

# SeniorenInfo



Mitteilungen des Seniorenbeirates im  
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen

Januar-März '19 - Nr. 1

Ihr Exemplar kostenlos  
zum Mitnehmen



## DIE BEDÜRFNISSE ÄLTERER MENSCHEN IM VORDERGRUND

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

# AKUTGERIATRIE

## UNSER TEAM FÜR IHRE INDIVIDUELLE BEHANDLUNG

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

## UNSERE STATION FÜR IHRE SELBSTSTÄNDIGKEIT

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



Stadtklinik Bad Tölz

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

## AKUTGERIATRISCHE INDIKATIONEN

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



Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat Aktuell	
<input type="checkbox"/> Bericht aus dem Seniorenbeirat – Neuwahl im März 2019	4
<input type="checkbox"/> Wohnen für Hilfe – was ist das?	5
<input type="checkbox"/> Wenn es fürs Leben nicht reicht...	7
Ehrungen	
<input type="checkbox"/> Isar-Loisach-Medaille an Waltraud Bauhof	9
<input type="checkbox"/> BAGSO zeichnet Pflegeeinrichtung aus	11
GERAS-Preis für AWO Demenz Zentrum Wolfratshausen	12
Ehrenamt: Ruhestand – was ist das? – Maria Walser	14
Vom Umgang mit Demenzkranken	17
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen und Arbeitskreisen	
<input type="checkbox"/> Mehrgenerationenhaus – Mit dem Computer auf Du und Du	18
<input type="checkbox"/> Caritas – Abschied nach 33 Jahren in den Ruhestand	19
<input type="checkbox"/> Malteser – "weil Nähe zählt!" neue Dienststelle in Wolfratshausen	21
<input type="checkbox"/> Tölzer Schenkräumchen – schenken macht glücklich	23
<input type="checkbox"/> EUTB – Neues Beratungsangebot für Menschen mit Behinderung	24
Termine	25
Barrierefreiheit – die Tür ins Leben	27
Das sagt der Arzt – Richtig schlafen im Alter	30
Wandervorschlag – Fockenstein	33
Buchvorstellung – Über den Anstand in schwierigen Zeiten...	35
Impressum	36



## 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](http://www.vdk-bayern.de)

SOZIALVERBAND

**VdK**

BAYERN



Zukunft braucht Menschlichkeit.

## Wichtige Telefon-Nummern

<b>Polizei</b>	<b>110</b>	<b>Feuerwehr/Rettungsdienst</b>	<b>112</b>
<b>Krankenbeförderung</b>	<b>0881-19222</b>	<b>Ärztl. Notdienst</b>	<b>116117</b>
<b>Bayer. Rotes Kreuz</b>	08041-76550	Bad Tölz, Schützenstraße 7	
<b>Caritas</b> - Bad Tölz	08041-79316100	Bad Tölz, Klosterweg 2	
- Geretsried	08171-98300	Geretsried, Graslitzer Straße 13	
<b>Malteser Hilfsdienst</b>	089-858080 20	Wolfratshausen, Untermarkt 17	
<b>VdK</b>	08041-761253	Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen- Miesbach: Bad Tölz, Karwendelstraße 5	
<b>Seniorenbeirat des Landkreises</b>		Frau Bäumler	08041-505 280
<b>Senioren-Info-Telefon</b>		Frau Bäumler	08041-505 280
<b>Seniorenberatung des Landkreises</b>			
Mobile Seniorenhilfe		Frau Bäumler	08041-505 280
Selbsthilfe-Kontaktstelle		Frau Erlacher	08041-505 121
Betreuungsstelle		Frau Jacker	08041-505 450
Wohnraumberatung		Frau Engl	08041-505 307
<b>Essen auf Rädern</b> (Warm- und Tiefkühlkost)			
Bayerisches Rotes Kreuz			08171-93 45 25
Malteser Hilfsdienst			089-85 80 80-20
<b>Hausnotruf</b>			
Bayerisches Rotes Kreuz			08041-76550
Malteser Hilfsdienst			089-85 80 80-20
<b>Mobile Soziale Dienste</b> – Einkaufshilfen, Haushaltshilfen			
Arbeiterwohlfahrt			08041-8456
Bayerisches Rotes Kreuz			08171-43060
Caritas Kontaktstelle „Alt und Selbständig“			08041-793 16 101
Malteser-Hilfsdienst			08171-34 79 18-10
<b>Hospizbegleitung und palliative Care-Beratung</b>			
Christophorus Hospizverein			08171-99 91 55
<b>Pflege, ambulant</b>			
finden Sie im Internet <a href="http://www.sozialwegweiser.de">www.sozialwegweiser.de</a>			

Weitere hilfreiche Informationen finden Sie auch im **Seniorenkompass** oder unter **[www.seniorenkompass.net](http://www.seniorenkompass.net)** kostenlos erhältlich bei jeder Stadt- und Gemeindeverwaltung des Landkreises.

Liebe Leserinnen und Leser,

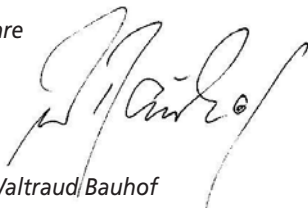
das neue Jahr hat begonnen und es ist Brauch sich Dinge vorzunehmen, die man gerne ändern möchte, auch wenn man weiß, dass das nicht immer klappt. Einen Wunsch hat aber fast jeder Mensch - den nach Frieden. Frieden mit sich selbst, Frieden in der Familie, Frieden in der Nachbarschaft, der Kommune und Frieden in der ganzen Welt.

Im Judentum kennt man aus der Bibel (dem Tanach) den hebräischen Begriff "Schalom" für Frieden. Er bedeutet Unversehrtheit, Glück, wohlbehalten, sicher und freundlich miteinander sein. Er wurde zu einem zentralen Wort im Judentum und ist der gängigste Gruß unter Juden und im heutigen Israel. Das Wort ist mit dem arabischen Salām auf das engste verwandt. Wenn ich Sie mit "as-salāmu'alaikum" begrüße, wünsche ich Ihnen Sicherheit, Unversehrtheit, Gesundheit und Frieden.

Daher wünscht Ihnen das gesamte Redaktionsteam, dass der Friede in diesem neuen Jahr mit Ihnen sei.

Schalom und as-salāmu'alaikum

Ihre



Waltraud Bauhof



**Die Mitglieder des Seniorenbeirates bedanken sich bei Waltraud Bauhof für ihren großartigen Einsatz um Mitmenschlichkeit in sehr vielen Bereichen und gratulieren ihr von Herzen zur Verleihung der Isar-Loisach-Medaille.**

### **Der Fehlerteufel hat zugeschlagen!**

In der SeniorenInfo Nr. 4, Oktober - Dezember 2018, Seite 15, Artikel "Kostenloses Online-Coaching für pflegende Angehörige" lauten die **richtigen** Telefonnummern: **Herr S. Ruppert, Tel. 08041 8002-773 und Frau B. Öttl, Tel. 08041 8002-880.**

Wir bitten, diese Fehler zu entschuldigen. Die Redaktion

## Bericht aus dem Seniorenbeirat

Das ganze vergangene Jahr hat uns die Etablierung der **Mitfahrerbank** begleitet. Sie lässt leider noch ein wenig auf sich warten. Die Bänke werden in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung gefertigt und so ein Großauftrag verlangt besondere Herausforderungen. Die Zielwegweiser sind bereits fertig und werden derzeit an die einzelnen Gemeinden ausgeliefert.

Bei freundlichem Herbstwetter traf sich der Seniorenbeirat am 20./21. Oktober 2018 zu einem **Workshop in Ohlstadt**. Auf der Tagesordnung standen u.a. ein Vortrag über Demenz-Diagnostik, Diskussionen über die ärztliche Versorgung im Landkreis, zukunftsichere Altersversorgung usw.

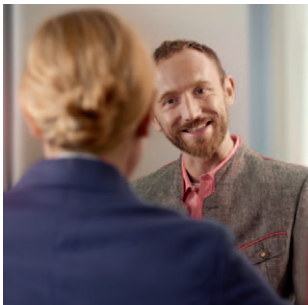
Mit Blick auf die Neuwahl der Seniorenvertretung im März war die Diskussion über eine Veränderung der Satzung der Landkreis-Seniorenvertretung ein wesentlicher Punkt. Das Mindestalter von 60 Jahren zur Kandidatur für Delegierte und Seniorenbeiräte soll aufgehoben werden. Gründe: Es gibt viele Bürgerinnen und Bürger, die sich intensiv um die Seniorenarbeit kümmern, aber aufgrund der satzungsmäßigen Altersbegrenzung für die Seniorenvertretung noch nicht wählbar sind. Die Delegiertenversammlung hat am

23.10. diesen Vorschlag mit 14:3 Stimmen angenommen. Nun muss der Kreistag darüber entscheiden. Wie wir aktuell aus dem Landratsamt erfahren, wird eine Satzungsänderung für die anstehende Wahl im März jedoch leider nicht mehr zum Tragen kommen, da wohl noch andere Änderungen der Satzung anstehen, die jedoch noch in der Diskussionsphase sind.

### Neuwahl des Seniorenbeirats

Der Wahlausschuss hat den Termin für die Neuwahl auf **27. März 2019** festgelegt. Die in den Vorwahlen Anfang März gewählten Delegierten treten dann im Landratsamt zur Wahl des neuen Seniorenbeirates zusammen. Der Seniorenbeirat wird für drei Jahren gewählt. Sollten Sie sich angesprochen fühlen und sich mit einbringen wollen, dann haben Sie Gelegenheit die letzte Sitzung des aktuellen Beirates am 7. Februar 2019 zu besuchen und können so einen Einblick in unsere Arbeit gewinnen.

Christiane Bäumler, Tel. 08041-505 280, eMail: [sozialaamt@lra-toelz.de](mailto:sozialaamt@lra-toelz.de) ist für jeden Interessenten ein gute Ansprechpartnerin. Alle Seniorenbeiräte, die Sie auf der Homepage [www.sozialwegweiser.net/Seniorenvertretung](http://www.sozialwegweiser.net/Seniorenvertretung) namentlich finden, stehen Ihnen natürlich auch gern mit Rat und Tat zur Verfügung.



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

### Verstehen ist einfach.

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



Sparkasse  
Bad Tölz-Wolfratshausen

## Wohnen für Hilfe – was ist das?

'Wohnen für Hilfe' ist eine alternative Wohnform für Jung und Alt. Es ist eine Partnerschaft, die auf Gegenseitigkeit beruht – also ein Geben und Nehmen. Sie basiert auf der Idee der nachbarschaftlichen Hilfe und einer generationenübergreifenden Solidarität. Statt Miete zu bezahlen unterstützen die Wohnraumnehmer den Wohnraumgeber bei der Bewältigung des Alltags. Die zu erledigenden Aufgaben werden von den Partnern individuell ausgehandelt und in einem Wohnraumüberlassungsvertrag festgeschrieben. Pflegedienstleistungen sind davon ausgenommen. Erprobte Regel: Für 1 qm Wohnfläche leistet der Wohnraumnehmer 1 Stunde Hilfe im Monat. Nebenkosten werden in einer Pauschale gezahlt.

Der Wohnraumgeber ist meistens der ältere alleinlebende Mensch, der gerne selbstbestimmt zu Hause leben möchte und Zeit und Hilfe braucht. Der Wohnraumnehmer ist meist ein jüngerer Mensch, der eine Wohnung braucht und Zeit und Hilfe zur Verfügung stellen kann um dafür zu wohnen. Denkbar sind in unserem Landkreis erweiterte Zielgruppen, z. B. der jüngere Mensch, Alleinerziehende, Menschen mit Behinderung oder Familien. Kompetente Beratung und Begleitung wird den Wohnpartnern während der gesamten Verweildauer zur Verfügung stehen.

Entstanden ist die Idee im Seniorenbeirat Bad Tölz-Wolfratshausen. Er hat das Projekt 'Wohnen für Hilfe' aus dem seniorenpolitischen Gesamtkonzept auf-



- mitten im Grünen gelegen
- Kurzzeit- und Langzeitwohnen
- geräumige Einzel- und Doppelzimmer
- vielseitiges, niveaues, seniorenorientiertes Betreuungsangebot



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

- wohltuende, kompetente Pflege, basierend auf den nationalen Expertenstandards
- schöner Sinnesgarten mit Gebirgsblick
- täglich frische Schmankerl aus unserer hauseigenen Küche



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

gegriffen. Eine Arbeitsgruppe aus den Mitgliedern Ute Reuter, Ursula Fiechtner und Helga Lehner informieren sich bereits seit Januar 2018 über bestehende Möglichkeiten und fanden im funktionierenden Projekt 'Wohnen für Hilfe' des Seniorentreffs Neuhausen in München große Unterstützung. Wichtige Informationen erhielten wir auch beim Besuch der Messe 'Die 66' in München.

Bestehende Projekte befinden sich jedoch überwiegend in städtischen Regionen mit einem hohen Anteil an Studierenden. Im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen handelt es sich demgegenüber um eine ländliche Region mit einem überdurchschnittlichen Anteil älterer Menschen. Eine Studie der Stadt Bad Tölz in Zusammenarbeit mit der KSH und der Caritas zu den Bedarfen der Generation 75+ hat gezeigt, dass die Hälfte der Befragten in Wohnungseigentum leben.

Bekanntlich sind die Mietpreise im Landkreis in den letzten Jahren stetig gestie-

gen und immer mehr Menschen wohnungslos geworden. Besonders auch jüngere Menschen, die oft kleine kostengünstige Wohnungen suchen, sind von dem knappen Wohnungsmarkt betroffen. Es müssen also neue Wege beschritten werden, um die Wohnungsnot zu lindern.

Wir sind überzeugt, dass 'Wohnen für Hilfe' mit seinem durchdachten Konzept zukunftsweisend ist. Durch Aktivierung von Wohnraum finden Menschen eine Wohnung und Seniorinnen und Senioren wird das Älterwerden in der vertrauten Umgebung und damit die Aufrechterhaltung von Eigenständigkeit und Selbstbestimmung mit optimaler Versorgung gewährleistet.

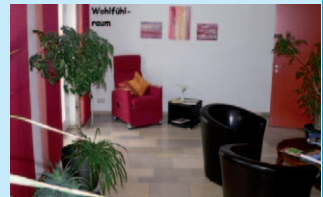
### Das können Sie tun

'Wohnen für Hilfe' braucht eine breite Öffentlichkeit, damit möglichst viele von diesem Angebot erfahren. Bitte helfen Sie dabei.



Wohnen & Pflege im Alter

Betreuung mit Herz – im Herzen von Bad Tölz



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

**Pater-Rupert-Mayer-Heim**  
Königsdorfer Str. 69, 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041/7659-0 [www.marienstift-toelz.de](http://www.marienstift-toelz.de)



## Wenn es fürs Leben nicht reicht...

Sie haben es sicher auch schon gelesen: "Senioren verbringen ihre Tage damit, Pfandflaschen aus Containern zu sammeln" oder „Alte Dame klaut Kosmetika, weil das Geld für einen kleinen Luxus fehlt.“ In diesen wie in anderen Fällen, so heißt es, reicht die Rente nicht aus, um ein menschenwürdiges Dasein „zu fristen“.

Und gleich kommen die Gegenstimmen, die lauthals erklären: „Es gibt doch die Grundsicherung, damit werden Miete und Rundfunkgebühr „von Amtswegen“ gezahlt und für jeden, der im Alter finanziell nicht genug zum Leben hat, ist sein Existenzminimum gesichert.

Das ist zunächst einmal richtig. Der Regelsatzbedarf für Grundsicherung im Alter beträgt durchschnittlich pro Person 416 Euro, für Ehepaare 748 Euro im Monat. Hinzu kommt im Falle einer Gehbehinderung ein Zuschlag von 70,72 Euro. Kosten für eine Unterkunft werden mit rund 300 Euro beglichen. Die Heizkostenpauschale ist mit 70 Euro berücksichtigt. Alles in allem erhält ein Grundsicherungsempfänger rund 870 Euro im Monat zum Wohnen und Leben. Diese Zahl ist zwar bundeseinheitlich festgelegt, variiert aber wegen Kostenübernahme für die Warmmiete, deren Höhe sich in den einzelnen Gebieten der Bundesrepublik wesentlich unterscheidet.

Im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen bezogen beispielsweise im August 2018 rund 855 Personen in 766 Haushalten Grundsicherung. Wir wissen aber auch: Für viele Menschen die in Armut leben, kam bisher der Gang zum Sozialamt nicht in Frage, weil sie befürchteten, dass ihre Kinder über den in der Hilfe zum Lebensunterhalt üblichen Unterhaltsrückgriff für die Mutter oder den Vater mitbezahlen müssten.

Diese Sorge ist unbegründet. Es werden zwar das eigene Einkommen wie Renten und Rücklagen bei einem Freibetrag von rund 5.000 Euro (bei einem Ehepartner kommen noch einmal 5.000 Euro hinzu) berücksichtigt, aber es gibt keine Unterhaltsrückgriffe auf die Kinder, sofern sie nicht über mehr als 100.000 Euro Einkommen im Jahr verfügen.

Wer eine Rente bezieht, die über der Grenze zum Anspruch auf Grundsicherung liegt ist berechtigt Wohngeld zu beziehen. Dabei spielen Ersparnisse in der Regel keine Rolle. So dürfen beispielsweise alleinstehende Rentner Ersparnisse bis zu 60.000 Euro haben und erhalten dennoch Wohngeld. Ansprechpartner ist in diesem Fall die Wohngeldstelle im Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen.



ALLES AUS EINER HAND

Rufen Sie kostenlos an!  
0800 10 601 90

Seniendomizil  
**Haus Elisabeth**

Dauer- / Kurzzeitpflege  
Tagespflege  
Ambulante Pflege  
Offene Angebote

Besuchen Sie unser Café zum Mittagstisch wie Kaffee & Kuchen

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

### **Wer kann also in unserem „gut bestückten“ Land arm sein im Alter?**

Von Altersarmut spricht man, wenn der nicht erwerbstätige Teil der Bevölkerung seinen Bedarf aus den Leistungen der gesetzlichen und privaten Versorgungssysteme nicht decken kann. Damit wird Altersarmut nach dem Einkommen definiert, das nicht zur Verfügung steht.

Mitarbeiter der Caritas beispielsweise wollten es wissen und haben sich freiwillig verpflichtet, einen Monat mit Grundsicherung über die Runden zu kommen. Nur einige wenige haben es geschafft. Sie gönnten sich anschließend erst einmal ein kühles Bier in der Kneipe mit Freunden, gingen ins Konzert oder machten einen Ausflug mit der Familie. Armut ist eben relativ.

Wir haben auch immer mehr Rentner, die nicht nur pflege- sondern auch hilfebedürftig sind, gefangen in der Notwendigkeit, finanziell über die Runden zu kommen. Sie haben genug gearbeitet, aber eben nicht genug verdient. Die jungen Menschen müssen sich fragen: „Verdienen das unsere Mütter und Väter?“ Aber auch: „Werden wir dann später genug verdient haben für ein menschenwürdiges Leben?“ Diese Fragen beinhalten eine der großen Herausforderungen der Zukunft.

Laut Angaben der Wirtschaftsauskunft 'Creditform' hat in den letzten Jahren die Altersüberschuldung bei den über 50-jährigen überdurchschnittlich zugenommen. Laut VdK werden immer mehr ältere Menschen aufgrund einer Notlage in den Schuldnerberatungen vorstellig. Den Weg zu den Beratungsstellen fanden sie zu spät. Oft sind es die körperlichen Gebrechen, die, wie es die Betroffenen sehen, letzten Endes zur finanziellen Kapitulation „zwingen“. Jahrelang schränken sich die Menschen vor Stolz und Scham ein. Sie

sparen am Essen, an Strom und Heizung. Eine notwendige Brille, eine Zahnbehandlung oder Medikamente sind finanziell unerreichbar.

Dabei gibt es Hilfen, auch finanzielle. Bei caritativen Einrichtungen weiß man um Stiftungen und Vereine, die es sich zum Ziel gemacht haben, in Notlagen mit Spenden zu unterstützen. Deshalb: Zeitig genug „Rat und Tat“ am Wohnort suchen, um neue Lebensperspektiven zu finden. Auskunft geben Landratsämter, Kirchen und Verbände. Die Hilfen sind kostenlos. Alle Verantwortlichen unterliegen der Schweigepflicht.

### **Ein Beispiel für den Anspruch auf Grundsicherung, wenn die Rente zum Leben nicht reicht:**

Frau Maria Musterfrau bezieht ab dem 01.09.2018 eine Regelaltersrente in Höhe von 650 Euro. Ihre Miete beträgt 520 Euro. Außerdem hat sie einen Schwerbehindertenbescheid mit dem Merkzeichen „G“.

### **Die Grundsicherung berechnet sich in unserem Landkreis wie folgt:**

Regelsatz für eine alleinstehende Person: 416,- €.

Mehrbedarfszuschlag wegen der Gehbinderung: 70,72 €.

Miete: 520,- €.

Sozialhilferechtlicher Bedarf: 1.006,72 €.

Abzüglich Einkommen (Rente): 650 €.

Grundsicherungsanspruch zur Existenzsicherung: 356,72 €.

Bei Fragen zum Anspruch und zur Berechnung der Grundsicherung ist Frau Huber vom Sozialamt unter der Telefonnummer: 08041-505 232 oder unter der eMail-Adresse: [sozialamt@lra-toelz.de](mailto:sozialamt@lra-toelz.de) im Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen zu erreichen.

# Für Senioren, Behinderte und pflegende Angehörige

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

## **Brauchen Sie Unterstützung bei:**

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

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

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

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

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

## **Sprechstunden: nach telefonischer Vereinbarung**

Sie erreichen uns tagsüber im Büro von 8.00 - 17.00 Uhr



**Das Soziale Netzwerk** gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt) + Pflegedienst  
Elfi Blank-Böckl . Leitenstraße 26 . 82538 Geretsried  
Telefon 08171/99 89 475 . Fax 08171/99 89 476  
eMail: info@das-soziale-netzwerk-wor.de

### Isar-Loisach-Medaille an Waltraud Bauhof Eine Kämpferin für die ältere Generation...

Die Isar-Loisach-Medaille des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen wird jährlich als sichtbares Zeichen des Dankes und der Anerkennung für herausragendes ehrenamtliches Engagement verliehen.



v.l.: Landrat Josef Niedermaier, Waltraud Bauhof, Bürgermeisterin D'zell Leni Gröbmaier

...so titelt die Presse ihre Berichte zur Verleihung der höchsten Auszeichnung unseres Landkreises an Waltraud Bauhof. Für ihr unermüdliches ehrenamtliches Engagement erhielt sie am 7. Dezember 2018 aus der Hand von Landrat Josef Niedermaier die Isar-Loisach-Medaille.

Seit 1974 ist Waltraud Bauhof auf vielfältige Weise ehrenamtlich im Landkreis tätig. So erarbeitete sie 2008 ein Konzept für eine zukunftsorientierte Seniorenarbeit in der Gemeinde Dietramszell, das mit einem Förderpreis des Freistaates Bayern ausgezeichnet wurde. Mit dem Preisgeld wurde 2009 in Dietramszell der Verein „Miteinander-Füreinander“ gegründet, dessen Vorsitzende sie bis heute ist. Waltraud Bauhof gründete die Computer-Senioren-Gruppe und

auch zur Senioren-Messe des Landkreises gab sie mit ihren Ideen einen maßgeblichen Anstoß. Als Mitglied im Seniorenbeirat begann sie vor gut 10 Jahren mit einem einfachen Mitteilungsblatt die Gemeinden über die Arbeit des Seniorenbeirates zu informieren. Daraus wurde die SeniorenInfo, die vierteljährlich erscheint und für die sie bis heute die Redaktionsarbeit tätigt.

All dies und noch viel mehr ist ihrer Initiative zu verdanken und bei vielen Dingen ist sie noch immer der treibende Motor. Landrat Niedermaier betonte in seiner Laudatio, dass Waltraud Bauhof manchmal auch sehr energisch ihre Ziele verfolgen kann. Aber das genau ist ihre große Stärke. Sie kann für ihre Überzeugung kämpfen und dadurch andere mitreißen und für ihre Ideen begeistern.

## BAGSO zeichnet Pflegeeinrichtungen aus

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen BAGSO verleiht dem AWO Demenz Zentrum Wolfratshausen den GERAS Preis für das "Leben mit Tieren in Pflegeeinrichtungen".

Die BAGSO vertritt über ihre 119 Mitgliedsorganisationen viele Millionen ältere Menschen in Deutschland. Mit ihren Publikationen und Veranstaltungen – dazu gehören auch die alle drei Jahre stattfindenden Deutschen Seniorentage – wirbt sie für ein möglichst gesundes, aktives und engagiertes Älterwerden.

Mit dem GERAS-Preis würdigt die BAGSO seit 2016 Menschen und Initiativen, die in vorbildlicher Weise dazu beitragen, dass das Leben von Menschen im Alten- und Pflegeheim lebenswerter wird. Das Preisgeld beträgt insgesamt 5.000,- Euro.

Der Preis steht jedes Jahr unter einem

anderen Motto. 2018 lautete es: „Leben mit Tieren in einer Pflegeeinrichtung“. Drei Pflegeeinrichtungen in Deutschland, die den Bewohnerinnen und Bewohnern in vorbildlicher Weise einen Alltag mit Tieren ermöglichen wurden ausgezeichnet. Neben dem AWO Demenz Zentrum Wolfratshausen, Einrichtungen in Brandenburg an der Havel und Bad Fredeburg im Sauerland.

Eine Fachjury unter Vorsitz von Prof. Dr. Ursula Lehr, ehemalige Bundesfamilienministerin, hatte die Preisträger aus 71 Vorschlägen ausgewählt. In ihrer Laudatio hob Frau Dr. Lehr die positiven Auswirkungen einer tiergestützten Therapie hervor, wonach Kontakt zu Tieren oftmals ein Lächeln in Gesichter der Menschen zaubert, die ansonsten kaum noch Regungen zeigen. „Es scheint wirklich so zu sein, dass Tiere etwas bewirken können, das uns Menschen versagt ist.“



Foto v.li. Franz Müntefering, Prof. Dr. Ursula Lehr, Dieter Käufer, Gabriele Strauhai

## GERAS-Preis für AWO Demenz Zentrum Wolfratshausen

Die SI-Redaktion gratuliert sehr herzlich zur Auszeichnung. Gabriele Skiba sprach mit Heimleiter Dieter Käufer und Sozialdienstleiterin Gabriele Strauhal.

*Red.: Herzlichen Glückwunsch zum GERAS-Preis.*

Danke für den Glückwunsch. Wir freuen uns natürlich sehr, dass unsere Bewerbung für den Preis "Leben mit Tieren in einer Pflegeeinrichtung" die Jury überzeugt hat. Der Preis ist eine Bestätigung für unsere Arbeit und Auftrag für die Zukunft, das Konzept stets weiter zu entwickeln.

*Red.: Wer steckt hinter GERAS?*

Niemand. Geras ist in der griechischen Mythologie die Personifikation des hohen Alters. Ein passender Name für diesen Preis.

*Red.: Sie haben ja schon fast einen kleinen Zoo mit Ziegen, Zwergeseln, verschiedenen Hühnerrassen, Enten, Gänsen usw. Dazu kommen noch Mitarbeiter-Hunde, die ins Haus dürfen und drei Therapiehunde. Wie hat sich all das entwickelt?*

Angefangen hat es in den 1990er Jahren mit den Ziegen im Garten. Inzwischen ist das Leben mit Tieren Bestandteil unseres Vier-Säulen-Konzeptes. Dieses beschreibt die vier Schwerpunkte unseres Tuns und Handelns: Normalität im Alltag, Licht & Farbe erleben, Bewegung ermöglichen und ethische Entscheidungsfindung. Die Tiere im Haus sind Bestandteil all dieser Elemente.

Ziel ist es, unseren Bewohner/-innen ein Zuhause zu schaffen, in dem sie sich geborgen und glücklich fühlen, einen angemessen erfüllten Alltag erleben sowie einen wertschätzenden Umgang für sich und ihre Angehörigen erfahren. Wir

wollen die Menschen nicht beschäftigen, sondern ihnen vielmehr Gelegenheit geben, den Alltag aktiv mit zu gestalten. Die Tiere spielen hierbei eine entscheidende Rolle.

*Red.: Wie reagieren an Demenz erkrankte Mensch auf Tiere?*

Der Umgang mit Tieren lenkt von Alltagsorgen und Traurigkeit ab. Das Tier vermittelt ein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen und bewirkt somit einen angstlösenden Effekt. Tiere bringen auch Menschen zusammen – Bewohner/-innen untereinander, Mitarbeiter/-

### Seniorenbegleitung

Rundum-  
Unterstützung für  
**SENIOREN und  
PFLEGEBEDÜRFTIGE**



Wir erleichtern  
Ihren Alltag umfangreich.

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

Hier erfahren Sie mehr:

**Stephan Schiburr**  
Bahnhofstr. 24 · Wolfratshausen  
Telefon 08171 8188 319

innen und Angehörige profitieren.

Es ist immer wieder schön zu beobachten, wenn jemand im Garten sitzt und zum Beispiel ein Zwerghuhn mit seinem seidigen Gefieder streichelt und dabei lächelt. Solche Erlebnisse lösen bei demennten Menschen Glücksgefühle aus. Auch unsere beiden Zwergesel sind keineswegs störrisch. Unser Hausmeister hat sie trainiert an den Zaun zu kommen, wenn jemand dort steht. Sie lassen sich gerne hinter den Ohren kralen. Regelmäßig besuchen uns auch geschulte Hunde. Viele unserer Bewohner/-innen warten schon auf ihren Lieblingshund. Das Hundestreicheln weckt Erinnerungen an den eigenen Hund früher zuhause und plötzlich erzählt dann jemand aus seinem Leben und kommt somit in eine positive Stimmungslage.



AWO Demenzzentrum (Frau mit Hund)

*Red.: Tiere brauchen ja auch Versorgung, einen sauberen Stall, Training usw. Woher nehmen Sie die Zeit für die Pflege der Tiere?*

Für diese notwendigen Aufgaben stellen wir an Wochentagen unserem Hausmeister entsprechend Zeit zur Verfügung. An Sonn- und Feiertagen übernimmt eine externe Mitarbeiterin diese Arbeit.

Wir haben übrigens den Preis allen Kolleg/-innen gewidmet, die sich mit großem Engagement um alles rund um unsere Tiere kümmern, vom Füttern bis zur 'Erziehung'.

*Red.: Die SI-Redaktion wünscht Ihnen, Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und allen Menschen die im Wolftratshäuser AWO Demenz Zentrum wohnen weiterhin alles Gute. Vielen Dank für das Gespräch.*



**AWO**  
**Demenz-Zentrum**  
**Wolftratshäuser**

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

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



## Ruhestand – was ist das?

Mit dieser Serie möchten wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, Menschen vorstellen, die auch nach ihrer Pensionierung ihr Wissen und Können unserer Gesellschaft auf vielfältige Weise zur Verfügung stellen.

Für unsere heutige Ausgabe sprach ich mit



### Maria Walser,

geboren 1956, verheiratet mit Johann Walser, 4 Kinder und 5 Enkelkinder zwischen 17 und 9 Jahren, Austragsbäuerin und Kräuterpädagogin in Glaswinkl, Fischbach Gemeinde Wackersberg.

Seit 1978 lebe ich hier zusammen mit meinem Mann Johann auf dem Glaswinklhof in Fischbach. Vor 10 Jahren haben wir unseren Hof übergeben und leben nun im "Austrag".

Ich habe eigentlich in meinem Leben immer Glück gehabt. Unsere beiden ältesten Kinder Barbara und Johann haben wir adoptiert. Danach kamen noch Manuela und Christian als Vollzeit-Pflegekinder und im Laufe der Jahre 10 Tagespflegekinder. Dazu waren drei Senioren auf dem Hof, die alle Pflegefälle waren. Später lebte auch meine Mama eine Zeit lang bei uns, die ebenfalls pflegebedürftig war. Unser Hof mit 30 Kühen musste natürlich auch bewirtschaftet werden.

Daneben hatte ich einige Ehrenämter: Pfarrgemeinderat, 12 Jahre Gemeinderat, 18 Jahre stellvertretende Kreisbäuerin, 25 Jahre Ortsbäuerin von Fischbach. Bei den Dorfhelferinnen bin ich immer noch im Ausschuss und seit 25 Jahren Vorsitzende vom Frauenkreis Fischbach, den ich mit einer Freundin gegründet habe. Unser Ziel war alle Frauen der Gemeinde zu erreichen, ein fröhliches Miteinander

zu schaffen und soziale Projekte zu verwirklichen. Das war ein großer Erfolg, der noch heute anhält, selbst nach einem Generationenwechsel.

*Red.: Was war Ihre Motivation, so viele Ehrenämter anzunehmen?*

A bisserl was bewegen können, Neugier und Spaß an diesen vielen unterschiedlichen Aufgaben.

*Red.: Woher haben Sie diese soziale Einstellung?*

Mein Vater Sebastian Seidl hat mich da ziemlich beeinflusst. Er war lange im Gemeinderat und er war ein Kämpfer.

*Red.: Frau Walser, wie lebt es sich im "Austrag"?*

Ich habe ja lange neben der Arbeit auf unserem Hof noch auswärts etwas gearbeitet. Zunächst im Hofladen auf dem Thomahof meines Bruders und dann im



Kräuterladen des Klosters Benediktbeuern. Dann wurde vom Landwirtschaftsamt die Ausbildung zur Kräuterpädagogin angeboten und da habe ich mich vor 10 Jahren entschlossen, diese Ausbildung zu machen. Das war ein guter Entschluss.

Inzwischen hatte unsere älteste Tochter geheiratet und ihr Mann, der nicht aus der Landwirtschaft stammt, seine landwirtschaftliche Ausbildung abgeschlossen. Mein Mann und ich haben dann den Hof 2008 sofort übergeben, um bei unseren Nachfolgern die Freude und den Schwung an der selbständigen Arbeit auf dem Hof zu unterstützen. Ich hatte gleichzeitig die Hoffnung, dass meine Arbeit als Kräuterpädagogin gut anläuft.

*Red.: Und das hat wohl geklappt wie man sehen kann.*

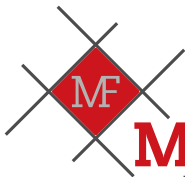
Ja, ein kleines Gebäude aus dem 16. Jahrhundert auf unserem Hof haben wir als "Kräuterstüberl" hergerichtet. Da bin ich

meiner Familie schon recht dankbar, denn das war viel Arbeit.

*Red.: Was ist Ihr Anliegen bei Ihrer Arbeit als Kräuterpädagogin?*

Mein Ding ist die Arbeit mit den Leuten. Ich biete Kräuterseminare und Kräuterwanderungen an, werkle mit Kindern und verarbeite unsere heimischen Kräuter für Küche, Schönheit und Wohlbefinden.

Den Kindern und Jugendlichen das Leben auf einem Bauernhof zu zeigen und ihnen die Achtung vor der Natur zu vermitteln ist mir ein großes Anliegen. Denn wenn man weiß was alles auf unserer Erde wächst oder auch nur auf einem Quadratmeter Grün, dass jedes Kräutlein einen Namen hat und für irgendetwas wächst - ob es dem Menschen nutzt oder nicht ist zweitrangig, irgendwer hat schon einen Nutzen davon - dann habe ich auch mehr Respekt vor der Natur und gehe nicht achtlos durch die Welt. Und



## Michael Förg

Fliesen | Platten | Mosaik

*Schnell und kompetent  
von Meisterhand...*

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

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

das ist eine Erfahrung und ein Wissen, dass auch vielen Erwachsenen neu ist.

Die Kinder haben große Freude mit den vielen Tieren auf unserem Hof: Pferde, Esel, Kühe, Ziegen, Katzen, Hühner, Enten, Kaninchen, Meerschweinchen, das Hängebauchschwein "Paula" und dann die Alpakas und Lamas.

Schön ist - aber auch sehr anspruchsvoll - wenn von München 5. oder 6. Klassen der Gymnasien zu Besuch kommen. Mit "Lotta", unserem Berner Sennenhund, hole ich die Schüler in Tölz ab und wir machen zunächst eine Kräuterwanderung zu unserem Hof. Die dabei gesammelten Kräuter werden beim gemeinsamen Kochen verarbeitet. Da gibt es dann Gemüsesuppe, Kräuter-Schorle, da werden Semmeln gebacken und Butter aus Sahne geschüttelt.

Was sehr intensiv und schön ist, sind die Besuche der Bewohner von Pflegeeinrichtungen, z. B. von der "Betreuungsgruppe Lichtblicke" aus Geretsried. Wenn mit den Kräutern die Erinnerungen wach werden und ein Strahlen die Gesichter erhellt, dann weiß ich, warum ich mir die Mühe mache.

In unserem "Kräuterstüberl" richten wir auch kleine Feiern zu privaten Festtagen aus. 2016 habe ich mir den Traum von einem eigenen Kräuterbuch in Zusammenarbeit mit einem Verlag im Allgäu verwirklicht. Es heißt "Mit der Kräuterbäuerin durchs Jahr".

So ist mein Alltag nicht ruhiger geworden sondern stressiger. Aber ich mache diese Arbeit sehr gerne. Ich habe ja immer die Möglichkeit Nein zu sagen; aber ehrlich gesagt, das fällt mir schwer.

*Red.: Sie sind ja mit 62 Jahren noch eine "Jungseniorin", haben Sie sich schon Gedanken gemacht was Sie tun wollen, wenn Ihnen die Arbeit als Kräuterpädagogin zu viel wird?*

Da habe ich mir schon Gedanken gemacht. Interessieren würde mich eine Mitarbeit bei der "Tölzer Tafel". Da könnte auch mein Mann als Fahrer mitarbeiten. Oder auch als "Lesepatin" an einer Schule tätig zu werden, interessiert mich. Ob es wirklich so kommt, weiß ich natürlich nicht. Ein Plan ist auf jeden Fall da.

*Red.: Was empfehlen Sie Menschen, die jetzt in den Ruhestand eintreten?*

Sich frühzeitig Gedanken zu machen, was ich später im Ruhestand machen will. Natürlich ist das besonders in der Landwirtschaft wichtig zu wissen, wohin man im Austrag geht. Nicht warten bis zum letzten Tag! Bei mir stand jedenfalls fest, Kräuterpädagogin zu werden.

Und ein weiterer Tipp: Einen Tagesrhythmus einrichten und einhalten! Man darf keinen "Schlendrian" zulassen.

## Vom Umgang mit Demenzkranken

In Deutschland leben gegenwärtig 1,5 Millionen Demenzkranke. Zwei Drittel von ihnen haben bereits das 80. Lebensjahr vollendet, nur etwa 20.000 sind jünger als 65. Sofern kein Durchbruch in Prävention und Therapie gelingt, wird die Zahl der Erkrankten jedes Jahr um 40.000 zunehmen und bis 2050 auf etwa 3 Millionen steigen. Zwei Drittel aller Demenzkranken sind von der Alzheimer-Krankheit betroffen. Die starke Zunahme ist bedingt durch die steigende Lebenserwartung sowie die Zunahme der Zahl an älteren Menschen.

### Wie soll man sich gegenüber Menschen mit einer Demenz verhalten?

- So schwer es oft fällt, Geduld und die Bereitschaft, den anderen nicht zu überfordern, sind die Basis aller Empfehlungen. Es nützt überhaupt nichts, einen Demenzkranken darauf hinzuweisen, dass man ihm etwas schon einmal gesagt hat. Wenn er sich nicht mehr daran erinnern kann, ist das kein böser Wille, sondern der Ausdruck seiner Erkrankung.
- Zeigen Sie dem Betroffenen Ihre Wertschätzung auch wenn dies oft schwer fällt. Wer sich abgelehnt fühlt gerät in Stress, denn emotionale Schwingungen werden von Dementen oft empfindlicher registriert als von geistig Gesunden. Unter Stress aber arbeitet das Gehirn schlechter als unter Ruhebedingungen.
- Versuchen Sie, aus scheinbar unsinnigen Äußerungen dementer Menschen heraus zu spüren, was der emotionale Kern deren Botschaft ist. Geben Sie den Betroffenen nicht einfach Recht, wenn sie Dinge sehen, die nicht da sind, sondern äußern Sie Verständnis beispielsweise dafür, dass die Folgen ihrer Krankheit große Unruhe und Angst hervorrufen können.
- Sprechen Sie den Hausarzt/die Hausärztin darauf an, dass alle verordneten Medikamente daraufhin durchgesehen werden, ob nicht solche dabei sind, die die geistigen Fähigkeiten beeinträchtigen.
- Manche Demente haben einen übermäßigen Bewegungsdrang. Organisieren Sie einen Spazierdienst. Sorgen Sie dafür, dass möglichst immer dieselbe Strecke gegangen wird. Äußere Regelmäßigkeiten können helfen, die inneren Regeln im Kopf zu erhalten. Die Betroffenen können ihren Bewegungsdrang ausleben und die Gefahr, dass sie sich verlaufen wird geringer, wenn es eine Gehstrecke gibt, die sie sich eingepägt haben.
- Überfordern Sie auch sich selbst als pflegende Angehörige nicht. Prüfen Sie sich selbst, wann Sie ärgerlich und ggf. aggressiv werden. Es kommt nicht selten vor, dass alte Menschen grob behandelt werden, weil die Angehörigen nicht mehr immer dasselbe hören können und überfordert sind. Entscheiden Sie sich dann rechtzeitig dafür, die Pflege Ihrer Angehörigen abzugeben. Sie können in einem solchen Fall besser für sie da sein, wenn Sie unbelastet von der Pflicht, Oma oder Opa regelmäßig den Po sauber zu waschen, einfach mit ihr oder ihm zusammen Zeit verbringen können.



**Mehr  
Generationen  
Haus**

BRK Mehrgenerationenhaus Bad Tölz  
Klosterweg 2, Telefon 08041 -793 35 88  
eMail: mgh@kvtoel.brk.de  
knollmann@kvtoel.brk.de

## Mit dem Computer auf Du und Du

*Keine Angst vor digitalen Medien – Ein spezielles Angebot für die Generation 65+*

Zu Weihnachten haben sicher wieder viele Seniorinnen und Senioren von Ihren Kindern oder Enkeln einen Laptop oder ein Smartphone geschenkt bekommen. Sie würden es gerne benutzen, sind sich aber unsicher, wie sie es bedienen sollen.

Das BRK Mehrgenerationenhaus in Bad Tölz startet deshalb im Januar ein Modellprogramm mit Vorträgen (einmal im Monat), themenspezifischen Kursangeboten und wöchentlichen Sprechstunden, mit dem gezielt Senioren angesprochen werden und ihnen so ein angstfreier Einstieg in die neuen Medien angeboten wird.

Als Kooperationspartner konnte der Verein Computersenioren Bad Tölz-Wolfratshausen gewonnen werden, dessen Mitglieder die Bedienung von Smartphone, Laptop und Co. verständlich und langsam erklären und auch die digitale Fachsprache klar und deutlich übersetzen können. Dazu wird im Mehrgenerationenhaus eine Auswahl an handelsüblichen Mobilgeräten (Smartphone, Tablet, Laptop) vorhanden sein, um diese in Ruhe auszuprobieren und zu üben. Natürlich können eigene Geräte über WLAN genutzt und erklärt werden.

Dieses Angebot wird durch die freundliche Unterstützung des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales möglich.

Gestartet wird am 10. Januar 2019 um 15 Uhr im Mehrgenerationenhaus, Klosterweg 2 in Bad Tölz mit dem Vortrag **„Smartphone, Laptop und Co. – Dein Freund und Helfer?“** (Siehe auch Termine, Seite 25)

Ab 17. Januar findet dann immer donnerstags (außer in den Ferien) um 15 Uhr regelmäßig der Übungskurs statt. Kosten pro Teilnehmer und Übungstag 2,50 Euro. Bei Vorträgen wird um eine Spende gebeten.



Foto: Adobe Stock

**Caritas**  
Nah. | Am Nächsten

Caritas-Zentrum Bad Tölz – Wolfratshausen  
Franziskuszentrum  
83646 Bad Tölz, Klosterweg 2  
Telefon 08041-79316100

## **Abschied nach 33 Jahren in den Ruhestand Ursula Stiegler geht zum 1. April 2019 in Rente**

Viel hat die Kontaktstelle Alt und Selbständig und ihr Förderverein in den vergangenen 33 Jahren seit der Gründung des Vereins 1986 zusammen auf die Beine gestellt. Aus dem kleinen Treff in der Alten Madlschule wurde eine anerkannte Seniorenberatungs- und Begegnungsstätte. Wir haben gemeinsam unsere Kontaktstelle mit den Angeboten gestaltet, Helferkreise aufgebaut, uns um Senioren zuhause gekümmert, waren im Seniorenurlaub und am Klösterl und noch vieles mehr. Seit 2000 ist die Kontaktstelle in der Betriebsträgerschaft des Caritaszentrums Bad Tölz-Wolfratshausen.

Der Verein „Alt und Selbständig e.V.“ hat sich als Förderverein gut aufgestellt und verwaltet einen



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

**Caritas**  
Nah. | Am Nächsten



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

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

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



Leben im Alter

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

immensen Hilfsfond (Lieselotte Padar Fond) für bedürftige ältere Menschen in Bad Tölz und im Südkreis. Der Vorstand unterstützt die Arbeit der hauptamtlichen Sozialpädagoginnen und kümmert sich um die finanziellen Mittel, um die offene Altenarbeit der Caritas in Bad Tölz zu gestalten. Einvernehmlich wurde das Konzept fortentwickelt, eine neue Satzung erstellt und Personal für die Arbeit finanziert. Mit derzeit 152 Mitgliedern sind wir ein sehr aktiver und attraktiver Verein.

Nun bahnt sich im Jahr 2019 ein Generationenwechsel an. Wichtige langjährige Vorstände wie der 1. Vorsitzende George Papp und Thomas Fallner als Fachdienstleiter der Caritas werden sich in den Ruhestand verabschieden, ebenso wie ich als ehemalige Leiterin aus gesundheitlichen Gründen.

Ihnen allen kann man nicht genug danken für ihr persönliches Engagement, für die Treue und das Fachwissen. Es wird sicher eine schmerzhaftige Lücke geben.

Gerade deshalb möchte ich an Sie, liebe Leserinnen und Leser appellieren zu überlegen, ob und inwieweit Sie sich in der Vereinsarbeit einbringen können. Denn unser Vereinsleben soll weitergehen und weiter blühen. Wir brauchen Leute aus Bad Tölz und dem Südkreis, denen unser bestehendes Angebot ein Anliegen ist, die sich mit Fachwissen und Enthusiasmus in die Vorstandsarbeit einbringen und die vorhandenen Gelder für die älteren Menschen sinnvoll einsetzen wollen. Es braucht sowohl Leute mit Einfühlungsvermögen für die Belange der Senioren, als auch Fachleute, die Geld verwalten oder die Vereinsarbeit übernehmen können. Gerne werden wir beim Einstieg behilflich sein. Die Neuwahlen finden im Oktober 2019 statt.

### Sie werden gebraucht!

Machen Sie sich ein Bild von der Tätigkeit. Sie können gerne mal bei den Sitzungen schnuppern und mit den bisherigen Aktiven in Kontakt treten.

Es war eine sehr schöne und wichtige Zeit. Die Kontaktstelle ist erwachsen geworden und braucht neue Kraft, damit es gut weiter geht. Wenn ich fünf Jahre weiter denke, wünsche ich mir ein lebendiges Alten- und Servicezentrum für Bad Tölz, das für die Senioren der Stadt Treffpunkt, Familie, aber auch Anlaufstelle für ihre Anliegen ist.

*Vielen herzlichen Dank für die vielen guten Begegnungen.*

Bad Tölz, den 7.11.2018

Uschi Stiegler, Dipl. Sozialpäd. FH

### Alten - und Pflegeheim

## Josefistift

*...im Heim Daheim!*



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

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





Malteser Hilfsdienst e.V./gGmbH  
Untermarkt 17/ Rückgebäude  
82515 Wolfratshausen  
Telefon 08171-347918-10 (auch AB)

## „...weil Nähe zählt!“

### Malteser in neuer Dienststelle im Zentrum von Wolfratshausen

Seit über 900 Jahren lautet der Glaubensleitsatz der Malteser „Bezeugen des Glaubens und Hilfe den Bedürftigen“. Die Malteser im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen setzen diesen Leitsatz täglich in die Tat um. Nöte und Bedürfnisse von Patienten, Klienten und Kunden zu erkennen und sich dieser anzunehmen ist primärer Malteser Auftrag. Heute befindet sich die Gesellschaft in einem starken Umbruch und fordert ein Umdenken und mehr Eigenverantwortlichkeit. Demografischer Wandel und wachsende Altersarmut führen zunehmend zur Vereinsamung von Senioren. Der sogenannte Wohlfahrtsstaat zieht sich allmählich aus vielen sozialen Bereichen zurück und so stehen auch die Malteser neuen caritativen Herausforderungen gegenüber.

In der Dienststelle Wolfratshausen engagieren sich Helferinnen und Helfer ehrenamtlich in der Ausbildung, in der Vorbereitung von „Erste Hilfe“ Kursen, im Besuchs- und Begleitungsdienst und im Einkaufsservice. Über das zentrale Kundenbüro (Telefon 089-858080-20) können Interessenten aus dem Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen, die darüber hinaus Unterstützung wünschen, weitere soziale Dienste wie Menüservice und Hausnotrufdienst für ihr Wohlbefinden und ihre Sicherheit zu Hause bei den Maltesern anfordern.

### Im Notfall das Richtige tun - Malteser Ausbildung

Ein Notfall kann jeden treffen. Die Malteser in Wolfratshausen vermitteln Sicherheit und kompetentes Wissen bei



### Wir sind da, wenn Sie uns brauchen – mit folgenden Diensten:



- Besuchs- u. Begleitungsdienst
- Einkaufshilfen
- Erste-Hilfe-Ausbildung
- Menüservice\*
- Hausnotruf mit Rauchmelder

\*Bei Bedürftigkeit Kostenübernahme durch Mahlzeiten-Patenschaft möglich.

Wir informieren Sie gerne:

☎ 08171 347918-10 // 🌐 [malteser-wolfratshausen.de](http://malteser-wolfratshausen.de)

**Neue Adresse:  
Untermarkt 17  
82515 Wolfratshausen**

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

der Soforthilfe im Notfall. In verschiedenen Kursen (z.B. Grundkurse oder Auffrischkurse in „Erster Hilfe“) vermitteln die Ausbilder der Malteser das theoretische und praktische Wissen, um in Notsituationen das Richtige zu tun. Die Breitenausbildung ist nicht nur ein satzungsmäßiger Auftrag der Malteser, sondern Verpflichtung und Chance, Menschen aller Altersschichten das „Abenteuer Helfen“ näher zu bringen.

### **Malteser Besuchsdienst gegen Einsamkeit im Alter**

Viele Senioren leben heute in „Singlehaushalten“. Das kann einsam machen. Freunde und Verwandte sind vielleicht schon verstorben oder wohnen weit weg. Um Senioren die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen, haben die Malteser in der Dienststelle Wolfratshausen eine sehr aktive Besuchsdienstgruppe ins Leben gerufen. Dabei besuchen ehrenamtliche Helferinnen und Helfer Senioren in Wolfratshausen und in den Nachbargemeinden, begleiten sie auf Ämter, zu Ärzten oder gehen einfach gemeinsam Kaffee trinken. Diese Besuche sind manchmal sogar die einzigen Kontakte, die Senioren zur Außenwelt haben. Meistens finden die Besuche bei den Senioren zu Hause statt, aber auch Besuche in Einrichtungen für Senioren sind möglich. Seit neuestem bieten die Malteser auch an, Senioren oder Menschen mit Behinderung beim Einkaufen zu begleiten.

### **Mahlzeiten-Patenschaften gegen die Armut im Alter**

Immer mehr Senioren kommen mit ihrer Rente nicht über die Runden und sind von Altersarmut betroffen – längst wächst auch im südlichen Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen die Armut unter der älteren Bevölkerung. Um etwas

gegen die Altersarmut zu unternehmen, versorgen die Malteser über das soziale Projekt Mahlzeiten-Patenschaften im Großraum München und auch im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen annähernd 150 Senioren und Menschen mit Behinderung täglich mit kostenlosen und gesunden Mittagsmenüs.

Sowohl im Besuchsdienst, aber auch in der Ausbildung werden noch Ehrenamtliche gesucht, die sich in einem großartigen Team sozial engagieren und für andere einsetzen wollen. Jede Bürgerin und jeder Bürger im Landkreis ist herzlich willkommen!

Mehr Informationen zum Besuchsdienst mit Einkaufsservice unter:

### **Die neue Adresse in Wolfratshausen**

Malteser Hilfsdienst e.V. /  
Malteser Hilfsdienst gGmbH  
Untermarkt 17 / Rückgebäude  
82515 Wolfratshausen  
Telefon 08171-347918-10 (auch AB)



*Kreisbeauftragter Richard Schottenhaml und die Ausbildungsleiterin Gertrud Huber freuen sich über ehrenamtliche Unterstützung der Malteser in Wolfratshausen.*

*Foto: Julia Krill, Malteser*

**Christlich und engagiert: Die Malteser setzen sich für Bedürftige ein. Hilfe für mehr als zwölf Millionen Menschen pro Jahr weltweit • 72.000 Engagierte in Ehren- und Hauptamt • an mehr als 700 Orten • 1 Mio. Förderer und Mitglieder**



## **Tölzer Schenkräumchen**

Bad Tölz, Herderstraße 5  
Öffnungszeiten:  
Montag 17.00-19.00 Uhr  
Mittwoch 17.00-19.30 Uhr  
Freitag 10.00-13.00 Uhr  
Samstag 10.00 - 13.00 Uhr  
inkl. Warenannahme

## **Schenken macht glücklich – im Tölzer Schenkräumchen kann man es erleben**

Dass es im Leben manchmal schwierige Zeiten gibt, das hat Tanja Hammerle am eigenen Leib erfahren. Sie fand eine Privatinitiative, die Kleidung, Haushaltswaren und Spielzeug einfach verschenkte. Ohne große Erklärungen konnte man sich dort mit dem Nötigsten eindecken und hatte so etwas Geld zur Verfügung um andere wichtige Ausgaben tätigen zu können. „Sollte es mir wieder besser gehen, so mache ich so etwas in Bad Tölz“, sagte sie sich und startete nach anfänglichen Schwierigkeiten einen Raum zu finden, im April 2015 in einer Garage des evangelischen Gemeindehauses. Schnell stellten sich die ersten Spender ein und die Abnehmerzahl stieg stetig. Der Raum wurde bald zu klein und konnte auch nicht beheizt werden. So war man wieder auf der Suche. Der Umzug in die Klammergasse Mitte 2016 fand leider Anfang 2017 ein Ende, wegen vieler Beschwerden der Anwohner. Wieder fing die Suche an, bis Dekan Steinbach, der schon einmal geholfen hatte, bei Herrn Höfner anfragte und in der Herderstraße 5 fündig wurde.

Hier gibt es nun, übersichtlich in Abteilungen aufgeteilt, Kleidung für Kinder, Damen und Herren, Dinge des täglichen Bedarfs, kleine Einrichtungsgegenstände, Bücher und Elektronikartikel, Spielzeug, Saisonartikel und vieles mehr.



Foto: Ute Reuter

15 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer arbeiten stundenweise. Menschen, die selber mal in Not geraten sind, Menschen mit Behinderung, Damen und Herren aus betreutem Wohnen nehmen neue Ware an, sortieren ein, beraten und bilden eine soziale Gemeinschaft von großem Wert, nicht nur für die Kunden sondern auch für sie selber.

Jeder kann kommen und sich mit dem was er braucht eindecken. Obere Grenze der Mitnahmemenge sind zwei große Tüten. Im Schnitt kommen pro Monat 250 Menschen.

Die Raumnutzung ist unentgeltlich, die Heizungskosten müssen bezahlt werden, da ist man auf Spenden angewiesen. Spendenkonto:

Evangelische Kirchengemeinde,  
DE 84700543060000006346

Verwendungszweck: Schenkräumchen,  
Spendenquittungen werden ausgestellt.  
Ansprechpartnerin: Tanja Hammerle  
Telefon 08041-796071

## Neues Beratungsangebot für Menschen mit Behinderung Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) in Bad Tölz

Am 1.06.2018 eröffnete die EUTB, zuständig für die Landkreise Miesbach und Bad Tölz-Wolfratshausen, ihr Büro in der Kirchgasse 4a in Bad Tölz. Träger von sieben Beratungsstellen in Oberbayern ist der Verein Oberbayerische Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener (OSPE) e.V.

Nach dem Motto „Eine für Alle“ berät und unterstützt die EUTB alle Menschen mit körperlichen, geistigen und seelischen Behinderungen, die von Behinderung bedroht

unabhängig von Leistungsträgern. Es geht darum, Barrieren abzubauen und Beratung auf „Augenhöhe“ zu ermöglichen. Die Beratung von Betroffenen durch Betroffene spielt dabei eine wesentliche Rolle.

Aufgabe der EUTB ist, Ratsuchende effektiv zu unterstützen, wenn es um ihre Rechte auf Selbstbestimmung, eigenständige Lebensplanung und gesellschaftliche Teilhabe geht. Themen sind u.a. medizinische Rehabilitation, Arbeit, Bildung, Freizeitgestaltung und Wohnen. Rechtliche Beratung und Begleitung vor Gericht wird nicht angeboten.

Finanziell gefördert wird die neue Teilhabeberatung vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) auf Grundlage des § 32 Sozialgesetzbuch IX (SGB IX). Weitere Informationen erhalten Sie unter dem barrierefreien Webportal [www.teilhabeberatung.de](http://www.teilhabeberatung.de)

Das Beraterteam der unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) Bad Tölz lädt alle Interessierte ein, sich über die Beratungsangebote rund um Rehabilitation und Teilhabe zu informieren.

EUTB – OSPE e.V. für die Landkreise  
Miesbach/Bad Tölz-Wolfratshausen  
Kirchgasse 4a, 83646 Bad Tölz,  
Telefon 08041-77711,  
eMail: [eutb-os@ospe-ev.de](mailto:eutb-os@ospe-ev.de)



Mitarbeiter der EUTB (v.li.): Angelika Sattler, Ralph Seifert, Walter Schäl, Günter Kottek

oder psychisch erkrankt sind sowie deren Partner, Angehörige und nahestehende Personen. Die Beratung erfolgt kostenfrei, ergänzend zu bisherigen Angeboten und

Do 10. Jan.'19  
15.00 Uhr

**Smartphone, Laptop und Co. – Dein Freund und Helfer**  
Veranst.: Computersenioren Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.  
Ort: Mehrgenerationenhaus, Klosterweg 2, Bad Tölz

Di 15. Jan.'19  
19.30 Uhr

**Vorsorgevollmacht - Patientenverfügung - wie sichere ich mich am besten ab**  
Veranst.: Kreisbildungswerk  
Ref.: Christine Karwatka-Kloyer, Fachanwältin für Familienrecht  
Ort: Greiling, Schulweg 2, Gemeindesaal  
Gebühr: 3,00 €

Mi 16. Jan.'19  
14.00 Uhr

**Fotos von Kamera, Smartphone usw. übertragen, bearbeiten und verwalten am Computer**  
Veranst.: Computersenioren Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.  
Ort: Jahnstraße 4, Geretsried

Mi 23. Jan.'19  
19.30 Uhr

**Demenz - Hilfen für Betroffene und Angehörige**  
Veranst.: Kreisbildungswerk in Kooperation mit der Betreuungsgruppe „Lichtblicke Geretsried“  
Ref.: Sylvia Kardell, Betreuungsgruppe Lichtblicke e.V.  
Ort: Geretsried, Pfarrzentrum Hl. Familie, Johannisplatz 21  
Gebühr: 5,00 €

ab Mi 30. Jan.  
9.30 - 11.30 Uhr

**Studienjahr: Kultur-Geschichte-Heimat**  
Wissenswertes zu Kultur, Geschichte und Heimat des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen > 6 Treffen + 2 Exkursionen  
Veranst.: Kreisbildungswerk  
Orte: Bad Tölz: Sparkassen-Center, Bahnhofplatz 1 und Tölzer Brau- und Volkskunsthause, Binderbräu, Ludwigstr. 12  
Einzelsemester: € 150,00 / Paare: € 280,00  
Anmeldung: Kreisbildungswerk, Telefon 08041-6090,  
E-Mail: info@kbw-toelz.de, Online: [www.kbw-toelz.de](http://www.kbw-toelz.de)

Do 07. Febr.'19  
15.00 Uhr

**ebay: An- und Verkauf online**  
Veranst.: Computersenioren Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.  
Ort: Mehrgenerationenhaus, Klosterweg 2, Bad Tölz

Sa 09. Febr. +  
Sa 23. Febr.'19  
jeweils  
10 - 17 Uhr

**"Zu Besuch mit Buch", Lehrgang für Vorlesepaten**  
Lesen macht Spaß und Zuhören auch.  
Wir bilden Sie zu ehrenamtlichen Vorlesepaten aus.  
Veranst.: Kreisbildungswerk, Stadtbücherei Geretsried u. VHS Geretsried  
Ort: Geretsried, Stadtbücherei, Adalbert-Stifter-Str.13  
Gebühr kostenfrei, Materialkosten max. 20,- €  
Anmeldung: Kreisbildungswerk, Telefon 08041-6090,  
E-Mail: info@kbw-toelz.de, Online: [www.kbw-toelz.de](http://www.kbw-toelz.de)  
Anmeldung bis 01.02.2019

So 10. Febr.'19 **„Tanzen bringt Freude und Freunde“ - Rhythmus & Tanz für Alle**  
15.00 Uhr  
Veranst.: VitalZentrum Bad Tölz  
Ref.: Margit Schuller-Langscheid  
Ort: Bad Tölz, VitalZentrum, Raum Parkblick, Ludwigstr. 18 a  
Eintritt frei!

Mi 20. Febr.'19 **Alles über E-Mails**  
14.00 Uhr  
Veranst.: Computersenioren Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.  
Ort: Jahnstraße 4, Geretsried

ab Do 21. Febr. **Für alle 60plus: gemeinsam tanzen und mit neuen Schritten fit bleiben**  
9-10.30 Uhr  
Veranst.: Kreisbildungswerk  
Ltg.: Dr. Undine Uhlig, Dozentin für präventiven Tanz  
Ort: Geretsried, Pfarrzentrum Hl. Familie, Johannisplatz 21  
Gebühr: 60,00 Euro, Einzeltermin 7,00 €  
Anmeldung: Dr. Undine Uhlig, Telefon 08171-64264,  
eMail: undine.uhlig@online.de  
Anmeldung bis 18.02.2019

Do 07. März'19 **Explorer auf dem PC: Organisation von Dateien wie Dokumente, Bilder, Musik**  
15.00 Uhr  
Veranst.: Computersenioren Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.  
Ort: Mehrgenerationenhaus, Klosterweg 2, Bad Tölz

Mi 20. März'19 **Arbeiten am PC**  
14.00 Uhr  
Veranst.: Computersenioren Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.  
Ort: Jahnstraße 4, Geretsried

## SENIORENWOHN-PARK IsarLoisach



Unser Haus bietet in freundlicher, familiärer Atmosphäre:

### **Pflegeplätze**

Kurzzeit- und Verhinderungspflege  
vollstationäre Pflegeplätze

### **Wohnungen im Service-Wohnen**

31 Ein- bis Dreizimmerwohnungen  
mit und ohne Balkon

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

[www.asb-casa-vital.de](http://www.asb-casa-vital.de)

Wir helfen  
hier und jetzt.

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund

## Barrierefreiheit – die Tür ins Leben

Veranstaltung am 03.12.2018 im Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen

Zum internationalen Tag der Menschen mit Behinderung hatte sich der Arbeitskreis „Menschen mit Behinderung im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen“ etwas Besonderes einfallen lassen. Im Landratsamt fand eine interessante Veranstaltung statt. Man hatte vier Ankerpunkte aufgebaut, um den Nöten von Menschen mit Sehbehinderung/Blindheit, Hörbehinderung, Körperbehinderung und kognitiven Einschränkungen Hilfestellungen zu geben, die Notwendigkeit für Inklusion, also Einbindung in den normalen Alltag, zu fördern. Noch immer hapert es da, wie der stellvertretende Landrat Klaus Koch und die Organisationsleiterin, Elli Wilfling, eingangs feststellten.

Es werden erhebliche Anstrengungen zur Eingliederung unternommen, wie die zwei Mitarbeiterinnen des Integrationsfachdienstes berichteten. Da ist Begleitung und Betreuung von Menschen mit geistigen Defiziten im Arbeitsleben fast Routine, auch der Arbeitgeber wird beraten und kann er-

hebliche Lohnzuschüsse bekommen. Gerade jetzt mit der enormen Nachfrage nach Mitarbeitern haben benachteiligte Menschen mehr Chancen auf dem Arbeitsmarkt.

Wer weiß schon, dass Sehbehinderte mit Smartphone und einer App sich Zeitungen vorlesen lassen oder am Computer mit einer speziellen Tastatur auch beruflich arbeiten können, wie ein sehbehinderter Mitarbeiter der Sparkasse berichtete. Das verlangt extra Energie, Menschen mit Defiziten sind daran gewöhnt mehr leisten zu müssen als andere.

Überhaupt die neue Technik wie Smartphone oder Skype! Mit einer App können sich Hörbehinderte über Ansagen z.B. bei Zugverspätungen bildlich informieren. Auch skypen (videotelefonieren) ist möglich: ein Gebärdendolmetscher hilft. Die Darstellung im Netz ist ein ganz neuer Aspekt in der Behindertenarbeit. Vorbildlich ist beispielsweise die Webseite des MVV.

Bad Tölz Haus am Park

Unterstützen · Betreuen · Pflegen

SeniorenWohnen  BRK

Ihr *Plus* im Alter

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

Probewohnen  
für 45,- €/Tag



Unendlich viele Hilfsmittel stehen Körperbehinderten zur Verfügung, doch wer übersieht noch die Möglichkeiten, die Bezahlbarkeit?

Diese Veranstaltung war durch das Engagement ehrenamtlicher Menschen zusammengestellt worden und traf einen wesentlichen Punkt: Hilfe demjenigen

geben, der sie benötigt. Gleichzeitig wird dazu ein wirksames kommunales Gesamtkonzept vermisst.

Trotz des ernüchternd mäßigen Zuspruchs zu dieser Veranstaltung muss man sagen, dass dies eine richtige und gute Darstellung der Thematik war, die hoffentlich irgendwann wiederholt wird.

## Die Naturheilpraxis in Ihrer Nähe

Die Natur ist der Ursprung unserer Kraft und hat alles, um unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. In meiner Praxis biete ich eine speziell auf Sie und Ihre gesundheitlichen Beschwerden abgestimmte Auswahl von Naturheilverfahren an.



**NATURHEILPRAXIS**  
MERCEDES NEBELTHAU

Mercedes Nebelthau  
Heilpraktikerin



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

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

Sie suchen Hilfe? So wird vieles leichter!

Über 10 Jahre  
Erfahrung ✓



Unser Kooperations-  
Partner:

 **Malteser**  
...weil Nähe zählt.

**Betreuung & Pflege – zuhause**

Zertifiziert  
2015  
"sehr gut"

Second Life Care Deutschland GmbH  
Rottenbucher Str. 16 · 81377 München  
Telefon 089-72 45 83 05 · Mobil 0176-23 88 77 94  
[info@zuhause-betreiben.com](mailto:info@zuhause-betreiben.com)  
[www.zuhause-betreiben.com](http://www.zuhause-betreiben.com)

  
**SECOND LIFE CARE**  
...umsorgt zuhause leben!

Betreuung & Pflege – zuhause

## Die Vorteile einer häuslichen Betreuungskraft

PROMEDICA PLUS zeigt auf, wie das Modell der häuslichen Rund-um-Betreuung den Alltag von Senioren und Angehörigen erleichtert. Zuhause alt werden – das bevorzugen laut einer Statista-Umfrage drei von fünf Senioren. Für Angehörige kann das jedoch zur Herausforderung werden – spätestens dann, wenn die körperliche Leistungsfähigkeit der Senioren nachlässt oder erste Erkrankungen auftreten. Ob Kochen, Essen, Putzen, Treppensteigen oder An- und Auskleiden: All das klappt dann ohne fremde Hilfe nicht mehr. Eine häusliche Betreuungskraft kann Angehörige in dieser Situation entlasten. PROMEDICA PLUS vermittelt seit über zehn Jahren geschulte Betreuungskräfte aus Osteuropa in deutsche Haushalte.

**1. Betreuung in allen Bereichen** – vom Haushalt bis zur Ernährung. Die Betreuungskräfte wohnen mit den Senioren unter einem Dach. Das ermöglicht Unterstützung in allen Bereichen. So führen sie den Haushalt, kaufen ein, kochen, helfen beim Essen oder der Körper-

pflege und sorgen dafür, dass die Betreuungsbedürftigen im Rahmen ihrer Möglichkeiten mobil bleiben.

**2. Unterstützung immer dann, wenn sie gefragt ist.** Um den Senioren ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen, richtet sich der Umfang der Betreuung ganz nach dem Rhythmus und den Möglichkeiten des Betroffenen. Denn es ist wichtig, ihnen so viel Eigenständigkeit wie möglich zuzugestehen. Durch Hilfe zur Selbsthilfe bleiben Senioren aktiv.

**3. Den Alltag organisieren – mit viel Herz und offenen Ohren.** Als unterstützende Kraft strukturieren die Betreuungskräfte auch den Alltag der Senioren, etwa über feste Schlafens- und Essenszeiten. Zudem sind sie wichtige Bezugspersonen – als Gesprächspartner, geduldige Zuhörer oder Begleiter beim Spaziergang oder zum Arzt.

Im Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen ist PROMEDICA PLUS durch die Partner Ricarda u. Michael Wellbrock vertreten, die Senioren und Angehörige individuell beraten.

### Fürsorgliche Betreuung und Pflege im eigenen Zuhause

**PROMEDICA PLUS**

Betreuung und Pflege daheim



Immer an Ihrer Seite:  
Herzlich. Kompetent.  
Engagiert.



Ihre Ansprechpartner vor Ort:  
Ricarda u. Michael Wellbrock

### PROMEDICA PLUS Bad Tölz - Wolfratshausen

Glasstraße 10 | 83700 Rottach-Egern    bad-toelz-wolfratshausen@promedicaplus.de  
Telefon: +49 (0)8022 - 1883302    www.promedicaplus.de/bad-toelz-wolfratshausen

## Richtig schlafen im Alter

**Etwa die Hälfte der Menschen über 65 Jahre klagt über chronisch schlechten Schlaf. Oft helfen einfache Verhaltensmaßnahmen, um Schlafstörungen zu überwinden.**

*Wir sprachen mit dem Schlafforscher Professor Jürgen Zulley vom Schlafmedizinischen Zentrum des Universitätsklinikums Regensburg.*

Allein Wissen kann viel bewirken: "Viele Menschen sind überzeugt, dass schlechter Schlaf eine normale Begleiterscheinung des Alterns sei. Das stimmt aber nicht", betont Professor Zulley. Allerdings ändere sich mit den Lebensjahren das "Schlafmuster". "Der Schlaf wird insgesamt leichter, der Anteil des Tiefschlafs verringert sich." Da aber der Tiefschlaf der wichtigste Bestandteil für die Er-

holung für Körper und Geist ist, sorgt die nächtliche Einbuße für eine verstärkte Müdigkeit am Tage.

Mit steigendem Alter verändert sich zudem der zirkadiane Rhythmus, also die vom Tag-Nacht-Wechsel beeinflusste Steuerung des Stoffwechsels. Die "innere Uhr" schwächt sich beim älteren Menschen ab. Dadurch findet eine natürliche Verlagerung des Schlafs von der Nacht in Richtung Tag statt – das Bedürfnis, nachts zu schlafen, wird geringer. "Jedoch nimmt der Schlaf insgesamt, wenn man ihn über 24 Stunden erfasst, nicht ab. Er wird nun durch mehr Tagschlaf kompen-

## Zentrumsnah im Grünen umsorgt...

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

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

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



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

Adalbert-Stifter-Straße 56, 82538 Geretsried  
Telefon 08171/386 18-0 oder 386 18-12  
Fax 08171/386 18-27, E-Mail: [st-hedwig@caritasmuenchen.de](mailto:st-hedwig@caritasmuenchen.de)



sier", sagt Zulley. Viele ältere Menschen empfinden diese Verschiebung allerdings als eine Störung. Der Übergang zur Schlafstörung ist fließend und in vielen Fällen "hausgemacht": "Mit unrealistischen Erwartungen an den Nachtschlaf erhöht man seinen inneren Druck und provoziert auf diese Weise womöglich erst Schlafprobleme", so Zulley.

Hinzu kommt eine weitere wichtige Änderung im Schlafverhalten: Mit dem Alter werden wir alle mehr oder weniger zur "Lerche" und entwickeln die Tendenz, schon frühmorgens zu erwachen – im Gegensatz zu den "Eulen", die spätabends noch munter sind, dafür aber morgens nicht aus den Federn kommen. Forscher vermuten, dass als Ursache die mit dem Alter verbundene geringere Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin eine Rolle spielt. Häufiges Aufwachen in der Nacht wiederum kann mit einer altersbedingt steigenden Empfindlichkeit gegenüber

Lärm zu tun haben.

Ältere Menschen gehen meist früh zu Bett. "Wer um 22 Uhr einschläft und um vier Uhr morgens erwacht, hat sechs Stunden Schlaf. Das ist völlig ausreichend für einen älteren Menschen, der zudem noch seinen Mittagschlaf hält", sagt Zulley. Doch der Betroffene weiß womöglich nicht, was er in dieser Herrgottsfrühe um vier Uhr mit sich und der Welt anfangen soll. Anstatt aufzustehen, wälzt er sich im Bett und leidet oder nimmt womöglich eine Schlaftablette.

Wichtig für guten Schlaf ist zudem ein regelmäßiger Tagesablauf. Aufstehen und Zubettgehen, Basisaktivitäten wie Duschen, Anziehen, Essen, aber auch Tätigkeiten wie das Saubermachen, Lesen, Fernsehen, Einkaufen, Treffen mit Freunden und Sport sollten im festen Rhythmus erfolgen. Damit wird die innere Uhr im richtigen Takt gehalten.



**AOK**  
Die Gesundheitskasse. **BAYERN**

Die Nummer 1  
in Bayern

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

Mein Pflegeberater vor Ort.  
[www.aok.de/bayern/pflege](http://www.aok.de/bayern/pflege)

Einfach nah. Meine AOK.

"Die Regelmäßigkeit des Lebensstils ist ein bedeutsamer Schutzfaktor für die Schlafqualität", bestätigt die israelische Schlafforscherin Anna Zisberg von der Universität Haifa im Fachjournal "Sleep".

Ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Schlaf, und noch immer sind dessen innerste Mechanismen nicht vollständig geklärt. Sicher ist: Guter Schlaf ist ebenso essenziell wie Essen und Trinken, er ist eine unabdingbare Voraussetzung für Gesundheit und Lebensqualität. Schlechter Schlaf dagegen kann, wenn er länger andauert, zu Müdigkeit, kognitiver Leistungsminderung und Konzentrationsstörungen, zu Depressionen sowie körperlichen Beschwerden führen.

Mitunter sind Schlafstörungen auch das Begleitsymptom einer Krankheit. Schmerzen beispielsweise können den Schlaf unterbrechen. Psychiatrische Leiden wie Depressionen, Demenz oder die Parkinson-Krankheit gehen mit Schlafproblemen einher. Der häufigste Grund für nächtliches Aufstehen ist bei älteren Menschen das Bedürfnis, auf die Toilette zu gehen – infolge von Prostatavergrößerung und Inkontinenz.

"Einschlafen dürfen, wenn man müde ist. Eine Last fallen lassen können, die man

lange getragen hat, das ist eine tröstliche, eine wunderbare Sache", erkannte Hermann Hesse. Daher sollte man sich keineswegs mit seinen Schlafproblemen abfinden wenn sie länger andauern, sondern unbedingt einen Arzt zu Rate ziehen.

### Was zu einer guten "Schlafhygiene" gehört

- Zwischen einem anstrengenden Sport, z. B. Schwimmen und dem Schlafengehen sollten Sie mindestens zwei Stunden Pause einplanen.
- Nehmen Sie vier Stunden vor dem Zu-Bett-Gehen keine koffeinhaltigen Getränke mehr zu sich.
- Verzichten Sie vor dem Schlafengehen auf Alkohol.
- Verzichten Sie auf ein schweres Essen am Abend. Vier Stunden vor dem Schlafengehen sollte die letzte Hauptmahlzeit beendet sein.
- Meiden Sie Problemdiskussionen und Streit am Abend.
- Verzichten Sie auf langes Fernsehen und Computerarbeit. Beides sind "Wachmacher".
- Stehen Sie auf und beschäftigen Sie sich, wenn Sie nicht schlafen können, z. B. indem Sie aufräumen oder den Frühstückstisch decken.



**Wir verbinden Generationen**

SENIOREN  
**RESIDENZ**  
DEISENHOFEN

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

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

## Wandervorschlag

aus dem Rother-Wanderbuch "Winterwandern Bayerische Alpen" von Birgit Gelder, erschienen im Bergverlag Rother, München, Preis € 16,90

### Fockenstein 1564m, über die Aueralm 1260m

**Talort:** Bad Wiessee, 742 m, Busverbindung von Gmund am Tegernsee. Nach Gmund mit der Bahn von München.  
**Ausgangspunkt:** Wirtshaus Sonnenbichl, 820 m. Von Gmund kommend in Bad Wiessee nach der Kirche die zweite Möglichkeit rechts, Richtung »Wirtshaus Sonnenbichl«. Parkmöglichkeiten hinter dem Wirtshaus.

**Gehzeit:** Wirtshaus Sonnenbichl – Aueralm 1.45 Std., Aueralm – Fockenstein 1.20 Std., Fockenstein – Aueralm 1 Std., Aueralm – Wirtshaus Sonnenbichl 1.25 Std.; Gesamtzeit 5.30 Std.

**Höhenunterschied:** Aueralm 440 Hm, Fockenstein zusätzlich 305 Hm; gesamt 745 Hm.

**Anforderungen:** Der Weg bis zur Aueralm ist meist geräumt und gut begehbar. Der Gipfelanstieg auf den Fockenstein ist nicht immer gespurt. Je nach Schneelage sind ab der Aueralm für die Besteigung des Fockenstein Schneeschuhe erforderlich.

**Hangexposition:** Süd, Südost.

**Lawinengefahr:** Bis zur Aueralm keine. Ab der Aueralm mäßig. Nicht nach Neuschneefällen gehen.

**Einkehrmöglichkeit:** Berggasthof Aueralm (Montag Ruhetag), Wirtshaus Sonnenbichl (Montag bis Mittwoch Ruhetag, Übernachtungsmöglichkeit).

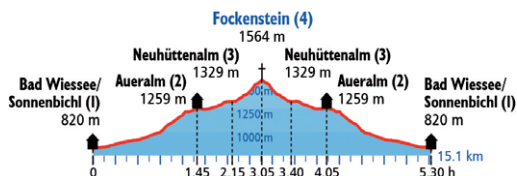
**Rodel:** Durch das Zeiselbachtal hinab kann gerodelt werden. Da der Weg stellenweise schmal ist, ist es besonders wichtig, auf Wanderer Rücksicht zu nehmen.

Vom Parkplatz hinter dem Wirtshaus Sonnenbichl (1) geht es auf der Forststraße weiter. Wir überqueren den

Zeiselbach und folgen seinem Verlauf durch den Wald. Der verschneite Forstweg verläuft anfangs fast eben. Linker Hand kommt ein Abzweig »Aueralm über Skiabfahrt«. Die Skiabfahrt ist jedoch für Fußgänger gesperrt, daher bitte diese Variante nicht einschlagen. Wir kommen an der Zeiselbach-Winterstube vorbei und erreichen das Ende der Forststraße. Ab hier führt eine schmale Skidoosspur ansteigend weiter. Geradewegs folgen wir dem Verlauf der Spur. Später zieht diese eine Linkskurve. Das Gelände wird nun lichter, und wir erhaschen langsam die ersten schönen Ausblicke. Darauf erreichen wir den für Skifahrer gewalzten Verbindungsweg. Diesem folgen wir am Rand nach rechts bis an sein Ende bei der Aueralm (2). Eine herrliche Sonnenterrasse lädt bei entsprechendem Wetter zum Verweilen ein. Hinter der Hütte halten wir uns nach Südwesten und folgen dem verschneiten Forstweg bis zum Beginn des Fo-



ckenstein-Ostkamms. Wir wenden uns nach links und gehen unterhalb des Kammansatzes weiter nach Südwesten. So gelangen wir zu den Neuhüttenalmen auf 1329 m. Dahinter steht die kleine Gedenkkapelle des »Club Alpiner Skiläufer« aus München. Weiter geht es bergan in den Neuhüttensattel, wo wir nach rechts abbiegen und nach Norden den Fockenstein-Südrücken hinaufsteigen. Die letzten Meter steil an Felsen vorbei bis zum Gipfel des Fockensteins mit seinem schmiedeeisernen Kreuz. Der Abstieg erfolgt auf dem Aufstiegs-  
weg.



Die Aueralm, überragt vom Fockenstein.



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



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

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

von Dieter Höflich, Seniorenbeirat

## Über den Anstand in schwierigen Zeiten und die Frage, wie wir miteinander umgehen

von Axel Hacke

erschienen im Verlag Kunstmann, München, August 2017

ISBN: 978-3-95614-200-0

192 Seiten, Preis 18,00 Euro

auch lieferbar als Hörbuch und E-Book

Wir haben uns schon an zu vieles gewöhnen müssen, an einen rauen, unverschämten Ton, Beleidigungen, Lügen, an Maßlosigkeit im Urteil über andere. Die grundlegenden Regeln menschlichen Anstands stehen oft in Frage. So führt der bekannte Kolumnist und Autor in sein Buch ein. Aber was ist Anstand? Einfach gesagt, Sinn für Gerechtigkeit, Gefühl für Solidarität und Fairness.

Es ist wichtig einmal Hintergründe aufzudecken, damit man sich über diese täglichen, hässlichen Erscheinungen seine eigenen Gedanken machen kann und nicht nur hilflos oder wütend reagiert. Dann durchschaut man besser, warum Lüge, Rücksichtslosigkeit, Niedertracht so auf dem Vormarsch sind. Das gilt im Wirtschafts- und Alltagsleben gleichermaßen. Das Traurige ist, dass es erfolgversprechend ist, gegen alle Regeln des Anstands zu verstoßen. Man muss da nicht in die USA blicken, es gibt bei uns die Boni, die an Spitzenmanager trotz Bankenkrisen oder Abgasskandal gezahlt werden, es gibt die Mietpreise, die die Gesellschaft immer mehr spalten. Das Gefährliche dabei ist: Ungleichheit und Gewalt gehen Hand in Hand.

Ganz schön komplex und schwimmend, weil es in die gesellschaftliche Entwicklung zielt, die sich schnell verändert u.a. durch die riesige Anhäufung von Geld in wenigen Händen, durch anonyme Foren

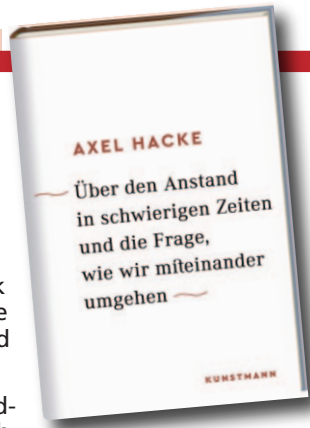
wie Facebook und Twitter sowie Globalisierung und Digitalisierung.

Wir wollen Ordnung, Übersichtlichkeit, Einfachheit,

Verlässlichkeit. Genau das nimmt uns die überaus komplizierte Welt. Der Brandbeschleuniger sind die für Manipulationen sperrangelweit offenen Internetforen, wo mit raffinierter Technik anonym Schuldige und einfache Lösungen herausposaunt werden. Und wenn eine Person, die im Rampenlicht steht und über Macht verfügt, andere Menschen demütigt, findet das sofort den Weg in unseren Alltag, wird salonfähig. Respektlosigkeit führt zu Respektlosigkeit. Gewalt führt zu Gewalt.

Da kommt der Aufmerksamkeitsfaktor ins Spiel. Die sozialen Medien haben aus der Gier nach Zerstreuung, Kurzweil, Unterhaltung ein gewaltiges Geschäft gemacht. Es gewinnt in diesem Business, wer sich für Provokationen, Gemeinheiten, Verletzungen anderer nicht zu schade ist. Hauptsache, die Welt merkt auf, klickt, empört sich, schreibt, redet. Menschen werden egozentrisch: Nur ich, ich, ich. Daraus entsteht eine ungeahnte, häufig genug strafbare Rücksichtslosigkeit, die wegen ihrer Anzahl durch Gesetze allein nicht im Zaum gehalten werden kann. Die Folge sehen wir fast täglich in jeder Form auf den Straßen unserer Städte.

*Fazit: Der gefährdete Zustand unserer Gesellschaft spiegelt sich im Anstand. Kein Buch für jedermann, wer es liest gewinnt viel Einsicht.*



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

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

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

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

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

**Titelbild:** Melitta und Peter Korff

**Redaktionsschluss** für die Ausgabe 2-2019, April-Juni ist der **20. Febr. 2019**



*unser pflegeheim Lenggries sucht zukünftige Mitbewohner.*

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

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

Für weitere Informationen dürfen Sie uns gerne auf der Internetseite [www.pflegeheim-lenggries.de](http://www.pflegeheim-lenggries.de) besuchen.

Bei Rückfragen steht Ihnen unsere Heimleitung gerne zur Verfügung:

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

Pflegeheim Lenggries  
Karwendelstraße 28b  
83661 Lenggries



Ihr Ansprechpartner für  
Selbstbestimmtes Wohnen  
bis ins hohe Alter



NEUBAU



## Sonnengarten

Zentral Wohnen in Geretsried

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

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

Ihr Gröbmair Immobilien Team



Top Immobilienmakler  
laut Focus Spezial 2018



Gröbmair Immobilien GmbH  
Untermarkt 51 • 82515 Wolfratshausen  
Tel.: 08171-38 5000 • [www.groebmair.com](http://www.groebmair.com)

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

# Daheim statt Heim

Zufriedenheits  
Garantie



## Würdevoll Altern im eigenen Zuhause

Für viele ältere Menschen ist der Gedanke ins Pflegeheim zu kommen kein Guter. Weg von Zuhause, weg von der Familie und weg von all den Erinnerungen, die sich im Laufe des Lebens angesammelt haben. Hier hilft die häusliche Betreuung und bietet die Möglichkeit, durch eine bei ihnen lebende Betreuungskraft, in den eigenen Wänden wohnen zu bleiben.

**“Einen alten Baum verpflanzt man nicht.”**

*Lateinische Lebensweisheit*

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

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

**Sozialagentur-Oberbayern** . Markus Horschig & Michael Perlick OHG

James-Loeb-Straße 11 . 82418 Murnau a. Staffelsee  
Telefon 08841-6259762 . Telefax 08841-6259763 . [info@sozialagentur-oberbayern.de](mailto:info@sozialagentur-oberbayern.de)  
[www.sozialagentur-oberbayern.de](http://www.sozialagentur-oberbayern.de)