

# SeniorenInfo



Mitteilungen des Seniorenbeirates im  
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen

Oktober-Dezember'22 - Nr.4

Ihr Exemplar kostenlos  
zum Mitnehmen



# LebensWERT

Tagesdemenzbetreuung



**FAMILIÄR - GEMEINNÜTZIG - HERZLICH**

L(i)eben – für Menschen mit Demenz  
WERTvoll – für Angehörige



**Wir sehen unsere Lebensaufgabe darin, Menschen mit Demenz das Leben so schön wie möglich zu machen.**

**In unserem schönen Haus im Grünen kümmern wir uns in einer familiären Umgebung liebevoll um unsere Gäste!**

Für uns ist es sehr wichtig, dass sich unsere Bewohner wohl, sicher und geborgen fühlen, um so einen inneren Rückzug zu vermeiden.

**Ganz nach Ihrem Bedarf betreuen wir unsere Gäste Wochen-, Tage- oder Stundenweise.**



**Vereinbaren Sie gerne einen Probetag bei uns!**

**Wir freuen uns über Ihren Anruf:**

**Tagesdemenzbetreuung L(i)ebenswert**

Oberbuchen 60

83670 Bad Heilbrunn

**Telefon: 08046 / 6349991**

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

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

Wir helfen  
Ihnen dabei,  
wieder Zeit  
zu haben und  
dabei Ihren  
Angehörigen in  
guten Händen  
zu wissen.

Unser Anzeigensponsor: Die Zahlenflüsterer Buchhaltungsservice Rödel

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat aktuell	
❑ Drei Jahre Arbeit des Seniorenbeirats – ein kurzer Rückblick	4
❑ Neuwahl des Seniorenbeirats am 22. November 2022	6
Gesundheit	
❑ Wundambulanz und Wundversorgung	8
Pflege	
❑ Herzlich willkommen zum Tag der Pflege!	9
❑ Entlassung aus dem Krankenhaus: Wie geht es jetzt weiter?	11
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen und Arbeitskreisen	
❑ Caritas 'Alt und Selbständig': Bauernhof als Wohlfühlort für Demenzerkrankte	14
❑ Computersenioren: Welchen Nutzen bieten digitale Technologien für Senioren?	16
❑ Malteser Schirmherr Paul Breitner besucht Bedürftige im Oberland	17
Alltagstauglich	
❑ Richtiges Nutzen von Behindertenparkplätzen - Hinweiskarten „Fair Parken“	19
❑ Lebenslust Sport	20
Gedanken	
❑ Das Trauern erträglicher machen	21
Lebenslust	
❑ Wandervorschlag: Guglhör, 750 m – Idylle über dem Loisachtal	26
❑ Buchvorstellung: Der Kaplan, der um Jimi Hendrix trauerte Vergessene Pop-Momente	28
Rätsel	
❑ Kennen Sie unseren Landkreis?	30
Termine	31
Impressum	32

## Wichtige Telefon-Nummern

<b>Polizei</b>	110	<b>Feuerwehr/Rettungsdienst</b>	112
<b>Krankenbeförderung</b>	0881 19222	<b>Ärztl. Bereitschaftsnotdienst</b>	116117

## Beratungsstellen im Landratsamt

Senioren-Info-Telefon allgemein	08041 505-280	Christiane Bäumler
Mobile Seniorenhilfe	08041 505-366	Sabine Frick
	08041 505-236	Martina Bliersbach
Kontaktstelle Selbsthilfegruppen	08041 505-121	Elisabeth Erlacher
Betreuungsverfügung/Vollmacht	08041 505-450	Monika Jacker
Wohnraumberatung	08041 505-674	Maria-Kristin Kistler
<b>Seniorenbeirat des Landkreises</b>	08041 505-280	Christiane Bäumler
<b>Behindertenbeauftragter</b>	08857 697746	Ralph Seifert

## Allgemeine soziale Beratung

<b>Bayerisches Rotes Kreuz</b>		
Bad Tölz, Schützenstraße 7		08041 7655-0
Wolfratshausen, Barbezieuxstraße 1		08171 9345-0
<b>Caritas</b>		
Bad Tölz, Klosterweg 2		08041 79316-100
Geretsried, Graslitzer Straße 13		08171 9830-0
Wolfratshausen, Obermarkt 7		08171 216252
<b>Diakonie Oberland</b>		
Bad Tölz, Schützenweg 10		08041 76127339
<b>Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung EUTB</b>		
Bad Tölz, Marktstraße 75		08041 4389712

## Unterstützung im Alltag

<b>Anbieter für Hausnotruf</b>		
Bayerisches Rotes Kreuz		08171 9345-20
Malteser Hilfsdienst		089 858080-20
<b>Essen auf Rädern</b>		
Bayerisches Rotes Kreuz (Essen heiß und tiefgekühlt)		081719345-25
Malteser Hilfsdienst (Lieferung nur tiefgekühlt)		089 858080-20
<b>Fachstellen für pflegende Angehörige</b>		
Bayerisches Rotes Kreuz		08171 9345-10 (Nord)
Caritas Kontaktstelle 'Alt und Selbständig'		08041 79316-101 (Süd)
<b>Demenz-Beratung</b>		
Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.		08171 2347460
<b>Hospizbegleitung und Palliativversorgung</b>		
Christophorus Hospizverein		08171 999155

Weitere hilfreiche Informationen sowie die vielen ehrenamtlichen Unterstützungsangebote in den Städten und Gemeinden finden Sie unter [www.seniorenkompass.net](http://www.seniorenkompass.net) oder im gedruckten **Seniorenkompass**, kostenlos erhältlich in allen Rathäusern des Landkreises.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nun kommen die herbstlichen Tage. Die Luft ist klar und kühl und die Natur spielt eine Symphonie in warmen Farbtönen. Die Sonne im Oktober wärmt angenehm und macht Lust auf Wandern. Wir haben für den Herbst eine leichte Wanderung zwischen Großweil und Murnau ausgesucht mit grandiosen Ausblicken über das Loisachtal und auf unsere Voralpenberge bis hin zum Wettersteinmassiv.

Der November wird seinen Ruf nicht los, grau und traurig zu sein. Mit seinen staatlichen Gedächtnis- und Trauertagen wirkt er auf viele Menschen immer etwas düster. Dazu kommen die kirchlichen Feiertage zum Totengedenken. In einem Artikel in dieser **SeniorenInfo** gehen wir der Frage nach, wie man das Trauern erträglicher machen kann – wenn das überhaupt möglich ist. Aber trotz alledem, ein Sparziergang an einem Föhntag mit lauer Sonne, klarster Luft und bunten Bäumen kann auch einen Novembertag zu einem schönen Erlebnis werden lassen.

Und dann ist schon wieder Dezember und Weihnachten steht vor der Tür. Ob es wohl dieses Jahr eine weiße Weihnacht geben wird? Schön wäre es schon, aber wenn andererseits die Straßen frei sind und man nicht schneeschaufeln muss, kann ich jedenfalls gut darauf verzichten. Lebkuchen, Tee und Kerzen bringen auch schöne Stimmung.

Für dieses Jahr verabschiede ich mich mit einem wunderschönen Herbstgedicht von Rainer Maria Rilke:

Herr: es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.  
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,  
und auf den Fluren lass die Winde los.

Befiehl den letzten Früchten voll zu sein;  
gib ihnen noch zwei südlichere Tage,  
dränge sie zur Vollendung hin und jage  
die letzte Süße in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr.  
Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,  
wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben  
und wird in den Alleen hin und her  
unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.

Herzlichst



Gabriele Skiba



## Drei Jahre Arbeit des Seniorenbeirats – ein kurzer Rückblick. November 2019 bis November 2022

Am 20. Juni 2022 fand die letzte Sitzung des amtierenden Seniorenbeirats statt. Der Vorsitzende Hermann Lappus blickte zurück auf die Arbeit der letzten drei Jahre, die seit Beginn der Corona-Pandemie von vielen Einschränkungen geprägt war. Dennoch haben wir es immer wieder geschafft, im großen Saal des Landratsamtes mit viel Sitzabstand einige Sitzungen durchzuführen und Projekte zu bearbeiten. Einige Themen möchte ich noch einmal Revue passieren lassen.

Ein großes Projekt fiel leider der Pandemie zum Opfer: Die für Oktober 2020 im Landratsamt geplante Ganztagesveranstaltung **Aktion Sicherheit und Mobilität im Alter** mussten wir im März '20 absagen. Ein neuer Termin wurde bis jetzt nicht festgesetzt.

In der *SeniorenInfo* 1'19 haben wir Sie zum erstenmal über das Projekt

**Wohnen für Hilfe** informiert. Das entwickelt sich leider zum Dauerthema: Ergebnis offen. Das Prinzip von „Wohnen für Hilfe“ ist schnell erklärt: Ältere Menschen bieten jüngeren Wohnraum und bekommen dafür Unterstützung im Alltag, zum Beispiel im Haushalt oder beim Einkaufen. Pro Quadratmeter Wohnraum wird eine Stunde Hilfe monatlich angesetzt.

Die Steuerfrage, wonach dieses Konzept von der Steuer befreit werden soll, ist seitens der Bundesregierung ungelöst. Der Gewerkschaftsbund hat dagegen Bedenken erhoben, weil er Konkurrenz zu den Pflegekräften befürchtet. Ein erneuter Anstoß zur Finanzierung kann frühestens 2023 gemacht werden. Ute Reuter und Ursula Fiechtner behalten das Thema fest im Auge.

Die vom Kreistag bereits eingestellten 10.000,-€ für die Einführung von



# Mitziehen.

## Durch Gemeinschaft gewinnen.

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

Sozialverband VdK Bayern e.V.  
**Kreisgeschäftsstelle Bad Tölz - Wolfratshausen**  
Karwendelstraße 5, 83646 Bad Tölz  
Telefon 08041 / 76125-3  
kv-badtoelz@vdk.de

SOZIALVERBAND  
**VdK**  
BAYERN

Zukunft braucht Menschlichkeit.

„Wohnen für Hilfe“ in unserem Landkreis wurden im Ausschuss für Soziales inzwischen umgewidmet für die Etablierung einer APP „Flexhero“, die Plattform zur Vernetzung im Ehrenamt.

Im August 2020 hat der Seniorenbeirat zusammen mit dem ADFC ein **Senioren-Fahrsicherheitstraining** speziell für Pedelecs auf dem Sportplatz in Münsing organisiert. Dieses Angebot wird bis heute unter dem Motto: „Fahr sicher und souverän“ fortgesetzt. Informationen gibt es beim ADFC Bad Tölz-Wolfratshausen.

Windeln und Inkontinenzartikel stellen Restabfall dar. Sofern hierfür die Restabfalltonne jedoch nicht ausreicht, bietet die Abfallwirtschaft in vielen Landkreisen Betroffenen spezielle Müllsäcke, sogenannte **Windel- oder Pflegesäcke**, zum vergünstigten Preis oder gratis an. Da es dieses Angebot im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen nicht gibt, hat sich Mechthild Felsch im Mai 2020 mit Reiner Späth, dem Leiter des landkreiseigenen

Abfallwirtschaftsunternehmens (AWU) in Quarzbichl, in Verbindung gesetzt. Der Verwaltungsrat des AWU lehnte die Anfrage des Seniorenbeirats mit der Begründung ab, dies sei keine Sache des abfallwirtschaftlichen Gebührensrechts. Er verwies darauf, dass die Nutzung der Restabfallbehälter die bessere Lösung sei und auch die Müllmänner sich dann nicht extra mit unhygienischen Säcken plagen müssten.

Der Seniorenbeirat hakt bei diesem Thema nicht weiter nach.

Im Herbst 2021 haben Mechthild Felsch, Erika Goergens und Gabriele Skiba mit großer Unterstützung von Christiane Bäumler, Fachbereich Senioren im Landratsamt, die **Notfallmappe** überarbeitet. Sie ist nun in der 3. Auflage im Landratsamt und in Rathäusern als Broschüre erhältlich und auch online ausfüllbar: [www.sozialwegweiser.net/veroeffentlichungen](http://www.sozialwegweiser.net/veroeffentlichungen)

Im Dezember 2021 hat sich der Seniorenbeirat vom Projektentwickler Mari-



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)

nus Krämmel über das **Bauprojekt auf dem ehemaligen Lorenz-Areal** in Geretsried informieren lassen. Es entsteht ein innovatives Stadtquartier mit insgesamt 770 Wohnungen. Für uns Senioren ist folgendes interessant: Es wird ein Haus mit Betreutem Wohnen geben und eine inklusive Wohngemeinschaft mit insgesamt 10 Zimmern. Fünf Zimmer für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen und fünf Zimmer für Nichtbehinderte, die günstigen Wohnraum erhalten gegen Unterstützung der Mitbewohner. Im Anschluss an den Vortrag nahm Herr Krämmel gerne die eine oder andere Anregung für die Planung aus Sicht des Seniorenbeirats an.

**Öffentliche Toilettenanlagen** sind nicht jedermanns Sache und oft genug auch unangenehm „anrücklich“. Auf Initiative von Ute Reuter haben Max Hartl, Monika Huppelsberg, Manfred Richard und Matthias Richter-Turtur im Februar 2022 einen Arbeitskreis ins Leben gerufen. Dieser startete im Landkreis eine Abfrage bei Großmärkten, den Seniorenbeauftragten der Gemeinden und Städte, wo es gute bzw. keine Toilettenanlagen gibt und wie man eine Verbes-

serung der Infrastruktur erreichen kann. Der Deutsche Hotel- und Gaststättenverband im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen hat seine Unterstützung angeboten und wird die Anfrage an seine Mitglieder weiterleiten. Die ersten Rückmeldungen sind bereits eingegangen. Das Thema wird weiter bearbeitet.

Der Seniorenbeirat und der Behindertenbeauftragte des Landkreises Ralph Seifert wollen sich für **gesonderte PKW-Stellplätze für Menschen mit Bewegungseinschränkungen** stark machen. Vorbilder dafür gibt es in Nordrhein-Westfalen.

Aktuell läuft im Landkreis eine Kartenaktion „Fair Parken“. Lesen Sie dazu auch den Artikel „Richtiges Nutzen von Behindertenparkplätzen“ auf Seite 19 dieser Ausgabe.

Wir hoffen, wir konnten Sie durch die Berichte in der **SeniorenInfo** über die Arbeit des Seniorenbeirats immer gut informieren. In der **SeniorenInfo** 1'23 stellt Ihnen die Redaktion dann den neu gewählten Seniorenbeirat des Landkreises vor.

## Neuwahl des Seniorenbeirats am 22. November'22

Haben Sie Interesse an einer Mitarbeit im Seniorenbeirat? Wenn Sie das 60ste Lebensjahr vollendet haben, können Sie sich zur Wahl stellen. Als Mitglied im Seniorenbeirat sollten Sie sich für die Themen der eigenen Altersgruppe interessieren, engagieren und offen sein für die Anliegen anderer.

Meldungen zur Kandidatur können noch bis zum 12. Oktober 2022 im Landratsamt bei Christiane Bäumler abgegeben werden. Anfang November wählen dann alle Personen, die eine Kandidatur

angemeldet haben die Delegiertenversammlung und diese wiederum wählt am Dienstag den 22. November im Landratsamt den neuen Seniorenbeirat des Landkreises.

Mehr Informationen erhalten Sie im Seniorenkompass online unter <http://www.sozialwegweiser.net/Seniorenvertretung-des-Landkreises.n1125.html> oder bei Christiane Bäumler unter Telefon 08041 505-280.

# Tagesbetreuung Café Life

**NEU!**

**Jetzt für Sie geöffnet!**

## **Tagesbetreuung Café Life**

*Wir geben körperlich, geistig und psychisch Erkrankten jeden Alters die Möglichkeit, ein wichtiger Teil der Gesellschaft zu bleiben.*

### **Das finden Sie bei uns:**

- ▲ Kognitives Training
- ▲ gemeinsames Kochen und Backen
- ▲ Spaziergänge
- ▲ Gruppenspiele
- ▲ Bewegung und Entspannung
- ▲ Kreativ- und Gartenarbeit

### **Wir bieten:**

- eine offene Gemeinschaft
- eine verständnisvolle Atmosphäre
- Zeit für Gespräche
- Aktivierende Gruppenangebote
- Gestaltungsmöglichkeiten
- Fahrdienst

Melden Sie sich gerne für einen **kostenlosen Schnuppertag** an!

## Für Senioren, Menschen mit Handicap und pflegende Angehörige

**Suchen Sie Hilfe** in der Organisation Ihrer häuslichen Pflege?  
**Wir, das Soziale Netzwerk, setzen uns für Sie ein!**

### **Brauchen Sie Unterstützung bei...**

- ▲ der Verbesserung der häuslichen Pflegesituation
- ▲ Pflegeeinstufung (MDK)
- ▲ Anträgen und Kontakt zu Behörden, Ärzten, Pflege- und Krankenkassen
- ▲ Organisation von Hausnotruf, Pflegemitteln, Haushaltshilfen, Essen auf Rädern etc.

### **Unser Pflegedienst leistet:**

- Hilfe bei der Körperpflege
- Behandlungspflege
- Medikamentengabe
- Wundverbände
- Betreuung

**Wir helfen Ihnen und freuen uns auf Ihren Anruf!**



Sie erreichen uns telefonisch unter

**08171 99 89 475**

Öffnungszeiten: **Mo. - Fr.**

**8.00 - 12.00 und 13.00 - 16.00 Uhr**

**Das soziale Netzwerk** gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt) + Pflegedienst

Elfi Blank-Böckl, Leitenstraße 26, 82538 Geretsried

eMail: [info@das-soziale-netzwerk-wor.de](mailto:info@das-soziale-netzwerk-wor.de)

## Wundambulanz und Wundversorgung

Der Leidensweg ist bekannt: Man ist schon älter, hat diverse Grunderkrankungen und jetzt das: eine Wunde am Bein will sich einfach nicht schließen, man ist Ratschlägen gefolgt, hat Salben aufgetragen, verbunden, Pflaster angelegt, ist von einem Arzt zum nächsten gelaufen, nichts hat geholfen. Im Gegenteil, die Wunde schaut noch hässlicher aus, guter Rat ist teuer.

Wohlgemerkt, die Rede ist nicht von den unzähligen Wehwehchen, die wir alle kennen und die in aller Regel schnell und problemlos abheilen, es sind die chronischen Wunden, die nach Venenleiden, Durchblutungsstörungen, Diabetes etc. auftreten können und trotz entsprechender Behandlung innerhalb von sechs Wochen nicht abheilen. Darunter leiden mehr als vier Millionen Menschen in Deutschland. Sie verursachen körperliche Beeinträchtigungen, Schmerzen, auch Einschränkungen der Selbstständigkeit und oft Verzweiflung.

Häufig wissen auch Hausärzte nicht mehr weiter, ebenso wie mit Wundversorgung befassete Sozialdienste. Es kann auch passieren, dass man bei einschlägigen Pflegediensten abgewiesen wird, weil die Behandlung zu zeitaufwendig ist und von den Krankenkassen nicht entsprechend vergütet wird. Erstaunlich ist, dass es in Deutschland keine spezielle Facharztdisziplin für diese Patienten gibt, da Kenntnisse in vielen Fachdisziplinen benötigt werden, die Koordination aller voraussetzt. Diabetes ist ein typisches Beispiel.

Was tun? Selbst mit einer solchen Problematik befasst, wurde ich an die Wundambulanz bzw. das Wundzentrum Allgäu im Klinikum Kaufbeuren (Sekretariat zur Beratung, Telefon 08341 42-7939) verwie-

sen. Deren Leiterin, Frau Dr. Michaela Knestele, ist eine der wenigen Spezialistinnen in unserem Land, welche die zur Verfügung stehenden diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten so effektiv einsetzen, dass rund 80% der zum Teil extrem schwierigen Fälle heilen. Kein Wunder, dass aus dem gesamten Bundesgebiet Betroffene hier Hilfe suchen.

Drei Eigenschaften muss der Patient allerdings selbst beisteuern: Geduld, Geduld, Geduld.

Denn eine Wunde heilt nur sehr langsam: von den Rändern her einen Millimeter pro Woche.

### Seniorenbegleitung

Rundum-  
Unterstützung für  
**SENIOREN und  
PFLEGEBEDÜRFTIGE**



Wir erleichtern  
Ihren Alltag umfangreich.

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

Hier erfahren Sie mehr:  
**Stephan Schiburr**  
Bahnhofstr. 24 · Wolfratshausen  
Telefon 08171 8188 319

neue Adresse  
seit 01.09.22

Kreisbildungswerk  
Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.  
Kloster Beuerberg  
Königsdorfer Straße 5  
82547 Eurasburg Beuerberg  
Telefon 08179 423989-0  
eMail: info@kbw-toelz-wor.de  
www.kbw-toelz.de



Landratsamt  
Bad Tölz  
Wolfratshausen

## Herzlich willkommen zum Tag der Pflege!

Am Samstag, 22. Oktober 2022 im Kloster Benediktbeuern

Raus aus dem (Pflege-)Alltag: Kraft tanken, sich informieren, sich austauschen und neue Ideen bekommen. Die Zukunft der Pflege in unserem Landkreis neu denken und mitgestalten! Das alles können Sie am Tag der Pflege am Samstag, den 22. Oktober 2022, im Kloster Benediktbeuern.

Eingeladen sind alle, die sich für das Thema Pflege interessieren, insbesondere beruflich Pflegende, pflegende Angehörige und Ehrenamtliche.

Der Tag der Pflege wurde initiiert vom Ausschuss für soziale und kulturelle An-

gelegenheiten des Kreistags. Landrat Josef Niedermaier spricht mit diesem Tag der Pflege besonderen Dank und Anerkennung aus: „Ohne Sie würde es einfach nicht gehen. Es wären viele Menschen nicht oder schlecht versorgt und ein menschenwürdiges Leben, Gesund- und Altwerden wäre für viele im Landkreis nicht möglich.“

Das Kreisbildungswerk Bad Tölz-Wolfratshausen wurde mit der Organisation beauftragt. Die Katholische Stiftungshochschule München (KSH) mit ihrem Campus Benediktbeuern steht als



- + Ambulante Pflege
- + Bewegungsprogramme
- + Essen auf Rädern
- + Fachstelle für pflegende Angehörige
- + Hausnotruf
- + 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 Telefon: 0 80 41/76 55-0 Fax: 0 80 41/76 55-24 Internet: www.kvtoel.brk.de

Kooperationspartner zur Verfügung. Mit ihrem Kompetenzzentrum »Zukunft Alter« bündelt die KSH ihre Expertise in Pflege, sozialer Arbeit, Gerontologie und weiteren Disziplinen. Der Veranstaltungsort könnte also nicht besser gewählt sein.

Um 10 Uhr öffnet der Tag der Pflege seine Pforten! Freuen Sie sich auf Netzwerken im Pflege-Café und an den Infoständen, lassen Sie sich in den zahlreichen Workshops inspirieren, von Wellnessangeboten verwöhnen oder informieren Sie sich in Vorträgen über aktuelle Trends in der Pflege.

Wir freuen uns auf den ersten Tag der Pflege in diesem wunderbaren Ambiente! Mit einer unverbindlichen On-

line-Anmeldung oder auch per Telefon: 08179 423989-0 helfen Sie uns bei der Vorbereitung. Aber natürlich sind auch spontan entschlossene Besucher und Besucherinnen herzlich willkommen. *Der Eintritt ist kostenfrei.*



Foto © wikipedia.de

### *Zentrumsnah im Grünen umsorgt...*

Zentrumsnah und eingebettet in ein großzügiges Waldgrundstück bietet das Caritas-Seniorenheim St. Hedwig über 100 rüstigen und hilfebedürftigen älteren Menschen ein neues Zuhause.

Allen Bewohnern stehen schöne helle Einzelzimmer zur Verfügung. Zu unseren Mitarbeitern gehört seit vielen Jahren die Ordensgemeinschaft der „Dienerinnen vom Kinde Jesu“ Kroatien.

Kommen Sie uns doch mal besuchen und überzeugen Sie sich selbst.



### **Caritas Seniorenheim St. Hedwig Geretsried**

Adalbert-Stifter-Straße 56, 82538 Geretsried  
Telefon 08171 38618-0 oder 38618-12  
Fax 08171 38618-27, E-Mail: [st-hedwig@caritasmuenchen.de](mailto:st-hedwig@caritasmuenchen.de)

## Entlassung aus dem Krankenhaus: Wie geht's weiter? Nach einem Aufenthalt im Krankenhaus gibt es viel zu organisieren. Woran Sie denken sollten.

### Hilft uns das Krankenhaus nach der Entlassung?

Ja, das muss es sogar! Das Krankenhaus darf den Patienten erst entlassen, wenn die weitere Versorgung geklärt ist. Das Recht auf diese 'Anschlussversorgung' hat jeder, der voll- oder teilstationär behandelt wurde. Das ist gerade für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen wichtig: Das Krankenhaus kann dabei helfen, einen ambulanten Pflegedienst zu suchen oder einen Antrag auf Pflegegrad zu stellen.

### Wen spreche ich dafür an?

In den meisten Kliniken kümmert sich der Sozialdienst um das Entlassungsmanagement. Manche Häuser haben speziell ausgebildete Pflegekräfte dafür. Sprechen Sie möglichst bald mit den zuständigen Mitarbeitern, damit genug Zeit zum Organisieren bleibt.

Nehmen Sie zum Gespräch Arztbrief, Medikationspläne und falls vorhanden, einen Bescheid über den Pflegegrad mit.

Um Ihnen helfen zu können, braucht der Sozialdienst das schriftliche Einverständnis des Patienten um Informationen über Behandlung und Medikation an Ärzte und Pflegeeinrichtungen weitergeben zu können. Ist Ihr Angehöriger nicht in der Lage zu entscheiden, können auch Sie mit einer Vollmacht das entsprechende Formular unterschreiben. Es ist jedoch gängige Praxis, dass diese Einverständniserklärung bereits bei Aufnahme in die Klinik abgegeben wird.

### Was ist, wenn ich noch nicht vorbereitet bin für die Pflege?

Sie können so kurzfristig nicht einspringen, um sich zuhause um den Angehörigen zu kümmern? Zuhause steht noch kein Pflegebett? Dann sprechen Sie den Sozialdienst der Klinik darauf an.

Übergangsweise kann der Sozialdienst z. B. für zwei Wochen einen Kurzzeitpflegeplatz in einer Pflegeeinrichtung organisieren. (Anm. d. Red.: Kurzzeit-

## Bad Tölz Haus am Park

Unterstützen · Betreuen · Pflegen

Buchener Straße 6, 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 506-0, info.hap@ssg.brk.de  
www.seniorenwohnen.brk.de

Probewohnen  
für 45,- €/Tag



SeniorenWohnen  BRK

Ihr *Plus* im Alter



pflegeplätze sind nicht immer in Wohnortnähe zu bekommen.) So haben Sie mehr Zeit für Ihre Organisation. Das geht auch dann, wenn ihr Angehöriger noch keinen Pflegegrad hat. Allerdings übernimmt die Krankenkasse in der Regel nur die Kosten für die reine Pflege. Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Investition im Heim müssen von Ihnen übernommen werden.

### Wer zahlt das Taxi nach der Entlassung?

Die Kasse übernimmt die Taxikosten, wenn eine Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln aus medizinischen Gründen nicht infrage kommt. Ob eine Fahrt mit dem Taxi nötig ist, entscheidet der Arzt. Von ihm bekommen Sie einen Transportschein. Viele Taxiunternehmen können damit abrechnen. Sie müssen nur eine Zuzahlung leisten. Alternativ reichen gesetzlich Versicherte den Schein und die Quittung im Nachhinein bei der Kasse ein und bekommen das Geld bis auf eine Zuzahlung erstattet. Privat Versicherte: Bitte unbedingt vorher mit der Kasse abklären, ob die Fahrtkosten erstattet werden.

### Wie kommt man die ersten Tage an Medikamente?

Klinikärzte geben in der Regel dem Pa-

tienten für ein bis zwei Tage Medikamente mit nach Hause, so dass er zunächst versorgt ist. Klinikärzte können mittlerweile auch Entlassrezepte ausstellen. Wichtig: Entlassrezepte sind nur drei Tage gültig. Der Klinikarzt darf nur die kleinste Packungsgröße verschreiben, sie soll für maximal eine Woche reichen.

### Woher bekommt man ein Rezept für Hilfsmittel?

Klinikärzte können Entlassrezepte für Hilfsmittel wie Pflegebetten, Rollatoren oder Sauerstoffgeräte ausstellen, wenn der Patient sie gleich braucht. Meistens kümmert sich der Sozialdienst darum, dass die Hilfsmittel bei Entlassung bereitstehen. Außerdem können Klinikärzte für die ersten Tage Therapieempfehlungen ausstellen, zum Beispiel für Physiotherapie, sofern eine Versorgung unmittelbar nach der Entlassung erforderlich ist und der Patient nicht selbst einen ambulanten Arzt aufsuchen kann, der die Therapie verordnet.

Bei Entlassung eines Krebspatienten im Endstadium kann der Klinikarzt auch ein Rezept für die Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung (SAPV) aus-schreiben.



### Wir sind auf vielen Wegen für Sie erreichbar.

- **Persönlich** in unseren Beratungs-Centern und Filialen
- Telefonisch mit unserer **Filiale Digital** unter 08041 8007-0
- Digital über das **Online-Banking**

Wir freuen uns auf Sie!



Sparkasse  
Bad Tölz-Wolfratshausen



Rummelsberger  
Diakonie

## Sicher zuhause in Bad Tölz und Gaißach.

Ambulante und teilstationäre Angebote für Seniorinnen und Senioren

### Ambulanter Pflegedienst Otto

Wir unterstützen Sie dabei, so lange wie möglich ein selbstständiges Leben zu Hause zu führen.

- Pflegeberatung
- Betreuungsangebote
- Pflegeleistungen und vieles mehr

Badstraße 24 | 83646 Bad Tölz  
Telefon 08041 71 362  
pflegedienst-otto@rummelsberger.net

### Senioren-Tagespflege Gaißach

Den Tag mit abwechslungsreichen Aktivitäten in Gemeinschaft verbringen. Zuhause leben. Finanzierung größtenteils durch die Pflegekasse.

- Betreuung von Montag bis Freitag
- Aktivierung von Körper, Geist und Seele
- gemeinsame Mahlzeiten

Egenbergerweg 17a | 93674 Gaißach  
senta-gaissach@rummelsberger.net

Menschen an Ihrer Seite. Die Rummelsberger | [rummelsberger-diakonie.de/altenhilfe](http://rummelsberger-diakonie.de/altenhilfe)

# Senioren-Yoga

**Bewegung. Entspannung. Spaß.**

**Jede/r kann Yoga machen, denn Yoga passt sich dem Menschen an. Yoga tut gut und schenkt Lebensfreude - In jedem Alter und in jeder Lebensphase.**



Yoga für Senioren findet v.a. auf bzw. mit Stuhl statt. Die Kurse schulen die Achtsamkeit und schenken sanfte Bewegung, Mobilisierung sowie Entspannung. Senioren-Yoga ist besonders auch für ältere Personen - mit und ohne Einschränkungen geeignet. Einfach mal ausprobieren...

### Ihre Möglichkeiten :

- Donnerstags, 15:00-16:15 (wöchentlich) im Zentrum ZeitRaum
- Auf Anfrage: Regelmäßige Kurse für Ihre Senioren-Einrichtung
- Auf Anfrage: Individuelle Einzelstunde(n) für eine oder mehrere Personen



### Weitere Informationen & Anmeldung:

Monika Heudecker, Tel: 0179-1852748, [moni.heudecker@gmail.com](mailto:moni.heudecker@gmail.com)  
in Kooperation mit Zentrum ZeitRaum, Grabenwiese 19, Ascholding  
[www.zentrum-zeitraum.de](http://www.zentrum-zeitraum.de)





Caritas  
Nah. | Am Nächsten

Caritas Kontaktstelle Alt und Selbständig  
Klosterweg 2, 83646 Bad Tölz  
Telefon: 08041 79316-103  
CZ-Toel-Kontaktstelle@caritasmuenchen.de

## Bauernhof als Wohlfühlort für Menschen mit Demenz

Am 13. Juli 2022 war es soweit. Die ersten Gäste, eingeladen von der Kontaktstelle Alt und Selbständig, konnten auf dem Bauernhof der Kreisbäuerin Ursula Fiechtner in Rothenrain begrüßt werden. Auf einer Wiese unter einem großen alten Apfelbaum mit herrlichem Blick auf die Bergwelt war für Demenzerkrankte und deren Angehörige die Kaffeetafel gedeckt. Selbstgebackener Kuchen, frischer Kaffee und kalte Getränke standen bereit. Man nahm Platz und bald entwickelten sich angeregte Gespräche. Ausnahmslos berichteten alle Angehörigen von den Schwierigkeiten eines gemeinsamen Café- oder Restaurantbesuchs. Sie seien sehr glücklich über die Möglichkeit, einfach mal rauszukommen, Gespräche mit Gleichgesinnten und Betreuern führen zu können und eine kleine wertvolle Auszeit zu erleben. „Gerne kommen wir wieder und freuen uns sehr darauf“, so das Fazit der Gruppe.

Landwirtschaftliche Betriebe mit ihrem Potential bieten einen unschätzbaren Wert für die soziale Arbeit. Vielerorts werden Tiere als Therapeuten und die Höfe als Wohlfühlorte genutzt. Auf dem Bauernhof Fiechtner werden Menschen mit Handicap und ihre Angehörigen eingeladen. Ursula Fiechtner sprach diese Idee als Mitglied im Seniorenbeirat in einer Sitzung an und ihre Kollegin im Seniorenbeirat Ute Reuter konnte sich sofort eine Teilnahme des Fördervereins „Alt und Selbständig“ vorstellen.

Schnell verfestigte sich der Gedanke, dass diese Besuche zur festen Einrichtung werden sollten. Die Organisation begann. Zeitungsberichte halfen, die Öffentlichkeit zu informieren.

Eingeladen sind Menschen aus unserem Landkreis mit Demenzerkrankung und anderen Pflegesituationen jeweils mit ihren Angehörigen. An jedem zweiten Mittwoch eines Monats von 14 bis 16 Uhr können sie im Einklang mit der Natur einen schönen Nachmittag ver-

ALLES AUS EINER HAND

Rufen Sie kostenlos an!  
0800 10 601 90

Seniendomizil  
**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

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

bringen. Angedacht sind Gruppen bis zu 15 Personen. Eine Anmeldung ist erforderlich, Kontaktdaten siehe oben.  
*Die Teilnahme ist kostenlos.*

Die Gäste bekommen Kaffee und Kuchen und können die Tiere auf dem Bauernhof besuchen. Ob Katzen oder Hasen streicheln, die Kälber auf der Wiese besuchen, die Möglichkeiten an Erlebtes anzuknüpfen, verlorengegangene Fähigkeiten wieder zu erlangen oder mit Erinnerungen das Langzeitgedächtnis zu aktivieren sind vielfältig. Ein weiteres Ziel dieser Besuche ist, die Teilhabe zu fördern und dem sozialen Rückzug entgegen zu wirken.

*Foto: Ursula Fiechtner mit Enkel Simon und Kater Felix*



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

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

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



**Anfang des Jahres 2020  
eröffnete unser Neubau**

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



**Computer Senioren**  
Bad Tölz-Wolfratshausen

Kontakt: W. Martin  
eMail: [w.martin@computersenioren.com](mailto:w.martin@computersenioren.com)  
Telefon 08171-10992  
[www.computersenioren-badtoelz-wolfratshausen.de](http://www.computersenioren-badtoelz-wolfratshausen.de)



## Welchen Nutzen bieten digitale Technologien für Senioren?

Dieser Frage wollen die Computersenioren Bad Tölz-Wolfratshausen e.V. nachgehen und führen dazu mit der Unterstützung des Landratsamts eine Umfrage durch. Diese wurde im Rahmen eines Projekts im Studiengang Psychologie B.Sc. an der Hochschule Fresenius Onlineplus entwickelt. Es geht darum herauszufinden, ob und wie die Senioren im Landkreis internetbasierte Anwendungen mit Smartphones, Tablets oder anderen Geräten gebrauchen, und welchen konkreten Nutzen sie daraus ziehen.

Wenn Sie mindestens 65 Jahre alt sind und Ihren Wohnsitz im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen haben, sind Sie herzlich eingeladen, an der Umfrage teilzunehmen. Die Datenauswertung ist natürlich anonym, die erhobenen Daten lassen keine Rückschlüsse auf einzelne Personen zu. Um an der Umfrage teilzunehmen, scannen Sie den beigefügten QR-Code mit der Kamera Ihres Smartphones oder gehen Sie auf unsere Homepage, siehe oben. Sollten Sie online teilnehmen wollen, aber noch keine Erfahrung mit Onlineumfragen haben, dann unterstützen Sie die Computersenioren gerne.

Die Befragung läuft vom 1.10. bis zum 30.11.2022. Die Ergebnisse werden im Anschluss veröffentlicht.

Die Computersenioren sind ein Verein, dessen Mitglieder die Seniorinnen und Senioren des Landkreises ehrenamtlich beim Eintritt in die digitale Welt unterstützen, z.B. durch Beratung bei der Anschaffung, Schulung und Nutzung von den Geräten sowie Anwendungen bei Problemen, wie einem vergessenen Passwort oder Ausfall der Internetverbindung. Sollten Sie Interesse haben, wenden Sie sich gerne an uns.

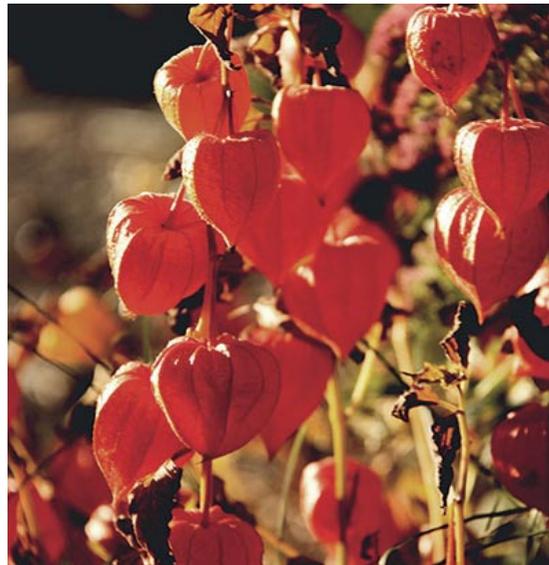


Foto © Monika Minder  
[www.natur-stimmungen.com](http://www.natur-stimmungen.com)



Malteser Hilfsdienst e.V./gGmbH  
Mahlzeiten-Patenschaften  
Bahnhofstr. 2a, 82166 Gräfelfing, Telefon 089 858080-200  
mahlzeitenpatenschaften.graefelfing@malteser.org  
www.mahlzeitenpatenschaften.de

## **Malteser Schirmherr Paul Breitner besucht Bedürftige im Oberland. Malteser Projekt Mahlzeiten-Patenschaften gegen Armut im Alter.**

Die Folgen des Krieges in der Ukraine und der Corona Pandemie sind auch hierzulande deutlich spürbar. Die Preise für Lebensmittel und Heizkosten sind zum Teil bereits um mehr als ein Drittel gestiegen. Wie sollen sich das bedürftige Rentnerinnen und Rentner leisten können, denen nach Abzug aller monatlichen Fixkosten weniger als 600 Euro zum Leben bleiben? Auch bei den Tafeln gehen die Lebensmittelspenden zurück, obwohl gleichzeitig immer mehr Menschen auf Hilfe angewiesen sind. Diesen Trend bestätigt jetzt auch offiziell der aktuelle Sozialbericht der Bayerischen Staatsregierung: Im Alter steigt das Armutsrisiko.

Gerade die Menschen, deren Einkünfte knapp über der Bemessungsgrenze für Grundsicherung liegen und somit keine finanzielle Unterstützung vom Staat erhalten, sind besonders gefährdet. Das sind neben Alleinerziehenden, Rentnerinnen und Rentner. Diesen Personenkreis trifft die Inflation mit besonderer Härte, denn wer arm ist, kann nicht auf Ersparnis zurückgreifen, um kurzfristig Engpässe auszugleichen.

Hier wollen die Malteser helfen: Mit Mahlzeiten-Patenschaften für Bedürftige ermöglichen sie armen Seniorinnen und Senioren täglich ein kostenloses, nach ihren Wünschen zusammengestelltes, Mittagmenü zu ordern. Paul Breitner ist seit 2019 Schirmherr der Malteser Mahlzeiten-Patenschaften und beglei-

tete den Malteser Menüservice bei der Tour zu bedürftigen Kunden im Landkreis Bad Tölz/Wolfratshausen.

Als Heinz K. seine Haustüre in einem ruhigen Geretsrieder Wohnviertel öffnet und den ehemaligen Fußballprofi mit einem „Kennst mich noch?“ begrüßt, staunt dieser nicht schlecht. Es stellt sich heraus, dass sich die beiden so unterschiedlichen Männer tatsächlich vor etwa fünfzig Jahren in München Giesing kennenlernten. Heinz K. war damals Pächter der Gasolin Tankstelle an der Schliersee Straße, bei der Paul Breitner



Paul Breitner bei der Lieferung der Mittagmenüs bei Heinz K. in Geretsried.

© Julia Krill, Malteser

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

regelmäßig zum Tanken vorfuhr. Er ist glücklich über den Besuch. „Als meine Malteser angerufen und gesagt haben, der Paul Breitner kommt, da bin ich fast ausgeflippt!“ sagt der 78-Jährige. „1974 habe ich ein handsigniertes Buch zur WM von dir bekommen“, erzählt Heinz K. und strahlt bei der Erinnerung „Ja das waren noch Zeiten!“ Heute sind die Zeiten nicht mehr so gut. Heinz K. leidet an Diabetes und das Gehen fällt ihm schwer.

Der alleinstehende Rentner ist froh, dass ihn die Malteser täglich mit kostenlosen Mahlzeiten unterstützen. „Das Essen ist wunderbar. Ich suche mir aus dem Katalog für jeden Tag etwas aus. Am liebsten mag ich Pfannenkuchen“, sagt Heinz K. zu Paul Breitner: „Da machst du etwas ganz Feines mit Deiner Schirmherrschaft!“ Paul Breitner stimmt zu, die Schirmherrschaft sei eine tolle Ergänzung zu seinem jahrelangen Engagement bei der Münchner Tafel.

Ein paar Straßen weiter wohnt Barbara S. in einer freundlichen, sehr aufgeräumten Wohnung. Die 69-jährige Rentnerin freut sich sehr über den Besuch von Paul Breitner. Barbara S. ist geschieden und lebt allein. Wegen einer schweren Krankheit musste sie ihren Beruf als Zahnarthelferin aufgeben. Viele Klinikaufenthalte folgten. Sie war auf einen Rollstuhl angewiesen. „Daraus habe ich mich wieder herausgekämpft“, sagt Barbara S. und erzählt von einem langen Leidensweg. Die Krankheit hat sich zuerst in den Händen und Füßen bemerkbar gemacht. Essen zubereiten fällt ihr schwer und sie ist froh, dass die Mittagsmenüs der Malteser leicht zuzubereiten sind. Man muss einfach die Folie abziehen und das Essen für ein paar Minuten in der Mikrowelle fertig garen. „Für das Essen von den Maltesern hat sich mein Pflegedienst stark gemacht.“, erzählt



*Paul Breitner begleitet Malteser Mitarbeiter Alfred Mattes bei der Lieferung der Mittagsmenüs bei Barbara S. in Geretsried.*

© Julia Krill, Malteser

Barbara S. „Es schmeckt hervorragend. Ich suche mir nichts aus und lasse mich überraschen.“ Auch Paul Breitner hat sich von der Qualität selbst ein Bild gemacht: „Vor der Schirmherrschaft habe ich auch viele verschiedene Essen probiert. Und es schmeckt wie beim Wirt bei uns daheim!“

### **Wer kann eine Mahlzeiten-Patenschaft beantragen?**

Beantragen kann sie jeder, der über 75 Jahre alt oder aufgrund von Krankheit oder Behinderung beeinträchtigt ist und zusätzlich eine der folgenden Voraussetzungen erfüllt: Er oder sie bezieht Sozialhilfe oder Grundsicherung oder hat einen Berechtigungsschein der Tafel oder eine Sozialcard. Oder aber nach Abzug der Miete bleiben weniger als 600 Euro monatlich zum Leben.

*Kontakt Daten für mehr Informationen siehe oben.*

### Richtiges Nutzen von Behindertenparkplätzen Hinweiskarten „Fair Parken“

Mit „Schleich di“ wird in Bayern gern einmal eine Person in kurzer und prägnanter Form darauf hingewiesen, dass sie sich vom jetzigen Standort (bitte) sofort entfernen sollte.

Dieser Hinweis würde manchen Leuten, die unberechtigt auf Behindertenparkplätzen parken, nicht schaden bzw. die Augen öffnen, dass es eben nicht in Ordnung ist, sein Auto auch nur für kurze Zeit auf diese Parkplätze zu stellen. Denn es gibt Menschen, die auf Behindertenparkplätze angewiesen sind. Wie in der letzten Ausgabe bereits berichtet, soll die Aktion „Fair Parken“ über die richtige Nutzung von Behindertenparkplätzen informieren und für das Thema sensibilisieren. Die Aktion soll über die gemeinsame Aktionswoche vom Mai 2022 mit dem Landkreis Mies-

bach hinaus „weiterleben“. Deshalb wurden Hinweiskarten entwickelt und diesem Heft beigelegt. Diese können den Autos, die unberechtigt auf Behindertenparkplätzen stehen, unter den Scheibenwischer geklemmt werden.

Helfen Sie mit und machen Sie die Falschparkenden auf die Thematik bitte aufmerksam.

Mehr Informationen zur Aktion und weitere Hinweiskarten erhalten Sie im Teilhabekompass online unter <http://www.sozialwegweiser.net/aktion-fair-parken-richtiges-nutzen-von-behindertenparkplaetzen> oder im Landratsamt bei Maria-Kristin Kistler, Telefon 08041 505-674 oder eMail [Teilhabe@lra-toelz.de](mailto:Teilhabe@lra-toelz.de)

#### Wir sind da, wenn Sie uns brauchen



**Malteser**

*...weil Nähe zählt.*



- Besuchs- und Begleitungsdienst
- Einkaufshilfen: Kostenfreie Unterstützung
- Erste-Hilfe-Ausbildung
- Menüservice\*: Zuhause mit Genuss speisen
- Hausnotruf mit Rauchmelder

\*Bei Bedürftigkeit Kostenübernahme durch eine Malteser Mahlzeiten-Patenschaft möglich.

#### **Wir informieren Sie gerne:**

08171 347918-10 · [malteser-wolfratshausen.de](http://malteser-wolfratshausen.de)  
Untermarkt 17 · 82515 Wolfratshausen

## Lebenslust Sport

Der Seniorensport gewinnt in den Sportvereinen zunehmend an Bedeutung. Die meisten Vereine in unserem Landkreis, bieten Seniorensport in verschiedenen Ausprägungen an.

Wissenschaftlich betrachtet beginnt der Sport für Senioren bereits im Alter von 30 Jahren. Ab dann nämlich setzt ein kontinuierlicher Abbau von motorischen Fähigkeiten ein. Dies betrifft besonders den Abbau der Muskulatur, der ohne Gegenmaßnahmen zum Leistungsverlust führt. Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit lassen nach. Eines der wenigen Mittel zur Verlangsamung dieser Prozesse stellt das regelmäßige sportliche Training dar, das auch im höheren Alter von mehr als 70 Jahren noch sinnvoll ist.

Die Sportvereine sehen ihr Angebot im Seniorensport ab ca. 60 Jahre und älter. Hier könnte man das Angebot in etwa unter dem Motto sehen: „Seniorenturnen ist ein nichtwettkampforientiertes, freudbetontes, auf das Leistungsvermögen abgestimmtes und vielseitiges Bewegungsangebot für Menschen im Renten- und Pensionsalter“.

von Gerd Münster  
ehem. Vorsitzender TUS Geretsried

Die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den Sportgruppen sind schon viele Jahre dabei. 20 Jahre und länger sind hier keine Ausnahmen. Es ist ja nicht nur der Sport, sondern auch die gesellschaftliche Komponente, die diese Gruppen so attraktiv macht. Man freut sich einfach auf die Bewegung, aber auch auf das Treffen mit Damen und Herren, die ebenfalls seit Jahren regelmäßig teilnehmen. Zudem ist es nicht selten, dass sich über diese Trainingseinheiten auch private Kontakte aufbauen.

Die Übungsleiter der Sportvereine sind in vielen Fällen speziell auf die Abhaltung von Übungseinheiten mit Senioren ausgebildet und haben eine jahrelange Erfahrung auf diesem Gebiet. Regelmäßig müssen sie Fortbildungsmaßnahmen der Sportverbände besuchen, um die neuesten medizinischen und sportwissenschaftlichen Erkenntnisse zu erlangen.

Fragen Sie doch einfach mal bei Ihrem örtlichen Sportverein nach, wann und wo die Übungsstunden stattfinden.



**Ausgezeichnet beraten sein.  
Bei der besten Bank vor Ort!**

**Morgen  
kann kommen.**  
Wir machen den Weg frei.

Ehrlich, verständlich und glaubwürdig:  
Willkommen bei der **Genossenschaftlichen Beratung** –  
der Finanzberatung, die erst zuhört und dann berät.  
Was die Beratung bei der **besten Bank vor Ort** anders  
macht, erfahren Sie in unseren Geschäftsstellen oder  
online. [www.oberlandbank.de/beste-bank](http://www.oberlandbank.de/beste-bank)

**1. Platz**  
PREMIENBERATUNG  
Sonder-Titel

**Beste Bank 2020**

**Raiffeisenbank  
im Oberland eG**

## Das Trauern erträglicher machen

Nach dem Tod eines geliebten Menschen schnell wieder auf die Beine kommen? Manchen Witwen und Witwern gelingt das einfach nicht. Die Trauer hält an, oft jahrelang.

Die Trauer ist eine launische Gesellin. Sie kommt, wann sie will - mal Tage und Wochen lang gar nicht, und dann plötzlich überfällt sie einen gleich beim Aufstehen. Sie hält sich an keinen Ort und kennt kein Maß. Im Gegenteil: Sie liebt es, ihre Opfer in den unpassendsten Momenten anzuspringen. In der S-Bahn. Oder beim netten Essen mit Freunden, mit denen man eben noch rumgealbert hat, um dann von einer Sekunde auf die nächste in einen tiefen Abgrund zu fallen.

Frau K. aus München kennt alle diese Kapriolen der Trauer. Sie lebt damit seit fünf Jahren. Genauso lange ist es her,

dass ihr Mann mit nur 68 Jahren vor ihren Augen an einem Herzinfarkt starb. Und kaum ein Jahr später starb ebenso plötzlich ihr älterer Sohn. Seither versucht sie tapfer, die Lücken, die der Tod gleich zweimal auf so grausame Weise in ihr Leben gerissen hat, zu füllen.

Am Anfang war die Anteilnahme ihrer Mitmenschen groß. Mit den Jahren aber hat sie sich eher in Sorge umgewandelt. Viele verstehen nicht, warum Frau K. immer noch jede Woche zum Familiengrab auf dem Münchner Westfriedhof fährt oder warum ihr bis heute an manchen Tagen so leicht die Tränen kommen. Auch ihr jüngster Sohn fragt sich manchmal, ob seine Mutter vielleicht an Depressionen leidet. Aber die 73-jährige weiß es besser. "Ich bin wirklich ein lebensfroher Mensch", sagt sie. Sie hat einen großen Freundeskreis, lacht



## 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](mailto:fliesen@michael-foerg.de)

gerne, pflegt ihre Hobbies, findet Trost in der Musik und fühlt sich wohl in ihrer neuen Wohnung. Dennoch kehrt die Traurigkeit in Wellen immer wieder.

Wie so viele andere Menschen, die intensiv um ihre Verstorbenen trauern, leidet auch Frau K. darunter, dass sie mit niemandem wirklich über ihre Gefühle reden kann. Auch wenn es keiner böse meint: Die vorherrschende Meinung in unserer Gesellschaft lautet, dass spätestens nach 12 Monaten - dem früheren Trauerjahr - das Schlimmste überwunden zu sein hat. Dabei ist es oft umgekehrt, weiß zum Beispiel die katholische Seelsorgerin Sigrid Albrecht aus ihrer langjährigen Arbeit mit Trauernden. "Das erste Jahr ist zwar die schmerzhafteste Zeit, denn durch den Tod eines geliebten Menschen gerät häufig das gesamte System Mensch psychisch und physisch aus dem Gleichgewicht. Aber es gibt in dieser Zeit auch vieles zu regeln und zu organisieren, und das lenkt ab.

Die Diplompsychologin Hildegard Willmann, die das Onlineprojekt [www.gutetrauer.de](http://www.gutetrauer.de) inhaltlich berät, vermisst in unserer Gesellschaft ebenfalls das Verständnis für Trauernde. "Wir sind schnell dabei, etwas als nicht normal einzustufen", sagt Willmann. "Aber Trauer kann viele Jahre dauern." Und: Traurigkeit, die in Wellen immer wieder hochkomme, sei keine Depression. Wichtig sei, dass die Betroffenen ihr Leben grundsätzlich im Griff hätten und auch positive Momente genießen könnten. "Sorgen", so Willmann, "sollten sich Angehörige und Freunde allerdings ma-



*Ein Engel möge dich behüten © Birgit Winter-pixelio.de*

chen, wenn jemand sich nicht mal mehr über das süße Enkelkind freuen kann."

Jeder bewältigt den Verlust eines geliebten Menschen auf seine Art: Wie traumatisch waren die Todesumstände, wie viele Verluste musste der Trauernde erleben? Diese und noch viele weitere Faktoren spielen eine Rolle. Manche Menschen akzeptieren Schicksalsschläge generell leichter, andere verschließen den Schmerz, weil sie es anders nicht aushalten. Und bei manchen bricht sich eine unterdrückte Trauer erst viele Jahre später ihre Bahn.

Wie intensiv, leidvoll und manchmal auch außergewöhnlich die Wahrnehmungen von Trauernden sein können, ist für Außenstehende kaum nachvoll-

ziehbar. Viele Betroffene scheuen sich, über ihre Empfindungen zu sprechen.

So auch Frau S., deren Mann nach fast 50 Jahren Ehe nur zwei Monate nach der Diagnose an einem bösartigen Tumor starb. Nie würde die 71-jährige ihren erwachsenen Kindern erzählen, dass sie manchmal spürt, dass "der Papa" in der Wohnung direkt hinter ihr steht, zu sehr zweifelt sie selbst an ihrer Wahrnehmung. Aber Frau S. hat einen ersten Schritt zur Bewältigung des Verlustes getan. Sie hat angefangen, ihre Erinnerungen aufzuschreiben, und sie hat im Internet das "Trauercafe" in ihrem Wohnort entdeckt, wo sich regelmäßig Hinterbliebene zu einem Gesprächskreis treffen. "Ist es noch jemandem so ergangen?", fragt sie bei ihrem ersten Besuch in die Runde und ist sichtlich erleichtert, als einige Köpfe nicken.

Wie schafft man es, in Verbindung mit einem geliebten Verstorbenen zu bleiben und gleichzeitig ein aktives, glückliches Leben zu führen? Trauertherapeuten sehen in der Bewältigung dieses Zwiespalts die größte Herausforderung für Hinterbliebene. Wie an fast jeder Herausforderung, können Menschen aber auch an ihrer Trauer wachsen: Frau K. zum Beispiel hat eine innige Beziehung zur Lebensgefährtin ihres verstorbenen Sohnes aufgebaut. Sie sei weicher geworden sagt sie und fügt hinzu: "Ich kann besser zuhören."

### **Was den Schmerz für Trauernde erträglicher macht.**

Reden hilft: Genau so wichtig, wie den Schmerz zuzulassen ist es, ihn auszudrücken. Rituale können dies erleichtern, etwa eine Kerze für den Toten anzünden. Wünsche an ihn auf einen Stein schreiben und diesen in einen Fluss wer-



*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 stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

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

Pflegeheim Lenggries  
Karwendelstraße 28b  
83661 Lenggries

fen oder einen Brief schreiben und verbrennen.

Rechtzeitig Hilfe suchen: Kirchen, Wohlfahrtsverbände, Hospize, auch manche Bestatter und Institute bieten Trauerbegleitung an und können bei Bedarf therapeutische Hilfe vermitteln. Auch der Hausarzt ist ein guter Ansprechpartner, denn Trauernde leiden oft körperlich und werden krank.

Die Beziehung neu gestalten: Wichtig ist es, dem Toten einen festen Platz im eigenen Leben zuzuweisen. Auch da helfen Rituale und feste Zeiten sowie Orte der Erinnerung: eine Trauercke in der Wohnung, ein jährliches Treffen mit Freunden am Geburtstag des Toten, einen Baum pflanzen – falls es kein Grab gibt, Erinnerungen aufschreiben, ein Fotobuch gestalten.

### **Anmerkung der Redaktion**

In Bad Tölz gibt es die konfessionsunabhängige Einrichtung **Trauercafé**. Bei Kaffee und Kuchen können sich Trauernde in geschütztem Raum über ihre Gefühle, Ängste und Stimmungen mit Menschen austauschen, die in ähnlichen Situationen sind.

Das **Trauercafé** findet jeden 1. Montag in Monat von 15 bis 17 Uhr in Bad Tölz, Schützenweg 10 statt. Der Besuch ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Ansprechpartner:** Pfarrer Urs Espeel, Telefon 08042 7212-334 oder Mechthild Felsch, Telefon 08177 8612, eMail: mechthild.felsch@t-online.de

## **Wir pflegen Menschlichkeit Professionell und persönlich**

Caritas  
Nah | Am Nächsten



- Ambulante Pflege
- Betreuung und hauswirtschaftliche Hilfen
- Beratung rund um das Thema Pflege
- Verhinderungspflege

## **Caritas Ambulante Pflege und Betreuung Bad Tölz-Wolfratshausen**

Telefon: 0 81 71 / 98 30 - 10 oder 0 80 41 / 79 31 6 - 110

[www.caritas-ambulanter-pflegedienst-bad-toelz-wolfratshausen.de](http://www.caritas-ambulanter-pflegedienst-bad-toelz-wolfratshausen.de)

Mein Leben  
Im Alter





## WENN ERINNERUNGEN VERFLIEGEN, BLEIBT DER VERTRAUTE DUFT.

„Manche Sachen vergisst man nie. Gerüche zum Beispiel. Sie bleiben oft ein Leben lang erhalten. Auch bei Demenz. Und deshalb verlieren sie nie die Kraft eine ganze Welt zu eröffnen. Immer dann, wenn man sie erlebt.“ **Claudia B., Persönliche Betreuungskraft bei Home Instead**

**BLEIBEN KÖNNEN, WO ES AM SCHÖNSTEN IST: ZUHAUSE.**

Jetzt kostenlos beraten lassen:

**[www.homeinstead.de/lsartal](http://www.homeinstead.de/lsartal) oder Telefon 08171 90 80 80**

**EINFACH PERSÖNLICHER: BETREUUNG ZUHAUSE UND  
AUSSER HAUS | GRUNDPFLEGE | DEMENZBETREUUNG  
KOSTENÜBERNAHME DURCH PFLEGEKASSE MÖGLICH**



Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben. 2022 Home Instead GmbH & Co. KG

## SENIORENWOHNPAK IsarLoisach



Unser Haus bietet in freundlicher, familiärer Atmosphäre:

### **Pflegeplätze**

Kurzzeit- und Verhinderungspflege  
vollstationäre Pflegeplätze

### **Wohnungen im Service-Wohnen**

31 Ein- bis Dreizimmerwohnungen  
mit und ohne Balkon

ASB Casa-Vital GmbH . Moosbauernweg 7a . 82515 Wolfratshausen . Telefon 08171/34886-0

**[www.asb-casa-vital.de](http://www.asb-casa-vital.de)**

Wir helfen  
hier und jetzt.



Wandervorschlag aus dem Rother-Wanderbuch „Isarwinkel“ von Eugen E. Hüsler erschienen im Bergverlag Rother, Oberhaching aktuelle Auflage 2016, Preis € 14,90

## Guglhör, 750m Idylle über dem Loisachtal

*Zwischen Großweil und Murnau begleitet ein nur teilweise bewaldeter Molaserücken die Loisach auf ihrer Nordseite. Das garantiert Aussicht nach Süden, auf bayerische Voralpenberge: Benediktenwand, Rabenkopf, Jochberg, Herzogstand, Heimgarten, Ettaler Mandl, Hörnle. Und über dem markanten Einschnitt des Loisachtals steht im Südwesten das Wettersteinmassiv mit dem eleganten Felsdreieck der Alpspitze und Deutschlands höchstem Gipfel, der Zugspitze.*

**Ausgangspunkt:** Kleinweil, 621 m, Parkplatz am westlichen Ortsrand nahe der Autobahnbrücke (Loisachweg). Anfahrt über die A 95, Ausfahrt Großweil/Murnau. Ab Kochel (Bahnhof) Buslinie via Schlehdorf nach Großweil.

**Höhenunterschied:** 230m

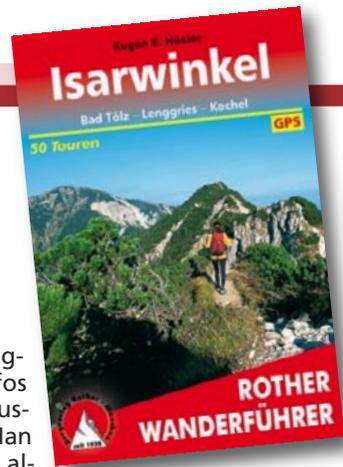
**Anforderungen:** Ausgedehnter Spaziergang, teilweise Sandstraßen. Hohlweg hinauf nach Gröben nach Regen matschig.

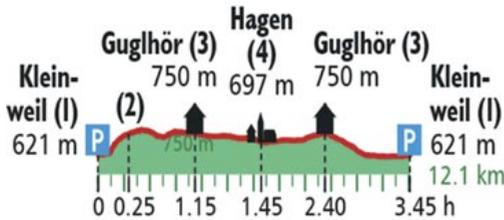
**Einkehrmöglichkeiten:** Guglhör (Mo., Di. geschlossen), Gasthaus Heimgarten (nur im Sommer an Wochenenden).

**Varianten:** Die Gemeinde Murnau plant den Wiederaufbau einer Holzbrücke am Ostrand des Hagener Mooses. Nach Fertigstellung wird eine Schleife über

Mühlhagen möglich sein; Infos beim Tourismusbüro Murnau. Man kann die Runde alternativ auch in Hagen starten.

Vom kleinen Parkplatz am Siedlungsrand von Kleinweil (1; Loisachweg) erst unter der Autobahn hindurch, dann kurz rechts und auf einer steilen Asphaltspur gerade hinauf zum Waldrand (Bank). Weiter auf breitem Hohlweg (halb links) bergan, teilweise etwas steinig und mitunter unangenehm nass. Nach einer Viertelstunde kommt man aus dem Wald heraus. Über eine Wiese geht's hinauf zur Straße. Sie führt links am Gehöft Gröben (2), 747 m, vorbei, steigt dahinter noch kurz an gegen den Wald und läuft anschließend wieder sanft bergab. Bei einer Straßengabelung (Wegweiser) hält man sich halb links und folgt der Spur, die bald zu einem Fahrweg mutiert. Mit zunehmender freier Sicht auf die Berge geht's am Bergücken entlang hinüber zur Guglhör (3), 750 m, in prächtiger Lage an der Roßleiten. Etwas unterhalb der Bergwirtschaft kann man in den Rückweg einfädeln; dadurch verkürzt sich die Gehzeit auf gut 2 Std.



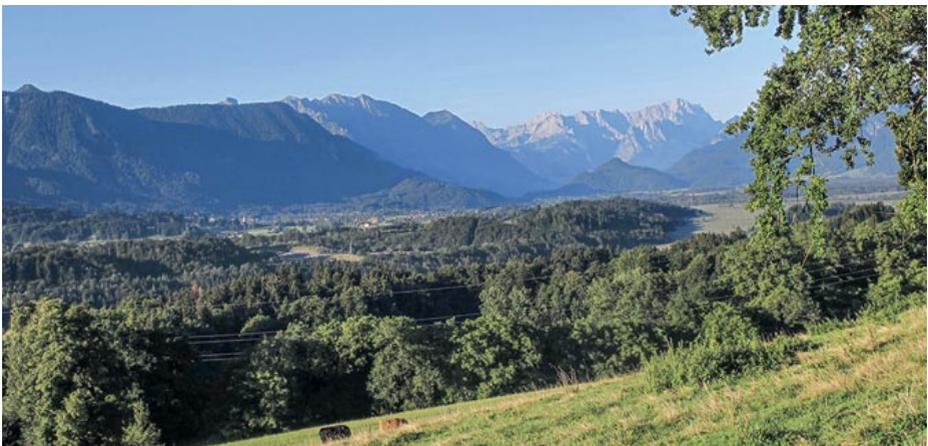


Bei schönem Wetter wird man die Höhenwanderung natürlich westwärts fortsetzen: auf der Straße zunächst abwärts zu einer kleinen Senke, dann halb rechts auf einen Wiesenpfad und in leichtem Auf und Ab immer am Bergrücken entlang Richtung Murnau. Man überschaut dabei die Alpenrandgipfel von der Benediktenwand im Osten bis zum Hörnle im Südwesten. Absoluter Blickfang ist die Zugspitze, 2962 m. Bayerns höchster, kleinster Gipfel im Halbrund lustigerweise der gerade mal 958 m hohe Höhenberg. Er erhebt sich als bewaldeter Kegel direkt über Eschenlohe am Eingang zum Werdenfelser Land.

Die schöne Höhenwanderung endet in Hagen (4), 697 m. Der Weiler wird 1148

erstmals urkundlich erwähnt. Aus jener Epoche dürfte die St.-Blasius-Kirche im Kern stammen; ihr Chor ist gotisch, die Ausstattung spätbarock. Vom Gotteshaus sind es nur ein paar Schritte zum Gasthaus Heimgarten, dessen Biergarten eine prächtige Aussicht ins Gebirge bietet. Diese bezauberte schon Prominente wie Ludwig Thoma, Henry Ford und Steve McQueen.

Von Hagen, dem westlichen Wendepunkt der Runde, spaziert man auf der nur wenig befahrenen Perlacher Straße über den Hellersberg zurück zur Guglhör (3). Am Parkplatz knapp vor der Einkehr halb rechts und auf einem Fahrweg bergab in den Wald. An der markanten Rechtskurve geradeaus (Pfosten eines ehemaligen Hinweisschildes) und auf einem schmalen Pfad über zwei Gräben hinüber zu einer Schotterstraße. Vorbei an einem Hochspannungsmast (Rastbank) geht's dann hinunter zur gemächlich fließenden Loisach und am Fuß der Steinbruchleitlen zurück zum Parkplatz bei Kleinweil (1).



Was für eine Aussicht! Alpspitze und Zugspitze von Guglhör gesehen,

von Wolfram Stein

Buchvorstellung:

## Der Kaplan, der um Jimi Hendrix trauerte Vergessene Pop-Momente

Sachbuch von Franz Schiffer

Verlag Andreas Reiffer, gebundene Ausgabe, erschienen 2022, 208 Seiten, Preis 18 € auch als eBook erhältlich.

Wer mit ihren Klängen im Ohr aufwuchs, vergisst sie nie: Beach Boys und Bee Gees, Stones, Queen, Deep Purple und die Beatles natürlich. Und Bob Dylan war weiß Gott nicht der einzige große Solist jener Jahre. Franz Schiffer hat überhörte, verkannte, unterschätzte Episoden aus der goldenen Zeit der Rock- und Popmusik aufgespürt. Seine Geschichten machen Laune und dürfen selbst langgediente Fans immer wieder verblüffen. Schon die Titel der mehr als 80 Episoden wecken Neugier: Die vorbildlichste Diskothek. Der radioaktivste Song. Die unberührbare Holländerin. Der Akkord des Jahrhunderts. Der ungeduldigste Kämpfer. Was dahintersteckt, liest sich mal mit einem leisen Schmunzeln, mal mit einem ungläubigen Staunen, aber immer mit Genuss.

Schiffers Zeitreise durch das Wunderland des Pop lässt natürlich England und die USA nicht aus, macht aber auch hierzulande Station. In Nürnberg etwa entstand die erste deutschsprachige Rock-LP. Studios und Clubs in München konkurrierten achtbar mit der Hamburger Szene. Ins Ost-Berlin der DDR führt ein Kapitel, weil dort Rolling-Stones-Fans einmal bitter enttäuscht wurden. Landsberg, Friedberg oder Bad Homburg waren denkwürdige Nebenschauplätze. Und das ebenso berühmte wie namenlose schwäbische Städtchen inspirierte keinen anderen als King Elvis zu

einem seiner erfolgreichsten Songs.

All das erzählt der Wolfratshäuser Journalist und Autor mit viel Entdeckerlust, hintergründig und humorig, manchmal spitzzüngig, wenn er ABBA oder seinem einstigen Musiklehrer schwache Noten gibt. Selbst Gitarrenprophet Jimi Hendrix bekommt nicht nur bewundernde Töne ab, auch wenn das Buch ihm und einem katholischen Geistlichen den skurrilen Titel verdankt. Wieso und warum? Unbedingt selbst nachlesen!

### Meine Meinung

Man greift immer wieder gern zu diesem Buch. Für Liebhaber unterhaltsamer Musikkultur auf jeden Fall ein Tipp.



### 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





# **FM**Dienste

## Haushaltsservice

Tel.: 08171 / 92 41 41

E-Mail: info@fmdienste.de

### Unterstützung im Haushalt

**zusätzlich monatlich 125,- €**

von **Pflegekassen** für alle Pflegegrade

- für
- ✓ Haushaltsreinigung
  - ✓ Wäschepflege
  - ✓ Fenster putzen
  - ✓ Einkaufsdienste
  - ✓ Botengänge
  - ✓ Pflanzenpflege

© iStock.com/Kirby Hamilton

## **Haushaltsservice Senioren Plus**



### Unterstützung im Haushalt

#### **Kostenübernahme**

durch gesetzliche **Krankenkassen** / Versicherer

- für
- ✓ Haushaltsreinigung
  - ✓ Kinderbetreuung
  - ✓ Wäschepflege
  - ✓ Kochen / Backen
  - ✓ Fenster putzen
  - ✓ Einkaufsdienste
  - ✓ Botengänge
  - ✓ Pflanzenpflege

© Vadim Guzhyva / fotolia.com

## **Haushaltshilfe im Krankheitsfall**

Rätsel:

## Kennen Sie unseren Landkreis?

Über Isar und Loisach gibt es viele Brücken in unserem Landkreis. Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass einige davon mit Brückenfiguren verziert sind?

Beantworten Sie zu jedem Foto drei Fragen:

1. An oder auf welcher Brücke steht die abgebildete Figur?
2. Wen stellt die Figur dar?
3. Zu welcher Gemeinde oder Stadt gehört die Brücke?

Aus allen Einsendungen mit den richtigen Antworten ziehen wir eine Gewinnerin/einen Gewinner. Der Preis ist ein 20-Euro-Gutschein für einen beliebigen Wunsch: Einkaufen, Café-Besuch, Kino usw. Das besprechen wir dann individuell.

**Lösungen** per Postkarte oder Mail an die Redaktion schicken (Absender und Telefonnummer nicht vergessen!):

Gabriele Skiba, Weidacher Hauptstr. 68g, 82515 Wolfratshausen, eMail: gabriele.skiba@arcor.de

**Einsendeschluss ist der 20. November 2022.**

(Poststempel bzw. Maileingang)

Der Name der Gewinnerin/des Gewinners wird in der **SeniorenInfo** Nr. 1'23 veröffentlicht.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Datenschutz:** Alle Teilnehmerdaten (Name, Anschrift) werden nach Auslosung und Benachrichtigung der Gewinnerin/des Gewinners gelöscht. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.

Foto 1



Foto 2



Foto3



### Auflösung des Rätsels aus der **SeniorenInfo** Nr. 3'22

Die richtigen Antworten lauten:

Kirchturm 1: Kirchbichl, Kirchturm 2: Ascholding, Kirchturm 3: Hechenberg

Die Gewinnerin ist **Frau Ursula Klier** aus Geretsried. Die Redaktion wünscht viel Freude mit dem Wunsch-Gutschein. Danke an alle Damen und Herren, die mitgeraten haben.

## Wichtiger Hinweis

Angesichts der immer noch bestehenden Pandemiesituation ist bei Redaktionsschluss dieser Ausgabe der *SeniorenInfo* noch nicht sicher, ob die angekündigten Veranstaltungen stattfinden können. Für alle Veranstaltungen gelten immer die aktuellen Hygiene- und Schutzmaßnahmen.

### Mi 12. Okt.'22 **Senioren-Tanz - Ein Jungbrunnen für Ihre Gesundheit**

Mi 09. Nov.'22  
Mi 14. Dez.'22  
jew. 15-17 Uhr  
Kommen Sie mit und ohne Partner  
Veranstalter: Caritas Kontaktstelle „Alt und Selbständig“  
Musik: Rudi Holzapfel, keine Anmeldung erforderlich  
Gebühr: Spende für die offene Seniorenarbeit  
Ort: Haus Isarwinkel, Ludwigstraße 6-8, Bad Tölz

### Di 25. Okt.'22 **Datenschutz und Sicherheit für Senioren in der digitalen Welt**

14.00 Uhr  
Veranstalter: Computersenioren Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.  
Vortrag in Zusammenarbeit mit der Polizei München  
Ort: Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen, großer Saal  
Prof. Max-Lange-Platz 1, Bad Tölz – Eintritt frei

### Di 25. Okt.'22 **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**

19-20.30 Uhr  
Veranstalter: Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen e. V.  
Referentin: Heidemarie Piffel, Christ. Hospizverein TÖL-WOR  
Gebühr: Spende erbeten  
Ort: Katholisches Pfarrheim Franzmühle, Bad Tölz, Salzstraße 1

### Do 03. Nov.'22 **Letzte-Hilfe-Kurs: Das Wichtigste über den Tod und wie Sie Sterbenden**

Do 10. Nov.'22  
jeweils  
17-21.30 Uhr  
**beistehen können**  
Veranstalter: Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen e. V.  
begrenzte Platzzahl, Anmeldung erforderlich  
Anmeldung: 08171 999155 / eMail: info@christophorus-hospizverein.de  
Gebühr: 15 €  
Ort: Geschäftsst. Christoph. Hospizverein, Neuer Platz 20 in Geretsried

### 2 Termine **Persönliche Weihnachtskarten kreativ gestalten**

jew. 15-18 Uhr  
Mit eigenen Fotos o. graphischen Elementen aus dem Internet gestalten  
Sie an nur **einem** Nachmittag Ihre persönlichen Weihnachtskarten  
Veranstalter: Kreisbildungswerk Bad Tölz-Wolfratshausen  
Anmeldung: info@kbw-toelz.de oder Telefon 08179 423989-0  
Gebühr pro Termin: 38 €

Do. 10. Nov.'22  
Ort: Lenggries, Pfarrheim, Geierstraße 7

Do. 17. Nov.'22  
Ort: Geretsried, Pfarrheim Maria Hilf/Raum Johannes, Joh.-Seb.-Bach-Str. 2

### Sa 26. Nov.'22 **Basis Wissen Demenz – Krankheitsbilder und Symptome**

14-16 Uhr  
Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.  
Zielgruppe: Pflegende Angehörige, Ehrenamtliche  
Referentin: Michaela Schmiegel, Gesundheits- und Krankenpflegerin  
Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich  
Tel. 08171 2347460 (AB) / eMail: info@ag-il.de / www: ag-il.de / Eintritt frei  
Ort: Tagesbetreuung L(i)ebenswert, Bad Heilbrunn, Oberbuchen 60

# Impressum

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

**Redaktion:** Gabriele Skiba, Weidacher Hauptstraße 68g, 82515 Wolfratshausen  
Telefon 08171 16113, eMail: [gabriele.skiba@arcor.de](mailto:gabriele.skiba@arcor.de)

**Gestaltung/  
Anzeigen/  
Druck:** Werbeagentur Freese, Aich 48b, 85667 Oberpframmern  
Telefon 08106 9993306, Fax 08106 9993302  
eMail: [info@freese-werbung.de](mailto:info@freese-werbung.de) [www.freese-werbung.de](http://www.freese-werbung.de)

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

*Sie erhalten die **SeniorenInfo** kostenlos bei allen Stadt- und Gemeindeverwaltungen des Landkreises sowie in Apotheken und bei Ärzten.*

**Titelbild:** Titelbild Herbstblumen, © Greet Visser

**Redaktionsschluss** für Ausgabe 1-2023, Januar-März ist der **20. November'22**



**AOK**  
Die Gesundheitskasse. BAYERN

Die Nummer 1  
in Bayern

**Durchatmen!  
Ich bin in besten Händen.**

Mein Pflegeberater vor Ort.  
[www.aok.de/bayern/pflege](http://www.aok.de/bayern/pflege)

Einfach nah. Meine AOK.

Ihre Experten für  
Selbstbestimmtes Wohnen  
bis ins hohe Alter



**Aktuelle Angebote zur  
Miete, Kauf oder Vormerkung  
auf Anfrage unter**

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

Top Immobilienmakler  
laut Focus Spezial 2020



## Die Senioren-Wohnanlagen für barrierefreien Wohnkomfort




**Sonnengarten**  
Zentral Wohnen in Geretsried




**Stadtgarten**  
Wolfratshausen  
Betreutes Wohnen mit Komfort



**AM STADTWALD**  
Service-Wohnen mit Komfort  
Mitten in Geretsried  
Adalbert-Stifter-Str. 34



Wir nehmen uns gerne Zeit und beraten Sie unverbindlich

# Daheim statt Heim

Zufriedenheits  
Garantie



EINES DER ERSTEN  
DIN-ZERTIFIZIERTEN  
VERMITTLUNGSUNTERNEHMEN



## 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.

**Tipps Kundenbroschüre:** Sie finden diese neben anderen Informationen kostenfrei auf unserer Internetseite.



Kooperation mit der Caritas

**Sozialagentur-Oberbayern Betreuung zu Hause GmbH**

Kemmelallee 1 . 82418 Murnau a. Staffelsee

Telefon 08841-48543-30 . Telefax 08841-48543-31 . [info@sozialagentur-oberbayern.de](mailto:info@sozialagentur-oberbayern.de)

[www.sozialagentur-oberbayern.de](http://www.sozialagentur-oberbayern.de)