement hätte ich das Leben in der kirchlichen Gemeinschaft bereichert“ meinte Pfarrer Dr. Beck. Es war ein tränenreicher Abschied, von der Gemeinde, meinen Mitbewohnern, von lieben neuen Freunden, vom kulturellen Leben der Stadt und dem französischen Lebensgefühl.

Doch ich habe bewusst für keinen weiteren Sommer zugesagt, denn ich freute mich darauf, noch einmal Großmutter zu werden und den nächsten Sommer wollte ich mit meinem jüngsten Enkelkind in meinem schönen Garten verbringen.

Das war die Sommerküsterin. Wieder daheim, liegt mir meine ehrenamtliche Mitarbeit im Trauercafé in Bad Tölz sehr am Herzen. Ich durfte selbst kurz nach dem Tod meines Mannes in Geborgenheit und vertrauensvoller Atmosphäre meinen Schmerz mit anderen Trauernden teilen, hier war Platz für Tränen und Wut, für Verzweiflung und Sprachlosigkeit, für alle Gefühle der Trauer. Aber auch fröhliches Lachen, die Freude über glückliche Stunden, das Staunen über interessante Lebensgeschichten, all das bei Kaffee und Kuchen, durfte ich im Trauercafé erleben.

### Wir verbinden Generationen



SENIÖREN  
RESIDENZ  
DEISENHOFEN

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege

Seniorenresidenz Deisenhofen  
Bahnhofplatz 3 • 82041 Deisenhofen  
fon 089.121 921 444 • fax 089.121 921 455 • info@seniorenresidenz-deisenhofen.de



## Einsamkeit im Alter

Kaum eine Nebenwirkung unserer hochgelobten Globalisierung wird in diesen Tagen so viel untersucht und kommentiert, wie die Einsamkeit vieler Menschen in der industrialisierten Welt. Deshalb kann dieser Beitrag auch nur eine persönliche Ansicht des Autors sein.

Diese neue Seuche sucht uns plötzlich heim. Sie ist nicht von der tödlichen Sorte wie Pest und Cholera, die im Mittelalter Millionen Menschen das Leben kostete, eher eine, die Unzähligen das Leben verdrießt. Still, schleichend, immerwährend, fast nicht besiegbare, eine Folge des modernen Lebensstils, die das Beziehungsgeflecht der Menschen so nachhaltig verändert hat. Sie produziert haufenweise Einzelgänger, die zwar ihre individuellen Rechte genau kennen, aber über Pflichten gerne hinwegsehen. Sie schafft ständige psychische Belastung, die die körperliche Gesundheit gefährdet und Lebensfreude nimmt.

Sich allein zu fühlen, ist eines der erdrückendsten Gefühle überhaupt. Das kann ganz schnell zu Depressionen und anderen psychischen Scheußlichkeiten führen, Demenz und körperlichen Verfall beschleunigen. Armut ist ganz häufig beteiligt.

Es gibt unendlich viele Studien, die sagen, dass sich das Sterberisiko signifikant erhöht, wenn man in diesem Kreis gefangen ist. Ein sozial schwaches Umfeld beschleunigt den Abstieg. Seriöse Untersuchungen sagen, sie sei mit anderen Risikofaktoren vergleichbar: „Einsamkeit ist genauso schädlich wie der Konsum von 15 Zigaretten am Tag, schadet genau so viel wie Alkoholmissbrauch, ist schädlicher als keinen Sport zu betreiben, ist doppelt so schädlich wie Fettsucht“.

Das klingt für meine Begriffe zu einseitig, denn die ständige psychische Qual der betroffenen Menschen ist kaum messbar.

Man weiß aus einer großen Studie in 2016, dass sich vor allem Menschen um 30 und 60 einsam fühlen. Selbst in der eigenen Familie kann man einsam und unverstanden sein, nicht nur in der Pubertät. Eine deutlich geringere Rolle spielt sie im Alter von 40. Mit 75 ist das Einsamkeitsgefühl am geringsten, um danach wieder zuzunehmen. Dann wird die Sache zum Problem, weil der alte Mensch zunehmend geschwächt ist.

Wir sprechen von der Einsamkeit im Alter.

Das Thema ist so ernst, dass Großbritannien ein Ministerium dafür geschaffen hat, ausgerechnet das Land, das sich aus der Europäischen Gemeinschaft zurückzieht. Hiesige Politiker fordern ebenfalls eine Stabsstelle im Gesundheitsministerium. Ob das Aktionismus ist, sei dahingestellt, denn die Politik hat ziemlich alle Wege für die Globalisierung geöffnet, die uns mehr und mehr den Boden unter den Füßen wegzieht. Geborgenheit, ein Grundpfeiler unseres sozialen Umfeldes, wird da nicht gefördert.

Die rasant sich entwickelnde Technik der heute bevorzugten digitalen Kommunikation ist scheuentürweit offen für jegliche Manipulation interessierter Kreise. Selbst in Sportsocken oder Kühlschränken sind Chips eingearbeitet, die unsere Bedürfnisse, Verhalten und Vorratshaltung aufzeichnen, kontrollieren, weiterleiten, damit wir nur ja nicht unser Hirn einschalten. Unselbstständigkeit ist die Folge, ein wichtiger Punkt, warum Einsamkeit entsteht. Wir müssen

gar damit rechnen, dass Roboter in naher Zukunft Pflegeaufgaben übernehmen werden. Ein günstiger Moment für die betreffende Industrie, im rasant wachsenden, lukrativen Gesundheitsmarkt Produkte mit ethischer Note zu platzieren. Ich werde den Eindruck nicht los, dass diese Mechanisierung den federführenden Politikern gelegen kommt, bekommt man damit doch das lästige Problem des Pflegenotstandes vielleicht in den Griff und vom Tisch.

Wer kennt nicht die Situation in den Zügen, wo Jung und Alt in ihr Smartphone starren. Selbst beim Essen ist das Ding so wichtig wie Messer und Gabel. SMS, WhatsApp, Facebook, Internet haben das gemütliche Telefonat ersetzt.

Zu Hause bestellt man über Amazon seine Bedürfnisse, neuerdings gar Frischlebensmittel. So verlernt man Kommunikation. In einer Notsituation steht gerne ein Berater bereit. Man verlässt seine passive Rolle ungern, denn man geht davon aus, dass jemand anderer schuld ist und man schon Hilfe bekommt.

Dabei könnte soziale Vernetzung Krisen verhindern, man hat sie sich aber buchstäblich nehmen lassen, Einsamkeit ist die Folge.

Wir sind in der Seuche angelangt, wir alle sind beteiligt.

Was kann man dagegen tun?

Da das Auffangnetz des sozialen Umfeldes verloren gegangen ist, muss hier

## *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](mailto:st-hedwig@caritasmuenchen.de)

alles beginnen. Glücklich ist, wer in einer einigermaßen intakten Familie aufwächst und lange darin geborgen sein darf. Aktiv sein, das ist es, z.B. in einem Verein. Nur nicht passiv die Dinge geschehen lassen. Denn Beziehungen müssen gelernt werden, dann kommen Gespräche, Freundschaft, Anerkennung, gar Liebe wie von selbst.

Wenn man in einer Gruppe sozial vernetzt ist, oder sich auch für anderen Menschen verantwortlich fühlt - ein Argument für das Ehrenamt - überträgt man dieses Gefühl auf sich selbst. Man passt besser auf sich auf.

### **Wie kann man als alter Mensch Einsamkeit bekämpfen?**

Man sollte mal für sich selbst überlegen, was mich einsam macht. Fühle ich mich unbeachtet, missverstanden, an den Rand geschoben? Warum ist das so?

Versuchen Sie doch mal Leute anzusprechen, auch wenn das schwerfällt. Gängige Themen (Fußball, Wetter) erleichtern den Anfang erheblich. „Jeder menschliche Kontakt ist hilfreich, auch wenn er oberflächlich ist“, sagen Forscher, die seit vielen Jahren über Einsamkeit nachdenken. Fremde Menschen anzusprechen ist oft leichter gesagt, als getan, dazu gehört Überwindung. Gemeinsamkeiten erleichtern den Prozess, die muss man erkennen. Das ist ein Training.

Wer Anschluss sucht, sollte nicht zu viel erwarten. Ein Kurs in der Volkshochschule kann das Gefühl der Isolation lindern. Man trifft Gleichgesinnte, vielleicht wird mehr daraus. Virtueller Kontakt ist besser als kein Kontakt, reicht aber leider nicht, um Bindung haltbar aufzubauen. Eine Möglichkeit ist das persönliche Einbringen in eine



### *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.

Für weitere Informationen dürfen Sie uns gerne auf der Internetseite **[www.pflegeheim-lenggries.de](http://www.pflegeheim-lenggries.de)** besuchen.

Bei Rückfragen steht Ihnen unsere Heimleitung gerne zur Verfügung:

Frau Ruth Pirschel  
Telefon 08042/9179-0  
eMail: [info@pflegeheim-lenggries.de](mailto:info@pflegeheim-lenggries.de)

Pflegeheim Lenggries  
Karwendelstraße 28b  
83661 Lenggries



Sache, siehe die Beiträge zum "Ehrenamt" in dieser und den vergangenen Ausgaben der SeniorenInfo. Übrigens, auch Haustiere können helfen.

**Immer ist Eigeninitiative gefordert, aktives Wollen. Das muss sein, so schwer es fällt.**

**Auf diesen Artikel hin stellte sich in der SeniorenInfo-Redaktion die Frage: Wie holen wir Helfer/innen Menschen aus ihrer Einsamkeit heraus?**

**Die Antwort des Autors Dieter Höflich:** Die Frage ist in der Tat die schwierigste überhaupt. Ich habe versucht, einige Vorschläge dazu am Ende zu formulieren. Das Problem ist, dass der Betroffene, in der Regel ein passiver Mensch in fortgeschrittenem, geschwächtem Alter, aktiv werden soll, was er nicht gelernt hat. Aber das muss er, will er sich aus der Klammer befreien. Das bedeutet Kraftaufwand und Frust, wenn's nicht funktioniert. Ein Teufelskreis. Weil ja unsere Zivilisation bestens mit dem Zustand lebt. Er ist der Nährboden für die Manipulationen unserer Tage auf allen Seiten.



**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](http://www.aok.de). Jetzt zur AOK wechseln!

## Malen, Handarbeiten, Musizieren, Fotografieren Schöpferisches Tun ist ein Schlüssel zu einem gesunden Alter und lindert viele Krankheiten.

"Wann haben Sie zuletzt ein Bild gemalt?"

Diese Frage hat den Bundesbürgern noch kein Meinungsforscher gestellt. Täte es einer, lautete die Antwort in vielen Fällen vermutlich so:

"Vor Jahren. Oder sind es Jahrzehnte?"

Kinder haben eine blühende Fantasie und lieben oft nichts mehr als kreatives Werkeln. Im Laufe des Lebens geht diese Gabe verloren, bedauert der Frankfurter Psychiatrie-Professor Johannes Pantel. Erst fordern Beruf und Alltag ihren Tribut, später melden sich die Zipperlein des Alters – da erscheinen künstlerische Hobbys und fantasievolles Spiel leicht als entbehrlicher Luxus.

Ob Malerei oder Handarbeit, Musik oder Fotografie: "Kreative Beschäftigung ist nicht nur bereichernd, sie kann auch ein Begleiter auf dem Weg eines gesunden und guten Alterns sein", ist Pantel überzeugt. Etliche Studien unterstreichen diesen Satz. Bei einem Experiment in den USA etwa veranstalteten Forscher Kunstkurse für Spätzügler. In der Folge gingen die beteiligten Senioren seltener zum Arzt, brauchten weniger Medikamente und fühlten sich insgesamt gesünder. Singen im Chor stärkt das Selbstvertrauen von Oldies, ergab ein anderes Forschungsprojekt. 2015 bilanzierten Forscher die Studienlage zum Stricken. Von kraus rechts bis Zopf: Wer regelmäßig strickt, ist besser drauf, leidet seltener an Depressionen und ist geistig fitter.

Kreativität ist anregend und beglückend. Was macht die Kraft der Kreativität aus? Man schafft ein Werk, gleich ob es sich um Hausmusik zum Advent oder Plastelandschaften für die Modellbahn handelt. Die Erfahrung schöpferisch zu sein, wirkt

ebenso anregend wie beglückend.

Aber auch das bloße Tun bereitet Freude. Kreative Beschäftigungen schlagen eine Brücke zwischen unserer rechten und linken Hirnhälfte, der Heimat des nüchternen Verstands,

Die "späten Jahre" scheinen eine gute Zeit im Leben zu sein, um die künstlerische Ader (neu) zu entdecken. "Verstand und Gefühl schmelzen im Alter stärker zusammen", berichtet Gerontologe Andreas Kruse aus der Hirnforschung. "Das kann kreative Leistungen begünstigen." Auf jeden Fall seien Senioren nicht weniger schöpferisch als andere Altersklassen – die Lust am Querdenken sei oft sogar größer.

Wenn im Laufe der Jahre die Kräfte nachlassen und das Gedächtnis nicht mehr so will, gewinnen Kunst und Kreativität eher noch an Bedeutung. Was macht es schon aus, wenn die Hände zittern? Das ist menschlich, das macht das Bild so einzigartig.

### Tipps für alle, die künstlerisch aktiv werden wollen

#### 1. Einfach anfangen

Viele sind zunächst blockiert, wenn sie ein leeres Blatt vor sich haben. Kunsttherapeuten arbeiten gerne mit kleinen Übungen, um ihre Teilnehmer aus der Reserve zu locken und ihnen den Leistungsdruck zu nehmen. Zum Beispiel: Minutenbilder, die in 60 Sekunden fertig sein sollen – da bleibt keine Zeit, groß zu überlegen. Oder malen mit zwei oder drei Nassfarben, die auf dem Papier zerlaufen – und sich jeglicher Kontrolle entziehen.

Bewährt hat sich auch, mit der eigenen Unterschrift zu spielen: mal groß, mal klein, mal bunt, mal mit Hintergrund. Noch ein Trick: das Papier falten, in farbige Tinte tunken und wieder auseinandernehmen – das Ergebnis ist garantiert Zufall!

## 2. Offen sein

Spontaneität ist gut, aber man braucht auch Ideen. Woher nehmen? Meist hilft es, in der Natur spazieren zu gehen und auf Empfang zu schalten. Was für Formen und Muster finden sich im Herbstlaub? Wie fühlt sich der Feldstein an? Welche Gestalt haben die Wolken? Die Forschung hat herausgefunden, dass der kreative Funke am ehesten überspringt, wenn viele Sinneseindrücke zusammenkommen – sofern man sie bewusst wahrnimmt.

## 3. Sich Zeit nehmen

Musen mögen Mühe. Wer sich unter Druck setzt, wird mit seinem künstlerischen Hobby kaum glücklich werden. Vergisst man dagegen beim Schnitzen, Töpfern oder Basteln die Zeit, ist das in jedem Fall ein gutes Zeichen!

## 4. Auf Zimmersuche gehen

Wer künstlerisch kreativ werden will, braucht Platz. Ideal ist ein eigener Raum, etwa ein Kinderzimmer, das heute nur selten als Gästeunterkunft genutzt wird. Wenn zu Hause nichts geht: nach "offenen Ateliers" von Künstlern fragen, Volkshochschulkurs belegen oder eine "Malgemeinschaft" mit Gleichgesinnten suchen.

Gerne steht Ihnen auch Frau Gisa Rottschy, Seniorenbeirätin im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen mit Rat und Tat zur Seite. Sie erreichen sie unter Tel. 08042-1631, e-mail: girola@online.de

auszugsweise aus Senioren-Ratgeber 1/2017



# Michael Förg

Fliesen | Platten | Mosaik

*Schnell und kompetent  
von Meisterhand...*

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

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



## Vorstellung des neuen Kommunalen Sozialplaners der Stadt Bad Tölz

Liebe Leserinnen und Leser, von der Redaktion der Senioren-Info wurde ich gebeten, mich kurz vorzustellen:

Mein Name ist Franz Späth, ich komme aus Holzkirchen, bin 43 Jahre alt und seit dem 16.4.2018 als Kommunalen Sozialplaner und Ansprechpartner für Soziale Fragen der Stadt Bad Tölz tätig. (Nachfolger von Armin Ebersberger) In der Vergangenheit habe ich unter anderem über 10 Jahre im Landratsamt Bad Tölz im Amt für Jugend und Familie gearbeitet und somit ist Bad Tölz keine fremde Stadt für mich.

Zu meinen Aufgaben gehören, neben der Leitung der Tölzer Jugendförderung, die Beratung der Verwaltung und des Stadtrats in sozialen Fragen, Ansprechpartner für Bürger in sozialen Fragestellungen zu sein, gemeinsam mit Bürgern, Vereinen und Institutionen Bedarfe zu erkennen und gemeinsam geeignete Maßnahmen und Projekte zu entwickeln bzw. Netzwerke zu knüpfen.

Darunter fällt auch der Bereich der Senioren, als stark anwachsende Gruppe unseres Landkreises und unserer Stadt. Zuletzt wurde zur Bedarfserhebung ein Fragebogen für Bürger über 75 Jahren entwickelt. Die Auswertung ist noch nicht abgeschlossen, soll aber demnächst erfolgen. Grundsätzlich erscheint es immer wichtiger als Stadt und Gemeinwesen die anwachsende Gruppe der Senioren in die planerischen Aktivitäten mit zu berücksichtigen und einzubeziehen!



Ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit mit den engagierten Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen sowie mit den Gremien wie zum Beispiel dem Seniorenbeirat!

Franz Späth, Kommunale Sozialplanung der Stadt Bad Tölz

## Seniorenbegleitung

Rundum-Unterstützung für SENIERN und PFLEGEBEDÜRFTIGE



Wir erleichtern Ihren Alltag umfangreich.

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

Hier erfahren Sie mehr:

Stephan Schiburr  
Bahnhofstr. 24 · Wolfratshausen

☎ 0 81 71 / 48 94 04



## 10 Jahre BRK-



Mehr  
Generationen  
Haus

Kaum zu glauben, dass das BRK Mehrgenerationenhaus Bad Tölz dieses Jahr seinen zehnten Geburtstag feiert. Doch am 20. September 2008 war sein Gründungstag. Rita Knollmann leitet das MGH seit Oktober 2009.

### **SeniorenInfo: Was ist das MGH?**

Rita Knollmann: Das Mehrgenerationenhaus Bad Tölz versteht sich als Stätte der Begegnung für alle Menschen. Wir möchten Generationen zusammen bringen und miteinander etwas bewegen. Bei uns findet z.B. kein Kaffee nur für Senioren statt. Die Angebote sind für alle und jeden, unabhängig von Alter, Nationalität und sozialer Herkunft. Jeder kann bei uns mitmachen. Jeder kann helfen, mit dem was er kann und vor allem an was er Freude hat um das mit anderen zu teilen. Damit dieses ehrenamtliche Tun Spaß macht und gelingt, gibt es uns hauptamtliche Mitarbeiter, die unterstützen und begleiten, wo es nötig und gewünscht wird, für Fragen bereit stehen und, wenn nötig, helfen, auch Hürden zu überwinden. Wir halten regelmäßigen Kontakt zu Ämtern, Behörden, Stadtverwaltung, sozialen Organisationen, Jugendzentrum und Schulen. Zur Begleitung der Ehrenamtlichen gehört für uns ganz selbstverständlich die Wertschätzung ihres Tuns. Wir sind auch für die Ehrenamtlichen da, wenn sie selbst Unterstützung brauchen, für sich selbst Fragen haben und – natürlich gehört auch dazu, einmal nichts tun zu müssen. Bei uns darf man „Nein“ sagen. Sich verwöhnen lassen, einfach nur genießen, ist uns auch wichtig – unsere Weih-

nachtsfeier ist dazu ein Highlight im Jahr!

### **SeniorenInfo: Wie hat alles angefangen?**

Rita Knollmann: Jeder Landkreis in der Bundesrepublik war 2008 aufgerufen mit Hilfe von Bundesmitteln für sich ein „Mehrgenerationenhaus“ ins Leben zu rufen. Hier im Landkreis hat sich nach einigen Wirrungen der BRK Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshaus als Träger zur Verfügung gestellt. Das war damals ein Sprung ins kalte Wasser, hatte man doch mit dieser Form einer sozialen Einrichtung noch gar keine Erfahrung. Im Rückblick war es ein Glücksgriff und genau die richtige Entscheidung. Gestartet wurde dann am 20. September 2008 noch im ehemaligen „Baumhouse“, Am Hoheneck, mit einem damals kleinen engagierten Team von Haupt- und Ehrenamtlichen. Der Umzug ins ehemalige Franziskanerkloster stand schon damals fest. Das Provisorium hat, wie so oft, länger gehalten als gedacht.



# Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

## SeniorenInfo: Wie ging's weiter?

Rita Knollmann: Im Sommer 2010 ist das MGH dann in das renovierte Sozialzentrum der Stadt Bad Tölz, das Franziskuszentrum, umgezogen. Ab da sind wir erst richtig gewachsen. Mit der räumlichen Nähe zur Innenstadt ist das MGH eine gerne gesuchter Ort geworden. Wir sind Anlaufstelle für die vielen Angebote und Möglichkeiten, die unsere Räume bieten. Vor allem hat sich das MGH als die zentrale Stelle entwickelt, bei der sich Interessierte am bürgerschaftlichen Engagement melden. Wir sind in engem Kontakt mit allen Akteuren im sozialen Bereich, weil bei uns nicht nur Kinder- oder nur Senienthemmen auf der Tagesordnung stehen, sondern eben alle Generationen gleichzeitig angesprochen werden. Das MGH ist mit den vielen Ehrenamtlichen sozusagen am Puls der Stadt und ihrer Zeit.

## SeniorenInfo: Was machen die ehrenamtlichen Mitarbeiter und wie viele sind es?

Rita Knollmann: Die anfangs noch kleine Gruppe von gut 10 Leuten ist inzwischen auf stattliche 250 Engagierte angewachsen. Sie bieten Kinderbetreu-

ung in Spielgruppen an, eine große Zahl ist in der Hausaufgabenbetreuung oder als Lesepaten in den Grund- und Mittelschulen tätig, sie geben Hilfestellung beim Sticken, Stricken, Häkeln und Nähen und fertigen jedes Jahr für den Tölzer Christkindlmarkt Handschuhe, Socken, Mützen sowie wunderschöne Adventskränz, die dann am Christkindlmarkt auch verkauft werden.

## SeniorenInfo: Was gibt es sonst noch?

Rita Knollmann: Wir haben einen Leihoma-/Leihopa-Service, einen Musizierkreis, Krabbelgruppen finden Platz und Raum, einen Single-Treff und einmal wöchentlich machen wir QiGong. Unser schöner Saal kann gemietet werden und wird besonders für Familienfeiern gerne gebucht. Jeden Dienstag und Donnerstag bereiten ebenso hervorragende wie leidenschaftliche ehrenamtliche Köchinnen ein frisches Mittagessen, zu dem alle, die gerne in Gesellschaft essen, willkommen sind. Für 5,50 Euro (inkl. Wasser und Nachspeise) gibt es entweder bayerische Schmankerl, deftige Hausmannskost oder internationale Spezialitäten.

## 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](http://www.seniorenwohnen.brk.de)

*Zuhause  
in besten Händen*

**Seniorenwohnen BRK**

**Bei 3 Wochen  
3 Tage gratis!**

**Sozialservice-Gesellschaft**  
des Bayerischen Roten Kreuzes GmbH



## Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

Wer nicht ganz so viel Hunger hat kann sich auch eine kleine Portion für etwas weniger Geld bestellen. Für das Mittagessen am Dienstag gibt es den ehrenamtlich organisierten Abholdienst „Auf Rädern zum Essen“: Unser Fahrerteam holt für nur 0,25 Euro pro gefahrenem Kilometer die Essensgäste an der Haustüre ab und bringt sie wieder heim.

Ein ganz wichtiger Bestandteil sind die Familienbegleiter und die Familienpaten, die Familien auf Zeit helfen schwierige Lebensphasen zu bewältigen. Und es engagieren sich ganz viele Ehrenamtliche für geflohene Menschen damit sie hier bei uns im Oberland Fuß fassen können.

### **SeniorenInfo: Welche Festivitäten sind für das zehnjährige Jubiläum geplant?**

Rita Knollmann: Wir werden unseren runden Geburtstag am Dienstag, dem 2. Oktober 2018 bei uns hier im Franziskuszentrum feiern. Geplant ist, den Tag am Morgen mit einer QiGong-Schnupperstunde zu beginnen, um entspannt in den Tag zu starten. Dann geht's weiter mit einem Weißwurstfrühstück bei uns

im Franziskussaal mit bayerischer Wirtshausmusik. Gegen frühen Nachmittag wird es Kaffee und Kuchen geben, der vom Musizierkreis musikalisch begleitet wird. Zum Abend hin um 17 Uhr soll dann der offizielle Festakt sein. Herr Landrat Niedermeier hat schon zugesagt, mit uns zu feiern. Zum Abendessen wird voraussichtlich gegrillt und dazu spielt „The young groove-teeth Big Band“ Swing & Jazz-Musik. Dazwischen gibt es sicher noch einzelne Aktivitäten, wie z.B. eine Zaubervorstellung. Natürlich gehört auch ein Rückblick auf die letzten 10 Jahre dazu. Wie das dann gestaltet wird, da sind wir noch in der Planung. Kommen darf und kann jeder, der Lust hat, mit uns zu feiern. Wir freuen uns natürlich über viele Besucher!

Klosterweg 2, 83646 Bad Tölz  
Telefon 08041/7933588

Öffnungszeiten:  
Montag bis Donnerstag 9 - 12 Uhr,  
13 - 17 Uhr  
Freitag 9 - 12 Uhr

[www.mgh-bad-toelz.de](http://www.mgh-bad-toelz.de)  
[mgh@kvtoel.brk.de](mailto:mgh@kvtoel.brk.de)





Caritas-Zentrum Bad Tölz - Wolfratshausen  
Franziskuszentrum 83646 Bad Tölz,  
Klosterweg 2, Telefon 08041/79316100  
kontaktstelle@caritas-toel.de

## Seniorentanz: Auch im Dirndl wird getwistet

Wollen Sie tanzen - mit und ohne Partner?  
Wollen Sie Gleichgesinnte treffen?  
Wollen Sie neue Kontakte knüpfen,  
Lebensfreude spüren und gleichzeitig  
Ihre Beweglichkeit/Konzentration fördern?

### **Dann gibt's nur eins, kommen Sie zum Senioren-Tanz.**

Mittwoch nachmittags von 15.00 bis 17.00  
Uhr spielt Rudi Holzapfel im BSW Ferien-  
hotel Isarwinkel in Bad Tölz die schönsten  
Melodien für die Tanzfreudigen älteren  
Semesters.

Dieser Nachmittag ist ein Angebot der Car-  
ritas Kontaktstelle „Alt und Selbständig“  
und wurde von Monika Friederichs im Mai  
2012 angeregt. Diese Einrichtung begann  
vor sechs Jahren in der „Alten Schieß-  
stätte“ in Bad Tölz und wurde nach Schlie-  
ßung in das BSW Ferienhotel verlegt.

Jeder, der gerne tanzt, ist herzlich einge-  
laden. Es herrscht eine zwanglose Atmo-  
sphäre ohne besondere Kleiderordnung.  
Im Vordergrund steht das Bewegen nach  
Musik. Viele kommen regelmäßig und Sie  
könnten die Gruppe erweitern.

Monika Friederichs hofft auch auf rege

Beteiligung vieler Bürger aus dem Land-  
kreis und möchte besonders die Herren  
ansprechen!

Dass Tanzen gegen Demenz hilft, die Be-  
weglichkeit verbessert, Kontakte herstellt  
und außerdem so viel Freude macht, weiß  
man inzwischen sehr gut. Und das ist  
genau der Grund warum die Caritas-Kon-  
taktstelle dieses Angebot nach Kräften un-  
terstützt.

BSW Ferienhotel, Ludwigstr. 6-8, Bad Tölz  
Dauer: 15.00 bis 17.00 Uhr

Wann: die nächsten Termine sind  
immer mittwochs: 01.08., 05.09., 10.10.,  
07.11. und 05.12.2018



**AWO**  
**Demenz-Zentrum  
Wolfratshausen**

**Wir betreuen, begleiten  
und pflegen  
demenziell erkrankte Menschen**

Paradiesweg 18  
82515 Wolfratshausen  
Telefon 08171/4325-0  
Telefax 08171/4325-11  
e-Mail: info@sz-wor.awo-obb.de  
[www.sz-wolfratshausen.awo-obb.de](http://www.sz-wolfratshausen.awo-obb.de)





# Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

Malteser Hilfsdienst gem. GmbH  
**Neu:** Untermarkt 24,  
82515 Wolfratshausen  
Telefon 08171-347918-17



## Damit niemand einsam bleibt

### Malteser suchen Helfer für ehrenamtlichen Besuchsdienst in Wolfratshausen

Viele Senioren leben heute in Singlehaushalten. Das kann einsam machen. Freunde und Verwandte sind vielleicht schon verstorben oder wohnen in anderen Städten. Eine Möglichkeit am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben bringen die Besuche von ehrenamtlichen Helfern. Diese sind manchmal sogar die einzigen Kontakte zur Außenwelt.

„Schon mit ein bis zwei Besuchsstunden pro Woche kann man einem älteren Menschen etwas Gutes tun“, sagt Gertrud Huber, die den Besuchs- und Begleitungsdienst in Wolfratshausen leitet. Dabei werde bereits diese wenige Zeit als außergewöhnlich große Bereicherung empfunden – sowohl von den Besuchten als auch von den Besuchern. Beim Malteser Besuchsdienst geht es dabei bewusst nicht um hauswirtschaftliche Hilfen, sondern einfach darum, Zeit zu teilen mit Gesprächen, mit Vorlesen oder auch auf einem Spaziergang.

Neun ehrenamtliche Helferinnen und Helfer besuchen aktuell sieben Senioren in Wolfratshausen und in den Nachbargemeinden, begleiten sie auf Ämter, zu Ärzten oder gehen einfach gemeinsam Kaffee trinken. Meistens finden die Besuche bei den Senioren zu Hause statt, aber auch Besuche in Einrichtungen für Senioren sind möglich.

Um noch mehr Senioren aus der Einsamkeit zu holen, werden jetzt neue Ehrenamtliche gesucht. Zunächst sind dabei keine besonderen Qualifikationen erforderlich. Die Malteser unterstützen Helferinnen und Helfer mit Fortbildungen, die sie qualifizieren und ihnen Sicher-

heit geben. Dazu gehören zu Beginn ein Kurs in Erster Hilfe und anschließend ein Besuchsdiensttraining, das aus mehreren Themenmodulen besteht. Zum Austausch und zu Fortbildungen finden regelmäßige Treffen mit anderen Helfern statt. Außerdem organisiert Gertrud Huber jedes Jahr zwei kleinere Ausflüge und Feiern für die Ehrenamtlichen.

Weitere Informationen und Termine bei G. Huber, Leiterin der Besuchsdienstgruppe, Tel. 08171-347918-10  
eMail: [gertrud.huber@malteser.org](mailto:gertrud.huber@malteser.org)

## Alten - und Pflegeheim

### Josefistift

*...im Heim Daheim!*



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

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



## Wohnraumberatung. Barrierefreies Bauen und Umbauen Was machen eigentlich die ehrenamtlichen Wohnraumberater?

Die ehrenamtlich tätigen Wohnraumberater können angefordert werden, wenn durch Krankheit oder Unfall die Wohnung nicht mehr optimal bewohnt werden kann. Treppen und Badewannen bereiten oft die größten Probleme. Wir schauen uns vor Ort die Situation an, beraten über Umgestaltung, Hilfsmittel der Kranken- und Pflegekassen, Umbaumöglichkeiten und die passende Finanzierung. Wir beraten auch, wenn Immobilienbesitzer ihr Heim barrierefrei umgestalten wollen.

### Hier ein Arbeitsbericht

Herr N. konnte nach einem Schlaganfall seine Wohnung nicht mehr verlassen. Er ist halbseitig gelähmt und sitzt im Rollstuhl. Die Wohnung ist nur über Stufen im Haus und zum Außenbereich erreichbar. Der Vermieter wollte keine Rampe, Treppenlift oder Veränderungen im Außenbereich zulassen, bot ihm aber stattdessen eine barrierefreie Neubauwohnung in einem anderen Wohngebiet an. Herr N. wollte jedoch sein Wohnumfeld und seine Wohnung nicht verlassen.

Die "Mobile Seniorenhilfe" des Landratsamtes hatte mit viel Mühe erreicht, dass am Hintereingang ein Plattformlift oder ein Hublift installiert werden konnte. Die ehrenamtlichen Wohnraumberater haben Angebote eingeholt und Fachfirmen beim Aufmaß für die Angebote betreut. Außerdem wurde der Kontakt zum zuständigen Elektriker für den Stromanschluss und zu einer Gartenbaufirma für den Unterbau und den neuen Weg aufgenommen.

Mit vielen Problemen bei der Finanzierung wurde schließlich ein Hublift eingebaut. Durch Förderung über die Pflegekasse und mit dem Bayerischen Wohnungsbauprogramm Stabau Id,

(Anpassung von Wohnraum an die Belange von Menschen mit Behinderung), das über das LRA beantragt wird, kam Herr N. gerade so über die Runden; denn private Mittel waren nicht vorhanden. Leider konnte der Wunsch nach einem Türöffner nicht erfüllt werden, er hätte den finanziellen Rahmen gesprengt.

Herr N. kann jetzt jederzeit ohne Hilfe seine Wohnung verlassen und fühlt sich in seiner vertrauten Umgebung sehr wohl. Wir sind ehrenamtlich und kostenlos für Sie da!

*Sie erreichen uns über das Landratsamt  
Bad Tölz-Wolfratshausen*

*Frau Margit Engl, Telefon 08041/505-307  
eMail: margit.engl@lra-toelz.de*

### Rupert Mayer Seniorenheim Seehof

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



Unsere Mission  
*Menschlichkeit*

Hilfe im Alter

*Wir informieren und beraten Sie gerne.*

Rupert Mayer Seniorenheim Seehof  
Mittenwalder Straße 70  
82431 Kochel am See  
Telefon 08851/9222-0  
aph-kochel@im-muenchen.de  
[www.aph-kochel.de](http://www.aph-kochel.de)

- 16.07.2018**  
15.00 Uhr  
**Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung**  
Veranst.: Arbeitskreis Senioren der Stadt Bad Tölz  
Ref.: Christine Karwatka-Kloyer  
Ort: Bad Tölz, WeltRaum, Vichyplatz 1
- 17.07.2018**  
10.00 Uhr  
**Der Umgang mit Computer, Smartphone und Multi-Media**  
Teil 1 - Überblick Technik + Hersteller + Mobilfunk  
Mini Computer mit Android und Apps  
Veranst.: Computer Senioren + Kreisbildungswerk  
Ort: Lenggries, Pfarrheim St. Jakob, Geiersteinstr. 7  
Ohne Anmeldung, kostenfrei
- 17.07.2018**  
18.00 Uhr  
**Die Medizin für die Älteren - Akutgeriatrie: zurück ins Leben**  
Veranst.: AWO Demenz Zentrum Wolfratshausen  
Ref.: Dr. med. Marcus Hintermayr, Kreisklinik Wolfratshausen  
Ort: AWO Demenz Zentrum Wolfratshausen, Paradiesweg 18  
Die Teilnahme ist kostenlos – um Anmeldung wird gebeten:  
Telefon (werktags 09.00 bis 12.00 Uhr): 08171-432599  
eMail: dieter.kaeufer@gmx.de oder strauhal@demenz-fortbildung.com
- 19.07.2018**  
18.30 Uhr  
**Rechtliche Betreuung als Ehrenamt**  
Veranst.: Betreuungsstelle Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen  
Ref.: Karl Schöttl, Leiter der Betreuungsstelle Landratsamt  
Ort: Rathaus Geretsried, Karl-Lederer-Platz 1, Sitzungssaal
- 07.08.2018**  
14.00 Uhr  
**Mit Oma und Opa unterwegs „Marionetten basteln“**  
Veranst.: Freilichtmuseum Glentleiten + Kreisbildungswerk  
Ort: Großweil, Freilichtmuseum Glentleiten, An der Glentleiten 4  
Gebühr: € 5,00 zzgl. Eintritt pro Familie € 14,00  
Anmeldung bis 31.07.2018: Freilichtmuseum Glentleiten,  
Telefon 08851/ 1850, eMail: freilichtmuseum@glentleiten.de
- 13.08.2018**  
14.00 Uhr  
**Segensreiche Kräuter zu Maria Himmelfahrt**  
Traditionelles Kräuterbuschenbinden  
Veranst.: Gemeinde Bad Heilbrunn - Kräuter Erlebnis Park + Kreisbildungswerk  
Leitung: Anneliese Stockinger  
Ort: Bad Heilbrunn, Kräuter Erlebnis Park, Wörnerweg  
Gebühr: € 12,00  
Anmeldung: Gästeinformation Bad Heilbrunn,  
Telefon 08046/ 323, eMail: info@bad-heilbrunn.de
- 21.08.2018**  
10.00 Uhr  
**Der Umgang mit Computer, Smartphone und Tablet...**  
Veranst.: Computer Senioren + Kreisbildungswerk  
Ort: Lenggries, Pfarrheim St. Jakob, Geiersteinstr. 7  
Ohne Anmeldung, kostenfrei

31.08.2018  
14-17.00 Uhr

## Krankheitsbilder der Demenz & Wertschätzender Umgang

Veranst.: Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisach e. V.  
Ref.: Ellen Wagner, Dipkl.Soz.Päd. (FH), Caritas Bad Tölz  
Ort: Caritas Zentrum Bad Tölz, Klosterweg 2  
Die Teilnahme ist kostenlos – um Anmeldung wird gebeten:  
Telefon (werktags 09.00 bis 12.00 Uhr): 08171-432599  
eMail: dieter.kaeufer@gmx.de oder strauhal@demenz-fortbildung.com

17.09.2018  
19.00 Uhr

## Selbstbestimmt vorsorgen durch Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Veranst.: Betreuungsstelle Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen  
Ref.: Anna Wiedemann, Landratsamt, Betreuungsstelle  
Ort: Gasthof Peiß, Münchner Straße 24, Dietramszell-Schönegg,

13.10.2018  
14.00 Uhr

## Mit Oma und Opa unterwegs: Drachen basteln

Veranst.: Freilichtmuseum Glentleiten + Kreisbildungswerk  
Ort: Großweil, Freilichtmuseum Glentleiten, An der Glentleiten 4  
Gebühr: € 5,00 zzgl. Eintritt pro Familie € 14,00  
Anmeldung bis 06.10.2018: Freilichtmuseum Glentleiten  
Tel.: 08851/ 1850, eMail: freilichtmuseum@glentleiten.de

13.10.2018  
14-16.00 Uhr

## Krankheitsbilder der Demenz & Wertschätzender Umgang

Veranst.: Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisach e. V.  
Ref.: Michaela Schmiegel, Gesundheits- u. Krankenpflegerin  
Ort: Senioren-Tagespflege Simona Dorn, Adalbert-Stifter-Str. 2, Geretsried  
Die Teilnahme ist kostenlos – um Anmeldung wird gebeten:  
Telefon (werktags 09.00 bis 12.00 Uhr): 08171-432599  
eMail: dieter.kaeufer@gmx.de oder strauhal@demenz-fortbildung.com



**Neue Adresse:**  
**Untermarkt 17**  
**82515 Wolfratshausen**



**Malteser**

*...weil Nähe zählt.*

*...weil Nähe zählt.*

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

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

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

Rufen Sie uns an: ☎ **08171 / 34791810** 🌐 [www.malteser.de](http://www.malteser.de)



### Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen Eine Zugfahrt von München nach Bochum

Waren Sie in der letzten Zeit wieder einmal mit dem ICE auf Reisen? Ich schon. Wunderbar, der quirlige Münchner Hauptbahnhof, allerdings nicht ganz ungefährlich: bis man sich durchgeschlängelt hat, um eine Brotzeit zu holen und wenn man im Slalom endlich seinen Bahnsteig erreicht hat, atmet man auf.

Der Wagenstandsanzeiger zeigt den reservierten Waggon; natürlich am Ende des Doppelzuges, war ja nicht anders zu erwarten. Mit Rollkoffer und Ehemann beginnt die schier endlose Wanderung den inzwischen eingefahrenen Zug entlang. Nur schwierig, die kleinen elektronischen Ziffern an den Wagen zu lesen - endlich gefunden, wir steigen ein. Gottlob, der Zug ist noch ziemlich leer. Wir wandern also, wieder mühsam die Sitzplatznummern lesend, zu den Plätzen 90 und 92. Ich frage mich, warum kann die Deutsche Bahn nicht Ziffern, einmal außen an den Waggonen und zum anderen innen an den Sitzplätzen so anbringen, dass sie auch für ältere Menschen gut lesbar sind?

Kaum haben wir den Koffer verstaut fällt mir ein, dass die Lektüre ja noch drinnen ist. Also zum Koffer zurück, Buch geholt, Platz genommen.

Pünktlich geht es los. Ein wundervolles Gefühl, durch die Lande zu gleiten. Nach einiger Zeit muss jeder von uns einmal müssen. Also auf geht's, die Toiletten suchen. Inzwischen fährt unser Zug immer schneller. Ich hangle mich von Sitzreihe zu Sitzreihe, schwankend wie eine Betrunkene. Bei einem tüchtigen Rumppler falle ich fast einem jungen Mann auf den Schoß - oh pardon! Fast wäre sein Laptop auf den Boden geknallt. Toilette erreicht, wieder zurück zum eigenen Sitzplatz getorkelt.

Bei jeder Station füllt sich der Zug mehr und mehr.

Nach gefühlt langer, langer Zeit entschließen wir uns, den Speisewagen aufzusuchen. Früher gab es den ja noch wirklich, jetzt sind das "Bistros". Aber immerhin gibt es dort etwas zu Essen und zu Trinken. Wenn man Glück hat, dann ergattert man einen der wenigen Sitzplätze. Sonst muss man, an ein gepolstertes Gestell gelehnt (wie nennt man eigentlich eine solche Konstruktion?), wieder einmal schwankend, seinen Kaffee oder sein Bier trinken.

Aber wir sind ja noch keineswegs im Bistro angelangt. Unser abenteuerlicher Entschluss, es uns gut gehen zu lassen, verlangt von uns wieder eine holprige Reise durch mehrere Waggonen. Dabei kann ich sehr unterhaltsame Beobachtungen anstellen: fast auf jedem der Sitzplätze leuchtet ein Smartphone oder ein Laptop. Ob junge Männer oder Mädchen, gut gekleidete Geschäftsmenschen, alle tippen, wischen oder sprechen in ein Gerät. Siehe da, eine ältere Dame liest ein Buch!!! An einem der Tische sitzt eine Mama mit drei kleinen Kindern, die malen, spielen und die Mutter liest vor. Von gefühlt 100 Reisenden beschäftigen sich 80 bis 85 mit ihren elektronischen Geräten. Wenige schauen aus dem Fenster, einige schlafen. Wir haben Glück, im Speiseabteil bekommen wir Plätze. Wir können uns aber des Gefühls nicht erwehren, dass es Reisende gibt, die von A nach B fahrend ihre Zeit im Bistro verbringen und hartnäckig die wenigen Plätze belegen.

Auf dem weiten Weg zurück zu unseren gebuchten Sitzplätzen versuche ich, ab und zu einen Blick in einen der Laptops zu werfen. Was ich sehen kann sind Tabellen, Spielfilme, hier und da einen

(Buch?) Text und Spiele und ich vermute, dass die Smartphone - vor allem von jungen Leuten - ebenfalls nur zum Spielen oder Versenden banaler Nachrichten benutzt werden. Jeder ist für sich allein, versponnen im elektronischen Kokon. Wo bleiben die Gespräche? Da, ein Wunder! Vier junge Männer an einem Tisch spielen ein Spiel mit viel Gelächter und Begeisterung. Das ist im wahrsten Sinn des Wortes einmalig und es veröhnt mich mit den auf Bildschirme blickenden starren Gesichtern.

Nach 5 1/2 Stunden kommen wir in Bochum an. Der Jüngste unseres Sohnes, dessen Confirmation der Grund unserer Reise ist, erwartet uns und soll uns zum Hotel geleiten. Müde steigen wir aus, die Menschenmenge verläuft sich - kein Alex. Aber doch - ganz hinten am Bahnsteig steht er, sein Skateboard unter dem Arm, mit großen blauen Augen und einem Lächeln. - Wir lieben ihn!



Seniorenheim

## Haus Elisabeth

Dauer- / Kurzzeitpflege

Tagespflege

Ambulante Pflege

Offene Angebote

Besuchen Sie unser Café zum Mittagstisch wie Kaffee & Kuchen

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



## NATURHEILPRAXIS

MERCEDES NEBELTHAU

### Die Naturheilpraxis in Ihrer Nähe!

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

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

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

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



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

## Sehbehinderungen

Am 6. Juni 2018 war der Tag der Sehbehinderung.

Gleich ob Altersbedingte Makuladegeneration, Diabetische Retinopathie oder Grüner Star: Die Zahl der sehbehinderten Menschen in unserer immer älter werdenden Gesellschaft wächst. Als sehbehindert gilt, wer mit Brille auf keinem Auge 30 Prozent der normalen Sehkraft erreicht. Wer unter fünf Prozent bleibt, ist hochgradig sehbehindert.

In Deutschland werden Sehbehinderte nicht statistisch erfasst, ihre Zahl wird auf ungefähr 1,2 Millionen geschätzt. Nach Schätzung der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG) werden 2030 5,5 Millionen Bundesbürger davon betroffen sein. Vor diesem Hintergrund rät die Fachgesellschaft älteren Menschen zu regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen. Ab dem 40. Lebensjahr sollte man einmal im Jahr zum Augenarzt gehen und die Augen prüfen lassen, denn Augenerkrankungen sind nicht schmerzhaft. Eine Erkrankung wird oft erst dann bemerkt, wenn bereits bleibende Schäden auf der Netzhaut entstanden sind. Für den Augenarzt ist die Altersbedingte Makuladegeneration (AMD) bereits im Frühstadium erkenn- und behandelbar.

Im Rahmen der Informationsveranstaltung der Betreuungsstelle am Landratsamt zum Thema Sehbeeinträchtigung und Blindheit im Alter am 12.6. sagte Frau Sabine Kampmann vom Blinden Institut Würzburg: "Wenn man Zeitungstexte nicht mehr lesen kann, sollte man unbedingt zu einer Low-Vision-Beratung beim Optiker gehen." Die meisten Optiker in unserem Landkreis zeigen Ihnen Möglichkeiten auf, ihr individuelles Sehvermögen optimal zu nutzen.

Es ist bekannt, dass jeder zweite Bewohner eines Senioren- oder Pflegeheims unter Sehproblemen leidet. Bei Untersuchungen von Demenzkranken hat sich herausgestellt, dass oft die Sehminderungen oder der Sehverlust zu demenzähnlichen Symptomen führen. Der Augenarzt kann bei diesen Patienten

mit "Teller-Acuity-Cards" non-verbal die Sehstärke feststellen.

**Sehbehinderte haben häufig mit Vorurteilen zu kämpfen. Aufklärung ist nötig!**

Ein großes Problem für Sehbehinderte ist, dass sie von Menschen, die sich mit dem Thema Sehbehinderung nicht auskennen, missverstanden und manchmal als rücksichtslos oder sogar als Simulant betitelt werden. Aus diesem Grund vermeiden viele Sehbehinderte, sich zu kennzeichnen, was aber aus meiner Sicht erst Recht zu Missverständnissen führt. Eine Kennzeichnung würde sowohl für den Sehbehinderten als auch für andere Verkehrsteilnehmer die Sicherheit erhöhen.

Viele Menschen ahnen nicht, dass es so viele Sehbeeinträchtigungen gibt, die nicht korrigiert werden können und bei denen nicht einmal eine Brille getragen wird.

Sie können oft nicht verstehen, dass Sehbehinderte etwas nicht sehen können, dafür aber an anderer Stelle scheinbar normal sehen und keine Hilfe benötigen.

Ein Phänomen, das Unverständnis hervorruft ist beispielsweise ein Mensch mit Tunnelblick, der sich kaum orientieren kann und auf einen Blindenstock angewiesen ist, sich dann aber hinsetzt und eine Zeitung liest.

Das Sehvermögen kann auch von der Tagesform des Betroffenen, der Anstrengung, der das Auge bereits ausgesetzt war oder den Lichtverhältnissen abhängen.

In unserem Landkreis bestehen zwei Selbsthilfegruppen für Sehbehinderte und Blinde.

Die Treffen sind am

ersten Mittwoch im Monat im  
Gasthof "Humpelbräu" in Wolfratshausen  
Kontakt: Frau Klüh, Tel. 0151-26078125

ersten Samstag im Monat im  
Gasthof "Kolberbräu" in Bad Tölz  
Kontakt: Nobert Pollmann, 0151-74530151

## Betreuung & Pflege – zuhause

*Sie suchen Hilfe? So wird vieles leichter!*

Sie suchen nach einer qualifizierten und vertrauenswürdigen Seniorenbetreuung in München, Bayern, ganz Deutschland oder Österreich?

Seit über 10 Jahren bietet Second Life Care eine Vermittlungs-Dienstleistung für Personen an, die im Alltag eine Unterstützung benötigen und die erwartete Qualität und Sicherheit garantiert. Second Life Care ist ein professioneller Partner für die unkomplizierte Vermittlung von Betreuungs-Dienstleistungen. Second Care Life konkuriert nicht mit ambulanten Pflegediensten sondern ergänzt sie.

Vorab erfolgt eine unverbindliche und kostenlose Beratung.

Die Entscheidung, Hilfe durch eine andere Person anzunehmen, entlastet die Angehörigen und man kann in seiner vertrauten Umgebung bleiben.

### Betreuung mit Herz und Verstand

Jeder Mensch sollte dort alt werden, wo er sich am wohlsten fühlt. Nach dem Motto: Einen alten Baum versetzt man nicht!

Es ist das Ziel eine geeignete und passende Betreuung anbieten zu können, um im Alter, bei Krankheit oder Behinderung ein selbstständiges Leben in der vertrauten häuslichen Umgebung zu ermöglichen. Durch die häusliche Betreuung wird der Umzug in eine vollstationäre Einrichtung verhindert bzw. hinausgezögert.

Second Life Care kann mit dem Hilfebedürftigen eine speziell abgestimmte Betreuung im eigenen Zuhause planen. Angestellte, kompetente Fachkräfte werden vermittelt, die kranken- und sozialversichert sind und über ausreichende deutsche Sprachkenntnisse verfügen. Weitere Info unter:

**Second Life Care Deutschland GmbH**  
Rottenbucher Str. 16 · 81377 München  
Telefon 089-72 45 83 0

*Sie suchen Hilfe? So wird vieles leichter!*

Über 10 Jahre  
Erfahrung



Unser Kooperations-  
Partner:



**Betreuung & Pflege – zuhause**

Second Life Care Deutschland GmbH  
Rottenbucher Str. 16 · 81377 München  
Telefon 089-72 45 83 05 · Mobil 0176-23 88 77 94  
info@zuhause-betueuen.com  
[www.zuhause-betueuen.com](http://www.zuhause-betueuen.com)

Zertifiziert  
2015  
"sehr gut"

  
**SECOND LIFE CARE**  
...umsorgt zuhause leben!





Ihr Ansprechpartner für  
Selbstbestimmtes Wohnen  
bis ins hohe Alter



NEUBAU



## Sonnengarten

Zentral Wohnen in Geretsried

- Fertigstellung 2019
- 2- und 3-Zimmer-Wohnungen
- Alle Wohnungen barrierefrei nach DIN 18040-T2
- Service auf Wunsch und nach Bedarf

Weitere barrierefreie Wohnungsangebote  
nach DIN 18040-T2 mit Service  
zur Miete oder Kauf auf Anfrage

Ihr Gröbmair Immobilien Team

Top Immobilienmakler  
laut Focus Spezial 2018

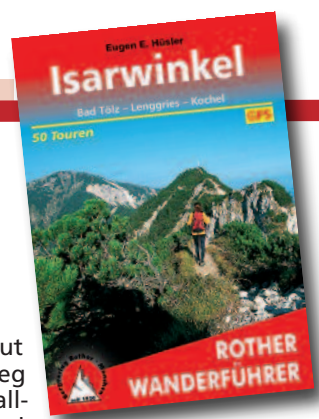


Gröbmair Immobilien GmbH  
Untermarkt 51 • 82515 Wolfratshausen  
Tel.: 08171-38 5000 • [www.groebmair.com](http://www.groebmair.com)



Besuchen Sie uns. Wir nehmen uns gerne für Sie Zeit und beraten Sie  
unverbindlich in unserem Altstadtbüro.

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



## Gufferrhütte 1465m und Halserspitz 1863m

### Grenzgang mit Aussicht

Bei den Radlern steht die Gufferrhütte als Tourenziel und Einkehr ganz oben, und auch Wanderer steuern das gastliche Haus gerne an. Wenn man den Hüttenbesuch mit dem kleinen Umweg über die Schönleitenalm und die Bayerische Wildalm verbindet, ergibt sich eine recht abwechslungsreiche Runde. Wer noch höher hinaus will, nimmt sich gleich den Halserspitz zum Ziel.

**Ausgangspunkt:** Wanderparkplatz Köglboden (963 m); Anfahrt von Achenkirch (Bushalt).

**Anforderung:** Insgesamt leichte Bergwanderung, überwiegend Sandstraße, zwischen Schönleitenalm und Gufferrhütte markierter Weg. Aufstieg zum Halserspitz steil und zum Gipfel hin steinig.

**Gehzeit:** 5,45 Stunden

**Höhenunterschied:** 950 m.

**Einkehr:** Gufferrhütte, Mitte Mai bis Ende Oktober.

Die Sandstraße führt vom Parkplatz Köglboden (1), 963 m, erst flach, dann allmählich steigend ins Tal des Filzmoosbachs. Im Rückblick zeigt sich das mächtige Unnütz-Massiv, rechts kommen die jähren Nordabstürze des Guffert ins Bild. Stationen eines Lehrpfades erläutern geologische Zusammenhänge (Schautafeln). Neben dem rauschenden Bach steigt die Straße kontinuierlich, aber nie wirklich steil an. Man folgt ihr, den direkten Fußweg zur Gufferrhütte (Schilder) ignorierend, bis zur zweiten großen Kehre, 1374 m. Hier geradeaus und auf einer Forstpiste an dem bewaldeten Hang abwärts zu einer nächsten Verzweigung, ca. 1320 m. Nun rechts bergan zur Schönleitenalm, wo die Zufahrt endet. Links am obersten Gebäude

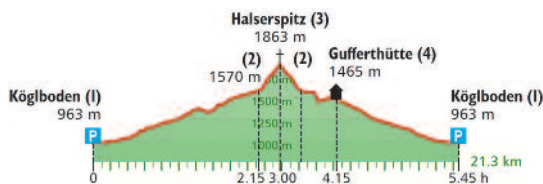
vorbei und auf gut markiertem Weg erst flach, dann allmählich steigend, zu einer Weggabelung (2), ca. 1570 m. Spitzwinklig links geht der Gipfelsteig ab. Zunächst im Wald, dann zwischen Latschen steil hinauf zum Karspitz, 1801 m, am Hauptkamm der Blauberger und zuletzt rechts zum Halserspitz (3), 1863 m, mit großem Panorama. Zurück zur erwähnten Weggabelung (2), wo halb rechts der direkte Weg zur Gufferrhütte abgeht. Schöner ist die ebenfalls markierte Route, die östlich durch eine grasige Mulde hinabsteigt zur Bayerischen Wildalm, 1450 m, deren Hütten knapp nördlich der Staatsgrenze stehen. Nun in weitem Rechtsbogen um



## Wandervorschlag

die teilweise sumpfige Almmulde (unterirdischer Abfluss) herum und, zuletzt kurz absteigend, zur nahen Guffert-  
hütte (4), 1465 m, auf Tiroler Boden. Links hinter dem Schneidjoch zeigt sich der felsige Gipfel des Guffert, 2195 m, Namensgeber des Hauses der DAV-Sektion Kaufering. Am Nordfuß des Schneidjochs sind etruskische Inschriften entdeckt worden (Zugang markiert, ca. 40 Min.).

Beim Abstieg ins Tal nimmt man den markierten Fußweg, der über Wiesen in den Graben des Filzmoosbachs führt und in der großen Kehre in die Straßenzufahrt mündet. Mit ihr zurück zum Parkplatz am Köglboden (1).



Links Bayern, rechts Tirol: Höchster Punkt im Blaubergkamm ist der Halserspitz.



## Bayerisches Rotes Kreuz

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



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

Bayerisches Rotes Kreuz Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen, Schützenstr. 7, 83646 Bad Tölz  
E-Mail: [info@kvtoel.brk.de](mailto:info@kvtoel.brk.de) Telefon: 0 80 41/76 55-0 Fax: 0 80 41/76 55-24 Internet: [www.kvtoel.brk.de](http://www.kvtoel.brk.de)



## Frühstück mit Proust

von Frederique Deghelt

erschienen im Aufbau Verlag,  
ATB, Berlin  
ISBN: 978-3-7466-2821-9  
272 Seiten, Preis 8,99 Euro

Wenn man viel liest, kommt einem gelegentlich etwas Besonderes in die Hand, der vorliegende Roman gehört dazu. Es geht um das Älterwerden, um Generationsunterschiede. Die 80jährige Jeanne, von ihrer Nichte liebevoll Mamoune genannt, soll in ein Altersheim verbracht werden, weil ihre Kinder dies nach mehreren Schwächeanfällen so entschieden haben. Ihre 30jährige Enkelin Jade, eine Journalistin, nimmt die Großmutter kurzentschlossen zu sich nach Paris, um sie vor dem drohenden Pflegeheim zu bewahren, die zauberhafte Geschichte beginnt.

Es stellt sich heraus, dass die alte Bäuerin lebenslang heimlich ihrer Leidenschaft, dem Lesen, gefrönt und damit ein Doppelleben im Geiste geführt hatte. Jade hatte andererseits ein etwas wildes Buch geschrieben, für das sich kein Verleger begeistern konnte und findet nun in ihrer Oma eine kritische Leserin. Die Vorschläge zu Änderungen führen tief in das Leben der Beiden. Dazu lässt die Autorin die Zwei in abwechselnden Kapiteln zu Wort kommen. Jeanne sinniert: Niemand interessiert sich für das Alter. Je mehr Alte es gibt, desto jünger werden sie. Ich erinnere mich an eine Zeit, in der ich alte Leute auch noch so nennen konnte, ohne das Gefühl zu haben, dass ich einen groben Schnitzer beging. Heute sagt man nicht mehr alt, man sagt jung geblieben. Und die Achtzigjährigen heißen Fünfzig plus. Lesen in ihrem Stand? Das war den höheren Schichten vorbehalten. Lesen war damals ein Synonym für Faulheit. Die

Wohlhabenden lasen, sie wussten nichts mit ihren Händen anzufangen, was ja auch gar nicht nötig war! Lesen war für untätige und vermögende Intellektuellen, die nicht schufteten mussten, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Für eine Bäuerin dagegen galt es als Zeitverschwendung, zumindest eine Vergeudung von teurem Strom.

Die Handlung wird immer wieder durch Ausflüge in Mamoune's Gedankenwelt voller kluger Lebensweisheiten übergestern und heute unterbrochen. Vieles lässt schmunzeln, besonders dort, wo sich die Oma unter der Suche nach einem Verleger für das Buch der Enkelin mit der Technik der Emails abmüht und sich auch noch schwer verliebt. Geht das noch im Alter, wenn ja, wie? Siehe Seite 226ff.

Viel Wärme und wunderbare Leichtigkeit steckt in diesem „Frühstück mit Proust“, es ist märchenhaft schön und zaubert eine etwas zu heile Welt herbei, in der man sich in unseren stürmischen Tagen gerne verlieren möchte. Die Geschichte zweier Generationen mit ihren doch so verschiedenen Leben, aber ähnlichen Empfindungen ist berührend, unterhaltsam, kurzweilig, sehr tiefgründig und ungewöhnlich gut beschrieben. Das warmherzige Buch steckt voller Geheimnisse.

Die französische Autorin hat sich einer durchaus schweren Thematik gestellt und sie mit bewundernswerter Leichtigkeit vor uns ausgebreitet. Der Stil passt dazu: witzig, originell, bewegend, schlicht, einfach schön. Dieses Buch ist eines der ganz seltenen Juwelen unter heutigen Romanen.



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

**Redaktion:** Waltraud Bauhof, Ostener Straße 1, 83623 Dietramszell  
Telefon 08027-7741, eMail: [waltraud.bauhof@t-online.de](mailto:waltraud.bauhof@t-online.de)

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

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

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

**Titelbild:** Waltraud Bauhof

**Redaktionsschluss** für die Ausgabe 4-2018, Okt.-Dez. ist der **12. Sept. 2018**

**Wir pflegen Menschlichkeit  
...professionell & 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, am Lebensende begleiten.  
Wir arbeiten mit Fachkräften.

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

Ambulante Pflege und Betreuung, Bad Tölz-Wolfratshausen-Geretsried  
Graslitzer Straße 13, 82538 Geretsried, 08171/98 30 10  
eMail: [cs-geretsried@caritasmuenchen.de](mailto:cs-geretsried@caritasmuenchen.de), [www.gute-pflege-caritas.de](http://www.gute-pflege-caritas.de)  
Sprechzeiten: Mo-Do 8-15 Uhr, Fr 8-13 Uhr  
Klosterweg 2/EG li., 83646 Bad Tölz, 08041/793 16 110  
Sprechzeiten: nach Vereinbarung



Leben im Alter



# Ihre familiäre Tagesdemenzbetreuung im Isar-Loisachtal

## Wer steckt hinter L(i)ebensWERT?

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

## Was macht L(i)ebensWERT so besonders?

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

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

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

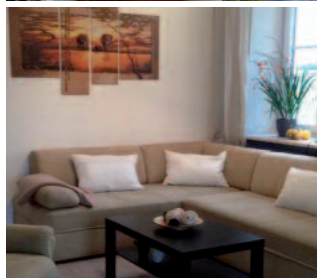
Wir möchten, dass sie Alltag und Normalität angstfrei erleben und mitgestalten können.

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

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

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

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



## L(i)ebensWERT

gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt)

Tagesdemenzbetreuung

[www.demenz-lebens-wert.de](http://www.demenz-lebens-wert.de)

Oberbuchen 60

83670 Bad Heilbrunn

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

[info@demenz-lebens-wert.de](mailto:info@demenz-lebens-wert.de)

# Daheim statt Heim

Zufriedenheits  
Garantie



## Würdevoll Altern im eigenen Zuhause

Für viele ältere Menschen ist der Gedanke ins Pflegeheim zu kommen kein Guter. Weg von Zuhause, weg von der Familie und weg von all den Erinnerungen, die sich im Laufe des Lebens angesammelt haben. Hier hilft die häusliche Betreuung und bietet die Möglichkeit, durch eine bei ihnen lebende Betreuungskraft, in den eigenen Wänden wohnen zu bleiben.

**“Einen alten Baum verpflanzt man nicht.”**

*Lateinische Lebensweisheit*

Der Leistungsumfang einer Betreuungskraft umfasst individuell zum einen den Bereich der hauswirtschaftlichen Versorgung zur Verbesserung der Lebensqualität und zum anderen den Bereich der Grundpflege.

**Tipp Checkliste:** Sie finden diese neben anderen Informationen kostenfrei auf unserer Internetseite.

**Sozialagentur-Oberbayern** . Markus Horschig & Michael Perlick OHG

James-Loeb-Straße 11 . 82418 Murnau a. Staffelsee  
Telefon 08841-6259762 . Telefax 08841-6259763 . [info@sozialagentur-oberbayern.de](mailto:info@sozialagentur-oberbayern.de)  
[www.sozialagentur-oberbayern.de](http://www.sozialagentur-oberbayern.de)