

SeniorenInfo



Mitteilungen des Seniorenbeirates im
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen



Januar-März'15 - Nr.1

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

Senioren- und Pflegeheim



GUT SCHWAIGWALL



Willkommen

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

...umsorgt schön wohnen!

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



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

SCHREINEREI
Gerl JOSEF

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

www.gerl-schreinerei.de

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



**HÜSLER
NEST™**



**Wir stellen aus: 17.-19.04.15
„Die 66“ MOC München**

NATÜRLICH. AUSGESCHLAFEN.
Schweizer Schlafkultur seit 1982

Besuchen Sie unseren Ausstellungsraum!

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat Aktuell	4
<input type="checkbox"/> Personelle Veränderungen und notwendige Satzungsänderung	4
<input type="checkbox"/> Barrierefreiheit in unserem Landkreis beim RVO	6
<input type="checkbox"/> Bericht über ein Dorf für Demenzzranke in den Niederlanden	7
Unsere Tipps für Autofahren im Alter	10
Haben pflegende Angehörige Anspruch auf Urlaub?	12
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Arbeitskreisen und Gruppe	
<input type="checkbox"/> AWO – Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz	14
<input type="checkbox"/> Christophorus Hospizverein – Begleitung von Schwerstkranken	16
<input type="checkbox"/> Computer-Senioren – Computertechnik zu Weihnachten	18
<input type="checkbox"/> Kath. Kreisbildungswerk – Bildung macht gesünder, glücklicher...	19
<input type="checkbox"/> Schulung für Helfer zur Entlastung pflegender Angehöriger	20
<input type="checkbox"/> Malteser – Gegen Einsamkeit im Alter	22
<input type="checkbox"/> Mehrgenerationenhaus – Verschiedene Veranstaltungen	24
Termine	26
Das sagt der Arzt: Die Vielfalt der modernen Medizin	27
Wandervorschlag: Von Penzberg zur Loisach	29
Buchvorstellung: Der Doktor und das liebe Vieh	31
Impressum	32



Gepflegt Wohnen im Alter!

SENIORENWOHPARK

IsarLoisach

- Seniorenwohnen
- Pflegeplätze
- Tagesbetreuung

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

www.asb-casa-vital.de

Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Gesamter Bund

Wichtige Telefon-Nummern

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

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

Liebe Leser,

wie jedes Jahr ist um den Jahreswechsel „Gute Gesundheit“ am häufigsten gewünscht worden.

Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Der kluge Satz stammt von dem berühmten Arthur Schopenhauer, der vor der Philosophie Medizin studierte. Damals gab es ja auf dem Land überhaupt keine Ärzte. Kundige, die sich Bader nannten, hatten neben dem Heilberuf noch eine andere Tätigkeit zum Broterwerb. Ärzte gab es nur in den Städten. Seit jener Zeit hat die Medizin unglaubliche Fortschritte gemacht. Die moderne Medizin ist in ihrer beispiellos fortgeschrittenen Spezialisierung unverständlich geworden, sie wird durch technische Komplexität als kalt und maschinenhaft empfunden. Die Nachfrage nach Gesundheit wird markttechnisch immer weiter getrieben. Je komplexer die moderne Medizin wird, desto wichtiger sind fachkundige Vermittler, die das einzuordnen verstehen - leider auch ein reiches und dankbares Feld für Scharlatane. Die Spezialisierung der Medizin ist heute so weit fortgeschritten, dass es schon wieder eine Gegenbewegung in der „ganzheitlichen Medizin“ gibt, wo der Mensch nicht nur mit seinen spezifischen Beschwerden sondern als Ganzes gesehen und behandelt wird. Alte Heilverfahren werden wiederbelebt und erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. In einer kleinen Folge soll in den nächsten Ausgaben der SeniorenInfo versucht werden, etwas Licht in die moderne Medizin, dem größten volkswirtschaftlichen Motor zu bringen. Begonnen wird heute mit der Frage nach den Wechseljahren des Mannes. Dies und noch viel mehr lesen Sie in der neuen Ausgabe Ihrer Senioren-Info.



Bleiben Sie gesund!

Ihr Dieter Höflich, Seniorenbeirat

PROBEWOHNEN

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

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

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

Seniorenwohnen „Haus am Park“

Buchener Str. 6, 83646 Bad Tölz

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

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

Zuhause
in besten Händen

Seniorenwohnen BRK

**Bei 3 Wochen
3 Tage gratis!**

Sozialservice-Gesellschaft
des Bayerischen Roten Kreuzes GmbH



Der Seniorenbeirat tagte am 14.10. im Landratsamt Bad Tölz und 25.11. im Rathaus Geretsried. Wichtige Themen waren:

- Kreistag genehmigt neue Satzung des Seniorenbeirates
- Die neugewählte Vorstandschaft des Seniorenbeirates.
- Anregungen und Anträge des Seniorenbeirates.
- Warum gibt es in der Stadt Geretsried keinen Seniorenbeirat mehr?
- Sollen Senioren den Führerschein freiwillig abgeben?

1. Neue Satzung:

Am 15.10.14 hat der Kreistag mit großer Mehrheit bei einer Gegenstimme, die vom Satzungsausschuss des Beirates erarbeitete und vom Seniorenbeirat einstimmig beschlossene Satzungsänderung (wir berichteten bereits in der Ausgabe 04-14) verbindlich genehmigt.

Dies sind die wesentlichen Änderungen:

- Künftig können von den fünf vorschlagsberechtigten Gruppierungen auch politische Mandatsträger aus allen politischen Ebenen und mit vollendetem 60. Lebensjahr zur Wahl in die Landkreisseniorenvertretung und den Beirat vorgeschlagen und gewählt werden.

- Die aus 30 Personen bestehende Landkreisseniorenvertretung wählt künftig 13 gleichberechtigte Beiratsmitglieder. Die Beiratsmitglieder wählen dann aus ihrer Mitte in der konstituierenden Sitzung die Vorstandschaft bestehend aus dem ersten Vorsitzenden, zwei Stellvertretern, Schatzmeister und Schriftführer.
- Im Interesse von Kontinuität scheiden künftig Delegierte oder Beiratsmitglieder während der dreijährigen Amtsperiode nicht mehr aus den beiden Gremien aus, wenn sie in ein politisches Mandat gewählt wurden oder ihre örtliche Funktion, für die sie in den Beirat vorgeschla-

gen und gewählt wurden, nicht mehr ausüben.

2. Neuwahlen zur Vorstandschaft

Hermann Lappus führt künftig den Seniorenbeirat

Der Eglinger Soziologe Rupert Englbrecht war im Jahr 1998 Initiator für die Gründung eines Seniorenbeirates in unserem Landkreis und auch seit dieser Zeit dessen Vorsitzender. Er ist vor einigen Monaten aus gesundheitlichen Gründen als Vorsitzender zurückgetreten. Deshalb waren am 25.11. 2014 Neuwahlen für die bisherigen Funktionen des 1. Vorsitzenden, eines Stellvertreters und Schatzmeisters erforderlich. Mit je einer Enthaltung der jeweils vorgeschlagenen Personen wurden ohne Gegenstimmen gewählt.

Erster Vorsitzender:

Hermann Lappus, Bad Tölz

Zweite Stellvertreterin:

Helga Lehner, Münsing

Schatzmeister:

Gerd Huber, Lenggries

Bereits früher gewählte Mitglieder der Vorstandschaft sind ferner:

Erste Stellvertreterin:

Helga Gräfin Pilati, Lenggries

Schriftführer:

Manfred Richard, Greiling

Die aktuelle Amtsperiode des Seniorenbeirates endet im Jahr 2016 – dann sind turnusmäßige Neuwahlen für alle Funktionen der Landkreisseniorenvertretung, des Beirates und der Vorstandschaft erforderlich.

3. Anträge und Anregungen des Seniorenbeirates:

3.1 Kreispflegeheim Lenggries:

Auf Antrag der Lenggrieser Beiratsmitglieder Helga Gräfin Pilati und Gerd Huber beauftragte das Gremium ein-

stimmig den neugewählten Vorsitzenden, in einem Schreiben an Landrat Josef Niedermaier darauf hinzuwirken, dass nach Eingang des vom Landkreis bestellten Gutachtens unverzüglich zwischen dem Landkreis und der Gemeinde Lenggries Verhandlungen über den Investor und Betrieb des zu erweiternden oder neu zu bauenden Kreispflegeheimes erfolgen müssen.

3.2 Umsetzung seniorenpolitisches Gesamtkonzept:

Die Landkreisverwaltung, und hier insbesondere der Fachbereich für Senioren, wird gebeten, die örtlichen Bemühungen zur individuellen Umsetzung notwendiger Maßnahmen im Rahmen des seniorenpolitischen Gesamtkonzeptes zu erfassen und beratend mitzuwirken.

3.3 Bestellung des Beauftragten für Menschen mit Behinderung im Landkreis:

Der Seniorenbeirat empfiehlt auf Antrag von Schatzmeister Gerd Huber einstimmig, den Kreistag zu bitten, für die neue Amtsperiode den bisher ehrenamtlich tätigen Amtsträger Herrn Ralph Seifert aus Benediktbeuern – der seit 10 Jahren in dieser Funktion erfolgreich tätig ist – zu ernennen.

4. Warum kein Seniorenbeirat in der Stadt Geretsried?

Während der Sitzung des Seniorenbeirates am 25.11.2014 in Geretsried berichtete Frau Dr. Gus-Mayer, Stadträtin und städtische Seniorenreferentin, dass der Seniorenbeirat, wie alle anderen bisherigen Beiräte aufgelöst wurde. Dies bedauerten die Mitglieder des Landkreis-seniorenbeirates. Künftig werden Angelegenheiten der Senioren im städtischen Ausschuss "Jugend, Senioren, Soziales, Kultur und Sport" beraten und entschieden. Frau Dr. Gus-Mayer setzt sich dafür ein, dass im Rathaus eine

Stabsstelle für Angelegenheiten der Senioren geschaffen wird. Ferner wird sie ab Januar 2015 ein- bis zweimal monatlich Sprechstunden für Senioren im Rathaus und in Geretsried-Stein abhalten

5. Sollen Senioren freiwillig den Führerschein abgeben?

Gelegentliche Berichte in den Medien über Verkehrsunfälle mit Senioren erwecken den Eindruck oder die Forderung „Senioren gehören nicht mehr an das Lenkrad eines Autos“. Die Senioren werden aber zu unrecht vorverurteilt. Laut Bundesstatistik liegen die 18- bis 24-Jährigen mit 24% und die 25- bis 39-Jährigen deutlich an der Spitze. Bei den 60- bis über 75-Jährigen beträgt der Anteil 4,9 % d. h., die gefährlichsten Autofahrer sind nicht die Älteren sondern die Jüngeren.

Zwangstests zum Hören und Sehen werden abgelehnt. Hinweise des Hausarztes oder dessen Überweisungen zu Fachärzten sollten jedoch beachtet und umgesetzt werden!

In diesem Zusammenhang bitte ich um Beachtung der in dieser Ausgabe veröffentlichten Tipps für autofahrende Senioren auf Seite 10.

Barrierefreiheit in unserem Landkreis

22 neue RVO - Linienbusse mit barrierefreiem Zugang in Dienst gestellt!

Gerade noch hatte der Seniorenbeirat über Schwierigkeiten für gehbehinderte Senioren diskutiert, wenn sie öffentliche Busse benutzen wollen, da kommt die erfreuliche Nachricht, dass die Regionalverkehr Oberland GmbH zum Fahrplanwechsel am 14.12.2014 zweiundzwanzig neue Linienbusse in Dienst stellt.

Bei der feierlichen Eröffnung mit Landrat Niedermaier schilderte RVO-Geschäftsführer Veit Bodenschatz anschaulich die Hindernisse während der Ausschreibungsperiode, denn man war beileibe nicht der einzige Bewerber unter den Beförderern, schnitt jedoch in den Anforderungsmerkmalen als Bester ab.

Der Landrat erläuterte den Spagat, der mit der Höhe der Finanzierung und der Eigenleistung der Passagiere zu leisten ist, und hob die stets ausgezeichnete Zusammenarbeit mit dem RVO hervor. Auftraggeber für den Betrieb der öffentlichen Buslinien ist ja der Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen, der im Rahmen seiner Daseinsvorsorge jährlich rund 2,5 Millionen Euro aus Steuermitteln aufbringt, um den Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV) für alle Bürgerinnen und Bürger und besonders auch für Schüler, sicherzustellen, weil die Betriebskosten durch die angepassten Fahrgasttarife nicht annähernd gedeckt werden können. Die neubeschafften Busse der Marken Iveco und Mercedes werden auf den vier MVV-Strecken innerhalb des Landkreises von Wolfratshausen über Geretsried nach Bad Tölz, Seeshaupt und Bad Heilbrunn täglich nach Fahrplan eingesetzt und bieten 47 Steh- und Sitzplätze sowie 50 Sitzplätze und 95 Stehplätze in den Gelenkbussen. Gleichzeitig bedeutet das

aber auch für 47 Mitarbeiter einen sicheren Arbeitsplatz.

Von nun an gewährleisten 22 neue Linienbusse die mit einem Finanzvolumen von 5 Mio Euro beschafft worden sind, den „barrierefreien Zugang“ für Fahrgäste mit körperlichen Handycaps und Mütter mit Kinderwagen. Die 12 bis 18 Meter langen und mit 360 PS Motoren ausgestatteten Niederflrbusse sind zusätzlich 8 cm absenkbar. Jeweils an der mittleren Bustüre ist der Ein- oder Ausstieg über eine Rampe barrierefrei möglich.



Foto: Sabine Hermsdorf

Dem selbst an den Rollstuhl gebundenen Berichterstatter schien der verfügbare Raum ein wenig beschränkt, aber RVO-Geschäftsführer Veit Bodenschatz bestätigte auf Anfrage von Seniorenbeirat Gerd Huber, dass die Busfahrer an den Haltestellen den Fahrersitz verlassen können und sollen, um Menschen mit Behinderung den gefahrlosen Ein- oder Ausstieg zu ermöglichen.

Ein Dankeschön an den Landkreis und an die Verantwortlichen von MVV und RVO für die Umsetzung der barrierefreien Nutzung ihrer neuen Linienbusse!

Ein Dorf für Demenzkranke

Bei Amsterdam in den Niederlanden ist das Demenz Wohnviertel De Hogeweyk entstanden. In diesem Vorzeigeobjekt sollen auch Demenzkranke ein weitgehend normales Leben führen können. De Hogeweyk ist ein ganz normales Dorf. Aber wenn man bedenkt, dass es sich hier um ein Pflegeheim handelt, ist gerade die Normalität das Besondere. Die Patienten sollen hier so leben, wie sie es früher auch immer getan haben. Deshalb bemüht man sich um eine möglichst normale Wohnumgebung, die wenig nach Heim aussieht. Sechs bis sieben Patienten leben in einer Hausgemeinschaft zusammen. Jedes Haus hat eine Außentür, die auf den Boulevard führt, einen gepflasterten Fußweg in der Mitte des Geländes. Das Besondere ist, dass die Haustüren nicht verschlossen sind. Jeder Bewohner kann sich auf den Weg nach draußen machen, wann immer er will. Er wird bei schlechtem Wetter lediglich daran erinnert, eine Jacke anzuziehen oder einen Schirm mitzunehmen. Denn De Hogeweyk ist ein Viertel für sich, ohne Autoverkehr, mit liebevoll angelegten kleinen Gärten und Plätzen. Es gibt keinen Zaun und doch kann keiner der Demenzkranken weglaufen. Auf dem 15000 Quadratmeter großen Grundstück sind die Häuser so angeordnet, dass Teile ihrer Außenwände zugleich die äußere Grenze der ganzen Anlage darstellen. Eine freundliche Rezeptionistin sorgt am bewachten Ein- und Ausgang dafür, dass Besucher hereinkommen, aber kein Bewohner allein die Anlage verlässt.

Am Boulevard findet man einen Friseur, ein Café, einen Reparaturdienst für Rollstühle und Rollatoren, einen Krankengymnasten und eine Hausarztpraxis.



Für das Kochen in den Wohngruppen kaufen die Bewohner die Zutaten im Supermarkt. Statt zu bezahlen, buchen die Pflegekräfte ihren Einkauf auf eine Karte, der ihn der Wohngruppe zuordnet. Die Patienten holen sich, was sie brauchen. Das ist nicht teurer als die Verteilung auf die Stationen und es aktiviert die Kranken. Man plant den Einkauf, zieht sich an, läuft einige Schritte, bekommt frische Luft, hat Abwechslung und soziale Kontakte. Wenn ein Bewohner etwas einkauft, dass die Wohngruppe nicht benötigt, bringt es ein Pfleger diskret zurück.

Zu den gemeinsamen Aktivitäten der Wohngruppen gehört es, den Haushalt zu führen. Jedes Haus hat eine Waschmaschine. Die Wäsche wird absichtlich nicht in eine Großwäscherei gegeben. „Wäsche zu falten ist eine Tätigkeit, die viele Bewohner noch selbst erledigen können. Wir wollen Ihnen das nicht abnehmen, denn jede sinnvolle Beschäftigung erhöht die Lebenskraft“, sagt die Leiterin. Das Gleiche gilt für das Gemüse putzen oder für leichte Gartenarbeiten.

Der Einsatz der mehr als 150 ehrenamtlichen Helfer wird in einem Büro am Boulevard geregelt. Dort können sich die Bewohner auch zu Ausflügen an-

melden. Es gibt einen Künstlerclub, in dem gemeinsam gemalt wird, einen für klassische Musik, ebenso einen für Volksmusik und Bingo. Man geht Wandern, Radfahren und Schwimmen, so wie es die Kräfte der Senioren erlauben. Die Mitgliedschaft in einem Club gehört zum Standardpaket, weitere Mitgliedschaften kosten einen kleinen Aufpreis.

Von jeder Wohnung aus hat man den Blick auf eine Freifläche, die zu dem Lebensstil seiner Bewohner passt. Die Wohnungen sind nach sieben vordefinierten Lebensstilen eingerichtet. Die Patienten werden bei ihrer Anmeldung einem der Lebensstile zugeordnet. Dafür füllen die Angehörigen vorab ein Formular mit 44 Fragen über ihre Gewohnheiten und Vorlieben aus. Niemand passt dabei nur in einen Stil, sondern es gibt Mischformen. Aber am Ende findet man immer den Stil, der zu jemandem am besten passt.



Wenn ältere Menschen mit ähnlichen Interessen und Eigenschaften zusammenleben, gibt es weniger Streit. Wenn sie ihren alten Gewohnheiten folgen können, sind sie weniger ängstlich und verwirrt. Wenn sie ihren Bewegungsdrang ausleben können, bleiben sie länger körperlich fit. Die praktische Folge ist: Der Konsum an Medikamenten und Psychopharmaka sinkt.

Im „handwerklichen“ Stil leben überwiegend Männer, es gibt deftiges Essen und vor dem Eingang des Hauses steht eine Werkbank, die auch benutzt wird. Man steht recht früh auf und isst zeitig zu Abend, gerne auch mit einem Bier. Ähnlich, aber weiblicher ist der „häusliche“ Lebensstil, mit gehäkelten Tischdecken, gemütlichen Sesseln und gedrechselten Möbeln aus Eiche. Der „urbane“ Lebensstil ist darauf angelegt, gute Kontakte mit der Nachbarschaft zu pflegen. Hier öffnen sich die Haustüren auf einen kleinen Platz voller Bänke. Der „indonesische“ Lebensstil – vor allem für jene Bewohner, die aus den früheren niederländischen Kolonien stammen – zeichnet sich dadurch aus, dass schon morgens Reis gekocht wird und die Wohnküche das Zentrum des Hauses ist. Auch ist es hier zwei Grad wärmer, weil die Bewohner gern barfuß laufen. In den Wohnungen des „gehobenen“ Stils ist die Küche hinter einer halbhohen Trennwand verborgen. Man blickt auf gestreifte Seidentapeten, benutzt gestärkte weiße Tischdecken und geht öfters essen. Der „christliche“ Lebensstil ist dadurch gekennzeichnet, dass die Bewohner gemeinsam beten und geistliche Musik hören. Einmal in der Woche kommt ein Pastor, der im Theatersaal predigt. Hierzu sind alle Bewohner eingeladen. Der „kulturelle“ Lebensstil wird durch moderne Kunst an den Wänden, Regale mit Büchern und ein Zeitungsabonnement geprägt.

Durch die Einteilung in Gruppen entsteht der Eindruck, es wird zwischen Arm und Reich unterschieden. Dies trifft nicht zu. Der Aufenthalt ist für alle gleich teuer, von kleinen individuellen Extras abgesehen. Die staatliche Sozialversicherung zahlt 5.250 € im Monat für jeden Patienten, bei dem eine schwerwiegende Form der Demenz diagnosti-

ziert wird, andere werden nicht aufgenommen. Die Erfahrungen sind gut und die Menschen leben sogar länger. Das durchschnittliche Alter beim Einzug liegt bei 83 Jahren. Nach durchschnittlich 3,4 Jahren, das ist ein halbes Jahr länger als in den meisten niederländischen Altenheimen, sterben die Patienten. Auch palliativ medizinische Versorgung ist möglich; den Umzug in ein Krankenhaus will man den alten Menschen ersparen.

Weil die beschauliche Parallelwelt von De Hogeweyk so wenig nach Krankheit aussieht, könnte man meinen, dass die Angehörigen vielleicht häufiger zu Besuch kommen als in einem Pflegeheim alten Stils. Dies ist leider nicht der Fall. Manche Angehörige denken, dass sie sich nun weniger kümmern müssen, weil ihre Lieben hier gut aufgehoben sind. Die Besuchshäufigkeit ist schichtspezifisch. Die einfachen Leute bekommen mehr Besuch als die in den gehobenen Lebensstilen.

Der Vergleich mit Deutschland zeigt, dass die Niederlande neben den skandinavischen Ländern zu den Staaten gehören, die traditionell viele finanzielle

Mittel für die Betreuung Pflegebedürftiger bereitstellen. Sozialrechtlich trennen die Niederländer Pflege nicht von Krankheit. Pflege wird als langfristige Krankheit gesehen. Im Gegensatz zu Deutschland ist die gesamte Bevölkerung versicherungspflichtig; herangezogen wird das gesamte steuerliche Einkommen, also nicht nur das Arbeitseinkommen. Die Absicherung des Pflegerisikos erfolgt beim gleichen Versicherer, bei dem auch ein Krankenversicherungsvertrag abgeschlossen wurde. Die Pflegeheime in den Niederlanden werden überwiegend von Wohlfahrtsverbänden getragen. Es existiert eine große Bandbreite an stationärer Betreuung in Abhängigkeit vom Pflegegrad und der Art der Bedürftigkeit. Für die Versorgung in stationären Einrichtungen ist eine einkommensabhängige Selbstbeteiligung zu zahlen. Diese ist in der Form gestaltet, dass einerseits Personen mit niedrigem Einkommen nicht auf Ersparnisse, Vermögen oder unterhaltsfähige Angehörige zurück greifen müssen. Andererseits müssen wohlhabende Pflegebedürftige erhebliche Eigenbeteiligungen tragen.



Alles, was Recht ist.

Ob bei Rente, Behinderung oder Pflege – mit dem VdK bekommen Sie, was Ihnen zusteht.

Sozialrechtsberatung beim größten Sozialverband Bayerns.

Jetzt Mitglied werden.

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

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

SOZIALVERBAND

VdK

BAYERN



Zukunft braucht Menschlichkeit.

Unsere Tipps für Autofahren im Alter...

Wenn Sie auch im fortgeschrittenen Alter noch Auto fahren wollen,

- lassen Sie bitte Ihre Augen und Ohren regelmäßig kontrollieren!
- lassen Sie bitte Ihre Fahrtauglichkeit prüfen!
- fahren Sie bitte rechts ran und lassen Sie die Schnelleren vorbei, damit verhindern Sie gefährliche Überholmanöver!

Wir appellieren an Ihre Eigenverantwortlichkeit!



Computer-Kurse!

Man wächst mit seinen Aufgaben ...

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

PC-SYSTEME | NETZWERK | TELEFONANLAGEN | DSL | SERVICE | ERP-SYSTEME | SCHULUNGEN
Josef-Schnelrieder-Weg 4a • 82515 Wolfratshausen • Tel. 0 81 71 - 48 37 0 • Fax 48 37 35 • www.pc-help.de • Email pc-help@pc-help.de



Wissen, wie es geht.

PC-HELP!

Computerdienstleistungen GmbH



Aus Liebe zum Menschen.

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



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



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



unser pflegeheim Lenggries sucht zukünftige Mitbewohner.

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

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

Derzeit freuen wir uns Ihnen freie Bewohnerplätze anbieten zu können.

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

Bei Rückfragen steht Ihnen unsere Heimleitung gerne zur Verfügung:

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

Pflegeheim Lenggries
Karwendelstraße 28b
83661 Lenggries

Haben pflegende Angehörige Anspruch auf Urlaub?

Wenn Sie Ihren Angehörigen pflegen, haben Sie durchaus Anspruch auf Urlaub. Außerdem kann es auch sein, dass Sie durch wichtige Termine wie beispielsweise einen Arztbesuch oder Behördenangang an der Pflege und Betreuung Ihres Angehörigen gehindert sind. Für diese Fälle gibt es zwei verschiedene Leistungen der Pflegekassen.

Verhinderungspflege

Jährlich werden bis zu 28 Tage Verhinderungspflege von den Pflegekassen mit 1.510 Euro bezuschusst. Die Leistung kann sowohl zu Hause durch eine Pflegeersatzperson, durch ambulante Dienste und Tagespflegeeinrichtungen erbracht werden oder aber durch die stationäre Unterbringung des Pflegebedürftigen in einer entsprechenden Pflegeeinrichtung. Als wichtige Voraussetzung gilt, dass Sie den Betroffenen seit mindestens sechs Monaten betreuen, die wird als „Vorpflegezeit“ bezeichnet.

Kurzzeitpflege

Die Kurzzeitpflege wird ohne eine „Vorpflegezeit“ gewährt. Sie ist wie die Verhinderungspflege auf 28 Tage pro Jahr beschränkt und wird ebenfalls mit 1.510 Euro bezuschusst. Sie dient der Sicherstellung der Tages- und Nachtpflege. Dies ist beispielsweise nach einem Krankenhaus- oder Reha-Aufenthalt notwendig. Die Kurzzeitpflege kann nur in einer dafür anerkannten Pflegeeinrichtung in Anspruch genommen werden.

Anträge für beide Leistungen erhalten Sie bei der zuständigen Pflegekasse.

Zu allen Fragen rund um die Pflege berät Sie die

Fachstelle für pflegende Angehörige:

Bayerisches Rotes Kreuz

Diana Wagner, **Telefon 08171-934510**
eMail: fachstelle@kvbad-toelz.brk.de

Caritas

Ursula Stiegler, **Telefon 08041-79316101**
eMail: ursula.stiegler@caritasmuenchen.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

Für Senioren, Behinderte und pflegende Angehörige

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

Brauchen Sie Unterstützung bei:

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

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

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

Dies organisieren und überwachen wir im Sozialen Netzwerk.

Wir helfen Ihnen und freuen uns auf Ihren Anruf!

Sprechstunden: nach telefonischer Vereinbarung

Sie erreichen uns tagsüber im Büro von 8.00 - 17.00 Uhr



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

Kultursensible Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz

im AWO Seniorenzentrum Wolfratshausen



Migranten, Kontingentflüchtlinge, betagte Einwanderer und schlichtweg Weltbürger – es gibt viele Gründe, weshalb alte Menschen der deutschen Sprache nicht oder nicht mehr mächtig sind. Auch Menschen mit Demenz verlieren im Verlauf der Erkrankung den Bezug zur Sprache.

Die verbale Kommunikation wird schwieriger und je nach fremdsprachlichen Ressourcen der Mitarbeiter wird der verbale Austausch mitunter fast unmöglich.

Unser Wunsch, eine biographisch orientierte Alltagsgestaltung, Betreuung und Pflege zu ermöglichen, stellt uns vor viele ganz unterschiedliche Herausforderungen. Nachtigallennester zum Nachtisch für Menschen aus dem Irak, Verlegung der Essenszeiten im Ramadan auf die Zeit nach Sonnenuntergang bei Muslimen, Ermöglichung ritueller Waschungen, Rücksichtnahme auf „sittliche“ Kleidung, völlig unterschiedliche Tischsitten und vieles mehr gilt es im Alltag zu berücksichtigen.

Nun reicht es aber nicht aus, sich mit transkulturellen Bräuchen, Sitten und Gewohnheiten vertraut zu machen. Entscheidend für den Erhalt von Wohlbefinden und Lebensqualität sind zunächst zwischenmenschlicher Austausch und verbale Kommunikation. Unter Umständen haben wir es mit Menschen zu tun, die neben der Auseinandersetzung mit einer neuen Heimat, mit fremder Kultur, fremder Sprache und einem fremden Land, neben der Pflegebedürftigkeit und Demenz auch noch ein Flüchtlings-trauma erlitten haben.

In unserer Einrichtung, die sich auf die Betreuung und Pflege von Menschen

mit Demenz spezialisiert hat, sind wir zurzeit etwa mit sechs Fremdsprachen konfrontiert. Von Spätaussiedlern über Weltenbummler bis hin zu Flüchtlingen aus aktuellen Krisengebieten variiert das Spektrum und mit ihm die damit verbundenen sprachlichen Probleme im Alltag.

Unser Ziel war es, ein Medium zu finden, das Mitarbeitern von Pflege und Sozialdienst, Angehörigen und Ärzten die Kommunikation ermöglicht. Bewohner sollten in der Lage sein, Wünsche und Bedürfnisse mitteilen zu können. Das Medium sollte einfach in der Handhabung und immer parat sein. Zusätzlich zum Fremdwortschatz sollte es sprachunabhängig allen Bewohnern mit Wortfindungsstörungen und fortschreitendem Sprachverlust als Kommunikationsmittel zur Verfügung stehen. So hat sich die Erstellung unserer Sprach- und Bildkarten ergeben, die in jede Hosentasche passen. Wir sehen dieses Konzept als Bestandteil und Grundvoraussetzung für kultursensible Pflege.



Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

Beispiel für Bildkarten

Die fremdsprachige Übersetzung wird in einer von uns selbst erstellten Lautschrift aufgezeigt, um die Anwendung zu erleichtern.

Die Kombination von Vokabular und Symbolik macht die Karten im Prinzip sprachunabhängig. Dennoch möchten wir uns mit der fremden Sprache vertraut machen. Mitarbeiter lernen auf diese Weise Schlagwörter sehr schnell auswendig und brauchen viele Karten gar nicht mehr. Bedarf es einer neuen Sprache können die Karten problemlos erweitert werden. Auch der Umfang der Worte ist jederzeit veränderbar.

	<p>Deutsch Englisch Italienisch Russisch Arabisch</p>
<p>Gartenarbeit gardening lavoro in giardino raburta w'sado amel</p>	

Beispiel für Sprachkarten

Bezugspflegerkräfte und Betreuungspersonal haben diese Karten immer bei sich, um sich über Aktivitäten des täglichen Lebens jederzeit austauschen zu können.

Zurzeit arbeiten wir mit Karten der russischen, arabischen und italienischen Sprache.

Das Kommunikationskonzept mit Sprach- und Bildkarten ist zwar nur ein kleiner Schritt in der Verständigung, aber für uns doch ein sehr wichtiger. Eine Bewohnerin sagte einmal auf die Frage, was Heimat für sie bedeutet: Heimat ist da, wo jemand zu dir sagt „Hallo meine Liebe, schön dass du da bist!“. Ein Satz den man in vielen Sprachen schnell auswendig lernen kann, der Wertschätzung und Respekt ausdrückt – die Grundvoraussetzung für Lebensqualität im Alter.

<p>Russisch: Guten Morgen Guten Tag Ich heiße... Wie geht es Ihnen? Gut? Schlecht? Ja Nein Waschen Anziehen Medikament Essen Trinken Brot Kaffee Kuchen Wurst Käse Kommen Sie mit?</p>	<p>Dobre utro Dobry den' Menya zovut... Kak dyla?*</p> <p>Horosho? Ploho? Da Net myt'e zatyanut' Narkotikov Yeda Pit' Hleb Kofe Tort Kolbasa Syr Idi suda?*</p> <p>*Danke an unsere Muttersprachler!!!</p>
---	--

Kontakt: AWO Seniorenzentrum
Paradiesweg 18, 82515 Wolfratshausen
Dieter Käufer, Heimleiter
Telefon 08171-4325-0, Fax 4325-11
eMail: info@sz-wor.awo-obb.de,
www.sz-wor.awo-obb-senioren.de

Erweiterte ehrenamtliche Begleitung von schwerstkranken Patienten.

Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.



Christophorus Hospizverein - mit diesem Namen verbinden viele Bewohner unseres Landkreises schwere unheilbare Krankheit, Abschied und Sterben. Das ist gut so, denn Ziel des Vereins ist es für Menschen, die an einer unheilbaren, fortschreitenden Erkrankung leiden und für ihre Angehörigen da zu sein. Menschenwürdiges Sterben zuhause in vertrauter Umgebung soll mit Hilfe des Vereins vor allem durch die Hausbesuche von ausgebildeten Hospizbegleitern so würdig wie möglich gestaltet werden. Für Fragen, Sorgen, Wünsche, Tränen und Schweigen, für alles was dem sterbenden Menschen und seinen Angehörigen auf dem Herzen liegt ist der Hospizbegleiter Ansprechpartner.

Die Organisation und den Einsatz unserer 38 Hospizbegleiterinnen und Hospizbegleiter koordinieren die beiden hauptamtlichen Mitarbeiterinnen Frau Karin Stadler und Frau Elke Holzer. Frau Stadler ist Sozialpädagogin und ihr zur Seite steht Frau Holzer als ausgebildete Krankenschwester. Beide schlossen nun Ihre Ausbildung gemäß den gesetzlich vorgeschriebenen Weiterbildungen zu Palliative Care Fachkräften im Oktober 2014 erfolgreich ab. Der Vorstand des Vereins gratuliert seinen kompetenten Fachkräften und ist stolz auf die abgeschlossenen Ausbildungen. Für alle Betroffenen, ob Patient, Angehöriger, Freund, Nachbar und Interessierte stehen sie als Ratgeberinnen in der Geschäftsstelle Geretsried für Ihre Fragen zur Verfügung.

Frau Stadler koordiniert unsere Hospizbegleiter bei ihren ehrenamtlichen Einsätzen und begleitet sie fachlich in allen

psychosozialen und spirituellen Anliegen.

Elke Holzer ist unsere Fachkraft für alle Fragen, die die pflegerische und medizinische Palliativ Care Betreuung betreffen. Sie berät den Patienten und dessen Angehörige bei der Ausstattung der Hilfsmittel, bespricht sich mit den Hausärzten z.B. bei der Schmerzkontrolle, vermittelt Ruhe und Sicherheit.

Im Jahr 2015 wird die Palliative Versorgung landkreisweit im ambulanten und häuslichen Bereich weiter durch die Einrichtung einer Spezialisierten Ambulanten Palliativ Versorgung (SAPV) verbessert und ausgebaut.

Wünschenswert ist es, dass immer mehr Bürger von den Angeboten des Christophorus Hospizvereins erfahren, denn der hospizliche und palliative Weg ist auch eine sehr gute Antwort auf die derzeitige Diskussion um selbstbestimmtes Sterben.



Kontakt: Geschäftsstelle Geretsried
Neuer Platz 20, Geretsried

Frau Karin Stadler u. Frau Elke Holzer
Telefon 08171-999 155



Wohnen im Herzen von Geretsried

Das Senioren-domizil Haus Elisabeth

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

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

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

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

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




compassio

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

Computertechnik unter dem Weihnachtsbaum!



**Computer Senioren
Bad Tölz-Wolfratshausen**

Was haben uns unsere Liebsten alles unter den Weihnachtsbaum gelegt: einen teuren Laptop, ein Tablet und vielleicht noch ein Smartphone dazu. Sie meinen es ja gut mit uns, denn wir Älteren sollen ja „up to date“ sein. Selbstverständlich, so sagen sie, sind diese Wunderdinge alle wahnsinnig vielseitig, selbsterklärend, einfach und benutzerfreundlich und natürlich nur das Beste vom Besten. Zum Glück erklären die Liebsten „ratzfatzt“, wie schnell man damit zurechtkommt: da ein bisschen drücken, dort mal sanft streicheln, da schnell rauf und runter schieben, das versteht doch jedes Kind, oder?

Und nach dem Fest sind sie dann wieder weg. Und wir? Was machen wir jetzt mit dieser fantastischen Ansammlung von Gaben? Klar wollten wir schon immer einen Computer haben zum Stöbern im Internet, zum Fotos Sortieren, Mails Schicken, Filme Anschauen oder Kontakte Pflegen. Doch da flimmert und flackert es plötzlich über den Bildschirm, da will ein Programm ein Update, ein anderes gibt ungefragt angeblich gute und kostenlose Ratschläge, die keiner haben will und dort fängt auf einmal was zu blinken an und hört erst wieder auf, wenn man den Stecker zieht!

Genau vor solchen Sachen haben unsere Liebsten beim Gänsebraten aber ausdrücklich gewarnt. Denn da gibt es Viren, Phishing, Support, WLAN, Hacker, APPs, Clouds, Suchmaschinen und was weiß Gott noch alles, was wir vom Arzt oder Apotheker gar nicht kennen.

Wir von der Senioren-Computer-Gruppe wissen Rat:

Schenkt diese großartigen Geräte zusammen mit unserem Hilfe-Gutschein. Wir sind die Fachleute der gleichen Altersklasse. Wir haben Erfahrung im Helfen, haben die nötige Geduld und das Know-How. Wir halten keine überfüllten Kurse, wir unterrichten Sie bei Ihnen zuhause und immer nur Sie allein, und wir wiederholen den Stoff solange und so oft, bis er sitzt. Mehr darüber auf www.computersenioren-badtölz-wolfratshausen.de

Also wie wäre es gleich mit einem Gutschein der „Computer-Senioren“?

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

Bildung macht
gesünder, glücklicher
und selbstbewusster...



Kath. Kreisbildungswerk
Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.

...dieser Satz aus der Studie des „Benefits of Lifelong Learning“ 2014 steht sinnbildlich für die Angebotsvielfalt vom Kreisbildungswerk Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.. Mit einem umfassenden Bildungsprogramm präsentieren wir allen Bildungsinteressierten – ob jung oder jung geblieben – ein sinnvolles und nützliches Angebot in den 21 Gemeinden des Landkreises.

Unbestritten ist, dass Bildung in der zweiten Lebenshälfte wichtige positive Wirkungen auf das Wohlbefinden und die Lebenssituation von Menschen hat. Alt ist man – so der Stand der Wissenschaft – wenn man aufhört zu lernen oder nicht mehr offen für Veränderungen ist.

Unser Bildungsangebote im Landkreis basieren auf 4 Säulen:

Familie gestalten. Gesundheit erhalten. Werte leben. Persönlichkeit entwickeln.

Im Themenfeld „Werte leben“ werden aktuelle und spannende Themen zu den Bereichen „Glaube, Spiritualität und christliche Werte“ angeboten. Diese Vorträge und Seminare geben vielfältige Anregungen für das persönliche Leben sowie die Mitgestaltung von Gesellschaft.

Pilgern im Oberland ist ein bewegendes Angebot, um unsere vertraute Gegend neu zu erleben mit spirituellen Impulsen, Liedern, Texten und Zeiten des Schweigens. Jede Jahreszeit bietet andere Facetten, beim Pilgern bekommen Geist und Seele Nahrung. Die Touren sind so gewählt, dass auch nicht so starke Geher gut mitkommen. Der Rück-

weg ist organisiert.

Speziell in Bad Tölz wird ein Vortragsprogramm zu Kultur, Geschichte, Heimat angeboten, welches einen tieferen Einstieg in unsere regionale Geschichte bietet.

Die Gesundheit der Menschen zu erhalten hat für alle Gemeinden des Landkreises große Bedeutung.

Neu und speziell auf Senioren abgestimmt bieten wir „Yoga auf dem Stuhl“ in Bad Tölz in Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus an.

Im Gesundheitsprogramm finden Sie zum einen bewegungsaktive Angebote wie Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Yoga, Feldenkrais, Tai Chi oder Qi Gong sowie Angebote zur Stressreduktion wie Autogenes Training, Body Balance und Achtsamkeitskurse.

Die Programmhefte des Kreisbildungswerks liegen an allen öffentlichen Stellen wie Kreditinstituten, Gemeindeverwaltungen, Klöstern, Pfarrämtern, Kirchen, Schulen, Landratsamt, Büchereien und Buchhandlungen aus.

Auf der Website des **Kreisbildungswerk Bad Tölz Wolfratshausen e.V.** www.kbw-toelz.de findet man den Gesamtüberblick.

Persönliche Beratung zu passenden Angeboten bekommen Sie in der **Geschäftsstelle**, Salzstr.1, Franzmühle, Bad Tölz, **Telefon 08041/ 6090**

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Schulung für Helfer zur Entlastung pflegender Angehöriger

Die nächsten Schulungen finden statt am

Freitag,	17. April 2015	Samstag,	18. April 2015
Freitag,	08. Mai 2015	Samstag,	09. Mai 2015
Freitag,	15. Mai 2015		

Freitags immer von 12.00 Uhr bis 18.30 Uhr

Samstags immer von 09:00 Uhr – 16:00 Uhr

in Wolfratshausen, Malteser Hilfsdienst, Hans-Urmiller-Ring 24

Anmeldung bis spätestens 30. März 2015:

Christiane Bäumler

Telefon 08041/ 505-280, Fax: 08041/ 505-290

eMail: sabine.frick@lra-toelz.de

Sabine Frick

Telefon 08041/ 505-366, Fax: 08041/ 505-373

eMail: sabine.frick@lra-toelz.de

Jetzt kostenlos anfordern: Die neuen Urlaubskataloge sind da!



Reisen im Jubiläumsjahr 2015

TIP! Mallorca zur Mandelblüte
Bus-/Schiffsreise - auch als Flugreise buchbar!
10 Tage 19.02. ab **1.148,-€**

**Blumenkorso in Nizza
& Zitronenfest in Menton**
4 Tage 27.02. nur **358,-€**

Rom - Geschichtshöhepunkte
7 Tage 21.03. nur **689,-€**

TIP! Sizilien - Insel der Sonne
Bus-/Schiffsreise - auch als Wanderreise buchb.
11 Tage 08.04. nur **1.198,-€**

HM-Sittenauser GmbH

www.sittenauser.de

Ihr Bus- & Reisespezialist seit 70 Jahren in Dietramszell



**Bestell-Hotline:
Telefon 08027/9035-0**



AWO

**Seniorenzentrum
Wolfratshausen**

Zukunftsorientierte Demenzpflege

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

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



CAB Caritas Augsburg
Betriebsträger gGmbH

Wir pflegen Beziehungen.

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

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



**Wir informieren und
beraten Sie gerne!**

**Rupert Mayer
Seniorenheim Seehof**

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



**GESUNDHEIT
IN BESTEN HÄNDEN**

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

AOK
Die Gesundheitskasse



Malteser

... weil Nähe zählt.

Hans-Urmiller-Ring 24, 82515 Wolfratshausen
Telefon 08171-43630

Gegen Einsamkeit im Alter

Malteser suchen Ehrenamtliche für Besuchsdienst in Wolfratshausen

Viele Menschen sind bereit und motiviert, sich für Andere und das Gemeinwohl zu engagieren, aber es ist nicht leicht zu wissen, welche Tätigkeit für einen in Frage kommt. Der Malteser Besuchs- und Begleitdienst sucht für Wolfratshausen und Umgebung jetzt wieder Ehrenamtliche.

Einsamkeit im Alter ist kein Großstadt-Phänomen. Auch in ländlichen Gegenden wie dem Landkreis Bad Tölz / Wolfratshausen leiden viele Senioren am Alleinsein. Das Telefon klingelt nicht und die Zeit in der leeren Wohnung will nicht vergehen. Die wöchentlichen Besuche der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer des Malteser Besuchsdienstes sind oft die einzigen Kontakte zur Außenwelt.

Der Malteser Besuchsdienst in Wolfratshausen bringt wieder Freude und Abwechslung in den Alltag der Senioren. „Mit regelmäßigen Besuchen tun die Ehrenamtlichen den einsamen Senioren etwas wirklich Gutes“, sagt Gertrud Huber, die den Besuchs- und Begleitdienst in Wolfratshausen seit mehr als drei Jahren leitet. Diese wenige Zeit werde als außergewöhnlich große Bereicherung – sowohl von den Besuchten als auch von den Besuchern – empfunden. Bei den Besuchen gehe es ausdrücklich nicht um hauswirtschaftliche Hilfen, sondern darum „Zeit zu teilen mit Gesprächen, mit Vorlesen oder auch

auf einem Spaziergang“, sagt Huber. Meistens besuchen die ehrenamtlichen Helfer die Senioren zu Hause, aber auch Besuche in Einrichtungen für Senioren sind möglich.

Fünf ehrenamtliche Helferinnen und Helfer besuchen aktuell zwölf Senioren in Wolfratshausen und Umgebung. Um noch mehr Senioren aus ihrer Einsamkeit zu holen, werden jetzt dringend neue Ehrenamtliche gesucht. Alle ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer werden vor ihrem Einsatz geschult. Dazu gehören sowohl eine Einführung und Vorbereitung der neuen Besucher sowie ein „Erste-Hilfe-Kurs“. Außerdem finden regelmäßige Treffen mit anderen Besuchern und zu gewünschten Fortbildungsthemen statt.

Weitere Informationen und Termine für das Besuchsdienst-Training erfahren Sie bei

Gertrud Huber - Leiterin der Besuchsdienstgruppe der Wolfratshausener Malteser, **Telefon 08171-43 63-0** oder **privat 08171-17 306**,
eMail: gertrud.huber@malteser.org



Das Netzwerk für Pflege ist ein Angebot des Einrichtungsverbands ReAL Isarwinkel in Bad Tölz und Bad Heilbrunn.

Für Menschen mit psychischen Erkrankungen, Behinderungen oder besonderen sozialen Schwierigkeiten bieten wir Möglichkeiten zur medizinischen, beruflichen und sozialen Rehabilitation. Dabei liegt unser Schwerpunkt auf wohnortnahen Angeboten. Unser Netzwerk für Pflege ist da für Menschen mit Pflegebedarf.

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



NETZWERK
FÜR PFLEGE

Netzwerk für Pflege

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

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

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

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

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

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

- **Ambulante Dienste im Isarwinkel**

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

- **Pflege im Alpenhof Bad Heilbrunn**

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

Weitere Infos finden Sie hier:

www.real-isarwinkel.de

www.netzwerk-fuer-pflege.de

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen



**Mehr
Generationen
Haus**

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

Single Treff

Unternehmungslustige Singels treffen sich jeden ersten Freitag im Monat um verschiedene Aktivitäten zu planen: Tagesausflüge mit Bus oder BOB, Wanderungen im Oberland (Berg und Tal), Fahrten nach München (Tollwood, Oktoberfest, Museen, etc.). Das leibliche Wohl wird auch nicht vernachlässigt (Café- und Restaurantbesuche). Wer mitmachen möchte, einfach vorbeischauchen!
Termine: 2. Januar, 6. Februar, 6. März, 10. April, 8. Mai und 5. Juni 18.00 Uhr.

Helferkreis – Asylbewerber

Die Stadt Bad Tölz zeigt sich gastfreundlich und nimmt immer wieder Asylbewerber auf. Damit diese gut integriert werden können und unbürokratische Hilfe bekommen hat sich eine Gruppe engagierter Bürger ihrer angenommen. Die Unterstützungsleistungen sind sehr vielfältig und reichen vom Deutschunterricht für Erwachsene und Kinder über gemeinsame Spielnachmittage wie auch die Begleitung bei Behördengängen. Dieser Kreis trifft sich regelmäßig zum Austausch einmal im Monat und freut sich über weitere engagierte Mithelfer!

Termin: jeden 1. Montag im Monat: 5. Januar, 2. Februar, 2. März, 13. April, 4. Mai und 1. Juni jeweils 18.30 Uhr.

Bastel- und Handarbeitstreff

Schon seit vielen Jahren bereichert das BRK das Weihnachtsangebot auf dem Christkindlmarkt mit liebevoll hergestellten Bastel- und Handarbeiten. Vom

einfachen Adventskranz bis zur kunstvollen Kreation ist alles möglich, wenn Sie mitmachen. Puppenkleider, Socken, Pulswärmer, Engel, Mützen und auch gerne ganz neue Ideen sind gefragt und natürlich fleißige Hände. Der Verkaufserlös wird dann sozialen Zwecken und direkt an diese selbst gegeben. Damit das überhaupt stattfinden kann braucht es Sie! Es wird sich regelmäßig 1 x im Monat getroffen um sich auszutauschen, zu planen und natürlich gemeinsam zu arbeiten. Die Hauptarbeit passiert dann dort, wo Sie wollen. Vorm Fernseher, im Garten, wo auch immer. Um das notwendige Material kümmern wir uns.

Termin: jeden 1. Montag im Monat 5. Januar, 2. Februar, 2. März, 13. April, 4. Mai und 1. Juni jeweils um 14.00 Uhr.

PMR für Erwachsene

Progressive Muskelrelaxation, oder kurz PMR, ist eine Möglichkeit zur Entspannung. Durch gezielte An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen kann man Stress abbauen, Rückenschmerzen reduzieren und den Schlaf als Erholungsphase verbessern. An acht Donnerstagen leitet Sie Herr Komatowski (Physiotherapeut, Masseur und Entspannungspädagoge) fachmännisch dazu an. Infos und Anmeldung bei der AOK Bad Tölz, Frau Regina Sigl Telefon: 08041-8002862.

Termine: 26. Februar, 5. März, 12. März, 19. März, 26. März, 16. April, 23. April und 30. April ab 18.30 Uhr.

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

Autogenes Training

Dieser Kurs zum gezielten Abschalten nach Prof. Dr. J. H. Schultz wird von Herrn Komatowski in Kooperation mit der AOK Bad Tölz angeboten. Regelmäßig lässt sich so der Organismus von Anspannung auf Entspannung umstellen. Wer das autogene Training anwendet, ist dem Alltag besser gewachsen, lebt gesünder und hat wieder mehr Freude am Leben!

Termin: 24. Februar, 3. März, 10. März, 17. März, 24. März, 14. April, 21. April und 28. April jeweils 18.30 bis 20:00 Uhr.
Kostenfrei für AOK-Versicherte, Nichtmitglieder 120 Euro. Infos und Anmeldung bei der AOK Bad Tölz, Frau Regina Sigl, Telefon: 08041/8002862.

Alten - und Pflegeheim Josefistift

...im Heim Daheim!



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

Bahnhofstraße 3
83646 Bad Tölz
Telefon 08041/5786



Zuhause bleiben.

Wir pflegen professionell und immer ganz persönlich...



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

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

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

Sprechzeiten: Montag - Donnerstag von 8 - 16 Uhr

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

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



- ab 02.01.2015, 18.00 Uhr **Single Treff im Mehrgenerationenhaus**
Ort: Mehrgenerationenhaus, Bad Tölz, Klosterweg 2
- ab 05.01.2015, 14.00 Uhr **Bastel- und Handarbeitstreff**
Ort: Mehrgenerationenhaus, Bad Tölz, Klosterweg 2
- ab 05.01.2015, 18.30 Uhr **Helferkreis – Asylbewerber im Mehrgenerationenhaus**
Ort: Mehrgenerationenhaus, Bad Tölz, Klosterweg 2
- 27.01.2015, 18.00 Uhr **Trauer hat heilende Kraft – Trauerbegleitung**
KBW, Ref.: Cornelia Fischer und Elisabeth Mayrhofer, ausgebildete Trauerbegleiterinnen
Ort: Pfarrheim St. Josef der Arb., Waldram, Steinstr. 22
- 05.02.2015, 20.00 Uhr **Wer bestimmt am Lebensende?**
Film und anschl. Diskussion mit der Autorin Silvia Matthies
KBW, Anmeldung: 08171/76455, Stadtbücherei
Ort: Stadtbücherei Wolfratshausen, Hammerschiedweg 3
- 10.02.2015, 18.00 Uhr **Demenz und Straßenverkehr**
KBW und Verband Deutscher Kraftfahrereignungsberater
Ort: AWO Seniorenzentrum, WOR, Paradiesweg 18
- ab 24.02.2015, 18.30 Uhr **Autogenes Training**
Übungsleiter: Herr Kamatowski
Ort: Mehrgenerationenhaus, Bad Tölz, Klosterweg 2
- 25.02.2015, 19.30 Uhr **Unterstützung für schwerkranke Menschen und deren Angehörige**
KBW und Christophorus Hospizverein
Ref. Karin Stadler und Elke Holzer
Ort: Pfarrheim Maria Hilf, Geretsried, J.-S.-Bach-Str. 2
- ab 26.02.2015, 18.30 Uhr **Progressive Muskelrelaxion (PMR)**
Übungsleiter: Herr Kamatowski
Ort: Mehrgenerationenhaus, Bad Tölz, Klosterweg 2
- 12.03.2015, 19.30 Uhr **Wie kann ich mich für Betrügereien im täglichen Leben schützen?**
KBW, Ref. Christoph Fuchs
Ort: Pfarrheim Beuerberg, Klosterstraße 6
- 17.04.2015, 12.00 Uhr **Schulung für Helfer zur Entlastung pflegender Angehöriger**
Ort: Malteser Hilfsdienst, Hans-Urmiller-Ring 24, Wolfratshausen

Moderne Medizin... Die Vielfalt der modernen Medizin.

Patienten fällt auf: die Medizin ist moderner geworden. Spezialisierte Ärzte, präzisere Diagnostik, bessere Therapien, kritischere Patienten mit Rückfragen prägen den medizinischen Alltag.

Das Selbstbewusstsein der Patienten ist gestiegen, das Wissen um medizinische Zusammenhänge ist deutlich gewachsen. Das Informationsangebot ist riesig, die Möglichkeit zu jeder Indikation auf Hintergrundinformation und Online-Foren zurückzugreifen sind Realität. Das Internet bereichert und verunsichert uns, ärztliche Mediation, Coaching und Erklärung sind gefragt.

Man weiß Bescheid über das Angebot von Arzt und Krankenkasse, vorbei die Zeit, als der Arzt die Diagnose – gerne auf lateinisch – stellte, das Rezept ausschrieb und den nachfragenden Patienten mit einem strengen Blick strafte. Die Vergötterung der Ärzte ist aus der Mode gekommen, der „mündige Patient“ ist das Ziel. Er ist der Manager seines Körpers, seiner Gesundheit, allerdings auch mit der Pflicht, sich zu informieren und entsprechend zu verhalten. Ein schwieriges Unternehmen bei den Verlockungen unseres Alltages, der ständig suggeriert, man könne alles, dürfe alles, müsse es nur wollen.

2013 wurden die Rechte der Patienten mit dem „Patientenrechtegesetz“ gestärkt. Darin wurden die Pflichten der behandelnden Ärzte zu einer Information und Dokumentation sowie das Einsichtsrecht des Patienten festgelegt.

Telemedizin, APPs, die auf medizinische Fragen eingehen, personalisierte Medizin, moderne Krebsmedizin, das sind einige Stichworte, die uns interessieren. Dazu sollen in den kommenden Ausgaben der Senioreninfo kurze Beiträge er-

scheinen.

Heute wird das Thema „Gender-Medizin“, die Geschlechtermedizin, am Beispiel der Wechseljahre des Mannes behandelt.

Gibt es Wechseljahre beim Mann?

So, wie sich der Körper der Frau etwa ab dem 40. Lebensjahr mit immer geringer produzierten Mengen von Östrogen und Gestagen und den bekannten Folgen von Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, depressiven Verstimmungen, zunehmendem Körpergewicht umstellt – den Wechseljahren eben –, können auch Männer betroffen sein.

Ab dem 45. Lebensjahr sinkt der Spiegel des männlichen Hormons Testosteron kontinuierlich, aber das Selbstbild der Männer lässt ein damit einhergehendes verschlechtertes körperliches Befinden, gar eine verminderte sexuelle Aktivität, nur schwer zu. Männer tendieren dazu, gesundheitliche Probleme eher als Frauen zu vernachlässigen.

Das Bild des „starken Geschlechts“ ist prägend, man schaue sich nur den ungeheuren Druck der Werbung an. Männer gehen im Durchschnitt nur 2,5 Mal pro Jahr zum Arzt, Frauen dagegen 3,4 Mal. Vorsorgemaßnahmen werden deutlich weniger wahrgenommen, das Stechen in der Brust, die Veränderung im Genitalbereich werden wochenlang vor sich hergeschoben. Oft ist Angst im Spiel, als Versager abgestempelt zu werden. Man hat zu funktionieren, der Körper ist ein Werkzeug geworden, um Erfolg zu haben, da hat Schwäche keinen Platz. Männer leben riskanter, schonen sich weniger, ernähren sich schlechter. Deutsche Männer essen im Schnitt pro Woche ein Kilo Fleisch und Wurst, Frauen nur

600 Gramm, bei gezuckerten Getränken ist die Verteilung auch 2:1.

Das Ergebnis ist unter anderem eine verringerte Lebenserwartung: 77 Jahre bei Männern, 82 Jahre bei Frauen.

Eine Studie des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung legte 2002 mit 12.000 ausgewerteten Datensätzen vorwiegend aus bayerischen Ordensgemeinschaften nahe, dass die unterschiedliche Lebenserwartung nicht genetisch bedingt ist. Die im Kloster lebenden Männer und Frauen hatten einen recht ähnlichen Lebensstil in Ernährung, Tagesablauf, berufliche Tätigkeiten und Wohnverhältnisse, dieser klaffte nicht so auseinander wie der Alltag der Bevölkerung.

Das Ergebnis verblüfft, von dem etwa fünfjährigen Unterschied der Lebenserwartung der Geschlechter in der Allgemeinbevölkerung blieb nur ein Jahr übrig!

Für Männer bedeutet das: ein anderes Bewusstsein für die Bedürfnisse des Körpers kann die Lebenserwartung verbessern. Was natürlich nicht bedeutet, dass männliche und weibliche Körper gleich-

zusetzen sind.

Die neu entstandene "Gender-Medizin" befasst sich in viel stärkerem Maß als bislang mit den Unterschieden der Geschlechter in der medizinischen Behandlung. Vordergründig gleiche Symptome können auf unterschiedliche Krankheitsbilder hindeuten. Das hat zu einer Sensibilisierung und damit zu verbesserten Ergebnissen in der Prävention und bei Diagnose- und Therapieverfahren geführt, insbesondere bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Bluthochdruck.

Sicherheit rund um die Uhr



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

Mahlzeitendienst

- genießen ohne zu kochen

Hausnotrufdienst

- Sicherheit rund um die Uhr

Fahrdienste

- unabhängig und mobil sein

mobile soziale Dienste

- sicher und zuverlässig betreut

Besuchs- und Betreuungsdienst

- Malteser Ehrenamt

Ausbildung

- kompetent in die Zukunft

Malteser
Tugend
...weil Nähe zählt.

Wir freuen uns
wenn DU kommst!!

Noch Fragen? Rufen Sie uns an:
Malteser Wolftratshausen

08171/43 63 0



Malteser

Hans-Urmiller-Ring 24
82515 Wolftratshausen

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

Von Penzberg zur Loisach

Die Loisach und ihre Moore 3,00 Std.

Die bedeutenden Flusstalvermoorungen der Loisach- und Erlfilze beherbergen seltene Pflanzen- und Tierarten. Die Hochmoorbereiche sind überwiegend ungenutzt, nur an ihren Rändern finden sich Streuwiesen. In der Loisach kommen seltene Fische wie Koppe und Huchen vor. Sie stellt die Verbindung zu den großen Mooren im Bereich des Kochelsees, des Murnauer Moooses und der Tölzer Moore dar. Voreiszeitlich nahm sie jedoch einen anderen Verlauf als heute und schuf den Durchbruch durch den Molasseriegel, an dem heute der Riederner Weiher liegt. Diese Abflussbahn in Richtung des heutigen Starnberger Sees wurde aber während der letzten Eiszeit zugeschüttet, die Loisach musste ihren Lauf verlegen und schuf einen neuen Durchbruch bei Achmühl.

Start und Ziel ist die Stadt Penzberg, welche eine erstaunliche Entwicklung genommen hat. Als 1808 die Höfe und Weiler der Umgebung zusammengefasst wurden, existierten nur drei Penzberger Höfe. Die neue Gemeinde erhielt den Namen St. Johannsrain. Doch in der Folgezeit entwickelte sich der Kohlebergbau äußerst positiv, besonders durch den Anschluss an die Eisenbahn 1865. Die inzwischen auf etwa 6000 Einwohner angewachsene Siedlung wurde 1911 nach dem größten Ortsteil in Penzberg umbenannt und nur acht Jahre später zur Stadt erhoben. Nach Schließung des Bergwerks 1966 ist Penzberg heute mit über 16.000 Einwohnern ein Mittelzentrum mit Industrie und Gewerbe.

Ausgangspunkt:

Bahnhof Penzberg
(601 m) (Navi: 82377
Penzberg, Philippstr.
32).

Höhenunterschied:

80 m.

Anforderungen: Keine. Überflutungsgefahr im Bereich von Schönmühl (bei Hochwasser lieber andere Tour auswählen).

Einkehr: Gasthaus Schönmühl (Öffnungszeiten beachten!).

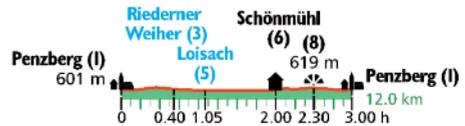
Vom Bahnhof Penzberg (1, 601 m) aus gehen wir kurz rechts und dann ca. 200 m stadteinwärts weiter, bevor wir die Bahnhofstraße überqueren und der Ludwig-März-Straße in spitzem Winkel nach Süden folgen. Mittels einer Unterführung queren wir die Gleise und gelangen geradeaus aus der Stadt heraus. Über den bewaldeten Molasseriegel erreichen wir eine Kreuzung (2, 618 m), von wo aus unter anderem die Benediktenwand zu sehen ist. Links liegt St. Johannsrain, wir jedoch wenden uns nach rechts. Der gekieste Weg führt uns zum Riederner Weiher (3, 606 m), der mit seinen Streuwiesen einen wichtigen Wie-





senbrüterbiotop darstellt. An der Südostecke des Weihers wandern wir an dem Anwesen vorbei südwärts weiter, direkt auf die Berge zu. Vor dem zweiten Graben (4, 601 m) folgen wir dem Feldweg nach links. Im Bereich der Erlfilze erreichen wir die Loisach (5, 595 m). Wir wenden uns nach links und wandern flussabwärts auf einem schmalen Pfad größtenteils durch dichte Schilfbestände. Einst mäandrierte die Loisach hier auf einer Breite von bis zu 800 m, heute ist sie durch Hochwasserdämme auf ein etwa 30 m breites Flussbett festgelegt. Linker Hand ist die ehemalige Erosionskante zu sehen. Später wird der Weg wieder breiter, und nach der Eisenbahnbrücke erreichen wir Schönmühl (6, 597 m), wo für das Jahr 1487 erstmals eine Mahl- und Sägemühle erwähnt ist. Hier halten wir uns links – für einen Abstecher zum Gasthaus geht es nach rechts –, das asphaltierte Sträßchen bringt uns zur Staatsstraße. Dieser folgen wir auf dem Radweg nach links.

Nach ca. 500 m zweigt ein Sträßchen links Richtung Edenhof und St. Johannisrain ab. Wir passieren den Weiler Edenhof (7, 613 m) mit seinen schmucken Bauernhäusern und gelangen zu einem Aussichtspunkt (8, 619 m) mit Feldkreuz und Bänken. Von hier aus kann man das Loisachtal mit seinen Filzen überblicken sowie ein Bergpanorama genießen, das von Benediktenwand über Jochberg und Herzogstand bis zum Ammergebirge reicht, vorgeschaltet die Flyschberge. Über die Einschnitte, die sogenannten Gletschertore (links der Kesselberg, rechts bei Eschenlohe), drängen die Gletscherzungen während der Vereisungsphasen vor.



Dann wandern wir weiter über den Höhenrücken, der schon lange besiedelt wird, nach St. Johannisrain (9, 614 m) weiter. Die Kirche mit Zwiebelturm, die schon von Weitem sichtbar ist, steht etwas abseits. Sie ist in ihrem Kern gotisch und im 18. Jahrhundert barockisiert worden. Bald haben wir die Kreuzung (2, 618 m) vom Hinweg erreicht. Hier gehen wir nach rechts über den Molasseriegel auf bekanntem Wege zurück zum Ausgangspunkt (1).



Der Doktor und das liebe Vieh

von James Herriot
erschienen im rororo Verlag,
ISBN: 978-3-4929-33185-5 Großdruck
Taschenbuch, Preis € 9,99

Es gibt so viel Leid in dieser Welt, dass es einmal gut tut etwas vorzustellen, was voller Witz und lebensnaher Wärme erzählt wird und in Großdruck auch dem sehgeschwächten Auge zumutbar ist. Der ältere Fernsehzuschauer wird sich an die gleichnamige, lang zurückliegende Serie erinnern. Ein junger Tierarzt bekommt seine erste Stelle als Assistent bei dem Landarzt Siegfried in einer englischen Grafschaft. Dieser hängt an seinen alten Rezepten und Sichtweisen und kommt damit bei seinen ebenso konservativen Bauern gut an. Der Leser wird auf Bauernhöfe und zu alten Ladies mitgenommen und schmunzelt über das skurrile Leben, das vor ihm ausgebreitet wird.

Wir schauen unserem James bei der Arbeit über die Schulter, sein treuester Patient ist der Pekinese Tricki-Woo, das verhätschelte Schoßhündchen der reichen, vornehmen Mrs. Pumphrey, dem die Süßigkeiten hineingestopft werden, so dass er breiter als lang wird. Es ist so schön, wie die Lady ihren Doktor um Hilfe anfleht, dieser das unbewegliche

Dickerchen auf strenge Diät setzt und – oh Wunder – der kleine Kerl wieder mit seinen anderen Artgenossen herumtollt. Weitere Personen in Skeldale House sind Siegfrieds resolute Haushälterin Edna Hall und sein deutlich jüngerer Bruder Tristan, der in der Praxis famuliert und mit seinen schuljungenartigen Marotten für einigiges Durcheinander sorgt. Tristan möchte ebenfalls ein guter Tierarzt werden, doch fehlt ihm der Ehrgeiz, dafür auch zu arbeiten, und so fällt er regelmäßig durch Prüfungen, was Siegfried, der sich Tristan gegenüber in der Rolle des Vaters sieht, in Rage bringt. Lässig sitzt Tristan die Krisen aus.

Auch die Liebe kommt nicht zu kurz. Helen Alderson, eine kluge Bauerstochter, wird am Ende seine Frau. Schön, wie zurückhaltend das Wachsen der Liebe geschieht wird.

Die vierzig Geschichten werden humorvoll und warmherzig geschildert. Große und kleine Erlebnisse zeigen das Wunder des Lebens. Es ist ein aufrichtiges Buch, das uns die Scheußlichkeiten um uns herum einen Moment vergessen lässt.

Ich habe das Buch gern gelesen, weil es auch fesselnd geschrieben ist.

Fair.
Menschlich.
Nah.



Sparkasse
Bad Tölz-Wolfratshausen

Ihre Bank vor Ort - seit über 150 Jahren

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

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

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

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

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

Titelbild: Waltraud Bauhof

Redaktionsschluss für die Ausgabe 2-2015, April-Juni ist der **14. März 2015**




Richter

PFLEGE MANAGEMENT
IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN



PFLEGE ZUHAUSE

INFORMATION-BERATUNG

HILFE-UNTERSTÜTZUNG

HÄUSLICHE SCHULUNG



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

Zentrumsnah im Grünen umsorgt...

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

Allen Bewohnern stehen schöne helle Einzelzimmer zur Verfügung.

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

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

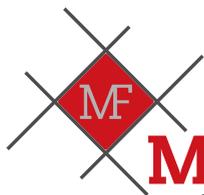


Caritas Seniorenheim St. Hedwig Geretsried

Adalbert-Stifter-Straße 56, 82538 Geretsried

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

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



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

Selbstbestimmtes Wohnen bis ins hohe Alter



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



Gröbmaier Immobilien GmbH

Ihr Makler der Region - Immobilienkompetenz seit über 35 Jahren

Altstadtbüro: Untermarkt 51 • 82515 Wolfratshausen

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

