

Veranstaltungen Informationen

SeniorenInfo

Mitteilungen des Seniorenbeirates im
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen



April-Juni 2013 - Nr.2

**Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen**

Zentrumsnah im Grünen umsorgt...

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

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

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



Caritas Seniorenheim St. Hedwig Geretsried

Adalbert-Stifter-Straße 56, 82538 Geretsried

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

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



„Das Leben genießen“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



**Raiffeisenbank
Tölzer Land eG**

Tel: 08041/7931-0

www.rbt1.de

100 Jahre Ihre Bank

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

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

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat aktuell	
<input type="checkbox"/> Neuwahlen der Seniorenvertretung	4
Zunehmende Altersarmut auch bei uns	7
Die Würde des alten Menschen	8
VdK – Verbesserung der Vereinbarkeit von Beruf und Pflege	10
Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter	11
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Arbeitskreisen und Gruppen	
<input type="checkbox"/> Arbeitskreis für Menschen mit Behinderungen	13
<input type="checkbox"/> AWO – Beratungszentrum Demenz in Wolfratshausen	14
<input type="checkbox"/> BRK – Betreuungsgruppe für demenziell Erkrankte	15
<input type="checkbox"/> Freiwilliges Engagement in der Seniorenarbeit	17
Termine	20
Sicherheit im Straßenverkehr	20
Internet – (k)eine Frage des Alters	22
Das sagt der Apotheker: Was beachten bei Arzneimitteln Teil 2	24
Senioren + Sport: Gymnastik - fit in den Sommer	27
Wandervorschlag: Huberspitze, Tegernsee	29
Buchvorstellung: Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg...	30
Impressum	32



Gepflegt Wohnen im Alter!

SENIORENWOHNPARK

IsarLoisach

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

Wichtige Telefon-Nummern

Polizei	110	Rettungsdienst/Notarzt	112
Feuerwehr	112	Krankenbeförderung	1 92 22
Bayr. Rotes Kreuz	08041-76550	Bad Tölz, Schützenstraße 7	
Caritas - Bad Tölz	08041-79316100	Bad Tölz, Klosterweg 2	
- Geretsried	08171-98300	Geretsried, Graslitzer Straße 13	
Malteser Hilfsdienst	08171-43630	Wolftratshausen, Hans-Urmiller-Ring 24	
VdK	08041-761253	Kreisverband Bad Tölz-Wolftratshausen-Miesbach: Bad Tölz, Karwendelstraße 5	
Seniorenbeirat des Landkreises		Frau Bäumler	08041-505 280
Senioren-Info-Telefon		Frau Bäumler	08041-505 280
Seniorenberatung des Landkreises			
Mobile Seniorenhilfe		Frau Frick	08041-505 366
		Frau Müller-Jansse	08041-505 236
Selbsthilfe-Kontaktstelle		Frau Erlacher	08041-505 121
Engagementförderung		Frau Weiß	08041-505 307
Betreuungsstelle		Frau Schuth	08041-505 405
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			08171-93450
Ambulanter Dienst Isarwinkel			0800-12 70 270
Ambulanter Pflegedienst Grötsch & Kollmeier			08041-8084838
Caritas-Sozialstation Bad Tölz			08041-793 16 110
Caritas-Sozialstation Geretsried			08171-98 30 10
Wohnraumberatung			
Frau Bäumler, LRA Seniorenberatung			08041-505 280

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

Liebe Leserinnen und Leser,

manch einer unter uns Senioren reibt sich verwundert die Augen. Da gibt es eine Debatte um konservative Werte, die mehr und mehr abbröckeln sollen. Aufhänger ist die rechtliche Gleichstellung inklusive Adoptionsrecht für gleichgeschlechtliche Partner, die sich zu einer Lebensgemeinschaft gefunden haben.



Klar, es geht ja bei konservativen Werten nicht mehr um Kinder-Küche-Kirche der Adenauer Ära, aber einige von ihnen bleiben immer gleich. Lebensführung bis ins hohe Alter erfordert nun einmal Prinzipien, „Werte“, die sich in Würde, Sparsamkeit, Ehrlichkeit, Toleranz, und vielen anderen Eigenschaften ausdrücken. Sie bilden die Stützpfiler, um täglichen Anforderungen gewachsen zu sein.

Seniorenbeirat Hermann Lappus hat sich Gedanken über die Unantastbarkeit der Würde, auch unter erschwerten Bedingungen des fortschreitenden Alters, gemacht, wenn Selbstständigkeit eingeschränkt ist und Unfreiheit sowie Bevormundung drohen. Seine Beschreibung trifft ziemlich genau häufig anzutreffende Schwierigkeiten.

Noch einmal zurück zu Trends in der politischen Debatte. Es scheinen oft Ablenkungsmanöver zu sein, die uns da zugemutet werden, um wichtige Themen im Hintergrund zu halten. Der jetzt endlich in stark geglätteter, um nicht zu sagen geschöner Form verabschiedete Bericht um die Armutssituation in der Republik ist dafür ein Beispiel. Das Thema ist brennend und wird uns von der Kreisgeschäftsführerin des VdK, Frau Reindl-Prochnau, an Hand der Altersarmut vor Augen geführt, die durch gesetzliche Rentenkürzungen zu einer Lawine werden könnte.

Der neue Seniorenbeirat wurde am 13. März gewählt werden, er wird sich auch etwas ausführlicher mit dem Thema „Sicherheit am Steuer“ befassen müssen, dazu ist der Bericht von Frau Kögl, Fahrlehrerin und geprüfte Kraftfahrereignungsberaterin aus Wolfratshausen, über „Sicherheit im Straßenverkehr“ eine gute Grundlage.

Wenn Sie einmal richtig lachen möchten, so lesen Sie doch die auch in Öffentlichen Büchereien erhältliche Neuerscheinung von Jonas Jonasson: „Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand“. Ich habe mir manchmal den Bauch gehalten, als ich das Buch rezensiert habe!

Freuen wir uns alle auf ein schönes Frühjahr,

Ihr Seniorenbeirat Dieter Höflich

Die Landkreis-Seniorenvertretung für die Amtszeit 2013-2016.

Dipl. Soziologe Rupert Englbrecht aus Egling ist weiterhin Vorsitzender des Seniorenbeirates. Stellvertreter sind die Lenggrieserin Helga Gräfin Pilati und Hermann Lappus aus Bad Tölz.



Der neue Seniorenbeirat

v. li. n. re.: Waltraud Bauhof, Gerd Münster, Gerd Huber, Dieter Höflich, Rupert Englbrecht, Vorsitzender, Mechthild Felsch, Dr. Rainer Jurda, Hermann Lappus, stv. Vorsitzender, Gabriele Skiba, Susanne Merk, Helga Gräfin Pilati, stv. Vorsitzende, Manfred Richard, Helga Lehner

Wie bereits in unserer SI-Ausgabe 01-2013 vorangekündigt und erbeten, trafen sich am 13. März im großen Sitzungssaal des Landratsamtes rund 70 engagierte und interessierte Landkreisbürger als Einzelpersonen mit Geburtsalter 60 plus, Seniorenbeauftragte der Gemeinden, Vertreter von Heimbeiräten oder Seniorenorganisationen um 30 Delegierte zu bestimmen, die anschließend zur Kandidatur oder Wahl für den Seniorenbeirat legitimiert waren. Mit Frau Mechthild Felsch aus Münsing, Herrn Dr.

Rainer Jurda aus Wackersberg und Frau Gabriele Skiba aus Wolfratshausen werden künftig drei neue Persönlichkeiten ihre Ideen und Anliegen in den 13 Personen umfassenden Seniorenbeirat einbringen.

Thomas Bigl vom Landratsamt überbrachte die Grüße und den Dank des terminlich verhinderten Landrates Josef Niedermeier an die bisherige Seniorenvertretung und die Menschen vor Ort, die sich ehrenamtlich oder beruflich um

Senioren und pflegebedürftige Menschen kümmern. Im Rückblick auf die Amtsperiode 2010-2013 konnte Rupert Englbrecht auf eine arbeitsintensive und erfolgreiche Tätigkeit der Landkreis-Seniorenvertretung verweisen. Er dankte den Mitgliedern des bisherigen Seniorenbeirates, dem Landrat, den Mitgliedern des Kreistages und Frau Christiane Bäumler vom Fachbereich Senioren für die stets gute Zusammenarbeit im Interesse aller rund 30.000 Senioren im Landkreis.

I. Rückblick:

In 5 Delegiertenversammlungen und 22 Beiratssitzungen wurden 111 Tagesordnungspunkte zu 33 Themenschwerpunkten debattiert. Durch Anregungen oder Beschlussanträge konnte einiges für betroffene Senioren, Einrichtungen vor Ort oder landesweit im Grundsatz positiv bewegt oder erreicht werden. Hier einige Beispiele:

- Mitwirkung zur Durchsetzung des Bayerischen Pflege- und Wohnqualitätsgesetzes in Verbindung mit Bereitstellung eines angemessenen Wohnraumes für Bewohner in Heimen. Ferner hier der Vollzug der langjährigen Forderung des Seniorenbeirates für Qualitätskontrollen durch unangekündigte Besuche von Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MdK) und QBA (frühere Heimaufsicht des Landratsamtes).
- Mitwirkung an der Gestaltung des im Herbst 2012 vom Kreistag beschlossenen „Seniorenpolitischen Gesamtkonzeptes“ für den Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen.

- Mitwirkung an der Rettung der Palliativ-Station im Kreiskrankenhaus Wolfratshausen.
- Initiator für die erste Arbeitssitzung von Experten und Kreispolitikern zum Ausbau der ambulanten Palliativ-Medizin im Landkreis.
- Beschluss 2010: die Senioren-Info im neuen Format mit einer kostenlosen Ausgabe von 5000 Exemplaren, den interessierten Lesern bereitzustellen und als Herausgeber zu verantworten.
- Barrierefreiheit in Einrichtungen und Gemeinden. Von Münsing über Geretsried, Bad Tölz bis Lenggries konnten bei Ortsbesichtigungen Mängel festgestellt und im Benehmen mit den Gemeinden oder Eigentümern Abhilfe geschaffen oder Verbesserungen erreicht werden.
- Der Forderung zu einer rechtzeitigen, gegenseitigen Information zu seniorenpolitischen Themen des Kreistages und Seniorenbeirates, wurde durch die vom Seniorenbeirat vorgeschlagene und von Kreistag einstimmig beschlossene Ergänzung der Seniorenbeiratssatzung Rechnung getragen.
- Die finanzielle Förderung der ambulanten Krankenpflege durch den Landkreis für Dienste in entfernten ländlichen Gemeinden (z.B. durch BRK/Caritas/Sozialstation) wurde auf Antrag des Seniorenbeirates im Kreishaushalt sichergestellt.
- Beschlussinitiative zu einer Homepage des Seniorenbeirates und diese im Internet in Verbindung mit der Homepage des Landratsamtes bereitzustellen. Das aktuelle Ergebnis ist seit wenigen Tagen sehr erfreulich: So können sich ab sofort

unter Seniorenkompass@net die Bürger über alle Einrichtungen und Hilfsangebote im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen informieren und auf die Seite des Seniorenbeirates klicken.

- Verkehrsprobleme für Senioren die dem Seniorenbeirat vorgetragen wurden, konnten an den Beispielen Marktstraße Bad Tölz muss Fußgängerzone bleiben, Verkehrsregelung vor Haus am Park in Bad Tölz, oder Einkaufsbus für Icking wiederbelebt, positiv und kurzfristig geregelt werden.

- Die Landesseniorenkonferenz Bayern 2010 wurde Dank der Unterstützung, durch den Landkreis, die Stadt Bad Tölz und Kirchenstiftung Bad Tölz erfolgreich von den Mitgliedern des Seniorenbeirates durchgeführt.

II. Ausblick

Nach der vom vorbereitenden Wahlausschuss Walter Büttner, Hilde Fruth und Gerd Huber und unter Federführung von Frau Christiane Bäumler und ihrem Team, vorbildlich durchgeführten Wahl,

gaben die drei gewählten Vorstandsmitglieder des Seniorenbeirates der SI-Redaktion folgende Themenschwerpunkte für die künftige Arbeit im Seniorenbeirat bekannt:

- Rupert Englbrecht: „Ich setze mich für den Ausbau der ambulanten Palliativmedizin und Betreuung ein.“

- Helga Gräfin Pilati: „Die an Demenz erkrankten Personen liegen mir sehr am Herzen, für die Verbesserung der Hilfebedingungen werde ich mich einsetzen.“

- Hermann Lappus: „Der vom Seniorenbeirat bereits initiierte Dialog zwischen den Generationen und insbesondere mit der Jugend muss intensiviert werden. Besonders setze ich mich für die Sicherheit der Senioren ein.“

Am 16. April um 09.30 Uhr findet die öffentliche, konstituierende Sitzung des neu gewählten Seniorenbeirates im Landratsamt statt. Interessierte Mitbürgerinnen und Mitbürger sind als Gäste und Zuhörer herzlich willkommen.

Hier könnte Ihre Werbung stehen! Für nur 89,- € zzgl. MwSt. Mit einer Auflage von 5.000 Exemplaren erreichen Sie mit Ihrer Anzeige genau Ihre Zielgruppe. Rufen Sie doch mal an...

FREESE 

WERBEAGENTUR

Telefon 08176-998558
info@freese-werbung.de

Zunehmende Altersarmut – auch bei uns!

In der Seniorenbeiratssitzung am 24. September 2012 berichtete Frau Anita Reindl-Prochnau, Kreisgeschäftsführerin des Sozialverbandes VdK Bayern e. V., Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen-Miesbach, über die zunehmende Altersarmut.

Zwischenzeitlich wird durch viele Erhebungen und Statistiken nachgewiesen, dass die Altersarmut auch im Bundesland Bayern und in unserem Landkreis ständig steigt.

Eine wesentliche Ursache ist die Senkung des Rentenniveaus sowie die Anhebung der Altersgrenze „Rente mit 67“. An folgendem Beispiel lassen sich die effektiven Zahlen ableiten.

Ein Versicherter, geboren November 1949 hat ab seinem 15. Lebensjahr eine Lehre absolviert und arbeitet bis zum 63. Lebensjahr immer mit dem Durchschnittseinkommen. Dieses Durchschnittseinkommen beträgt heuer 32.446,- €. Dies ergäbe für die 48 Rentenversicherungsjahre zwar eine Bruttorente von 1.347,- €. Da aber der Versicherte bereits ab dem 63. Lebensjahr die Rente in Anspruch nimmt (z.B. gesundheitliche Gründe oder Arbeitslosigkeit) muss er einen Rentenabschlag von 8,1 % hinnehmen. Nach Abzug des Anteiles für die Krankenversicherung und die Pflegeversicherung verbleibt nur noch eine Nettorente von 1.113,- €.

Ein 1956 geborener Versicherter ist sogar noch schlechter gestellt, da er einen Ab-

schlag von 10,2 % in Kauf nehmen muss. Er würde bei denselben Voraussetzungen nur auf eine Nettorente von ca. 1.088,- € kommen. Dieses oben angenommene Gehalt ist ein sehr ordentliches, das nicht von allen Versicherten erzielt wird. Wenn also ein Versicherter 80 % des oben dargestellten Durchschnittsverdienstes erzielen würde (im Kalenderjahr 2012 wären das 26.000,- €) dann ergäbe sich für den im November 1949 geborenen Versicherten eine Nettorente von 890,- €. Die Situation wird auch dadurch verschärft, dass zwischenzeitlich Betriebsrenten erheblich gesunken sind bzw. in vielen Betrieben keine Betriebsrente gewährt wird. Dem gegenüber nehmen die Grundkosten wie Miete, Strom etc. erheblich zu.

In der Gesamtheit muss festgestellt werden, dass es sich zunehmend um eine gesellschaftspolitische Problematik handelt. Viele Menschen, die ihr Leben lang gearbeitet haben, haben im Alter ein Einkommen auf Grundsicherungsniveau. Die von der Bundesregierung geplante Zuschussrente oder ähnliche Leistungen beheben nicht das bestehende Problem. Diese zusätzlich in Aussicht gestellten Leistungen erhöhen nur den Verwaltungsaufwand. Auch wird die angedachte Mindestrente von 800,- € bis 850,- €, sofern sie eingeführt werden sollte, in keiner Weise bei den betroffenen ankommen. Rentenabschläge und Aufwendungen für Kranken- und Pflegeversicherung werden nämlich von diesem Betrag noch abgezogen. Somit ergibt sich ein wesentlich geringerer Rentenzahlbetrag.

Auch die Würde des alten Menschen ist unantastbar...

In den eisigen Tagen des Februar ist mir die alte Dame aufgefallen, wie sie sich durch Schnee und Eis zum Supermarkt durchkämpfte. Sie war wohl gut über 80 Jahre alt und dies sah man ihr auch an. Sie lehnte am Einkaufswagen und schenkte mir ein Lächeln, als ich ihr beim Herausholen der Pfandmarke behilflich war.

Die Würde eines Menschen hängt manchmal an ein paar Hundert Meter Fußweg und an den Lebensmitteln, die man sich selber einkauft. Ja die Jahreszeiten. Sie bekommen am Ende eines langen Lebens ein großes Gewicht. In den kurzen und trüben Tagen gibt es das stille Bangen, ob man noch gesund durch den Winter kommt. Ohne Melancholie gibt es keine Wahrhaftigkeit im Alter. Sie ist keine Depression. Gleichgültigkeit und Langeweile liegen ihr fern. Sie ist eine Stimmung, die viel sieht. Auch bei schwindenden Kräften kann sie dem eigenen Tun eine Bedeutung geben und die Freiheit und Würde des Menschen bis ins hohe Alter tragen.

Unsere Zeit wird von einer verlängerten Phase des Erwachsen-Seins geprägt, in der die körperlichen und geistigen Kräfte noch ohne Einschränkung vorhanden sind. Oft entsteht so zwischen dem fünften und siebten Lebensjahrzehnt und nach Beendigung der beruflichen Aktivitäten noch einmal ein „zweites Erwachsenen-Leben“ mit neuen Interessen und Freunden. Was aber folgt nach dieser Phase? Dann erreichen wir den Spätherbst des Lebens, in dem sich Krankheiten und Ausfälle überdeutlich bemerkbar machen. Dieses „alte“ Alter

bleibt eine unausweichliche Realität. Hier wird nun die menschliche Würde zum Problem. Denn sie will ja vom Menschen selber errungen sein und kann nicht von fremder Hand empfangen werden. Wie soll man das schaffen, wenn die eigenen Kräfte schwinden? Es ist nur ein kleiner Schritt zur Unfreiheit und Bevormundung. Wie kann der Lebensabend uns selber gehören - das ist eine Kernfrage für jede alternde Gesellschaft. Da hilft keine noch so gute Pflegekonzeption, von der wir noch meilenweit entfernt sind. Gefunden werden muss eine Bürgerkultur mit den Schwächen des Alters. Wenn wir uns das Bild eines alten Menschen, dessen Würde uns beeindruckt, vor Augen führen, finden wir immer zwei gegensätzliche Merkmale: Verlust und Tätigkeit, Schmerz und Leben.

Schon kleinere Tätigkeiten können im Alter eine Würde aufleuchten lassen: ein selber ausgewählter Blumenschmuck, ein Vorlesen für die Enkelin oder ein Gang nach draußen – mit ein bisschen Aufmerksamkeit für die eigene Erscheinung. Wenn am Lebensabend die Kräfte nachlassen, werden die kleinen Bühnen des Alltags umso wertvoller.

Allerdings gibt es dort, wo das hohe Alter dem Menschen das Leben schwer macht, auch sehr böse Geschichten. Sie handeln von Menschen, die es nicht mehr schaffen, auf ihre Kleidung zu achten, sich zu kämmen oder zu waschen, sich eine Mahlzeit zu kochen oder überhaupt aufzustehen. Oft werden sie immer missmutiger und fordernder. Es gibt Menschen, die in Heimen vor sich hin dämmern und die nichts Eigenes mehr haben, nicht einmal für Augenblicke. Aber diese Geschichten sind nicht die ganze Wahrheit. Sie machen nur noch deutlicher, welch große Leistung jene

Menschen vollbringen, die bis ins hohe Alter ein Stück eigene Lebensführung und eigene Gedankenwelt verteidigen. Sie machen das in unscheinbaren Schritten, die dennoch viel Kraft und Mut verlangen: von der Zubereitung einer Mahlzeit bis zum melancholischen Blick auf den Gang der Zeiten. Diese Bürgerlichkeit am Lebensabend will immer wieder errungen sein und sie wird tatsächlich Tag für Tag in unserem Land errungen.

Auch dort, wo professionelle Pflege benötigt wird, macht das Beharren auf den kleinen, eigenen Schritten den großen Unterschied. So findet in unserem Land ganz unauffällig eine millionenfache Leistung statt, über die fast nie berichtet wird. Diese Ignoranz liegt zum einen daran, dass die dunklen Seiten wie Pflegeskandale

oder schlimme Krankheiten zu sehr betont werden. Aber sie kommt auch davon, dass die guten Vorbilder zu hoch hängen. Berichtet wird erst, wenn ein älterer Mensch als Künstler oder Weltreisender auftritt oder wenn er durch großzügige Spenden Verdienste erworben hat. Das ist für die große Mehrheit unerreichbar. Es entwertet die Würde, die die alten Menschen in ihren sehr viel schlichteren Anstrengungen erwerben. Die Altersdiskussion wird nur als Pflegediskussion geführt und wieder dreht sich alles um den Sozialstaat. Die Grundlösung, die eine freie Gesellschaft zur Verfügung hat, kommt gar nicht zu Wort: eine altersgerechte, bescheidene Kultur der Selbstständigkeit. Viele ältere Menschen haben damit längst begonnen.

Bayerisches Rotes Kreuz

Aus Liebe zum Menschen.



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

<input checked="" type="checkbox"/> Ambulante Pflege	<input checked="" type="checkbox"/> BRK Mehrgenerationenhaus
<input checked="" type="checkbox"/> Hausnotruf	<input checked="" type="checkbox"/> Fachstelle für pflegende Angehörige
<input checked="" type="checkbox"/> Mobilruf	<input checked="" type="checkbox"/> Betreuungsgruppe für demenziell Erkrankte
<input checked="" type="checkbox"/> Fahrdienst	<input checked="" type="checkbox"/> Kleidermärkte
<input checked="" type="checkbox"/> Essen auf Rädern	
<input checked="" type="checkbox"/> Betreutes Wohnen	

Bayerisches Rotes Kreuz

Kreisverband Bad Tölz - Wolfratshausen www.kvtoel.brk.de
E-Mail: info@kvtoel.brk.de Telefon: 08041/7655-0
Fax: 08041/ 76855-24

Neu im Zentrum von Deisenhofen



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

jetzt anmelden...

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

SOZIALVERBAND

VdK

OV-GERETSRIED



Präsidentin Mascher fordert Verbesserung der Vereinbarkeit von Beruf und Pflege

"Das Familienpflegezeitgesetz hat sich als nicht praxistauglich herausgestellt." Mit diesen Worten kommentierte die Präsidentin des Sozialverbands VdK Deutschland, Ulrike Mascher, die in den Medien veröffentlichten Zahlen, wonach seit Anfang 2012 lediglich 147 Anträge auf Pflegezeit gestellt wurden.

"Leider orientiert sich das Gesetz nicht an den Bedürfnissen der Menschen", so Mascher weiter. Die meisten Pflegenden seien Frauen, die oft in Teilzeit arbeiten und über ein geringes Einkommen verfügen. "Nur Besserverdienende können es sich leisten, auf einen Teil ihres Einkommens zu verzichten", sagt die VdK-Präsidentin. Ulrike Mascher forderte die Bundesregierung deshalb auf, bessere gesetzliche Rahmenbedingungen zu schaffen, die berufstätigen pflegenden Angehörigen den Spagat zwischen Beruf und Pflege ermöglichen.

Dazu gehöre auch der Rechtsanspruch auf Familienpflegezeit. "Wenn der Arbeitgeber nicht mitspielt, zieht der Arbeitnehmer den Kürzeren. Die Erfahrung zeigt, dass freiwillige Lösungen in weiten Teilen nicht greifen." Mascher forderte, die Familienpflegezeit als Rechtsanspruch auszugestalten und durch eine Lohnersatzleistung analog zum Elterngeld zu flankieren. Außerdem müsse mit der Pflegezeit ein Rückkehrrecht in die Vollzeittätigkeit verbunden sein.

"Pflegende Angehörige leisten über Jahre hinweg physische und psychische Schwerstarbeit und entlasten Beitrags- und Steuerzahler um Milliardenbeträge.

Wenn die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf nicht deutlich verbessert wird, droht unserem Pflegesystem der Kollaps", erklärte Mascher.

Diese Erfahrung machen auch die ehrenamtlichen Pflegebegleiter des Geretsrieder VdK. Sie wissen um die Belastung und Überforderung, die mit länger dauernder Pflege einhergehen kann und schätzen und anerkennen die Leistung der pflegenden Angehörigen. Sie kennen sich aus im Dickicht der Vorschriften, der Hilfsangebote, der Ansprüche an die Pflegekasse usw. und wissen um mögliche Hilfsmöglichkeiten. Sie stehen für Gespräche bereit und haben Zeit. Sie ersetzen aber keinen Pflegedienst.

Wer sich Pflegebegleitung wünscht, kann telefonisch mit dem VdK-Ortsverein Geretsried unter **Telefon 08171-238 175** Kontakt aufnehmen. Sprechen Sie Ihre Telefonnummer auf den Anrufbeantworter, wir rufen sobald als möglich zurück.



Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter durch Vollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Viel zu wenige Menschen in Deutschland denken daran, Vorsorge für weniger gute Zeiten zu treffen – nämlich für den Fall, dass sie infolge eines Unfalls, einer schweren Erkrankung oder auch durch Nachlassen der geistigen Kräfte im Alter ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst wie gewohnt regeln können. Dabei ist in anderen Bereichen Vorsorge selbstverständlich – so bei der finanziellen Absicherung durch Vermögensbildung oder Versicherungen vielfältiger Art. Allerdings sollte sich jeder auch einmal die Frage stellen, wer im Ernstfall Entscheidungen für ihn treffen soll, wenn er selbst vorübergehend oder auf Dauer nicht mehr hierzu in der Lage ist, und wie seine Wünsche und Vorstellungen Beachtung finden können.

Diese Frage wird leider von vielen verdrängt oder auf „später“ hinausgeschoben. Dabei kann niemand davor sicher sein, vielleicht schon morgen durch einen schweren Unfall dauerhaft das Bewusstsein zu verlieren und darauf angewiesen zu sein, dass ein anderer für ihn spricht. Falls hierfür keine Vorsorge getroffen wurde, wird das Betreuungsgericht im Bedarfsfall eine Betreuerin oder einen Betreuer zur gesetzlichen Vertretung bestellen. Das Gericht wird hierbei prüfen, ob die Betreuungsperson vorrangig aus dem Kreis der Angehörigen ausgewählt werden kann. Ist dies nicht möglich, können auch familienfremde Personen zum Betreuer bestellt werden. Bundesweit werden derzeit etwa 1,3 Millionen Betreuungen geführt.

Für diesen Fall kann nach deutschem Recht jedermann vorsorgen, indem er schriftliche Wünsche für die Auswahl eines möglichen Betreuers wie auch die

Vorstellungen für dessen Amtsführung formuliert.

Wer dabei im Angehörigen- oder Bekanntenkreis auf jemanden zählen kann, dem er uneingeschränkt vertrauen darf, sollte überlegen, ob er nicht diese Person für den Fall des Falles bevollmächtigt. Liegt eine wirksame und ausreichende Vollmacht vor, darf in ihrem Regelungsbereich ein Betreuer nicht bestellt werden.

In jedem Fall sollte neben der Abfassung einer Vollmacht oder einer Betreuungsverfügung auch daran gedacht werden, Wünsche und Vorstellungen für die spätere Gesundheitsfürsorge niederzulegen. Insbesondere in der letzten Lebensphase kann jeder in eine Situation kommen, die Anderen schwierige Entscheidungen abverlangt. Sollen auch im Fall einer unheilbaren Erkrankung bei weitgehendem Verlust jeglicher körperlicher Selbständigkeit lebenserhaltende Maßnahmen wie intensivmedizinische Behandlung, künstliche Ernährung o. ä. begonnen bzw. fortgesetzt werden? Oder soll – auch unter Berücksichtigung der Vorstellungen des Patienten von Würde im Leben wie im Sterben – auf den Eingriff in einen natürlichen Verlauf verzichtet werden? Dies sind schwierige Fragen, über die sich jeder vorausschauend und abwägend eine Meinung bilden sollte. Wer sich dem nicht stellt, muss wissen, dass im Ernstfall andere für ihn entscheiden und hierbei mühsam versuchen werden, den mutmaßlichen Willen des Patienten zu ermitteln.

Der Gesetzgeber hat mit Wirkung vom 1.9.2009 die Patientenverfügung ausdrücklich in den §§ 1901 a und b des Bür-

gerlichen Gesetzbuchs geregelt und hierfür die Schriftform vorgesehen. Vor diesem Zeitpunkt schriftlich verfasste Patientenverfügungen behalten ihre Gültigkeit.

Das Bayerische Staatsministerium der Justiz und für Verbraucherschutz hat eine Broschüre herausgegeben, in der Sie anhand von Fragen zu einer Entscheidung finden können. Diese Informationsschrift will dazu beitragen, im Bewusstsein aller die Notwendigkeit einer Vorsorge für den rechtlichen Betreuungsfall stärker als bisher zu verankern. Sie soll gleichzeitig konkrete Vorschläge für denjenigen liefern, der sich zu einer Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung und möglichst auch zu einer hiermit kombinierten Patientenverfügung entschließt. Es ist

jedem zu wünschen, dass ihm eine Lage erspart bleibt, in welcher hiervon Gebrauch zu machen ist. Sollte es aber tatsächlich einmal so weit kommen, kann der Wert einer gut durchdachten Vorsorge gar nicht hoch genug veranschlagt werden – für Angehörige, Ärzte, aber nicht zuletzt auch für die Betroffenen selbst.

entnommen aus dem Vorwort zur Informationsschrift Vorsorge für Unfall, Krankheit, Alter durch Vollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung, herausgegeben vom Bay. Staatsministerium der Justiz und für Verbraucherschutz.

Bestellen können Sie die Broschüre beim Verlag C. H. Beck, Wilhelmstr. 9, 80801 München, ISBN 978-3-406-62850-4

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



Arbeitskreis für Menschen mit Behinderungen Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen

Geschäftsstelle Graslitzer Str. 13, 82538 Geretsried
Telefon 08171/9830-22, Fax 9830-17



**Der Verband Deutscher Seilbahnen und Schlepplifte e.V.
gibt bekannt, dass am**

**9. Juni 2013 dem Tag der Behinderten, die Benutzung
aller dem Verband angeschlossenen Bergbahnen
bei einer Behinderung ab 60% kostenfrei ist.**

**Unter anderen gehören dem Verband an:
Brauneck-Bahn, Lenggries
Herzogstand-Bahn, Kochel am See
Wallberg-Bahn, Rottach-Egern
Zugspitzbahn, Garmisch-Partenkirchen
und viele andere...**

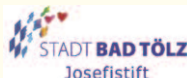
Alten - und Pflegeheim **Josefistift**

...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





Beratungszentrum Demenz im Seniorenzentrum Wolfratshausen

Beim Ganzheitlichen Gedächtnistraining werden Assoziatives Denken, Denkflexibilität, Konzentration und Wahrnehmungsfähigkeit trainiert, indem der Mensch ganzheitlich mit all seinen Sinnen, mit Körper, Geist und Seele einbezogen wird.

Die Übungen werden dabei fortlaufend auf die individuellen Leistungsstärken angepasst. Es geht jedoch nicht etwa um das reine Abfragen von Daten. Ziel ist es, den Menschen mit Demenz und seinen Bezugspersonen die vorhandenen Ressourcen bewusst zu machen und gemeinsam dazu beizutragen, diese Fähigkeiten soweit wie möglich zu erhalten.

Das gemeinsame Miteinander, die Begegnung und die Kommunikation sowie die Freude und der Spaß an den Übungen stehen dabei im Vordergrund.

Ziel des Angebotes ist es auch, Isolation und Rückzug des Erkrankten und seiner Angehörigen zu vermeiden, soziale Kontakte aufzubauen und den Austausch zu ermöglichen.

Das Gedächtnistraining wird von der Sozialpädagogin Roswitha Lazidis durchgeführt und findet immer montags von 16 bis 17 Uhr im Aufenthaltsbereich Erdgeschoss statt.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Für unsere Planung bitten um eine kurze telefonische Anmeldung am jeweiligen Kurstag.

Unsere Kontaktdaten:
AWO Seniorenzentrum Wolfratshausen - Beratungszentrum Demenz -
Paradiesweg 18, 82515 Wolfratshausen
Telefon 08171/4325-10
eMail: info@sz-wor.awo-obb.de
www.sz-wor.awo-obb-senioren.de



Seniorenzentrum
Wolfratshausen

Kompetenz-Zentrum Demenz

Wir betreuen, fördern und pflegen demenziell erkrankte Menschen

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





Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen

Betreuungsgruppe für demenziell Erkrankte

Freitagmorgens wird viel gelacht im Mehrgenerationenhaus in Bad Tölz.

Ab 09:30 Uhr treffen sich demenziell Erkrankte mit Diana Wagner und ehrenamtlichen Helfern, um bis zum Mittagessen entspannte Gespräche zu führen und Übungen zu machen, die zum Beispiel das Gedächtnis schulen, und zu singen. Je nach Möglichkeit und Erkrankungsgrad der Teilnehmer kann sich die Betreuerin Diana Wagner, mit ihrem Team aus ehrenamtlichen Helfern, auf die Wünsche aller einstellen. Jeder demenziell Erkrankte ist willkommen.

Gemütlich startet die Gruppe bei Kaffee und Kuchen in den Vormittag. Danach singen die momentan 6 Teilnehmerinnen zusammen, üben Gedankenspiele, proben die Geschicklichkeit mit dem Ball und lassen durch Gruppenspiele im Stuhlkreis den Alltag los. Kurz vor 12 Uhr gibt es noch ein gemeinsames Mittagessen, bevor die Teilnehmer wieder

abgeholt oder nach Hause gebracht werden. Unterstützt wird die Arbeit von Diana Wagner (von der BRK-Fachstelle für pflegende Angehörige) durch tatkräftige ehrenamtliche Helfer – vielen Dank an dieser Stelle für diese Unterstützung! Wir möchten auch Sie dazu einladen, unsere Betreuungsgruppe für demenziell Erkrankte zu besuchen.



Bitte wenden Sie sich bei Interesse an Frau Diana Wagner

Telefon 08171/9345-10 oder per

eMail: fachstelle@kvtoel.brk.de

Die Gruppe findet jeden Freitag von 09:30 bis 12:30 Uhr im Mehrgenerationenhaus, Bad Tölz, Klostersgasse 2 statt. Um vorherige Anmeldung wird gebeten!

Für Senioren, Behinderte und pflegende Angehörige

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

Brauchen Sie Unterstützung bei:

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

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

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

Dies organisieren und überwachen wir im Sozialen Netzwerk.

Wir helfen Ihnen und freuen uns auf Ihren Anruf!

Sprechstunden: nach telefonischer Vereinbarung

Sie erreichen uns tagsüber im Büro von 8.00 - 17.00 Uhr



Elfi Blank-Böckl . Kapellenweg 22 . 82544 Egling-Neufahrn
Telefon 08171/99 89 475 . Fax 08171/99 89 476
eMail: soziales_netzwerk@web.de



Seniorenbüro des Landratsamtes
Bad Tölz-Wolfratshausen

Freiwilliges Engagement in der Seniorenarbeit Orientierungskurs

„Nicht mehr rudern – Segel setzen!“

Sie möchten sich ehrenamtlich in der Seniorenarbeit engagieren? Wissen aber noch nicht genau, wie und wo Sie Ihre Fähigkeiten einsetzen können? Dann besuchen Sie den Orientierungskurs, um Ihre „Segel zu setzen“!

In drei Treffen beschäftigen Sie sich in einer Gruppe mit der Lebenssituation von Seniorinnen und Senioren, erfahren Interessantes aus der Wissenschaft vom Altern und lernen vielfältige Möglichkeiten des freiwilligen Engagements in der Seniorenarbeit kennen. Außerdem werfen Sie einen Blick auf Ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken.

Veranstaltet wird dieser Kurs vom Arbeitskreis Zukunftswerkstatt, welcher sich aus Vertretern der katholischen und evangelischen Kirche sowie des Landratsamtes zusammensetzt. Das Rahmenkonzept dazu liefert die katholische Erwachsenenbildung im Erzbistum München und Freising.

Termine:

Freitag, 21. Juni 2013

Freitag, 05. Juli 2013

Freitag, 19. Juli 2013

immer von 9 – 14 Uhr

Kosten:

Es wird eine Kursgebühr von 15 Euro erhoben (incl. Mittagsimbiss). Zu bezahlen bei Anmeldung per Überweisung.

Nähere Informationen zu dem Kurs erhalten Sie bei Frau Karin Weiß, Seniorenbüro des Landratsamtes Bad Tölz-Wolfratshausen, [Telefon 08041/505 307](tel:08041/505307) und bei Frau Daniela Sauer, Fachstelle für Seniorenplanung, [Telefon 08041/505 298](tel:08041/505298)

Veranstaltungsort:

Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen
(kleiner Sitzungssaal)



AOK
Die Gesundheitskasse

GESUNDHEIT IN BESTEN HÄNDEN

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

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 Jugend – wir machen das BÄNDL
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



Wohnen im Herzen von Geretsried

Das Seniorenendomizil 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 Seniorenendomizil 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 Seniorenendomizil Haus Elisabeth ist die Teilhabe seiner Bewohner am öffentlichen Leben ein wichtiges Anliegen. Daher steht es allen Interessierten offen und pflegt gute, intensive Kontakte zu Einrichtungen des Gemeinwesens: Religiösen Glaubensgemeinschaften, Kindergärten und Schulen, Gruppen, Vereinen und Verbänden. Für ein lebendiges Miteinander sorgt auch das abwechslungsreiche kulturelle Veranstaltungsprogramm.

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

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




compassio

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

Termine:

04.05.2013, 14.00 Uhr **Frühlingsfest im Franziskanerzentrum für Jung und Alt**
Spielen, Grillen und Vergnügen im
Mehrgenerationenhaus des BRK und der Caritas

14.05.2013, 18.00 Uhr **“Fremde Heimat Pflegeheim” –
Erfahrungen und Deutungen aus christlicher Sicht**
Referenten: Pfarrer Edzard Everts, Evang.-Luth. Kirchengemeinde Wolfratshausen
Ort: AWO Seniorenzentrum Wolfratshausen, Paradiesweg 18

02.07.2013, 18.00 Uhr **“Frühdiagnostik von demenziellen Erkrankungen”**
Referenten: Dr. Sophia Poulaki, Dipl.-Psychogerontologin, Hippocampus München
Ort: AWO Seniorenzentrum Wolfratshausen, Paradiesweg 18

Sicherheit im Straßenverkehr. *Wie sicher bin ich am Steuer meines Fahrzeugs?*

Diese Frage wird wohl jede/r Autofahrer/in beantworten mit: „sehr sicher!“ Wenn wir aber im Seniorenalter sind, sollten wir im eigenen Interesse unsere Fahrtüchtigkeit immer wieder einmal hinterfragen, um auch weiterhin Freude an unserem Auto zu haben und anderen Verkehrsteilnehmern nicht zum Ärgernis zu werden. Die Angst vieler Senioren, man wolle Ihnen etwas wegnehmen oder es werde Ihnen der Führerschein entzogen, wenn sie sich einem freiwilligen Test unterziehen, ist unbegründet.

Die Fahrschule Kögl, Frau Hildegard Schulz, Fahrlehrerin und geprüfte „Kraftfahreignungsberaterin“ in Wolfratshausen bietet ein Seminar 65+ seit Anfang des Jahres an.

In drei Schritten á 90 Minuten wird theoretisch und praktisch (auf Wunsch im eigenen PKW) die Fahrtüchtigkeit beobachtet.

Der erste Teil des Seminars 65+ beinhaltet die Testung an der Leistungstestbatterie, die Nachbesprechung und die Befundausgabe der Testung.



Bürgermeister Forster aus Wolfratshausen
am Leistungstestcomputer

Der zweite Teil besteht aus der Fahrverhaltensbeobachtungsfahrt. Sie kann im eigenen PKW oder im Fahrschulfahrzeug stattfinden. Die Fahrverhaltensbeobachtungsfahrt ist keine Fahrstunde und auch nicht damit vergleichbar, sondern richtet sich nach den häufigsten zu fahrenden Strecken des Kunden. Alle Erkenntnisse, ob positiv oder negativ, werden in einem Fahrverhaltenbeobachtungsprotokoll eingetragen und nach der Fahrt erörtert beziehungsweise ausgehändigt. Sollten psychische Leistungsdefizite bestehen können diese an der Übungsbatterie „Congi Plus“ behoben, verbessert oder zumindest auf den augenblicklichen Stand erhalten werden. Auch Fahrfehler können durch Fahrstunden kompensiert werden.


Der dritte Teil ist ein Gruppenseminar mit folgendem Inhalt:

- Vorstellungsrunde mit Erfahrungsaustausch
- Hinweise und Aufklärung über das Ausgleichen der Defizite
- Kompensationsmöglichkeiten durch Ausgleichshilfen am Fahrzeug (Fahrerassistenzsysteme)
- Straßenverkehrsrechtliche Neuerungen der letzten 15 bis 20 Jahre
- Jährliche Teilnahme am Seminar 65+
- Trainingsmöglichkeiten außerhalb des Seminars, um die Fitness zu erhalten
- Feedbackrunde
- Verabschiedung, Ausgabe Urkunde

Die Teilnehmerzahl liegt zwischen sechs und acht Personen.

Kosten des Seminars 120,00 EUR.
 Kontakt: Senioren-Sprechstunde jeden Donnerstag von 10.00 bis 11.30 Uhr in Wolfratshausen, Obermarkt 48
[Telefon 08171 / 90 2 99](tel:0817190299)
hilde@fahrschule-sepp.de
www.fahrschule-sepp.de

Computer + Telefon + Netzwerk + Internet + Reparatur Service
+ Beratung = Qualität vom Fachmann



Uwe Dautenhahn

20 Jahre Leistung, die sich rechnet

PC-HELP! *Selt 1992*

Computerdienstleistungen GmbH

Mit vielen Jubiläums-Angeboten.

Dienstleistung und Beratung speziell auch für Senioren!

Josef-Schnellrieder-Weg 4a · 82515 Wolfratshausen
 Tel. 0 81 71-48 37-0 · www.pc-help.de · Email pc-help@pc-help.de

Internet – (k)eine Frage des Alters?

„Von wegen Ältere verschwinden im weltweiten Netz, weil sie versehentlich die Tasten ‚Alt‘ + Entf(ernen)‘ gedrückt haben.“

Mit diesen Worten kommentierte eine agile 85-jährige ihre Auszeichnung als älteste Teilnehmerin eines Internetkurses für Seniorinnen und Senioren.

Ältere Frauen und Männer haben in ihrem Leben eine Vielzahl technologischer Neuerungen erfahren: Vor 1939 Geborene zählen zu einer frühtechnischen Generation, die noch viel mit den Händen arbeitete. Den Generationen „Waschmaschine“ und „Fernseher“ folgte ab 1964 die Computer- und Internetgeneration mit der epochemachenden Digitalisierung des Alltags. Mit den Technikerfahrungen der bis 1949 Geborenen ist die neue digitale Welt nicht mehr zu erschließen und der Computer wird als „fremd“ wahrgenommen. Damit wird ausgerechnet das, was die vielen Internetbegeisterten schätzen, zur Barriere für Ältere: viel Information, schnelle Veränderung, wenig Struktur, fremdartige Zeichen und Bilder, unverständliche Begriffe. Die Herausforderung besteht also darin, die vorhandenen Technikerfahrungen und -kenntnisse älterer Frauen und Männer für die Gestaltung und Inhalte von Angeboten im Internet zu erschließen. In der Weiterbildung und der Öffentlichkeitsarbeit müssen die realen Lebens- und Erfahrungswelten aufgegriffen werden, damit die Internet- und Medienkompetenz erhöht werden kann.

Das Internet für alle wird erst dann möglich sein, wenn tatsächlich alle Alters- und Bevölkerungsgruppen die vielfältigen Informations-, Kommunika-

tions- und Beteiligungsmöglichkeiten für sich nutzen und gestalten können.

Quelle BAGSO-Nachrichten 01/2013



In unserem Landkreis helfen Ihnen dabei gerne die Mitglieder der Senioren-Computergruppe. In Einzelstunden, bei Ihnen zuhause, werden alle offenen Fragen zur Nutzung des Internets und darüber hinaus der Schreib-, Grafik und Bildbearbeitungsprogramme erklärt. Für eine Unterrichtsstunde (60 Min.) wird ein Unkostenbeitrag von 7,50 Euro erhoben.

www.computersenioren-badtoelz-wolfratshausen.de

Rufen Sie an: Waltraud Bauhof,
Telefon 08027-7741 oder
waltraud.bauhof@t-online.de

Selbstbestimmtes Wohnen bis ins hohe Alter



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



Gröbmaier Immobilien GmbH

Ihr Makler der Region - Immobilienkompetenz seit über 30 Jahren

Altstadtbüro: Untermarkt 51 • 82515 Wolfratshausen

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



Was man bei Arzneimitteln beachten sollte Teil 2

Richtige Einnahme von Medikamenten

Arzneistoffe können ihre Wirkung nur entfalten, wenn man sie ordnungsgemäß anwendet. Falsch kombiniert oder im Zusammenspiel mit speziellen Lebens- oder Arzneimitteln verlieren sie mitunter ihren heilenden Effekt. Schlimmstenfalls kann der bunte Nahrungsmittel-Medizin-Cocktail auch zu stark oder gar lebensgefährlich werden.

Das Studium des Beipackzettels muss sein. Allerdings sind diese Schriftstücke nicht für leichte Verständlichkeit und Wortknappheit bekannt. Der Laie ist nach der Lektüre daher oftmals so klug wie zuvor.

Vor, nach oder zum Essen?

Vor dem Essen bedeutet: Sie müssen die Tablette 30 Minuten bis eine Stunde vor der nächsten Mahlzeit schlucken. Der Grund: Auf leeren Magen wirken Medikamente schneller. Manche Tabletten haben auch einen speziellen Überzug, der nur im leeren Magen stabil bleibt, so dass sie unbeschadet bis zu ihrem Wirkort, dem Darm, wandern können.

Mit der Mahlzeit bedeutet: Sie können die Tablette zwischen zwei Happen schlucken, aber Sie können auch ruhig erst aufessen und danach zehn Minuten warten. Dann sollten Sie die Tablette aber einnehmen. Der Grund: Der Speisebrei schützt die empfindliche Magenschleimhaut vor aggressiveren Medikamenten.

Nach dem Essen bedeutet: Der Abstand zur letzten Mahlzeit sollte mindestens zwei Stunden betragen. Der Grund: Es gibt Lebensmittel, die die Wirkstoffaufnahme stören.

Wann und wie oft?

Einmal täglich bedeutet: Immer zur gleichen Tageszeit, zwei Stunden Puffer sind in Ordnung.

Zweimal täglich bedeutet: Die Tabletten-einnahme erfolgt ungefähr alle zwölf Stunden.

Dreimal täglich bedeutet: Das Medikament sollte Morgens, Mittags und zur Schlafenszeit eingenommen werden. Einnahme vergessen? Wenn Sie die oben genannten Zeitfenster verträdeln haben, sollten Sie auf keinen Fall beim nächsten Mal einfach die doppelte Menge schlucken. Informieren Sie sich im Beipackzettel, was Sie tun sollten oder wenden Sie sich im Zweifel an Ihren Arzt oder Apotheker, und besprechen Sie mit ihm, wie Sie sich verhalten sollen.

Die richtige Flüssigkeit

Am besten schlucken Sie Medikamente mithilfe eines vollen Glases Leitungswasser hinunter. Die Flüssigkeit hilft, dass die Tabletten oder Kapseln nicht in der Speiseröhre oder im Magen kleben oder stecken bleiben. Außerdem führt das Wasser dazu, dass sich der Wirkstoff schnell freisetzt.

Warum Leitungswasser? Mineralwasser enthält mitunter viele Salze. Diese sind im Normalfall sehr gesund für den menschlichen Körper. Mit einigen Wirkstoffen bilden sie hingegen stabile Komplexe. Diese sind dann zu groß und können nicht mehr über die Darmwand in den Blutkreislauf gelangen. Also werden sie unverrichteter Dinge wieder ausgeschieden.

Keine Milch. Der hohe Kalziumanteil im Getränk hat den gleichen Effekt wie die Salze des Mineralwassers. Milch ist deshalb völlig ungeeignet zum Pillenspülen. Dementsprechend können auch Joghurt, Käse oder Quark die Wirkung verschiedener Medikamente stören. Hiervon sind vor allem spezielle Antibiotika betroffen.
Kein Alkohol. Wahrscheinlich würde

kaum ein Mensch seine Medizin mit einem ordentlichen Schluck Whisky runterspülen, und das ist auch gut so. Alkohol kann Medikamentenwirkungen hemmen oder verstärken. Das liegt daran, da auch Ethanol, genau wie die meisten Arzneistoffe, in der Leber abgebaut wird. Nicht vergessen: Das gilt auch für den Morgen danach. Alkohol kann sich auch nach dem Schlafen noch in der Blutbahn befinden.

Kein Grapefruitsaft. Nun kommen wir zu dem erklärt ungünstigsten Medizin-Schluck-Getränk, dem Grapefruitsaft. Dieses Getränk kann die Wirkung spezieller Medikamente wegen der Behinderung bestimmter Abbausysteme um bis zu 70 Prozent steigern – und so zu gefährlichen Reaktionen führen. Sicherheitshalber sollten Sie jegliche Kombination des Saftes mit Medikamenten vermeiden.

Der richtige Zeitpunkt

Unser Körper unterliegt tageszeitlichen Schwankungen. Da diese auch durch Hor-

mone oder Stoffwechselfvorgänge beeinflusst werden, wirken Medikamente nicht zu jeder Tageszeit gleich. Es folgen ein paar Beispiele. Falls Ihr Arzt Ihnen allerdings eine andere Empfehlung gegeben hat, sollten Sie sich an diese halten.

Kortisonpräparate am besten morgens einnehmen. Zu diesem Zeitpunkt ist die körpereigene Produktion am größten, die Tabletten zeigen die geringsten Nebenwirkungen. Antirheumatika sollte man abends schlucken. Das wirkt der gefürchteten Morgensteifigkeit entgegen. Antiasthmatika nehmen Sie am besten abends ein. Atemnot tritt bei vielen Asthmatikern nachts auf, weil sich die Atemwege dann unter dem Einfluss des vegetativen Nervensystems verengen. Die Medikamente wirken einem Anfall entgegen. Säureblocker, die bei einer Überproduktion von Magensäure helfen, wirken am besten direkt nach der Mahlzeit oder vor dem Schlafengehen.




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



Preis: **20,- €**

Busfahrt inkl. Eintritt

Besuchen Sie uns in der
Halle 3, Stand P10 im MOC
in München vom 12.-14.4.13

Wir fahren zu Deutschlands größter
und beliebtester 50plus Messe.

"Die 66" nach München.

Kommen Sie mit: **Samstag 13.4.2013**

Bad Tölz – Bahnhof... **Dietramszell** – Schule...
Geretsried – Sudetenstr./ Cafe Waldmann...
Geretsried – Post/Isarkaufhaus... **Wolfratshausen** –
S-Bahn... **Egling** – Bushaltestelle... **Deining** –
Bushaltestelle... **Großharting** – Bushaltestelle...
Straßlach – Bushaltestelle... **Grünwald** – Bushalte-
stelle... **Deisenhofen** – S-Bahn...

(die Abfahrtszeiten erfahren Sie bei Anmeldung)

SITTENAVER
IHR BUS- & REISESPEZIALIST

Dietramszell ♦ Anmeldung unter: 08027/90 35-0 ♦ www.sittenauer.de



Gymnastik – fit in den Sommer

Wie heißt es?

Bewegung hält jung!

Also sollten wir uns aufraffen, den inneren Schweinehund überwinden und zur Gymnastik gehen.

Das BRK in Bad Tölz, Schützenstrasse 7, lädt ein zur Senioren-Gymnastik.

Jeden Freitag um 09.30 Uhr oder
– für Langschläfer – um 10.30 Uhr

Mit Humor und unter Gleichgesinnten lassen sich die Übungen leicht bewältigen. Und die kleinen körperlichen Einschränkungen werden berücksichtigt.

Machen Sie mit!

Anmeldung bitte telefonisch unter
Telefon 08041-76550

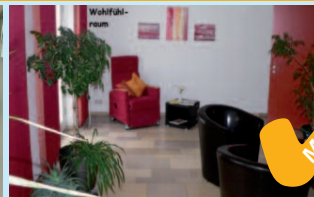


Gymnastikgruppe des TSV Dietramszell



Wohnen & Pflege im Alter

Betreuung mit Herz – im Herzen von Bad Tölz



MDK geprüft

1,1

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

Pater-Rupert-Mayer-Heim

Königsdorfer Str. 69, 83646 Bad Tölz

Tel. 08041/7659-0

www.marienstift-toelz.de



**Pflegeheim
Lenggries**



Unser pflegeheim Lenggries sucht zukünftige Mitbewohner.

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

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

Derzeit freuen wir uns Ihnen freie Bewohnerplätze anbieten zu können.

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

Bei Rückfragen steht Ihnen unsere Heimleitung gerne zur Verfügung:

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

Pflegeheim Lenggries
Karwendelstraße 28b
83661 Lenggries

Zuhause bleiben.

Wir pflegen professionell und immer ganz persönlich...

Caritas

Nah. | Am Nächsten



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

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

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

Sprechzeiten: Montag - Donnerstag von 8 - 16 Uhr

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

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



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

Huberspitze 1052m

in den Bayerischen Voralpen

Talort/Ausgangspunkt: Hausham-Bahnhof, 766 m. Großer Parkplatz in der Nähe des Bahnhofs bzw. Wanderparkplatz am Ende der Naturfreundestraße (Tafel).

Anforderungen: Wirtschaftsweg und breiter Bergwanderweg im Anstieg, Bergsteig im Abstieg. Leicht.

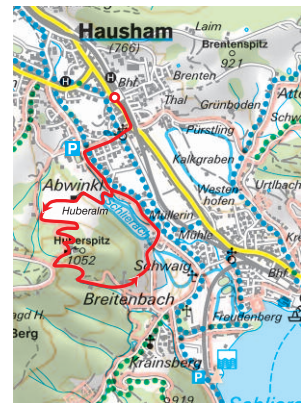
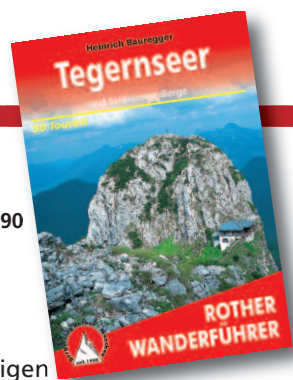
Höhenunterschied: 286 Hm.

Einkehr: Berggasthaus Huberspitze, 1052 m (ganzt. bew., Mo./Di. Ruhetage, Übernachtung möglich); Huberalm (von April bis Okt. bew., Mo./Di. Ruhetage). In Hausham Gasthaus »Zur Schlierach« und Berggasthaus »Glück-Auf«.

Vom Bahnhof in Hausham gehen wir zunächst Richtung Schliersee bis zur Bahnstrasse, dann rechts in die Naturfreundestraße, der wir bis zum Ende folgen. Dort links in die Schlierachstraße (rechts über der Brücke befindet sich der Wanderparkplatz) und die Schlierach entlang weiter; nach 500 m rechts über den Steg. Nun folgen wir dem breiten Wirtschaftsweg am Skilift vorbei 10 Min. steil hinauf zur Huberalm, wobei wir die Auswahl haben – wir können den asphaltierten oder den unbefestigten Fahrweg nehmen. Links an der auf einer Aussichtsterrasse gelegenen Alm vorbei und durch Almwiesen auf breitem, rauem Wiesenweg leicht ansteigend bis zum Waldrand. Dort geradeaus und über einen Bach, dann gleich wieder links auf einem Bergweg weiter, wo wir bald auf ein Unterstandshäuschen treffen. In weiten Serpentina – mit schönem Blick auf Hausham – durch Nadelwald auf eine Waldlichtung auf der Kammhöhe. Von dort auf einem

Fahrweg in wenigen Minuten hinüber zum Berggasthaus Huberspitze. Der Abstieg beginnt direkt gegenüber – beim Kinderspielplatz (Wegweiser) – und führt steil hinab durch Wald auf breitem Weg Richtung Schliersee. Nach 20 Min. kommen wir aus dem Wald auf eine Steilwiese. Wir halten uns links auf dem Feldweg und gehen nahe dem Waldrand hinunter zu den ersten Häusern von Abwinkl. Dort folgen wir der Triftstraße bis zu deren Ende, biegen links in die Schlierachstraße ein und folgen der Schlierach bis zum Ausgangspunkt am Wanderparkplatz bzw. biegen rechts in die Naturfreundestraße ein und gehen zurück zum Bahnhof in Hausham.

Beliebter Anlaufpunkt von Hausham aus: das Berggasthaus Huberspitze.



Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand

von Jonas Jonasson

Verlag carl's books, Ausgabe 2011
Taschenbuch, 412 Seiten, Preis 11,99 €
ISBN: 978-3-451-30201-5

Unser Held, Allen, wird 100 Jahre alt. Große Feiern sind angekündigt, ein Graus für den Alten. Er hat sowieso schon Schwierigkeiten mit Schwester Alice, der "alten Giftspritze", die ihm haarklein die Hausordnung mit genau einzuhaltenden Zeiten und zahlreichen Verboten erklärt. Die Vorbereitungen zum Festakt sind abgeschlossen, die Stadtkapelle wird spielen, Stadtrat, Pfarrer und andere Würdenträger sind zum Gratulieren angekündigt, die Presse wird vom Ereignis berichten.

Nein, nicht mit ihm. Er klettert aus dem Fenster seines Altenheims und haut ab. Wohin? Egal. Im Bahnhof trifft er auf einen Rocker und gelangt in den zwielichtigen Besitz eines Koffers. Und jetzt geht die Rakete einer Geschichte los, bei der man sich vor Lachen den Bauch hält.

Der schwedische Autor verbindet das biedere Leben seines Helden mit der großen Weltgeschichte. Da kann man nur staunen, wie leichthändig ihm das gelingt. Offensichtlich sind viele Leser dieser Meinung, in seinem Heimatland wurde sein Erstlingswerk augenblicklich zum Bestseller. Der Roman ist im Stil so leicht, flüssig, spritzig und voller phantastischer Fabulierkunst, eine Spinnerei allererster Güte.

Die auftretenden Figuren lügen, dass sich die Balken biegen. Allen hat mit den Großen der Welt ein lässiges Stelldichein, trinkt Truman unter den Tisch, gibt Robert Oppenheimer den entscheidenden Tipp zum Bau der Atombombe, heckt mit seinen Spezeln Mao

und Stalin was aus, denn er gilt als Sprengstoffspezialist, seitdem er zuhause den Hühnerstall in die Luft geblasen hat, um dem Fuchs Mores zu lehren, der ihm das Federvieh gestohlen hatte. Zu vernachlässigen, dass danach sein ganzes Wohnhaus in Trümmer lag, was soll's.

Furius pendeln wir zwischen Gegenwart und Vergangenheit, wir sind bei Generalissimo Franco, mitten in großen Spionagefällen, in der Traumwelt von Bali, auch der Schah von Persien darf nicht fehlen, wir hecheln durch die Weltgeschichte im Zeitraffer, immer eine Meute von Polizisten, eine "Never again"-Mafia-Truppe und eine Horde Journalisten im Rücken, eine total unglaubliche Geschichte, die Jung und Alt verzückt.

Dieses Buch ist ein literarisches Antidepressivum, so richtig etwas gegen trübe Tage und die damit aufkommende Stimmung, mit der harmlosen Nebenwirkung, dass man damit nicht mehr aufhören kann. Wer den Humbug glaubt, ist selber schuld! Ach, wären die Probleme nur so wunderbar leicht zu lösen!

Sehr empfehlenswert!



Lernen Sie mit uns den neuen Papst kennen... Auf nach Rom!

Die Überraschung war groß, als sich am Mittwochabend den 13.03.13 der Argentinier Jorge Mario Bergoglio als neuer Papst der Öffentlichkeit präsentierte. Bei unserer Romreise vom 10.03.-16.3.13 erlebten unsere Reisenden live den einmaligen Event – Sittenauser war dabei!



Busreisen:

Florenz - Franz von Assisi - Umbrien - Rom

Übernachtung/Halbpension im 4*-Sterne Hotel in Rom. Stadtführungen in Florenz, Rom, Vatikan und Pisa, Weinprobe mit Imbiss, Teilnahme an der Papstaudienz*

8 Tage 31.05. bis 07.06.13 nur **898,-€**

Rom – Höhepunkte der Geschichte

Übernachtung/Frühstücksbuffet & 3x Abendessen im 3*-Sterne Hotel in Rom. Übernachtung/Halbpension bei den Zwischenübernachtungen, Stadtführung antikes & klassisches Rom, Stadtführung christliches Rom. Teilnahme an der Papstaudienz*

7 Tage 19.10. bis 25.10.13 nur **589,-€**



Flugreise:

Rom – die ewige Stadt

Reisebegleitung durch Sittenauser Reisen, Linienflug mit Luftansa München-Rom, Übernachtung/Frühstücksbuffet im 4*Hotel, 1x Abendessen in einem Restaurant, geführter Abendspaziergang, Stadtführung Plätze und Brunnen Roms, Stadtführung antikes Rom, Teilnahme an der Papstaudienz*

4 Tage 04.11. bis 07.11.13... nur **646,-€**

* Papstaudienz bei Anwesenheit

**Bei allen Mehrtages-Reisen
inklusive
Reiserücktritts-Versicherung!**



Dietramszell ♦ Infotelefon/Buchung 08027/90 35-0 ♦ www.sittenauser.de

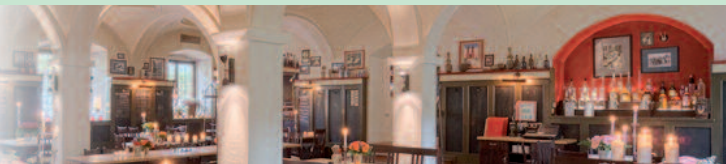
*Bequem von der Haustür zum Bus.

Bei Flugreise zubuchbar! Zentrale Abfahrtsstelle in München.

SITTENAUSER
IHR BUS- & REISESPEZIALIST

HM Sittenauser GmbH

Wirtshaus für Leib und Seele...



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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch...



Klosterschänke Dietramszell Klosterplatz 2, 83623 Dietramszell
Telefon (08027) 90 45 00, Fax (08027) 90 45 01 www.klosterschänke-dietramszell.de
Öffnungszeiten: Täglich außer Dienstags 10.30 bis 1.00 Uhr

Herausgeber: Seniorenbeirat des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen

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

**Anzeigen/
Gestaltung:** Werbeagentur Freese
Eglinger Strasse 18b, 82544 Egling/Moosham
Telefon 08176-99 85 58, Fax 08176-99 89 303
e-mail: info@freese-werbung.de www.freese-werbung.de

Auflage: 5.000 Exemplare, Erscheinungsweise vierteljährlich

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

Titelbild: Greet Visser

Redaktionsschluss für die Ausgabe 3-2013, Juli-September **10. Juni 2013**

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

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

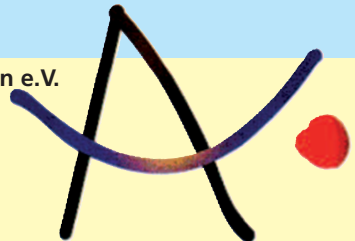
Vom Ehrenamt geprägt verbindet uns Erfahrungswissen und Fachkompetenz der verschiedenen Berufsgruppen. Dieses Miteinander garantiert, dass wir so „sehr nah am Betroffenen“ sind. Wir finanzieren uns eigenständig als gemeinnützige Organisation aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden, Geldern der öffentlichen Hand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

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

Alzheimer Gesellschaft Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.

– Selbsthilfe Demenz –
Kapellenweg 22, 82544 Egling-Neufahrn
Telefon (mobil) 0152-259 555 90
eMail: alzheimer-wor-toel@web.de

Rufen Sie uns doch mal an...



Pflege ist Dienst von Menschen für Menschen

Das Kompetenz-Zentrum für Pflege hat sich umbenannt. Es heißt jetzt "Netzwerk für Pflege" in Bad Tölz und Bad Heilbrunn, und hat 3 Teile:

- **die Pflege im Reha-Zentrum Isarwinkel Bad Tölz** Krankenhausstr. 37 - seit Anfang des Jahres neu renoviert
- **die Pflege im Alpenhof Bad Heilbrunn** in der Ferdinand-Maria-Strasse 38
- **Ambulanter Dienst im Isarwinkel**, der überall im Landkreis Kunden zu Hause liebevoll betreut

Die **kostenlose** Service-Nummer **0800 3 22 55 33** informiert allgemein und auch alle Angebote des Netzwerks.

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

Das "Netzwerk für Pflege" ist ein Teil des Einrichtungsverbunds "ReAL Isarwinkel". Es ist dort angesiedelt im Fachbereich Leben.

Anfragen bitte an:

Netzwerk für Pflege

Krankenhausstrasse 37, 83646 Bad Tölz

Christine Baumann, Pflegedienstleitung

Telefon 08041/766-1426,

www.netzwerk-fuer-pflege.de



**NETZWERK
FÜR PFLEGE**





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

- mitten im Grünen gelegen
- Kurzzeit- und Langzeitwohnen
im charmanten Altbau oder
im Neubau mit modernem Flair
- 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
mit regionalen Produkten



...umsorgt schön wohnen!