

Veranstaltungen Informationen

SeniorenInfo



Mitteilungen des Seniorenbeirates im
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen

Januar-März 2014 - Nr.1

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

Zentrumsnah im Grünen umsorgt...

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

Allen Bewohnern stehen schöne helle Einzelzimmer zur Verfügung.

Zu unseren Mitarbeitern gehört seit vielen Jahren die Ordensgemeinschaft der „Dienerinnen vom Kinde Jesu“ Kroatien.

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



Caritas Seniorenheim St. Hedwig Geretsried

Adalbert-Stifter-Straße 56, 82538 Geretsried

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

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



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



**Raiffeisenbank
Tölzer Land eG**

Tel: 08041/7931-0

www.rbt1.de

100 Jahre Ihre Bank

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

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

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat Aktuell	4
<input type="checkbox"/> Bericht über ein Treffen der Pflegeheimleiter und Akutkrankenhäuser	7
<input type="checkbox"/> Eine Notfallmappe für die Landkreisbürger	8
Lebensbilanz: Blick zurück – und nach vorne	9
Lachen ist gesund	11
Auswirkungen von Demenz auf innerfamiliäre Beziehungen	14
Wenn ältere Menschen mit dem Rettungsdienst ins Krankenhaus müssen	15
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Arbeitskreisen und Gruppen	
<input type="checkbox"/> BRK – Fitness für Senioren	17
<input type="checkbox"/> Computer Senioren – Keine Angst vor Windows 8, iPhone...	19
<input type="checkbox"/> LRA – Häusliche Gewalt - unter dem Mantel des Schweigens	20
<input type="checkbox"/> LRA – Der Landkreis belohnt Ihr ehrenamtliches Engagement	22
Termine	23
Das sagt die Hörgeräteakustikerin: Gut hören – Gut leben	24
Wandervorschlag: Taubenberg bei Oberwarngau	29
Buchvorstellung: Zurück in die Zukunft	30
Impressum	31



Gepflegt Wohnen im Alter!

SENIORENWOHNPARK

IsarLoisach

● Seniorenwohnen ● Pflegeplätze ● Tagesbetreuung
Moosbauerweg 7a ☎ 08171 - 348860
82515 Wolfratshausen www.swp-isar-loisach.de

Wichtige Telefon-Nummern

Polizei	110	Rettungsdienst/Notarzt	112
Feuerwehr	112	Krankenbeförderung	1 92 22
Bayr. Rotes Kreuz	08041-76550	Bad Tölz, Schützenstraße 7	
Caritas - Bad Tölz	08041-79316100	Bad Tölz, Klosterweg 2	
- Geretsried	08171-98300	Geretsried, Graslitzer Straße 13	
Malteser Hilfsdienst	08171-43630	Wolftratshausen, Hans-Urmiller-Ring 24	
VdK	08041-761253	Kreisverband Bad Tölz-Wolftratshausen-Miesbach: Bad Tölz, Karwendelstraße 5	
Seniorenbeirat des Landkreises		Frau Bäumler	08041-505 280
Senioren-Info-Telefon		Frau Bäumler	08041-505 280
Seniorenberatung des Landkreises			
Mobile Seniorenhilfe		Frau Frick	08041-505 366
		Frau Müller-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,

jetzt ist die Zeit der kurzen Tage, in denen sich Depressionen häufen. Senioren sind leider oft betroffen.

Rezepte gibt es genügend, von schönen Beispielen der Nächstenliebe lesen wir. So habe ich große Achtung vor der Leistung unseres Landkreises, besonders der ehrenamtliche Helfer, wie human und christlich mit dem Zuzug der vertriebenen Menschen besonders aus Syrien und Afghanistan umgegangen wird.

Kleiner Trost übrigens: nahezu jeder Mensch muss depressive Krisen durchleben.

Wichtig ist, sich mit seinen Gedanken nicht ständig ins Gestern ziehen zu lassen, wo alles gut und glücklich war, sondern sich zu zwingen im Heute und Morgen zu denken.

Die richtige Mischung macht es auch hier: leben ist gestern, heute und morgen.

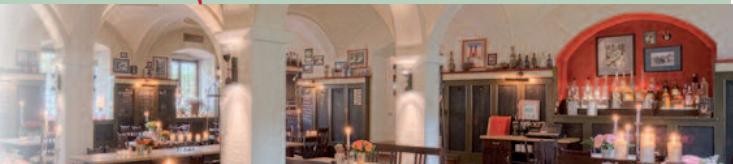
Wir wollen Ihnen in diesem Heft die **Notfallmappe** ans Herz legen und erläutern, die der Seniorenbeirat ausgearbeitet hat. Darin kann man vorsorgliche Entscheidungen für Verwandte und Betraute festhalten und zugänglich machen. Wir halten das für eine ganz wichtige Dokumentation, die eigentlich jeder Senior bedenken und haben sollte. Erhältlich ist sie kostenfrei in ihrer Gemeinde oder im Landratsamt.

Haben Sie nicht auch Sehnsucht nach dem Frühjahr mit seinen längeren Tagen? Es kommt bestimmt! Machen Sie's gut bis dahin!

Ihr Dieter Höflich, Seniorenbeirat



Wirtshaus für Leib und Seele...



Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen.
Saisonal, regional und international.

Wir würden uns freuen Ihre Feierlichkeiten, ob
Taufe, Kommunion, Firmung, Hochzeit,
Geburtstage, Jubiläen aller Art oder
Weihnachtsfeiern für Sie ausrichten zu dürfen.



Klosterschänke Dietramszell Klosterplatz 2, 83623 Dietramszell
Telefon (08027) 90 45 00 www.klosterschänke-dietramszell.de
Öffnungszeiten: Täglich außer Dienstags 10.30 bis 1.00 Uhr

In Vertretung unseres engagierten Seniorenbeirates Herrn Gerd Huber und in meiner Eigenschaft als Schriftführerin darf ich aus den vergangenen Sitzungen des Seniorenbeirates berichten.

Als noch „junges“ Mitglied vertrete ich seit der Neuwahl im März 2013 die Senioren unseres Landkreises in einem parteiunabhängigen und ehrenamtlichen Gremium und nehme mir heute als Neuling das Recht heraus, ein wenig aus den Sitzungen zu plaudern, denn auch für mich war zuerst die Frage im Raum gestanden, was tue ich im Beirat, macht das einen Sinn, oder hast Du wieder ein Pöstchen mehr, zumal das Alter von 60 Jahren für mich gefühlt weit weg von einem Seniorenalltag ist. Schnell wurde mir klar, dass es auch für mich die Zukunft sein wird, den Alltag als Seniorin mit einer anderen Wahrnehmung der Umwelt, des Wohnangebotes, der Einkaufsmöglichkeiten und dem Umgang mit alltäglichen Schwierigkeiten und zunehmenden gesundheitlichen Problemen zu gestalten und so lerne ich nun, mitgetragen von meinen Kolleginnen und Kollegen im Beirat, die Welt mit einer anderen Brille zu sehen.

In unserem Seniorenbeirat ist sehr viel Wissen und Lebenserfahrung vertreten. Die Sitzungen sind immer konstruktiv, mit Lebensfreude und Humor gewürzt und gemeinsam versuchen wir, in zahlreichen einzelnen Schritten, unsere Seniorinnen und Senioren im Landkreis und deren besondere Belange zu vertreten, und durch Anträge, Anfragen, Stellungnahmen und Anregungen zur Verbesserung der Lebensverhältnisse beizutragen.

Wir setzen uns ein für Sie und deshalb wünschen wir uns auch, dass Sie uns kontaktieren, ansprechen, uns Ihre Anregungen und Sorgen mitteilen.

Sie finden uns als Ansprechpartner und Kontaktadressen im Internet unter: www.sozialwegweiser.net

Themen in den letzten beiden Sitzungen des Seniorenbeirates am 18.10.2013 und 03.12.2013 waren:

Der Winterdienst in unseren Gemeinden

Bedingt durch die Jahreszeit haben alle Jahre wieder ältere Mitbürger und Kinder Probleme mit dem Winterdienst auf unseren Gehwegen. Die Straßen sind perfekt geräumt, der Schnee liegt verklumpt und festgefroren auf den Gehwegen, schnell hingeworfen von den Schneeräumern auf der Straße.

Ein älterer Mensch kann bei diesen Bedingungen sich noch überlegen, ob er nicht lieber zu Hause bleibt, aber für die Schulkinder ist so ein Weg eine Zumutung und mit Gefahren verbunden.

Natürlich ist eine Koordination der Einsatzfahrzeuge sehr schwierig zu bewältigen, trotzdem soll das Thema angesprochen und die Gemeinden zu mehr Achtsamkeit aufgerufen werden.

Möglichkeiten der Grüngutannahme in den Wertstoffhöfen

Ein ähnliches saisonales Problem ist die Grüngutannahme in manchen Wertstoffhöfen in unserem Landkreis. Es ist für einen älteren Mitbürger schwer nachzuvollziehen, warum er das Grüngut bei manchen Annahmestellen vor dem Container ablegen darf, in anderen

Gemeinden der Gartenabfall aber mühsam eine Treppe hinaufgetragen und mit einem Balanceakt in einen Container gewuchtet werden soll. Wir sind uns bewusst, dass es viele hilfsbereite Mitarbeiter gibt, die auf Anfrage mit anpacken, jedoch wäre die oben genannte erste Lösung für alle sehr viel einfacher, gesünder und bequemer.

Der Seniorenbeirat hat deshalb einstimmig beschlossen, diese Probleme den Gemeindeverwaltungen noch einmal schriftlich mitzuteilen und um Abhilfe zu bitten.

Ambulante Palliativversorgung

Der Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen und der Hospizkreis Miesbach beabsichtigen ein Palliativversorgungsnetzwerk (HPVN) für die Landkreise Bad Tölz und Miesbach zu organisieren, um die ambulante Versorgung schwer kranker Menschen noch besser und vor allem hier in unseren Landkreisen anbieten zu können.

Das Bayerische Sozialministerium hat ein Förderprogramm für die so genannten „Netzwerkmoderatoren“ erstellt und die Landkreise und die beiden Hospizvereine haben nun die Möglichkeit, für drei Jahre eine Modellregion zu werden und dafür die vorgesehene Förderung zu beantragen. Dieses Förderprogramm möchten die Vereine in Anspruch nehmen und zusammen mit den Landratsämtern in den nächsten zwei Jahren ein „HospizPalliativVersorgungsNetzwerk“ knüpfen.



Dezember-Sitzung des Seniorenbeirates
Foto: Waltraud Bauhof

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

Wir freuen uns
wenn DU kommst!!



Malteser

Hans-Urmiller-Ring 24
82515 Wolfratshausen

Noch Fragen? Rufen Sie uns an:
Malteser Wolfratshausen

08171/43 63 0

Bericht über ein Treffen der Pflegeheimleiter und der Akutkrankenhäuser im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen am 1.10.2013

Die Erfahrungen der Menschen mit den Einrichtungen der Kranken- und Pflegehilfe sind vielfältig und sehr unterschiedlich.

Die Freude darüber, dass man trotz schwerer Erkrankung durch Behandlung wieder gesund geworden ist, oder die Erkenntnis, dass ein Pflegeheim zu einem neuen Zuhause wurde, das der Einsamkeit entgegenwirkt, wird genauso erlebt wie die Frustration darüber, dass es in der Einrichtung nicht so funktioniert, wie man erwartet hat oder sogar Fehler begangen wurden.

Meist sind es die vermeintlich kleineren Dinge, wie die Freundlichkeit der Pflegerinnen und Pfleger oder die Schamhaftigkeit des Essens, die ein Wohlgefühl oder ein Gefühl der Minderwertigkeit nach sich ziehen können. Es gibt aber auch gravierende Erlebnisse, die nachhaltig über Gesundheit und Lebensqualität bestimmen und wesentliche Folgen haben.

Nicht jeder Mensch erlebt die Ereignisse gleich. So ist manch einer noch zufrieden, wo ein anderer bereits Anlass zur Unzufriedenheit und Beschwerde findet. In jedem Fall bedeutet ein Ortswechsel, z.B. von zu Hause ins Pflegeheim oder vom Pflegeheim ins Krankenhaus, immer eine Belastung.

Die Leitungen der Einrichtungen versuchen, mit vorhandenen Finanzmitteln zu jonglieren und möglichst ein erfolgreiches Unternehmen zu schaffen, wobei Erfolg hier immer schwarze Zahlen in der Bilanz und zufriedene „Kun-

den“ bedeutet.

Die Arbeitsweise der Beschäftigten einer Einrichtung hängt zum einen von den Rahmenbedingungen, aber auch von ihrer Persönlichkeit und der aktuellen Situation ab.

Es treffen also in sozialen Systemen unterschiedliche Menschen mit unterschiedlichen Rahmenbedingungen (Zeit-Finanzdruck) und immer in sensiblen Situationen (Krankheit, Pflege) aufeinander, was fast automatisch Konfliktsituationen birgt.

Häufig kann dem daraus möglicherweise entstehenden Ärger die Spitze genommen werden, wenn man die Abläufe und Rahmenbedingungen der jeweiligen Institution kennt. Aus diesem Grunde hat der **Seniorenbeirat** Vertreter der beiden Akutkrankenhäuser und der Pflegeeinrichtungen zu einem gemeinsamen Gespräch eingeladen.

Offen wurde über Möglichkeiten und Probleme gesprochen, insbesondere zu den Themen Hausärzteversorgung in Einrichtungen, Versorgung von Menschen mit Demenz und die Palliativversorgung im Landkreis.

Auch wenn in der Presse bisweilen von Problemen in der Versorgung von Menschen in Pflegeeinrichtungen durch Hausärzte berichtet wurde, sahen die Teilnehmer des Treffens hier keine Problematik, sondern bewerteten die Zusammenarbeit mit den Hausärzten einheitlich als sehr positiv.

Ein Schwerpunkt der Runde war die Diskussion über die Herausforderung der Versorgung von Menschen mit Demenz, insbesondere in den Akutkrankenhäusern. Da für diese Menschen jeder Ortswechsel, vor allem in große Institutionen, ein besonderer Stressfaktor ist und erschwerend hinzukommt, dass diese Patienten in vielen alltäglichen Situationen Anleitung und Begleitung brauchen, wurde schnell klar, dass hier eine adäquate Unterstützung schwer möglich ist. Hinzu kommt, dass in bestimmten Stadien der Demenzerkrankung die Patienten einen erhöhten Bewegungsdrang haben und nicht mehr in ihr Zimmer zurück finden.

Auch wenn während des Treffens diese Problematik nicht zufriedenstellend gelöst werden konnte, wurde festgestellt, dass bereits beide Akutkrankenhäuser erste Schritte zu einer Verbesserung der Situation gegangen sind. Nichts desto trotz wird dieses Thema weiter bearbeitet. Die Erfahrungen der Pflegeeinrichtungen können hier eine hilfreiche Unterstützung für die Akutkrankenhäuser darstellen.

Es wurde bei diesem Thema aber auch deutlich, dass man hierfür dringend das Engagement von Angehörigen und Ehrenamtlichen brauchen wird.

Weiter beschäftigte die Teilnehmer die palliative Versorgung der Bürgerinnen und Bürger im Landkreis. Hier wurde deutlich, dass in den letzten Jahren schon eine gute Entwicklung begonnen hat und unser Landkreis mit der Palliativereinheit im Kreiskrankenhaus Wolfratshausen, dem Christophorus-Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen und deren Zusammenarbeit mit einigen Pflegeeinrichtungen auf einem guten Weg ist.

Mein Fazit dieses Nachmittags ist, dass es wichtig ist im Gespräch zu bleiben und gemeinsam die Themen anzugehen, um für die Menschen in unserem Landkreis, nach unseren Möglichkeiten die Hilfen zu verbessern, auch wenn manches auf anderen Ebenen politisch entschieden wird.

Herzlichen Dank für die Offenheit und das Engagement an die Vertreter der beiden Akutkrankenhäuser in Bad Tölz und Wolfratshausen und an die Vertreter der Pflegeeinrichtungen, Alten- und Pflegeheim Josefistift, Arbeiterwohlfahrt Seniorenzentrum Wolfratshausen, Pater Rupert Mayer-Heim, Pflegeheim Lenggries, Pflegeheim Riedhof, Seniorenwohnpark Isar-Loisach und dem Seniorenbeirat für die Einladung.

Neu im Zentrum von Deisenhofen

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

SENIOREN
RESIDENZ
DEISENHOFEN

jetzt anmelden...

Seniorenresidenz Deisenhofen
Bahnhofplatz 3 ■ 82041 Deisenhofen
T 089.121 921 444 ■ F 089.121 921 455
Info@seniorenresidenz-deisenhofen.de

von Christiane Bäumler, Landratsamt

NEU: Eine Notfallmappe für die Landkreisbürger

Die meisten Menschen gehen in der Hoffnung durchs Leben, von wirklich schweren Notfällen verschont zu werden. Trotzdem halte ich es für sehr wichtig, das Thema „Notfall“ nicht einfach „auf die Seite zu schieben“, sondern sich mit möglichen Situationen und den damit zusammenhängenden Fragen zu beschäftigen. Was würde ich wollen, wenn mein Leben nur mit viel Technik erhalten werden kann? Wem vertraue ich so, dass sie oder er für mich Entscheidungen treffen soll, wenn ich dies selbst nicht mehr kann?

Das Spektrum der Notfälle reicht von einem ungeplanten Krankenhausaufenthalt bis hin zum plötzlichen Tod.

Der Seniorenbeirat des Landkreises hat deshalb gemeinsam mit dem Fachbereich Senioren des Landratsamtes, für die Bürgerinnen und Bürger **aller Altersgruppen** eine Notfallmappe erstellt. Auf insgesamt nur 10 Seiten gibt die Notfallmappe Hinweise zu den wichtigsten Entscheidungen die zu treffen sind und an welcher Stelle man dazu Informationen findet.

Für Helfer geben die ausgefüllten Seiten einen Überblick, über die wichtigsten Angaben zu vertrauten Personen, wichtigen Medikamenten, Vorsorgeentscheidungen etc., die in einem Notfall möglichst schnell zur Hand sein sollten. Ergänzend enthält die Notfallmappe Checklisten darüber, welche Unterlagen an einem festen Ort aufbewahrt werden sollten, was man vorbereitend für einen Krankenhausaufenthalt tun kann

und welche Schritte zu gehen sind, wenn ein naher Angehöriger verstirbt.

Das Wichtigste, ganz unabhängig von der Notfallmappe, ist aber immer das Gespräch mit vertrauten Personen, damit diese wissen, wie sie in Notfällen handeln sollen und welche Unterstützung Sie sich wünschen.

Bekommen können Sie die Notfallmappe in Ihrer Gemeinde und im Landratsamt oder Sie laden sich diese von [www.seniorenkompass.net/gut zu wissen](http://www.seniorenkompass.net/gut-zu-wissen) herunter.





Bayerisches Rotes Kreuz

Aus Liebe zum Menschen.



„Wir bleiben so lange wie möglich aktiv und selbstständig. Die attraktiven Angebote vom Roten Kreuz machen es möglich! Jetzt sind wir rundum bestens versorgt.“

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

Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Bad Tölz - Wolftratshausen www.kvtoel.brk.de
E-Mail: info@kvtoel.brk.de Telefon: 08041/7655-0
Fax: 08041/ 76655-24

Für gute Erfahrungen ist es nie zu spät
– und auch nicht für eine positive Lebensbilanz.
Das zeigen neueste Forschungen.

Rückblickend: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben?

Glück ist flüchtig. Wenn draußen die Sonne scheint und der Schnee glitzert, zeigt es sich für einen kurzen Moment. Und ist spätestens beim nächsten Regen vorbei. Wenn man nach längerer Zeit mal wieder die Enkelkinder in den Arm nimmt, spürt man es als Ziehen im Herzen – das vergeht, wenn die Familie wieder abreist. Wenn man eine Oper hört / einen Schluck Rotwein trinkt / ein Bild betrachtet, taucht es als kurzer Champagner-Moment im Leben auf. „Glück“, sagt Professor Bruno Frey, Wirtschaftswissenschaftler und Glücksforscher an der Universität Zürich, „ist kurzfristig.“ Ganz anders Zufriedenheit. Sie ist das Grundrauschen in unserem Leben, „etwas Grundsätzliches, etwas Längerfristiges“, sagt Frey. Zumindest dann, wenn es uns gelingt, eine positive Lebensbilanz zu ziehen. Und das gelingt uns gerade im Alter ziemlich häufig.

Senioren sind zufriedener als junge Menschen

Wir sind nämlich nicht als junge Menschen am zufriedensten mit unserem Leben – sondern eher in höheren Lebensjahren. Das zumindest ist das Ergebnis der Studie „50 plus“ des Instituts für soziale Antworten. Klingt erst mal widersprüchlich. Denn mit zunehmendem Alter erleben wir das, was Professor Paul Baltes, ehemals Pionier der Gerontologie, „Verlustgeschäft des Alterns“ nennt. Drei Stunden am Stück Tennis spielen und dann auch noch einen Pokal

nach Hause bringen? Einen Tanzball bis morgens um vier durchhalten? Bei der Arbeit zeigen, was man wirklich draufhat, so wie vor der Pensionierung? Vorbei. Nichts als Erinnerung. Wer alt ist, hat häufiger Verluste erlebt, Krankheit, An-seine-Grenzen-Kommen. Einerseits.

Zufriedenheit: Ein "Grundrauschen" im Leben

Andererseits entstehen diese „Veränderungen ja nicht abrupt, sondern langsam, in kleinen Schritten“, erklärt Professorin Ursula Staudinger, Leiterin des Zentrums für lebenslanges Lernen an der Jacobs Universität Bremen. Dazu kommt: „Mit steigendem Alter sind wir immer besser in der Lage, mit Schwierigkeiten fertig zu werden. Wir werden stabiler, verträglicher, ausgeglichener, unsere emotionale Regulation wird besser.“ Und das bringt einen ins Lot mit sich selbst. Ein Grundpfeiler dabei: die Erinnerung an früher, an positive wie negative Erlebnisse. Sich ins Gedächtnis zu rufen, wie man eine Trennung wegsteckte, über eine Krankheit hinwegkam, Arbeitsstress bewältigte, macht klar: Wir haben Bewältigungsstrategien entwickelt, die greifen. Das macht zufrieden. Sich an die eigene Hochzeit zu erinnern, die Geburt des Enkelkinds, den späten Sieg bei einer Seniorenregatta, zeigt: Vielleicht ist nicht alles so gelaufen, wie man es sich erträumt hat. Aber: Es gab genug gute Momente im Leben.

Zufriedenheit hat also oft weniger

damit zu tun, wie das Leben wirklich verlaufen ist. Viel wichtiger ist, wie wir es im Rückblick bewerten. Was führt also dazu, dass wir uns irgendwann einmal entspannt zurücklehnen und gelassen und glücklich auf unser Leben blicken dürfen? Wie wird das zufriedene Grundrauschen im Leben lauter? Darauf hat die Forschung spannende Antworten gefunden.

1. Wir sollten offen bleiben für Erfahrungen

Menschen, die immer mal wieder Neues ausprobieren, sind offenbar deutlich zufriedener als inaktive, unflexible. Egal, ob es darum geht, noch einmal einen Sport zu beginnen, mal wieder eine Reise zu unternehmen oder doch noch Kantonchinesisch zu lernen: In solchen Momenten erleben wir sogenannte Selbstwirksamkeit und das Gefühl: Es ist nie zu spät zum Lernen. Geistige und körperliche Aktivitäten, das zeigen viele Studien, erhöhen die Lebenszufriedenheit deutlich. Das hat übrigens noch einen weiteren Effekt: „Menschen, die sich wohl fühlen, erinnern sich in diesem Moment auch an ihre Vergangenheit positiver“, erklärt Dr. Roland Ruprecht vom Institut für Psychogerontologie in Erlangen. Wer sich dagegen schlecht fühlt, „bewertet auch seine Vergangenheit insgesamt negativer“.

2. Wir brauchen ein Ziel

Forschungen zeigen: Um die mittleren Lebensjahre herum nimmt die Lebensfreude und Zufriedenheit bei vielen Menschen kurzfristig ab. Die Rente naht, die Kinder sind ausgezogen, erste Zipperlein zwicken. Wo also bleibt der Sinn im Leben? Jetzt ist es wichtig, neue

Aufgaben zu finden. „Vielleicht kann man nicht mehr Tennis spielen, aber man kann im Verein mithelfen“, erklärt Staudinger. Die Kinder sind aus dem Haus? Dann kann man sich um Enkel oder als Leihopa um Nachbarkinder kümmern. Nicht mehr jeden Tag acht Stunden ins Büro? Genug Zeit, um sozial benachteiligten Kindern bei den Hausarbeiten zu helfen. Oder jungen Menschen bei der Firmengründung.

3. Wir brauchen Freunde

Soziale Kontakte sind der wichtigste Faktor für das Lebensglück, gerade in höherem Alter. Aber dabei macht uns überraschenderweise nicht unsere Familie am zufriedensten. „Die gehört oft schon viel zu sehr zum Lebensinventar“, sagt Staudinger. „Selbst gewählte und gefundene Freunde sind für die Zufriedenheit noch wesentlich bedeutsamer“, erklärt die Forscherin. Der Grund: „Wir genießen es, von Menschen geschätzt zu werden, die das nicht müssen.“ Irgendwann wird auch die Erinnerung an das Leben selbst zum Wert. Weil sie uns das beschert, was Forscher mit dem schönen Begriff „Altersweisheit“ umschreiben. „Das Leben verstehen kann man nur rückwärts“, schreibt der dänische Philosoph Sören Kirkegaard (1813–1855) „aber leben muss man es vorwärts.“

entnommen aus Senioren-Ratgeber Juli 2013

Heute schon gelacht?

Wer mit Humor durchs Leben geht, ist glücklicher und steckt Kränkungen des Alters leichter weg.

Die Bewohner des ersten Stocks sitzen noch beim Frühstück. Kaum einer schaut auf, als Clown Bonifatius mit seinem Koffer gegen die Säule im Gemeinschaftsraum kracht. Seine Partnerin Lilo mit gelbrosa Ringelsocken, Dirndl und Pippi-Langstrumpf-Zöpfen wandert ungeniert weiter um die Tische, spielt auf ihrer Gitarre und schmettert: „Wenn der Frühling kommt, dann schenk ich dir Tulpen aus Amsterdam ...“ Herr Strobl wünscht sich als nächstes Lied „Der Mai ist gekommen“. Jetzt stimmen nicht nur die Altenpfleger, sondern auch manche Bewohner mit ein. Und ihre Augen lachen.

Alle zwei Wochen besuchen die Klinikclowns das Altenheim im bayerischen Grabenstätt. Lilo und Bonifatius, die eigentlich Miriam Brenner und Heimo Thiel heißen, ziehen dann singend von Zimmer zu Zimmer, verschenken bunte Luftballons und zarte Umarmungen, überraschen und erheitern jeden, der mag. „Kommen Sie 100-prozentig wieder?“, fragt eine Dame im Rollstuhl, als die vierte Strophe von „Lustig ist das Zigeunerleben“ verklungen ist. Lilo grinst: „Ich komme sogar 120-prozentig!“

Humor eröffnet neue Perspektiven

Miteinander lachen, Spaß haben: Wie gut das tut, wissen wir alle. Die Wissenschaft bestätigt unsere Lebenserfahrung: „Lachen hilft uns, Stress zu verarbeiten und soziale Bande zu festigen“, erklärt Professor Willibald Ruch

vom Psychologischen Institut der Universität Zürich. Wer es schafft, menschlichen Angelegenheiten auch eine komische Seite abzugewinnen, ist eindeutig besser dran. „Negative Emotionen wie Wut, Angst oder Ärger engen das Blickfeld ein“, weiß der Experte, „Humor macht die Gedanken frei und eröffnet neue Perspektiven.“

Heiter und gelassen bleiben – trotz aller Widrigkeiten, die einem das Leben zumutet und die ohnehin nicht zu ändern sind: Das gelingt auch im Alter nicht immer, selbst wenn Betagte die Dinge in der Regel eher mit einer gesunden Distanz betrachten können und vieles nicht mehr so bierernst nehmen wie Jüngere.



Foto: Peter Korff

Humortraining: Lachen lässt sich lernen

Wer jedoch nie lockerlassen kann, ist vielleicht nur aus der Übung. „Humor lässt sich trainieren. In jedem Alter!“, betont Ruch. „Jeder Mensch hat Sinn für Humor“, ist der Züricher Forscher überzeugt, „bei vielen ist er nur zugeschüttet.“ Regelmäßig bieten seine Mitarbeiter daher Humortrainings an. Erwachsene sollen dort „spielerisch das Kind in sich wiederentdecken“. Mit Erfolg: Die Teilnehmer fühlten sich danach nachhaltig zufriedener.

Schon der alte Goethe wusste: Was uns Freudentränen in die Augen treibt, verrät den Charakter. Doch ob wir uns über Heinz-Erhardt-Filme oder bei Kabarettistin Monika Gruber kringeln, Nonsens-Witze oder spitzfindige Wortspiele mögen – Hauptsache, wir schauen öfter auf die sonnige Seite des Lebens. Diese Sichtweise zahlt sich aus: Langfristig nehmen wir Positives so stärker wahr. Für Cornelia Leisch eignet sich auch Lach-Yoga prima, um „die innere Heiterkeit zu entfalten“. Das Rezept des indischen Erfinders: pantomimische Spiele, kombiniert mit Atem- und Dehnübungen. Diese Reize sollen die Muskeln so stimulieren, dass ein anfangs künstliches Lachen in echtes Lachen übergeht. Zu Leischs Lachtreffs im Münchener Westpark kommen jeden Sonntag Alte wie Junge, Freunde und Fremde zusammen. „Probieren Sie es einfach mal aus“, ermuntert die Trainerin, die als allein erziehende Mutter dank Lach-Yoga Kräfte für den Alltag tankt und persönliche Krisen überwunden hat, Skeptiker und Anfänger, „es funktioniert!“

Humor hilft bei Krankheiten

Wie ein Schutzfilm legt sich beherztes Lachen über die Seele. Ein schelmischer Spruch zur rechten Zeit oder liebevolles Karikieren kann sogar Konflikte entschärfen. „Humor bedeutet fröhliche Entspannung“, sagt Professor Rolf Hirsch, „die Belastung ist dadurch nicht einfach weg, man setzt aber eine kreative Kraft dagegen.“ Der Gerontopsychiater kämpft seit Langem dafür, sensibles Augenzwinkern auch in der Therapie zu nutzen, etwa bei **pflegebedürftigen, dementen** oder depressiven Patienten. Inzwischen belegen Studien, dass die Pille Humor wirkt und Pflegekräfte ihren Job so leichter stemmen.

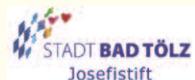
Alten - und Pflegeheim **Josefistift**

...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



Klinikclown Miriam Brenner stimmt zu. „Meine Arbeit ist zwar Kräfte zehrend, aber für mich und besonders für die Menschen, die wir besuchen, sehr bereichernd.“ Oft geht sie auch auf Palliativstationen.

Besonders manche Angehörige seien zunächst irritiert. „Nach dem ersten Kontakt mit uns Klinikclowns überwiegt aber auch bei ihnen schnell der Wunsch nach Leichtigkeit in schweren Lebensphasen.“

Humor im Alltag trainieren

- Machen Sie es sich zur Gewohnheit zu lächeln, wenn Sie in einen Spiegel blicken – einfach so, ohne besonderen Grund.
- Führen Sie ein Humortagebuch. Fragen Sie sich bei allem, was Sie erleben, was daran komisch ist, und notieren Sie es.

- Schauen Sie sich im Fernsehen und im Kino bewusst Komödien an. Rufen Sie sich lustige Szenen ab und zu in Erinnerung.
- Suchen Sie, sooft es geht, die Gesellschaft von Menschen, mit denen Sie sich wohl fühlen und die Sie fröhlich stimmen.
- Ob Comics oder Kabarett: Finden Sie heraus, was Sie lustig finden, und führen Sie sich Ihre Humorquelle öfter zu Gemüte.
- Schließen Sie bei Stress kurz die Augen, und atmen Sie mehrmals tief ein und aus.
- Wenn Sie lachen, lachen Sie bewusst laut und herzlich.

Quelle: Senioren Ratgeber, 26.04.2013

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



Auswirkungen von Demenz auf innerfamiliäre Beziehungen

Betreuende Angehörige stehen bereits zum Beginn der Pflegebedürftigkeit eines an Demenz erkrankten Familienmitglieds vor großen Herausforderungen. Die Persönlichkeit des Demenzkranken verändert sich und die Partnerschaft reduziert sich immer mehr auf seine Pflege. Das ist für eine Partnerschaft sehr belastend. Auch die Kinder erleben einen Rollentausch, wenn sie vermehrt die Verantwortung für einen erkrankten Elternteil übernehmen müssen – ein schwieriger Prozess für beide Seiten.

Als gesunder Mensch können wir uns nur schwer vorstellen, was es bedeutet, an einer Demenz zu erkranken. So lassen wir uns schnell zu der Aussage hinreißen, dass wir einen demenzkranken Angehörigen niemals ins Altersheim geben würden. Aber die Betreuung nimmt die Pflegenden im Verlauf der Krankheit immer mehr in Anspruch und es gibt wenig Entlastung. Obwohl die Überforderung zu groß wird, fällt dann die Entscheidung für einen Umzug in eine Senioreneinrichtung sehr schwer, da sich viele Angehörigen mit einem schlechten Gewissen belasten.

Eine Heimunterbringung bedeutet jedoch nicht das Ende des Kontakts. Trotz der räumlichen Trennung kann wieder eine innigere Beziehung aufgebaut werden, und wenn der tägliche Versorgungsdruck nicht mehr vorhanden ist, können Partnerinnen bzw. Partner eher wieder als solche erkannt werden.

Wenn Sie Fragen zu diesem Thema haben, wenden Sie sich bitte an die Fachstelle für pflegende Angehörige

Bayerisches Rotes Kreuz,
Diana Wagner, [Telefon 08171-934510](tel:08171-934510)
fachstelle@kvbad-toelz.brk.de

Caritas Bad Tölz,
Ursula Stiegler, [Telefon 08041-79316101](tel:08041-79316101)
ursula.stiegler@caritasmuenchen.de



**Seniorenzentrum
Wolfratshausen**

Kompetenz-Zentrum Demenz

Wir betreuen, fördern und pflegen demenziell erkrankte Menschen

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



Quelle: Magazin Münchenstift, 09/13

Wenn ältere Menschen mit dem Rettungsdienst ins Krankenhaus müssen

Frau Müller macht sich Sorgen. Ihr 87-jähriger Mann leidet immer stärker an seiner schweren Hüftarthrose, inzwischen kann er nicht einmal selbst gehen und ist auf Hilfe angewiesen. Abhilfe könnte nach Meinung des Orthopäden nur ein künstliches Hüftgelenk schaffen. Aber wird der alte Herr den Krankentransport, den Krankenhausaufenthalt und die anschließende Reha so einfach wegstecken? Zwar ist der ehemalige Schuldirektor geistig sehr präsent, doch selbst kleinste Störungen im Ablauf seines Alltags machen ihn in letzter Zeit unsicher und auch recht widerspenstig bis bockig.

Jeder Lebensabschnitt hat seine Potentiale, seine Kraft und seine Weisheit. Im Alter verläuft die psychische, motorische und gesundheitliche Entwicklung nicht immer so, wie ein jeder es sich wünscht und daher ist es manchmal unumgänglich, dass ein älterer Mensch durch den Rettungsdienst ins Krankenhaus gebracht werden muss.

Die Zahl hochbetagter Patienten im Rettungsdienst nimmt deutlich zu. Fremde Menschen, ungewohnte Umgebung, nichts ist so wie man es sonst kennt. Schon für Jüngere ist ein plötzlicher Krankenhausaufenthalt mit Stress verbunden. Bei älteren Menschen, die sich nicht mehr so leicht auf neue Situationen einstellen können, kann durch ein solches Ereignis die Welt aus den Fugen geraten, besonders dann, wenn sie schon vorher an einer leichten Demenz mit Gedächtnis- und Orientierungsstörungen gelitten haben, sich aber sonst in ihrem gewohnten Umfeld noch gut zurechtgefunden haben und vieles selbstständig erledigt und bewältigt haben.

Das Fachpersonal des Rettungsdienstes ist auf die Versorgung und den Transport von älteren Patienten speziell geschult. Denn auch ältere Menschen leiden unter seelischen Problemen. Deshalb ist es für uns sehr wichtig, alles Notwendige und Wichtige über den Zustand des Patienten zu erfahren, um ihn optimal versorgen und betreuen zu können. Hierzu wollen wir natürlich die betreuenden Bezugspersonen, egal ob Angehörige oder Pflegepersonal, mit in die Behandlung einbeziehen.

Viele ältere Menschen und Angehörige stellen sich immer wieder die Frage, was soll ich meinem Angehörigen zu einem Krankenhaus Aufenthalt mitgeben? Wir haben eine kleine Packliste zusammengestellt, damit nichts Wichtiges vergessen wird.



Das sollten Sie dem Rettungsdienstpersonal in einer kleinen Tasche mitgeben:

- Befunde (Röntgenbilder, Arztbriefe, Patientenverfügung, Medikamente, Allergiepass, Diabetikertagebuch, Marcumarpass)
- Name des behandelnden Hausarztes oder von Bezugs- oder Betreuungspersonen
- evtl. Gehhilfe, Prothesen, Brille, Hörgerät
- Hygieneartikel (Rasierer, Zahnbürste, Nagelschere, Shampoo, Seife, Kosmetika)
- Nachthemd, Schlafanzug, Socken, Wäsche, bequeme Schuhe, Jogginganzug oder Hausanzug, Morgenmantel
- Eine goldene Regel: Nehmen Sie nicht mehr mit als Sie für 3-5 Tage benötigen.
- Persönliche Wertgegenstände sollten auf das Nötigste minimiert werden, denn auch hier ist weniger mehr.

Wir können Ihnen Ihre Krankheit nicht abnehmen, aber wir können Ihnen ein angenehmes Gefühl geben, bei uns in guten fachlichen Händen zu sein.



**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!

Aus sozialen Organisation, Vereinen, Arbeitskreisen und Gruppen



Fitness für Senioren

Auch im Januar bietet das BRK wieder Fitnessgymnastik für Senioren. Hier die neuen Termine. Zu den Terminen bitte immer Theraband mitbringen!

Freitag, der 3. Januar:

9.00 - 10.00 Uhr Fitnessgymnastik für Senioren (gute Kondition erforderlich)
10.00 - 11.00 Uhr sanfte Gymnastik für Senioren (Koordination-Konzentration-Kondition wird geübt)

Freitag, der 10. Januar:

9.00 - 10.00 Uhr Fitnessgymnastik für Senioren (gute Kondition erforderlich)
10.00 - 11.00 Uhr sanfte Gymnastik für Senioren (Koordination-Konzentration-Kondition wird geübt)

Freitag, 17. Januar: wir sind draußen!

Treffpunkt vor dem Lehrsaaal in der Schützenstr.
09.00 Uhr mit Nordic-Walking-Stöcken = passende Kleidung anziehen!!!
10.00 Uhr mit Nordic-Walking-Stöcken = passende Kleidung anziehen!!!

Freitag, der 24. Januar:

9.00 - 10.00 Uhr Fitnessgymnastik für Senioren (gute Kondition erforderlich)
10.00 - 11.00 Uhr sanfte Gymnastik für Senioren (Koordination-Konzentration-Kondition wird geübt)

Freitag, der 31. Januar:

9.00 - 10.00 Uhr Fitnessgymnastik für Senioren (gute Kondition erforderlich)
10.00 - 11.00 Uhr sanfte Gymnastik für Senioren (Koordination-Konzentration-Kondition wird geübt)

Die Teilnahme kostet 3 Euro pro Person. Der Kurs findet im BRK-Lehrsaaal, Schützenstr. 7 in Bad Tölz statt. Rückfragen gerne unter [Telefon 08041/7655-0](tel:0804176550)




Richter

PFLEGEMANAGEMENT
IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN



PFLEGE ZUHAUSE

INFORMATION-BERATUNG

HILFE-UNTERSTÜTZUNG

HÄUSLICHE SCHULUNG



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

Für Senioren, Behinderte und pflegende Angehörige

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

Brauchen Sie Unterstützung bei:

- ▲ Verbesserung der häuslichen Pflegesituation
- ▲ Pflegeeinstufungen (MDK)
- ▲ Gesprächen mit Ärzten oder mit Kranken- und Pflegekassen
- ▲ Anträge bei Kranken- 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



**Computer Senioren
Bad Tölz-Wolfratshausen**

Keine Angst vor Windows 8, iPhones, Tablets und Konsorten

Kacheln statt Desktop, Wischen statt Maus, Touch-Screen statt Bildschirm – da soll ich mich zurechtfinden, wo ich doch noch mit Windows XP arbeite?

Aber wenn ich heute einen Computer oder ein Tablet kaufe, ist da immer schon Windows 8 drauf, wie funktioniert das eigentlich ohne Maus und Tastatur? Und erst recht bei den iPhones, da ist Android oder iOS drauf, was ist das eigentlich?

Brauche ich für mein iPhone auch eine Anti-Viren-Software? Woher kriege ich die?

Ob ich das jemals begreife? Wo ich doch kaum meine vielen Fotos auf dem PC wiederfinde.

Und was ist denn eigentlich eine CLOUD? Komme ich mit meinem Fernseher auch ins Internet, wozu brauche ich dann noch einen Computer?

Was ist eigentlich Home-Entertainment?

Wofür sind eigentlich die „Sozialen Netzwerke“ da, über die man soviel liest? Brauche ich so etwas? Was habe ich davon?

Wie ist das jetzt eigentlich mit der Sicherheit? Man liest so viel über Spionage, wie weiß ich, ob mein Computer sicher ist?

Wenn Sie solche Fragen haben, aber keine Antworten wissen, haben wir einen Vorschlag:

Wir sind die „Computer-Senioren des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen“

und helfen Ihnen, sich in der Welt der Computer besser zurecht zu finden. Wir sind eine Gruppe von Seniorinnen und Senioren mit viel Computerwissen und helfen ehrenamtlich. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, unser Wissen und unsere Kenntnisse an interessierte Senioren weiterzugeben.

Das machen wir schon seit einigen Jahren mit Erfolg.

Ob Sie die Welt des Internet erforschen 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, googeln wollen, kostenlos per Skype telefonieren oder einfach nur Briefe schreiben – wir helfen Ihnen gerne.

Was kostet mich das?

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

Wo findet der Unterricht statt?

Im BRK-Haus Bad Tölz, Schützenstraße 7, 83646 Bad Tölz oder bei Ihnen Zuhause

Terminabsprache über Waltraud Bauhof
Telefon 08027-7741

Im Internet finden Sie uns unter
www.computersenioren-badtölz-wolfratshausen.de



Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen
Sachgebiet 51 – Fachstelle für Sozialplanung



Häusliche Gewalt – unter dem Mantel des Schweigens

**Ausstellung „Blick dahinter“
im Landratsamt in Bad Tölz
und Veranstaltungsreihe
vom 14. - 30. Januar 2014**

Immer wieder lesen wir in der Zeitung über gewalttätige Familienväter, die Frau und Kinder über Jahre terrorisieren. Oft wollen wir glauben, dass dies seltene Ausnahmen sind. Häusliche Gewalt kommt aber leider sehr viel häufiger vor. Jede vierte Frau erlebt im Laufe Ihres Lebens Gewalt durch den eigenen Partner. Das Thema betrifft nicht nur junge Frauen, sondern auch ältere und alte Frauen, quer durch alle sozialen Schichten. Ältere Frauen trauen sich zudem noch viel weniger Hilfen anzunehmen, da sie sich schämen.

Die Ausstellung „Blick dahinter“ nimmt sich eines Themas an, welches mit großen Emotionen verbunden ist. Auf viele Fragen gibt die Ausstellung eine Antwort; sie entkräftet Vorurteile, nimmt Ängste, vermittelt wichtige Informationen und soll jeder/jedem Mut machen, bei Anzeichen häuslicher Gewalt im Familien-, Freundes- oder Bekanntenkreis aktiv zu werden und einzugreifen. Flankierend zu der Ausstellung finden innerhalb der 3 Wochen fünf weitere Veranstaltungen zu dem Themenkomplex statt:

14.01.14, 17 Uhr, Landratsamt
Häusliche Gewalt: Ausmaße, Risikofaktoren und Folgen“

**15.01.14, 18.00 Uhr, Kreiskrankenhaus
Wolfratshausen**
Medizinische Intervention bei häuslicher und sexualisierter Gewalt“ und rechtliche und praktische Aspekte vor Ort -
Ärztfortbildung

16.01.14, 17 Uhr, Landratsamt,
Was tun wir eigentlich unseren Kindern an? Häusliche Gewalt aus dem Blickwinkel der Kinder.

23.01.14, 17 Uhr, Landratsamt,
Gewalt muss keine Sackgasse sein! – Einblick in die Täterarbeit

27.01.14, 19 Uhr, Landratsamt,
„Öffne meine Augen“ – Film von Iciar Bollain – ein hochsensibler Film zum Thema Gewalt in der Ehe, der die inneren Konflikte der Ehepartner aufzeigt.

Für den Besuch der Veranstaltungen werden keine Kosten erhoben.
Eine vorherige Anmeldung ist jedoch notwendig:

Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen
Karin Weiß, Gleichstellungsstelle
Telefon 08041/505-307,
karin.weiss@lra-toelz.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 30 Jahren

Altstadtbüro: Untermarkt 51 • 82515 Wolfratshausen

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



Der Landkreis belohnt Ihr ehrenamtliches Engagement mit der Ehrenamtskarte

In diesem Jahr hat der Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen die Bayerische Ehrenamtskarte eingeführt. Sie ist ein Dankeschön an alle überdurchschnittlich engagierten Bürgerinnen und Bürger ab 16 Jahren. Im Ehrenamt sind besonders häufig ältere Mitbürgerinnen und Bürger tätig. Egal ob sie den Jüngeren etwas vorlesen, mit anderen Seniorinnen und Senioren spazieren gehen, den Umgang mit dem PC erklären, für die Sicherheit sorgen oder sich anderweitig einbringen... die Liste des ehrenamtlichen Engagements ist unendlich lang. Ohne die Mithilfe von zahlreichen aktiven ehrenamtlichen Seniorinnen und Senioren wäre unsere Gesellschaft sicher um ein vielfaches ärmer.

Es gibt die Bayerische Ehrenamtskarte in zwei verschiedenen Ausführungen. Die blaue, reguläre, Karte ist 3 Jahre lang gültig. Um die Zugangsvoraussetzungen für sie zu erfüllen, muss der Ehrenamtliche seit mind. 2 Jahren ehrenamtlich tätig sein. Der zeitliche Umfang muss entweder 5 Stunden in der Woche oder aber 250 Stunden im Jahr betragen. Dabei ist es egal, ob das Ehrenamt in mehreren Organisationen ausgeübt wird oder nicht. Die goldene Karte ist lebenslang gültig wird dann ausgestellt, wenn der Ehrenamtliche mit dem Ehrenzeichen des bayerischen Ministerpräsidenten ausgezeichnet wurde oder eine Ehrung für 25 oder 40 Jahre aktive Dienstzeit, beispielsweise in der freiwilligen Feuerwehr erfolgt ist. Ein Auslagensatz tatsächlich entstandener Kosten oder der Erhalt der Übungsleiterpauschale, sind für den Erhalt der Karte nicht hinderlich. Konzipiert als Vorteilskarte kann mit der

Ehrenamtskarte in verschiedenen Akzeptanzstellen im Landkreis und ganz Bayern, gesparrt werden. Die bayerische Seenschiffahrt kann vergünstigt in Anspruch genommen werden, der Eintritt in viele Museen und Schlössern ist reduziert.

Einen aktuellen Stand der bisher teilnehmenden Akzeptanzstellen finden Sie im Internet auf der Seite

www.engagementkompass.net.

Dort steht auch eine Liste der Akzeptanzstellen als Druckvorlage zur Verfügung. Sollten Sie keinen Internetzugang haben, können Sie sich gerne mit uns in Verbindung setzen, dann senden wir Ihnen ein ausgedrucktes Exemplar zu.

Mit Sicherheit ziehen viele Ehrenamtliche Ihren „Lohn“ aus der Freude anderer. Es spricht jedoch nichts dagegen, auch von anderen ein Dankeschön für die eigene Arbeit zu akzeptieren.

Im November 2013 fand im Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen die erste offizielle Verleihungsveranstaltung für die Bayerische Ehrenamtskarte statt. In einem feierlichen Rahmen wurden ca. 200 Ehrenamtliche aus allen Bereichen und jeden Alters geehrt.

Sollten Sie ebenfalls die Voraussetzungen zum Erhalt einer Bayerischen Ehrenamtskarte erfüllen, würden wir uns auf Ihre Anmeldung freuen.

Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen,
Felicitas Wolf,

Telefon 08041/505 298

ehrenamtskarte@lra-toelz.de

Termine:

- 14.01.2014, 17.00 Uhr** **Ausstellungseröffnung und Vortrag**
Häusliche Gewalt: Ausmaße, Risikofaktoren & Folgen
Referentin: Dr. Monika Schröttle
Projektleitung Universität Gießen und Nürnberg
Ort: Landratsamt Bad Tölz
- 15.01.2014, 18.00 Uhr** **Medizinische Intervention bei häuslicher und sexualisierter Gewalt – Ärztefortbildung**
Referenten: Marion Steffens, Dipl.-Soz.Pädagogin
Andrea Stolte, Dipl.-Sozialwissenschaftlerin
Dr. Helgard Van Hüllen, Weißer Ring
Ort: Kreiskrankenhaus Wolfratshausen
- 16.01.2014, 17.00 Uhr** **Was tun wir eigentlich unseren Kindern an?**
Häusliche Gewalt in Partnerschaften aus dem Blickwinkel der Kinder, Referentin: Dr. phil. Sandra Dlugosch
Ort: Landratsamt Bad Tölz
- 23.01.2014, 17.00 Uhr** **Gewalt muss keine Sackgasse sein!**
Einblick in die Täterarbeit, Referenten: Thomas Fellingner, Dipl.-Sozialpädagoge, Sandra Münzberg, Dipl.-Pädagogin
Ort: Landratsamt Bad Tölz
- 27.01.2014, 19.00 Uhr** **Öffne meine Augen** von Icair Bollain
Ein hochsensibler Film zum Thema „Gewalt in der Ehe“, der die inneren Konflikte der Ehepartner aufzeigt.
Ort: Landratsamt Bad Tölz
- 01.02.2014, 14.30 Uhr** **Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbundes e.V.**
Monatstreffen im Gasthof Kolberbräu, Magdalenenstüberl, Marktstr. 29, Bad Tölz
- 01.03.2014, 14.30 Uhr** **Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbundes e.V.**
Monatstreffen im Gasthof Kolberbräu, Magdalenenstüberl, Marktstr. 29, Bad Tölz
- 14.03.2014, vormittags** **Kommunikation mit Menschen mit Demenz - Teil 1**
Schulung für Angehörige und Helfer, Referentin: Frau Krupp
Ort: Franziskuszentrum, Bad Tölz
Betreuung für Angehörige mit Demenzkranken ist möglich!
Anmeldung bei Frau Bäumlner, LRA, Telefon 08041-505280
- 14.03.2014, vormittags** **Kommunikation mit Menschen mit Demenz - Teil 2**
Ort und Anmeldung siehe vorher
- 05.04.2014, 14.30 Uhr** **Bayerischen Blinden- und Sehbehinderetbundes e.V.**
Monatstreffen im Gasthof Kolberbräu, Magdalenenstüberl, Marktstr. 29, Bad Tölz

Gut hören – Gut leben

Die Redaktion der SeniorenInfo hat sich mit **Frau Irmgard Ranhart von der Firma Tölzer Hörakustik** zum Thema Hörschwächen bei Senioren unterhalten:

Glaubt man der Werbung, sind moderne Hörgeräte kleine Computer, mit denen jeder wieder besser hören kann. Wieso muss ich dann noch zum Hörakustiker gehen?

Es stimmt, in Hörsystemen schlägt das gleiche Herz wie in Computern: Sehr leistungsfähige Computerchips, die in Millisekunden große Rechenleistungen vollbringen. Das Ergebnis sind Hörsysteme, die nahezu in Echtzeit eingehende Schallsignale analysieren, in Nutzschall und Störschall trennen, mit dem Hörvermögen des Benutzers abgleichen und die Schallsignale entsprechend verstärken. Damit sie das alles können, müssen wir Hörakustiker sie programmieren und auf das Hörvermögen ihres Benutzers einstellen.

Was gehört noch zu den Aufgaben eines Akustikers?

Vor der Anpassung kommt die Beratung, welche Hörsysteme zu dem jeweiligen Hörverlust und auch zum Leben des Kunden passen. Außerdem machen wir in den meisten Fällen eine Ohrabformung für ein Ohrpassstück. Das Ohrpassstück gewährleistet, dass der Schallschlauch immer an der richtigen Stelle im Gehörgang sitzt.

Weshalb ist das wichtig?

Stellen Sie sich vor Sie sitzen vor einem Lautsprecher, aus dem Musik kommt. Dann setzen Sie sich neben den Lautsprecher, oder entfernen sich davon. Je nachdem, wo Sie sich befinden, hört sich der Klang anders an. Mit einem Hörsystem möchten Sie jedoch immer möglichst

gleich gut hören. Deshalb ist es wichtig, dass der Schall immer an der gleichen Stelle im Gehörgang ankommt.

Sie sprechen immer von Hörsystemen. Weshalb kaum noch von Hörgeräten?

Früher bestanden Hörgeräte aus einer analogen Technik, heute sind es kleine Computersysteme. Der Begriff System passt außerdem gut, weil es sehr oft nicht nur um das Gerät an sich geht. Mit Zubehör wie zum Beispiel zum Fernsehen, Musikhören oder Telefonieren wird das Hörgerät Bestandteil eines Kommunikationssystems, das die Kommunikation im Alltag wesentlich erleichtert.

All diese Dinge bieten heute aber alle Hörakustiker an. Warum sind Pro Akustiker etwas Besonderes?

Wir haben Qualitätsansprüche, die unserer Ansicht nach über den Standard der Branche hinaus gehen. Unsere Kunden profitieren davon, dass wir eng mit Medizin und Wissenschaft, Hörgeräte-Herstellern und Audiotherapeuten zusammenarbeiten und unsere Mitarbeiter häufig weiterbilden. Das Ergebnis sind besondere Anpassverfahren und eigene Hörtrainings.

Fangen wir mal bei der Anpassung an. Was leisten Sie, was andere nicht machen?

Wir ermöglichen unseren Kunden zu hören, was möglich ist. Zu den Vorgaben, die die Auswahl eines Hörsystems beeinflussen, gehören der Hörverlust, die Ansprüche und das Budget eines Kunden. Am Hörverlust können wir nichts ändern, der ist sozusagen eine feste Vorgabe. Wie aber soll man seine Ansprüche an gutes Hören festlegen, wenn man nur eine un-

genaue Vorstellung davon hat? Also lassen wir unsere Kunden hören, was ein Hörsystem leisten kann, wie es sich anhören kann in den unterschiedlichsten Hörsituationen, wo es Klangunterschiede gibt. Damit gehen wir in Vorleistung und schaffen unserem Kunden eine Wissensbasis, aufgrund der er sich entscheiden kann. Das kostet uns viel Zeit, denn wir führen dazu den ganzen Anpassprozess durch, mit Insitu-Messung, Perzentilanalyse und HRM-Test und ohne das der Kunde sich verpflichtet fühlt, dann ein teures Hörsystem zu kaufen.

Sind diese ganzen Messverfahren wirklich notwendig oder ist das nur Augenscherelei?

Sie sind unserer Ansicht nach notwendig, um das Potenzial der Hörsysteme voll auszuschöpfen und unseren Kunden das für sie bestmögliche Hören zurückzugeben. Ein Hörverlust lässt sich nicht heilen. Die Technik kann ihn nur weitestgehend ausgleichen und selbst das ist schwer, weil die Sinneswahrnehmung Hören so komplex ist. Daran beteiligt sind die Ohrmuschel, der Gehörgang, das Außen- und das Innenohr und vor allem das Gehirn. Akustische Schallsignale werden in unserem Hörorgan in elektrische Impulse umgewandelt, die wiederum Nervenverbindungen im Gehirn stimulieren, um das, was wir Hören, in verständliche Geräusche und Sprache zu übersetzen. Ein Hörsystem kann nur den ersten Teil übernehmen, nämlich Schallsignale zu orten, zu analysieren, zu verarbeiten und zu verstärken oder klarer wiederzugeben, um einen bestimmten Hörverlust auszugleichen. Wenn wir ein Hörsystem einstellen, müssen wir außerdem die verschiedenen Hörsituationen wie Partylärm, Straßenlärm, Geschirrkloppern und viele weitere Störmöglichkeiten einbeziehen. Um sicherzustellen, das ankommt, was wir beabsichtigen, nämlich verständliche

Sprache und ein angenehmer Klang, messen wir im Ohr, in der Situation und nutzen dazu die modernste Messtechnik. Anders können wir unseren Qualitätsanspruch nicht erfüllen. Der Kunde kann es hören!

Sie haben angesprochen, dass wir auch das Gehirn zum Hören brauchen. Was tun Pro Akustiker dafür?

Wir haben zahlreiche Hörakustiker in unseren Reihen, die auch Audiotherapeuten sind und arbeiten eng mit Medizin und Wissenschaft zusammen. Auf diese Weise sind zwei Hörtrainings entstanden, die auf die Signalverarbeitung im Gehirn zielen. Der Vorteil der Nervenverbindungen in unserem Gehirn ist, dass sie sich gezielt stimulieren, man kann auch sagen, trainieren lassen. Ein Bereich ist die auditive Differenzierung. Mit unserem sprachfreien FonoForte-Hörtraining lässt sich die Verarbeitung von Schallsignalen im Gehirn gezielt trainieren, aber auch analysieren. Ärzte nutzen es zum Beispiel, um festzustellen, ob die Signalverarbeitung gestört ist. Dann nutzt ein Hörsystem ohne Hörtraining nur wenig. Andererseits kann ein Training der Signalverarbeitung im Gehirn den Wirkungsgrad eines Hörsystems massiv erhöhen. Wir haben dazu eine Studie an der Universität Freiburg durchführen lassen, die das eindeutig bewiesen hat.

Was ist mit dem anderen Hörtraining?

Das ist ganz neu und findet im Rahmen der Anpassung statt. Wir haben häufig Kunden, die schon längere Zeit nicht mehr gut hören. Man spricht in diesem Fall von einer Hörentwöhnung. Ein Effekt der Hörentwöhnung ist, dass ein neues Hörsystem seine Wirkung noch nicht voll entfalten kann. Mit diesem Hörtraining wird gezielt das Hören und Verstehen von Sprache mit einem neuen Hörsystem am Ohr trainiert. Beide Hörtrainings las-

sen sich übrigens auch bequem zuhause durchführen.

Was halten Sie von Hörsystemen „zum Nulltarif“, von denen man in letzter Zeit so viel in der Werbung liest?

Damit gemeint sind Hörsysteme zum Festbetrag der Krankenkassen. Der Kunde zahlt in diesem Fall nur die gesetzliche Zuzahlung von 10 Euro. Diese Hörsysteme gibt es schon lange und auch bei uns. Sie sollen ermöglichen, dass jeder Mensch in Deutschland mit einem Hörsystem versorgt werden kann, das seinen Hörverlust angemessen ausgleicht. Das ist

einzigartig in Europa! Gleichwohl gibt es Hörsysteme, die darüber hinausgehen. Ich vergleiche es gerne mit der Entscheidung für ein Smartphone. Den Grundbedarf, und darüber hinaus, decken auch günstige Geräte. Wer aber lieber den Komfort und das Design eines iPhone haben möchte, kauft sich eins.

Weitere Informationen zum Thema

z.B. bei:

Tölzer Hörakustik, Marktstraße 61 /
Eingang Hindenburgstraße, Bad Tölz
Telefon [08041-780121](tel:08041-780121)

www.akustik-ranhart.de



unser pflegeheim Lenggries sucht zukünftige Mitbewohner.

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

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

Derzeit freuen wir uns Ihnen freie Bewohnerplätze anbieten zu können.

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

Bei Rückfragen steht Ihnen unsere Heimleitung gerne zur Verfügung:

Frau Ruth Pirschel
Telefon 08024/9179-0
eMail: info@pflegeheim-lenggries.de

Pflegeheim Lenggries
Karwendelstraße 28b
83661 Lenggries



Wohnen im Herzen von Geretsried

Das Senioren-domizil Haus Elisabeth

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

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

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

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

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



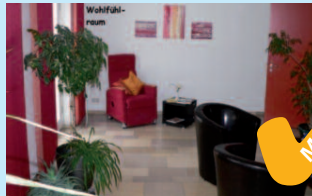

compassio

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



Wohnen & Pflege im Alter

Betreuung mit Herz – im Herzen von Bad Tölz



MDK geprüft
1,1

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

Pater-Rupert-Mayer-Heim
Königsdorfer Str. 69, 83646 Bad Tölz
Tel. 08041/7659-0 www.marienstift-toelz.de

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



Wandervorschlag

aus dem Rother-Wanderbuch „Tegernseer und Schlierseer Berge“
von Heinrich Bauregger, erschienen
im Bergverlag Rother, München, Preis € 12,90

Taubenberg 896m

Durch dichten Wald zu einer schön gelegenen Einkehr...

Talort/Ausgangspunkt: Oberwarngau, 726 m; Parkmöglichkeiten in der Ortsmitte oder am östlichen Dorfrand bei einer Kapelle am Bergfeld.

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

Anforderungen: Fahrstraße, Forstwege und Bergsteige. Festes Schuhwerk empfehlenswert, einige Wegpassagen können feucht sein.

Höhenunterschied: 186 Hm.

Einkehr: Café-Konditorei Klaus und Gasthaus »Zur Post« in Warngau sowie Berggasthaus Taubenberg und Gasthaus »Hubertwirt« (nur sonntags) in Osterwarngau.

Von der Bahnstation in Oberwarngau aus gehen wir zuerst auf der Straße in Fahrtrichtung 100 m weiter, dann links in die Bahnhofstraße, überqueren die Bundesstraße und folgen der Taubenbergstraße in den Ort Oberwarngau. Am Gasthaus »Zur Post« vorbei, links weg von der Hauptstraße, sodann gleich wieder links und rechts in die Lindenstraße und folgen den grünen Wandschildern. Bald überschreiten wir ein kleines Brückel und gehen halb links in die Auenstraße. Nach 200 m folgt ein weiteres Brückel, dort bald rechts und gleich wieder links. Nun können wir den Weg kaum noch verfehlen (Ausschilderung). Nach den letzten Häusern nimmt uns der schattige Wald auf. Auf einer schmalen Asphaltstraße steigen wir sanft bis zu einer Lichtung mit Hochspannungsmast an. Die Straße geht in einen unbefestigten Forstweg über. Kurz vor dem Wasserreservoir folgen

wir links haltend diesem Weg nun langsam ansteigend durch Nadelwald (Weg ist gut markiert), der uns über den breiten Bergrücken hinauf zu einer Wegver-zweigung leitet. Hier haben wir den höchsten Punkt des Taubenbergs erreicht. Geradeaus weiter, vorbei am Wasserturm (den wir im Sommer besteigen können; falls verschlossen, den Schlüssel im Gasthaus Taubenberg holen), bis zur quer führenden Forststraße. Links durch Wald und Wiesen 500 m hinab (Barfußpfad verläuft daneben) zum Berggasthaus Taubenberg.

Um nach Nüchternbrunn zu kommen, nehmen wir den Waldweg, der links vom Gasthaus wegführt und nahezu eben auf der Nordseite des Bergs zu den Saugraben und zuletzt zur freien Waldlichtung führt, auf der das »Wallfahrtsensemble« aus der Pestkapelle und einer Einsiedlerklause steht. Die letzten Abschnitte auf Steig. Vor der Kapelle links ein kurzes Stück hoch zur Kammhöhe und über den quer führenden Forstweg, dann die Kreuzwegstationen entlang hinab nach Osterwarngau. Am Ortsanfang bei der Pension Waldwinkel links auf dem Nüchternbrunnweg geradeaus zur Hauptstraße. Dort links und nach der Kapelle an der Straße wieder links in den Feldweg, der uns zurück nach Oberwarngau bringt.



Zurück in die Zukunft

Gabriel von Seidl in Tölz

Herausgeber: Historischer Verein für das bayerische Oberland in Bad Tölz
2. korrigierte Auflage 2013

ISBN: 978-3-00-041570-8, 172 Seiten
Preis € 15,00 Paperback Ausgabe

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts war das innere Stadtbild von Bad Tölz durch verschiedene Ursachen stark gefährdet. Tüchtige Männer stemmten sich gegen diese verhängnisvolle Entwicklung und wurden durch den Münchener Stararchitekten Gabriel von Seidl unterstützt, so dass daraus die einzigartige Marktstraße entstand. Seitdem gilt er als Retter und Initiator des Tölzer Stadtbildes.

Der Historische Verein Bad Tölz hat seinen 100. Todestag im April zum Anlass genommen in einem Band den Lauf jener Zeit nachzuvollziehen und uns zu erzählen, wie sich entwickelt hat, was wir heute beim Gang durch Bad Tölz als so geglückt empfinden.

Dem Buch ist ein Plan beigelegt, der auf berühmte Gebäude in und um Bad Tölz hinweist, deren heutige Erscheinungsform weitgehend auf von Seidl zurückgeht. Damit kann man sich einen schnellen Überblick verschaffen.

Die Autoren des Bandes haben es verstanden in einer klaren, gut verständlichen Sprache viele Details zu erzählen. Besonders interessant: Auf dem Weg in die Moderne, Tölz zwischen 1845 und 1930. Das war die Zeit, als die Isarflößerei ihre Bedeutung durch die Verlegung der Eisenbahn verlor und Gewerbe, Handel und Landwirtschaft sich gewaltig umstellen mussten. Der Friedhof an der Franziskanerkirche wurde verlegt, wer denkt beim Gang über die Badstraße angesichts der grauen Mauer unterhalb der Kirche noch an einen

Friedhof? Die Firma Moralt entstand am Alten Bahnhof, der Markt Tölz wurde 1906 zur Stadt erhoben.

Gabriel von Seidl hatte verwandtschaftliche Beziehungen hierher, verliebte sich in den Ort und begann um die Jahrhundertwende als Architekt und Kulturschaffender aktiv zu werden. 1898 schloss er sich dem Historischen Verein an, dessen Ehrenmitglied er später wurde. Er baute sich an der Wackersberger Leite ein Landhaus mit markantem Doppelgiebel, seinem Markenzeichen. Besonders hatte es ihm die Historische Marktstraße angetan, die in ihrer Form bis ins Mittelalter zurückreicht. Er kaufte den 1368 erbauten Khannturm, Abschluss der 400 m langen Straße. Das Ortsbild war mit dem wirtschaftlichen Aufschwung Mitte des 19. Jh. gestört, Giebel waren parallel zur Straße gedreht, Fresken überstrichen, Ladenstöcke mit großen Fenstern eingebaut.

Unterstützt durch die damaligen Bürgermeister entwickelte Seidl mit dem Stadtbaumeister Peter Freisl seine Planung, die durch Satteldach, Giebel und Lüftlmalerei charakterisiert sind und sich in den zahlreichen, malerischen Gebäuden ausdrücken.

Es ist der typische, liebgewordene, reizvolle Tölzer Heimatstil, der bis heute zur starken Identifikation der Einwohner mit ihrer Stadt führt und den Besucher staunen macht.

Das alles und noch viel mehr haben Mitglieder des Historischen Vereins in acht Beiträgen niedergeschrieben. Sie verdienen ein großes Lob für die Bemühung mit dem umfangreichen Material, das sie uns mit diesem Band gut aufbereitet anbieten.



Herausgeber: Seniorenbeirat des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen

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

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

Auflage: 5.000 Exemplare, Erscheinungsweise vierteljährlich

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

Titelbild: Greet Visser

Redaktionsschluss für die Ausgabe 2-2014, April-Juni **10. März 2014**



Recht schaffen.

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

Sozialverband VdK Bayern e.V.
Kreisverband Bad Tölz
Karwendelstr. 5, 83646 Bad Tölz

Tel. 08041 / 76 12 53
Fax 08041 / 761 25 40
kv-badtoelz@vdk.de

SOZIALVERBAND
VdK
BAYERN

Zukunft braucht Menschlichkeit.



Wissen, wie es geht.

PC-HELP!

Computerdienstleistungen GmbH

Neue Computerkurse starten!

Herbst-/Winterprogramm anfordern unter:



kurse@pc-help.de oder 0 81 71 - 48 37 0

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

Fair. Menschlich. Nah.



Sparkasse
Bad Tölz-Wolfratshausen

Ihre Bank vor Ort - seit über 150 Jahren

Demenz zuhause pflegen Wir helfen Ihnen und stehen Ihnen gerne bei...

Wir, die Alzheimer Gesellschaft Bad Tölz-Wolfratshausen e.V., stehen Ihnen als Ansprechpartner zur Verfügung und informieren pflegende Angehörige und an Demenz erkrankte Menschen, Interessierte sowie Fachpersonal zu allen Fragen um die zahlreichen Formen von Demenzerkrankungen.

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

- Hilfe zur Erhaltung der selbständigen Wohn- und Lebensgestaltung
- Häusliche Pflege ermöglichen und erleichtern
- Überforderung der Leistungskraft der Pflegenden verhindern
- Wiederherstellen einer möglichst selbständigen Lebensführung des Pflegebedürftigen
- Wohnumfeld verbessernde Maßnahmen
- Begleitung bei Pflegeeinstufungen
- Beratung von Angehörigen und Pflegekräften

Alzheimer Gesellschaft Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.

– Selbsthilfe Demenz –

Kapellenweg 22, 82544 Egling-Neufahrn

Telefon 08171-998 94 75, mobil 0179-2319214

eMail: betreuungsbuero_blank@yahoo.de

Rufen Sie uns doch mal an...



Senioren- und Pflegeheim



Willkommen

**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 Schmankerl aus unserer hauseigenen Küche



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

24 Stunden Pflege im eigenen Zuhause



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

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

Curaform24: Bedürfnissen gerecht werden

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

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

Pflege ist Dienst von Menschen für Menschen



NETZWERK
FÜR PFLEGE

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

Krankenhausstr. 37, 83646 Bad Tölz
Pflegedienstleistung: Christiane Baumann
Telefon 08041/766-1426

- **Netzwerk für Pflege im Alpenhof Bad Heilbrunn**

Ferdinand-Maria-Str. 38, 83670 Bad Heilbrunn
Pflegedienstleistung: Michaela Schmiegel
Telefon 08046/1879-1333

- **Ambulante Dienste im Isarwinkel Bad Tölz**

Krankenhausstr. 37, 83646 Bad Tölz
Leitung Petra Jung
Telefon 08041/766-1405

Besonders innovativ, sogar bundesweit, sind die neuen Wohngruppen in Bad Tölz für Menschen mit psychischen Erkrankungen, neurologischen Erkrankungen oder geistig-körperlicher Behinderung.

Das "Netzwerk für Pflege" ist ein Teil des Einrichtungsverbunds "ReAL Isarwinkel".

Es ist dort angesiedelt im Fachbereich Leben.

Anfragen bitte an:

Netzwerk für Pflege im Reha-Zentrum Isarwinkel Bad Tölz

Krankenhausstrasse 37, 83646 Bad Tölz
Telefon 08041/766-1426

oder

Netzwerk für Pflege im Alpenhof Bad Heilbrunn

Ferdinand-Maria-Str. 38, 83670 Bad Heilbrunn
Telefon 08046/1879-1333

www.netzwerk-fuer-pflege.de