

SeniorenInfo



Mitteilungen des Seniorenbeirates im
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen

April-Juni'15 - Nr.2

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen



“Wenn jemand eine Reise tut, so kann er was erzählen...”



Malteser
...weil Nähe zählt.

Seit über fünf Jahren verreisen Senioren mit den Maltesern.
Altersbedingte körperliche Einschränkungen sind kein Hindernis.

Unsere Reisebegleiter sind immer für Sie da...weil Nähe zählt.

- Kleine Reisegruppen
- Geeignet für Einzelreisende und Paare
- Reisebegleitung durch ehrenamtliche Malteser Mitarbeiter
- Abwechslungsreiches Ausflugsprogramm
- Verschiedene Abendveranstaltungen

Reisen ohne Sorgen

- Abholservice mit Taxi zum Abfahrts- und Ankunftsort
- Komfortabler Reisebus
- Umfangreicher Reiseschutz mit Reiserücktritts-, Reiseabbruch- und privater Auslandsrankenversicherung mit Rücktransport sowie Gesundheits-Assistance und Reisegepäckschutz.

Weitere Informationen zu begleiteten Seniorenreisen

- beim Reiseteam mit **Monika Larché**, Leiterin Seniorenreisen der Malteser, und **FAIRPLAY Reiseservice** von Montag - Freitag 8.30 - 14.00 Uhr unter Telefon 089-85 80 80-85

Unsere Reisen 2015

- Kur-Saisonöffnung in Marienbad**
04. bis 11. Mai
leider schon ausgebucht!
- Erfurt und Thüringen**
28. Juni bis 05. Juli
Anmeldeschluss 25. Mai!
- Weinerlebnis Burgenland**
27. Sept. bis 03. Oktober
Anmeldeschluss 20. Juli!

Wann reisen Sie mit?

SCHREINEREI
Gerl JOSEF

Kreutweg 14 / 83673 Bichl
Tel. - Nr. 08857 - 437

www.gerl-schreinerei.de

Gerne bauen wir Ihnen auf Wunsch ein geeignetes Bett oder passen Ihr Vorhandenes an Ihre Bedürfnisse an.



**HÜSLER
NEST™**



**Wir stellen aus: 17.-19.04.15
„Die 66“ MOC München
Halle 1, Stand F 03**

NATÜRLICH. AUSGESCHLAFEN.
Schweizer Schlafkultur seit 1982

Besuchen Sie unseren Ausstellungsraum!

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat Aktuell	4
<input type="checkbox"/> Angebote für Menschen mit Demenz	4
<input type="checkbox"/> Überblick zu Rehabilitation- und Heilverfahren	5
<input type="checkbox"/> Verabschiedung des Gründungsvorsitzenden, Rupert Engelbrecht	5
<input type="checkbox"/> Seniorengenossenschaft	7
Wer richtig rollt - bleibt länger mobil	10
Verbesserungen in der Pflegeversicherung	11
Betrüggern auf die Schliche gekommen	14
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Arbeitskreisen und Gruppe	
<input type="checkbox"/> BRK – Hausnotruf. Sicherheit zu Hause. Jederzeit!	16
<input type="checkbox"/> Computer-Senioren – Computerkurse. Wir helfen Ihnen...	18
<input type="checkbox"/> Josefistift – Klangmassage und andere Entspannungstechniken	20
<input type="checkbox"/> LRA – Frauen im Landkreis werden "schlagfertiger"	22
<input type="checkbox"/> Mehr Generationen Haus – Frühlingsfest, Flohmarkt, Deutschkurs	24
Termine	26
Das sagt der Apotheker: Die personalisierte Medizin	27
Wandervorschlag: St. Heinrich und Hohenleiten am Starnberger See	29
Buchvorstellung: Die Kultur der Reparatur	31
Impressum	32



Gepflegt wohnen im Alter!

SENIORENWOHPARK
IsarLoisach

● Seniorenwohnen ● Pflegeplätze ● Tagesbetreuung

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

www.asb-casa-vital.de

Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Gewerlicher Bund

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

Liebe Leserinnen und Leser,

die Beratungen im Seniorenbeirat und der Landkreiseniorenvertretung hatten den Focus auf die Situation körperlich eingeschränkter Menschen und Senioren mit demenziellen Veränderungen gerichtet. Die Autorenbeiträge dieser SI-Ausgabe befassen sich deshalb mit dieser Themenvielfalt und Hilfemöglichkeiten für die Betroffenen und deren Angehörigen

Rund ein Drittel der pflegebedürftigen Menschen über 65 Jahre leben laut Statistischen Bundesamt in stationären Einrichtungen. Zwei Drittel werden also zu Hause versorgt. Dies überwiegend allein durch Angehörige, denn nur bei 30% erfolgt die pflegerische Versorgung zusammen oder vollständig durch ambulante Pflegedienste. Zwanzig Jahre nach Einführung der Pflegeversicherung hat das am 1. Januar 2015 in Kraft getretene „Pflegestärkungsgesetz“ bescheidene finanzielle und strukturelle Verbesserungen gebracht, insbesondere für die häusliche Pflege. Die erheblichen physischen und psychischen Belastungen der pflegenden Angehörigen bleiben aber bis zur möglichen Überforderung weiterhin bestehen. Dies insbesondere, wenn neben körperlichen Beeinträchtigungen noch eine zunehmende demenzielle Veränderung des zu betreuenden Angehörigen einhergeht und den Betreuungsbedarf erhöht.

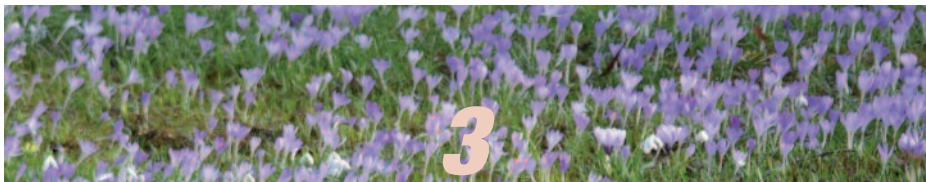
Der Seniorenbeirat hofft und wünscht, dass Senioren auch bei Pflegebedürftigkeit so lang wie möglich in der häuslichen Umgebung und ihrem sozialem Umfeld leben können. Eine Erhebung des Fachbereiches Senioren im Landratsamt hat ergeben, dass im Landkreis ehrenamtlich oder beruflich tätige Personen, Gruppen und Organisationen bestehen, deren Beratung und Hilfen zur Betreuung der Betroffenen und zur Entlastung pflegender Angehöriger positiv beitragen. Der Seniorenbeirat sieht deshalb keinen Bedarf für die Gründung einer „lokalen Allianz für Demenzerkrankte“, plädiert aber für eine noch bessere Vernetzung und ergänzende Ausweitung der bestehenden Angebote. Möglich wäre auch eine „Senioren-genossenschaft.“

Apotheker Dieter Höflich führt uns in die Geheimnisse moderner Medizin, aber auch mit der Rezension eines Buches von Prof. Heckel, dem Leiter des Deutschen Museums „reparieren ist sinnvoller als wegwerfen“ zu einem sinnvollen Thema. Herr Fuchs berichtet über die neuesten Gaunertricks, um Senioren um ihr Erspartes zu bringen.

Die Krokusse blühen bereits zahlreich in meinem Garten, der Frühling kündigt sich an. Ich wünsche Ihnen einen guten und gesunden Weg durch den Frühling in den Sommer und im Bedarfsfall Vertrauen in Personen und Organisationen, die ihnen behilflich sein können.

Herzlich

Ihr
Seniorenbeirat Gerd Huber



Der Seniorenbeirat tagte am 24.1. in der Fachklinik Bad Heilbrunn und am 10.3. im Landratsamt Bad Tölz mit anschließender Delegiertenversammlung der Landkreisseniorenvertretung. Es wurden zahlreiche Themen diskutiert, unter anderem Fortbestand der Wundambulanz in der Asklepios-Stadtklinik Bad Tölz oder Zukunft des Kreispflegeheimes Lenggries. Über notwendige Beratung und Einweisung zur richtigen Handhabung eines Rollators oder eine Senioren-genossenschaft für unseren Landkreis, verweise ich auf die Beiträge in dieser SI-Ausgabe. Ich beschränke mich aus Platzgründen deshalb auf folgende Themen:

- Angebote für Menschen mit Demenz.
- Überblick zu Rehabilitation- und Heilverfahren.
- Verabschiedung des Gründungsvorsitzenden, Rupert Englbrecht.

1. Angebote für Menschen mit Demenz

Die Lebenserwartung steigt stetig und damit auch die Zahl der an Demenz erkrankten Menschen. Im Landkreis sind es gegenwärtig nach Schätzung des Instituts **SAGS** rund 1800 Betroffene. Wir dürfen Demenzkranke **und** deren Angehörige nicht alleine lassen. Auf Anregung von Seniorenbeirat Gerd Huber befasste sich deshalb der Seniorenbeirat mit der Frage, soll eine „**lokale Allianz für Demenzkranke**“ auf Landkreisebene gegründet und betrieben werden, oder reichen bestehende und gegebenenfalls geplante Angebote für die Betreuung der Erkrankten und Entlastung der Angehörigen aus? Durch die von Frau Christiane Bäumler von der Fachstelle Senioren des Landratsamtes zur Verfügung gestellten Übersicht der bereits bestehenden und vernetzten spezialisierten Angebote für Menschen mit Demenz ist nach Auffassung des Gremiums die Gründung einer „lokalen

Allianz für Menschen mit Demenz“ nicht erforderlich. Jedoch besteht seitens des Seniorenbeirates, einvernehmlich mit dem Fachbereich Senioren im Landratsamt, noch ein offener oder ergänzender Bedarf für folgende Maßnahmen:

- Entstigmatisierung der Krankheit „Demenz“ = Auftrag an die Gesellschaft.
- Die häufige Scheu Angehöriger überwinden, Hilfen anzunehmen und bestehende Angebote zu nutzen.
- Gewinnung und Ausbildung weiterer Betreuungshelfer/innen und Verbesserung der Handlungskompetenz.
- Intensivierung der Besuchsdienste im Wohnumfeld, Heim oder Kliniken.
- Ausbau der Tages- und Kurzzeitpflege zur Entlastung Angehöriger.
- Alternative Wohnformen und ambulant betreute Wohnangebote.

Vorbildlich ist bereits die Kreisklinik Wolfratshausen bei Aufnahme, ärztlicher Behandlung und pflegerischer Betreuung sowie Unterbringung „dementiell veränderter Patienten“ in einem speziell ausgestatteten Zimmer mit „Rooming-in“ Möglichkeit für begleitende Angehörige. Ein Klinikaufenthalt ist für diese Patienten ein kritisches Ereignis. Getrennt von der gewohnten Umgebung treten Anzeichen von Verwirrtheit und Desorientierung gegebenenfalls sogar erstmalig in Erscheinung. Um die negativen Folgen des Aufenthaltes so gering wie möglich zu halten soll die Aufenthaltsdauer auf das absolut notwendige Maß verkürzt und die Rückkehr in das gewohnte Umfeld so rasch wie möglich erreicht werden. Ansprechpartner für Angehörige sind: Ärztlicher Direktor Dr. Stefan Schmidbauer, Demenzbeauftragte Ärztin Dr. Andrea Lorenz Tel. 081271/75-749.

Spezialisierte Angebote für Menschen mit Demenz im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen gibt es für diese Aufgabengebiete:

1. Diagnose-Möglichkeiten
2. Anlauf- und Beratungsstellen
3. Betreuungshelfer / Helferkreise
4. Betreuungsgruppen
5. Tagespflege
5. Vollstationäre und Kurzzeitangebote

Beratung und Adressen erfahren sie über das Landratsamt, Frau Bäumler
Telefon 08041/505 280 oder unter
www.seniorenkompass.net

2. Überblick zu Rehabilitations- und Heilverfahren:

Nach einem Einführungsvortrag durch Klinikdirektor Alexander Heim und Besichtigung der 1990 eröffneten Fachklinik Bad Heilbrunn mit rund 280 Patienten, alle in Einzelzimmern untergebracht, erläuterte unser Beiratsmitglied und Orthopäde in der Klinikambulanz, Dr. Rainer Jurda, Behandlungsziele, genehmigungsfähige Dauer der Maßnahmen und deren Kostenträger. Ich beschränke mich auf nachstehende Begriffe:

AKUT = Aufnahme eines Akuterkrankten – keine Voranmeldung erforderlich. Kostenträger sind die Krankenkassen.

AHB = Anschlussheilbehandlung - Patienten meistens nach erfolgten Operationen werden weiter behandelt und mobilisiert – Anmeldung erforderlich. Kostenträger sind die Krankenkassen.

REHA = Rehabilitationsmaßnahme ohne vorherigen Krankenaufenthalt in der Regel für drei Wochen in jeweils vier Jahren – Voranmeldung erforderlich. Kostenträger ist die Rentenversicherung.

HV = Heilverfahren für chronisch Kranke

– Voranmeldung erforderlich. Kostenträger Krankenkassen.

KUR = Nur noch für **Selbstzahler** in Kurhäusern oder Sanatorien möglich.

Der Wunsch nach ortsnaher, ambulanter REHA nimmt zu und ist mit gestrafftem Therapieprogramm auch in der Fachklinik Bad Heilbrunn durchführbar.

3. Verabschiedung des Gründungsvorsitzenden Rupert Englbrecht.

In der Delegiertenversammlung der Landkreissenioerenvertretung am 10. März 2015 wurde der dienstälteste Vorsitzende eines Seniorenbeirates in Bayern verabschiedet. Der Eglinger Diplomsoziologe hatte mit Unterstützung des früheren Landrates Manfred



Nagler die Bildung eines Landkreissenioerenbeirates auf der Grundlage einer im Juli 1999 vom Kreistag beschlossenen Satzung vorbereitet. Englbrecht war bis zum Herbst 2014, also über 15 Jahre, Vorsitzender des Beirates, dem er als einfaches Mitglied weiterhin angehört. In Vertretung von Landrat Josef Niedermeyer würdigte 3. Landrat Klaus Koch, die vielfältigen Verdienste von Rupert Englbrecht, als Kopf des überkonfessionellen, überparteilichen und verbands-

unabhängigen Leibes „Seniorenbeirat“. Als Sprachrohr von rund einem Drittel der Landkreisbevölkerung und Beratungsgremium für die Kommunen und den Kreistag in Seniorenangelegenheiten, habe er zusammen mit seinen Beiräten einiges bewegt und wichtiges erreicht, sagte Koch. Die Ernennung von Kommunalen Seniorenbeauftragten, die Barrierefreiheit in Wohnungen und Gemeinden, die wohnortnahe geriatrische Rehabilitation oder Sicherstellung der Palliativbetten in der Kreisklinik und Ausbau der ambulanten Palliativversorgung waren Herzensangelegenheiten

von Rupert Englbrecht. Die angemessene Personalausstattung der „mobilen Seniorenhilfe“ im Landratsamt, die Qualitätssicherung in Wohn- und Pflegeheimen oder das Miteinander von Jung und Alt hatte er besonders im Focus. Sein Nachfolger im Amt des Vorsitzenden, Hermann Lappus, und Klaus Koch überreichten Präsente als Dank für die jahrzehntelange, ehrenamtliche Führungstätigkeit im Beirat und Vertretung des Seniorenbeirates in anderen Gremien und Fachausschüssen.

Fotos Red.



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

Senioren-genossenschaft

Was ist eine Seniorengenossenschaft?

Seniorengenossenschaften sind ein Zusammenschluss von Menschen, die sich gegenseitig in einem organisierten Rahmen unterstützen möchten. Sie zeichnen sich aus durch einen hohen Grad an Zusammenhalt und emotionaler Bindung der Mitglieder. Zumeist regional begrenzt erbringen sie Leistungen mit dem Ziel, die Lebensqualität von Seniorinnen und Senioren zu steigern und den Verbleib in den eigenen Wänden möglichst lange zu erhalten. Zudem erhalten die älteren Menschen eine Perspektive des Gebrauchtwerdens und einen wichtigen Platz in der Gesellschaft.

Welche Leistungen werden in einer Seniorengenossenschaft erbracht?

In einer Seniorengenossenschaft wird ein vielfältiges Leistungsspektrum erbracht. In der Regel handelt es sich dabei um Angebote aus den Bereichen Dienstleistungen im Sinne einer erweiterten Nachbarschaftshilfe, Beratung, Freizeitgestaltung, generationsübergreifende Angebote, Mitgliederbetreuung, Koordination der Seniorenhilfe vor Ort und vielfältige Betreuungsangebote. Normalerweise werden die Hilfen von Mitgliedern der Genossenschaft in Anspruch genommen. Die Vermittlung der Leistung erfolgt meist telefonisch, über Kontaktpersonen oder über das Büro der Genossenschaft. Für die Dokumentation und eine erfolgreiche Vermittlung sind entsprechende Formulare wichtig. Dies betrifft Vereinbarungen zwischen Seniorengenossenschaft, Helferinnen und Helfern sowie Leistungsempfängerinnen und Leistungsem-

pfänger genauso wie eine detaillierte Beschreibung des Hilfsangebots. Die Abrechnung der Leistungen erfolgt über Zeitkonten in Verbindung mit Geldleistungen (Aufwandsentschädigung). Ein geringer Anteil der Aufwandsentschädigung wird für den laufenden Betrieb der Genossenschaft verwendet. Die Abrechnung zusätzlicher Kosten, wie z.B. Fahrtkosten muss vorab geklärt werden.

Was ist der Vorteil einer Seniorengenossenschaft in der Rechtsform eines eingetragenen Vereins?

Die Rechtsform Verein ist eine gängige, einfache Organisationsform, die leicht zu gründen ist und sich auch für geringe Mitgliederzahlen eignet. Zur Gründung sind mindestens sieben Mitglieder nötig. Der Verein kann durch das zuständige Finanzamt als gemeinnützig anerkannt werden. Voraussetzung für die Anerkennung ist, dass der in der Satzung festgelegte Zweck gemeinnützig und die Seniorengenossenschaft selbstlos tätig ist.

Welche Kosten kommen auf eine Seniorengenossenschaft zu?

Neben der Gründungsfinanzierung müssen mehrere Kostenfaktoren einkalkuliert werden. Zum einen sind geeignete Räumlichkeiten wichtig. Zur Grundausstattung gehören ein Computer mit Drucker und ein Telefon mit Anrufbeantworter. Zum anderen müssen die Voraussetzungen für einen reibungslosen Organisationsablauf gegeben sein. Eine eigene Internetseite unterstützt die Öffentlichkeitsarbeit. Für den Kontakt zu den Mitgliedern ist ein E-Mail-Zugang zu empfehlen. Eine Bankverbindung,

eine spezielle Vereinssoftware für Mitgliedsbeiträge und Leistungsabrechnungen sind erforderlich. Um etwaige Kostenansprüche möglichst gering zu halten, sollten folgende Versicherungen abgeschlossen werden: Haftpflichtversicherung, Unfallversicherung, Versicherung rund ums Auto und Rechtsschutzversicherung.

Zu den festen Einnahmen gehören die Mitgliedsbeiträge. Neben den Pauschalabgaben, die im Rahmen der Leistungsabrechnung einbehalten werden, können Förderprogramme und Spenden zur Kostendeckung beitragen. Auch Sachleistungen sind willkommen. Die Genossenschaft ist verpflichtet, ihren Mitgliedern Auskunft und Rechenschaft über die finanziellen Mittel zu geben. Es besteht eine Buchführungs- und Aufzeichnungspflicht, die auch für steuerliche Behandlung genutzt wird. Um den langfristigen Erfolg einer Seniorengenossenschaft sichern zu können, muss ein Wirtschaftsplan erstellt werden, der Einnahmen und Erträge, Aufwendungen sowie Gewinne und Verluste berücksichtigt.

Organisation und Koordination

Meist wird die Organisation und Verwaltung einer Seniorengenossenschaft in allen Bereichen von kompetenten Mitgliedern übernommen. Vor allem Leitungs- und Verwaltungsaufgaben sollten qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter übernehmen. Die Zuständigkeiten müssen dabei auf mehrere Personen verteilt werden, um einen etwaigen Ausfall von verantwortlichen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern kompensieren zu können. Je mehr Mitglieder tätig sind, umso größer ist das Angebotsspektrum und umso umfangreicher können Hilfen vermittelt werden.

Öffentlichkeitsarbeit

Geeignete Organe, um potenzielle Mitglieder oder Spender anzusprechen, sind örtliche Presse, Gemeinde- und Kirchenblätter, Senioren Info und Aushänge oder Internetauftritte. Bei jeder Form von Mitgliederwerbung ist es notwendig, das spezielle Profil seiner Organisation zu beachten, um die gewünschte Zielgruppe anzusprechen. Eine Seniorengenossenschaft gilt es dabei als erweiterter Form von Nachbarschaftshilfe vorzustellen, die zum einen eine Mitgliederbeziehung in Form von gegenseitigen Hilfeleistungen pflegt und zum anderen die Möglichkeit einer Leistungsabrechnung und damit die Möglichkeit zur eigenen Altersvorsorge bietet. Die Motivation, sich im Rahmen einer Seniorengenossenschaft zu engagieren, kann sehr vielfältig sein. Um das Interesse Einzelner zu wecken, bieten sich neben den klassischen Printmedien persönliche Gespräche und aktive Mitglieder an. Auch das gezielte Ansprechen von Fachleuten oder besondere Konditionen für Familienmitglieder haben sich bewährt. Wichtig ist auch die Präsenz bei öffentlichen Veranstaltungen.

Mit wem kann / soll sich eine Seniorengenossenschaft vernetzen?

Es ist unerlässlich, vor Gründung einer Seniorengenossenschaft mit allen relevanten sozial engagierten Organisationen und Einzelpersonen vor Ort Kontakt aufzunehmen. Nur so kann eine umfassende Vernetzung und eine direkte Kommunikation garantiert werden. Dabei kann die Aufgabenverteilung mit anderen Diensten vorab geklärt werden und etwaige Konkurrenzbedürfnisse bereits im Ansatz ausgeräumt werden. Pflegedienste, rein ehrenamtlich tätige Nachbarschaftshilfen, Taxiunternehmen

und Handwerksbetriebe zeigen sich oft skeptisch. In der Praxis können diese Bedenken aber bei genauerem Leistungsvergleich zerstreut werden.

Was bedeutet Nachhaltigkeit für eine Seniorengemeinschaft?

Nachhaltigkeit kann auf der Basis interner Kriterien gemessen werden. Dazu gehören quantitative Aspekte, wie z.B. die Entwicklung der Mitgliederzahlen, ebenso wie qualitative Aspekte, wie z.B. die Zufriedenheit der Mitglieder. Darüber hinaus können auch externe Krite-

rien wie die Verbesserung gesellschaftlicher Prozesse innerhalb einer Region zur Beurteilung von Nachhaltigkeit innerhalb einer Region herangezogen werden. Abhängig von den einzelnen Kriterien gibt es verschiedene Methoden, Nachhaltigkeit zu messen. Zusätzlich zu der Beurteilung von Nachhaltigkeit ist es wichtig, auch einzelne Bereiche zu überprüfen. So kann bewertet werden, ob eine bestimmte Maßnahme erfolgreich funktioniert oder ob es etwas zu verbessern gibt. Hierzu kann auch eine Mitgliederbefragung dienen.



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!

Computerdienstleistungen GmbH



Bayerisches Rotes Kreuz

Aus Liebe zum Menschen.

- + Ambulante Pflege
- + Betreuungsgruppe für demenziell Erkrankte
- + Hausnotruf
- + Essen auf Rädern
- + Fahrdienst
- + Fachstelle für pflegende Angehörige
- + Kleidermärkte
- + Mehrgenerationenhaus
- + ServiceWohnen



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

Wer richtig rollt – bleibt länger mobil

Seniorenbeirat fordert Beratung und Rollator-Training.

In jeder Gemeinde des Landkreises sind zunehmend Menschen mit körperlichen Handikaps auf die 1978 von der Schwedin Aina Wifalk entwickelte Rollator-Gehilfe angewiesen. Den Rollator gibt es seit 1990 auf Rezept mit einer Kostenbeteiligung der Pflegekassen von 70 – 120 Euro. Der Umgang mit der Gehilfe auf vier Rädern muss aber meist im Selbstversuch erlernt werden. Die Handhabung des Rollators ist deshalb nach den Beobachtungen des Seniorenbeirates häufig unzulänglich.

Dabei sind typische Stolperfallen und Erschwernisse zu meistern. Zum Beispiel: Türschwellen in oft engen Räumen – Bürgersteigkanten, Ein- und Ausstiege bei Bus und Bahn, abschüssige und rutschige Flächen bei Matsch, Eis und Regen oder das leidige Kopfsteinpflaster. Ferner sind die Grünphasen bei Ampelübergängen so kurz geschaltet, dass Rollatornutzer, von Fußgängern umgeben, oft erst bei Rot die andere Straßenseite erreichen.

Was bringt einem also der beste Rollator, egal welches Modell, ob Kassenstandard für 125 € oder Komfort und Premium bis zu 500 €, wenn keine ausreichende Fachberatung oder die zwingend erforderliche, individuelle Höheneinstellung des Rollators stattgefunden hat und der richtige Gebrauch des Rollators den Nutzern und Bezugspersonen nicht beigebracht wurde. Sinnvollerweise können Versicherte der AOK den ärztlich verordneten Rollator im örtlichen Fachgeschäft mit dort üblicher Beratung und Einweisung auswählen. Dies ist nach Aussage eines

örtlichen Sanitätshauses für Versicherte anderer Pflegekassen u.a. der DAK und Technikerkrankenkasse gegenwärtig leider nicht möglich. Für Versicherte dieser Kassen werden die Rollatoren per Paketzustellung aus einem von der jeweiligen Pflegekasse in der Bundesrepublik ausgewählten Sanitätshaus an die Nutzer ohne Beratung und Einweisung ausgeliefert.

Nicht nur ein Mangel, sondern ein Unding!

Damit Menschen mit Gehbehinderungen, Gleichgewichtsproblemen oder Muskelschwund so lange wie möglich zu Hause und in ihrer örtlichen Umwelt mobil leben können, schlägt der Seniorenbeirat vor:

- Die Hemmung und Scheu zu überwinden, in der Öffentlichkeit einen Rollator zum persönlichen Nutzen und zur eigenen Sicherheit zu benutzen.
- In Krankenhäusern oder Rehakliniken nicht nur die Patienten, sondern auch die Bezugspersonen im richtigen Gebrauch eines Rollators zu schulen.
- Die Beschaffung des Rollators nicht im Internet oder beim Discounter, sondern im ortsnahen Sanitätshaus. Allerdings muss hier eine ausführliche Beratung und Einweisung gewährleistet sein.
- Rollatortraining durch Ergo- oder Physiotherapeuten für Nutzer und deren Angehörige durch Angebote der Fachfirmen, in jeder Gemeinde des Landkreises.

Der Seniorenbeirat wird deshalb Kontakt mit Krankenkassen und Sanitätshäusern im Landkreis aufnehmen.

Verbesserungen in der Pflegeversicherung

Am 1. Januar 2015 ist das Pflegegestärkungsgesetz in Kraft getreten und hat einige Verbesserungen für Menschen mit Pflege- und Betreuungsbedarf und ihre Angehörigen gebracht. Ich möchte Ihnen an dieser Stelle einige wichtige Neuerungen vorstellen:

Tages- / Nachtpflege:

Es stehen nun, neben der ambulanten Pflegesachleistung / dem Pflegegeld, die Leistungen für Tagespflege in vollem Umfang zur Verfügung. Unter Tages- und Nachtpflege versteht man die zeitweise Betreuung (z.B. 2 x pro Woche) in einer Einrichtung.

Einrichtung oder nur eine Versorgung in der eigenen Häuslichkeit in Frage. Bisher ist der ungenutzte Betrag für Kurzzeitpflege oder Verhinderungspflege zum größten Teil verfallen. Ab diesem Jahr können bis zu 50 % des nicht genutzten Leistungsbetrages für Kurzzeitpflege (das sind 806 €) zusätzlich für Verhinderungspflege ausgegeben werden. Der Betrag für nicht genutzte Verhinderungspflege kann sogar voll für Kurzzeitpflege eingesetzt werden. Damit wird die Inanspruchnahme von Hilfe bei Abwesenheit der Pflegeperson flexibler. Kurzzeitpflege

Pflegestufe	0	1	1	2	2	3
	mit*		mit*		mit*	
Bis zu	231 €	468 €	689 €	1.144 €	1.298 €	1.612 €

*mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz (Menschen mit Demenz, psychischer Erkrankung oder Behinderung nach § 45 a SGB XI).

Tagespflege bieten im Landkreis an:

AWO Pflegeheim Wolfratshausen

(für Menschen mit Demenz)

Telefon 08171/432 50

AWO Pflegeheim Benediktbeuern

Telefon 08857/899 80

Kurzzeit- und Verhinderungspflege:

Jeder Pflegebedürftige kann im Jahr bis zu 6 Wochen Kurzzeitpflege (bis zu 1.612 €/Jahr) in einer Pflegeeinrichtung und bis zu 6 Wochen Unterstützung in der eigenen Häuslichkeit durch eine Ersatzpflegeperson bei Verhinderung der Pflegeperson (Verhinderungspflege), ebenfalls bis zu 1.612 €/Jahr in Anspruch nehmen. Diese Entlastung der Pflegepersonen ist sowohl am Stück, als auch, bei Verhinderungspflege, stundenweise möglich. Für manche Personen kommt aber nur entweder eine

bieten viele Pflegeeinrichtungen an. Verhinderungspflege ist an keine Voraussetzungen der Person, die die Betreuung übernimmt, gebunden. Bei nahen Verwandten ist die finanzielle Unterstützung durch die Pflegekasse allerdings anders geregelt.

Betreuung:

Versicherte mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz (psychisch kranke, behinderte oder dementiell erkrankte Menschen) erhalten Betreuungsleistungen. Es wird je nach Betreuungsbedarf ein Grundbetrag (104 €) oder ein erhöhter Betrag (208 €) gewährt.

Ab dem 1. Januar 2015 werden zusätzliche Betreuungsleistungen um die Möglichkeit ergänzt, niedrighschwellige Entlastungsleistungen in Anspruch zu nehmen.

Diesen Anspruch auf Betreuungs- und Entlastungsleistungen (Grundbetrag) haben nun auch alle Personen mit Pflegestufe I, II, III, auch ohne erheblich eingeschränkte Alltagskompetenz.

Wer seinen Anspruch auf ambulante Pflegesachleistungen nicht voll ausschöpft, kann zudem den nicht für den Bezug von ambulanten Sachleistungen genutzten Betrag – maximal aber 40 Prozent des hierfür vorgesehenen Leistungsbetrages – für niedrigschwellige Betreuungs- und Entlastungsangebote verwenden.

Betreuungsleistungen bieten Pflegedienstleister mit Versorgungsvertrag der Kassen, z.B. zugelassene Pflegedienste und zugelassene Helferkreise und Betreuungsgruppen an. Welche weiteren Dienste Entlastungsleistungen anbieten dürfen ist noch ungeklärt.

Betreuungshelfer (Helfer zur stundenweisen Betreuung zuhause)

- Helferkreis, Fachstelle für Gerontopsychiatrie, Caritas Bad Tölz und Geretsried für Menschen mit psychischer Erkrankung, Telefon 08171/98 30 50 oder 08041/79 41 61 50
- Kontaktstelle "Alt und Selbständig", Caritas Bad Tölz, für Menschen mit Demenz, Telefon 08041/793 16 101
- "Zammlebn" Nachbarschaftshilfe Benediktbeuern e.V. für Menschen mit Demenz, Telefon 08857/39 62
- Das soziale Netzwerk, Telefon 08171/998 94 75
- Helferkreis "Ich für dich", Caritas, Geretsried, für Menschen mit Demenz, Telefon 08171/98 30 20

Betreuungsgruppen

- Betreuungsgruppe "Sonnenplatz", Bayerisches Rotes Kreuz, Bad Tölz, Telefon 08171/93 45 0
- Betreuungsgruppe, Ambulanter Pflegedienst Volker Otto, Bad Tölz, Telefon 08041/713 62
- Betreuungsgruppe, Seniorenwohnen "Haus am Park", Bad Tölz, Telefon 08041/50 60
- Betreuungsgruppe „ Der schöne Nachmittag“, "Zammlebn" Nachbarschaftshilfe Benediktbeuern e.V. für Menschen mit Demenz, Telefon 08857/39 62
- Betreuungsgruppen, Lichtblicke e.V., Geretsried und Wolfratshausen, Telefon 08171/365 04 11
- Betreuungsgruppe, Kompetenzzentrum für Alten- und Krankenpflege, Geretsried, Telefon 08171/34 73 79
- Betreuungsgruppe, „Freiraum“, Lenggries, Telefon 08042/52 11

Bitte nehmen Sie als pflegende Angehörige diese Betreuungs- und Entlastungsangebote an! Es hilft Ihnen und Ihren Angehörigen, die Situation länger gemeinsam zu meistern und hilft, sich nicht zu überfordern. Außerdem erleben viele erkrankte Personen, auch gegen einen ersten Widerstand, die neuen sozialen Kontakte als sehr positiv!

Lassen Sie sich von Ihrer Pflegekasse oder einer der beiden Fachstellen für pflegende Angehörige im Landkreis beraten. Die Fachstellen erreichen Sie für den Nordlandkreis unter 08171/93 45 10 und für den Südkreis unter 08041/793 16 101.

Für Senioren, Behinderte und pflegende Angehörige

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

Brauchen Sie Unterstützung bei:

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

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

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

Dies organisieren und überwachen wir im Sozialen Netzwerk.

Wir helfen Ihnen und freuen uns auf Ihren Anruf!

Sprechstunden: nach telefonischer Vereinbarung

Sie erreichen uns tagsüber im Büro von 8.00 - 17.00 Uhr



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

Betrü gern auf die Schliche gekommen Betrug am Telefon – Ein Fall aus der Praxis.

Von der „Staatsanwaltschaft Berlin“ wurde eine Seniorin aus Bad Tölz angerufen und aufgefordert, unverzüglich einen Betrag von 1.200,- Euro auf ein bestimmtes Konto zu überweisen. Angeblich stamme diese Schuld aus einem mit der NKL geschlossenen Vertrag. Tatsächlich hatte die Seniorin mit der NKL gar keinen Vertrag abgeschlossen. Couragiert forderte die Angerufene, ihr die Unterlagen zuzusenden. Damit hatte der betrügerische Anrufer wohl nicht gerechnet und sah sich deshalb zu einer Ermäßigung auf 800,- Euro veranlasst. Er knüpfte seine Forderung aber an die Bedingung, die Summe innerhalb von 2 Stunden zu begleichen. Die Seniorin antwortete, sie wolle sich über die Rechtmäßigkeit erst bei der Polizei erkundigen.

Gesagt – getan, und so begab sie sich unverzüglich zur Polizei, bei der ihr der Rat gegeben wurde, auf keinen Fall der Forderung nachzukommen. Kaum war sie zuhause, klingelte schon wieder das Telefon. Am anderen Ende war ein angeblicher Polizeibeamter aus Bayreuth. Dieser behauptete, mit seinem Kollegen in Bad Tölz gesprochen zu haben, der die Rechtmäßigkeit der Forderung bestätigte. Auch das entsprach nicht der Wahrheit. Jetzt müssten aber die 800,- Euro, so der angebliche Polizeibeamte, sofort überwiesen werden. Diesen Gefallen tat die Seniorin aber, Gott sei Dank, den Tätern nicht. Sie ist den Betrügern nicht auf den Leim gegangen.

Wie kann ich mich vor solch betrügerischen Anrufern schützen?

- Speziell zu diesem Fall ist anzumerken, dass Sie die Staatsanwaltschaft niemals anrufen und zur Zahlung eines Betrages auffordern wird.
- Legen Sie bei unerwünschten Anrufen sofort auf. Das hat nichts mit Unhöflichkeit zu tun.
- Lassen Sie sich auf keine Diskussion ein, denn die Betrüger verfügen in der Regel über einen reichen Erfahrungsschatz, dem der überraschte Bürger meist nicht gewachsen ist.
- Informieren Sie die Polizei, wenn Ihnen die Kontaktaufnahme verdächtig vorkommt und lassen Sie sich nicht einschüchtern.
- Bedenken Sie, dass der geschilderte Fall nur eine Variante des Betrugs ist und in ähnlicher Art und Weise vielfältig vorkommt.

Die ehrenamtlich tätigen Senioren-Sicherheitsberater des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen informieren Sie gerne zum Thema Sicherheit vor Tricks und Betrugereien.

Kontakt und weitere Informationen erhalten Sie bei:

Karin Weiß,
Seniorenbüro im Landratsamt Bad Tölz
Telefon 08041-505307
eMail: karin.weiss@lra-toelz.de

Liebe Leserinnen und Leser,

nur einmal haben wir bisher eine Leserschrift erhalten, die wir dann gleich in der nächsten Ausgabe der **SeniorenInfo** auch veröffentlichten.

Wir glauben aber, dass Sie bestimmt zu manchen Themen, die wir ansprechen, eine eigene Meinung haben - egal ob zustimmend oder ablehnend oder gar eine ganz neue Perspektive aufzeigend.

Fassen Sie sich ein Herz, eine Blatt Papier und einen Stift oder setzen Sie sich an den PC und schreiben uns. Die Adresse der Redaktion finden Sie im Impressum auf der vorletzten Seite.

Wir freuen uns auf Ihre Meinung
Ihr Redaktions-Team

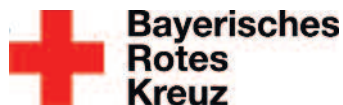


AOK
Die Gesundheitskasse.

GESUNDHEIT IN BESTEN HÄNDEN

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

BRK-Hausnotruf Sicherheit zu Hause – Jederzeit!



Der Hausnotrufservice vom BRK bietet seit über 30 Jahren schnelle und bestmögliche Hilfe im Notfall. Wir geben Ihnen damit die Möglichkeit sich zu Hause wohl zu fühlen, trotz Krankheit, Behinderung oder in schwierigen Lebenssituationen.

Für die schnelle und sichere Installation eines Hausnotrufgerätes benötigen die Mitarbeiter des BRK einen vorhandenen Telefonanschluss. Ein Handsender, der wie ein Medaillon oder eine Armbanduhr getragen wird, ermöglicht unseren Kunden sich frei in Wohnung, Haus, Garten und Keller zu bewegen. Mit diesem Handsender, der auch wasserdicht ist, können Sie aus allen Räumlichkeiten einen Notruf absetzen. An dem Hausnotrufgerät selbst ist ein Lautsprecher, der es Ihnen ermöglicht durch Sprachkontakt die Art der benötigten Hilfe zu schildern. Die Notrufzentrale entscheidet dann schnellstmöglich welche Art von Hilfe notwendig ist. Des Weiteren gibt es den Notrufablaufplan. Auf diesem Plan sind Ihre wichtigen Kontaktpersonen mit Namen, Adresse, Telefonnummer und Anfahrtsdauer verzeichnet. Ebenfalls vermerkt wird auch, ob und bei welcher Kontaktperson Ihr Wohnungsschlüssel hinterlegt wurde. Je nach Art des Notfalls wird entschieden, wer in welcher Instanz informiert wird.

Falls Sie Ihren Wohnungsschlüssel bei uns hinterlegen möchten ist dies gerne möglich! In dem BRK Hausnotrufpaket ist eine Schlüsselhinterlegung in der jeweiligen Rettungswache inklusive. Dies ermöglicht den Rettungsdiensten einen schnellen Zugriff zur Wohnung, ohne kostenpflichtig die Feuerwehr einschal-

ten zu müssen. Die Schlüsselaufbewahrung beinhaltet keine Namen und ist somit für unsere Kunden sehr sicher.

Zusätzlich bieten wir Ihnen den kostenlosen Service der Hebehilfe an. Unsere engagierten BRK-Mitarbeiter fahren bei einem Sturz an 365 Tagen und Rund-Um-die-Uhr zu Ihnen und helfen gerne wieder auf die Beine. Sollte ein Notruf ausversehen ausgelöst werden, stellt dies kein Problem oder weitere anfallende Kosten da. Durch den Lautsprecher wird die Notrufzentrale versuchen Kontakt zu Ihnen aufzunehmen. Sollte dies nicht möglich sein, versuchen sie zuerst den telefonischen Kontakt, um auszuschließen, dass es sich um einen wirklichen Notfall handelt.

Das Hausnotrufgerät kostet Sie 35 Euro monatlich, zuzüglich einer einmaligen Anschlussgebühr von 25 Euro. Die Krankenkassen übernehmen ab Pflegestufe 1 einen Betrag von 18,36 Euro monatlich. Gerne stellen wir diesen Antrag bei den Krankenkassen für unsere Kunden. Wir beraten Sie gerne kostenlos und unverbindlich unter der Telefonnummer 08171/9345-20.



Auf dem Foto: Das Hausnotrufgerät mit dem Handsender. Dieser kann um den Hals oder am Handgelenk getragen werden.



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 Erinnerungsgüter 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

Die Computer-Senioren des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen helfen Ihnen, sich in der Welt der Computer besser zurecht zu finden.



Wir sind eine Gruppe von Seniorinnen und Senioren mit viel Computerwissen und haben es uns zur Aufgabe gemacht, unser Wissen und unsere Kenntnisse an interessierte Senioren weiterzugeben. Das machen wir schon seit 2008 mit viel Erfolg.

Ob Sie im Internet spazieren wollen, Mails mit oder ohne Anhänge versenden oder empfangen und öffnen, Fotos speichern, wieder finden und optimieren, Ihren Computer mit (kostenloser) Anti-Viren Software schützen, im Web einkaufen, Reisen buchen, per Skype telefonieren oder einfach nur Briefe schreiben wollen – wir helfen Ihnen gerne.

Mein Name ist Waltraud Bauhof. Ich ko-

ordiniere die Anfragen der „Schüler“ mit den „Lehrerinnen und Lehrern“, den Instruktoeren. Bei mir rufen Sie an, wenn Sie Unterricht haben möchten.

Sehr oft höre ich dann: „Mein Sohn hat mir ein Laptop geschenkt, mir auch erklärt wie ich das Gerät anstellen kann und wie ich ins Internet komme – aber ich weiß es nicht mehr. Fragen möchte ich ihn auch nicht, weil er soviel Arbeit hat. Können Sie mir helfen? Aber ich bin schon 75 Jahre alt!“

So oder so ähnlich beginnen alle Gespräche. Und dann freue ich mich, dass wieder jemand den Mut hat, sich mit dem Computer vertraut zu machen. Das Alter spielt dabei überhaupt keine Rolle.

Wir verbinden Generationen



**SENIOREN
RESIDENZ
DEISENHOFEN**

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege

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

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

Natürlich können wir helfen! 13 Senioren, Frauen und Männer mit großer Computererfahrung und viel Verständnis und Geduld für immer wiederkehrende Fragen haben sich bereiterklärt, anderen Seniorinnen und Senioren beizustehen, um die „Geheimnisse des Computers“ zu lüften.

Ich lasse mir von der Anruferin oder dem Anrufer Adresse, Telefonnummer und kurz die Probleme mit dem PC nennen, und bitte dann einen unserer erfahrenen Instrukto:ren, einen Termin zum Hausbesuch mit dem/r Interessenten/in zu vereinbaren. Sie bestimmen den Termin des Unterrichts und schon wird in der Regel eine Stunde lang ein „Computer-Geheimnis“ nach dem anderen gelüftet.

Und wenn Sie das Gelernte oft üben, werden Sie bald sagen, „jetzt möchte ich im Internet surfen oder Fotos bearbeiten.“ Dann vereinbaren Sie mit uns einen neuen Termin und die oder der

Ihnen bereits bekannte Instruktor/in kommt wieder zu Ihnen.

Ich kann Ihnen versichern, Sie werden mit der Zeit großen Spaß an Ihrem Computer haben und Sie und Ihre Familie werden stolz sein, dass Sie diese Herausforderung so gut gemeistert haben.

Was kostet mich das?

Eine Unterrichtsstunde besteht aus 60 Minuten und kostet 7,50 Euro, eine Doppelstunde 12,50 Euro. Wir berechnen 30 Cent pro Kilometer Fahrtkosten. Finanziell eingeschränkte Interessenten unterrichten wir gratis (bitte per Telefon anfragen)

Wo findet der Unterricht statt?

Bei Ihnen Zuhause!

Terminabsprache

Kontakt: Waltraud Bauhof,
Telefon 08027-7741,
email: waltraud.bauhof@t-online.de

www.computersenioren-badtözl-wolfratshausen.de

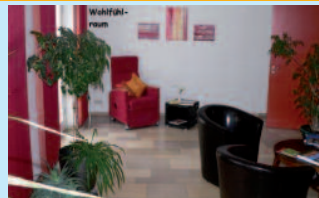


Wohnen & Pflege im Alter

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



Josefistift Bad Tölz
Alten- und Pflegeheim mit
beschützender Abteilung

Bahnhofstraße 3, 83646 Bad Tölz
Telefon 08041 / 794636-0
Leitung Bettina Emmrich

Sich wohl fühlen und entspannen Klangmassage und andere Entspannungstechniken

Seit zwei Jahren widmen wir uns im Josefistift Bad Tölz einem ganz besonderen Bereich – der „Entspannung im Altenheim“.

Brauchen alte Menschen wirklich Entspannung? Ist das Leben eines alten Menschen nicht sowieso ruhig, ohne Aufregung und eher geprägt von vielem Ruhen und Schlafen? Diese Fragen werden sich der eine oder andere stellen.

Der Einzug in ein Seniorenheim mit der Veränderung des Lebensumfeldes bringt die alten Menschen oft in eine innerliche Zerrissenheit. In einem Alter wo ein gewohntes Zuhause Sicherheit bietet, quälen sie manchmal Hilflosigkeit und Lebensängste.

Entspannung sollte nicht mit dem modernen Begriff Wellness verwechselt werden. Vielmehr geht es darum, belastende Gedanken und Sorgen abzulegen, innerlich „alle Viere“ von sich zu strecken, Ruhe erfahren, zuhören, genießen und die Seele baumeln zu lassen. Das führt zu einer körperlichen und geistigen Balance und zu Entspannung. Diese Momente sind bei alten Menschen sehr wichtig.

Regelmäßig finden daher bei uns in angenehmer Atmosphäre Angebote wie die Stunde der Ruhe in der Kapelle, Besinnungsstunden oder Klangreisen mit

„Streichelmusik“ statt. In der Einzelbetreuung werden beispielweise die Hände mit Aromaölen massiert. Klangschalen finden bei Gruppenangeboten oder in der Einzelbetreuung ihren Platz.

Was sind Klangschalen und Klangmassagen und was bewirken sie?

Klangschalen sind aus sieben verschiedenen Metallen, von Hand hergestellte, unterschiedlich große Schalen. Sie kommen aus Nepal, Tibet oder Indien.

Die Klangmassage ist keine klassische Massage. Bei einer Klangmassage werden verschieden große Klangschalen auf oder neben dem bekleideten Körper aufgesetzt und angeschlegelt oder direkt über den Körper gehalten, ohne ihn zu berühren. Auf diese Weise überträgt sich der Schall des erzeugten Tons auf den Körper. Die sanften und harmonischen Klänge werden über Gehör und Körper aufgenommen und führen schnell in eine tiefe Entspannung. Die rhythmischen Klangschrwingungen erzeugen eine feine Vibration, die oft wie eine Art „Massage“ beschrieben wird. Da der Körper überwiegend aus Wasser besteht, wird die Schwingung gut weitergeleitet über die Haut, das Körpergewebe, die Körperhölräume, die Organe und die Knochen.

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

Die Klangmassage ist eine Entspannungsmethode für Körper, Geist und Seele. Sie erleichtert das Loslassen, unterstützt die Körperwahrnehmung, die Vitalität und die Lebensfreude.

Dabei ist die Klangmassage als Entspannungsangebot zu sehen und ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung oder den Arztbesuch.

Besonders hervorzuheben sind die positiven Reaktionen von an Demenz Erkrankten. Hier kann diese Form der Entspannung viel zum Wohlbefinden beitragen – besonders bei unruhigen Bewohnern oder z.B. bei sogenannten Schreipatienten. Insgesamt erhöht die Klangmassage die Lebensqualität vieler unserer Bewohnerinnen und Bewohner und stellt im Bereich der sozialen Betreuung eine enorme Bereicherung dar. In der Betreuung von Sterbenden erleben viele Menschen den Klang als hilf-

reichen Wegbegleiter in der letzten Lebensphase. Die Klänge erleichtern den Prozess des Loslassens. Erfahrungen zeigen, dass die Klangmassage in der Sterbegleitung hilft, die letzten Schritte im Leben bewusster und in Frieden zu gehen.

Klang in der Begleitung Sterbender bedeutet Klang in der Lebensbegleitung.



Foto: li. Karin Schweiger, re. Gertrud Blümel

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



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





LANDKREIS
BAD TÖLZ-WOLFRATSHAUSEN

Gleichstellungsbeauftragte

Frauen im Landkreis werden "schlagfertiger"

Erstes Schlagfertigkeitstraining „Steh Deine Frau!“ im Landkreis Bad Tölz

Ist Ihnen das auch bekannt? Man bekommt einen blöden Spruch zu hören und anstatt witzig und entspannt zu kontern, bleibt einem die Spucke weg und man ärgert sich oft noch Stunden später.

Immer die passende Reaktion, immer eine Antwort die sitzt – die Kunst der Schlagfertigkeit zu beherrschen, das wünschen sich viele.

Die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen, Karin Weiß, holt deshalb das Schlagfertigkeitseminar „Steh Deine Frau!“ nach Bad Tölz.

Am Dienstag, den 12. Mai 2015 von 18.30 bis 21.30 Uhr können Frauen im Großen Sitzungssaal des Landratsamtes Bad-Tölz Wolfratshausen lernen, wie man verbale Attacken gekonnt pariert.

Die Referentin, Frau Nicole Staudinger, führt mit Witz und Selbstironie durch den Abend und gibt gute Tipps für mehr Schlagfertigkeit.

Es erwartet Sie ein aktives Training, in dem Sie erfahren und ausprobieren, wie Sie –verbal oder durch Haltung, Stimme und Blick – auf sprachliche Attacken oder unangemessene Fragen und Kommentare reagieren können. Teilnahmekosten 35 € pro Person. Die Plätze sind begrenzt, deshalb emp-

fehlt sich bei Interesse eine baldige Anmeldung unter www.steh-deine-frau.de/termine.html

Karin Weiß -
Gleichstellungsbeauftragte
Telefon 08041-505-307
eMail: kontakt@steh-deine-frau.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



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



Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen



Mehr
Generationen
Haus

Klosterweg 2, 83646 Bad Tölz
Telefon 08041/7933588
Fax 08041/7933587
www.mgh-bad-toelz.de,
eMail: mgh@kvtoel.brk.de

Frühlingsfest im Klostergarten

Feiern Sie mit uns das beliebte Frühlingsfest im ehemaligen Klostergarten. Bei hoffentlich schönem Wetter genießen wir die wärmende Sonne und wenn es regnen sollte, feiern wir einfach im Franziskus-Saal mit Musik und der bekannten guten Küche unserer ehrenamtlichen Köchinnen und Köche. Es gibt Kuchen wie auch Köstlichkeiten aus verschiedenen kulturellen Kreisen.

Termin: Samstag, 9. Mai ab 15.00 Uhr im Mehrgenerationenhaus und Klostergarten.

Nähere Informationen aus der Tagespresse oder im Mehrgenerationenhaus nachzufragen.

Flohmarkt

Flohmärkte sind beliebt und bieten viele Möglichkeiten für Verkäufer und Käufer. Das BRK Mehrgenerationenhaus schenkt Ihnen in diesem Jahr den perfekten Rahmen dafür. Sowohl bei gutem Wetter (im Garten), als auch bei schlechtem Wetter (in den Räumlichkeiten des MGHs) bieten wir Ihnen ein schönes Ambiente. Sie möchten Kleidung, Bücher, Schmuck oder andere noch gut erhaltene Gegenstände verkaufen? Dann melden Sie sich bitte bis spätestens 29.05.2015 verbindlich im BRK Mehrgenerationenhaus an. Verkaufstische werden zur Verfügung gestellt (Miete pro Tisch 10 Euro). Sie haben Lust etwas Neues oder etwas Altes (wieder-) zu entdecken? Dann kommen Sie doch einfach vorbei!

Termin: Samstag, den 13. Juni von 11:00 bis 16:00 Uhr. Kosten: 10 Euro Miete pro

Verkaufstisch.

Die Deutschkurse des Asylhelferkreises Bad Tölz

Die Mehrheit der Flüchtlinge können kein Deutsch wenn Sie, fernab ihrer Heimat in Bad Tölz, Asyl beantragen. Ehrenamtliche des Asylhelferkreises Bad Tölz unterrichten daher Deutsch - für Kinder und Erwachsene. Derzeit werden vier Deutschkurse angeboten: zwei Alphabetisierungskurse, ein Anfänger- und ein Fortgeschrittenenkurs. Die teilnehmenden Asylbewerber kommen regelmäßig, sie lernen das Alphabet und die Groß- und Kleinschreibung kennen, Umlaute auszusprechen und anhand von Lernmaterialien und Vokabelkärtchen üben sie deutsche Vokabeln und die Grammatik.

Derzeit geben fünf ehrenamtlich engagierte Helfer (Johanna Leuschner, Elly Menzel, Elisabeth Reploh und das Ehepaar Wörle) jeweils dienstags Alphabetisierungsunterricht und einen Deutschkurs für Anfänger, mittwochs einen fortgeschrittenen Alphabetisierungsunterricht und donnerstags den Deutschkurs für Fortgeschrittene.



Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

Gepplant ist noch ein weiterer Übergangskurs an der Südschule – für den der Helferkreis dringend Ehrenamtliche sucht!

Hintergrund: In der Südschule gibt es eine Übergangsklasse für nicht deutschsprachige Mädchen und Jungen (Asylbewerber und Andere) im Alter von 11 bis 17 Jahren. Diese Kinder gemeinsam aufgrund des Altersunterschiedes und der unterschiedlichen Herkunft zu unterrichten ist eine Herausforderung. Zur Unterstützung sucht der Helferkreis zusammen mit der Südschule

Ehrenamtliche. Diese sollten sich ein oder zwei Mal in der Woche zwei Stunden Zeit nehmen um mit einem oder maximal zwei Kindern dieser Klasse Hausaufgaben zu machen. Die Ehrenamtlichen werden vom BRK-Mehrgenerationenhaus betreut, um die Koordination und inhaltliche Arbeit kümmert sich die Südschule mit Birgit Armbruster, Jugendsozialarbeit an Schulen.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Rita Knollmann, BRK-Mehrgenerationenhaus Bad Tölz, Telefon 08041/7933588.

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



Termine

- ab 15.04.2015, 16.15 Uhr **Yoga auf dem Stuhl für Senioren**
Ltg und Anmeld. Monika Schreiner, Telefon 08171-347348
Gebühr 25 Euro, 5 Treffen
Ort: Franziskuszentrum, Bad Tölz, Klosterweg 2
- 16.04.2015, 19.30 Uhr **Vortrag Papst Franziskus - ein Name wird Programm**
Ref.: Dr. Martina Kreidler-Kos, Eintritt: € 7,00
Ort: Bad Tölz, Pfarrheim Franzmühle, Salzstraße 1
- 21.04.2015, 18.00 Uhr **Vortrag Rechtzeitig vorsorgen durch Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung**
Ref.: Karl Schöttl, Anna Wiedemann
Ort: Wolftratshausen, AWO Seniorenzentrum, Paradiesweg 18
- 09.05.2015, ab 15.00 Uhr **Frühlingsfest im Klostergarten**
Ort: Bad Tölz, Franziskuszentrum, Klosterweg 2
- 12.05.2015, 18.00 Uhr **Vortrag Demenz und Ernährung**
Ref.: Michaela Küntzler
Ort: Wolftratshausen, AWO Seniorenzentrum, Paradiesweg 18
- 13.06.2015,
11.00 - 18.00 Uhr **Flohmarkt im Mehrgenerationenhaus**
Ort: Bad Tölz, Franziskuszentrum, Klosterweg 2
- 16.06.2015, 18.00 Uhr **Vortrag Auch am Abend wird es licht sein - von der Kunst zu leben und zu sterben**
Ref.: Waldemar Pisarski
Ort: Wolftratshausen, AWO Seniorenzentrum, Paradiesweg 18
- 18.06.2015, 19.00 Uhr **Vortrag Menschen mit Demenz**
Ref.: Ellen Wagner
Anmeldung: Monika Müller, Telefon 08042/5297
Gebühr: Spende erbeten
Ort: Wackersberg, Pfarrhof, Dorfstr. 25
- 26.06.2015, 18.00 Uhr **Martin Luther und die Reformation
Wanderung ca. 1 Std + Wortgottesdienst**
Ref.: Pfr. i.R. Erich Schmucker, Gebühr: € 5,00
Ort: Bad Tölz, Pfarrheim Franzmühle, Salzstraße 1
- Vorankündigung**
- 18.07.2015,
19.00 - 16.30 Uhr **Pilgern von Kloster zu Kloster,
pflegender Angehöriger**
Ort: Malteser Hilfsdienst, Hans-Urmiller-Ring 24,
Wolftratshausen

Moderne Medizin... *Die personalisierte Medizin.*

Mikrobiologische Forschungsergebnisse erlauben es heute, Krankheiten immer besser auf der molekularen Ebene zu verstehen. Das gelang erst, als die Genstruktur als kleinste Einheit des Lebens anfangs der 1950er Jahre entschlüsselt worden war und die Entzifferung des menschlichen Erbgutes zu Beginn dieses Jahrtausends folgte. Jetzt ist es mehr und mehr und voraussichtlich immer schneller möglich, Krankheiten als Fehlregulierung des Bauplanes der Zellen und den damit einhergehenden Beeinträchtigungen zu verstehen. Sie können entarten, wenn körpereigene Reparatursysteme den Schädigungen nicht mehr Herr werden. Dann kommt es zu Fehlfunktionen, die wir als Krankheiten verstehen.

Forscher sind sich der Schwierigkeit der riesigen Aufgaben bewusst. Man weiß, dass es z.B. Krebs als gleichförmige Erkrankung nicht gibt. Das ist nicht eine einzelne, klar beschreibbare Entartung, es sind über 250 Erkrankungen unter Beteiligung von manchmal 50 Genen, die fast alle Gewebe des Körpers befallen und sehr verschiedene Symptome und Spätfolgen zeigen können. Alle Arten sind letztlich auf Fehlentwicklungen und Schädigungen auf Grund von Mutationen unserer Gene zurückzuführen, die zum Teil ererbt oder auf krebsbegünstigende Substanzen (z.B. Tabakrauch, Asbest, radioaktive, ultraviolette Strahlen, gewisse Viren) zurückzuführen sind. Das ist eine ungeheure medizinische Aufgabe.

Langsam versteht man zellinterne Abläufe immer besser und kommt dem Ziel der Ursachenklärung von Erkrankungen näher. So weiß man, dass es zellinterne Reparaturdienste gibt, die oft ein ganzes Leben lang so effektive Arbeit leisten, dass Fehler oder Schädigungen

nicht wirksam werden. Leider versagen sie irgendwann.

Bislang werden gleiche Krankheit mit mehr oder weniger gleichen Therapien bekämpft, deren Wirksamkeit erprobt sind. Jede Zelle des Organismus bekommt dabei mehr oder weniger eine Dosis Medikament ab. Im Grunde ist das eine riesige Verschwendung an Ressourcen, manchmal auch eine Belastung, siehe Nebenwirkungen.

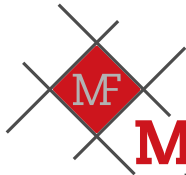
Auf lange Sicht wird eine ganz individuelle Patientenbehandlung vorstellbar. Aus der Forschung resultieren Medikamente, die genau auf solche zellinterne Defekte zielen, das ist personalisierte Medizin. Mithilfe spezifischer diagnostischer Tests werden Ärzte vorhersagen können, wie gut ein Patient auf die Behandlung mancher Krankheiten anspricht.

Schon sind neue, sehr wirksame Medikamente z.B. gegen Brust-, Magen-, Haut-, Blut- und Lungenkrebs, Osteoporose, Hepatitis C auf dem Markt.

Der Wermutstropfen besteht darin, dass derartige Mittel noch sehr teuer sind und leider noch nicht jedermann zur Verfügung stehen. Auch stehen wir erst am Anfang dieser medizinischen Epoche.

Man darf jedoch davon ausgehen, dass die Preise absehbar sinken werden. Was die Technik zur Verbilligung leisten kann zeigt folgendes Beispiel: Zur Ersterforschung des Humangenomprojektes, also der Aufklärung der menschlichen Erbsubstanz, benötigte man bei Kosten von 2 Milliarden Euro 2,5 Jahre, heute braucht man dafür nur Tage und muss lediglich 10.000 Euro aufwenden.

Es wird davon ausgegangen, dass die personalisierte Medizin in den nächsten zehn Jahren ganz signifikante Auswirkungen auf die Medizin haben wird.



Michael Förg

Fliesen | Platten | Mosaik

- 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

PROBEWOHNEN

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

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

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

Seniorenwohnen „Haus am Park“

Buchener Str. 6, 83646 Bad Tölz

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

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

*Zuhause
in besten Händen*

Seniorenwohnen BRK

**Bei 3 Wochen
3 Tage gratis!**

Sozialservice-Gesellschaft
des Bayerischen Roten Kreuzes GmbH



Sicherheit rund um die Uhr



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

Mahlzeitendienst

- genießen ohne zu kochen

Hausnotrufdienst

- Sicherheit rund um die Uhr

Fahrdienste

- unabhängig und mobil sein

mobile soziale Dienste

- sicher und zuverlässig betreut

Besuchs- und Betreuungsdienst

- Malteser Ehrenamt

Ausbildung

- kompetent in die Zukunft

Malteser
Japan
...weil Nähe zählt.

Wir freuen uns
wenn DU kommst!!

Noch Fragen? Rufen Sie uns an:
Malteser Wolftratshausen

08171/43 63 0



Malteser

Hans-Urmiller-Ring 24
82515 Wolftratshausen

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

St. Heinrich und Hohenleiten

Am Starnberger See, durch Wälder und über den Höhenrücken 4,15 Std.

Die Herkunft des Ortsnamens St. Heinrich stammt von einem Einsiedler, der hier im 12. Jahrhundert in einer kleinen Holzkapelle gelebt haben und gestorben sein soll. In der Folge entwickelte sich sein Grab zu einem regelrechten Wallfahrtsort, da dort immer wieder Wunder geschehen sein sollen. So errichtete man 1324 über diesem eine steinerne Kirche. Nach wenigen Jahrhunderten geriet das Grab in Vergessenheit, doch wurde Anfang des 17. Jahrhunderts die Wallfahrt durch das Kloster Beuerberg wiederbelebt. Das Gasthaus neben der Kirche, das schon so alt wie die Wallfahrt ist, wird übrigens seit mehr als 100 Jahren die Fischerrosol genannt.

Ausgangspunkt: Parkplatz (593 m) beim Ambacher Erholungsgelände (gebührenpflichtig) (Navi: 82541 Ambach), MVV-Regionalbus 373 Seeshaupt – Wolfratshausen.

Höhenunterschied: 170 m.

Anforderungen: Keine.

Einkehr: Viele Gasthäuser & Restaurants in St. Heinrich und am Starnberger See. Vom Parkplatz beim **Ambacher Erholungsgelände** (1, 593 m) aus gehen wir südwärts durch das Parkgelände und erreichen, bei den Tischtennisplatten nach rechts schwenkend, das Ufer des Starnberger Sees. An diesem entlang folgen wir dem Fußweg bis zum **Buchscharner Seewirt**. Weiter führt ein Pfad am Seeufer entlang. Sollte dieser überflutet sein, müssen wir ein Stück an der Staatsstraße entlanggehen. Nun schließt sich ein abschnittsweise asphaltierter Radweg an, dem wir teils an der Staats-

straße entlang, teils durch den Wald, aber stets in Ufernähe folgen. Haben wir einen Blick auf die Kirche von St. Heinrich erhascht, breitet sich rechter Hand ein Schilfbestand aus. Wir folgen noch ein kurzes Stück der Staatsstraße, überqueren dann den Märzenbach und nehmen an einer Bank den Grasweg nach links. An der Staatsstraße angelangt, überqueren wir diese und gehen auf der Schechener Straße weiter. Biegt letztere an einer Eiche scharf nach rechts ab, so wandern wir geradeaus auf dem breiten Kiesweg weiter. Nun geht es entlang des **Märzenbaches** (2, 599 m) mit seinem rötlichen Wasser durch den Nonnenwald; hier liegen immer wieder Äste quer und Baumwurzeln sind ausge-





spült. Dadurch ist der Bach ein wichtiger Lebensraum und bietet für Vögel zahlreiche Nist- und für Fische Versteckmöglichkeiten. Erst nachdem wir den Bach überquert haben, entfernen wir uns von ihm.

An der nächsten Weggabelung halten wir uns rechts. Der Weg steigt nun sanft an, an der nächsten Wegkreuzung biegen wir links ab. Weiter durch Mischwald gegangen, führt uns schließlich eine Brücke mit Bergblick über die Autobahn A 95. Nun schlängelt sich der Weg noch kurz durch den Wald, dann an Weiden und Wiesen vorbei. Mit weitem Panoramablick auf die Alpenkette und Richtung Loisachtal wandern wir auf **Faistenberg** (3, 648 m) zu. Vor dem Weiler bereits biegen wir an einer Scheune links in einen Wiesenweg ein und gehen am Zaun entlang. Haben wir das Sträßchen erreicht, so folgen wir diesem nach links. Es geht durch eine Senke, in der sich ein kleines Feuchtgebiet befindet, und dann hinauf nach **Hohenleiten** (4, 673 m), das schon von Weitem sichtbar auf einer Molassekuppe thront. Wir gehen das Sträßchen weiter und passieren Märzanderl. Nach gut 300 m zweigt links ein Kiesweg ab, der uns durch ein feuchtes **Wäldchen nach Oed** (5, 690 m) hinaufbringt. Nun folgen wir dem Sträßchen etwas hinab und wandern geradeaus auf dem Kiesweg weiter. Das Schild »Vorsicht bissiger Hund« braucht uns nicht zu erschrecken;

denn dieser ist angeleint, bellt nur und »hot no neamands bissa«. Haben wir nun den Hof mit besagtem Hund passiert, gelangen wir zur Staatsstraße. Diese überqueren wir und steuern leicht nach rechts versetzt geradeaus auf den nächsten Wald zu. Hier folgen wir dem Kiesweg bis zum idyllisch gelegenen **Filzbuchweiher** (6, 662 m). Dieser weist einen zonierten Verlandungsbereich auf, der zu den Seiten hin in Niedermoorbereiche mit Streuwiesen und Hochmoorflächen übergeht.

Sämtliche Abzweigungen ignorierend führt uns der Forstweg schließlich wieder nahe an die A 95 heran und nach einem Auf und Ab an eingeschnittenen Gräben vorbei, die bereits der Loisach im Osten zustreben. In einer scharfen Linkskurve wieder unter der A 95 hindurch, halten wir uns danach links und wandern am Südrand des **Naturschutzgebietes »Schellenbergmoor«** (7, 677 m) entlang. Hinter den Fichten erstreckt es sich, an die sich Übergangs- und Hochmoorflächen anschließen. Haben wir die höchste Stelle erreicht, an der eine Blockhütte steht, geht es nun den Schellenberg hinab. An der **Wegkreuzung** (8, 659 m) wandern wir kurz nach rechts und biegen dann gleich wieder links ab. Weiter hinab führt uns der Forstweg durch den Eurasburger Wald. Wir ignorieren sämtliche Abzweigungen und gelangen schließlich zur Staatsstraße. Bereits vor der Einmündung aber gehen wir nach rechts weiter und nehmen dann im Wald den links abzweigenden **Fußpfad** (9, 611 m). Eine Unterführung bringt uns unter der Staatsstraße hindurch – das Ambacher Erholungsgebiet erreichen wir, wenn wir den Fußweg geradeaus nehmen. Nun wenden wir uns an den Tischtennisplatten nach rechts und gelangen auf schon bekanntem Wege zum **Ausgangspunkt** (1) zurück.



Die Kultur der Reparatur

von Wolfgang M. Heckl
erschienen im rororo Verlag, 2013
ISBN: 978-3-446-43678
gebunden, Preis € 18,40

Reparieren heute ist was ganz anderes als früher, wo in den meisten Fällen Schraubenzieher, Zange, Hammer reichten. Es machte Spass den Fahrradschlauch, den Kurzschluss bei der Lampe, den Staubsauger aufzumachen und zu flicken. Heute geben Küchenmaschine, elektrische Zahnbürste, Drucker und tausend andere raffinierte Produkte den Geist auf, deren Funktionsweise wir nicht mehr verstehen und die so gebaut sind, dass man sie gleich gar nicht nicht öffnen kann. Eine Reparatur lohnt sich oft nicht, weil die unscheinbaren, kaputten Teile mit anderen noch bestens funktionierenden Komponenten untrennbar verbunden und bei Ersatz unverhältnismäßig teuer sind. Wir sollen entsorgen und was Neues kaufen, was gemäß Werbung sowieso besser sein soll.

Die Lebensdauer der Güter ist vermutlich geplant begrenzt, man nennt das „Obsoleszenz“, manchmal so, dass sie bald nach der Garantiezeit den Geist aufgeben. Vieles landet im Müll oder im Recyclinghof. Wenn man sich auf einer Deponie umschaute, kann man nicht fassen, was da weggeworfen wird.

Dieser Zustand ärgert viele Senioren, sie sind in einer Zeit aufgewachsenen, wo man Sachen nicht so schnell aussortiert hat. Wie könnte man das ändern?

Der Autor unseres Buches, Prof. Dr. Heckl, Leiter des Deutschen Museums in München, sorgt sich um diesen Zustand, der so sehr die nachhaltige, umweltschonende Verhaltensweise des Einzelnen behindert. Er hat als begabter Hobbybastler sein Wissen und seine Erfahrung niedergeschrieben und dabei nicht das ewig währende Produkt im

Auge, denn auch die Natur verfährt nach dem Prinzip, dass die Reparaturfähigkeit irgendwann zu einem Ende kommt. Fehler im Aufbau und der Funktion eines lebenden Systems sind ab einem gewissen Zeitpunkt auch nur noch begrenzt zu beheben, je älter die Chromosomen in den Genen mit den Erbinformationen sind, umso mehr nicht mehr reparaturfähige Fehler schleichen sich ein, bis der Organismus zu Grunde geht.

Unsere Wegwerfgesellschaft, so schreibt der Autor, kommt zu einem Wendepunkt, die Ressourcen werden knapp, wir trennen akribisch Müll zur Wiedergewinnung wertvoller Rohstoffe.

Und gleichzeitig wissen wir, dass Kleinigkeiten wertschätzen und erhalten glücklicher macht als der Kauf eines überflüssigen Konsumartikel. Warum nicht reparieren, was wir einst für teures Geld gekauft haben? Die Kultur der Reparatur trägt dazu bei, sie verbindet Generationen mit unterschiedlichem Wissen und Erfahrung. Und das Wichtigste: Ressourcen werden geschont.

Da die Dinge kompliziert geworden sind und nicht jeder einen Bastelkeller mit Werkzeug hat, wurde die Idee des Repair-Cafe geboren. Das sind zwang- und kostenlose Bastelrunden in kommunalen oder von Wohngesellschaften kostenlos zur Verfügung gestellten Räumen, wo man sich mit ehrenamtlichen Experten trifft. Gemeinsam repariert man Kleidung, Möbel, Fahrräder, Gartengeräte, elektrische Haushalts-Hi-Fi- und Multimediageräte. Das Miteinander der Menschen wird gefördert, jeder spricht mit jedem, eine prima Sache für Senioren. Das Buch hat einen Zeitgeist getroffen. Man erfährt sehr viel und möchte gleich selbst loslegen. Wir können viel, trauen wir uns.

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 Druckerei Wittmann, Landshut.

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

Titelbild: Hans Lincke

Redaktionsschluss für die Ausgabe 3-2015, Juli-September ist der **14. Juni 2015**

Fair.
Menschlich.
Nah.



Sparkasse
Bad Tölz-Wolfratshausen
Ihre Bank vor Ort - seit über 150 Jahren




Richter

PFLEGE MANAGEMENT
IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

✿
PFLEGE ZUHAUSE

INFORMATION-BERATUNG
HILFE-UNTERSTÜTZUNG
HÄUSLICHE SCHULUNG



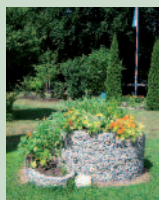
82549 Königsdorf * TEL. 08179 8001
www.richter-pflegemanagement.de

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 08171/386 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, niveauvolles, seniorenorientiertes Betreuungsangebot
- wohltuende, kompetente Pflege, basierend auf den nationalen Expertenstandards
- schöner Sinnesgarten mit Gebirgsblick
- täglich frische Schankerl aus unserer hauseigenen Küche



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

Treffen Sie jetzt die richtige Entscheidung für
Ihr **selbstbestimmtes Wohnen** im Alter!



„Ihr Haus bedeutet Ihnen sehr viel. Für Sie sind das mehr als nur vier Wände mit einem Dach – und das zu Recht! Doch das eigene Zuhause kann im Alter auch zur Belastung werden. Ich zeige Ihnen Wege auf und begleite Sie bei Ihrer persönlichen Lösung!“

***Planen Sie jetzt für den
neuen Lebensabschnitt!***

**IHRE IMMOBILIE ERÖFFNET MEHR
MÖGLICHKEITEN ALS SIE DENKEN.**

Ich lade Sie unverbindlich zu einem persönlichen Gespräch ein – mit vielen Ideen für eine neue Wohnsituation: von der Anpassung und Teilvermietung Ihres bestehenden Hauses über die kleinere Eigentums- oder Mietwohnung bis hin zu alternativen Wohnformen. Mein Service umfasst dabei nicht nur den Umbau Ihrer Immobilie oder die Suche eines neuen Zuhauses: Bei Bedarf erfülle ich auch individuelle Wünsche nach externen Betreuungs- und Versorgungsmöglichkeiten oder kümmere mich um die komplette Umzugsorganisation. Ich freue mich über Ihren Anruf...



Karin Seidler Immobilien
Reiffenstuelweg 9
83703 Gmund



Tel. 08022.704 38 38
Fax 08022.704 38 39
Mobil 0160.90 55 54 04

www.maklerin-im-oberland.de