

Veranstaltungen Informationen

SeniorenInfo



Mitteilungen des Seniorenbeirates im
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen

Juli-September 2014 - Nr.3

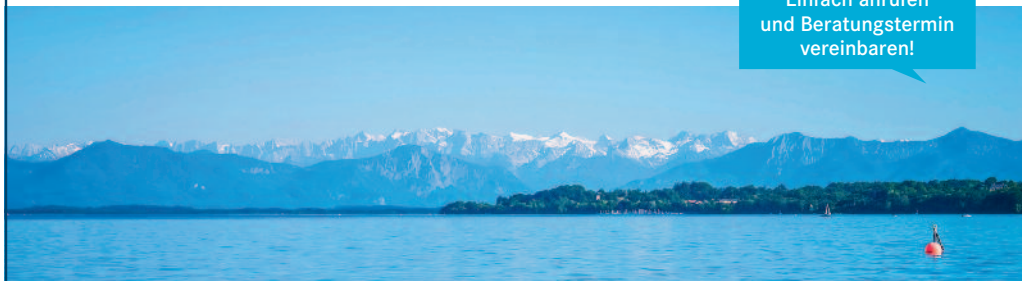
Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen



VAN DER
LINDEN
IMMOBILIEN

VERRENTUNG | VERKAUF

Einfach anrufen
und Beratungstermin
vereinbaren!



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

Die Immobilienrente: Mehr Geld zum Leben!

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



„Das Leben genießen“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



Raiffeisenbank
Tölzer Land eG

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

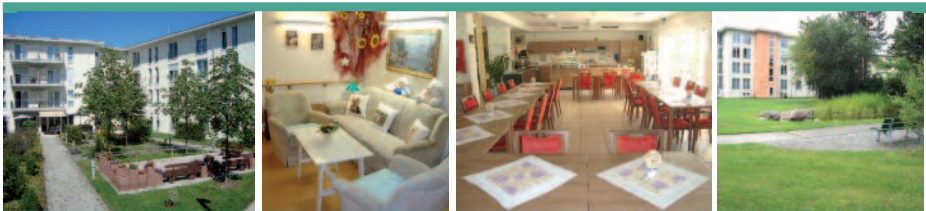
100 Jahre Ihre Bank

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

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

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat Aktuell	4
<input type="checkbox"/> Tagung des Landkreiseniorenbeirates in Lenggries	4
<input type="checkbox"/> Barrierefreier Zugang zu Arztpraxen und Apotheken	5
Kreativität im Alter: Kreativität als Kraftquelle im Alter	6
Kreativität im Alter: fantastische + skurile Zeichnungen von Eva Mause	9
Wohnen im Alter: alternative Wohnformen. Veränderung? - Veränderung!	11
Die Freiheit - Alt zu werden. 3. Wolfratshauer Seniorenmesse	15
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Arbeitskreisen und Gruppen	
<input type="checkbox"/> Barbos Stiftung – Von der Sprachlosigkeit zur eigenen Stimme	16
<input type="checkbox"/> Caritas – Zeit schenken - Besuchen und Begleiten	18
<input type="checkbox"/> Mehrgenerationenhaus – Sonnenplatz für dementiell Erkrankte	19
<input type="checkbox"/> Ehrenamt. Eine Tätigkeit, die kein Geld einbringt...	20
<input type="checkbox"/> LRA – Hilfe, ich versteh Dich nicht mehr...	22
<input type="checkbox"/> Malteser – Zeit schenken und Erfahrung weitergeben...	23
Termine	25
Das sagt der Zahnarzt: Gesund beginnt im Mund - mehr Genuss mit 65 plus	26
Wandervorschlag: Wildbachlehrpfad bei Benediktbeuern	29
Buchvorstellung: Die Analphabetin, die rechnen konnte	31
Impressum	32



Gepflegt Wohnen im Alter!

SENIORENWOHPARK

IsarLoisach

● **Seniorenwohnen**
Moosbauerweg 7a
82515 Wolfratshausen

● **Pflegeplätze** ● **Tagesbetreuung**
Telefon 08171/34886-0
www.asb-casa-vital.de



Wichtige Telefon-Nummern

Polizei	110	Rettungsdienst/Notarzt	112
Feuerwehr	112	Krankenbeförderung	1 92 22
Bayr. Rotes Kreuz	08041-76550	Bad Tölz, Schützenstraße 7	
Caritas - Bad Tölz	08041-79316100	Bad Tölz, Klosterweg 2	
- Geretsried	08171-98300	Geretsried, Graslitzer Straße 13	
Malteser Hilfsdienst	08171-43630	Wolfratshausen, Hans-Urmiller-Ring 24	
VdK	08041-761253	Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen-Miesbach: Bad Tölz, Karwendelstraße 5	
Seniorenbeirat des Landkreises		Frau Bäumler	08041-505 280
Senioren-Info-Telefon		Frau Bäumler	08041-505 280
Seniorenberatung des Landkreises			
Mobile Seniorenhilfe		Frau Frick	08041-505 366
		Frau Müller-Janssen	08041-505 236
Selbsthilfe-Kontaktstelle		Frau Erlacher	08041-505 121
Engagementförderung		Frau Weiß	08041-505 307
Betreuungsstelle		Frau Jacker	08041-505 450
Essen auf Rädern (Warm- und Tiefkühlkost)			
Bayerisches Rotes Kreuz			08171-934525
Malteser Hilfsdienst			08171-43630
Hausnotruf			
Bayerisches Rotes Kreuz			08041-76550
Malteser Hilfsdienst			08171-43630
Mobile Soziale Dienste – Einkaufshilfen, Haushaltshilfen			
Arbeiterwohlfahrt			08041-8456
Bayerisches Rotes Kreuz			08171-43060
Caritas Kontaktstelle „Alt und Selbständig“			08041-79316101
Malteser-Hilfsdienst			08171-43630
Palliativpflege, ambulant			
Christophorus Hospizverein			08171-999155
Pflege, ambulant			
Bayerisches Rotes Kreuz			08041-76550
Ambulanter Dienst Isarwinkel			0800-12 70 270
Ambulanter Pflegedienst Kollmeier & Besgen			08041-8084838
Caritas-Sozialstation Bad Tölz			08041-793 16 110
Caritas-Sozialstation Geretsried			08171-98 30 10
Wohnraumberatung			
Frau Weiß, LRA Seniorenberatung			08041-505 307

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

Kreativ sein im Alter!

Diese Aufforderung zieht sich durch fast alle Beiträge in diesem Heft.

Marion Jettenberger, klinische Kunsttherapeutin, berichtet anhand verschiedener Beispiele, dass Kreativität eine Kraftquelle im Alter sein kann.

Im Beitrag „Alternative Wohnformen“ zeigt Felicitas Wolf auf, dass auch bei der Entscheidung, wo möchte ich den letzten Teil meines Lebens verbringen, Kreativität gefordert ist. Oder nehmen wir es hin – wenn es nicht mehr in den eigenen vier Wänden zu schaffen ist – dass wir einfach irgendwohin geschoben werden? Lassen Sie sich inspirieren von den verschiedenen Wohnmöglichkeiten.

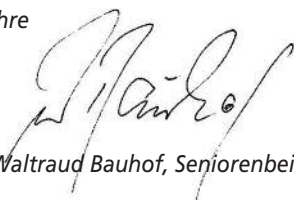
Der Tipp des Senioren-Sicherheitsberaters Christoph Fuchs ist zwar weniger kreativ, aber dafür umso wirksamer.

Wenn Sie jedoch etwas Zeit schenken wollen: zuhören, erzählen vorlesen, spazieren gehen, dann ist auch dabei Ihre Kreativität gefragt. Viele Organisationen zeigen in diesem Heft wieder Möglichkeiten auf, für andere Menschen tätig zu sein.

Natürlich finden Sie in dieser Ausgabe – wie immer – weitere Anregungen, Tipps und Empfehlungen.

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Sommer und viel Spaß beim Lesen

Ihre



Waltraud Bauhof, Seniorenbeirätin



Sie haben Schwindel oder Gleichgewichtsprobleme?

Wir, das sportwissenschaftliche Team können mit Ihnen eine Gleichgewichtsdiagnostik auf einer Druckmessplatte durchführen und so mögliche Ursachen für den Schwindel herausfinden. Auf Grundlage dieser Werte können wir Ihnen ein individuelles Training entwickeln und so eine Verbesserung Ihrer Beschwerden hervorrufen. Gerne beraten wir Sie hierzu.



Rehasportverein Bad Tölz e.V.
Markstraße 34 . 83646 Bad Tölz . Telefon 08041/799 66 44
info@rehasport-badtoelz.de . www.rehasport-badtoelz.de

MEDIZINISCHES TRAINING . SPORTWISSENSCHAFTLICHE BETREUUNG . DIAGNOSTIK . INDIKATIONSSPEZIFISCHE ANGEBOTE . GANZHEITLICHKEIT . INTEGRATION . STARK FÜR DEN ALLTAG . SOZIALE KONTAKTE . PRÄVENTION

Aus aktuellem Anlass tagte der Landkreisseniorenbeirat am 30. April 2014 in der barrierefrei zugänglichen Touristinformation Lenggries. Folgende Tagesordnungspunkte wurden beraten.

- **Grußwort von Bürgermeister Werner Weindl mit Stellungnahme zur Zukunft des „Hauses der Senioren“ und „Kreispflegeheimes“ in Lenggries.**
- **Kurzbericht der gemeindlichen Seniorenbeauftragten Birgita Opitz über die Seniorenarbeit in der Gemeinde Lenggries.**
- **Barrierefreie Zugänge bei Ärzten und Apotheken.**
- **Alltagshilfen für Senioren und Menschen mit Handicap.**
- **Ergänzung der Richtlinien für den Wirtschaftsförderpreis des Landkreises.**

Für den erkrankten Vorsitzenden Rupert Englbrecht begrüßte der stellvertretende Vorsitzende Hermann Lappus Bürgermeister Werner Weindl, die Seniorenbeauftragte Frau Opitz, Herrn Bigl vom Landratsamt und die Mitglieder des Gremiums. Die Aufgaben des 1. Vorsitzenden werden im Einvernehmen mit Herrn Englbrecht sowie satzungskonform bis auf weiteres von Herrn Hermann Lappus übernommen. Er vertritt damit den Seniorenbeirat nach außen.

1. Grußwort Bürgermeister Werner Weindl mit Stellungnahme zur Zukunft stationärer Senioreneinrichtungen in der Gemeinde.

Werner Weindl begrüßte den Seniorenbeirat als wichtiges Beratungsgremium für die Kommunen und den Kreistag in Seniorenangelegenheiten. Er dankte dem Gremium für das großartige Engagement. Sein Dank gilt aber auch allen Familienangehörigen und den ehrenamtlich oder beruflich tätigen Personen, die sich dafür einsetzen, dass

pflegebedürftige Angehörige oder Mitbürgerinnen und Mitbürger gut betreut in der häuslichen Umgebung oder in einer stationären Einrichtung so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben führen können. Die bestehenden Aufnahmekapazitäten werden aktuell und besonders in der Zukunft dem Nachfragebedarf nicht mehr gerecht. Deshalb müssen das vom Landkreis betriebene „Kreispflegeheim“ und das gemeindliche „Haus der Senioren“ bedarfsgerecht, modern und zukunftsfähig ausgebaut werden. Beide sollen in der bisherigen Trägerschaft bleiben. Das erforderliche Grundstück würde von der Gemeinde dem Landkreis kostenlos als deren Beitrag zur Verfügung gestellt. Auf Nachfrage versicherte Werner Weindl, dass die notwendigen Gespräche mit dem Landkreis nach der Konstituierung des Kreistages und Gemeinderates zügig aufgenommen werden

2. Kurzbericht der gemeindlichen Seniorenbeauftragten, Frau Birgitta Opitz, über die Seniorenarbeit in der Gemeinde Lenggries.

Sie verwies auf die Strukturen in der Gemeinde mit einem Zentrum und zahlreichen Viertelsgemeinden mit teilweise bäuerlich geprägter Bevölkerung. Ein ausreichendes Angebot an Ärzten, Apotheken, Gastronomie und Geschäften der Grundversorgung sowie eine günstige Verkehrsanbindung erleichtern besonders auch älteren Menschen die Bewältigung des Lebensalltages. Als langjährige Seniorenbeauftragte habe sie aber bei Hausbesuchen auch den zunehmenden Hilfebedarf erkannt, um der Vereinsamung älterer Menschen vorzubeugen. Neben der kirchlichen Seniorenarbeit wurden deshalb zusätzliche, ehrenamtliche Personen für die Initiative „Nur a bissel Zeit“ gewonnen.

Von anfänglich sieben Personen vor acht Jahren sind es nun ca. 80 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, die in verschiedenen Gruppen und Arbeitsgebieten tätig sind, z. B.

- als ehrenamtliche Seniorenbetreuer bei Arztbesuchen und Einkäufen, Fahrdienste, Krankenhausbesuche, Spazieren gehen, reden und spielen.
- als Begleiter in der Demenzgruppe „Freiraum“.
- bei der „Lenggrieser Tafel“.
- beim „Seniorenfrühstück“, das zusammen mit der Schülerfirma der Lenggrieser Hauptschule zweimal monatlich in Pfarrheim organisiert wird.
- beim Seniorenbasar im Frühjahr und Herbst bei Kaffee und Kuchen.
- im „Erzählcafé“.
- finanzielle Unterstützung bedürftiger Senioren in der Gemeinde Lenggries.

Kontakt: Birgitta Opitz, 1. Vorsitzende
Telefon 08042 / 5211
eMail: Birgitta.Opitz@gmx.de

3. Barrierefreie Arztpraxen und Apotheken:

Der Behindertenbeauftragte für den Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen, Herr Ralph Seifert, informierte das Gremium, dass auf der Homepage der Kassensärztlichen Vereinigung Arztpraxen aufgelistet sind, die einen barrierefreien, rollstuhlgerechten Zugang haben. In Lenggries ist nur eine von vier Hausarztpraxen barrierefrei zugänglich.

Gegenwärtig überprüft der Dachverband der Apotheker, welche Apotheken barrierefrei zugänglich sind. In Lenggries ist dies neben der Jakobusapothek e nun auch die Kurapothek e.

Auf Anregung von Dr. Wolfgang Bam- buch schlägt der Seniorenbeirat vor, dass

im örtlichen Telefonbuch mit einem geeigneten Piktogramm auf barrierefreie Apotheken und Arztpraxen hingewiesen wird.

4. Alltagshilfen für Senioren und Menschen mit Handicap:

Auf Initiative von Ralph Seifert und Frau Christiane Bäumler vom Fachbereich Senioren des Landratsamtes hat der Seniorenbeirat eine Arbeitsgruppe „Alltagshilfen für Senioren und Körperbehinderte“ gebildet. Neben den erstgenannten gehören auch Mechthild Felsch, Bernhard Hecker, Dr. Rainer Jurda und Gabriele Skiba der Arbeitsgruppe an. Die Ergebnisse und Empfehlungen sollen in der Delegiertenversammlung der Landkreisseniorenvertretung vorgestellt und in einer der nächsten SeniorenInfos veröffentlicht werden.

5. Wirtschaftsförderpreis des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen und ältere Arbeitnehmer:

Nach Auffassung des Seniorenbeirates soll als ein zusätzliches Kriterium für die Vergabe des Wirtschaftsförderpreises an Handwerks- und Industriebetriebe, auch die längerfristige Anstellung und Beschäftigung älterer Arbeitnehmer/innen zwischen 55 und 67 Jahren sein. Der Seniorenbeirat hat deshalb an Landrat Josef Niedermeier einen Antrag auf Ergänzung der Preisvergaberichtlinien gestellt.

Kreativität im Alter? Kein Widerspruch.

von Marion Jettenberger
Leitung Soziale Begleitung
im Caritas Altenheim St. Hedwig, Geretsried

Kreativität als Kraftquelle im Alter.

Kreativität und Alter stellen keinen Widerspruch dar, denn welche schöpferisch-kreativen Kräfte in manchen Senioren schlummern, davon dürfen wir Ihnen heute berichten.

Schon lange ist bekannt, dass Kreativität im Alter als Kraftquelle genutzt werden kann. Gehen Sie beispielsweise durch die Flure im Caritas Altenheim St. Hedwig, so können sie nahezu an allen Tagen, treppauf, treppab Musik hören. Nicht nur Musik aus dem CD-Player zur morgendlichen Gymnastik, sondern einen ganzen Chor, der sich im Saal oder auch in den Tagesräumen zum Singen einfindet. Dort treffen sich Heimbewohner, die miteinander singen, lachen, Lieder erraten... Diese Sänger/innen sind zwischen 65 bis 107 und können die Kinderlieder „aus der guten alten Zeit“ alle noch ohne Textblätter auswendig. Einmal die Woche wird der Chor durch die Kindergartenkinder von nebenan unterstützt. Herrlich wie „die Jungen“ und „die Alten“ integrativ gemeinsam sin-

gen und so dabei kreativ voneinander lernen können. Die „Jungen“ lernen die guten alten Volks-Kinderlieder, die drohen, in Vergessenheit zu geraten, während die altbekannten Lieder in den Senioren Kindheitserinnerungen wecken.

Doch es wird nicht nur gesungen. Kreativität finden Sie hier an jeder Ecke. Kreativ sein bis ins hohe Alter, ja bis zuletzt, ob beim Malen, Basteln, Singen, beim Erinnern, Rückblicken und Erzählen der eigenen Lebensgeschichte. Und dann diese Geschichte vielleicht noch aufschreiben, bei der Gestaltung eines Bildtheaters mitwirken, beim Lesen oder Vorlesen oder einfach „nur“ ein kreativer Umgang mit dem „Älterwerden“ und „Alt sein“.

Wie stellen Sie sich Ihre „Beschäftigung“ im Alter vor? Kreativ? Wie kreativ? Vielleicht stellen Sie sich eine ältere Dame im Ohrensessel vor, die strickt und häkelt? Oder der hochbetagte Mann, der im Rollstuhl sitzend Mundharmonika spielt?

Oder denken Sie an eine Gruppe von Rentnern, die bastelt? Vielleicht stellen Sie sich aber auch das Bild vor, wie die




Richter

PFLEGEMANAGEMENT
IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

✿
PFLEGE ZUHAUSE

INFORMATION-BERATUNG
HILFE-UNTERSTÜTZUNG
HÄUSLICHE SCHULUNG

✿

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

Kreativität im Alter?

Kein Widerspruch.

alte Oma, ihre Enkel um sich geschart, Geschichten und Märchen vorliest?

Wir Menschen werden immer älter und der Ruhestand oder der Umzug in ein Seniorenheim bedeutet nicht das Ende unserer Kreativität. Denken Sie beispielsweise einmal an die kreativ angelegten Gärten vieler Senioren. Mit wie viel Liebe und Mühe diese sich da in Ihren Gärten „verkünsteln“. Wie viel Sinn sie darin finden und Kraft aus der Natur, der Schöpfung und der „Schöpfung“ ihrer eigenen Kreationen auf tanken können. Dieses Wissen nutzen Seniorenheime, neben den üblichen Aktivierungs- und Freizeitangeboten schon lange, um diese Impulse auch im Heimalltag aufzugreifen, sei es mit einem Hochbeet, den schön angelegten Terrassen, oder einer Kräuterspirale in den Gärten. Denn mit dem Einzug in ein Senioren- oder Pflegeheim ist nicht automatisch jedes kreative Denken oder Tun verloren. In St. Hedwig wird beispielsweise viel Wert auf die kulturelle und soziale Teilhabe eines jeden Bewohners gelegt. So finden monatlich sogenannte Motto-, und Thementage statt, z. B. „Jeder Mensch ist ein Künstler“, „Alte Geschichten neu entdeckt“, „Mit Schwung und Kreativität in den Tag“ – für alle, die noch nicht zum alten Eisen gehören oder „Tanz in den Mai“. Schon lange ist bekannt, dass Tanzen auch im Sitzen möglich ist – Sitztanz eben. Eine Möglichkeit sich nach Musik zu bewegen, ja sogar eine Choreographie zu erarbeiten und dies dann zur Krönung beim Sommerfest gemeinsam zu tanzen oder vorzuführen.

Doch Kreativität ist noch viel mehr! Viel mehr als Singen, Malen, Basteln, Garteln, oder Tanzen! Kreativität ist eine schöpferische Kraft, die uns alle antreibt. Der Kreativitätsforscher Guilford stellte in seinen Forschungen fest, dass

Kreativität eine Form des „anderen Denkens“ ist. Er sagt: „Jeder Mensch ist kreativ!“, womit er der vorherrschenden Meinung von Kreativität widerspricht. Er beschreibt damit ein breiteres Kreativitätsverständnis, indem er unsere Kreativität als etwas, was mit unserem Wesen und unserer Psyche zu tun hat, beschreibt. Kreativität ist

- hilfreich bei der Problembewältigung – damit meint er ein Erkennen des Problems und ein kreativer, lösungsorientierter Umgang damit.
- eine Art Flüssigkeit, kreativ sein heißt auch in kurzer Zeit viele Ideen her vorzubringen.
- Flexibilität, weil Kreativität es einem erlaubt auch gewohnte Wege des Denkens zu verlassen und eine andere Perspektive einzunehmen.
- originell, so beschreibt Guilford, dass Kreativität die Originalität des Einzelnen und somit die Einzigartigkeit des Individuums, eines jeden Menschen zeigen kann.

Diesen Ansatz des Kreativitätsforschers kann ich als Kunsttherapeutin, wie auch als Begleiterin von Senioren nur bestätigen. Auch Anselm Grün beschreibt aus seiner seelsorgerlichen, psychologischen Sicht in seinem Buch „Die hohe Kunst des Älter Werdens“, eine Möglichkeit, einen Weg, mit dem Älterwerden und dem Alt sein umzugehen bzw. diese neue, eigene Phase des Lebens zu gestalten - zu leben. Kreativ und Kunstvoll, eben lebendig bis zuletzt. Dabei bin ich selbst immer wieder erstaunt und beeindruckt, ja berührt, wie viel schöpferische Ausdruckskraft in den Menschen steckt, wie kreativ, vor allem auf der Suche nach Lösungen, der Mensch im Alter sein kann und ist. Denn Kreativität hat nicht immer gleich mit großer Kunst,

Kreativität im Alter? Kein Widerspruch.

oder gar Kunstwerken zu tun, Kreativität ist viel mehr. Durch kreative Angebote im Seniorenheim bringen wir diese ureigenen schöpferischen Fähigkeiten in den Menschen zum (an)klingen.

Wie sich das auswirkt, wie sehr sich diese Angebote zu Wohlbefinden in den Menschen wandeln können, zeigen die nachfolgenden drei Beispiele.

„Das ist meine Lebensgeschichte“.

Frau S., 78 Jahre, schreibt und schreibt, dabei ist sie ganz bei sich, wirkt glücklich und ausgeglichen. Auf Nachfrage zeigt sie mir ihren „Schatz“, wie sie selbst immer sagte. Es sei „ihre Lebensgeschichte“, die sie für Ihre Kinder aufschreiben wolle. Weiter sagt sie, sie spüre die Kraft bei alledem was sie in ihrem durchaus schweren Leben erlebt habe, wenn sie dies niederschreibe und sei stolz darauf, und wenn es ihr schlecht gehe, dann schaue sie immer wieder dort hinein, was sie schon alles gemeistert habe, wie viel sie schon erlebt habe, wie stolz sie auf ihre Kinder sein könne, auch wenn Sie heute so gebrechlich sei, nicht mehr laufen könne und Versorgung brauche.

Eine wunderbare, kreative Möglichkeit auf sein eigenes, gelebtes Leben zurückzublicken – solche „Schreib-Übungen“ bieten wir im Rahmen der Sozialen Begleitung immer wieder an. Manch einer wird angeregt und schreibt sein Leben auf, für sich, die eigenen Kinder und Enkel und gibt so etwas sehr wertvolles, von sich, ja ein Stück von sich zurück.

„Da musste ich erst 83 Jahre alt werden, um zu wissen, dass ich musikalisch bin“
Frau W., 83 Jahre war es zunächst immer langweilig, an diesen Stunden teilzunehmen, die im Altenheim angeboten werden, dazu hatte sie keine Lust. Irgendwann hörte sie immer zur gleichen Zeit, am gleichen Tag, wöchentlich Menschen singen, schön singen und dachte

sich, „ich schau mal hin“. Heute, gut 12 Wochen später, ist sie diejenige, die die Gruppe zusammenhält und sagt „Ich hab ja musikalisches Talent, dazu musste ich erst 83 Jahre alte werden, um das zu wissen!“ Welch kreative Wendung für diese Frau und soviel mehr Wohlbefinden und Lebensfreude statt Langeweile.

„Dass meine Mutter sowas noch kann – gemalt hat Sie nie in Ihrem Leben“

Frau Z. sagt nach dem Besuch Ihrer an Demenz erkrankten Mutter „Das hat wirklich meine Mutter gemalt? Die konnte noch nie Malen und dass sie es jetzt mit ihrer Demenz kann?“ Die Mutter, Fr. L., 81 Jahre, begann von sich aus irgendwann Punkte und Linien auf den Tisch zu malen. Das griffen wir im Rahmen der sozialen Begleitung auf und gaben ihr immer wieder Farbe und Papier – es entstanden in kürzester Zeit zahlreiche ausdrucksstarke Kunstwerke. Dies erstaunte, ja berührte die Tochter und half ihr wiederum, einen anderen Blick auf die Demenz-Erkrankung und die damit einhergehende Wesensveränderung zu bekommen. An diesem Beispiel wird deutlich, dass auch Angehörige immer wieder kreative Lösungen suchen und brauchen, um einen anderen Blick auf die Erkrankung der eigenen Familienangehörigen oder Freunde zu bekommen.

Kreativität ist also nicht nur kreatives Tun in Form von basteln, malen, singen,... sondern viel mehr eine Lebensgestaltung und Haltung, die gelebt werden will, von Anfang bis Ende eines bunten, kreativen, lebendigen und reichen Lebens.

fantastische + skurile Zeichnungen von Eva Mause

Eva Mause, Grafikerin, Trickfilmerin und Zeichnerin – ihre Bilder haben uns fasziniert! - Anlässlich einer früheren Ausstellungseröffnung in Geretsried schrieb die Presse „... mit einer eigenen, unverwechselbaren Bildsprache dreht sie Menschen und Mythen, Banalitäten und Situationen um ins heiter Sinnliche, ins genussreich Ironische.“

Eva Mause, 83 Jahre alt, ist nach wie vor kreativ tätig. Sie wohnt heute aufgrund ihrer Parkinson-Erkrankung im Caritas Altenheim St. Hedwig in Geretsried.

Seit Mai 2014 werden dort ihre Zeichnungen gezeigt.



Foto: Redaktion

Die Ausstellung ist noch bis 20. August 2014, täglich von 09.00 bis 18.00 Uhr geöffnet und im Caritas Altenheim St. Hedwig, Adalbert-Stifter-Straße 56 in Geretsried zu sehen.

24 Stunden Pflege im eigenen Zuhause



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

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

Für Senioren, Behinderte und pflegende Angehörige

Wir, das Soziale Netzwerk, kämpfen für Sie bei allen zuständigen Behörden, Institutionen, Ärzten, Pflegekassen etc., denn unser Motto ist „ambulant vor stationär“. Suchen Sie Hilfe in der Rundum-Organisation Ihrer häuslichen Pflege? Der Mensch soll selber die Entscheidung treffen können, wie und wo er sein Leben verbringen möchte.

Brauchen Sie Unterstützung bei:

- ▲ Verbesserung der häuslichen Pflegesituation
- ▲ Pflegeeinstufungen (MDK)
- ▲ Gesprächen mit Ärzten oder mit Krankenkassen und Pflegekassen
- ▲ Anträge bei Krankenkassen und Pflegekassen (z.B. Verhinderungspflege)
- ▲ Anträge beim Versorgungsamt, Rententrägern, Sozialhilfe, Bezirk Oberbayern etc.
- ▲ Organisation von Hausnotruf, Essen auf Rädern, Pflegemitteln, Inkontinenzartikeln, Haushaltshilfen und Pflegediensten etc.
- ▲ Behinderten- oder pflegerechte Umgestaltung der Wohnräume und Beantragung der erforderlichen Zuschüsse
- ▲ Verbesserung der Lebensqualität bei Pflege, sozialer und psychologischer Probleme, Analyse der Familien- bzw. Pflegesituation

Sind Sie behindert oder fühlen Sie sich benachteiligt? Wir...

- stellen Anträge für betreutes Einzelwohnen oder das Budget beim Bezirk Oberbayern
- helfen Ihnen bei der Pflegeeinstufung
- organisieren und überwachen Haushaltshilfen im Rahmen eines niederschweligen Angebotes
- organisieren und koordinieren verordnete Therapien im und außer Haus von Ärzten, Therapeuten und anderen Fachkräften

Dies organisieren und überwachen wir im Sozialen Netzwerk.

Wir helfen Ihnen und freuen uns auf Ihren Anruf!

Sprechstunden: nach telefonischer Vereinbarung

Sie erreichen uns tagsüber im Büro von 8.00 - 17.00 Uhr



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

Alternative Wohnformen. Veränderung? – Veränderung!

Zu verschiedenen Zeitpunkten im Leben denkt man über einen Umzug nach. Wenn man sich beispielsweise als Student für eine Wohngemeinschaft interessiert um günstig und gesellig wohnen zu können oder wenn Partnerschaften und Nachwuchs die Notwendigkeit einer größeren Wohnung schaffen. Nach dem Auszug der Kinder und mit - im Alter - einsetzenden Schwierigkeiten daheim stellt sich die Frage, ob ein weiterer Umzug sinnvoll ist. Die Bürgerumfrage in unserem Landkreis hat gezeigt - mit einem Umzug im höheren Alter haben sich noch nicht viele Bürger auseinandergesetzt oder sich klar dagegen entschieden. Der Auszug aus der liebgewonnenen Wohnung oder dem Haus scheint nur für wenige (27%) eine Option zu sein. Der Gedanke sollte jedoch nicht verworfen werden, ohne sich im Voraus zu informieren. Es gibt vielfältige, individuelle Möglichkeiten des Wohnens. So viele, dass man leicht den Überblick verliert. Dieser Artikel soll helfen einen Überblick zu verschaffen.

Es gibt Konzepte, die schon länger auf dem Markt etabliert sind wie das **Mehrgenerationenwohnen**, das so facettenreich ist wie die Menschen, die es ins Leben rufen. Zielsetzung, Rechtsform, architektonische Gestaltung und Größe können individuell variieren. In jedem Fall ist es aber eine Form des gemeinschaftlichen Wohnens, das auf die Bildung eines sozialen Gefüges zwischen jüngeren und älteren Menschen ausgerichtet ist.

Eine Abwandlung und Neuerung im Bereich „Wohnen im Alter“ ist das Konzept **„Wohnen für Hilfe“**. Bei dieser Wohnform kann jemand mit einer zu

groß gewordenen Wohnung einem anderen einen Teil der Wohnung/des Hauses kostengünstig oder kostenfrei zur Verfügung stellen und erhält dafür Hilfe. Es gilt die Faustregel: „pro m² bezogener Wohnraum hat der „Mieter“ im Monat 1 Stunde Hilfe zu leisten“. Dabei ist grundsätzlich jede legale Hilfe möglich. Nur pflegerische Leistungen werden ausgeschlossen. Strom- und andere Nebenkosten müssen natürlich dennoch vom Mieter übernommen werden. Nicht zuletzt fördert dieses Modell ein konstruktives Miteinander von Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen durch gegenseitige Unterstützung.

Ein Ansatz, der in eine ähnliche Richtung geht ist der, dass älter werdende Bürgerinnen und Bürger ihre zu groß gewordene Wohnung oder das Haus mit einer Familie **tauschen**. Einige Seniorinnen und Senioren sitzen in den zu großen Wohnungen/Häusern und würden sich ein überschaubareres Zuhause wünschen. Eine Familie könnte diesen Platz sicher gut brauchen. Die älteren Bewohnerinnen und Bewohner könnten sich in den kleineren Räumlichkeiten, die möglicherweise auch zentraler gelegen sind, sicherer fühlen und sparen Miete. Vielleicht gibt es eine Wohnung zu tauschen, die barrierefrei ist! Von einem solchen Tausch-Arrangement können alle profitieren.

Senioren-Wohngemeinschaften sind eine geeignete Möglichkeit in einer Gemeinschaft zu leben und greifbare Ansprechpartner zu haben, ohne dabei auf die eigene Privatsphäre verzichten zu müssen. Dort lebt man mit Frauen und/oder Männern zusammen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation be-

finden und bleibt dennoch eigenständig. Jeder Bewohner kann sich in sein eigenes Zimmer zurückziehen, geteilt werden Bad und Küche. Viele Streitpunkte lassen sich vermeiden, wenn vorab Vereinbarungen getroffen werden – wie zum Beispiel zur Betriebskostenabrechnung oder Reinigung der Gemeinschaftsräume. Wichtig ist es, bei der Gründung einer WG zu überlegen ob es einen Hauptmieter gibt, alle WG-Mitglieder den Mietvertrag unterschreiben oder jeder Mitbewohner einen Vertrag mit dem Vermieter abschließt. Hier können der Informationsdienst www.wohnprojekte-portal.de weiterhelfen.

Unter **betreutem Wohnen** in einer Wohnanlage oder **Service-Wohnen** wird zumeist das Wohnen in einer eigenen Wohnung in einer Wohnanlage verstan-

den, welche von einem ambulanten Dienst versorgt wird. Dabei muss ein Paket von Grundleistungen gebucht und monatlich bezahlt werden. Zusätzlich können Wahlleistungen, wie beispielsweise ein Mahlzeitservice, Wohnungsreinigung oder Pflegeleistungen in Anspruch genommen werden. Hier gibt es verschiedene Angebote über den Landkreis verteilt. Ein ähnliches Angebot kann man sich jedoch auch in der eigenen Wohnung schaffen (Notfallknopf, ambulanter Dienst etc.).

Ambulant betreute Pflege-Wohngemeinschaften gibt es als nutzerinitiierte Wohnform und als trägerinitiierte Wohnform. Bei der nutzerinitiierten Wohnform treffen die Mieterinnen und Mieter die Entscheidungen wie beispielsweise, welcher Pflegedienst enga-



unser pflegeheim Lenggries sucht zukünftige Mitbewohner.

Wir bieten Ihnen ein angenehmes, familiäres Klima, ein täglich wechselndes Beschäftigungsprogramm und viele externe Aktivitäten, wie Ausflüge und Theaterbesuche.

Unsere fachkompetenten und engagierten Mitarbeiter bieten Ihnen individuelle Betreuung und Pflege.

Derzeit freuen wir uns Ihnen freie Bewohnerplätze anbieten zu können.

Für weitere Informationen dürfen Sie uns gerne auf der Internetseite www.pflegeheim-lenggries.de besuchen.

Bei Rückfragen steht Ihnen unsere Heimleitung gerne zur Verfügung:

Frau Ruth Pirschel
Telefon 08042/9179-0
eMail: info@pflegeheim-lenggries.de

Pflegeheim Lenggries
Karwendelstraße 28b
83661 Lenggries

giert werden soll, selbst. Eine Herausforderung besteht demnach in dieser Wohnform darin, die Interessen aller Mitbewohnerinnen und Mitbewohner in den Blick zu nehmen und Verantwortung für die ganze Gemeinschaft zu tragen. Ambulant betreute Pflege-Wohngemeinschaften finden Sie in München, aber beispielsweise auch in Otterfing oder Hofolding. Voraussichtlich im Frühjahr 2015 eröffnet in unserem Landkreis erstmals eine ambulant betreute Pflege-Wohngemeinschaft in Dietramszell.

Sollten Sie trotz vielfältiger Möglichkeiten den Entschluss gefasst haben, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu wohnen, ist es sehr empfehlenswert, sich offen und ehrlich den zukünftigen Beeinträchtigungen zu stellen und Vorsorge zu treffen. Eine rechtzeitige, kostenlose Wohnraumberatung kann dabei helfen. Oft reichen schon kleine Veränderungen, wie ein Haltegriff oder ein zusätzlicher Sitzplatz, um

das Leben daheim auch mit einsetzenden Schwächen bequem und möglich zu machen. Dazu gibt es in unserem Landkreis die ehrenamtlichen Wohnraumberater.

Um einen Termin zu vereinbaren, wenden Sie sich bitte an Frau Weiß im Landratsamt (Telefon 08041/505 370).

Alle Angebote und Wohnmöglichkeiten in unserem Landkreis finden Sie unter www.seniorenkompass.net oder in der Druckversion, die Sie über das Landratsamt kostenlos erhalten können. Eine sehr umfangreiche Hilfe leistet auch die Seite www.wohnen-alter-bayern.de.

Grundsätzlich gilt, dass es für die Schaffung und Organisation alternativer Wohnformen engagierte Menschen braucht, die sich beispielsweise zu einer Wohngemeinschaft zusammenschließen und eine Wohnform nach ihrem Geschmack schaffen.

PROBEWOHNEN

im Seniorenwohnen
„Haus am Park“ schon für **45,-** €/Tag

Sie sind noch unentschlossen und fragen sich, ob ein Umzug für Sie das Richtige ist?

Das Probewohnen im Seniorenwohnen „Haus am Park“ bietet Ihnen eine Möglichkeit zum unverbindlichen Testen.

Seniorenwohnen „Haus am Park“

Buchener Str. 6, 83646 Bad Tölz

Tel.: 08041-5060, Fax: 08041-72536

info.hap@rks.brk.de, www.seniorenwohnen.brk.de

*Zuhause
in besten Händen*

Seniorenwohnen BRK

**Bei 3 Wochen
3 Tage gratis!**

Sozialservice-Gesellschaft
des Bayerischen Roten Kreuzes GmbH





Wohnen im Herzen von Geretsried

Das Senioren-domizil Haus Elisabeth

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

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

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

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

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




compassio

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

3. Wolfratshauer Seniorenmesse

Freitag, 19.09.14 13-18 Uhr, Samstag, 20.09.14 10-18 Uhr

Nach dem großen Erfolg der ersten beiden Veranstaltungen heißen wir Sie wieder herzlich willkommen zur dritten Seniorenmesse „Die Freiheit – Alt zu werden“ in Wolfratshausen.

Bei freiem Eintritt werden über 40 Aussteller eine geballte Ladung an Informationen und Angeboten für ein gesundes und aktives Älterwerden bieten. Aber auch Hilfen bei Krankheit und Pflegebedürftigkeit werden umfassend präsentiert.

Im Fokus der Messe stehen in diesem Jahr u.a. die Themen Beauty und Wellness, Kommunikation und Neue Medien sowie Freizeit und Lernen. Die Besucher können sich dabei an den Ständen Anregungen für die nächste Reise holen, auf einem Bett probeliegen oder auf einer „Wii Spielekonsole“ eine Runde Golf spielen. Ein interessantes Vortragsprogramm zu unterschiedlichsten Themen wird die Ausstellung an beiden Messetagen abrunden.

Die Messe soll insbesondere die Möglichkeit bieten, ohne Zeitdruck und Termine viele Informationen an einem Platz zu finden und sich von kompetenten Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartnern vor Ort beraten zu lassen. Ganz gleich, ob Sie sich zur Gruppe der Senioren zählen, ob Sie ältere oder pflegebedürftige Angehörige haben oder selbst gut vorbereitet und informiert älter werden möchten:

*Ein Besuch lohnt sich,
wir freuen uns auf Sie!*



WOLFRATSHAUSEN
das Waldviertel

Die Freiheit - Alt zu werden

3. Wolfratshauer Seniorenmesse
am 19. und 20. September 2014
Loisachhalle

Informieren - Ausprobieren - Mitmachen - Kennenlernen - Spaß haben

Öffnungszeiten:
Fr 19.09. von 13 - 18 Uhr
Sa 20.09. von 10 - 18 Uhr

Eintritt frei

Schirmherr
1. Bürgermeister Klaus Hellingsteiner

Foto: Sabine Herrnsdorf



Barbos-Stiftung
zur kreativen Entwicklungsförderung
von Kindern und Jugendlichen

c./o. Barbara Osterwald
Giselherstrasse 16, 80804 München
Telefon 089-300 35 25
www.barbos-stiftung.de

Spendenkonto:
Stadtsparkasse München
Konto 53-117230, BLZ 701 500 00
IBAN: DE67701500000053117230

Kinder tun sich bei der Verarbeitung von Traumata meist sehr schwer. Dies erleben wir ganz besonders bei der Begleitung von Asylanten. Es ist bewiesen, dass die Arbeit im Tonfeld und den damit verbundenen Gestaltungsmöglichkeiten, viele Blockaden löst.

Von der Sprachlosigkeit zur eigenen Sprache

„Im Auftrag der Barbos-Stiftung habe ich mit einem 10-jährigen Mädchen gearbeitet, die einen sehr gewalttätigen Vater hatte, der ständig Schläge androhte oder ausführte und die ich „Li“ nennen möchte. Sie war auffallend intelligent und zeigte gute Ergebnisse in ihren schriftlichen schulischen Arbeiten. Jedoch sprach sie seit drei Jahren kein Wort mehr.

In den ersten Stunden in der Arbeit am Tonfeld ritzte sie ihre Antworten auf die Oberfläche des Feldes, als ich versuchte, mit ihr ins Gespräch zu kommen. Viele Sitzungen später, nachdem sie nach und nach Vertrauen zu mir gefasst hatte, hörte ich von ihr eines Tages einen leisen Sing-Sang in ihrer Muttersprache. Sie war dabei ganz selbstvergessen, bemerkte nicht, dass sie sich äußerte. Ich war sehr berührt. Dies war der Beginn ihrer wiedergefundenen und hörbaren Sprache. Von Stunde zu Stunde sprach sie immer mehr. Und ihre Lehrer registrierten Li's neugewonnene sprachliche Fähigkeiten mit Freude und Erleichterung. Sie hatte so gute Noten, dass sie nun durchaus für eine Einschulung ins

Gymnasium infrage kam.

Auch die 6-jährige „Leila“ (Name geändert), die ich im Rahmen der Barbos-Stiftung sechs Monate lang gefördert habe, hatte Sprachprobleme. Sie kam aus einer Migrantenfamilie, in der niemand Deutsch sprach. Außerdem hatte sie ein Ohrenleiden, dessen Ursprung die behandelnden Ärzte nicht mit Sicherheit feststellen konnten. War es der Ausdruck eines organischen Leidens oder eines psychischen Problems?

Leila war auf Grund ihrer Erfahrungen, Krieg in ihrem Heimatland und eine dramatische Flucht, total verschüchtert, unsicher und ohne Wurzeln in einem für sie fremden Land. Entsprechend verhalten, dünn und unvital war ihre Arbeit im Tonfeld. Hinzu kam, dass wir uns sprachlich nicht verständigen konnten.

Anfangs traute sie sich nicht, überhaupt den Ton zu berühren geschweige denn, in ihn hineinzugreifen. Dann entdeckte sie ein Schwämmchen, das sie ins Wasser tauchte und damit strich sie eine ganze Stunde lang über die Oberfläche des Tonfeldes. So kam sie, wenn auch mittelbar, in Berührung mit dem Feld und in

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

eine Bewegung hinein. Ihre schüchtere Starre konnte sich nun etwas lösen. Dieses Tun wiederholte sie drei Tonfeldstunden lang, wobei sich eine Veränderung anbahnte, da ihr Streichen immer rhythmischer wurde.

Dann brachte ich ein kleines Nudelholz mit und ließ es aufrecht im Tonfeld tanzen. Sie nahm sich ein zweites und imitierte meine Bewegungen. Dabei konnte sie zum ersten Mal richtig lachen. Nun waren wir in unseren Bewegungen beieinander, hatten etwas Gemeinsames, das uns verband und das ihr Freude machte, ihr Halt gab und sie inspirierte. In den folgenden Sitzungen setzten wir unser gemeinsames Spiel fort und sie begann während dieser Tätigkeiten wie ein Wasserfall in ihrer Muttersprache zu sprechen. Ihre Bewegungen hatten ihre Sprache gelöst, hatten sie fröhlich und mutig gemacht, so dass sie anschließend auch ohne Gegenstände ihre Bedürfnisse in der Tonerde gestalten konnte.

Wir dehnten unser gemeinsames Spielen auch auf die Sprache aus: sie brachte mir mit viel Gelächter über meine Ungeschicklichkeiten kurdische Wörter bei und ich ihr deutsche.“

Prof. Heinz Deuser, der Erfinder der Arbeit am Tonfeld® sagt zum Thema der Sprachhemmung bei Kindern: „Das Verstummen von Kindern, die sprachlos gemacht wurden, ist einer von vielen Ansatzpunkten für die Arbeit am Tonfeld. Oftmals liegt dieser Sprachlosigkeit die Erfahrung von Gewalt zugrunde. In der Bewegung während seiner Arbeit trägt das Opfer aus, von was es bewegt wird“.

In den von uns betreuten Einrichtungen und auf der Warteliste von Kitas und Schulen, die uns um Hilfe gebeten haben, gibt es noch viele Kinder, die ähnlich wie Li und Leila große Probleme haben und Unterstützung brauchen

würden. Deshalb würden wir uns im Namen dieser Kinder und auch dieser Institutionen freuen, wenn Sie sie mit Ihrer Spende unterstützen würden. Jeder Euro zählt und bewirkt Gutes.

Ein weiterer Weg, wie Sie mit wenig Aufwand die Stiftung finanziell unterstützen können ist ganz einfach: Ihre Online-Einkäufe tätigen Sie nicht mehr direkt z. B. über Amazon, sondern Sie melden sich bei www.schulengel.de an, um von da aus www.Amazon.de anzuklicken. Ab hier können Sie Ihre Einkäufe in gewohnter Weise durchführen. Die „Schulengel“ haben mit über tausend Unternehmen ein Abkommen getroffen, wonach sie einige Prozent der Kaufsumme an förderungswürdige Stiftungen wie die Barbos-Stiftung als Spende weiterleiten.



Bayerisches Rotes Kreuz
„Wir bleiben so lange wie möglich **aktiv und selbstständig** – dank dem Roten Kreuz!“
Aus Liebe zum Menschen.



- Ambulante Pflege
- Hausnotruf
- Mobilruf
- Fahrdienst
- Essen auf Rädern
- Betreutes Wohnen
- Mehrgenerationenhaus
- Fachstelle für pflegende Angehörige
- Betreuungsgruppe für demenziell Erkrankte
- Kleidermärkte

Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Bad Tölz - Wolfratshausen
Schützenstr. 7, 836465 Bad Tölz
E-Mail: info@kvtoel.brk.de Telefon: 08041/76655-0
Fax: 08041/ 76655-24

Zeit schenken – Besuchen und Begleiten...

In der Kontaktstelle Alt und Selbständig wird ein neuer Begleitedienst aufgebaut, der sowohl für ältere Menschen gedacht ist, die noch in der eigenen Wohnung leben, als auch für Heimbewohner, die niemanden haben, der sich um sie kümmert.

Unsere Idee...

- Menschen, die auf Grund ihres Alters und ihrer Mobilität nicht mehr am gesellschaftlichen Leben teilhaben können, zeigen, dass sie dazu gehören
- Selbstbestimmung und Integration in unsere Gesellschaft so lange wie möglich zu erhalten
- Gemeinschaft und Nachbarschaft leben

Wir suchen Ehrenamtliche, die...

- Zeit verschenken möchten und können (maximal zwei Stunden in der Woche)
- Menschen zeigen wollen, dass sie dazu gehören
- ältere Menschen besuchen, um ihnen Gesellschaft zu leisten, vorzulesen, zuzuhören, sich gemeinsam erinnern möchten oder zum Ratschen
- mit älteren Menschen spazieren gehen, gelegentlich beim Einkauf oder Besorgungen helfen
- Freude daran haben, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen
- Gemeinschaft und Nachbarschaft leben

Ansprechpartner:

Frau Wagner 08041/ 79 316 103

Frau Stiegler 08041/ 79 316 101



Begleiten

Foto: Redaktion

Sie bekommen von uns...

- fachliche Begleitung durch die Sozialpädagoginnen
- Unterstützung in ihrer Tätigkeit
- Fortbildungsangebote
- regelmäßigen Austausch mit anderen Ehrenamtlichen, darüber hinaus
- Versicherungsschutz
- Wertschätzung und
- eine Bescheinigung des Ehrenamtes für ihren Lebenslauf

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann melden Sie sich bitte bei uns. Wir suchen noch viele engagierte Personen und freuen uns auf einen Kontakt mit Ihnen.

Oder sie schauen einfach vorbei:

Mo – Do: 9.00 bis 12.00 und
zusätzlich Di 13:00 – 16:00 Uhr

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen



Ein „Sonnenplatz“... für demenziell Erkrankte im BRK – Mehrgenerationenhaus

In der Betreuungsgruppe "Sonnenplatz" für demenziell Erkrankte wird gemeinsam gelacht, gesungen und mit leichter Gymnastik und Sinnesspielen Körper und Geist angeregt. Derzeit besteht die Gruppe aus fünf Teilnehmern – zwei bis drei Plätze sind also noch frei!

Die Ziele der Betreuungsgruppe sind:

- **Wohlfühl vermitteln**
- **Gewöhnung an andere Menschen**
- **Erhaltung vorhandener Fähigkeiten**
- **Entlastung für Angehörige**
- **Stundenweise Betreuung**

Die Gruppe trifft sich jeden Freitag von 09.30 bis 12.30 Uhr im BRK-Mehrgenerationenhaus, Klosterweg 2, 83646 Bad Tölz.

Die Kosten der Betreuungsgruppe betragen 27 Euro für 3 Stunden und 3 Euro für das Mittagessen. Die Kosten werden ggf. auf Antrag von der Krankenkasse übernommen.

Bei Interesse rufen Sie bitte Frau Diana Wagner bei der Fachstelle für pflegende Angehörige des BRK unter **Telefon 0817/1/ 9345-10** an.

Sie berät Sie gerne.

Wir verbinden Generationen

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

- **Vollstationäre Pflege**
- **Kurzzeitpflege**
- **Tagespflege**

Caritas Altenheim St. Hedwig

82538 Geretsried, Adalbert-Stifter-Str. 56

Ehrenamt – eine Tätigkeit, die kein Geld einbringt, dennoch viel zurück gibt!

Sie wollen aktiv sein, sich ehrenamtlich engagieren und weiterqualifizieren? Wir bieten Ihnen eine theoretische und praktische Weiterbildung zu den Fachbereichen

- **Ehrenamtlicher Demenz-Begleiter**
- **Ehrenamtlicher Trauer-Begleiter**
- **Ehrenamtlicher Besuchsdienst mit Tieren**

Ehrenamtlicher Demenz-Begleiter heißt, für Menschen, die verwirrt sind, vielleicht sogar vergessen haben, wer Sie selbst sind, da zu sein.

Ehrenamtlicher Trauer-Begleiter heißt, Menschen Zeit zu schenken, die trauern. Ehrenamtlicher Besuchsdienst mit dem eigenen Hund (oder einem anderen Tier: Katze, Maus, Hamster ...) heißt, Menschen, die nicht mehr am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können, durch die Begegnung mit einem Tier, Lebensfreude zu schenken.

Basisschulung zum Thema:
Begleitung & Begegnung im Ehrenamt
(3x2 Std.)

Termine: 28./29./30.07.2014
jeweils von 16-18 Uhr

Ort: Caritas Altenheim St. Hedwig s.o.

Nach der Basisschulung wählen Sie eine Fachrichtung aus:

- Ehrenamtlichen Demenz-Begleiter,
Termin: 05.08., 16-18 Uhr
- Ehrenamtlichen Trauer-Begleiter,
Termin: 06.08., 16-18 Uhr
- Ehrenamtlichen Besuchsdienst
mit Tieren, Termin: 07.08., 16-18 Uhr

Parallel zur theoretischen Schulung bringen Sie sich in einem Praktikum (15 Std.) in unserem Seniorenwohnheim St. Hedwig ein.

Die Weiterbildung ist kostenfrei, da Sie sich im Rahmen Ihres Praktikums im Haus, für unsere Senioren engagieren und damit „Zeit und Lebensfreude“ schenken.

Sie erhalten am Ende des Kurses ein Zertifikat über die Teilnahme – gerne können Sie, wenn Ihnen diese Aufgabe gefällt, dauerhaft in unserem Haus ehrenamtlich tätig werden.



"Hundetherapeutin" Ramona, mit der Bewohnerin Fr. H. und Barney, dem kleinen, großartigen Therapeut auf 4 Pfoten. Wie gut er "tut", sieht man am Strahlen der Dame.

Foto: Caritas Altenheim St. Hedwig

Bei Interesse melden Sie sich bei:
Marion Jettenberger,
Caritas Altenheim St. Hedwig
Telefon 08171-38618-260,
eMail: Marion.Jettenberger@caritas-muenchen.de



AWO

**Seniorenzentrum
Wolfratshausen**

Zukunftsorientierte Demenzpflege

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

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



CAB Caritas Augsburg
Betriebsträger gGmbH

Wir pflegen Beziehungen.

**Rupert Mayer Seniorenheim
Seehof in Kochel am See**

- Kurzzeit-, Verhinderungs- und Urlaubspflege
- Alltagsnahe und flexible Tagesgestaltung auf den Wohngruppen
- Einzigartige Lage am Ufer des Kochelsees
- Angehörigenberatung und Hausführungen
- Feste und Veranstaltungen
- Seelsorge und Gottesdienste



**Wir informieren und
beraten Sie gerne!**

**Rupert Mayer
Seniorenheim Seehof**

Mittenwalder Straße 70
82431 Kochel am See
Tel.: 08851 / 92 22-0
info@seehof.csw-a.de
www.csw-a.de

**GESUNDHEIT
IN BESTEN HÄNDEN**

Alles, was das Leben gesünder macht, finden Sie bei Ihrer Gesundheitskasse. Mit umfassenden Leistungen, wenn es darauf ankommt. Und wertvollen Gesundheitsangeboten von der kompetenten Ernährungsberatung bis zum persönlichen Trainingsangebot. Mehr auf www.aok.de. Jetzt zur AOK wechseln!

AOK
Die Gesundheitskasse

Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen
Fachbereich Senioren



Hilfe, ich verstehe Dich nicht mehr! Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz und ehrenamtliche Helfer

Das Gelingen menschlicher Beziehungen hängt stark vom Gelingen der Kommunikation ab. Sich zu verstehen, ist der Schlüssel in einem erfolgreich gemeinsam gelebten Leben. – Aber genau dieses gegenseitige Verstehen bricht mit der fortschreitenden Demenz immer weiter ab.

Das Verhalten von Menschen mit Demenz ist geprägt von ihrer eigenen Erlebenswelt. Der Alltag, das Zusammenleben und der Lebensrhythmus werden mehr und mehr beeinflusst. Menschen mit Demenz können aufgrund des Krankheitsverlaufs ihr Verhalten zunehmend nicht mehr willentlich steuern.

Die Erlebniswelt von Menschen mit Demenz nachzuvollziehen ist schwierig.

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

Termin: Montag, 08.09. und 15.09.2014
jeweils von 14.15 bis 17.30 Uhr

Die Schulung geht über beide Termine!

Ort: Landratsamt Bad Tölz,
Prof.-Max-Lange-Platz 1,
Kleiner Sitzungssaal

Referentin: Silvia Krupp,
Gerontologin (FH), Dipl.Soz.Päd. (BA)

Kosten: übernimmt der Landkreis
Bad Tölz-Wolfratshausen

Teilnahmebedingungen:

Es gibt eine Begrenzung der Teilnehmerzahl. Wir bitten deshalb um eine verbindliche Anmeldung. Falls eine Teilnahme nicht möglich ist, bitten wir um eine zeitnahe Absage, damit der Platz möglichst neu vergeben werden kann.

Eine zum Kurs parallele Betreuung demenzkranker Angehörigen kann organisiert werden. Geben Sie bitte bei Bedarf rechtzeitig Bescheid.

Anmeldung: Sabine Frick,
Telefon 08041/505-366,
sabine.frick@lra-toelz.de
Christiane Bäumlner,
Telefon 08041/505-280,
christiane.baeumlner@lra-toelz.de
Anmeldeschluss ist der 01.09.2014

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen



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

Zeit schenken und Erfahrung weitergeben... Ehrenamtliche unterstützen den Malteser Menüservice

Die deutsche Bevölkerung altert und wird immer ärmer. Prognosen gehen davon aus, dass sich bis zum Jahr 2030 der Anteil an Senioren, die Grundsicherung beziehen, verdoppeln wird. Auch in Bezug auf die Lebenssituation alter Menschen war die Schere zwischen arm und reich noch nie größer als heute.

„Wir beobachten neben der zunehmenden materiellen Armut unserer Kunden auch eine immer größer werdende seelische Not“, sagt Martina Eidenschink, Teamleiterin der Malteser in Wolfratshausen. Aus diesem Grund schaffen die Malteser jetzt einen neuen ehrenamtlichen Dienst, in dem engagierte Menschen nach dem Berufsleben oder Jahren der Kindererziehung mit einer sinnvollen und wertgeschätzten Aufgabe Ihre Lebenserfahrungen der Gesellschaft zur Verfügung stellen und auf diese Weise auch ein Stück weit etwas zurückgeben können.

Die Malteser suchen für den ehrenamtlichen Einsatz im Menüservice ab sofort Menschen, die ihre Lebenserfahrung einbringen und den Menüservice unterstützen wollen.



Frau Martina Eidenschink (li.) und Heidi Gumberger von den Maltesern in Wolfratshausen
Foto: Malteser

Weitere Informationen bei Martina Eidenschink unter Telefon 08171-4363-0



Computer-Kurse!

Man wächst mit seinen Aufgaben ...

Aktuelles Programm und Infos anfordern unter: 08171 - 48 37 0 oder kurse@pc-help.de

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

Josef-Schnellrieder-Weg 4a · 82515 Wolfratshausen · Tel. 0 81 71 - 48 37 0 · Fax 48 37 35 · www.pc-help.de · Email pc-help@pc-help.de

Wissen, wie es geht.

PC-HELP!

Computersystemleistungen GmbH





Das Netzwerk für Pflege ist ein Angebot des Einrichtungsverbands ReAL Isarwinkel in Bad Tölz und Bad Heilbrunn. Für Menschen mit psychischen Erkrankungen, Behinderungen oder besonderen sozialen Schwierigkeiten bieten wir Möglichkeiten zur medizinischen, beruflichen und sozialen Rehabilitation. Dabei liegt unser Schwerpunkt auf wohnortnahen Angeboten. Unser Netzwerk für Pflege ist da für Menschen mit Pflegebedarf.

Unsere stationären Pflegeeinrichtungen bieten mit Ihren kleinen Wohngruppen ein sehr persönliches Umfeld für Senioren, die hier ihren Lebensabend verbringen möchten.



NETZWERK
FÜR PFLEGE

Netzwerk für Pflege

Außerdem ist unser Netzwerk für Pflege spezialisiert in der Pflege von Menschen mit psychiatrischen oder neurologischen Erkrankungen, mit geistiger und Mehrfachbehinderung und Demenz-Erkrankung.

Als weiteres Angebot bieten wir Ambulante Dienste für Menschen mit Pflegebedarf, die gerne noch Zuhause leben möchten.

Wir bieten auch Entlastung für pflegende Angehörige mit unserer stundenweisen Betreuung von Menschen mit demenzieller Erkrankung

Die Gestaltung der Beziehung zwischen Bewohnern und Mitarbeitern steht im Zentrum unserer Bemühungen. Die Arbeit findet in einem multiprofessionellen Team statt mit Pflegekräften, Sozialbetreuern und Ärzten.

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

Krankenhausstr. 37, 83646 Bad Tölz
Telefon 08041/766-1426
info@netzwerk-fuer-pflege.de

- **Ambulante Dienste im Isarwinkel**

Krankenhausstr. 37, 83646 Bad Tölz
Telefon 08041/766-1405
info@netzwerk-fuer-pflege.de

- **Pflege im Alpenhof Bad Heilbrunn**

Ferdinand-Maria-Str. 38, 83670 Bad Heilbrunn
Telefon 08046/1879-1333
info@pflegeheim-alpenhof.de

Weitere Infos finden Sie hier:

www.real-isarwinkel.de

www.netzwerk-fuer-pflege.de

Termine

- 17.07.2014, 14.15 Uhr **Hilfe, ich verstehe Dich nicht mehr!**
Schulung für ehrenamtliche Demenz-Helfer
Geretsried, Pfarrheim Heilige Familie, Johannisplatz 21
- 18.07.2014, 13.00 Uhr
19.07.2014, 08.30 Uhr **Schulung für ehrenamtliche Helfer**
zur Entlastung pflegender Angehöriger
Geretsried, Caritaszentrum, Graslitzer Straße 13
- 22.07.2014, 18.30 Uhr **Vermögenssorge und Aufgaben des Betreuers**
Ref.: Martina Abdul-Rahman und Cordelia Strich,
Rechtspflegerinnen beim Betreuungsgericht
Amtsgericht Wolfratshausen, Bahnhofsstr. 18, Sitzungssaal
- 24.07.2014, 14.15 Uhr **Hilfe, ich verstehe Dich nicht mehr!**
Schulung für ehrenamtliche Demenz-Helfer
Geretsried, Pfarrheim Heilige Familie, Johannisplatz 21
- 25.07.2014, 13.00 Uhr **Schulung für ehrenamtliche Helfer**
zur Entlastung pflegender Angehöriger
Geretsried, Caritaszentrum, Graslitzer Straße 13
- 28./29./30.07.2014,
jeweils 16.00 Uhr **Basisschulung Begleitung & Begegnung im Ehrenamt**
Geretsried, Caritas Altenheim St. Hedwig/Saal,
Adalbert-Stifter-Strasse 56
- 02.08.2014, 14.30 Uhr **Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.**
Bad Tölz, Monatstreffen im Gasthof Kolberbräu, Marktstr. 29
- 05.08.2014, 16.00 Uhr **Ehrenamtliche Demenz-Begleiter**
Geretsried, Caritas Altenheim St. Hedwig/Saal,
Adalbert-Stifter-Strasse 56
- 06.08.2014, 16.00 Uhr **Ehrenamtliche Trauer-Begleiter**
Geretsried, Caritas Altenheim St. Hedwig/Saal,
Adalbert-Stifter-Strasse 56
- 07.08.2014, 16.00 Uhr **Ehrenamtlicher Besuchsdienst mit Tieren**
Geretsried, Caritas Altenheim St. Hedwig/Saal,
Adalbert-Stifter-Strasse 56
- 06.09.2014, 14.30 Uhr **Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.**
Bad Tölz, Monatstreffen im Gasthof Kolberbräu, Marktstr. 29
- 08.09.2014, 14.15 Uhr +
15.09.2014, 14.15 Uhr **Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz**
und ehrenamtliche Helfer
Ref.: Silvia Krupp, Geronto.(FH), Dipl.Soz.Päd. (BA)
LRA Bad Tölz, Prof.-Max-Lange-Platz 1, Kleiner Sitzungssaal
- 25.09.2014, 18.30 Uhr **Rechtliche Betreuung als Ehrenamt**
Ref.: Karl Schöttl, Leiter Lkr.-Betreuungsstelle
LRA Bad Tölz, Prof.-Max-Lange-Platz 1, Sitzungssaal
- 04.10.2014, 14.30 Uhr **Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.**
Bad Tölz, Monatstreffen im Gasthof Kolberbräu, Marktstr. 29

Gesund beginnt im Mund – mehr Genuss mit 65 plus!

Ältere Menschen besitzen heute immer mehr natürliche Zähne. Mit dieser erfreulichen Zunahme der Zahnerhaltung sind andererseits aber die Zunahme der Wurzelkaries sowie schwerer Erkrankungen des Zahnhalteapparats (Parodontitis) bei Senioren festzustellen. Diese sind insbesondere

1. Parodontalerkrankungen, also Entzündungen des Zahnhalteapparates
2. spezielle Formen von Karies, wie Sekundär- und Wurzelkaries
3. Mundtrockenheit, die durch eine verminderte Speichelproduktion und reduziertes Trinkbedürfnis ausgelöst wird und auch als Nebenwirkung einer Medikamentenbehandlung oder als Folge von Erkrankungen (Diabetes, Krebs) eintritt
4. Mundschleimhaut- und Tumorerkrankungen, aber auch Entzündungen der Mundschleimhaut, die durch schlecht sitzende Prothesen verursacht werden.

Bekannt ist, dass Allgemeinerkrankungen und zahlreiche Medikamente Einfluss auf die Mundgesundheit und dass Erkrankungen des Mundes negative Auswirkungen auf die Allgemeingesundheit haben können. Die tägliche Mund- und Prothesenpflege, die Nutzung fluoridierter Zahnpasta und fluoridierten Speisesalzes, verbunden mit einer regelmäßigen zahnärztlichen Kontrolle, sind die wichtigsten Faktoren für den Rückgang von Karies und Zahnbett-erkrankungen (Parodontitis).



Ein paar Punkte zur Vorsorge:

1. Nehmen Sie regelmäßig Kontrolltermine beim Zahnarzt wahr und berichten Sie von sich aus über Veränderungen (Krankheiten, Medikamente, besondere Lebensumstände).
2. Halten Sie kontinuierlich die gute Mundhygiene zu Hause ein und lassen Sie sich bei aufkommenden Problemen in der Praxis Tipps geben, z.B. zu anderen Mundhygiene-Techniken oder besonderen Mundhygiene-Hilfsmitteln.
3. Vergessen Sie bei der Mundhygiene die Prothesen-Hygiene nicht. Lassen Sie den Zahnersatz regelmäßig auf Passform, versteckte Bakterienbeläge und Stabilität überprüfen.
4. Nutzen Sie – je nach Entwicklung der Mundgesundheitsituation in dazu angepassten Abständen – eine professionelle Zahnreinigung, um Zahnstein und weiche Beläge sorgfältig beseitigen zu lassen.

Zentrumsnah im Grünen umsorgt...

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

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

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



Caritas Seniorenheim St. Hedwig Geretsried

Adalbert-Stifter-Straße 56, 82538 Geretsried

Telefon 08171/386 18-0 oder 386 18-12

Fax 08171/386 18-27, E-Mail: st-hedwig@caritasmuenchen.de



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

...umsorgt schön wohnen!

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



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

Sicherheit rund um die Uhr



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

Mahlzeitendienst

■ genießen ohne zu kochen

Hausnotrufdienst

■ Sicherheit rund um die Uhr

Fahrdienste

■ unabhängig und mobil sein

mobile soziale Dienste

■ sicher und zuverlässig betreut

Besuchs- und Betreuungsdienst

■ Malteser Ehrenamt

Ausbildung

■ kompetent in die Zukunft

Malteser
Tapfer
...weil Nähe zählt.

Wir freuen uns
wenn DU kommst!!

Noch Fragen? Rufen Sie uns an:
Malteser Wolfratshausen

08171/43 63 0



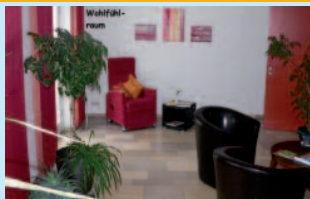
Malteser

Hans-Urmiller-Ring 24
82515 Wolfratshausen



Wohnen & Pflege im Alter

Betreuung mit Herz – im Herzen von Bad Tölz



Wohnen und Pflege
in modernisierten Apartments.
Schöne Garten- und Parkanlage.

Pater-Rupert-Mayer-Heim

Königsdorfer Str. 69, 83646 Bad Tölz

Tel. 08041/7659-0

www.marienstift-toelz.de

Fair.
Menschlich.
Nah.



Sparkasse
Bad Tölz-Wolfratshausen

Ihre Bank vor Ort - seit über 150 Jahren

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

Wildbachlehrpfad bei Benediktbeuern

Wildes Wasser gezähmt? 2,45 Std.

Nachdem im Jahr 1990 ein verheerendes Hochwasser große Schäden in Benediktbeuern und Ried angerichtet hatte, machte man sich daran, den Lainbach zu verbauen. Auf dem im Jahr 1996 angelegten Wildbachlehrpfad werden die verschiedenen Elemente der Wildbachverbauung, die die Wiederholung einer solchen Katastrophe verhindern sollen, erklärt. Daneben werden auf den insgesamt zehn Tafeln die schützende Funktion des Bergwaldes, die Geologie sowie die Flora und Fauna im Lainbachtal erläutert.

Ausgangspunkt: Mariabrunn (663 m) (Navi: 83671 Benediktbeuern, Wurzweg) oder Bahnhof Benediktbeuern. Höhenunterschied: 390 m.

Anforderungen: Nur der Anstieg zur Bauern-Alm führt durch recht steiles Gelände, in dem etwas Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich sind. Ansonsten problemlose Wanderung überwiegend auf Forstwegen.

Einkehr: Unterwegs keine. Gaststätten in Benediktbeuern.

Variante: Rückweg auf Wildbachlehrpfad (dann leichte Tour).

Vom **Wanderparkplatz Mariabrunn** (663 m)(1) an der Brücke über den Lainbach aus folgen wir dem Wegweiser zur Bauern-Alm nach links. Am rechten Ufer des Lainbachs geht es an den Tafeln des Wildbachlehrpfades vorbei sanft bergauf. Tafel 4 behandelt die Geologie des Einzugsgebietes des Lainbachs und weist auf die kurz danach rechts anstehenden **Flyschschichten** (2)(720 m) hin. Diese sind steilgestellt, Sand- und Ton-

steinschichten wechseln sich ab, wobei hier die unterschiedlichen Gesteine augenfällig in Erscheinung treten: Die weicheren Tonsteinschichten verwittern schneller und werden abgetragen, die Sandsteinschichten bleiben übrig. Schließlich gabelt sich der Lainbach auf. Über die von rechts kommende **Schmiedlaine** (3)(749 m) führt eine Brücke. Bald überqueren wir auch die **Kohlaine**, später ein zweites Mal. Nach Tafel 10 gelangen wir wieder zu einer Eingangstafel des **Wildbachlehrpfades**, wo wir der Beschilderung zur Bauern-Alm nach links über einen **Holzsteg** (4) (806 m) folgen. Schon nach etwa 150 m zweigt links ein Pfad ab. Steil geht es, mit roten Punkten markiert, durch den Wald hinauf zur unbewirtschafteten **Bauern-Alm** (5)(958 m). Geht man aber ein paar Meter zwischen Gebäude und Wegkreuz die Wiese hinauf, so hat man einen guten Ausblick auf das Massiv der Benediktenwand.





Wir folgen weiterhin der Forststraße, die in eine weitere Forststraße (6) (975 m) mündet. Gemäß dem Wegweiser nach Mariabrunn wandern wir weiter. An der nächsten Einmündung (7) (968 m) – hier sind die Wegweiser neben einer Bank etwas versteckt – geht es für uns links weiter. Stetig bergab wandern

wir auf der Forststraße mit Blick auf die Benediktenwand talwärts weiter. Vom Hang ziehen immer wieder kleine wasserführende Gräben herab. Schließlich gelangen wir mit Blick auf Benediktbeuern und das Loisachtal hinab, halten uns links und erreichen so den **Wanderparkplatz Mariabrunn (1)**.

Zuhause bleiben.

Wir pflegen professionell und immer ganz persönlich...

Caritas

Nah. Am Nächsten



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

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

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

Sprechzeiten: Montag - Donnerstag von 8 - 16 Uhr

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

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





Die Analphabetin, die rechnen konnte

von Jonas Jonasson
Verlag Carl's books, 448 Seiten
Preis € 19,95

Es war schon sechs Uhr morgens, als der Kartoffellaster mitsamt Atombombe wieder über die Straßen ratterte. Am Steuer saß der (schwedische) Ministerpräsident, der einzige der Truppe, der sowohl einen Führerschein hatte als auch nüchtern genug zum Fahren war. Hinten im Laderaum waren König Carl XVI Gustaf und die Gräfin Virtanen immer noch ins Gespräch vertieft....

Mit unzähligen Einfällen und Schrälligkeiten wartet der Autor des richtig schönen Buches „Der Hundertjährige....“ im kürzlich erschienenen „ Die Analphabetin, die rechnen konnte“ auf. Er entführt uns in das Apartheid-Regime Südafrikas, wo die Hauptperson Nombeko als Putzfrau ins höchst geheime Forschungszentrum bei Johannesburg gerät und dort Atombomben mitentwickelt, weil der leitende Ingenieur täglich aufs Neue versucht, die gesamte Alkoholproduktion des Landes allein zu konsumieren, sie aber glänzend im Kopf ist. Etwas läuft dumm, statt der sechs Bomben stehen plötzlich sieben im Schuppen. Jetzt kommt die Geschichte richtig ins Rollen. Glücklicherweise bricht gerade das Regime zusammen, unsere Protagonistin beschließt, sich mit der Bombe im Gepäck nach Schweden abzusetzen. Israelische Mossad Geheimdienstagenten sitzen ihr auf den Fersen, der chinesische Präsident Hu Jintao bekommt auch seinen Auftritt, die Geschichte wird turbulent.

Es ist wiederum diese Slapstickliteratur, die uns in ihren Bann zieht. Unmögliche Ereignisse ohne Ende, immer so geschildert, dass man das Augenzwinkern des Autors sieht. Der Stil des Buches ist leicht verdaulich, kurze Sätze, keine Langeweile.

Und doch empfand ich unnötige Längen und habe mich nicht so amüsiert wie bei der Lektüre des brillanten Erstlingswerkes. Das lag aber sicher auch an der gespannten Erwartung auf die Neuerscheinung.

In der Literatur gilt halt auch die Erkenntnis des griechischen Philosophen: Man steigt nie zweimal in denselben Fluss. Will sagen: man darf nicht das gleiche Lesevergnügen wie beim „Hundertjährigen“ erwarten, das wäre auch nicht gerecht, so etwas glückt eben nicht oft. Es ist aber immer noch hoch, weil literarische Spinnereien selten so locker und gehäuft dargeboten werden. Da nimmt man es auch nicht ernst, dass der Titel eigentlich nicht ganz stimmt, denn die Analphabetin entpuppt sich als sehr intelligente, vielfach begabte Person, die alles lernt, was sie interessiert, auch Lesen und Schreiben.

Sie werden sich amüsieren.

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

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

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

**Auflage/
Druck:** 5.000 Exemplare, Erscheinungsweise vierteljährlich
gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier
bei www.druckhaus.org

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

Titelbild: Greet Visser

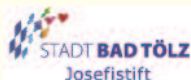
Redaktionsschluss für die Ausgabe 4-2014, Oktober-Dezember **10. Sept. 2014**

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



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

Bahnhofstraße 3
83646 Bad Tölz
Telefon 08041/5786





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

Englischkurse für Senioren

Sie möchten...

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

...dann sind Sie bei Mein Englisch richtig!

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

Information und Anmeldung:

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

Selbstbestimmtes Wohnen bis ins hohe Alter



- **Barrierefreie Wohnungen zum Kauf und zur Miete in Geretsried und Wolfratshausen**
 - **Bestand und Neubau**
 - **Teilweise mit Service und Pflege**
- ...gerne beraten wir Sie ausführlich und unverbindlich**



Gröbmaier Immobilien GmbH

Ihr Makler der Region - Immobilienkompetenz seit über 35 Jahren

Altstadtbüro: Untermarkt 51 • 82515 Wolfratshausen

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

