

SeniorenInfo



Mitteilungen des Seniorenbeirates im
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen



Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

Oktober-Dezember'19 - Nr.4



AKUTGERIATRIE

DIE BEDÜRFNISSE ÄLTERER MENSCHEN IM VORDERGRUND

Unser Ziel ist die Erhaltung und Wiederherstellung der Alltagsselbstständigkeit des erkrankten älteren Menschen und seine Rückkehr in die häusliche Umgebung. In den Mittelpunkt stellen wir den Patienten in seiner Ganzheit und berücksichtigen neben der Behandlung der akuten Erkrankung auch funktionelle sowie psychosoziale Aspekte. Dabei profitieren unsere Patienten von der engen Zusammenarbeit unterschiedlicher Berufe und Fachabteilungen der Asklepios Stadtklinik Bad Tölz und von unserem geriatrischen Netzwerk.

UNSER TEAM FÜR IHRE INDIVIDUELLE BEHANDLUNG

Unser Team besteht aus qualifizierten Ärzten, Pflegefachkräften, Sozialpädagogen, Psychologen, Logopäden, Ergotherapeuten und Physiotherapeuten. Bei der Behandlung berücksichtigen wir körperliche, funktionelle, geistige, psychische und soziale Aspekte.

UNSERE STATION FÜR IHRE SELBSTSTÄNDIGKEIT

Damit bauliche Gegebenheiten Ihre Selbstständigkeit nicht einschränken, sind unsere freundlichen Zweibettzimmer mit behindertengerechten Bädern ausgestattet. Die Therapieräume und der Speisesaal befinden sich direkt auf der Station. Mit unserem Farb- und Bilderkonzept unterstützen wir Sie zusätzlich bei der örtlichen Orientierung.

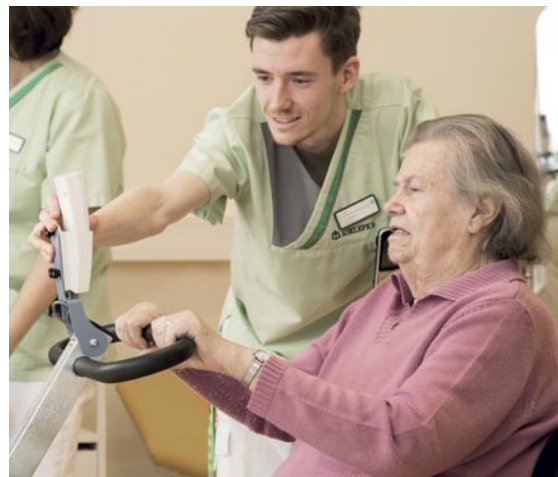


Stadtklinik Bad Tölz

Abteilung für Akutgeriatrie
Schützenstraße 15 • 83646 Bad Tölz
Tel.: 08041 507-1211 • Fax: 08041 507-1213
www.asklepios.com/bad-toelz/experten/geriatrie

AKUTGERIATRISCHE INDIKATIONEN

- Herzschwäche mit akuter Atemnot
- Lungenentzündung
- Fieberhafte Bronchitis
- Akute Verschlechterung einer chronischen Lungenerkrankung
- Fieberhafter Harnwegsinfekt bei schlechtem Allgemeinzustand
- Begleitende Behandlung neurologischer Erkrankungen
- Frische Knochenbrüche im Bereich der Wirbelsäule und des Beckens
- Frühzeitige postoperative Behandlung bei Knochenbrüchen der Arme und Beine



Inhaltsverzeichnis

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat Aktuell	
❑ Neuwahl des Seniorenbeirates	4
❑ Einladung für pflegende Angehörige	4
Wissenswertes zum Thema Gesundheit	
❑ Rollatoren von der Kasse?	5
❑ Mein arthrotisches Knie. Eine Selbsterfahrung	7
Wissenswertes zum Thema Pflege	
❑ Depression auch im Alter behandeln	9
❑ Und selbst? Angehörige von depressiven Menschen	11
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen und Arbeitskreisen	
❑ Bayerisches Rotes Kreuz - Schneller Draht zur Hilfe: Hausnotruf	13
❑ BRK Mehrgenerationenhaus Bad Tölz - Smartphone, Laptop & Co	14
❑ Caritas - Kontaktstelle Alt und Selbständig mit neuem Team	15
❑ Lichtblicke – Betreuungsgruppe für Demenzpatienten	16
❑ Malteser – Ehrenamtlicher Besuchsdienst in Wolfratshausen	17
Gedanken	
❑ Lebensstil gestern - Umweltschutz heute	19
❑ „Alexa“, ein Selbstversuch	21
❑ Oh du schöne Weihnachtszeit!	24
Lebenslust	
❑ Wandervorschlag: Fall am Sylvensteinsee – Grammersberg	27
❑ Buchvorstellung: Das Parfum	29
❑ Kino: Gestorben wird morgen	30
Termine	31
Impressum	32

Wichtige Telefon-Nummern

Polizei	110	Feuerwehr/Rettungsdienst 112	
Krankenbeförderung	0881-19222	Ärztl. Notdienst 116117	
Bayer. Rotes Kreuz	08041 76550	Bad Tölz, Schützenstraße 7	
Caritas - Bad Tölz	08041 79316-100	Bad Tölz, Klosterweg 2	
- Geretsried	08171 98300	Geretsried, Graslitzer Straße 13	
Malteser Hilfsdienst	08171 347918-10	Wolfratshausen, Untermarkt 17	
VdK	08041 761253	Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen- Miesbach: Bad Tölz, Karwendelstraße 5	
Seniorenbeirat des Landkreises		Frau Bäumlér	08041 505-280
Senioren-Info-Telefon		Frau Bäumlér	08041 505-280
Seniorenberatung des Landkreises			
Mobile Seniorenhilfe		Frau Bäumlér	08041 505-280
Selbsthilfe-Kontaktstelle		Frau Erlacher	08041 505-121
Betreuungsstelle		Frau Jacker	08041 505-450
Wohnraumberatung		Frau Engl	08041 505-307
Essen auf Rädern (Warm- und Tiefkühlkost)			
Bayerisches Rotes Kreuz			08171 93 45 25
Malteser Hilfsdienst, zentrales Kundenbüro			089 85 80 80-20
Hausnotruf			
Bayerisches Rotes Kreuz			08171 934520
Malteser Hilfsdienst			089 85 80 80-20
Mobile Soziale Dienste – Einkaufshilfen, Haushaltshilfen			
Arbeiterwohlfahrt			08041 8456
Bayerisches Rotes Kreuz			08041 76550
Caritas Kontaktstelle „Alt und Selbständig“			08041 793 16-101
Malteser-Hilfsdienst, zentrales Kundenbüro			089 85 80 80-20
Hospizbegleitung und palliative Care-Beratung			
Christophorus Hospizverein			08171 99 91 55
Pflege, ambulant			
finden Sie im Internet www.sozialwegweiser.de			

Weitere hilfreiche Informationen finden Sie auch im **Seniorenkompass** oder unter **www.seniorenkompass.net** kostenlos erhältlich bei jeder Stadt- und Gemeindeverwaltung des Landkreises.

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

*„So viele Sommer mit dir verbracht,
mit dir geliebt und geweint und gelacht,
so lass uns den Sommertag glücklich leben.
Wie viele Sommer mag es noch geben?
Bewahr das Licht aus diesem Sommertag
für den Wintertag, der getrost noch kommen mag.“*

Dieses Lied von Reinhard Mey hat mich in den vergangenen Wochen nach dem Tod meines Mannes durch den Sommer begleitet. Ich habe es mir immer wieder angehört und mitgesungen, um die vielen Momente der Trauer und Sehnsucht durchzustehen. Und nun geht es auf den Herbst und den Winter zu, ich sammle die schönen Erinnerungen, um mich in der kälteren Jahreszeit daran zu wärmen.

Ein Thema in unserer herbstlichen SeniorenInfo läßt sich humorvoll ankündigen: Zwei Männer sind unterwegs mit ihren Rollatoren. Sagt der eine: „Lust auf ein Wettrennen? Wer zuerst beim Supermarkt ist“. Darauf sagt der andere: „Spannender wäre: Wer findet zurück.“ Rollatoren, die das Leben erleichtern sollen, können es den Nutzern ganz schön schwer machen, deshalb gibt es gute Tipps, worauf beim Kauf geachtet werden sollte und wie man sich finanziell optimale Unterstützung holen kann.

Schwer wird es mir ums Herz, wenn ich das Thema „Depression“ ankündigen soll. Einsamkeit, gedrückte Stimmung, Grübeln, Traurigkeit sind oft die Begleiter der älteren Generation. Diese Krankheit trifft nicht nur die „niedergedrückten“ Menschen, sondern auch deren Angehörige und führt oft zu Verzweiflung und Rückzug aus dem gemeinschaftlichen Leben. Die gute Botschaft in unserem Artikel ist: man kann sich helfen lassen, um wieder Freude am Leben zu finden.

Die Bewegung „Grannys for Future“ zeigt, dass es nicht nur der Jugend Angst und Bange ist um die Zukunft unserer Umwelt. Aber unser leicht polemischer Aufruf zum Umdenken darf auch in Rechnung stellen, dass wir Großmütter vor vielen, vielen Jahren schon im „Unverpackt-Laden“ eingekauft haben und Tante Emmas Dorfladen könnte jetzt in zeitgemäßem Gewande eine Neuauflage erleben.

Über Gebrauch und Nutzen von „Alexa“ und „Siri“ wird leidenschaftlich diskutiert und sie werden ebenso wie der Thermomix als Streitthema manche Partyrunde bereichern. Ich habe mich mit Alexa angefreundet und stelle sie aus meinem Blickwinkel als gute Ergänzung in einem Seniorenhaushalt vor.

Ich wünsche Ihnen einen farbenfrohen, bunten Herbst und lassen Sie sich reichlich beschenken.



Mechthild Felsch



Neuwahl des Seniorenbeirates

Die Amtszeit des jetzigen Seniorenbeirates ist beendet. Einen Rückblick auf die Arbeit der letzten drei Jahre konnten Sie bereits in der Ausgabe der SeniorenInfo Nr. 2, April bis Juni'19 lesen.

Am **9. Oktober 2019** findet die Wahl des Seniorenbeirates für die kommenden drei Jahre statt. Die Mitglieder des neu gewählten Seniorenbeirates können wir Ihnen daher erst in der nächsten Ausgabe der SeniorenInfo vorstellen.



Landratsamt
Bad Tölz
Wolfratshausen

Einladung an pflegende Angehörige im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen

Ehrenkreisbäuerin Anni Rieger und Landrat Josef Niedermaier laden alle pflegenden Angehörigen des Landkreises herzlich ein zu einem geselligen und informativen Nachmittag.

Bei Kaffee und Kuchen, gesponsert von der Kreissparkasse Bad Tölz-Wolfratshausen, und musikalischer Umrahmung haben Sie die Möglichkeit sich mit ande-

ren pflegenden Angehörigen auszutauschen und Beratungsmöglichkeiten u.a. durch die Seniorenberatung des Landratsamtes zu nutzen. Außerdem gibt es einen Vortrag von Karl Schwanner: **"Was kann ich für mich selbst tun?"**

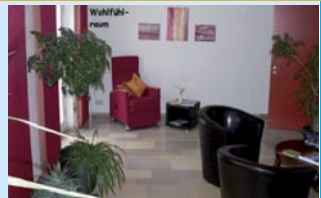
Wann: Freitag, 25. Oktober 2019,
14 bis ca. 16.30 Uhr

Wo: Gasthof Hofherr in Königsdorf



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

Rollatoren von der Kasse?

Viele Menschen mit einem Handicap sind sich einig: der Rollator ist eine der besten Errungenschaften der letzten 50 Jahre. Wer unsicher beim Gehen ist, vielleicht deswegen auch schon gestürzt ist, sollte mit seinem Arzt reden und ihn bitten, einen Rollator zu verschreiben.

Doch Achtung, die Kassen bewilligen in der Regel nur ein technisch veraltetes Standardmodell. Die Stiftung Warentest hat sich die Krankenkassenmodelle angeschaut. Sie sind im Alltag nur zu gebrauchen, wenn man sie ausschließlich in der Wohnung nutzt. Für den Einkauf oder einen Spaziergang sind sie viel zu schwer, sind auf Kopfsteinpflaster eine Tortur für den Nutzer und lassen sich nur schwer zusammenfalten, um sie z.B. im Auto mitzunehmen.

Wer glaubt, einen Rollator zu benötigen, sollte sich erst einmal bei einem Sanitätsfachgeschäft kundig machen und ein paar Modelle ausprobieren. Mit diesen Erfahrungen geht man dann zu seinem Hausarzt und bittet ihn, ein Rezept auszustellen. Dabei sollte der Arzt berücksichtigen, dass das Kassenmodell immerhin 9 bis 10 kg schwer ist. Ist das für den oder die Patienten zu „stemmen“? Arthrose, Schmerzen in Händen und Beinen, Luftnot und andere Beschwerden sollte der Arzt im Rezept vermerken. Es muss auch in der Verordnung deutlich begründet werden, dass das Standardmodell für den Patienten ungeeignet ist. Nur so besteht eine Chance, eine bessere und leichtere Alternative bewilligt zu bekommen.



Ihr familiäres Zuhause – 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 Schwaigwall GmbH · Schwaigwall 1 · 82538 Geretsried
Telefon 08171/ 176 10 · info@schwaigwall.de · www.schwaigwall.de

Wer mit seinem Rollator auch mal mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs ist oder einen Busausflug mitmachen will, ist mit einem von der Stiftung Warentest empfohlenen Modell natürlich gut dran. Man kann es leicht zusammenfalten, ohne sich die Finger zu quetschen, es ist im Bus oder Auto leicht unterzubringen und fährt auch bei einer Stadtführung über holpriges Pflaster.

Die Kassen zahlen für das Standardgerät 60 €. Die erst- und zweitplatzierten Testsieger der Stiftung Warentest kosten 535 bzw. 410 €. Wenn die Kasse nur 60 € beisteuert, ist für viele Menschen die Aufzahlung unerschwinglich. Bei bestimmten Krankheiten besteht die Chance auf ein besseres Modell oder einen höheren Zuschuss. Eine gute ärztliche Begründung ist also Gold (Geld) wert.

Lehnt die Kasse die Kostenübernahme ab, dann sollte man Widerspruch einlegen. Kopieren Sie deshalb das Rezept mit der Begründung des Arztes bevor Sie Ihren Antrag bei der Kasse einreichen. Lehnt die Krankenkasse ein für Sie geeignetes Modell ab, dann sollten Sie nicht aufgeben. Ein Widerspruch gegen die Ablehnung führt öfter als man denkt zum Erfolg.



AOK
Die Gesundheitskasse. BAYERN

Die Nummer 1 in Bayern

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

Mein Pflegeberater vor Ort.
www.aok.de/bayern/pflege

Einfach nah. Meine AOK.

Mein arthrotisches Knie. Eine Selbsterfahrung.

Ein Sturz bei Glatteis. Fraktur des Oberschenkels. 8 bis 10 Wochen kein Auftreten und nur minimale Kniebewegung.

Folge: Die altersbedingte Arthrose in meinem Kniegelenk feiert fröhliche Urständ. Klar, Arthrose ist eine chronische Gelenkentzündung, die bei zu starker Belastung des Gelenks schmerzhaft wird. Aber ich muss ja wieder auf die Beine kommen. Also, was kann ich tun?

Bewegung

Gehen mit Wanderstöcken, Radfahren, Schwimmen und Aqua-Jogging. Bei diesen Sportarten lastet das Gewicht des Oberkörpers nicht so sehr auf dem Knie und die Beinmuskulatur wird trainiert, denn die hält das Kniegelenk in der Bahn und schützt den Knorpel. Jedoch Sportarten wie Jogging sollten wegen der Stoßbelastungen auf das Kniegelenk keinesfalls ausgeübt werden.

Körpergewicht

Beim Gehen lastet fast das Dreifache des Körpergewichts auf den Gelenken, beim Bergabgehen noch mehr. Das heißt: abnehmen! Aber wie? Anstrengende Ausdauersportarten sind kaum möglich. Wie wär's mit einer Ernährungsumstellung? Mehr Gemüse, Salate, Fisch! Ihre Gelenke werden es Ihnen danken.

Korrekt belasten

Hüfte - Fuß in einer Achse. Das Gelenk nicht verdrehen, ob auf der Treppe oder beim Aufstehen. Die Belastung beim Treppe hinabgehen ist sehr groß. Vielleicht versuchen Sie einmal, die Treppe ganz leise hinunter zu schleichen. Dann setzen Sie jeden Fuß bewusst und ganz weich auf. Das trainiert die Muskulatur.

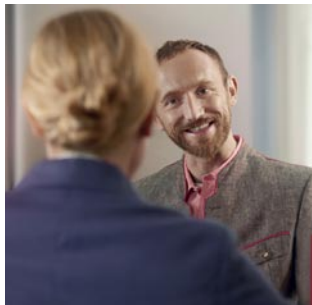
Ratsam ist es auch, Gewichte, z. B. den Einkauf auf beide Arme verteilt nach Hause zu tragen, damit das Knie nicht von der Beinachse nach außen oder innen abweicht.

Natürlich ist hier der Rucksack oder ein Rollwagen besonders zu empfehlen.

Im Stehen entlasten

Es ist uns meist nicht bewusst wie oft wir still stehen: im Bad vor dem Spiegel, im Haushalt beim Bügeln oder Kartoffelschälen.

Das Stehen und der damit verbundene statische Druck ist Gift für ein angegriffenes Kniegelenk. Ohne Bewegung wird der Knieknorpel unzureichend mit Nährstoffen versorgt. Machen Sie doch einfach kleine Schritte auf der Stelle. Und wenn Sie Ihren Kniegelenken etwas besonders Gutes tun wollen, setzen Sie sich auf die Tischkante und baumeln frei mit den Beinen.



www.spktw.de

Verstehen ist einfach.

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



Sparkasse
Bad Tölz-Wolfratshausen

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:

- ▲ Ambulanter Pflege
- ▲ 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) + Pflegedienst
Elfi Blank-Böckl . Leitenstraße 26 . 82538 Geretsried
Telefon 08171 9989475 . Fax 08171 9989476
eMail: info@das-soziale-netzwerk-wor.de

In dieser Ausgabe der SeniorenInfo wollen wir uns mit der Altersdepression auseinandersetzen. Traurig, antriebslos, niedergeschlagen: So erleben wir oft unsere älteren Angehörigen oder Menschen die wir betreuen. Ein Thema, das sehr oft übersehen wird.

Depression auch im Alter behandeln Was Angehörige und Betroffene tun sollten...

Seit Wochen schläft der 80-Jährige schlecht. Er klagt über Magenbeschwerden, fühlt sich antriebslos und niedergeschlagen. Seit dem Tod seiner Frau lebt er allein. "Kein Wunder, dass er keine rechte Lebensfreude hat," denkt sich sein Sohn bei einem seiner seltenen Besuche.

Zugegeben: Diese Szene ist nur ausgedacht. Untypisch ist sie aber nicht. Innere Leere, gestörter Schlaf und Rückzug sind mögliche Anzeichen für eine Depression. Gerade bei älteren Menschen werden sie aber in vielen Fällen nicht als solche erkannt, sondern als normale Alterserscheinung abgetan. Das sollten sie aber nicht: "Eine Depression zu behandeln lohnt sich auch im Alter", sagt Dr. Annette Sonntag, Leiterin der Tagesklinik für Depression am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München. Bei einer entsprechenden Behandlung haben Betroffene gute Chancen, aus dem seelischen Dauertief wieder herauszufinden.

Eine Depression ist aber nicht einfach nur eine melancholische Stimmung. Sie ist eine ernst zu nehmende psychische Erkrankung. Schmerzhaft Erfahrungen wie der Verlust eines Partners oder Einsamkeit können zwar akute Auslöser einer Depression sein. Doch gleichzeitig ist bei der Erkrankung nach der Meinung vieler Experten auch der Stoffwechsel im Gehirn gestört. Der Haushalt an bestimmten Botenstoffen wie Serotonin und Noradrenalin, sogenannten Neurotransmittern, gerät dabei aus dem Gleichgewicht. Eine Depression muss auch gar keinen bestimmten äußeren Anlass besitzen, sondern kann wie

aus dem Nichts entstehen.

Die inneren biochemischen Prozesse sind bei jungen wie bei alten Menschen vergleichbar. Die äußeren Auslöser können sich dagegen unterscheiden. So können bei Älteren etwa verstärkt Verlusterfahrungen oder chronische Krankheiten und Schmerzen eine Rolle spielen.

Menschen mit einer Depression unterstützen

Einfache aufmunternde Worte wie "Kopf hoch!" bewirken bei einer Depression allein wenig. Wirklich hilfreich ist in der Regel nur eine individuell passende Therapie. Häufig geben die Angehörigen den

*Tröstliche Abschiedsfeiern –
individuelle Trauerreden.*



Franziska Feldsieper
Freie Trauerrednerin

Telefon 08856 / 86 92 998
Mobil 0177 / 93 23 592

kontakt@trauerrednerin-feldsieper.de
www.beruehrende-reden.de



ersten Impuls zur Behandlung einer Depression. Sie bemerken oft als erstes, dass der Betroffene sich anders verhält. Dieser nimmt seine Depression selbst manchmal gar nicht also solche wahr – oder will es in einigen Fällen auch nicht. Das gilt vor allem bei älteren Generationen, bei denen psychische Erkrankungen häufig noch als ein Tabuthema oder ein Anzeichen von Schwäche gelten.

Wie aber erkennen Angehörige, dass jemand nicht im normalen Maß um einen verstorbenen Partner trauert, sondern eine Depression vorliegt? "Der Unterschied liegt vor allem in der Dauer und dem Schweregrad", sagt Dr. Annette Sonntag. Bei einer Depression empfinden Betroffene über Wochen und Monate hinweg eine andauernde Freudlosigkeit, die über eine normale Trauerreaktion hinausgeht.

Angehörige sollten bei Verdacht auf eine psychische Erkrankung den Betroffenen offen darauf ansprechen, dass sie eine Verhaltensänderung bei ihm bemerkt haben und dass dahinter eine Depression stecken könnte. Depressionspatienten haben oft zu wenig Kraft, um an ihrem Zustand etwas zu ändern. Also ruhig gemeinsam einen Termin beim Arzt ausmachen. Oder den Betroffenen einfühlsam, aber hartnäckig daran erinnern, dass er sich untersuchen lassen sollte.

Die erste Anlaufstelle sollte der Hausarzt sein. Dieser kann den Betroffenen gegebenenfalls an einen Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie überweisen. Patienten benötigen bei einer Depression eine speziell auf sie zugeschnittene Therapie – je nach den Ursachen und weiteren Umständen, die im Einzelfall vorliegen. Die Basis bei älteren der Behandlung ist bei älteren ebenso wie bei jungen Menschen:

- Psychotherapie, vor allem eine kognitive Verhaltenstherapie
- Medikamente (Antidepressiva)

Daneben können unterstützende Behandlungsformen hilfreich sein den Betroffenen Selbstbestätigung zu geben und sie im Alltag zu stabilisieren. Viele profitieren vom passenden Maß an Sport und Bewegung, andere spricht eine Kunsttherapie mehr an. In einigen Fällen benötigen Patienten auch im sozialen Umfeld Unterstützung. Lebt ein älterer Mensch allein zu Hause, kann ihn zum Beispiel ein Mitarbeiter eines ambulanten Pflegedienstes bei alltäglichen Erledigungen entlasten.

Therapie: Ambulant, in der Tagesklinik oder stationär?

Vor allem von der Schwere der Erkrankung hängt ab, wo die Behandlung überwiegend stattfindet. In leichteren Fällen kann sie ambulant erfolgen. Das heißt, der Patient bleibt in seinem gewohnten Umfeld, Hausarzt und Psychiater kümmern sich um ihn. Bei schweren Depressionserkrankungen oder wenn die ambulante Therapie nicht anspricht, kann eine Betreuung in einer Klinik angeraten sein, entweder vollstationär oder in einer Tagesklinik. Bei letzterer kümmert sich ein Team aus Ärzten und Psychotherapeuten tagsüber um den Patienten, dieser kann aber den Abend und die Nacht zu Hause in seinem vertrauten Umfeld verbringen. Bei der vollstationären Behandlung bleibt der Betroffene auch nachts in der Klinik.

Bei einer fachgerechten Therapie stehen die Erfolgsaussichten gut, dass die psychische Krankheit sich bessert oder verschwindet. Das ist allerdings nur möglich, wenn Betroffene und ihr Umfeld mögliche Anzeichen für eine Depression nicht einfach als harmlose Traurigkeit abtun – bei alten wie bei jungen Menschen.

Und selbst? Angehörige von depressiven Menschen

Wie Angehörige die schwere Zeit erleben, helfen können und gut für sich sorgen...

Der Baum auf dem Buchdeckel ist schwarz, „und er hat keine Blätter mehr“, erzählt Doris S. Das Bild hat ihr Mann Siegfried gemalt – es schmückt das Werk, in dem er sein Leben mit Depressionen schildert. „Ich habe ihn darin bestärkt, es fertig zu schreiben. Das hat er 2015 auch getan“, sagt seine 63-jährige Ehefrau.

Jedes Kapitel ist indirekt auch ihre Geschichte. Malt ihr Mann kein Laub in die Bäume, ist das auch ihr Verlust. „Siegfried starrt oft durch mich durch, als sei ich nicht da.“ In solchen Momenten wünscht sich Doris S. weit weg, doch sie bleibt an seiner Seite. „Du übertreibst. So schlimm kann es für dich nicht sein“, meint mein Mann“, sagt die Rentnerin.

Doch, es ist sogar tragischer als gedacht, findet Martin Hautzinger. Der Professor von der Universität Tübingen forscht über Depressionen im Alter und weiß um die Verzweiflung der Angehörigen. Das Leiden zieht auch sie in seinen tückischen Bann. Warum grübelt der Vater so viel?

Wieso bleibt die Partnerin tagsüber im Bett? Weshalb hat die Mutter an nichts mehr Freude? „Die Familie steht dem oft hilflos gegenüber“, sagt Hautzinger. Fassunglos erlebt sie, wie der ihnen Nahestehende wie versteinert wirkt. Tröstender Zuspruch scheint an ihm abzuprallen.

Mit ihrem Kummer müssen Angehörige häufig allein fertig werden. Da ist es gut, die Krankheit zu verstehen.

Kein Lächeln, kein Wort, kein Kuss: Reagiert der Depressive abweisend, liegt das nicht an Ihnen. Es ist seine Krankheit! Nicht selbst gekränkt zurückziehen. Dann zweifelt der andere noch mehr an sich.

Der Erkrankte sucht ständig Bestätigung, reagiert aber abwertend auf Ihren Zuspruch? Auch das ist typisch für eine Depression. Bestärken Sie ihn weiterhin. Er braucht Ihre Anerkennung!

Selbst wer sich dem Umsorgten eng verbunden fühlt, stößt an Grenzen. Der Ge-

Bad Tölz Haus am Park

Unterstützen · Betreuen · Pflegen

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

Probewohnen
für 45,- €/Tag



SeniorenWohnen  BRK

Ihr Plus im Alter



duldsfaden kann reißen, wenn der Leidende in Selbstzweifeln versinkt. Doch Druck ausüben und Vorwürfe wie „Reiß dich zusammen!“ zieht den Patienten nur weiter in sein Seelentief. Eher hilft es, sein Denken sanft in eine andere Richtung zu lenken.

In manchen Fällen kommt es auch zu Suizidgedanken. Eine Katastrophe, die jede Familie erstarren lässt. Wie mit der Ankündigung umgehen?

Sprechen Sie mit dem Patienten darüber. Zum Beispiel: Wie ernst ist es Dir? Wie willst Du es tun? Was brauchst Du dafür? Offen über den Suizid sprechen zu können nimmt dem Kranken oft den Druck von der Seele. Und seien Sie sicher, das Gespräch ist nicht der Anstoß für einen eventuellen Freitod.

Suizidgefahr erkennen

Der Erkrankte spricht offen über seine Suizidgedanken. Immer ernst nehmen!

Ziehen Sie den Arzt und/oder einen Psychotherapeuten hinzu.

Ihr Angehöriger verschenkt plötzlich persönliche Dinge, macht ein Testament oder kündigt Verträge.

Der sonst Depimierte wirkt auf einmal sehr entspannt. Sprechen Sie ihn darauf an. Hat er vielleicht eine endgültige Entscheidung getroffen?

Was kann ich für mich tun?

Immer Fachleute einschalten! Der Kranke braucht professionelle Hilfe. Das entlastet Sie.

Färbt die Melancholie des Kranken auf Sie ab, sagen Sie Stopp! Sie dürfen sich freuen!

Suchen Sie nach anstrengenden Stunden bewusst positive Auszeiten für sich.

Halten Sie Ihre Kontakte. Das verschafft Distanz zu daheim: Nicht alles ist so traurig, wie es scheint.



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
www.sz-wolfratshausen.awo-obb.de



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



In zentraler Lage bei der Mühlfeldkirche
95 Plätze überwiegend
in Einzelzimmern- davon 26 Plätze
in beschützendem Wohnbereich.
Viesseitige 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

STADT BAD TÖLZ
Josefistift



Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen
Hausnotruf
Wolfratshausen, Barbezieuxstraße 1
Telefon 08171 9345-20
eMail: hausnotruf@kvtoel.brk.de

Schneller Draht zur Hilfe: Der Hausnotruf **Fünf Fragen an Nicole Dekowski, Fachbereichsleitung Hausnotruf...**

Wie lange gibt es den BRK-Hausnotruf im Landkreis?

Seit über 40 Jahren.

Für wen ist der Hausnotruf besonders geeignet?

Für Alleinlebende, Senioren, Kranke, Menschen mit Behinderung.

Was ist der Hausnotruf?

Über einen kleinen Sender, der um den Hals getragen wird, können Sie auf Knopfdruck jederzeit Hilfe rufen. Weiterhin besteht die Möglichkeit, über eine Feststation per Knopfdruck direkten Sprechkontakt zu der Notrufzentrale herzustellen, die 24 Stunden lang besetzt ist. Aber das System bietet noch mehr: Wenn Sie nicht innerhalb eines vereinbarten Zeitraums eine bestimmte Taste Ihres Hausnotruf-Gerätes drücken, wird automatisch eine Meldung ausgelöst. Man ruft Sie daraufhin an. Sind Sie dann nicht erreichbar, kommt Hilfe zu Ihnen. Es ist damit ausgeschlossen, dass Sie (z. B. nach einem Sturz) über einen langen Zeitraum hilflos in der Wohnung liegen.

Welche Vorteile hat der Hausnotruf?

Der Verbleib in der gewohnten Lebensumgebung wird so lange wie möglich erhalten. Ängste vor dem Alleinsein werden genommen. Sicherheit und Geborgenheit werden vermittelt. Die Selbstständigkeit bleibt bewahrt. Pflegende Angehörige werden entlastet. Ein Wohnungsschlüssel wird in der nächstgelegenen Rettungswache hinterlegt.



Was kostet der Hausnotruf?

Monatlich 39,- Euro zzgl. einer einmaligen Organisationspauschale in Höhe von 25,- Euro. Mit Pflegegrad besteht auch die Möglichkeit, die anteilige Kostenübernahme der Krankenkasse in Höhe von 23,- Euro zu beantragen.





**Mehr
Generationen
Haus**

BRK Mehrgenerationenhaus Bad Tölz
Leitung: Rita Knollmann
Klosterweg 2, 83646 Bad Tölz
Telefon 08041 7933588
www.mgh-bad-toelz.de
mgh@kvtoel.brk.de

Smartphone, Laptop und Co Computerkurs für die Generation 65+...

Am 12. September ist im BRK-Mehrgenerationenhaus Bad Tölz wieder der wöchentliche Sprechstunden-Kurs „Smartphone, Laptop und Co“ gestartet. Alles was Senioren über Internet, E-Mails, Smartphones und Tablets wissen wollen/müssen, erfahren sie hier und es werden Fragen zu individuellen Problemen beantwortet - alles ganz entspannt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können ihre eigenen Geräte mitbringen oder die

Geräte vor Ort testen und deren Anwendung erlernen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Veranstalter: Computersenioren Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.
Wann: Jeden Donnerstag 15 -16.30 Uhr (außer in den Schulferien)
Wo: BRK-Mehrgenerationenhaus, Franziskussaal, Klosterweg 2, Bad Tölz
Kosten: 3,00 Euro pro Tag

Rund-um-Betreuung und Pflege im eigenen Zuhause

PROMEDICA PLUS
Betreuung und Pflege daheim



Immer an Ihrer Seite:
Herzlich. Kompetent.
Engagiert.



**Ihre Ansprechpartner vor Ort:
Ricarda u. Michael Wellbrock**

PROMEDICA PLUS Bad-Tölz / Wolfratshausen

Glasstraße 10 | 83700 Rottach-Egern | Telefon + 49 (0) 8022 - 18 83 302
www.promedicaplus.de/bad-toelz-wolfratshausen



Caritas-Zentrum Bad Tölz-Wolfratshausen
82538 Geretsried, Graslitzer Straße 13
Ansprechpartner: Wolfgang Schweiger,
Kreis-Geschäftsführer, Telefon 08171 983060
wolfgang.schweiger@caritasmuenchen.de

Neues Team in der Kontaktstelle Alt und Selbständig

Die Caritas-Kontaktstelle Alt und Selbständig in Bad Tölz hat sich personell neu aufgestellt: Nach dem Renteneintritt von Ursula Stiegler, die 33 Jahre die Kontaktstelle Alt und Selbständig geleitet hat, gibt es dort neue Gesichter. Daniela Dierssen und Margit Maier-Marth ergänzen das Team um Ellen Wagner und Monika Kreidl. „Wir unterstützen Seniorinnen und Senioren durch Beratung und/oder die Vermittlung von Demenz Helfern, Alltagsbegleitern oder hauswirtschaftsnahen Dienstleistungen mit dem Ziel, dass ältere Menschen so lange wie möglich im eigenen Zuhause bleiben können“, betont Ellen Wagner.

Hilfe bekommen auch pflegende Angehörige, da die Fachstelle für pflegende Angehörige in die Kontaktstelle Alt und

Selbständig integriert ist. Zur Freizeitgestaltung werden außerdem ein Café jeweils am Dienstagnachmittag, Gedächtnistraining, Schwimmen, Singen und Tanz angeboten.

Erreichbar ist das Team der Caritas-Kontaktstelle Alt und Selbständig im Klosterweg 2 in Bad Tölz unter Telefon 08041 79316-103 oder per eMail: kontaktstelle-toelz@caritasmuenchen.de

Öffnungszeiten und telefonische Erreichbarkeit: jeweils montags, dienstags und donnerstags von 9 bis 12 Uhr und dienstags von 13 bis 16 Uhr. Die Beratung erfolgt nach Vereinbarung im Büro der Kontaktstelle oder bei den Ratsuchenden zu Hause.



Das neue Team (v.l.): Margit Maier-Marth, Ellen Wagner, Monika Kreidl und Daniela Dierssen
Foto: Caritas-Zentrum Bad Tölz-Wolfratshausen

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

Betreuungsgruppe für Demenzpatienten hat Plätze frei!

Familiäre, individuelle dreistündige Betreuung jeweils Mittwoch in Geretsried und Donnerstag in Wolfratshausen von 14:30 bis 17:30 Uhr. Besucherinnen und Besucher unserer Betreuungsgruppe werden entsprechend ihrer Bedürfnisse und Wünsche von qualifizierten Betreuerinnen beschäftigt und gefördert.

In regelmäßigen Abständen bieten wir auch parallel eine Angehörigengruppe

zum Austausch im geschützten Rahmen.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Betreuungsgruppe Lichtblicke Geretsried e.V., Sylvia Kardell
St.-Hubertus-Str. 5a, 82538 Geretsried
Telefon 08171 365 04 11
mobil: 0176 705 194 79
www.lichtblicke-geretsried.de



SENIORENWOHNPAK IsarLoisach



Unser Haus bietet in freundlicher, familiärer Atmosphäre:

Pflegeplätze

Kurzzeit- und Verhinderungspflege
vollstationäre Pflegeplätze

Wohnungen im Service-Wohnen

31 Ein- bis Dreizimmerwohnungen
mit und ohne Balkon

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

www.asb-casa-vital.de

Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund



Malteser

...weil Nähe zählt.

Malteser Hilfsdienst e.V./gGmbH
Untermarkt 17 / Rückgebäude
82515 Wolfratshausen
Telefon 08171 347918-10 (auch AB)
Besuchsdienst: Gertrud Huber
eMail: gertrud.huber@malteser.org

Zu zweit ist man weniger allein

Ehrenamtlicher Malteser Besuchsdienst in Wolfratshausen für Senioren

Es ist nicht nur ein Großstadtphänomen: Viele Senioren leben heute allein. Das kann einsam machen. Freunde und Verwandte sind vielleicht schon verstorben oder wohnen weit weg. Hier setzen die Angebote des Besuchsdienstes der Malteser für Wolfratshausen und Umgebung an. Mit regelmäßigen Besuchen und gemeinsamen Ausflügen bringen ehrenamtliche Malteser-Helferinnen und -Helfer Abwechslung und Freude in den Alltag von Senioren. „Schon mit ein bis zwei Besuchsstunden pro Woche kann man einem älteren Menschen etwas Gutes tun“, sagt Gertrud Huber, die den Besuchs- und Begleitungsdienst in Wolfratshausen leitet. „Diese Besuche

sind manchmal sogar die einzigen Kontakte zur Außenwelt“, berichtet Huber. Wie die gemeinsamen Stunden genutzt werden entscheiden Besucher und Besucher gemeinsam. Eine gute Unterhaltung, zusammen ein Buch oder die Zeitung lesen sind genauso möglich wie beispielsweise ein Spaziergang ins Grüne, ein Besuch im Stadtcafé, Begleitung und Hilfestellung im Alltag oder Friedhofsbesuche.

Zwölf ehrenamtliche Helferinnen und Helfer besuchen aktuell 16 Senioren in Wolfratshausen und in den Nachbargemeinden, begleiten sie auf Ämter, zu Ärzten oder gehen einfach gemeinsam

Wir sind da, wenn Sie uns brauchen



Malteser

...weil Nähe zählt.



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

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

Wir informieren Sie gerne:

08171 347918-10 · malteser-wolfratshausen.de
Untermarkt 17 · 82515 Wolfratshausen

Neukundenaktion '19: Hausnotruf - 3 Monate zum halben Preis

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

Kaffee trinken. Meistens finden die Besuche bei den Senioren zu Hause statt, aber auch Besuche in Einrichtungen für Senioren sind möglich. Für Senioren, die nicht mehr gut zu Fuß sind oder anderweitig auf Hilfe angewiesen sind, bietet der Malteser Besuchsdienst zusätzlich einen begleiteten Einkaufsservice an. Und die Nachfrage steigt. Deshalb werden Frauen und Männer gesucht, die ein bis zwei Stunden in der Woche Zeit mitbringen, um sich ehrenamtlich zu engagieren. Zunächst sind dabei keine besonderen Qualifikationen erforderlich. Die Malteser unterstützen Helferinnen und Helfer mit Fortbildungen, die sie qualifizieren und ihnen Sicherheit geben.

Bereits seit fünf Jahren stellen die Malteser einen kostenlosen Fahrdienst zur Lebensmittelausgabe der Tafel Geretsried bereit. Senioren, die aufgrund einer Behinderung Hilfe benötigen, werden dafür von einem ehrenamtlichen Mitarbeiter mit einem Malteser Fahrzeug zur Tafel hin- und anschließend wieder nach Hause gefahren. Der Fahrdienst ist für die Bedürftigen kostenlos und wird von den Maltesern in Eigenregie organisiert. Aktuell wird dieser Fahrdienst von 15 bedürftigen Senioren genutzt. Gesucht werden ehrenamtliche Fahrer für die Beförderung Bedürftiger zur Geretsrieder-Wolfratshäuser Tafel.

Wollen Sie sich ehrenamtlich engagieren oder wünschen Sie regelmäßig Besuch? Dann wenden Sie sich bitte an Gertrud Huber, Leiterin der Besuchsdienstgruppe der Wolfratshäuser Malteser.



Foto: MHD

Spaziergehen, Vorlesen oder einfach nur Reden: Zu zweit ist man weniger allein. Der Malteser Besuchs- und Begleitungsdienst schenkt Senioren gemeinsame Zeit.

ALLES AUS EINER HAND

Rufen Sie kostenlos an!
0800 10 601 90

Seniendomizil
Haus Elisabeth

Dauer- / Kurzzeitpflege
Tagespflege
Ambulante Pflege
Offene Angebote

Besuchen Sie unser Café zum Mittagstisch wie Kaffee & Kuchen

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

Lebensstil gestern - Umweltschutz heute

Beim Bezahlen an der Kasse im Supermarkt schlägt die Kassiererin der vor mir stehenden alten Dame vor, beim nächsten Einkauf ihre Einkaufstasche mitzubringen, denn Plastiktüten seien schlecht für die Umwelt. „Da haben Sie Recht“, entschuldigt sich die alte Dame, „doch leider war ich in Eile und habe sie entgegen meiner Gewohnheit zu Hause vergessen.“ Die junge Frau erwidert: „Ja wissen Sie, unser Problem ist nämlich, dass Ihre Generation sich keine Gedanken darüber gemacht hat, in welchem schlechtem Zustand sie die Umwelt uns und den künftigen Generationen hinterlässt. Umweltschutz ist sicherlich ein Fremdwort für Sie.“

„Das stimmt. Unsere Generation kannte keinen Umweltschutz – war auch gar nicht nötig, denn Sprudel- und Bierfla-

schen gaben wir an den Laden zurück, in dem wir sie gekauft hatten. Von dort gingen sie an den Hersteller, der die Flaschen wusch, sterilisierte und auffüllte, so dass jede Flasche unzählige Male benutzt wurde. Das Wasser tranken wir aus der Leitung und benötigten keine Plastikflasche. Die Milch holten wir beim Milchhändler in unserer eigenen Milchkanne ab.“

Aber Umweltschutz kannten wir nicht.

„Für unsere Gemüseinkäufe benutzten wir Einkaufsnetze, für den Resteinkauf unsere Einkaufstaschen. Vergaßen wir sie, so packte uns der Händler den Einkauf in braune Papiertüten die wir Zuhause für viele Zwecke weiter verwendeten, z.B. zum Einpacken der Schulbücher, die uns von der Schule unter der Auflage, dass wir sie gut be-

**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...

Ambulante Pflege und Betreuung, Bad Tölz-Wolfratshausen-Geretsried
Graslitzer Straße 13, 82538 Geretsried, 08171/98 30 10
eMail: cs-geretsried@caritasmuenchen.de, www.gute-pflege-caritas.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

handeln, kostenlos zur Verfügung gestellt wurden. Nach Beendigung des Schuljahres wurden sie wieder eingesammelt und in gutem Zustand an den nachfolgenden Jahrgang weiter gereicht. Unsere leeren Schreibfüller wurden wieder mit Tinte gefüllt, anstatt neue zu kaufen.“

Aber Umweltschutz kannten wir nicht.

„Wir stiegen Treppen hoch, denn Aufzüge oder Rolltreppen gab es kaum. Wir gingen zu Fuß die paar Schritte zum nächsten Lebensmittelgeschäft und benutzten keinen 300 PS starken Geländewagen.“

Aber Umweltschutz kannten wir nicht.

„Damals wuschen wir Babywindeln, weil es keine Einwegwindeln gab. Wir trockneten die Wäsche nicht in einem Strom fressenden Trockner, sondern mit Wind auf der Wäscheleine. Die Kleidung der Kinder ging stets an die jüngeren Geschwister, denn neue Kinderkleidung konnten wir uns nicht leisten.“

Aber Umweltschutz kannten wir nicht.

„Im Haus hatten wir ein einziges Radio und später einen kleinen Fernseher. In der Küche gab es keine elektrischen Maschinen. Als Polstermaterial für Päckchen oder Pakete benutzten wir alte Zeitungen, kein Styropor oder Plastik. Der Rasenmäher wurde mit der Hand geschoben, machte keinen Krach und Gestank. Fitnessstraining hatten wir jeden Tag, weshalb wir kein Fitnessstudio mit elektrischen Laufbändern und anderem Energie fressenden Unsinn benötigten.“

Aber Umweltschutz kannten wir nicht.

„Damals fuhren unsere Kinder mit dem Bus, der Straßenbahn, dem Fahrrad oder gingen zu Fuß zur Schule. Einen 24-stündigen Taxiservice der Mutter mit einem 50.000 € teuren Auto gab es nicht.“

Aber Umweltschutz kannten wir nicht.



„Aber bedenken Sie“, sagte die alte Dame zum Schluss, „es ist traurig, wenn die junge Generation sich beklagt, wie verschwenderisch wir Alten gelebt haben, nur weil wir keinen Umweltschutz kannten. Glauben Sie wir Alten benötigen solche Belehrung? Und dann noch von einem Mädchen, das mir nicht das passende Wechselgeld geben kann, ohne die elektronische Kasse zu befragen.“ Kopfschüttelnd verlässt die alte Dame den Supermarkt und die junge Kassierererin blickt ihr ein wenig ratlos nach.

Lebensquell In Balance

Die besondere Seniorenbegleitung

- ... ist für Sie da und unterstützt Sie in der Gestaltung Ihrer freien Zeit,
- ... gibt Hilfestellung im Alltag,
- ... schenkt Aufmerksamkeit und Zeit,
- ... kümmert sich liebevoll und kompetent um Menschen mit Demenz oder anderen Alterserkrankungen.

Nähere Informationen unter:

☎ 0 15 90 176 40 58

✉ ehmerg@yahoo.de

Gerlinde Ehmer

„Alexa“, ein Selbstversuch

„Smart“ ist ein Begriff, der immer mehr um sich greift und meint damit pfiffig, schlau, gewitzt. Und so gibt es nicht nur einen Smart als Auto, sondern das neue Zauberwort heißt „Smart Home“.

Die Verbraucherzentrale definiert „Smart Home“ folgendermaßen:

„Heutige Neubauten wie auch modernisierte Altbauten sollen wirtschaftlich, nachhaltig, energieeffizient, komfortabel und langfristig nutzbar sein. Vor diesem Hintergrund etabliert sich allmählich ein stetig wachsender Markt für technikunterstütztes Wohnen. Einzelne Produkte und die Vernetzung von Haustechnik, Haushaltsgeräten und Dienstleistungen werden in den Bereichen Hausautomatisierung und -elektronik sowie Kommunikation zunehmend auch für das private Wohnen angeboten. Diese technischen Lösungen sollen intelligent, intuitiv und sicher zusammenspielen und in Zukunft Heizung, Rolläden, Bügeleisen und Herd steuern und die Kommunikation mit den Menschen, die an der Haustüre stehen erleichtern.“

Ein kleines Beispiel für die Zukunft: Die Beleuchtung im Zusammenspiel mit Bewegungsmeldern. Eine Person betritt das Bad, das Licht geht an. Registriert der Bewegungsmelder keine Bewegung mehr aber die Anwesenheit durch Wärmesensoren, wird ein Notruf abgesetzt.

Aber bevor wir all diese wunderschönen Dinge in unserem Haushalt einbauen lassen, empfehle ich vorher noch den Probelauf mit „Alexa“. Ich bekam zum Muttertag dieses Jahr von meinem Sohn eine „abgelegte“ Alexa geschenkt. Nachdem sich Oma schon früher mit den gebrauchten Notebooks, dem Handy, dem Kindle und Smartphone angefreundet hatte, kam nun Alexa in mein Arbeitszimmer. Meine Begeisterung hielt sich in Grenzen. Ich erklärte noch vor kurzem, sowas kommt mir nicht ins Haus, obwohl mir dieses Tool schon aus den Haushalten meiner Söhne vertraut war, indem sie dort vor allem das Licht auf Zuruf steuern.

Wir verbinden Generationen



SENIOREN
RESIDENZ
DEISENHOFEN

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege

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

Nun bin ich seit einem halben Jahr alleine in einem großen Haus und obwohl bei mir Alexa noch nicht das Licht an und aus macht, habe ich mich inzwischen an sie gewöhnt und möchte ein wenig über ihre Vorteile für ältere Menschen berichten und Sie ermutigen, nicht gleich in Abwehrhaltung zu gehen, wenn Sie ein solches Ding angeboten bekommen.

Alexa ist ein kleiner Bildschirm, der in meinem Büro auf der Fensterbank steht, ans WLAN angeschlossen ist und erst durch meine Stimme zum Leben erweckt wird. Kein Suchen nach Fernsteuerung, kein Knöpfe drücken am Radio, kein Suchen nach Telefon, Smartphone, Wecker oder Küchenuhr. Meine Alexa läuft auf Kosten des Exbesitzers, denn er hat ein Familienabonnement.

Alexa kann vieles, manches ist überflüssig, aber dass sie aufs Wort gehorcht, ist ein praktisches Tool für Menschen mit Bewegungseinschränkungen oder mit

einer Sehbehinderung. Sie erzählt mir dumme Witze, aber sie kann mir auch ganze Bücher vorlesen, sie sagt mir den Wetterbericht, das Fernsehprogramm und Nachrichten, sie weckt mich in der Früh mit meiner Lieblingsmusik. Wenn ich weiter schlafen will, rufe ich ihr zu: „Alexa Stop“ und kann sie dann bitten mich in 30 Minuten wieder zu wecken. Sie holt mir meine Liebingsender im Radio, aber auch meine Lieblingslieder von Reinhard Mey und Dreiviertelblut oder spielt mir klassische Musik von Bach und Mozart. Klingelt das Telefon, bitte ich Alexa den Ton wegzuschalten, damit ich in Ruhe telefonieren kann. Sie kann mich auf Zuruf mit all den Lieben verbinden, die auch so ein Gerät zu Hause stehen haben und schon ratschen wir per Bild Telefonie. Ein Bekannter frühstückt jeden Sonntag ausgiebig mit seiner Mutter – beide sind mehrere Hundert Kilometer voneinander getrennt. Sie nutzen Alexa. Beide decken den Tisch, kochen Kaffee und los geht´s.



- ✚ Ambulante Pflege
- ✚ Hausnotruf
- ✚ Essen auf Rädern
- ✚ Fachstelle für pflegende Angehörige
- ✚ Bewegungsprogramme
- ✚ Kleidermärkte
- ✚ Mehrgenerationenhaus
- ✚ ServiceWohnen



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

Und mit der Möglichkeit per Sprachsteuerung einen Draht nach Draußen zu haben, sehe ich den Hauptnutzen. Angenommen ich wäre dumm gestürzt und erreiche nicht mehr mein Telefon, Alexa kann ich immer noch mit der Stimme dazu bringen, eines meiner Kinder zu alarmieren. Leider reagiert das Gerät nicht auf die Bitte den Notruf 112 anzurufen, da sehe ich ein Manko, das vom Anbieter geschlossen werden sollte.

Die Sprachassistenten wie Alexa von Amazon gibt es auch von Apple, Google und Microsoft und alle bieten die Möglichkeit Geräte über sprachliche Kommandos zu steuern. Diese Systeme entwickeln sich stetig weiter und

"lernen" mit ihren Anwendern immer mehr und sind deshalb ein tolles Tool für uns Senioren um das Leben ein wenig leichter und spannender zu machen.

Die Frage der Überwachung und des Datenschutzes darf allerdings nicht übersehen werden, jedoch kann man in den Einstellungen sehen, was an Daten übermittelt wird und auch löschen. Wer all dem jedoch nicht traut, sollte sich keinen smarten Lautsprecher in die Wohnung stellen und verzichtet damit vielleicht auf manchen Komfort.

Zentrumsnah im Grünen umsorgt...

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

Allen Bewohnern stehen schöne helle Einzelzimmer zur Verfügung.

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

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



Caritas Seniorenheim St. Hedwig Geretsried

Adalbert-Stifter-Straße 56, 82538 Geretsried

Telefon 08171 38618-0 oder 38618-12

Fax 08171 38618-27, E-Mail: st-hedwig@caritasmuenchen.de

Oh du schöne Weihnachtszeit!

Schon wieder Weihnachten in Sicht! Je älter man wird, desto schneller rast die Zeit - sagt man. Mehr als 80 Weihnachten habe ich erlebt. Als Kind während des Krieges, als Jugendliche in der düren Nachkriegszeit und die vielen Jahre danach.

Unvergesslich der Unfall 1941, wie ich mich als etwa 7-jähriges Kind auf eine von meinem Bruder gebastelte Krippe setzte und diese zerstörte. Die Tragik war, dass mein Bruder 1941 kurz zuvor am Anfang des Russlandfeldzuges im Krieg gestorben war. Er konnte keine neue Krippe mehr bauen.

Jedes Jahr, wenn der Christbaum abgeräumt und auf der Terrasse gelandet ist, heißt es: "Aber im nächsten Jahr stellen wir keinen Christbaum mehr auf. Viel zu mühsam." Dann kommen Ostern, Geburtstage, Ferien, Sommerseligkeiten. Wenn die Schule wieder anfängt, im September, denkt man so langsam daran, wem man mit was eine Freude machen könnte. Der Herbst zieht sich dahin, jedes Jahr in anderer Form. Einmal mit Regen, Stürmen, wirbelnden Blättern, dann golden, warm und gemächlich. Der Winter scheint in weiter Ferne. Dann auf einmal Ende November stellt der Schwiegersonn die Frage, ob man wieder einen Weihnachtsbaum haben wolle. Wollen wir? Schließlich kommen wir zu der Entscheidung, dass wir wollen. Warum? Wir können es unserer Familie, vor allem den kleinen Enkeln, einfach nicht antun, dass das Christkind uns vergessen hat und uns keinen Baum bringt. Unsere Krippe, die wie jedes Jahr auf dem Fensterbett aufgebaut wird, braucht auch einen Gegenpol.

In der Woche vor dem Fest wird unser Bäumchen gebracht. Mit tatkräftiger Hilfe steht er dann kerzengerade in sei-

ner dunkelgrünen, ausladenden Pracht im Wohnzimmer. Die kleinen Enkel freuen sich, dass sie dem Christkind beim Schmücken helfen dürfen, unter Assistenz des Großpapas. Die Großmama hat schon ein paar Tage vorher die Krippe mit den schön geschnitzten Waldtieren aufgebaut. Marder, Dachs, Fuchs, Wildschweinfamilie, Gämsen, Murmeltiere, Schneehühner und andere Tiere gruppieren sich um das Häuschen in dem Ochs und Esel Maria, Josef und das Jesuskind bewachen. Auch wenn die großen Enkel angereist kommen ist der Baum von Bedeutung. Ist er doch ein

Seniorenbegleitung

Rundum-
Unterstützung für
**SENIEREN und
PFLEGE BEDÜRFTIGE**



Wir erleichtern
Ihren Alltag umfangreich.

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

Hier erfahren Sie mehr:

Stephan Schiburr
Bahnhofstr. 24 · Wolfratshausen
Telefon 08171 8188 319

wichtiges Zeichen der Familienzusammengehörigkeit.

Alles gut! Bevor aber alles gut ist, kreisen die Gedanken der Hausfrau tagelang um die Organisation des jährlichen Familienmahls. Was koche ich? Wie mache ich mir die wenigste Arbeit? Wie und was kann ich vorarbeiten? Unproblematisch ist der Heilige Abend: Mit Freunden gibt es ein Käsefondue. Aber der erste Feiertag! Der soll gebührend mit einem Festmenü gewürdigt werden. Schmücken eines Christbaums ist einfach, ebenso eine Krippe aufbauen. Aber was Hausfrauen im Allgemeinen an Geistesarbeit leisten, um die Feiertage kulinarisch zu gestalten, das geht im Trubel der Feiertage meistens unter. Lang gekocht und schnell gegessen, ab und zu gelobt. Die handgemalten Teller mit Motiven aus dem Märchen "King Frost" und das schöne Silberbesteck werden aufgelegt und schließlich, wenn die Gäste eingetroffen sind und die Kerzen am Baum brennen, glänzen die Kinder-



augen in freudiger Erwartung, bis die Päckchen aufgemacht werden dürfen. Aber vorher muss gesungen werden. Außerdem gibt es noch eine Weihnachtsgeschichte, die man anhören muss. Endlich, endlich ist es so weit. Die Bändchen werden gelöst, das Papier knistert und die Kinder wollen gleich anfangen zu spielen. Schon allein deshalb lohnt sich jedes Jahr die Mühe eines Christbaumes auf sich zu nehmen.



Mitziehen.

Durch Gemeinschaft gewinnen.

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

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

SOZIALVERBAND
VdK
BAYERN

Zukunft braucht Menschlichkeit.



© iStock.com/Kirby Hamilton

FM Dienste

Haushaltsservice

Tel.: 08171 / 92 41 41

E-Mail: info@fmdienste.de

Unterstützung im Haushalt

zusätzlich monatlich 125,- €

von **Pflegekassen** für alle Pflegegrade

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

Haushaltsservice Senioren Plus



© Vadim Guzhva / fotolia.com

Unterstützung im Haushalt

Kostenübernahme

durch gesetzliche **Krankenkassen** / Versicherer

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

Haushaltshilfe im Krankheitsfall

Wandervorschlag aus dem Rother-Wanderbuch „Künstlerwege zwischen Isar und Inn, Tegernsee und Wendelstein“ von Christian Rauch erschienen im Bergverlag Rother, München, Preis € 16,90

Fall am Sylvensteinsee – Grammersberg ca. 6,00 Std.

Von Ganghofers Romanheimat auf König Ludwigs Grammersberg

Das alte Dorf Fall, wo Ganghofers »Jäger von Fall« spielt, gibt es nicht mehr. Wo es einst stand, glänzt heute der blaugrüne Sylvensteinsee wie ein norwegischer Fjord. Hoch über dem Speichersee besuchen wir auf dem Grammersberg die Reste eines wenig bekannten ehemaligen Berghauses von Märchenkönig Ludwig II.

Ausgangspunkt: Waldparkplatz, Dürrachstraße, 83661 Lenggries-Fall. Anfahrt mit dem Pkw: Über Lenggries nach Fall und noch vor der Einfahrt in den Ort links von der Straße in den »Waldparkplatz« einbiegen.

Gehzeit: 5-6 Std.

Streckenlänge: 17 km

Höhenunterschied: 800 Meter

Art der Wege: Gut ausgebaute Forststraßen und Bergwege. Allenfalls mäßig steil.

Einkehrmöglichkeiten: Im Ort Fall. Während der Bergtour keine Einkehrmöglichkeit.

Vom Parkplatz Fall (1) gehen wir ein Stück zurück zur Zufahrtsstraße. Wir queren sie und gehen an ihr entlang kurz nach links, dann biegen wir rechts in einen Forstweg ein, der zu einem Sträßchen am Sylvensteinseeufer hinunterführt. Wir folgen dem Sträßchen nach links und erreichen bald einen Parkplatz mit einer Infotafel.

Der Sylvensteinsee (2) wurde 1954 bis 1959 als Speichersee angelegt, um den Flusspegel der Isar in ihrem Verlauf nach Lenggries und Bad Tölz sowohl bei Trockenheit als auch bei Hochwasser ausgleichen zu können. Umstritten war der Bau nicht zuletzt, da die alte Ortschaft

Fall im neuen See versenkt wurde.

Neben einer Schranke setzt sich der Forstweg zunächst in Ufernähe fort. Nach ca. 350 Metern folgen wir dem nächsten Forstweg links hinauf zur Autostraße. Wir überqueren sie, folgen ihr kurz nach rechts und dann links den gelben Schildern zum Grammersberg. Der breite Weg führt uns hinauf zur Kohlstattl-Wiese, dann halb rechts weiter aufwärts durch den Wald. Wir kreuzen einige Wildbäche, ehe wir nach dem ersten Stück Aufstieg die Wiesalm (links) passieren. Wir halten uns rechts, den Grammersberg-Schildern folgend, und steigen in Serpentinaugen bergan. Der Weg wird nun etwas schmaler, ist aber immer noch gut befestigt, nachdem er vor rund eineinhalb Jahrhunderten bereits Reit- und Transportweg für den König und seine Gefolgschaft war. Weiter begleiten uns Wildbäche und ein lichter Bergmischwald mit hochstämmigen Buchen und immer mehr Blicke werden frei zum Kamm der Karwendel-Vorberge mit dem mächtigen Schafreuter im Süden



und dem Stierjoch links davon. Später spitzt rechts davon auch ein Teil der nördlichen Karwendelkette heraus. Der Weg wird nun immer sanfter und führt uns stetig bis auf den Kamm hinauf, wo uns eine große freie Bergwiese empfängt.

Die Grammersbergalm (3) ist in ihrem heutigen Bau von 1925, die Kernhütte stammt wohl noch von 1808.

Wir folgen dem Weg zunächst noch weiter und gelangen über eine weitere Serpentine höher hinauf. Dabei haben wir einen schönen Blick nach Nordosten auf die Tegernseer Berge, nach Norden auf die Benediktenwand und nach Westen zur Zugspitze, dem Estergebirge und dem Herzogstand über dem tiefblauen Walchensee. Direkt unter uns liegt das Kiesbett der jungen Isar und ein wenig flussaufwärts grüßt das Dörfchen Vorderriß herauf. Dort stehen auf einer Anhöhe über der Straße noch heute ein ehemaliges Jagdhaus von König Ludwig II. und daneben das Forsthaus, in dem einst der Schriftsteller Ludwig Thoma aufwuchs. Nach einer weiteren Kehre erreichen wir den nächsten freien Wiesenabsatz (ca. 1530 m) mit einer Mobilfunkantenne rechts hinten.

Davor liegen links die Mauerreste des ehemaligen Königshauses auf dem Grammersberg (4). Bei Ludwig II. hieß die Anhöhe »Krametsberg« oder »Cramelsberg«. Wie etliche seiner Berghäuser hat er das Haus von seinem Vater Max II. übernommen. Im Gegensatz zu seinem Sohn war dieser ein begeisterter Jäger. Ludwig II. nutzte den Ort als stille Zuflucht, auf dem Grammersberg war er zwischen 1865 und 1885 rund zwanzig Mal, oft in Verbindung mit Besuchen am Herzogstand und an den Soiernhäusern bei Krün. Im Gegensatz zu anderen königlichen Berghäusern, die heute zum



Blick auf Vorderriß

Teil Alpenvereinshöhlen geworden sind, verfiel das Grammersberghaus nach dem Ersten Weltkrieg.

Zurück folgen wir dem Anstiegsweg hinunter bis zur Wiesalm und weiter links hinab mit schönen Tiefblicken auf den Sylvensteinsee. Kurz vor dem Tal folgen wir auf den Kohlstattl-Wiesen jedoch rechts der Forststraße. Sie führt uns durch stille Weidegründe im Bogen herab bis zu einer mittlerweile geteerten Straße (sie eröffnet rechts den Zugang zu den historisch sehr interessanten, schönen Almen am Lerchkogel – eine lohnende, längere Bergtour). Wir folgen ihr links zurück zum Ort Fall, wo bald rechts unser Parkplatz (1) liegt. Wer dem Dorfsträßchen nach der Kirche rechts folgt, gelangt zum Hotel »Jäger von Fall«, das namentlich an einen der bekanntesten Romane des Schriftstellers Ludwig Ganghofer erinnert.

Buchvorstellung:

Das Parfum

Roman von Patrick Süskind

erschienen im Diogenes Verlag

ISBN: 3257228007

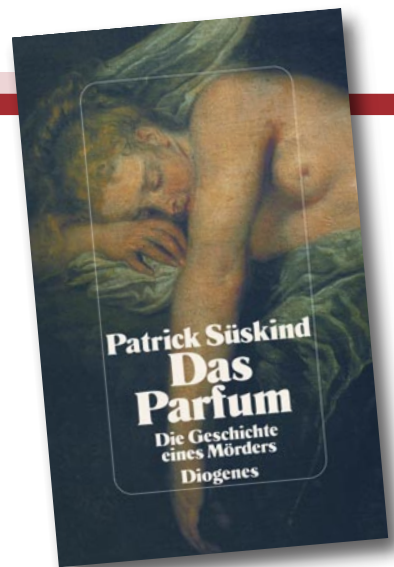
Taschenbuch, Preis 12,00 €

auch als E-Book und Hörbuch erhältlich

Wer kennt nicht die tollen Serien "Kir Royal" oder "Monaco Franze"! Dahinter steckt der in unserem Landkreis am Starnberger See lebende Patrick Süskind, der Autor des Welterfolges „Das Parfum“, die Geschichte eines Mörders. Die Verfilmung dieses Romans wurde kürzlich im Fernsehen gezeigt. Persönlich schaue ich keine Verfilmungen an, denn sie können für mich nicht den Geist eines Buches umsetzen, was letztendlich den Lesegenuss ausmacht.

Zuviel will ich von dem überaus spannenden Inhalt nicht preisgeben, soviel sei gesagt: Der im Frankreich des frühen 18. Jahrhunderts geborene Jean-Baptiste Grenouille ist ausgestattet mit einem übermenschlichen Geruchssinn und geht auf der Jagd nach dem perfekten Parfum über Leichen. Wir erleben die Zeit um 1750 so intensiv mit, dass wir uns während der Lektüre buchstäblich mitten darin fühlen: die stinkenden Viertel des rasant wuchernden Paris, die dort wohnenden Menschen, Bettler, Handwerker, Priester, privilegierter Adel, die tiefe Not in den jämmerlichen Behausungen.

In diesem Pfuhl bewegt sich ein Mensch, der sich von Geburt an mit ungeheurem Lebenswillen wie ein Tier durchbeißt. Nur mit unterdurchschnittlicher Begabung ausgestattet kann er mit seinem Geruchssinn Millionen Gerüche wahrnehmen und für immer speichern, verfolgen ihn interessierende Duftspuren über viele Kilometer. Das ist unheimlich und furchteinflößend. Unter schlimmen Entbehrungen wird er erst Gerber, dann Geselle bei einem Parfumeur. Wir ahnen Böses, denn er will unbedingt das per-



fekte Parfum herstellen. Was das ist, ist das Geheimnis dieses Buches.

Wir lernen eine Menge über Düfte, sind Zeuge, wie sie hergestellt werden, kommen in die Stadt der Düfte, Grasse in der Provence, werden uns über den unterschwelligen Einfluss der Gerüche unseres Fühlens, Denkens und Handelns bewusst, erinnern uns, dass viele unserer Gebrauchsartikel geruchsintensiviert behandelt sind.

Süskind erzählt unglaublich spannend. Sein Protagonist Jean-Baptiste Grenouille ist nicht einfach ein menschenverachtendes Monster, er ist ein Genie. Der Autor treibt den Leser dadurch in einen Balanceakt auf ein dünnes Seil zwischen Abscheu und Bewunderung. Ich habe einige Zeit gebraucht, um mich aus dem Bann dieser Erzählung zu lösen.

Ein tolles Buch, ein Meisterwerk.

Lust auf Kino?

In Bad Tölz wird ein Film über einen außergewöhnlichen Ort gezeigt.

Gestorben wird morgen

Dokumentarfilm von Susan Gluth, 2018

In englischer Sprache mit deutschen Untertiteln

Capitol Filmtheater Bad Tölz, Amortplatz 1, Sonntag 13.10.2019, Beginn 17.30 Uhr, Dauer 75 Minuten

Es gibt einen Ort in Arizona, der so wunderschön und friedlich ist, dass die Menschen dort hingehen, um zu sterben. "Sun City" ist eine Anlage, die speziell für Senioren konzipiert wurde, mit Palmen, Bungalows, extra breiten Straßen, Krankenhäusern, Apotheken ...Schulen und Kindergärten gibt es nicht, denn wer hier wohnt muss mindestens 55 Jahre alt sein.

Eine auf dem Reißbrett entworfene Stadt, die aussieht wie eine außerirdische Erscheinung,



und doch herrscht in dieser Stadt seit 1963 Routine und alltägliches Leben. Regisseurin Susan Gluth begleitet in ihrem Dokumentarfilm die Einwohner von Sun City, die der Ansicht sind, dass das letzte Kapitel des Lebens keineswegs ein ernstes sein muss. So erzählen die Bewohner, was sie aus dem Leben gewonnen und verloren haben. Sie sprechen offen über die schmerzhafteste Seite des Alterns, aber auch über die Freuden daran. Denn in einem Punkt sind sie sich einig: Es ist eine bewusste Entscheidung, glücklich zu sein!



Unser pflegeheim Lenggries sucht zukünftige Mitbewohner.

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

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

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

Bei Rückfragen steht Ihnen unsere Heimleitung gerne zur Verfügung:

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

Pflegeheim Lenggries
Karwendelstraße 28b
83661 Lenggries

jeden Do
15-16.30 Uhr
außer Schul-
ferien

Smartphone, Laptop und Co. - Computerkurs für die Generation 65+ (siehe auch Seite 14)

Veranst.: Computersenioren Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.
Gebühr: 3,00 € pro Tag
Ort: Bad Tölz, BRK-Mehrgenerationenhaus, Klosterweg 2

Mi 09. Okt.'19
19-20.30 Uhr

Vortrag: Augengesundheit jetzt starten! Nachlassende Sehkraft?

Veranst.: Kreisbildungswerk
Refer.: Christa Opitz-Böhm, Heike Ölsner, Augentherapeutinnen
Anmeldung: Rosa Schnitzenbaumer, Telefon 0151 61883354
eMail: hdb@dorfleben-walchensee.de
Gebühr: 5,00 €
Ort: Walchensee, Dorfschule Walchensee, Aula, Kastanienallee 1

Mi 09. Okt.'19
15-17.00 Uhr
13. Nov.'19
11. Dez.'19

Seniorentanz: Mitten im Alltag - Das Beste für Ihre Gesundheit

Veranst.: CaritasZentrum Bad Tölz in Zusammenarbeit mit der Touristinformation Bad Tölz
Leitung: Monika Friedrichs, Musik: Rudi Holzapfel
Ort: Bad Tölz, BSW Ferienhotel Isarwinkel, Ludwigstr 6-8

ab Do 10. Okt.
09.30-11.00 Uhr

Gemeinsam tanzen und mit neuen Schritten fit bleiben

Veranst.: Kreisbildungswerk
Leitung: Dr. Undine Uhlig, Dozentin für präventiven Tanz
Anmeldung bis 4.10.2019: Dr. Undine Uhlig, Telefon 08171 64264
eMail: undine.uhlig@online.de
Termine: 10 mal jeweils donnerstags, 10.10. bis 12.12.2019
Gebühr gesamt: 60,00 €, Gebühr Einzeltermin: 7,00 €
Ort: Geretsried, Pfarrzentrum Hl. Familie, Johannisplatz 2

ab Fr 11. Okt.
09 -10.30 Uhr
jeden 2. und 4.
Freitag/Monat

Senioren „Geistig fit“ - Gedächtnistraining, Gehirnjogging

Veranstalter: Mehrgenerationenhaus
Referentin: Friederike Fischer
Gebühr: 4,00 € pro Termin, keine Anmeldung erforderlich
Ort: Bad Tölz, BRK-Mehrgenerationenhaus, Klosterweg 2

Fr 01. Nov.'19
11-13.00 Uhr

Workshop: „Es war einmal...“ - Mit einer Märchenerzählerin in die Welt der heimatischen Märchen

Veranstalter: Kloster Beuerberg
Anmeldung: Telefon 08179 92650
Gebühr erfragen
Ort: Beuerberg, Kloster Beuerberg, Königsdorfer Str. 7

Fr 08. Nov.'19
17-21.00 Uhr

„Letzte Hilfe Kurs“ - Ein kleines Einmaleins der Sterbebegleitung

Veranstalter: Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen
Anmeldung: Christoph. Hospizverein, Tel. 08171 999155
Gebühr: 10,00 €, für Paare 15,00 € (begrenzte Teilnehmerzahl)
In einer Pause werden Getränke und ein kleiner Snack angeboten.
Ort: Geretsried, Neuer Platz 20

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

Redaktion: Gabriele Skiba, Weidacher Hauptstraße 68g, 82515 Wolfratshausen
Telefon 08171 16113, eMail: gabriele.skiba@arcor.de

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

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

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

Titelbild: Gabriele Skiba

Redaktionsschluss für Ausgabe 1-2020, Januar-März ist der **20. Nov. 2019**



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



Ihr Ansprechpartner für
Selbstbestimmtes Wohnen
bis ins hohe Alter



NEUBAU



Sonnengarten

Zentral Wohnen in Geretsried

- Fertigstellung 2019
- 2- und 3-Zimmer-Wohnungen
- Alle Wohnungen barrierefrei nach DIN 18040-T2
- Service auf Wunsch und nach Bedarf

Weitere barrierefreie Wohnungsangebote
nach DIN 18040-T2 mit Service
zur Miete oder Kauf auf Anfrage

Ihr Gröbmair Immobilien Team



Top Immobilienmakler
laut Focus Spezial 2018



Gröbmair Immobilien GmbH
Untermarkt 51 • 82515 Wolfratshausen
Tel.: 08171-38 5000 • www.groebmair.com

Besuchen Sie uns. Wir nehmen uns gerne für Sie Zeit und beraten Sie unverbindlich in unserem Altstadtbüro.

Daheim statt Heim

Zufriedenheits
Garantie



Würdevoll Altern im eigenen Zuhause

Für viele ältere Menschen ist der Gedanke ins Pflegeheim zu kommen kein Guter. Weg von Zuhause, weg von der Familie und weg von all den Erinnerungen, die sich im Laufe des Lebens angesammelt haben.

Hier hilft die häusliche Betreuung und bietet die Möglichkeit, durch eine bei ihnen lebende Betreuungskraft, in den eigenen Wänden wohnen zu bleiben.

“Einen alten Baum verpflanzt man nicht.”

Lateinische Lebensweisheit

Der Leistungsumfang einer Betreuungskraft umfasst individuell zum einen den Bereich der hauswirtschaftlichen Versorgung zur Verbesserung der Lebensqualität und zum anderen den Bereich der Grundpflege.

Tipp Checklist: Sie finden diese neben anderen Informationen kostenfrei auf unserer Internetseite.



Sozialagentur-Oberbayern . Markus Horschig & Michael Perlick OHG

James-Loeb-Straße 11 . 82418 Murnau a. Staffelsee
Telefon 08841-48543-30 . Telefax 08841-48543-31 . info@sozialagentur-oberbayern.de
www.sozialagentur-oberbayern.de