

# Senioren Info



Mitteilungen des Seniorenbeirates im  
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen

April-Juni '17 - Nr. 2

Ihr Exemplar kostenlos  
zum Mitnehmen



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

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



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



## 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](http://www.pflegeheim-lenggries.de) besuchen.

Bei Rückfragen steht Ihnen unsere Heimleitung gerne zur Verfügung:

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

Pflegeheim Lenggries  
Karwendelstraße 28b  
83661 Lenggries

# Inhaltsverzeichnis

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat Aktuell	
❑ Die Zukunft der Pflege und ihre Herausforderung	4
Wissenswertes zum Thema Pflege	
❑ Das 3. Pflegestärkungsgesetz bildet den Abschluss der Pflegereform	7
❑ Die Sehnsucht nach Stille und Muße	10
Wohnen im Alter	
❑ Gute Architektur kann Barrierefreiheit	12
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Arbeitskreisen und Gruppen	
❑ Mehr Generationen Haus – Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen	13
❑ Malteser – Immer mehr Senioren greifen zu Alltagshilfen	14
❑ LRA-Fachbereich Senioren – Zu Hause daheim	15
❑ LRA-Fachbereich Senioren – Trauma und Alter. Auswirkungen verstehen	16
❑ Treffpunkt Senioren Maria Himmelfahrt Bad Tölz	17
❑ AWO Demenzzentrum – “Das Heft zum Vergessen”	18
Termine	19
Senioren und Sport – Für Bewegung ist es nie zu spät	21
Hätten Sie es gewusst? – Klarer denken, prozentuales Wachstum	23
Es muss mal gesagt werden – Enkel, ein Lebenselixir	25
Das sagt der Arzt – 5 Gründe, warum Sie genug trinken sollten	27
Wandervorschlag – Quer über die Köggräben	28
Buchvorstellung – Ruhestand war gestern, anders altern	30
Impressum	32

**SENIORENWOHNPARK**  
Isar-Loisach

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

Moosbauerweg 7a  
82515 Wolfratshausen  
Telefon 08171 34886-0  
www.asb-casa-vital.de

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

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

Wir haben hier und jetzt

**ASB**  
AlltagsService

# Wichtige Telefon-Nummern

<b>Polizei</b>	<b>110</b>	<b>Feuerwehr/Rettungsdienst</b>	<b>112</b>
<b>Krankenbeförderung</b>	<b>0881-19222</b>	<b>Ärztl. Notdienst</b>	<b>116117</b>
<b>Bayr. Rotes Kreuz</b>	08041-76550	Bad Tölz, Schützenstraße 7	
<b>Caritas</b> - Bad Tölz	08041-79316100	Bad Tölz, Klosterweg 2	
- Geretsried	08171-98300	Geretsried, Graslitzer Straße 13	
<b>Malteser Hilfsdienst</b>	08171-43630	Wolfratshausen, Hans-Urmiller-Ring 24	
<b>VdK</b>	08041-761253	Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen-Miesbach: Bad Tölz, Karwendelstraße 5	
<b>Seniorenbeirat des Landkreises</b>		Frau Bäumler	08041-505 280
<b>Senioren-Info-Telefon</b>		Frau Bäumler	08041-505 280
<b>Seniorenberatung des Landkreises</b>			
Mobile Seniorenhilfe		Frau Frick	08041-505 366
		Fr. Bäumler/Fr. Zorn	08041-505 236
Selbsthilfe-Kontaktstelle		Frau Erlacher	08041-505 121
Engagementförderung		Frau Weiß	08041-505 307
Betreuungsstelle		Frau Jacker	08041-505 450
<b>Essen auf Rädern</b> (Warm- und Tiefkühlkost)			
Bayerisches Rotes Kreuz			08171-934525
Malteser Hilfsdienst			08171-43630
<b>Hausnotruf</b>			
Bayerisches Rotes Kreuz			08041-76550
Malteser Hilfsdienst			08171-43630
<b>Mobile Soziale Dienste</b> – Einkaufshilfen, Haushaltshilfen			
Arbeiterwohlfahrt			08041-8456
Bayerisches Rotes Kreuz			08171-43060
Caritas Kontaktstelle „Alt und Selbständig“			08041-79316101
Malteser-Hilfsdienst			08171-43630
<b>Hospizbegleitung und palliative Care-Beratung</b>			
Christophorus Hospizverein			08171-999155
<b>Pflege, ambulant</b>			
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
<b>Wohnraumberatung</b>			
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,*

*zu meinem Geburtstagfest Anfang des Monats März erhielt ich eine Glückwunschkarte von einer Kollegin, mit den besten Wünschen für das neue Lebensjahr und dem netten Spruch:*

*„Perfekt ist das Leben nie, aber es gibt wunderschöne und besondere Momente, die es lebenswert machen... Und es gibt Menschen, die diese Momente perfekt machen.“*

*Wir wollen Ihnen in unserer SeniorenInfo mit einigen Beiträgen helfen, perfekte Momente zu finden.*

*Das Leben im Alter wird oft ruhiger, man hat weniger Sorgen, mehr freie Zeit und weniger Verpflichtungen. Man ist schon ein gutes Stück durchs Leben gegangen und hat sich mittlerweile ein wenig zurücklehnen können und so können doch perfekte Momente sein, im Mehrgenerationenhaus in Bad Tölz ein leckeres Mittagsmenu in netter Gesellschaft einzunehmen oder die Demenzbetreuung als Entlastung für die Angehörigen wahrzunehmen.*

*Natürlich möchte ich Ihnen auch die Aktionswoche „Zu Hause daheim“ im Mai 2017 empfehlen. Der Fachbereich Senioren des Landratsamtes lädt Sie zu einer Ideensuche für die Zukunft ein.*

*Und vielleicht denken Sie mal über ein Hausnotrufsystem nach, wenn Sie sich als Einzelperson in einer Wohnung oder in einem Haus aufhalten, um sich in Notfällen Hilfe zu holen.*

*Das Lebenselixier ist für manche Großmutter das Enkelkind, jedoch macht sich in unserer Buchempfehlung eine Dame mit 75 noch einmal auf, einen ganz neuen Lebensweg zu gehen. Das Buch ist tolle Lektüre für all diejenigen, die sich die Frage stellen, was das Leben nach der Berufstätigkeit für sie zu bieten hat*

*Ein bunter Strauß von Anregungen und guten Veranstaltungshinweisen haben wir als Redaktionsteam für sie zusammengetragen und ich wünsche Ihnen viel Freude beim „Momente sammeln“.*

*Ihre*

A handwritten signature in blue ink that reads "Mechthild Felsch". The signature is written in a cursive, flowing style.

*Mechthild Felsch*

## Die Zukunft der Pflege und ihre Herausforderungen im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen

Das „Seniorenpolitisches Gesamtkonzept“ ist nicht nur eine sperrige Bezeichnung für eine endlose Aufstellung von Tabellen und Zahlen, es ist für uns Seniorenbeiräte das wichtigste Handwerkszeug, um Schritte für die Zukunft unsere Mitbürger im Landkreis einzuleiten. Und da Herr Thomas Bigl, als Sachgebietsleiter der Abteilung Sozialwesen uns Seniorenbeiräte im Landratsamt dazu aufgerufen hat, als "Reißnagel im Sitz der Bürgermeister" zu agieren und uns zum Handeln geradezu „aufhetzen“ will, möchte ich Ihnen einige wichtige Daten aus diesem Seniorenpolitischen Gesamtkonzept vorstellen.

Dieses Konzept wurde im Jahre 2012 erstellt und wird nun für das Jahr 2017 fortgeschrieben, d.h. es wird Bilanz gezogen, was denn bisher erreicht wurde und was weiterhin zur Verbesserung der Lebenssituation unserer Senioren im Landkreis noch zur Diskussion steht und auf Umsetzung wartet. Diese Fortschreibung orientiert sich teilweise an den Handlungsfeldern des Seniorenpolitischen Gesamtkonzepts aus dem Jahr 2012. Jedoch werden in dieser Planung die einzelnen Handlungsfelder in kürzerer Form behandelt und der Schwer-

punkt auf die Pflegebedarfsplanung gelegt.

Der Landkreis Bad Tölz Wolfratshausen zeichnet sich seit langem durch ein Bevölkerungswachstum aus. Dieser Trend wird auch weiterhin anhalten. Die Bevölkerung insgesamt wird von 123 340 Personen im Jahr 2014 laut der Vorausberechnung bis 2034 auf 136 200 Personen ansteigen. Das entspricht einem Zuwachs von knapp 10,5%. Der Landkreis gehört damit zu einem der 25 Landkreise, die als stark wachsend kategorisiert sind.

Der Bevölkerungsanteil ab 40 Jahren stieg über die letzten 20 Jahre kontinuierlich. Die Gruppe der 40-60 Jährigen macht 2014 38,2 Prozent aus (1994 29,9%). Auch die Gruppe der 60-75 jährigen ist stark gewachsen. Von 15,3% auf 20,5 Prozent. Ein Wachstum von 5% zeigt die Altersgruppe der über 75 jährigen (1994: 7,4%; 2014: 12,7%).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass eine kleiner werdende Gruppe an Personen unter 40 Jahren einer größer werdenden Gruppe an Menschen über 40 Jahren gegenübersteht.



### Computer-Kurse!

Man wächst mit seinen Aufgaben ...

Aktuelles Programm  
und Infos anfordern unter:

08171 - 48 37 0 oder [kurse@pc-help.de](mailto:kurse@pc-help.de)

PC-SYSTEME | NETZWERK | TELEFONANLAGEN | DSL | SERVICE | ERP-SYSTEME | SCHULUNGEN  
Josef-Schmellrieder-Weg 4a • 82515 Wolfratshausen • Tel. 0 81 71 - 48 37 0 • Fax 48 37 35 • [www.pc-help.de](http://www.pc-help.de) • Email [pc-help@pc-help.de](mailto:pc-help@pc-help.de)

Wissen, wie es geht.

### PC-HELP!

Computerdienstleistungen GmbH



Interessant ist selbstverständlich auch ein Blick in die Richtung der sehr alten Menschen, also Senioren die 100 Jahre oder älter sind. Insgesamt haben wir zum Stand Mitte 2016 20 Personen im Landkreis, die dieses stolze Alter erreicht haben. Davon sind 19 Personen weiblich. Der größte Teil von Ihnen lebt in der Stadt Geretsried.

Die ältere Bevölkerung in unserem Landkreis ist diejenige, die mit zunehmendem Alter immer wahrscheinlicher Hilfe von anderen Menschen benötigen wird. Bis 2028 leben in unserem Landkreis im Vergleich zu 2016 2.800 Menschen mehr, die über 80 Jahre alt sind. Die Zahl der Menschen die Hilfe benötigt wächst demnach im Laufe der kommenden 12 Jahre um über 1.000 Personen an.

Um es noch einmal mit Zahlen zu konkretisieren:

3300 Personen mit „Hilfebedarf“ leben 2016 im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen.

Diese Zahl wird bis 2028 voraussichtlich auf 4250 Personen ansteigen.

Damit steigt der Bedarf auf 41 Kurzzeitpflegeplätze\* und 49 Tagespflegeplätze\*\* und wir werden zusätzlich ca. 400 Zimmer in Pflegeeinrichtungen bzw. Seniorenheimen benötigen. Auch der Bedarf an Hospizplätzen wird auf 6 - 8 ansteigen.

Diese Entwicklung zeigt dramatisch auf, dass für unsere Senioren auch das geeignete Pflegepersonal zur Verfügung stehen muss. Aber durch die Verknappung an preiswertem Wohnraum und die bescheidene Bezahlung gibt es immer we-



**AOK**  
Die Gesundheitskasse

# GESUNDHEIT IN BESTEN HÄNDEN

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

niger Menschen, die in unserem Landkreis einen Pflegeberuf erlernen und ausüben werden. Die Süddeutsche Zeitung vom 25.01.2017 schreibt deshalb von einem Pflege-Alarm im Landkreis. Nach einer Prognose des Landratsamts fehlen in wenigen Jahren mehr als 500 Plätze und die nötigen Betreuer.

Eine der wichtigen Fragen, die der demografische Wandel auch mit sich bringt, ist die Bewältigung der zunehmenden Herausforderungen durch Demenzerkrankungen im Alter. Erfreulicherweise gibt es schon viele Anregungen aus anderen Regionen und Städten, wie Kommunen, mit dieser Entwicklung umzugehen. Diese Bewegung trägt den Titel „demenzfreundliche Kommune“. In unserem Landkreis gibt es Angebote für Menschen mit Demenz, wenn auch weniger unter dem Titel der demenzfreundlichen Kommune.

\* Unter Kurzzeitpflege versteht man die Pflege und Betreuung einer pflegebedürftigen Person in einer vollstationären Einrichtung. Die Kurzzeitpflege überdeckt einen Zeitraum von vier Wochen je Kalenderjahr. Es handelt sich dabei um eine Leistung der Pflegeversicherung oder des Sozialhilfeträgers. Die Kurzzeitpflege ermöglicht pflegenden Angehörigen eine zeitlich begrenzte Entlastung oder bereitet einen pflegebedürftigen Menschen nach dem Klinikaufenthalt auf die Rückkehr in den eigenen Haushalt vor.

\*\* Die Tagespflege ist ein (teilstationäres) Betreuungsangebot für ältere Menschen, die in ihrem Alltag Hilfe und Pflege benötigen und zu Hause wohnen bleiben möchten. Tagespflege ergänzt also die Versorgung durch Angehörige und ambulante Dienste.

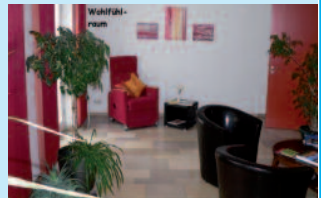


Wohnen & Pflege im Alter

Betreuung mit Herz – im Herzen von Bad Tölz



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



**Pater-Rupert-Mayer-Heim**

Königsdorfer Str. 69, 83646 Bad Tölz

Tel. 08041/7659-0

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



In der Ausgabe 1-17 der SeniorenInfo zeigte Gerd Huber die Änderungen auf, die in der Pflegeversicherung seit 01.01.2017 gelten. Wie im Bericht angekündigt, wird der Autor in dieser Ausgabe auf das 3. Pflegestärkungsgesetz (PSG III) näher eingehen.

## Das 3. Pflegestärkungsgesetz (PSG III) bildet den Abschluss der Pflegereform

Der Bundestag hat am 1. Dezember 2016 das „Dritte Gesetz zur Stärkung der pflegerischen Versorgung und zur Änderung weiterer Gesetze“ verabschiedet. Die Änderungen insbesondere des 11. und 12. Sozialgesetzbuches betreffen überwiegend die Länder und die Sozialhilfeträger. Das PSG III bedurfte deshalb der Zustimmung des Bundesrates. Dieser stimmte am 16. Dezember 2016 dem Gesetz zu, verknüpfte sein JA allerdings mit einer EntschlieÙung. Danach soll die Bundesregierung bis Juni 2020 wissenschaftlich klären lassen, welche Kosten mit dem PSG III für die Sozialhilfe u.a. „Hilfe zur Pflege“ verbunden sind. Damit konnte das Gesetz zum 1. Januar 2017 in Kraft treten.

Nach Einführung der Pflegeversicherung im Jahr 1995 wurde ab Januar 2015 mit nun drei Pflegestärkungsgesetzen laut Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe die umfangreichste und für die Pflegebedürftigen und Angehörigen wirkungsvollste Pflegereform durchgeführt. Während das PSG I vom 1. Januar 2015 und insbesondere das PSG II vom 1. Januar 2016 spätestens ab 2017 die von mir nachstehend nochmals genannten konkreten Bausteine und Verbesserungen beinhalten, werden durch das PSG III hauptsächlich gesetzliche, verwaltungsrechtliche und strukturelle Notwendigkeiten angepasst und geregelt.

### PSG III Die gesetzliche Zielsetzung:

Eine Bund-Länder-Arbeitsgruppe forderte bereits 2015 die Stärkung der

Rolle der Kommunen bei der Einbindung in die örtlichen Pflegestrukturen. Damit sollen im Gegensatz zur bisherigen Zuständigkeit und ausgeprägten Pflegekassendominanz, eine verbesserte kommunale Planungs- und Steuerungsmöglichkeit zur Sicherstellung und Weiterentwicklung der örtlichen Sozialräume möglich werden. Auf Wunsch der Bundesratsmehrheit wird in den Kommunen die Steuerung, Kooperation und Koordination der Pflege verbessert wer-

### Rupert Mayer Seniorenheim Seehof

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



Unsere Mission  
Menschlichkeit

Hilfe im Alter

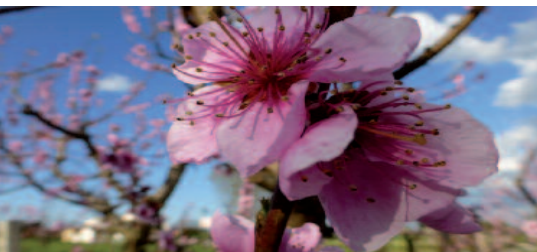
Wir informieren und beraten Sie gerne.  
Rupert Mayer Seniorenheim Seehof  
Mittenwalder Straße 70  
82431 Kochel am See  
Telefon 08851/9222-0  
aph-kochel@im-muenchen.de  
[www.aph-kochel.de](http://www.aph-kochel.de)

den. Städte und Gemeinden sollen künftig auf Initiative der Landkreise neue Beratungs- und Planungsstrukturen in 60 Modellregionen erproben. Dies beinhaltet auch das Initiativrecht der Landkreise zur Errichtung von Pflegestützpunkten. Die Pflegekassen werden verpflichtet, an den Pflegestützpunkten mitzuwirken. Die Landesverbände der Pflegekassen müssen deshalb einheitlich und gemeinsam mit den Sozialhilfeträgern entsprechende Vereinbarungen schließen. Auch über das Personal, die Finanz- und Sachmittel, die von den Pflegekassen beizusteuern sind.

Die Regelungen der Sozialgesetzbücher V, XI und XII, u.a. Hilfe zur Pflege, werden an den mit dem PSG II beschlossenen Pflegebedürftigkeitsbegriff und die ab Januar 2017 geltenden Leistungen angepasst.

Der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) erhält ein Prüfrecht, um gegen Abrechnungsbetrug in der häuslichen Pflege vorzugehen. Bisher durfte der (MDK) nur ambulante Pflegedienste im Verdachtsfall unangemeldet kontrollieren. Abrechnungsbetrug darf aber nicht zu Lasten der Pflegebedürftigen, Beitragszahler und der vielen ehrlichen und fachkundigen Anbieter gehen.

Die Nachweispflichten der Anbieter von Pflegeleistungen werden deshalb durch den Gesetzgeber nach einigen negativen Erfahrungen erheblich ausgeweitet.



### Was wurde durch die Pflegestärkungsgesetze I+II bereits erreicht?

#### PSG I

- Mit 4000 EUR mehr Geld für Wohnraumumbau
- 4% mehr Geld für Pflegeleistungsempfänger
- Erstmals Betreuungsleistungen für niederschwellige Angebote
- Mehr Leistungen für an Demenz Erkrankte in Heimen
- Ansprüche von Kurzzeit- oder Verhinderungspflege auch für Demenzkranke

#### PSG II

- Neuer Pflegebedürftigkeitsbegriff  
Dementielle Defizite werden erstmals neben körperlichen Leiden in die Begutachtung und Festsetzung der Pflegegrade einbezogen
- Neues Begutachtungssystem
- Fünf Pflegegrade anstelle von drei Pflegestufen
- Bisherige Leistungsempfänger werden nicht schlechter gestellt
- In der Regel mehr Pflegeleistungen
- Bessere soziale Absicherung pflegender Angehöriger

Weitere Details können sie in der Senioreninfo Nr. 01-2017 auf Seiten 8 bis 10 nachlesen.

### Kommentar des Autors:

Die drei Pflegestärkungsgesetze bauen aufeinander auf. Gemeinsam werden sie der Verantwortung gegenüber einer zunehmend älter werdenden Gesellschaft weitgehend gerecht.

PSG III darf aber nicht das Ende der Weiterentwicklung in der Pflege sein. Die Pflegekräfte erwarten zu Recht, dass ihre Bezahlung in tarifgebundenen und nicht tarifgebundenen Einrichtungen

geregelt wird. Mit den Pflegestärkungsgesetzen I-III gibt es hierzu noch keine Regelung und Beantwortung für die Beschäftigten in der Pflege. Aber wer gute Pflege will muss auch die Rahmenbedingungen verändern. Wir brauchen Mut zu Veränderungen.

*Es stehen deshalb weiterhin folgende Projekte und Themen an:*

- > Planung und Sicherstellung der lokalen Betreuungs- und Pflegeangebote durch Landkreis und Kommunen.
- > Umbau oder Neubau von Pflegeheimen nach den Bestimmungen des Bayerischen Pflege- und Wohnqualitäts-gesetz vom 01.08.2008
- > Gestaltung, Neuordnung und Verabschiedung des Pflegeberufe-Reformgesetzes mit Sicherstellung einer schulgeldfreien Ausbildung zur/m Pflegefachfrau/Pflegefachmann.
- > Pflegeberufe gesellschaftlich aufwerten und durch eine bessere Bezahlung den Pflegekräftemangel mindern.



ALLES AUS  
EINER HAND

Rufen Sie kostenlos an!  
0800 10 601 90

Senioren-domizil  
**Haus Elisabeth**

Dauer- / Kurzzeitpflege  
Tagespflege  
Ambulante Pflege  
Offene Angebote

Besuchen Sie unser  
Café zum  
Mittagstisch wie  
Kaffee & Kuchen

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



**Wir verbinden Generationen**

SENIÖREN  
**RESIDENZ**  
DEISENHOFEN

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege

Seniorenresidenz Deisenhofen  
Bahnhofplatz 3 • 82041 Deisenhofen  
fon 089.121.921.444 • fax 089.121.921.455 • info@seniorenresidenz-deisenhofen.de

### Die Sehnsucht nach Stille und Muße — ein Plädoyer für das Nichtstun

Für Besucher ist es nicht leicht auszuhalten: Der Anblick im Speisesaal, 14 Uhr, die Mutter sitzt auf dem Sofa, der Kopf ruht auf einem Plüschtier, sie "döselt" vor sich hin. Die Mitarbeiterin richtet den Obststeller, einige Bewohner sehen versonnen dabei zu. Es wirkt, als wäre jeder im Raum ein bisschen für sich alleine. Keiner, der sich mit der Mutter unterhält, sie zum Spazieren begleitet, ihr vorliest. Sie sitzt einfach nur alleine da und schläft. Die Tochter macht das traurig. Wie war das hier mit dem Konzept? Viel Bewegung, frische Luft, Einbindung in die Alltagsstruktur, individuelle Einzelbetreuung, gemeinsames Sichten der Fotoalben, Gespräche über den geliebten Beruf, Tanzen und Singen, wenn man gerade Lust darauf hat - aber ganz häufig sitzt die Mutter einfach nur alleine da und sieht aus dem Fenster oder schläft gar.

Was wünschen wir uns selbst im Alter? Das Bedürfnis nach Ruhe und der Rückzug nach innen wächst zunehmend. Einfach nur da sein - was einfach klingt, bewirkt bereits viel: Das Gefühl, nicht alleine zu sein. Halt zu spüren und zu finden.

Der gelingende Spagat zwischen Unter- und Überstimulierung stellt für Mitarbeitende eine enorme Herausforderung dar. Wann dränge ich mich dem Menschen auf, wann benötigt er mehr Zuwendung oder Anregung? Und welche Interessen hat die Einrichtung selbst, darzustellen, was sie alles bietet: Den fordernden Angehörigen, der Öffentlichkeit, den Prüfbehörden und dem Träger gegenüber?

Ethisch hinterfragt zählt nur eines: Das aktuelle Bedürfnis des Betroffenen. Wir

alle haben das Recht auf Aktivierung, auf soziale Teilhabe und das Pflegen von Beziehungen. Gelingt uns das nicht mehr aus eigenem Antrieb, muss soziale



Betreuung hier einen Auftrag für sich sehen. Doch dem Recht auf Muße, auf Ruhe und dem stillen Nachhängen der eigenen Gedanken muss in gleichem Maße Rechnung getragen werden. Tatsächlich gibt es das Menschenrecht auf Ruhe und Privatheit.

Was also letztlich zählt sind die gute Wahrnehmung in Bezug auf die Bedürfnisse und vor allem: Der Mut zum Nichtstun!



# 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 pflegerechte Umgestaltung der Wohnräume und Beantragung der erforderlichen Zuschüsse
- ▲ Verbesserung der Lebensqualität bei Pflege, sozialer und psychologischer Probleme, Analyse der Familien- bzw. Pflegesituation

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

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

***Dies organisieren und überwachen wir im Sozialen Netzwerk.***

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

## **Sprechstunden: nach telefonischer Vereinbarung**

Sie erreichen uns tagsüber im Büro von 8.00 - 17.00 Uhr



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

## Gute Architektur kann Barrierefreiheit

Nicht ob – sondern wie Barrierefreiheit umgesetzt werden kann, muss im Zentrum unseres Engagements stehen. Erst wenn es gelingt, dass jeder Mensch – mit oder ohne Einschränkung – überall dabei sein kann, in der Schule, am Arbeitsplatz, im Wohnviertel, in der Freizeit, im Seniorenheim oder der Arztpraxis und sich wohlfühlt in seiner Umgebung, ist Inklusion erfolgreich.

Die Beratungsstelle Barrierefreiheit der Bayerischen Architektenkammer unterstützt die Umsetzung der Barrierefreiheit in allen Lebensbereichen und wird durch das Staatsministerium für Arbeit, Soziales, Familie und Integration gefördert.

Die kostenfreien Beratungen zur Barrierefreiheit kann jeder in Anspruch nehmen zum Beispiel:

- Menschen mit Behinderung und ältere Menschen, sowie deren Angehörige
- Jüngere Menschen, die barrierefrei bauen und gestalten wollen, weil sie den Komfort schätzen und rechtzeitig ans Älterwerden denken
- Private Bauherrn, Genossenschaften, Mieter, Hauseigentümer
- Architekten, Landschaftsarchitekten und Stadtplaner
- Handwerker und IT Fachleute
- Kommunen, Kirchengemeinden, Wohnungswirtschaft und Öffentliche Auftraggeber.

*Möchten auch Sie einen kostenfreien Beratungstermin in Bad Tölz vereinbaren, dann wenden Sie sich einfach telefonisch, per Mail oder über das Kontaktformular im Internet an die Architektenkammer.*

Beratungstelefon: 089 139 880 80  
[info@byak-barrierefreiheit.de](mailto:info@byak-barrierefreiheit.de)  
[www.byak-barrierefreiheit.de](http://www.byak-barrierefreiheit.de)



Frau Susanne Moog ist freiberufliche Beraterin Dip-Ing (FH), Innenarchitektin und zuständig für die Beratungsstelle Barrierefreiheit in Bad Tölz. Raum 1.061 im Landratsamt Bad Tölz, Prof.-Max-Lange-Platz 1  
[badtoelz@byak-barrierefreiheit.de](mailto:badtoelz@byak-barrierefreiheit.de)

Termine freitags an folgenden Tagen jeweils 10 – 12 Uhr

10.03.2017	14.07.2017	10.11.2017
12.05.2017	08.09.2017	08.12.2017
09.06.2017	13.10.2017	

*Um Anmeldung wird gebeten.*



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

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

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



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

Lassen Sie sich verwöhnen mit kulinarischen Genüssen beim Mittagstisch im BRK Mehrgenerationenhaus



Mehr Generationen Haus

Sie haben keine Lust, für sich alleine zu kochen?  
Sie essen gerne in Gesellschaft?  
Dann sind Sie im BRK Mehrgenerationenhaus genau richtig!

Jeden Dienstag und Donnerstag wird dort von ehrenamtlichen, sehr guten und passionierten Köchinnen ein frisch gekochtes Mittagessen gezaubert. Jede Woche gibt es eine saisonal abgestimmte Speisekarte, die gerne bei uns erfragt werden kann. Verwöhnt werden die Gäste nicht nur mit bayerischen Schmankerln, sondern auch mit internationalen Spezialitäten.

**Termin: jeden Dienstag und Donnerstag von 12.30 bis 14.00 Uhr**  
**Preis: Essen inklusive Wasser 5,50 Euro, Seniorenteller 4,00 Euro.**

Damit es auch für jede/jeden möglich ist, denn der Berg zum Franziskus-Zentrum ist leider doch etwas beschwerlich,

bietet das BRK Mehrgenerationenhaus zu dem sehr beliebten Mittagstisch immer am Dienstag einen Abholdienst an. Wer in Bad Tölz wohnt und den Abholdienst nutzen möchte, meldet sich bitte im BRK Mehrgenerationenhaus spätestens am Tag davor, also Montag bis 12 Uhr an. Sie werden dann rechtzeitig abgeholt, eine lustige Stadtrundfahrt ist natürlich mit eingeschlossen. Kosten für den Fahrdienst: je nach Anfahrtslänge werden 0,25 Euro pro Kilometer berechnet.

*Nach einem gemütlichen Ratsch, wer möchte kann gerne auch noch einen Kaffee oder Cappuccino genießen, geht es wieder zurück in Ihr Zuhause.*

Leitung: Rita Knollmann  
Klosterweg 2, 83646 Bad Tölz  
Telefon 08041/7933588  
Fax 08041/7933587  
**www.mgh-bad-toelz.de**  
**mgh@kvtoel.brk.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](http://www.seniorenwohnen.brk.de)

*Zuhause  
in besten Händen*

**Seniorenwohnen BRK**

**Bei 3 Wochen  
3 Tage gratis!**

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





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

## Immer mehr Senioren greifen zu Alltagshilfen

Die Akzeptanz von Alltagshilfen für Senioren steigt – wenn auch langsam: Immer mehr ältere und beeinträchtigte Menschen nehmen Hilfsmittel in Anspruch, um möglichst lange in den eigenen vier Wänden wohnen zu bleiben. So ist die Zahl der Menschen, die den Hausnotruf und den Menüservice der Malteser nutzen, im Vergleich zum Vorjahr weiter gestiegen.

„Insgesamt nutzen aktuell im Bezirk München, zu dem auch der Landkreis Bad Tölz / Wolfratshausen zählt, knapp 6000 Menschen das Hausnotrufsystem und etwa 500 den Menüservice der Malteser“, sagt Thomas Rapp, der die Sozialen Dienste der Malteser im Bezirk München leitet. Rapp beobachtet eine positive Entwicklung im Umgang mit Alltagshilfen: „Das Hausnotrufsystem wird von immer mehr Senioren in Anspruch genommen, die noch fit sind.“ Viele Kunden verstehen es als eine Art Versicherung: „Es ist gut zu wissen, dass die Malteser auf Knopfdruck zur Stelle sind, wenn man Hilfe braucht“, sagt Rapp.

Trotz dieser erfreulichen Entwicklung greift der Großteil der Älteren nach wie vor sehr spät zu Alltagshilfen. Das Durchschnittsalter der Hausnotruf-Kunden liegt bei 83 Jahren. „Viele entscheiden sich erst für den Hausnotruf, wenn etwas vorgefallen ist: wenn sie zum Beispiel nachts auf dem Weg ins Bad gestolpert sind und alleine nicht aufstehen konnten“, berichtet Rapp und ergänzt: „Ich wünsche mir, dass es irgendwann



selbstverständlich ist, einen Hilfsknopf am Handgelenk oder als Halskette zu tragen – so wie es heute normal ist, eine Brille aufzusetzen.“

Mit Beginn dieses Jahres nutzen bundesweit über 116.000 Kunden den Malteser Hausnotruf, knapp 6000 von ihnen leben im Bezirk München.

Nähere Infos zum Hausnotruf gibt es unter Telefon 089-858080-33 (bundesweite Rufnummer 0800-99 66 007) sowie im Internet unter

[www.malteser-hausnotruf.de](http://www.malteser-hausnotruf.de)



## Aktionswoche "Zu Hause daheim" im Mai'17

**...haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie Sie wohnen wollen, wenn Sie älter sind? Im bisherigen Zuhause oder wollen Sie vielleicht doch etwas Neues ausprobieren?**

Der 'Fachbereich Senioren' lädt Sie zu einer Ideensuche für Ihre Zukunft ein.

Nach einem Vortrag über mögliche Wohnmodelle werden konkrete Wohnmöglichkeiten in unserem Landkreis

vorgestellt.

Die Referenten stehen Ihnen im Anschluss an die Vorträge für persönliche Fragen zu den jeweiligen Projekten zur Verfügung und halten Informationsmaterial für Sie bereit.

Vielleicht finden Sie an diesem Abend Ihre Wohnform für jetzt oder für die Zu-

kunft, aber vielleicht entwickeln Sie auch weitere neue Ideen und Möglichkeiten.

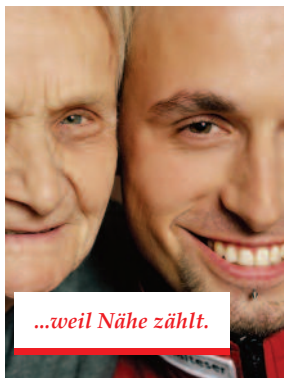
Ein Zuhause ist mehr als vier Wände und ein Dach - es ist ein Gefühl, ein Grundbedürfnis mit wachsender Bedeutung!

### Wann und wo?

**Dienstag, 9. Mai '17, 17-19.30 Uhr**  
**Ratsstube Geretsried,**  
**Karl-Lederer-Platz 1**

**Donnerstag, 11. Mai '17, 17-19.30 Uhr**  
**Landratsamt Bad Tölz,**  
**Prof.-Max-Lange-Platz 1**

Anmeldung bitte bei  
Christiane Bäumler,  
LRA Fachbereich Senioren,  
Telefon 08041/505-280  
e-mail [christiane.baeumler@lratoelz.de](mailto:christiane.baeumler@lratoelz.de)



 **Malteser**  
...weil Nähe zählt.

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

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

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

Rufen Sie uns an:  **08171 / 43 63-0**

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

# Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen



Wie können sich traumatische Erlebnisse für Menschen mit einer Demenzerkrankung auswirken und inwiefern wirkt sich das Alter selbst mit seinen Verlusten traumatisch aus?

Der Fachbereich Senioren im Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen bietet zu diesem brisanten Thema einen Vortrag an:

## Trauma und Alter – Auswirkungen verstehen und adäquat agieren

**Donnerstag, 22. Juni 2017, 17.30 bis ca. 19.30 Uhr  
im Caritas Altenheim St. Hedwig, Adalbert-Stifter Str. 56, Geretsried**

Die Referentin, Frau Sabine Tschainer-Zangl, Dipl. Psychogerontologin, informiert allgemein zum Thema "Traumatisierung" und geht intensiv auf die speziellen Aspekte eines Traumas und seiner Folgen im Alter ein. Hinweise und Regeln zum Umgang mit den Betroffenen und deren Angehörigen

anhand von Fallbeispielen runden den Vortrag ab.

Anmeldung bitte bei  
Christiane Bäumlner,  
LRA Fachbereich Senioren,  
Telefon 08041/505-280  
e-mail [christiane.baeumlner@lratoelz.de](mailto:christiane.baeumlner@lratoelz.de)



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



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

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

## Treffpunkt Senioren Maria Himmelfahrt Bad Tölz

*„Wer rastet der rostet“ – machen wir uns immer wieder auf, Neues zu wagen und zu entdecken; denn das Leben ist voller Überraschungen und deshalb auch so interessant, wie sehr gilt das für's Alter. Kommen Sie, um diese zu entdecken.*

Einmal im Monat – immer mittwochs – treffen sich Seniorinnen und Senioren in der Stadtpfarrkirche Maria Himmelfahrt in Bad Tölz zum Gottesdienst und anschließendem geselligen Nachmittag mit vielfältigem Programm.

Beginn ist um 14.00 Uhr in der Kirche, um Gottesdienst zu feiern. Das daran anschließende gemütliche Beisammensein ab 14.30 Uhr im Pfarrsaal Schulgraben bei Kaffee/Tee, selbstgebackenem Kuchen und wechselndem Programm endet etwa gegen 16.30 Uhr.

Für die nächsten drei Monate ist folgendes geplant:

- **10. Mai, 14.00 Uhr,**  
**Bayerische Maiandacht in Fischbach,**  
anschl. Treffen beim Wirt, Mitfahrgelegenheit wird organisiert
- **21. Juni, 14.00 Uhr,**  
**Heilige Messe Maria Himmelfahrt,**  
anschließend Spielenachmittag  
im Pfarrsaal



Jedes Jahr wird ein Seniorenkalender erstellt, der Daten und Themen bekannt gibt.

Außerdem werden saisonale Feste gefeiert, z. B. Fasching, Oktoberfest. Vorträge mit und ohne Lichtbilder, Spielenachmittage, ein Ganztagsausflug, das ökumenische Pfarrfest und eine Adventsfeier runden das Programm ab.

*"Nichtkatholiken" sind natürlich ebenfalls herzlich willkommen.*

Kontakt: Frau Rest, Telefon 08041-8215  
Sozialkreis der Kirchengemeinde  
Maria Himmelfahrt, Bad Tölz



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

**Verstehen ist einfach.**

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



Sparkasse  
Bad Tölz-Wolfratshausen

## **“Das Heft zum Vergessen“**

### **Haben Sie schon diese neue Fachzeitschrift entdeckt?**

Am 14.03. erschien diese Zeitschrift erstmals. Sie wird herausgegeben vom AWO Demenz-Zentrum in Wolfratshausen und verfolgt das Ziel, das Thema Demenz in seinen vielen Facetten den Erkrankten, den Angehörigen, Freunden, Nachbarn und Interessierten zu beleuchten. "Mitarbeiter und Bewohner sollen in Interviews oder Gastbeiträgen genauso zu Wort kommen wie Fachpersonal", sagt die Leiterin des Sozialdiens-

tes Gabi Strauhal.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke oder bei Ihrem Arzt nach einem Exemplar der 16-seitigen Zeitschrift, die kostenlos verteilt wird. Und wenn Sie sie dort nicht finden, können Sie das "Heft zum Vergessen" auch im Internet finden:

**[www.sz-wolfratshausen.awo-obb.de](http://www.sz-wolfratshausen.awo-obb.de)**



v.l.: Gabriele Strauhal, Sozialdienstleiterin, Dieter Käufer, Heimleiter,  
Julia Baumann, Hauswirtschaftsleiterin, Sandra Münch, Pflegedienstleiterin



ab 24.04.2017,  
18.30 Uhr

## **Kurs: Sanfte Fitness**

Wieder fit und beweglich werden mit einfachen, aber effektiven Übungen!

Veranstalter: Kreisbildungswerk

Ltg. u. Anm.: Anja Hermeling, Tel.: 08851/ 9243233

Ort: Schlehdorf, Grundschule, Kocheler Str.

ab 25.04.2017  
9.45 -11.15 Uhr

## **Kurs: Gesundheitswandern**

Veranstalter Kreisbildungswerk / AOK Bad Tölz

Ort: Bad Tölz

Anmeld.: AOK Bad Tölz , Tel.: 08041/ 800211

Online: [www.aok-gesundheitskurse.de](http://www.aok-gesundheitskurse.de)

ab 26.04.2017  
10.00 -11.30 Uhr

## **Kurs: Gesundheitswandern**

Veranstalter Kreisbildungswerk / AOK Bad Tölz

Ort: Geretsried

Anmeld.: AOK Geretsried, Tel.: 08171/ 980712

Online: [www.aok-gesundheitskurse.de](http://www.aok-gesundheitskurse.de)

27.04.2017  
19.30 Uhr

## **Südostbayerische Pilger-Impressionen im Wandel der Jahreszeiten**

Veranstalter: Kreisbildungswerk

Referent: Silvio Mario Czermak, zertifizierter Pilgerbegleiter und Buchautor

Ort: Endlhausen, Schützenheim, Dietramszeller Str. 4

06.05.2017,  
9.30-17.30 Uhr

## **Klosterarbeiten: Reisealtärchen gestalten**

Veranstalter: Kreisbildungswerk / Freilichtmuseum

Ort: Großweil, Freilichtmuseum Glentleiten

Anmeldung: Freilichtmuseum Glentleiten bis 03.05.2017  
[freilichtmuseum@glentleiten.de](mailto:freilichtmuseum@glentleiten.de)

08.05.2017,  
15.00 Uhr

## **Neues aus der Stadtbücherei: Spitzentitel u. Geheimtipps**

Veranstaltungsreihe: „Montagsreihe im WeltRaum“

für Senioren. Das Team der Stadtbücherei stellt bei Kaffee und Kuchen interessante Neuerscheinungen des Frühjahrs vor mit Hintergrundinformationen

Ort: Bad Tölz, Kurbücherei, Lesesaal, Ludwigstr. 18

09.05.2017,  
17.00 Uhr

## **Vorstellung der Wohnraumberatung und alternativer Wohnformen**

im Rahmen der Aktionswoche "zu Hause daheim"

Veranstalter: LRA Bad Tölz-Wolfratshausen,

Fachbereich Senioren

Ort: Geretsried, Ratsstuben, Karl-Lederer-Platz 1

Anmeldung: Frau Bäumlner, Tel. 08041/505-280

09.05.2017,  
18.00 Uhr

## **Arbeiten mit Ton bei Menschen mit Demenz**

Veranstalter: AWO Demenz Zentrum Wolfratshausen

Ref. Michaela Glunk, Keramikerin u. Stud. Soziale Arbeit

Ort: AWO Demenz Zentrum Wolfratshausen, Paradiesweg 18

10.05.2017,  
14.00 Uhr

### **Volkstümliche Maiandacht in Fischbach anschl. Treffen beim Wirt**

Veranstalter: Treffpunkt Senioren Maria Himmelfahrt  
Ort: Fischbach  
Mitfahrgelegenheit wird organisiert, Tel. 08041/8215

11.05.2017  
17.00 Uhr

### **Vorstellung der Wohnraumberatung und alternativer Wohnformen im Rahmen der Aktionswoche "zu Hause daheim"**

Veranstalter: LRA Bad Tölz-Wolfratshausen,  
Fachbereich Senioren  
Ort: Landratsamt Bad Tölz, Prof.-Max-Lange-Platz 1

18.05.2017  
18.00-20.00 Uhr

### **„Schlaganfall: Prophylaxe und Behandlung“**

Tölzer Gesundheitsforum  
Ort: Bad Tölz, Asklepios Stadtklinik, Aula, Schützenstr. 17  
Kostenlose Vortragsreihe für Patienten und Besucher

22.06.2017  
18.00-20.00 Uhr

### **„Gefäßerkrankungen richtig behandeln“**

Tölzer Gesundheitsforum  
Ort: Bad Tölz, Asklepios Stadtklinik, Aula, Schützenstr. 17  
Kostenlose Vortragsreihe für Patienten und Besucher

22.06.2017,  
17.30 Uhr

### **Trauma und Alter**

Veranstalter: LRA Bad Tölz-Wolfratshausen, Fachbereich  
Senioren  
Ref.: Sabine Tschainer-Zangl, Dipl.Psychogerontologin  
Ort: Caritas Altersheim St. Hedwig, Adalbert-Stifter-Str. 56,  
Geretsried  
Anmeldung: Christiane Bäumler, Landratsamt,  
Tel. 08041-505-280

21.06.2017,  
14.00 Uhr

### **Heilige Messe Maria Himmelfahrt**

anschl. Spiele-Nachmittag  
Veranstalter: Treffpunkt Senioren Maria Himmelfahrt  
Ort: Pfarrsaal Schulgraben, Bad Tölz

24.06.2017,  
10.00-16.00 Uhr

### **Besser Sehen - Der klare Blick**

Veranstalter: Kreisbildungswerk  
Referentin u. Anmeldung: Gabriele Berger,  
Telefon 08041/7960769  
E-Mail: gberger.kreativ@t-online.de bis 17.06.2017  
Ort: Schlehdorf, Kloster, Kirchstr. 9

## Für Bewegung ist es nie zu spät...

**Durch einen aktiven Lebensstil bleiben Sie auch im Alter fit.**

Eigentlich wäre es so einfach: Statt mit dem Auto könnten Sie doch mit dem Fahrrad Semmeln holen. Der Bäcker ist zu weit weg, sagen Sie? Nach dem Frühstück könnten Sie eine Runde stramm spazieren gehen. Ach so, es regnet dauernd? Am Mittwochnachmittag bieten sie im Hallenbad Gymnastikstunden im Wasser an. Sie schütteln den Kopf? Sie fühlen sich zu alt oder zu dick, und Ihnen tut alles weh?

Jahrzehnte nichts getan? Kein Problem! Alles Ausreden, wischen Bewegungsexperten jeden Widerspruch vom Tisch. Um endlich mit einem bewegteren Leben anzufangen oder wieder in ein solches einzusteigen, sei es nie zu spät. Bewegung wirke sich bei jedem Menschen positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Immer! "Dabei verzeiht der Organismus auch jahrzehntelanges Nichtstun", versichert Professor Ingo Froboese von der Sporthochschule Köln. "Sie können in jedem Alter beginnen, aktiv zu werden."

Umfragen belegen: Zwar hat sich die Zahl der körperlich aktiven Deutschen ab 60 innerhalb der vergangenen zwölf Jahre verdoppelt. Doch noch immer bleibt die Gruppe der 60- bis 70-Jährigen weit hinter den im Präventionsprogramm "Älter werden in Balance" empfohlenen zweieinhalb Stunden Aktivsein in der Woche zurück.

65 Jahr alt! Für viele beginnt nun eine neue Lebensphase, die endlich mehr Freizeit bietet. Bei den meisten Senioren melden sich auch die ersten Zipperlein oder chronischen Krankheiten. Um so überzeugender wirkt die Aussicht auf die vielen positiven Effekte von Bewegung. Ältere sollten unbedingt wissen,



was ihnen die Stunde Walking oder der Spaziergang an Gesundheitsplus bringt: gut durchblutete, belastbare Gelenke, stabilere Knochen, kräftigere Muskeln, die vor Verletzung und Schmerzen schützen.

Fragen Meinungsforscher Ältere, warum sie sportlich aktiv sind, geben diese zwar bloß gesundheitliche Gründe an, vielfach sind aber Spaß und vor allem Geselligkeit die eigentlichen Top-motive. Der Spaß darf nicht fehlen. Wer



lustlos den von der Krankenkasse verordneten Kurs absolviert, steigt oft spätestens nach den Pflichtterminen aus. Ohne emotionalen Anreiz läuft nichts. Alleine in der Muckibude Gewichte stemmen macht eben keinen Spaß. Doch wer etwas für sich entdeckt, auf das er sich freut, hat schon gewonnen. Das Angebot für ältere, auch gehandicapte Menschen ist inzwischen enorm z. B. Anti-Sturz-Gymnastik, Rückengymnastik, Herzsport, Wandern/Walken, Aqua-Gymnastik oder auch Tanzen. Es ist einfach so: Zusammen mit anderen zu gehen, zu radeln zu schwimmen macht mehr Spaß und stachelt an. Bewegung wirkt wie Medizin – nur meist ohne Nebenwirkungen.



### **Sieben gute Gründe, regelmäßig etwas zu tun:**

#### **1. Sie bleiben seelisch ausgeglichen**

Wer dreimal die Woche ein Stunde stramm spazieren geht, tut etwas gegen psychischen Stress und verringert überdies sein Risiko, depressiv zu werden, um die Hälfte. Doch die Bewegung beugt nicht nur vor, als Therapie ist sie bei Depressionen erfolgreich.

#### **2. Sie senken Ihr Risiko für Krebs**

Bewegung kann vor bestimmten Krebsformen wie Dickdarm-, Prostata- und

Brustkrebs schützen. Körperliche Aktivität senkt sowohl den Blutzucker als auch Botenstoffe, die im Verdacht stehen, Tumore wachsen zu lassen.

#### **3. Sie wohnen länger selbständig**

Ziel vieler Bewegungsprogramme für Ältere ist es, eine drohende Pflegebedürftigkeit zu verhindern. Körperlich aktive Personen, die 20 Minuten pro Tag oder 2,5 Stunden pro Woche etwas tun, haben ein deutlich geringeres Risiko, ihre Selbständigkeit im täglichen Leben zu verlieren. Sie bleiben körperlich wie geistig länger fit.

#### **4. Sie schulen Ihr Gleichgewicht**

Je schwächer Muskeln und Bänder, desto mehr Probleme treten beim Gleichgewicht auf - einer der Gründe für Stürze. Balance-Übungen erhöhen die Standfestigkeit und beugen damit Stürzen vor.

#### **5. Sie schützen Ihre Gefäße**

Bewegung regt die Durchblutung an. Organe werden besser mit Sauerstoff versorgt. Gefäße entspannen. Erhöhte Blutdruckwerte sinken. Schon der tägliche Spaziergang kann das Herzinfarktrisiko um 30 Prozent senken.

#### **6. Sie verbrennen Kalorien**

Sport verbraucht Kalorien. Ein Zuviel beim Essen lässt sich so wieder ausgleichen. Weiteres Plus: der Nachbrenn-Effekt. Noch lange nach dem Training läuft der Energiestoffwechsel auf Hochtouren.

#### **7. Sie beugen Demenz vor**

Lebenslang sportlich Aktive erkranken deutlich seltener an einer Altersdemenz. Bewegung hemmt entzündliche Prozesse im Gehirn und fördert das Nervenzellwachstum.

## Klarer denken - prozentuales Wachstum

### Frage A)

In den nächsten 30 Tagen schenke ich Ihnen jeden Tag 1.000 Euro.

### Frage B)

In den nächsten 30 Tagen schenke ich Ihnen am ersten Tag 1 Cent, am zweiten Tag 2 Cent, am dritten Tag 4 Cent, am 5. Tag 8 Cent, am 6. Tag 16 Cent – und so weiter.

**Was nehmen Sie? Entscheiden Sie, ohne lang zu rechnen: A) oder B)?**

Wählen Sie A), haben Sie nach 30 Tagen 30.000 Euro verdient, bei Antwort B) mehr als 10 Millionen Euro.

Lineares Wachstum verstehen wir intuitiv. Doch wir haben kein Gefühl für prozentuales Wachstum. Warum nicht? Weil die evolutionäre Vergangenheit uns nicht darauf vorbereitet hat. Die Erfahrungen unserer Vorfahren waren größtenteils linearer Art. Wer doppelt so viel Zeit aufs Sammeln investierte, brachte die doppelte Menge Beeren heim. Wer gleich zwei Mammuts über den Abgrund jagte statt nur eines, zehrte doppelt so lange davon. Es gab in der Steinzeit kaum Situationen, in denen Menschen prozentuales Wachstum begünstigt wären. Heute ist das anders:

Ein Politiker sagt: „Die Anzahl der Verkehrsunfälle steigt jedes Jahr um 7 Prozent“. Intuitiv können wir die Folgen dieser Aussage nicht abschätzen. Wenden Sie deshalb einen mathematischen Trick an. Berechnen Sie die ungefähre Verdopplungszeit mit Hilfe einer einfachen Formel. Teilen Sie jeweils die Zahl 70 durch die Wachstumsrate in Prozent. Im besagten Fall der Verkehrsunfälle: 70 geteilt durch 7 gleich 10 (Jahre). Was der

Politiker sagt: Die Anzahl der Verkehrsunfälle verdoppelt sich alle 10 Jahre. Anderes Beispiel: „Die Inflationsrate beträgt 3 Prozent“. Wer das hört, denkt: Nicht so schlimm, was sind schon 3 Prozent? Verdopplungszeit: 70 geteilt durch 3 ergibt rund 23. In 23 Jahren wird 1 Euro nur noch die Hälfte wert sein. Eine böse Überraschung für alle, die ein Sparkonto besitzen und für die Rente sparen.

Angenommen Sie sind Journalist und bekommen eine Statistik zugespielt, wonach die Anzahl der registrierten Hunde in Ihrer Stadt um 10 Prozent pro Jahr wächst. Welche Schlagzeile setzen Sie über Ihren Artikel? Sicher nicht „Hundezulassungen um 10 Prozent ge-

### Alten - und Pflegeheim

## Josefistift

...im Heim Daheim!



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

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





## Hätten Sie es gewusst?

stiegen“. Sondern: „Hundeschwemme: Doppelt so viel Tiere in nur sieben Jahren“.

Nichts, was prozentual wächst, wächst ewig; auch das vergessen die meisten Politiker und Journalisten. Jedes prozentuale Wachstum kommt irgendwann an eine Grenze.

**Fazit:** *Vertrauen Sie nicht auf Ihr Gefühl, wenn es um Wachstumsraten geht. Sie haben keines. Akzeptieren Sie das. Was Ihnen wirklich hilft, ist der Taschenrechner, oder, bei kleinen Wachstumsraten, der Trick mit der Verdopplungszeit.*



### **ORDNUNG** in Ihren schriftlichen Unterlagen

**Ihre Dokumente sollen übersichtlich geordnet und griffbereit sein?**

**Sie brauchen vertrauenswürdige Unterstützung bei Ihrem Schriftverkehr mit Krankenkassen oder Ämtern?**

**Das übernehme ich für Sie:**

**Edith Schlinker** Büroservice  
82541 Münsing-Ammerland  
Ammerlander Hauptstr. 13a  
Tel.: 08022-6623930 oder 0170-4849755  
e-mail: edith.schlinker@gmx.net



## NATURHEILPRAXIS

MERCEDES NEBELTHAU

### Die Naturheilpraxis in Ihrer Nähe!

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

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

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

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



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

### Enkel – ein Lebenselixier...

Wie fängt man an, wenn man über seine Enkel, bzw. über das Phänomen „Enkel“ schreiben soll?

Zuerst: Enkel, seien sie klein oder schon größer und sogar heranwachsende Teenager, setzen einen immer wieder in Erstaunen.

Unsereiner ist noch verankert in mehr oder weniger „guten alten Zeiten“. Davon, und vor allem wenn man sie mit heute vergleicht, wollen sie und ihre Eltern, unsere Kinder, nicht viel wissen. Sie verdrehen die Augen und mit „du weißt doch, dass man nicht vergleichen kann!“ würgen sie ein beginnendes Gespräch ab.

Aber das sind schon die gesprächsfähigen, etwas größeren Nach-Nachkommen.

Das Großelterndasein fängt ja ganz klein an, sozusagen mit den süßen kleinen Wunderbabys.

Beim ersten ist man begeistert und sieht plötzlich den Sinn des Lebens erfüllt. Die weiteren Enkel – bei uns sind es sechs – sind eine herrliche Ergänzung des ersten. Es stellt sich jedoch eine leichte Routine ein.

Die Last der Verantwortung, die man den eigenen Kindern gegenüber hat, fällt weg. Nur beim „Kindsen“, dem Kinderhüten, wird man als Großmama oder auch Großpapa leicht verunsichert. Die Eltern sind bei Freunden eingeladen oder sie gehen aus, sei es ins Restaurant oder ins Konzert/Theater. Die Großmama ist so nett und bleibt beim Enkelchen. Die Versicherung der Eltern: „Unser Kind schläft durch“ stellt sich sehr schnell als grandiose Übertreibung heraus. Kaum sind die Eltern aus dem Haus und die Kinderhüterin hat es sich mit einem Buch und einem Glas Rotwein

in einem Sessel gemütlich gemacht: ein Schrei, ein Weinen. Meine Zeit, was mache ich nun? Man geht zum Kindchen, redet liebevoll, nimmt es auf den Arm und versucht mit allen Mitteln, es zu beruhigen. Das tut es allerdings erst, wenn es mit der Großmama auf dem Sofa liegt und dort vor Erschöpfung einschläft, kurz bevor die Eltern nach Hause kommen.

Das sind die sehr kleinen Kinder. Können sie dann sprechen geht das so: „Wann kommt die Mama/der Papa wieder? Die Mama soll kommen!“ Gebetsmühlenartig. Keine vernünftige Erklärung greift. Da bleibt nur: Geschichtenerzählen, Bilderbuch anschauen, Vorlesen. Der Höhepunkt ist, wenn nachdrücklich verlangt wird: „Spielen!!“ Und das um 8 Uhr, um 9 Uhr abends bis spät in die Nacht und die Entertainerin vor Müdigkeit fast selbst einschläft. Später bekommt sie von der Mama die strenge Anweisung: „Auf keinen Fall aus dem Bett holen, auf keinen Fall so lange vorlesen, auf keinen Fall ins Elternbett legen“. Leicht gesagt, das Kind ist stärker und wacher.

Eine Wohltat, wenn Enkel und/oder Enkelin das Kindergarten- und später das Schulalter erreicht haben. Nach „Ich möchte noch was zum trinken“, „Ich muss noch mal Pipi“, „Liest du mir noch mal was vor?“ fallen dann endlich die Augen zu und der Schlaf umfängt das Energiebündel. Großeltern können da im Allgemeinen nicht mithalten.

Die Enkel, die in der Nähe wohnen, aufwachsen zu sehen, ist für einigermaßen fitte Großeltern meistens herzerwärmend. Reines Glück ist, wenn zwei strahlende kleine Wesen in die ausge-



breiteten Arme von Großmutter oder Großvater stürzen und sich im Kreis herum-schwenken lassen. Sie nehmen dann allerdings die Großeltern gleich vollkommen in Beschlag. Gespräche ernster Art mit den Eltern oder gar wichtige Besprechungen sind unmöglich. Auch anwesende Gäste werden mit eingebunden. Der Spieltrieb der Kinder ist äußerst kreativ und ungebremst.

Was Großeltern lernen: Flexibel sein, vor allem in zeitlicher Hinsicht. Ständig ändern sich die Pläne für die Kinderaufsicht. Mal sollen die Enkelchen kommen, mal sind die Freunde wichtiger. Kurzfristige Absagen muss man einkalkulieren. Aber auch kurzfristige Anfragen fürs Kinderbetreuen. Natürlich sagt man nie NEIN. Das Leben mit Enkeln hält jung, ermüdet jedoch zu manchen Zeiten.

Dann gibt es noch die Enkel, die man nur einige Male im Jahr sieht, weil sie weiter weg wohnen. Auch da werden die Großeltern, vorwiegend die Großmama, gebraucht, um in den Ferien, wenn die Eltern noch arbeiten müssen, die Kinder zu betreuen. Da ist die Liebe und Begeisterung über den seltenen Besuch groß. Die Großeltern gewinnen einen Einblick ins Familienleben, das sie

sonst nur von Ferne und am Rande miterleben.

Was man bei allen Enkeln erleben kann, klein oder groß, sind veritable Zornausbrüche, große Diskussionen über wettergerechte oder modische Kleidung und Ärgernisse und Streit der Geschwister untereinander.

Erholsam dagegen sind gemeinsame Spaziergänge mit den größeren Kindern bei denen sie dann wissen wollen: „Erzähl doch mal von früher als du klein warst. Wie war das?“ Diese Fragen kommen erstaunlich oft, vor allem, wenn die Großeltern den Zweiten Weltkrieg noch erlebt haben. Auch Schulgeschichten von früher, besonders Schultreiche, sind sehr beliebt. Bei diesen Erzählungen bleibt sogar das Smartphone in der Tasche.

Beliebt ist, wenn die Großmama kocht. Bei den kleinen Enkeln ist der Speiseplan sehr dürftig. Außer ab und zu ein Stückchen Apfel, sonst kein Obst. Kein Gemüse, außer Karotten oder ab und zu einer Gurke. Mit List und Tücke versucht man in die Kartoffelsuppe Lauch hinein zu mogeln. Aber schon das kleinste Stückchen Grün wird misstrauisch beäugt und widerwillig gegessen. Nudelsuppe steht ganz oben auf der Beliebtheitskala und natürlich Pudding. Wie bekommt man in die kleinen Mägen nur gesunde und vitaminreiche Kost und nicht immer nur das Gleiche? Die Hoffnung stirbt zuletzt. Es gibt Kinder, wie bei uns in der Familie, die jedes Salatblatt verweigern und einige, die sich am liebsten von Würstchen ernähren würden. Ach ja!

Königin Silvia von Schweden zitiert ihre Mutter: „Enkelkinder sind das Dessert des Lebens“.

Wir haben 6 Desserts, jedes schmeckt anders, aber jedes schmeckt köstlich!

## Fünf Gründe, warum Sie genug trinken sollten

Trinken schützt vor dem Austrocknen - aber nicht nur.

Fünf Vorteile, die eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr mit sich bringt:

### 1. Trinken fördert die Konzentration.

Der Mensch besteht zu 60 Prozent aus Wasser. Jede Zelle, jedes Gewebe und jeder Stoffwechselfvorgang benötigt das flüssige Element. Gerade das Blut, das Sauerstoff und Nährstoffe in alle Winkel des Körpers transportiert, ist auf Wasser angewiesen, damit es fließen kann. Jeden Tag regelmäßig zu trinken heißt daher auch, mit Sauerstoff versorgt zu sein. "Das macht sich gerade im Gehirn bemerkbar", weiß Professor Dorothee Volkert vom Institut für Biomedizin des Alterns. "Sie sind konzentrierter und wacher. Ihr Kreislauf bleibt stabil."

### 2. Die Haut benötigt Flüssigkeit.

Der Test ist schnell gemacht: Wenn Sie eine Hautfalte zwischen zwei Finger nehmen, sie etwas hochziehen und sie dann stehen bleibt, haben Sie eindeutig zu wenig getrunken. "Denn auch ein Gewebe wie die sichtbare Haut" ergänzt die Erlanger Professorin, "braucht Wasser, um funktionstüchtig zu bleiben." Dieses ist gewissermaßen ein flüssiges Schönheitselixier! Sie haben es also selbst in der Hand, ob Ihre Haut genügend Gewebespannung besitzt.

### 3. Trinken schützt vor Austrocknung.

Wenn es draußen heiß ist, verliert Ihr Körper - über die Haut und den Atem - fast das Doppelte der Wassermenge, die er normalerweise ausschwitzt. Die verlorene Flüssigkeit sollten Sie dringend als tägliche Trinkmenge zuführen. "Statt der üblichen 1 3/4 Liter, die wir Senioren als tägliche Trinkmenge empfehlen", sagt Anja Gahl von der Deutschen Ge-

sellschaft für Ernährung, "können es im Sommer schon mal zwei Liter sein."

### 4. Wer genug trinkt, hat einen frischeren Atem.

Ein ordentlicher Speichelfluss sorgt im Mund für Hygiene. Denn Bakterien haften besonders gern an Zunge und Zähnen, wenn es in der Mundhöhle zu trocken ist. Der Speichelfluss aber hängt von der Trinkmenge ab. Wer also genügend trinkt, bildet auch ausreichend Speichel. Und der wiederum spült die muffelnden Bakterien einfach weg.

### 5. Trinken fördert die Verdauung.

Ein Mangel an Wasser macht sich auch ein Stockwerk tiefer bemerkbar. Denn ob im Magen, im Dün- oder Dickdarm: Verdauungssäfte brauchen Flüssigkeit. Greifen Sie öfter zum Glas, damit der Speisebrei im Darm quellen kann. Vor allem wer ballaststoffreich isst, kann damit einer Verstopfung vorbeugen. Trinken Sie am besten über den Tag verteilt, ruhig auch während des Essens. "Das beeinträchtigt in keiner Weise die Nährstoffaufnahme", beruhigt Anja Gahl. Und wer auf die Figur achten muss: "Ein Glas vorneweg füllt schon mal den Magen und bremst ein wenig den Hunger aus."



## Wandervorschlag

aus dem Rother-Wanderführer „Achensee“  
von Rudolf Wutscher,  
erschienen im Bergverlag Rother, München, Preis € 14,90

### Quer über die Köglgräben 3,3 Std.

Beschauliche Runde hoch über dem  
Achenseehof

*Diese bequeme Rundwanderung, die sich ohne großes Zutun zu einer leichten Gipfeltour ausbauen lässt, führt die Almbewirtschaftung früherer Zeiten vor Augen. Beim Abstieg berührt man den Kotalm-Mittelleger und den Niederleger. Will man auch zum verfallenen Hochleger ansteigen, der heute nur noch als Unterstand dient, könnte man das vom Mittelleger aus tun: Man geht dabei durch die verschiedenen höhen- und wetterbedingten Vegetationsstufen, die durch das Auf- und Abziehen der Almtiere geschickt genutzt wurden.*

**Talort:** Achenkirch, 916 m.

**Ausgangspunkt:** Parkplatz beim ehemaligen Achenseehof, 936 m; Schiffsanlegestelle und Bushaltestelle »Achenseehof« (Buslinie Jenbach – Achenwald und Tegernsee – Pertisau).

**Anforderungen:** Deutliche, breite Bergsteige und breite Almwege.

Höhenunterschied: 675 Hm.

**Einkehr:** Köglalm, 1431 m, Anfang Mai bis Ende Oktober durchgehend geöffnet, Tel. 0043/5246/6458 oder 0043/680/2343637.

**Variante:** Gipfeltour zum Ochsenkopf: Von der Köglalm in östlicher Richtung, auf dem Köglsattel rechts haltend, durch die weite Mulde zwischen dem Rauhkopf, 1552 m, im Osten und dem Kuppei, 1691 m, im Südwesten. Östlich des Kuppei quert man zum Zirmjoch, 1627 m, und geht westlich am Ochsenkopf, 1665 m (weglose Überschreitung möglich), vorbei, bis man im Bereich »Altes Trett« oberhalb des Labschlag-

grabens wieder auf die Hauptroute trifft.

**Abstiegsvariante:**

Vom Niederleger in westlicher Richtung zum Zaun hinunter und an ihm entlang über den Steig zur Schwarzenau hinunter (Tour 10).

**Tipp:** Seehof-Wasserfall, in wenigen Minuten von der Bundesstraße zu erreichen.

Ausgangspunkt ist der Parkplatz direkt neben der Achenseebundesstraße beim ehemaligen Achenseehof. Nachdem man die Bundesstraße überschritten hat, wandert man nach einem kurzen, aber eindrucksvollen Besuch des Seehof-Wasserfalls, des größten Wasserfalls im Bereich des Achensees, auf dem Alm-



Das Nordufer des Achensees beim Abstieg von den Köglgräben.

weg, bis eine Markierungstafel nach links weist. Dem angezeigten Weg folgend bergwärts, bis er sich zum Steig verengt und zu den Wiesenmatten der Köglalm führt. Nach kurzer Rast in west-



licher Richtung ansteigen und über einen Steig in südlicher Richtung hinüber zum Mittelleger der Kotalm, 1608 m. Auf der Bank vor dem alten, sonnenverbrannten Holzgebäude des Mittellegers kann man noch einen Blick zu den drohenden Nordwänden des Klobenjochs hinaufwerfen, zu dessen Füßen sich der Hochleger der Alm befand (30 Min. Gehzeit von hier).

Vom Mittelleger kürzt ein Steig die Almstraße ab hinunter zum Niederleger. Auf der Almstraße geht es weiter, bis links ein Steig abzweigt, der in steilen, kurzen Serpentina zum Ausgangspunkt zurückführt. Alternativ kann man auch auf der Almstraße zum Achenseehof absteigen.



Blick von der Köglalm auf den Christlumkopf (vor und unterhalb der Schreckenspitze).

**Wir pflegen Menschlichkeit  
...professionell & persönlich**



**Caritas**  
Nah. Am Nächsten

Selbständigkeit – soweit möglich – erhalten und fördern, den Menschen als Ganzes wahrnehmen, ihn in seiner Einzigartigkeit achten, seine Angehörigen/ Bezugspersonen mit einbeziehen, am Lebensende begleiten. Wir arbeiten mit Fachkräften.

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

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



Leben im Alter

von Marina Schwarzenstein

## Ruhestand war gestern – anders altern

### Anstiftung zum Eigensinn Beispiele für ein selbstbestimmtes Leben im Alter

von Dr. Ingrid Zundel,  
erschienen im ReDiRoma Verlag 2016  
ISBN 978-3-86870-997-1  
Preis 7,95 Euro

Die Verfasserin, Dr. Ingrid Zundel, steht mit ihrem eigenen Lebensentwurf für das Motto „Fröhlicher altern“. Ihr Buch, „Ruhestand war gestern – anders altern“, lotet diesen Aspekt in unterhaltensamer Weise aus. Ihren Dokortitel in Alters- und Alternsforschung erwarb sie im Alter von 75 Jahren und konnte dadurch kenntnisreich manche Anregung geben. Aus ihrem Leben mit Höhen und Tiefen fordert sie zum selbstbewussten Handeln auf. Es ist sinnvoll, bereits mit 50 über die gewünschte Lebenssituation mit 70 zu phantasieren, vor allem, wenn Frau allein ist.

Vorwort von Rainer Loos in den BAGSO Newsletters

Menschen werden immer älter. Die Lebenserwartung der Bevölkerung in Deutschland ist in den vergangenen Jahrzehnten kontinuierlich angestiegen. Das birgt Herausforderungen für Sozialsysteme wie Rentenversicherungen, aber auch jeder einzelne steht vor der Frage, wie er bzw. sie die Zeit nach der Erwerbstätigkeit für sich gestalten möchte.

Zundel, 1929 geboren, ist vom Fach. Sie zeigt Wege für einen erfüllten Ruhestand auf und wendet sich mit ihrem Buch explizit an Frauen, da, wie sie schreibt, „das Alter schwerpunktmäßig weiblich“ ist. Ihren ersten Mann, einen Trinker, verlässt sie, gerade Mutter geworden, nach wenigen Monaten Ehe in den 1950er Jahren. Seitdem musste sie

nicht nur sich selbst, sondern auch ihre kleine Tochter ernähren, in einer Zeit, als „alleinerziehend“ noch als Schande galt. Von Gelegenheitsjobs arbeitet sie sich in eine verantwortungsvolle Position in der Verwaltung der Freien Universität Berlin hoch. Ihr zweiter Mann verstirbt früh, die zweite Tochter noch im Grundschulalter. Als sie dem Rentenalter nahe kommt, stellt sich auch für sie die Frage, wie sie die Zeit gestalten will.

Frisch pensioniert, nimmt sie an der Freien Universität ein Psychologiestudium auf – kein Seniorenstudium ohne Leistungsdruck, sondern ein Vollstudium. Sie sitzt mit vierzig Jahre jüngeren Kommilitoninnen und Kommilitonen im Hörsaal und legt nach der Regelstudienzeit mit 65 Jahren ihr Diplom ab. Damit nicht genug, startet sie ihre wissenschaftliche Karriere in der psychologischen Gerontologie und wird in diesem Fach 75-jährig promoviert. Sie wird gefragte Expertin zum Thema Altern, geht auf Vortragsreisen, engagiert sich in Bürgerämtern, baut Netzwerke auf und reist mit kindlicher Neugier auf fremde Kulturen durch die Welt.

In einer Mischung aus Biografie, Fachinformationen und Tipps, wie der Ruhestand sinnerfüllend gestaltet werden kann, ist das Buch anregende Lektüre für all diejenigen, die sich die Frage stellen, was das Leben nach der Berufstätigkeit für sie zu bieten hat. Zundel widersteht der Versuchung, ihr eigenes Leben als Maßstab zu nehmen, sondern erläutert von ihrem Fachhintergrund aus, was es im Alter bedeutet, sich z.B. in einem Bürgeramt zu engagieren. Die biografischen Abschnitte zeigen, welchen Gewinn man für sich erzielt, wenn



man unvoreingenommen auf Menschen zugeht, egal aus welcher Kultur oder gesellschaftlichen Schicht das Gegenüber kommt. Meine Lieblingsstelle im Buch ist die Geschichte, als die Autorin auf einer Bahnfahrt von München nach Berlin eine vierköpfige Missionarsfamilie aus Afrika kennenlernt und diese kurzerhand einlädt, während des Berlin-

aufenthalts bei ihr zu wohnen – der Beginn einer lebenslangen Freundschaft, die zahlreiche Reisen von Berlin nach Afrika und Amerika nach sich zieht. Und so zeigt das Buch auf wunderbare Weise auch dies: Es sind die Menschen um uns, die das Leben lebenswert machen, unabhängig vom Alter.

## Zentrumsnah im Grünen umsorgt...

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

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

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



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

Adalbert-Stifter-Straße 56, 82538 Geretsried

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

Fax 08171/386 18-27, E-Mail: [st-hedwig@caritasmuenchen.de](mailto:st-hedwig@caritasmuenchen.de)

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

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

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

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

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

**Titelbild:** Greet Visser

**Redaktionsschluss** für die Ausgabe 3-2017, Juli-Sept. ist der **15. Juni 2017**



## Michael Förg

Fliesen | Platten | Mosaik

*Schnell und kompetent  
von Meisterhand...*

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

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

# Ihre familiäre Tagesdemenzbetreuung im Isar-Loisachtal

## Wer steckt hinter L(i)ebensWERT?

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

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

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

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

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

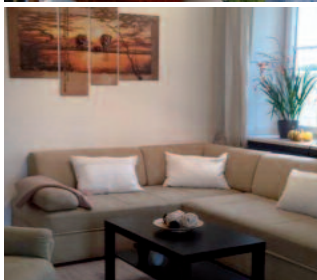
Wir möchten, dass sie Alltag und Normalität angstfrei erleben und mitgestalten können.

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

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

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

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



## L(i)ebensWERT

gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt)

Tagesdemenzbetreuung

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

Oberbuchen 60

83670 Bad Heilbrunn

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

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



# 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](http://www.groebmair.com) • [info@groebmair.com](mailto:info@groebmair.com)**

