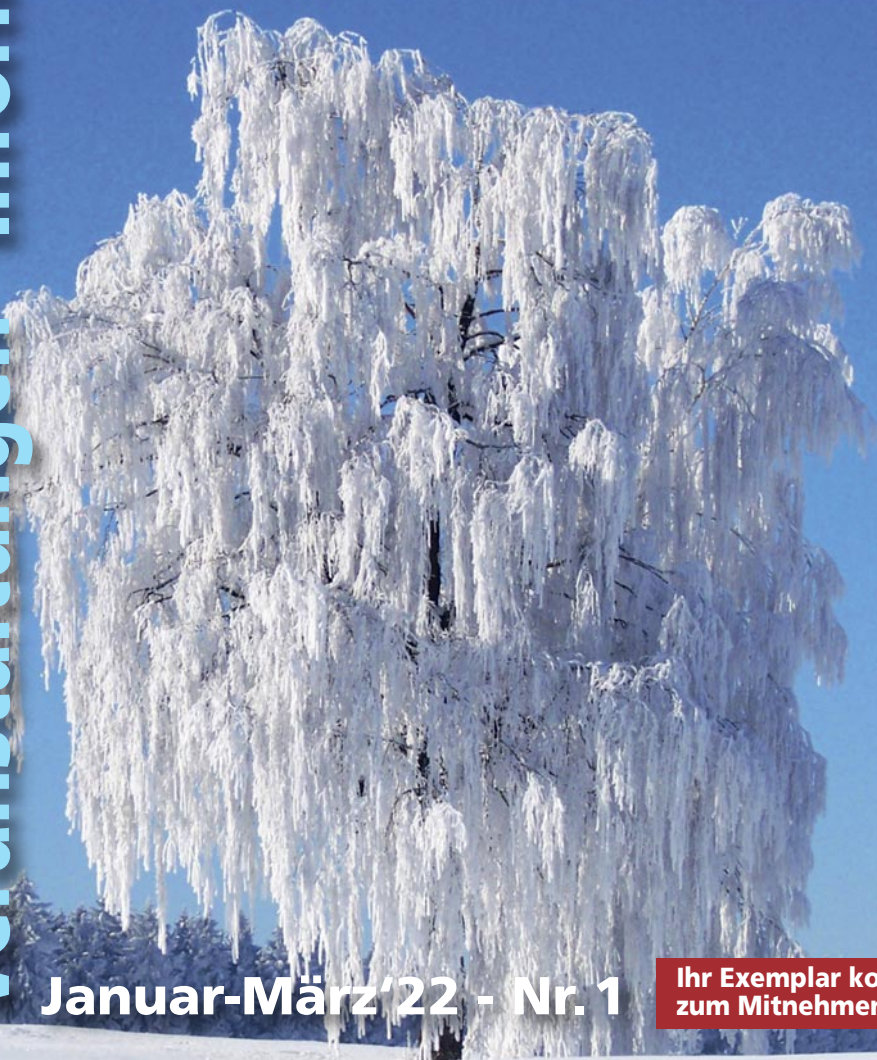


Veranstaltungen Informationen

# SeniorenInfo



Mitteilungen des Seniorenbeirates im  
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen



Januar-März'22 - Nr. 1

Ihr Exemplar kostenlos  
zum Mitnehmen



# LebensWERT

Tagesdemenzbetreuung



**FAMILIÄR - GEMEINNÜTZIG - HERZLICH**

L(i)eben – für Menschen mit Demenz  
WERTvoll – für Angehörige



**Wir sehen unsere Lebensaufgabe darin, Menschen mit Demenz das Leben so schön wie möglich zu machen.**

**In unserem schönen Haus im Grünen kümmern wir uns in einer familiären Umgebung liebevoll um unsere Gäste!**

Für uns ist es sehr wichtig, dass sich unsere Bewohner wohl, sicher und geborgen fühlen, um so einen inneren Rückzug zu vermeiden.

**Ganz nach Ihrem Bedarf betreuen wir unsere Gäste Wochen-, Tage- oder Stundenweise.**



**Vereinbaren Sie gerne einen Probetag bei uns!**

**Wir freuen uns über Ihren Anruf:  
Tagesdemenzbetreuung L(i)ebenswert**

Oberbuchen 60  
83670 Bad Heilbrunn

**Telefon: 08046 / 6349991**

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

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

Wir helfen  
Ihnen dabei,  
wieder dabei  
zu haben und  
dabei Ihren  
Angehörigen in  
guten Händen  
zu wissen.

Unser Anzeigensponsor: Die Zahlenflüsterer Buchhaltungsservice Rödel

# Inhaltsverzeichnis

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat aktuell	
❑ Schließung von Sparkassen-Filialen im Landkreis	4
❑ Wohnraum für Senioren	4
❑ Neue Ausgabe der Notfallmappe	6
Gesundheit	
❑ Höhere Krankenkassenbeiträge für Ungesunde?	7
❑ Fit bis ins hohe Alter – Wie schafft man das?	9
Pflege	
❑ Die Vergessenen der Pflegereform	10
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen und Arbeitskreisen	
❑ Malteser: Neue Leitung im Tölzer Landkreis – Zwei Malteser Frauen an der Spitze	12
❑ Diakonie Oberland: Kontaktbörse Barrierefreier Wohnraum?	14
Alltagstauglich	
❑ Neuer Service der Kreissparkasse: Bargeldservice, Telefonbanking...	15
❑ Entrümpeln – Die Kunst des Wesentlichen	17
Gedanken	
❑ Geburtstage - Zeit zum Nachdenken	18
❑ Nostalgie: Sehnsucht nach der guten alten Zeit	20
Lebenslust	
❑ Wandervorschlag: Künstlerspaziergang durch Murnau	23
❑ Buchvorstellung: Der Sixtinische Himmel	28
❑ Rätsel: Kennen Sie unseren Landkreis?	30
Termine	31
Impressum	32

## Wichtige Telefon-Nummern

<b>Polizei</b>	110	<b>Feuerwehr/Rettungsdienst</b>	112
<b>Krankenbeförderung</b>	0881 19222	<b>Ärztl. Bereitschaftsnotdienst</b>	116117

### Beratungsstellen im Landratsamt

Senioren-Info-Telefon allgemein	08041 505-280	Christiane Bäumler
Mobile Seniorenhilfe	08041 505-366	Sabine Frick
	08041 505-236	Martina Bliersbach
Kontaktstelle Selbsthilfegruppen	08041 505-121	Elisabeth Erlacher
Betreuungsverfügung/Vollmacht	08041 505-450	Monika Jacker
Wohnraumberatung	08041 505-674	Maria-Kristin Kistler

<b>Seniorenbeirat des Landkreises</b>	08041 505-280	Christiane Bäumler
<b>Behindertenbeauftragter</b>	08857 697746	Ralph Seifert

### Allgemeine soziale Beratung

#### Bayerisches Rotes Kreuz

Bad Tölz, Schützenstraße 7	08041 7655-0
Wolfratshausen, Barbezieuxstraße 1	08171 9345-0

#### Caritas

Bad Tölz, Klosterweg 2	08041 79316-100
Geretsried, Graslitzer Straße 13	08171 9830-0
Wolfratshausen, Obermarkt 7	08171 216252

#### Diakonie Oberland

Bad Tölz, Schützenweg 10	08041 76127339
--------------------------	----------------

#### Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung EUTB

Bad Tölz, Marktstraße 75	08041 4389712
--------------------------	---------------

### Unterstützung im Alltag

#### Anbieter für Hausnotruf

Bayerisches Rotes Kreuz	08171 9345-20
Malteser Hilfsdienst	089 858080-20

#### Essen auf Rädern

Bayerisches Rotes Kreuz (Essen heiß und tiefgekühlt)	081719345-25
Malteser Hilfsdienst (Lieferung nur tiefgekühlt)	089 858080-20

#### Fachstellen für pflegende Angehörige

Bayerisches Rotes Kreuz	08171 9345-10	(Nord)
Caritas Kontaktstelle 'Alt und Selbständig'	08041 79316-101	(Süd)

#### Demenz-Beratung

Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.	08171 2347460
---	---------------

#### Hospizbegleitung und Palliativversorgung

Christophorus Hospizverein	08171 999155
----------------------------	--------------

Weitere hilfreiche Informationen sowie die vielen ehrenamtlichen Unterstützungsangebote in den Städten und Gemeinden finden Sie unter [www.seniorenkompass.net](http://www.seniorenkompass.net) oder im gedruckten **Seniorenkompass**, kostenlos erhältlich in allen Rathäusern des Landkreises.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Ein neues Jahr, ein neues Glück! Wir ziehen froh hinein“, so dichtet Hoffmann von Fallersleben, und genau das und vor allem Gesundheit wünsche ich Ihnen für 2022.

Gerade in diesen Zeiten, die immer noch stark durch ein unberechenbares Virus bestimmt sind, tut es gut, einmal das Tempo zu drosseln und sich die Zeit für etwas ganz anderes zu nehmen. 365 Tage hält uns dieses Jahr bereit und ich habe geplant, sie nicht nur im Sauseschritt zu erleben. Und Sie? Möglicherweise gehören Sie zu denjenigen, die ab sofort häufiger lesen wollen. Damit haben Sie es tatsächlich schon ein Stück vorwärts geschafft, immerhin halten Sie gerade unsere **SeniorenInfo** in der Hand. Wenn Sie jetzt noch unsere Buchempfehlung ansehen, sind Sie auf dem besten Weg.



Was bedeutet mir meine Heimat? Die jährlichen Geburtstage bieten einen guten Anlass, um über den bisherigen Lebensweg nachzudenken. Und allen Leserinnen und Lesern, die mehr Bewegung in ihr Leben bringen wollen, empfehlen wir einen Künstlerspaziergang durch Murnau und unseren Wandervorschlag. Da ist doch sicher jemand zu finden, der Sie begleiten würde. Vielleicht lesen Sie vorab die wertvollen Tipps, wie Sie bis ins hohe Alter fit bleiben. Sollen Ungesunde höhere Krankenkassenbeiträge zahlen? Zu dieser spannenden Frage habe ich Stellung genommen.

Ein heiß diskutiertes Thema im Landkreis sind die Schließungen vieler Zweigstellen der Sparkasse und der Abbau der Geldautomaten, vor allem in den ländlichen Gemeinden. Im Mittelpunkt der Kritik an den Schließungen steht die Bargeldversorgung. In Gesprächen mit dem Sparkassenvorstand wurden uns vielversprechende Lösungen zugesagt.

Sie sehen: Die **SeniorenInfo** ist ganz nah an Ihrer Seite – also bleiben Sie uns treu. Was auch immer Sie tun, ich wünsche Ihnen viel Freude dabei. Geben Sie auf sich und ihre Lieben acht.

Ihr



Hermann Lappus

## Schließung von Sparkassen-Filialen im Landkreis

In einem Brief an die Abonnenten der Süddeutschen Zeitung schreibt Kurt Kister unter der Überschrift **Wenn Banken die Kunden überfallen** „...dass aus ökonomischen Gründen jede Menge Filialen zugemacht werden, sodass es in vielen Dörfern keine Post und keine Bank mehr gibt. Man soll das alles online erledigen, weil es so bequemer und – für die Banken – deutlich billiger ist. Nun gibt es aber Menschen, die ihren Bankverkehr nicht online erledigen wollen, zum Beispiel auch, weil sie älter sind und/oder in ihrem Kundenbetreuer eine Vertrauensperson sehen, bei der sie manchmal auch Rat suchen. Wenn die nächste Kundenbetreuerin aber zwanzig Kilometer weit weg in der Kreisstadt

sitzt und dort dreimal so viele Kunden betreut, weil der Vorstand die Arbeit verdichtet hat, dann ist dies eine Form des Banküberfalls auf die Kunden.“

Die Sparkasse Bad Tölz-Wolfratshausen verspricht aber ihren Kunden, dass die Auszahlung von Bargeld auch per Telefonanruf beim Bankberater erfolgen kann und anschließend per Post kostenfrei an den Sparkassenkunden ausgeliefert wird. Ein Service, der sich vor allem an uns Senioren richtet. (Siehe hierzu auch den Artikel 'Neuer Service der Kreissparkasse auf Seite 15.)

## Wohnraum für Senioren

Bei unserer letzten Seniorenbeiratssitzung im großen Sitzungssaal des Rathauses in Bad Tölz schilderte uns Bürgermeister Dr. Ingo Mehner das reichhaltige Angebot für Senioren in seiner Stadt. Er berichtete aber auch von seinen Sorgen, was die Bereitstellung von Wohnraum für alle Altersgruppen in dieser Region angeht. Da das Alten- und Pflegeheim Josefstift in Bad Tölz nicht mehr den baulichen Mindestanforderungen entspricht, wird ein freigemeinnütziger Träger gesucht, der den Betrieb eines neuen Pflegeheimes übernehmen soll. Der Stadtrat hat sich für einen Neubau auf der Flinthöhe entschieden. Geplant sind 120 Pflegeplätze in vier Wohnbereichen für je 30 Bewohner plus acht Kurzzeitpflegeplätze. Die Planungs- und Bauphase wird mit drei bis fünf Jahren angesetzt. Auf ein genaues Datum wollte sich Bürgermeister

Mehner jedoch nicht festlegen. Nach dem Umzug kann das alte Josefstift neu überplant werden. Vielleicht gibt es dann dort Wohnappartements für Senioren und Familien.

Das Thema Wohnen für Senioren wird uns auch in der nächsten Seniorenbeiratssitzung beschäftigen. Dann geht es um die Planungen auf dem Lorenzareal in Geretsried. Wir werden in unserer nächsten **SeniorenInfo** darüber berichten.

# Tagesbetreuung Café Life

**NEU!**

**Jetzt für Sie geöffnet!**

## **Tagesbetreuung Café Life**

*Wir geben körperlich, geistig und psychisch Erkrankten jeden Alters die Möglichkeit, ein wichtiger Teil der Gesellschaft zu bleiben.*

### **Das finden Sie bei uns:**

- ▲ Kognitives Training
- ▲ gemeinsames Kochen und Backen
- ▲ Spaziergänge
- ▲ Gruppenspiele
- ▲ Bewegung und Entspannung
- ▲ Kreativ- und Gartenarbeit

### **Wir bieten:**

- eine offene Gemeinschaft
- eine verständnisvolle Atmosphäre
- Zeit für Gespräche
- Aktivierende Gruppenangebote
- Mitgestaltungsmöglichkeiten
- Fahrdienst

**Melden Sie sich gerne für einen **kostenlosen Schnuppertag** an!**

## Für Senioren, Menschen mit Handicap und pflegende Angehörige

**Suchen Sie Hilfe** in der Organisation Ihrer häuslichen Pflege?  
**Wir, das Soziale Netzwerk, setzen uns für Sie ein!**

### **Brauchen Sie Unterstützung bei...**

- ▲ der Verbesserung der häuslichen Pflegesituation
- ▲ Pflegeeinstufung (MDK)
- ▲ Anträgen und Kontakt zu Behörden, Ärzten, Pflege- und Krankenkassen
- ▲ Organisation von Hausnotruf, Pflegemitteln, Haushaltshilfen, Essen auf Rädern etc.

### **Unser Pflegedienst leistet:**

- Hilfe bei der Körperpflege
- Behandlungspflege
- Medikamentengabe
- Wundverbände
- Betreuung

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



Sie erreichen uns telefonisch unter

**08171 99 89 475**

Öffnungszeiten: **Mo. - Fr.**

**8.00 - 12.00 und 13.00 - 16.00 Uhr**

**Das soziale Netzwerk** gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt) + Pflegedienst

Elfi Blank-Böckl, Leitenstraße 26, 82538 Geretsried

eMail: [info@das-soziale-netzwerk-wor.de](mailto:info@das-soziale-netzwerk-wor.de)

### Neue Ausgabe der Notfallmappe

Die erste Ausgabe der Notfallmappe wurde im Dezember 2013 herausgegeben und 2017 bereits zum ersten mal überarbeitet. Nun hat eine Arbeitsgruppe des Seniorenbeirates zusammen mit Frau Bäuml vom Fachbereich Senioren des Landratsamtes Bad Tölz-Wolfratshausen die Notfallmappe erneut überarbeitet und aktualisiert. Das Spektrum der Notfälle reicht von einem ungeplanten Krankenhausaufenthalt bis hin zum plötzlichen Tod. Auf insgesamt 14 Seiten finden Sie Hinweise zu den wichtigsten Entscheidungen, die zu treffen sind.

Für Helfer geben die ausgefüllten Seiten einen Überblick über die wichtigsten Angaben zu vertrauten Personen, wichtigen Medikamenten, Vorsorgeentscheidungen etc., die in einem Notfall möglichst schnell zur Hand sein sollten. Ergänzend enthält die Notfallmappe Checklisten darüber, welche Unterlagen an einem festen Ort aufbewahrt werden sollten, was man vorbereitend für einen Krankenhausaufenthalt tun kann und welche Schritte zu gehen sind, wenn ein naher Angehöriger verstirbt.

Die Notfallmappe ist für die Bürgerinnen und Bürger aller Altersgruppen nützlich. Nehmen Sie sich Zeit beim Ausfüllen der Mappe. Besprechen Sie Ihre Angaben mit Ihren Angehörigen bzw. Bevollmächtigten, damit diese wissen, wie sie in Notfällen handeln sollen und welche Unterstützung Sie sich wünschen.

Die Notfallmappe bekommen Sie im Rathaus Ihrer Gemeinde und im Landratsamt oder Sie laden sich diese von der Homepage des Landratsamtes herunter: <http://www.sozialwegweiser.net/veroeffentlichungen>



Unter diesem Link finden Sie auch alle anderen aktuellen Broschüren und Ratgeber für Seniorinnen und Senioren, wie zum Beispiel den Seniorenkompass, Wohnraumberatung, Maßnahmen zur Wohnungsanpassung, Mobile Seniorenhilfe u.v.m.

Der Seniorenbeirat wünscht Ihnen, dass Sie gut für den Notfall vorsorgen können, in der Hoffnung, dass so ein „Notfall“ nie eintreten möge.



## Höhere Krankenkassenbeiträge für Ungesunde?

Ich habe einen Freund, der läuft Marathon. Er nutzt eine Fitnessuhr zur ständigen Pulskontrolle und hat gelesen, dass Leute, die Ausdauersport betreiben, im Alter weniger unter Alzheimer und ähnlichen Krankheiten leiden. Das ist ohne Zweifel ein lobenswerter Zeitvertreib. Aber sollte er dafür auch mit geringeren Krankenkassenprämien belohnt werden? Laut einer Studie der Sanitas-Stiftung sagt eine Mehrheit der Bevölkerung: Ja. Wer sich ungesund verhalte, sei dagegen unsolidarisch. Mehr als 70 Prozent finden, dass man für die eigene Gesundheit in erster Linie selbst verantwortlich sei. Wer krank ist, soll also immer selber schuld sein?

Natürlich ist es nicht falsch, was einem von klein auf beigebracht wird: Zähneputzen hilft gegen Karies, Nichtraucher schützt vor Lungenkrebs, Obst und Gemüse tun prinzipiell gut, regelmäßige Bewegung ist wichtig. Aber es ist illusorisch anzunehmen, dass man sich die eigene Gesundheit erarbeitet. Die ist in erster Linie das Ergebnis von Glück.

Glück in der Lotterie der Erbkrankheiten, Glück, wenn man nicht an einer abgasverseuchten Straße aufwächst. Glück, wenn man den „richtigen“ Beruf hat. Glück, wenn man während einer Pandemie nicht allzu heftig erkrankt. Glück, wenn man sich beim Training für den Marathon nicht ein Knie verletzt und Glück, wenn man nicht durch Dritte zu Schaden kommt.

Dass man selbst mindestens so gesund lebt wie andere, wenn nicht gesünder, ist ein weit verbreitetes Gefühl. In besagter Studie behaupteten das 85 Prozent von sich. Das ist rein rechnerisch gelinde gesagt unplausibel. Die Fehleinschätzung kommt wohl von der menschlichen Gabe zur Verdrängung. Man mag sich auf seine vegane Ernährung etwas einbilden und zugleich rauchen. Man kann exzessiv trinken und stolz auf seine Fitness sein. Es ist ja auch erfreulich, wenn jeder so zufrieden mit sich ist. Das Problem entsteht, wenn man beginnt, aus dieser Selbstüberschätzung heraus Politik zu machen.



**Ausgezeichnet beraten sein.  
Bei der besten Bank vor Ort!**

**Morgen  
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Ehrlich, verständlich und glaubwürdig:  
Willkommen bei der **Genossenschaftlichen Beratung** –  
der Finanzberatung, die erst zuhört und dann berät.  
Was die Beratung bei der **besten Bank vor Ort** anders  
macht, erfahren Sie in unseren Geschäftsstellen oder  
online. [www.oberlandbank.de/beste-bank](http://www.oberlandbank.de/beste-bank)

**Raiffeisenbank  
im Oberland eG** 

Um Missverständnissen vorzubeugen. Natürlich kann sich eine Gesellschaft überlegen, wie sie Menschen dabei unterstützt, ein Leben mit möglichst wenig Beschwerden zu leben. Man kann gesundes Essen in der Kantine anbieten und darüber diskutieren, ob Tabakprodukte beworben werden sollten. Es ist aber kurzsichtig, Krankenkassenbeiträge an den Lebensstil anpassen zu wollen, weil man denkt, dass man selbst auf der richtigen Seite ist.

Erstens fehlt in vielen Dingen die empirische Klarheit. Die Wissenschaft streitet noch darüber, welches Gewicht ideal ist, wie viele Schritte in der Woche und wie viele Gläser Wein, und ob dieselben Werte für alle Menschen gelten. Zweitens, um Krankenkassenprämien gerecht an Einzelpersonen anzupassen, bräuchte es eine ständige Kontrolle von

Verhalten und Gesundheitsdaten. Im Grund eine Totalüberwachung, engmaschiger als das Sozialkreditsystem in China.

Der dritte Grund hat nichts mit dem Irrsinn der Umsetzung zu tun, sondern mit der Idee an sich, im Gesundheitsbereich ein System von Belohnung und Strafe einführen zu wollen. Diese Idee widerspricht dem Gedanken der Solidarität, auf dem das Versicherungswesen beruht, wonach es gut ist, wenn alle in einen Topf zahlen. Aus dem kann schöpfen, wer Unterstützung braucht, eben weil es jeden von uns treffen kann.



- mitten im Grünen gelegen
- Kurzzeit- und Langzeitwohnen
- geräumige Einzel- und Doppelzimmer
- vielseitiges, niveauvolles, 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



**Anfang des Jahres 2020  
eröffnete unser Neubau**

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

## Fit bis ins hohe Alter – wie schafft man das? Mit Motivation, Sport der Spass macht und kleinen Veränderungen

Wer sich regelmäßig bewegt, tut viel für seine Gesundheit. Die meisten wissen das, finden aber nicht immer die nötige Motivation. Nur 15 bis 20 Minuten Training täglich – Muskelaufbau benötigt Ausdauer – verbessert die Schlafqualität, kann Symptome von Angst und Depression lindern und senkt das Krankheitsrisiko erheblich, unabhängig in welchem Alter man damit beginnt. Ratsam ist es, für dieses Training einen festen Zeitpunkt einzuplanen, am besten so als handele es sich um einen ganz wichtigen Termin.

Damit man auf Dauer dabei bleibt, muss man herausfinden ob z. B. Wandern, Gymnastik im Sportverein oder alleine vor dem Fernseher, Schwimmen oder Tanzen das Richtige ist. Wichtig ist, dass

man wirklich Spaß dabei hat.

Durch Gehen oder Wandern wird die Durchblutung im Gehirn angeregt und das Demenzrisiko sinkt. Sprachgedächtnis und Lernfähigkeit können so bis ins hohe Alter erhalten werden. Ein Muskel, der nicht beansprucht wird, verliert seine Kraft. Was für die Muskulatur gilt, gilt ebenso für das Gehirn, den Stoffwechsel und die Gefäße.

So sind die 15 bis 20 Minuten Ausdauertraining gut angelegt, um die Beweglichkeit in Körper und Geist zu verbessern und die Lebenszeit zu verlängern. Unsere Gene und unsere Körperfunktionen sind auf Bewegung eingestellt. Warum nicht jetzt den Bewegungsmuffel in uns bekämpfen?



### Sicher zuhause in Bad Tölz und Gaißach.

Ambulante und teilstationäre Angebote für Seniorinnen und Senioren

#### Ambulanter Pflegedienst Otto

Wir unterstützen Sie dabei, so lange wie möglich ein selbstständiges Leben zu Hause zu führen.

- Pflegeberatung
- Betreuungsangebote
- Pflegeleistungen und vieles mehr

Badstraße 24 | 83646 Bad Tölz  
Telefon 08041 71362  
pflgedienst-otto@rummelsberger.net

#### Senioren-Tagespflege Gaißach

Den Tag mit abwechslungsreichen Aktivitäten in Gemeinschaft verbringen. Zuhause leben. Finanzierung größtenteils durch die Pflegekasse.

- Betreuung von Montag bis Freitag
- Aktivierung von Körper, Geist und Seele
- gemeinsame Mahlzeiten

Egenbergerweg 17a | 93674 Gaißach  
senta-gaissach@rummelsberger.net

Menschen an Ihrer Seite. Die Rummelsberger | [rummelsberger-diakonie.de/altenhilfe](http://rummelsberger-diakonie.de/altenhilfe)

## Die Vergessenen der Pflegereform

**VdK-Präsidentin Verena Bentele: „Noch so eine Zeit überstehen die zu Hause Versorgten und ihre Angehörigen nicht.“**

Verängstigt und vergessen – so fühlten sich die meisten Pflegebedürftigen und pflegenden Angehörigen zu Hause während der Corona-Pandemie. Dies zeigen die Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie der Hochschule Osnabrück, die der Sozialverband VdK im April 2021 in Auftrag gegeben und im August auf einer Pressekonferenz in Berlin vorgestellt hat. Mehr als zwei Drittel der 16.000 Befragten gaben an, sehr unter der psychischen Belastung in dieser Zeit gelitten zu haben. Gleichzeitig waren für viele dringend benötigte Entlastungsangebote weggefallen.

Wegen der Pandemie fand die Pflege zu Hause unter extrem erschwerten Bedingungen statt. So zeigt die VdK-Pflegestudie: 78% der Pflegebedürftigen empfanden diese Zeit als belastend, bei den pflegenden Angehörigen waren es sogar 84%. Vor allem die psychische Belastung wog für mehr als 70% aller Befragten schwer. 76% fürchteten selbst an Corona zu erkranken und Spätfolgen zu erleiden. 81% der Pflegebedürftigen und 87% der pflegenden Angehörigen mieden den Kontakt zu Dritten. Fast ein Drittel der Pflegebedürftigen verließ sogar das Haus oder die Wohnung gar nicht mehr – das eigene Zuhause wurde sozusagen zur Isolationsstation. 37% der Pflegehaushalte nahmen keine Unterstützungsangebote mehr in Anspruch.


VdK-Präsidentin Verena Bentele zog in Berlin eine bittere Bilanz: „Für die Pflegeheime legte die Große Koalition millionenschwere Rettungsschirme auf, für die Pflegekräfte gab es immerhin Applaus und Boni. Nur für die pflegenden Angehörigen zu Hause gab es mal wie-

der nichts. Damit bestätigte die Politik erneut: Die Pflegenden und Gepflegten zu Hause sind nicht nur die Vergessenen der Pandemie, ihre Belange werden dauerhaft sträflich vernachlässigt.“ Dabei werden 80% der Pflegebedürftigen zu Hause versorgt.

Der VdK kündigt als Konsequenz aus der politischen Ignoranz der häuslichen Pflege nun juristische Schritte an. „Deswegen werden wir jetzt die unter anderem einkassierte Erhöhung des Pflegegeldes einklagen – notfalls bis zum Bun-

### 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



desverfassungsgericht“, sagte Bentele. Die Erhöhung aller Pflegeleistungen im Umfang von 1,8 Milliarden Euro war bereits angekündigt, wurde aber bei der Pflegereform im Juli nicht umgesetzt. Damit sollte der Wertverlust der vergangenen Jahre für alle Pflegeleistungen ausgeglichen werden. Das Geld wird nun zweckentfremdet und umgeleitet, um die Eigenanteile in der stationären Pflege zu bezuschussen.

„Die Nullrunde für die häusliche Pflege beim Pflegegeld, bei der Tagespflege und Verhinderungspflege betrifft sehr viele unserer Mitglieder“, erklärt Jörg Ungerer, Leiter der Bundesrechtsabteilung beim VdK Deutschland. „Es ist wichtig, dass wir uns für diese Menschen einsetzen.“ Deshalb unterstützt der VdK Mitglieder aus allen Landesverbänden. Selbst klagen darf der Sozialverband VdK nicht – das dürfen nur die Betroffenen.

„Ziel ist es, durch alle Instanzen zu gehen, um eine Verfassungsbeschwerde zu erreichen“, erklärt Ungerer. „Wir wollen bewirken, dass der Gesetzgeber das Pflegegeld sowie alle anderen Pflegeleistungen alle drei Jahre an die Inflation anpassen muss.“ Die Chancen auf einen Erfolg stehen gut, ist er überzeugt. Der Rechtsexperte sieht eine deutliche Ungleichbehandlung zwischen den häuslich und den stationär versorgten Pflegebedürftigen. In ähnlichen Fällen der Benachteiligung hatte das Gericht den Klägern Recht gegeben. „Wenn der Gesetzgeber die einen Pflegebedürftigen besser unterstützt als die anderen, muss er das plausibel begründen. Das ist bei der Pflegereform nicht erfolgt“, sagt Ungerer.



## Mitziehen.

### Durch Gemeinschaft gewinnen.

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

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

SOZIALVERBAND  
**VdK**  
BAYERN

Zukunft braucht Menschlichkeit.



Malteser Hilfsdienst e.V./gGmbH  
Untermarkt 17 / Rückgebäude  
82515 Wolfratshausen, Tel. 08171 347918-10  
eMail: malteser.wolfratshausen@malteser.org  
www.malteser-wolfratshausen.de

## Neue Leitung im Tölzer Landkreis Zwei Malteser Frauen an der Spitze

Die Malteser Gliederung Bad Tölz-Wolfratshausen hat eine neue Kreisleitung. Nachdem Elisabeth Vogel im September die Kreisgeschäftsführung von ihrer Vorgängerin Anke Ringel übernommen hatte, ist mit der offiziellen Ernennung von Gräfin Stephanie zu Ortenburg zur Kreisbeauftragten die neue Kreisleitung der Malteser in Wolfratshausen wieder komplett. Gräfin Ortenburg folgt Richard Schottenhaml nach, der von 2016 an Kreisbeauftragter der Malteser in Wolfratshausen war und gemeinsam mit Ringel den Umzug der Dienststelle in die neuen Räumlichkeiten ins Zentrum von Wolfratshausen am Untermarkt 17 vorangetrieben hatte.

Als Kreisgeschäftsführerin sieht sich die studierte Juristin Elisabeth Vogel, die neben ihrer hauptberuflichen Tätigkeit für gemeinnützige Organisationen stets auch Zeit für ehrenamtliches Engagement für Geflüchtete, Demenzerkrankte und Bildungsbenachteiligte fand, endlich an ihrem Berufsziel angekommen. „Als Kind wollte ich Mutter Teresa, Albert Schweitzer oder Heidi werden. Jetzt habe ich eine gute Kombination in meinen Aufgaben als Malteser Kreisgeschäftsführerin gefunden!“ Vogel ist passionierte Bergsteigerin sowie Skifahrerin und lebt seit vier Jahren im Bayerischen Voralpenland.

Gräfin Ortenburg lebt mit ihrer Familie in Icking. Seit ihrer Jugend hat sie sich bei vielen nationalen und internationa-

len Projekten der Malteser engagiert. „Den Menschen durch Nähe wieder Lebensfreude zu bringen hat meine ehrenamtliche Arbeit immer schon geprägt. Wo sollte das besser gehen als bei den Maltesern. Einmal Malteser immer Malteser“, hat die Volkswirtin überzeugt. Nachdem sie mehrere Jahre im Projektmanagement gearbeitet hat, ist Gräfin Ortenburg heute hauptamtlich leidenschaftlich Mutter von bald fünf Kindern.

Die neue Kreisleitung hat sich einiges vorgenommen. „Wir wollen ein verlässlicher Partner an der Seite der Menschen sein, die in ihrem Alltag durch Immobilität, Einsamkeit oder Krankheit eingeschränkt sind. Wir bringen hier im Landkreis Menschen zusammen, die sich



Foto: Neue Kreisleitung: Elisabeth Vogel (li.),  
Gräfin Stephanie zu Ortenburg

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

ehrenamtlich engagieren wollen mit denen, die auf Unterstützung hoffen", sagt Vogel und Gräfin Ortenburg ergänzt: „Was wir von der Corona Pandemie gelernt haben ist, dass wir uns noch mehr für Menschen einsetzen müssen, die unter den Maßnahmen und Kontaktbeschränkungen besonders gelitten haben und einsam oder sozial bedürftig sind.“

Dem ambitionierten Ziel, in Wolfratshausen ein neues Café Malta zu eröffnen, in dem Menschen in der Frühphase einer Demenz stundenweise von geschulten ehrenamtlichen Malteser Demenzbetreuern liebevoll betreut werden, sind die beiden schon sehr nahe gekommen. Im November 2021 öffnete das Café Malta zum ersten Mal. Ehrenamtliche Helfer sind willkommen und erhalten eine Ausbildung als Demenzbegleiter. Auch der Besuchsdienst der Malteser, der seit Jahren stark nachgefragt wird, soll nach dem Willen der neuen Kreisleitung ausgebaut werden. „Wir wollen mehr Senioren in stationä-



Foto © Malteser - Café Malta

ren Einrichtungen besuchen und deshalb intensiver mit Senioren- und Pflegeheimen kooperieren“, plant Vogel. „Dafür suchen wir dann auch wieder Frauen und Männer, die sich dabei ehrenamtlich engagieren möchten.“

### Wir sind da, wenn Sie uns brauchen



**Malteser**

*...weil Nähe zählt.*



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

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

### **Wir informieren Sie gerne:**

**08171 347918-10 · [malteser-wolfratshausen.de](http://malteser-wolfratshausen.de)  
Untermarkt 17 · 82515 Wolfratshausen**

### Kontaktbörse Barrierefreier Wohnraum

In der Altersgruppe ab 65 ist jeder vierte Mensch behindert. Für alle Menschen mit Beeinträchtigungen, die auf barrierefreien Wohnraum angewiesen sind, startete die Diakonie Oberland im November 2021 in Kooperation mit der Inklusionsplanung des Landratsamtes und allen Kommunen des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen die „Kontaktbörse Barrierefreier Wohnraum“.

Ziel der Kontaktbörse ist es, ein Bewusstsein für das Thema barrierefreier Wohnraum in unserem Landkreis sowie Transparenz für Angebote und Nachfragen zu schaffen und somit Suchende und Anbietende von barrierefreiem Wohnraum zusammenzubringen. Dadurch bekommen Menschen mit Mobilitätseinschränkungen die Möglichkeit, passenden Wohnraum in ihrer Umgebung zu finden.



Foto © istock-1023471544-1

Angesprochen sind auch Architekturbüros und Bauträger mit Erfahrung in barrierefreiem Planen und Bauen, ihre Angebote auf unserer Website einzustellen.

### Bad Tölz Haus am Park

Unterstützen · Betreuen · Pflegen

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

Probewohnen  
für 45,- €/Tag



### SeniorenWohnen BRK

Ihr Plus im Alter





## **Neuer Service der Kreissparkasse** **Bargeldservice, Telefonbanking und mehr...**

*Wenn der Weg zur nächsten Filiale oder zum nächsten Geldautomaten zu weit ist oder die Zeit drängt, finden wir gemeinsam mit den hier aufgeführten Möglichkeiten eine Lösung. Unsere Beraterinnen und Berater informieren Sie gerne. Sprechen Sie mit uns.*

### **Bargeld** **Geldautomat**

98% unserer Kunden erreichen innerhalb von fünf Kilometern den nächsten Geldautomaten, bei dem sie kostenlos Geld abheben und einzahlen können. In vielen Fällen kann das zum Beispiel im Rahmen einer Einkaufsfahrt erledigt werden.

### **Supermarkt**

In fast allen Supermärkten (Aldi, Rewe, Lidl, Edeka, Penny, Netto, dm, usw.) kann man beim Einkauf mit der SparkassenCard Geld abheben.

### **Bargeld-Versand**

Zusätzlich bieten wir einen Bargeldversand an. Einfach per Telefon in unserem Kunden-Service-Center bestellen und in der Regel kommt das Geld per Post am

nächsten, spätestens übernächsten Tag bequem nach Hause. Auf unser Risiko und auf unsere Kosten.

### **Beratungen**

Für Beratungen nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrer Beraterin/Ihrem Berater auf. Gemeinsam finden wir sicher eine passende Lösung für Sie.



Foto © Sparkasse



[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**

### **Aufträge, Überweisungen und Kontoauszüge**

Optimal und viel praktischer als Überweisungsformulare auszufüllen, ist unser Telefonservice.

Unser hauseigenes Kunden-Service-Center nimmt zu den bekannten Geschäftszeiten gerne Ihre Aufträge an. Überweisungen, Daueraufträge, Änderungen und vieles mehr.

**Unser Tipp: Probieren Sie es einfach einmal aus. Sie werden überrascht sein, wie einfach das ist. Und für Ihre Sicherheit haben wir natürlich auch gesorgt!**

#### **Überweisungen**

Beleghafte Überweisungen können Sie in unseren Geschäftsstellen abgeben oder einwerfen. In Sonderfällen stellen wir Ihnen auch vorfrankierte Umschläge

für den Postversand zur Verfügung.

#### **Kontoauszüge**

Ihre Kontoauszüge schicken wir Ihnen gerne zu. Die Kosten dafür sind lediglich der Portoersatz.

#### **Digitale Angebote (auch für Einsteiger)**

Online Banking wird immer einfacher und bequemer, egal ob mit dem Computer, einem Notebook oder mit dem Handy (Smartphone). Wenn Sie das bisher nicht genutzt haben, wir helfen Ihnen gerne bei der Einrichtung und Anwendung. Sie werden überrascht sein, wie einfach diese sind.

Alltagstauglich

**Rufen Sie uns an. Alle unsere Service-Angebote unter Telefon 08041 8007-0.**

## *Zentrumsnah im Grünen umsorgt...*

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

Allen Bewohnern stehen schöne helle Einzelzimmer zur Verfügung.

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

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



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

Adalbert-Stifter-Straße 56, 82538 Geretsried  
Telefon 08171 38618-0 oder 38618-12

Fax 08171 38618-27, E-Mail: [st-hedwig@caritasmuenchen.de](mailto:st-hedwig@caritasmuenchen.de)

## Entrümpeln – Die Kunst des Wesentlichen

Über die Jahre sammelt sich in Wohnung, Speicher und Keller vieles an, was im Lauf der Zeit nicht selten zur Last wird. Es lohnt sich, regelmäßig zu entsorgen – doch wo anfangen?

Im Verlauf des Lebens mehren sich nicht nur die Erinnerungen, sondern auch unser materieller Besitz. Viel Kostbares und Einmaliges ist dabei, das uns glücklich macht. Vieles aber, was früher nützlich war, brauchen wir heute nicht mehr und wird eher zur Belastung, denn nicht selten ist es nur „Krusch“, der viel Platz einnimmt. Umzugs- und Entrümpelungsexperten haben festgestellt, dass etwa zehn Prozent eines Schrankinhaltes aus Tüten, alter Unterwäsche, Socken, Taschen und Kleiderbügeln besteht.

Was also machen, wenn Schubladen und Schränke überquellen und wir uns von vielen Dingen nicht trennen können? Bevor es an's Ausmisten geht lohnt es sich, in Ruhe einige Fragen zu beantworten: Was ist mir persönlich wichtig? Wie soll mein Leben in Zukunft aussehen? Welche Ziele habe ich? Und welche Dinge brauche ich dazu?

Dann sollten die Schränke, der Speicher und der Keller danach durchforstet werden, was man in den letzten zwei bis fünf Jahren nicht mehr gebraucht hat. Vielleicht benötigen wir viele der Gartengeräte nicht mehr, weil wir inzwischen nur einen Balkon haben. Oder ein Teil des Geschirrs und der Küchengeräte reicht, weil wir nicht mehr für die ganze Familie kochen.

Als Entscheidungshilfe beim Aussortieren kann die „Drei-Kisten-Methode“ dienen: Eine Kiste für den Müll, eine Zweite für Dinge, die wir verschenken, spenden oder verkaufen wollen und eine Dritte für alles was zu schade zum



Foto © Entrümpeln-Fotolia\_Zarya-Maxim

Wegwerfen erscheint – jedoch mit einer Frist belegt wird, nach der wir den Inhalt wegwerfen, falls uns bis dahin keine Verwendung für ihn eingefallen ist.

Gewonnen haben wir mehr Platz für das was uns wichtig ist und das gute Gefühl, endlich das getan zu haben, was wir schon lange vor uns herschieben.

ALLES AUS EINER HAND

Rufen Sie kostenlos an!  
0800 10 601 90

Seniorenheim  
**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

## Geburtstage – Zeit zum Nachdenken

Mein Geburtstag, der mich in höhere Gefilde meiner Lebensspanne führt, gibt Zeit und Anlass zum Nachdenken. Wie fühle ich mich, wie beeinflusst mich „Heimat“, was bedeutet sie mir?

Seit 55 Jahren wohne ich hier, der Lebensweg hat mich Südbadener hierher verschlagen. Ich denke an meine Jugendzeit in der Baar, die geprägt war von meiner Familie, dem bescheidenen Leben, der einfachen Wohnung auf dem Dorf, den nie endenden Spielen mit meinen Spezeln, der Schule in der Kriegszeit, wo der Unterricht oft – für uns Knirpse nicht unwillkommen - von den Sirenen unterbrochen wurde, die Bomber ankündigten, der Natur, die unser Spielplatz war, dem 2. Weltkrieg. Heimat eben, sehr lieb, sehr emotional, tief drin, unauslöschlich.

Was bedeutet mir Heimat heute? Der Unterschied ist, dass ich das emotional und rational sehe.

Da ist die Geborgenheit, die aus dem Zusammenleben mit meiner Familie im nahen Umkreis besteht. Wir haben das Glück, dass wir bislang von ganz harten Schlägen verschont worden sind, obwohl es da und dort schon viele „Roststellen“ gibt. Wir in der Familie versuchen, Auseinandersetzungen auf jeden Fall ganz früh zu erkennen, zu klären und zu vermeiden. Jeder weiß: die dafür aufzuwendende Energie und Kraft ist woanders sinnvoller einsetzbar.

Ganz bedeutsam ist meine Identifikation, das Zugehörigkeitsgefühl, das ja unser bewusstes und unbewusstes Denken, Fühlen und Handeln ausmacht. So etwas wächst über viele Jahre zu einem



## 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)



dichten Netz zusammen, das hält, auch wenn die Winde rauer wehen. Das hat mit der sozialen Verwurzelung zu tun, Familie, Freunde, Bekannte, Vereine, der geistigen Heimat, in der ich mich wohlfühle. Es ist das angenehme Gefühl ohne tägliche Anstrengung unter Menschen zu leben, die ähnlich denken und fühlen wie ich, meine geistige Heimat eben.

Natürlich spielt die lange Zeit meines Wohnortes hier eine Hauptrolle. Das alles schützt vor Aus- und Abgrenzung gerade jetzt, wo manches andersfarbige Gesicht zu sehen ist. Da ich durch häufige Aufenthalte in afrikanischen Ländern die Menschen dort lieb gewonnen habe, phantasieiere ich mir oft eine fiktive Geschichte dieser Leute zusammen. Manchmal spreche ich sie auch direkt an und erfahre viel, was mir so bekannt ist. Zum Beispiel ihre nach wie vor feste Bin-

dung zu ihren Leuten, ihrer Heimat, ihrer Identifikation eben.

Und dass sie unsere so schöne Heimat genauso hoch schätzen, wie ich selbst, auch wenn sie unsere Sprache noch nicht beherrschen. Dann denke ich, dass dies auch ein Argument gegen Fremdenfeindlichkeit sein müsste. Es ist ja schließlich Zufall und nicht Verdienst, dass wir hier wohnen können. Und so fühle ich mich trotz weit fortgeschrittenen Alters wohl und zufrieden.



*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 stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

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

Pflegeheim Lenggries  
Karwendelstraße 28b  
83661 Lenggries

## Nostalgie: Sehnsucht nach der guten alten Zeit

**Die Nostalgie hat keinen guten Ruf. Doch Forscher finden positive Eigenschaften des verklärten Rückblicks in die eigene Vergangenheit.**

Ein einziges Stückchen Madeleine reicht aus, um bei Marcel, dem Erzähler in Marcel Prousts Romanzyklus "Auf der Suche nach der verlorenen Zeit" die Erinnerung an sein Heimatdorf Combray zu wecken. Als das Sandkuchengebäck auf einem Löffel Tee seinen Gaumen berührt, durchströmt ihn ein "unerhörtes Glücksgefühl".

Nostalgische Gedanken überkommen jeden hin und wieder, alte wie junge Menschen. Nahezu jeder hat seine eigenen Madeleines. Bei dem einen mag es ein Lied sein, das in seiner Kindheit häufig im Radio lief, bei einem anderen weckt vielleicht schon die Nennung eines bestimmten Ortes die Erinnerungen an vergangene Zeiten.

### Nostalgie – eine Krankheit?

Dabei hat die Nostalgie selbst keinen



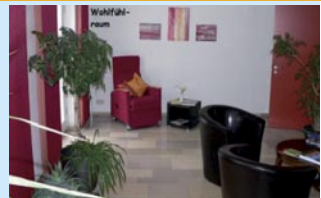
Foto © Angelina Ströbel\_pixelio.de

guten Ruf. Der Duden definiert sie als "Gestimmtheit, die sich in der Rückwendung zu einer vergangenen, in der Vorstellung verklärten Zeit äußert", und die unter anderem von einem Unbehagen in



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)

der Gegenwart ausgelöst werden kann. Wird jemand als "Nostalgiker" bezeichnet, schwingt oft noch der Vorwurf der Wirklichkeitsflucht mit. Der Schweizer Arzt Johannes Hofer, auf den der Begriff zurückgeht, beschrieb Nostalgie zunächst sogar als ein krank machendes Heimweh.

Nostalgische Gedanken können auch Vorteile besitzen, sagen Forscher heute. Tabea Wolf ist Entwicklungspsychologin an der Universität Ulm und hat sich in einer Untersuchung mit der Funktion von Nostalgie als Teil des autobiographischen Gedächtnisses, also der Summe unserer persönlichen Erinnerungen, befasst. Sie vermutet, dass solche verklärten Rückblicke bei der Steuerung des Emotionshaushalts mitwirken und dazu beitragen können, die aktuelle Stimmungslage bei Betroffenen aufzuheben.

## Hilfe für das Hier und Jetzt

In einer Studie der Universität Southampton ließen Psychologen die Teilnehmer sich an ein früheres Ereignis aus ihrem

Leben erinnern, das diese als angenehm empfanden. Sie bekundeten anschließend in Fragebögen ein positiveres Selbstbild als eine Vergleichsgruppe, die an ein neutrales Erlebnis denken sollte. Außerdem schätzten die Teilnehmer mit nostalgischen Erinnerungen ihre Fähigkeit höher ein, auf andere Menschen zuzugehen.

Nostalgie könnte so gewissermaßen ein Puffer sein, der das Selbst vor einer tristen Situation oder Einsamkeit schützt. "Schöne Erinnerungen können dazu beitragen, dass sich der Betreffende besser fühlt", sagt Wolf.

Eine weitere Studie des britischen Forscherteams kam zu dem Schluss, dass Menschen sich bei niedrigeren Temperaturen eher nostalgischen Gedanken hingeben – und diese wiederum dazu beitragen, dass Kälte als weniger unangenehm empfunden wird.

## SENIORENWOHNPAK

IsarLoisach



Unser Haus bietet in freundlicher, familiärer Atmosphäre:

<p><b>Pflegeplätze</b> Kurzzeit- und Verhinderungspflege vollstationäre Pflegeplätze ASB Casa-Vital GmbH . Moosbauernweg 7a . 82515 Wolfratshausen . Telefon 08171/34886-0</p>	<p><b>Wohnungen im Service-Wohnen</b> 31 Ein- bis Dreizimmerwohnungen mit und ohne Balkon</p>
--	---

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

Wir helfen hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund

## War früher alles besser?

Bei allen guten Seiten des verklärten Blicks auf das bisherige Leben sollte man nicht vergessen: Dass früher alles besser war, stimmt natürlich meist nicht. Warum scheinen wir dann rückblickend die Vergangenheit oft geradezu als heile Welt zu betrachten? Das liegt daran, dass unser Gedächtnis uns trügt. "Positive Erlebnisse bleiben besser in Erinnerung", sagt Wolf. Negative Erfahrungen geraten dagegen oft schnell in Vergessenheit.

Die Summe unserer persönlichen Erinnerungen fällt deswegen meist deutlich positiv aus. Auf eine in die Brüche gegangene Beziehung oder die eigene Schulzeit blicken Menschen eher milde gestimmt zurück. Den Ärger und Stress, den sie damals hatten, blenden sie schlicht aus. Früher war nicht alles besser. Aber die eigenen Erinnerungen können einem vielleicht dabei helfen, sich im Hier und Jetzt besser zu fühlen.



— Brigitte Bogner —

**insieme**  
Friseur und Mode

**Ich komme zu  
Ihnen nach Hause,  
sowie in Senioren- &  
Pflegestätten.**

**Oder Sie kommen mit dem Fahr-  
dienst zu mir in den Salon.**

Marktstraße 48 . 83646 Bad Tölz  
Brigitte Bogner Friseurin . 08041-6328  
mobil 0172-6060600

**Wir pflegen Menschlichkeit  
Professionell und persönlich**

# Caritas

Nah. Am Nächsten



- Ambulante Pflege
- Betreuung und hauswirtschaftliche Hilfen
- Vermittlung weiterer entlastender Dienste
- Pflegebesuche (nach § 37 PflegeVG)
- Beratung zum Thema psychische Gesundheit
- Beratung durch die Fachstelle für pflegende Angehörige

**Caritas-Zentrum Bad Tölz-Wolfratshausen**

Telefon: 08171 9830-10 oder 08041 79316-110

[www.caritas-ambulanter-pflegedienst-bad-toelz-wolfratshausen.de](http://www.caritas-ambulanter-pflegedienst-bad-toelz-wolfratshausen.de)

[www.caritas-badtölz-wolfratshausen.de](http://www.caritas-badtölz-wolfratshausen.de)



**Demenz  
Partner**

Ein Mitglied der  
Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.

*Mein Leben  
im Alter*



Wandervorschlag aus dem Rother-Wanderbuch „Kulturwandern Blaues Land“ von Christian Rauch erschienen im Bergverlag Rother, Oberhaching aktuelle Auflage 2019, Preis € 16,90

## Künstlerspaziergang durch Murnau Ödön von Horváth und der Blaue Reiter

*Der Schriftsteller Ödön von Horváth und die Maler Wassily Kandinsky und Gabriele Münter liebten Murnau, die Marktstraße, das Umland und das Panorama. Diese Rundtour führt uns zu den liebsten Schauplätzen der Künstler und den ihnen gewidmeten Museen.*

**Ausgangspunkt:** Parkplatz P5, Kellerstraße in Murnau.

**Anreise Pkw:** Über die B2 Weilheim – Garmisch oder A95 München – Garmisch, Ausfahrt: Murnau/Kochel, nach Murnau. An der Umgehungsstraße/B2 (oberhalb des Tunnels) liegt am Rewe-Markt der freie Parkplatz P5.

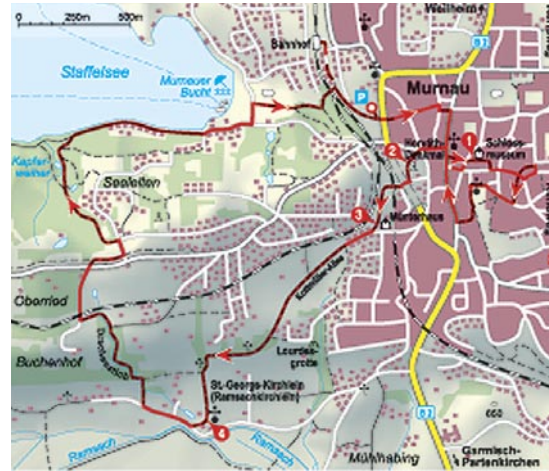
**Anreise ÖPNV:** Bahnlinie München – Garmisch/Innsbruck, Bahnhof Murnau. Von dort Richtung Ortszentrum und nach der Brücke links hinauf Parkpl. P5.  
**Höhenunterschied:** 200 m.

**Anforderungen:** Gute breite Geh- und Fußwege. Am Drachenstich steileres Stück mit Stufen.

**Einkehrmöglichkeiten:** Im Ortszentrum am Rathaus Gaststätten und gute Eiscafés. Am Kurpark Restaurant »Auszeit« mit Terrasse. Neben der St.-Georgs-Kirche Gasthaus »Ähndlk« mit herrlichem Biergarten. Kurz nach Tourbeginn Gaststätte Griesbräu mit schönem Brauhaus. Am Ende »Platzlk« und »Lido« am Staffelseeufer.

**Sehenswürdigkeiten: Schlossmuseum:** Geöffnet ganzjährig Dienstag–Sonntag 10 bis 17 Uhr. An Sommerwochenenden bis 18 Uhr. Eintritt: 6 €, mit Sonderausstellung 9,50 €, Kinder ab 6 Jahre: 2 €. Schlosshof 2–5, Telefon 08841 476201, [www.schlossmuseum-murnau.de](http://www.schlossmuseum-murnau.de).

**Münterhaus:** Geöffnet ganzjährig Dienstag–Sonntag 14 bis 17 Uhr. Eintritt: 3 € für Personen über 25 Jahre. Kottmüllerallee 6, Telefon 08841 628880, [www.munterstiftung.de/de/das-munter-haus-2](http://www.munterstiftung.de/de/das-munter-haus-2).



Vom Parkplatz aus folgen wir der Beschilderung »Ortszentrum« und gehen links über die Brücke. Wir steigen dahinter die Stufen rechts hinunter und folgen dem Ödön-von-Horváth-Weg links Richtung Zentrum (nicht rechts abwärts). Dann kreuzen wir die Bahnhofstraße und gehen in die Griesbräustraße. Nach einem kurzen Abstieg spazieren wir durch den Hof der über 300 Jahre alten und im Jahr 2000 wieder eröffneten Brauerei und Gaststätte Griesbräu hinab in den Obermarkt. Wir gehen links kurz bergauf und sehen auf Höhe von Ober-



markt 40 links und rechts zwei Tafeln, die uns erste Murnauer Motive von Wassily Kandinsky 1908 und Gabriele Münter 1909 zeigen. Wir gehen dann den Obermarkt hinab in die Fußgängerzone. Bei der Mariensäule aus dem 18. Jahrhundert erblicken wir links die Maria-Hilf-Kirche von 1655. Dem Münchner Architekten Emanuel von Seidl, der in Murnau ein Landhaus besaß, sind die heute denkmalgeschützten, farbenfrohen Häuserfassaden des Murnauer Marktes zu verdanken. Im Rahmen seiner Ortsverschönerung 1906-13 erhielt auch die Maria-Hilf-Kirche das heutige Aussehen. Unmittelbar nach der Kirche biegen wir links in die Grüngasse ein. Eine Tafel bei Hausnummer 4 verrät mehr über Kandinskys Bild »Grüngasse« von 1909. Wir gehen die Gasse geradeaus weiter, rechts in die Pfarrstraße und links die Stufen hinauf in den Hof des ehemaligen Schlosses von Murnau.

Das Gebäude des Murnauer Schlossmuseums (1) mit seinem rund 800 Jahre alten Wohnturm aus Wittelsbacher Zeiten war lange Zeit klösterliches Gericht (Kloster Ettal), im letzten Jahrhundert Schule und seit 1993 beherbergt es das großzügige Museum. Eine umfangreiche Sammlung von Werken Gabriele Münters und des Blauen Reiters sowie vielerlei Lehrreiches zur Kultur und Natur des umliegenden Alpenvorlands, zum Beispiel zur Hinterglasmalerei, machen es zu einem kulturellen Schatzkästchen. Regelmäßig finden überregionale Sonderausstellungen statt.

Vom Schlossmuseum aus laufen wir zum Ende des Schlosshofes (dort weitere Tafel zu Kandinskys Schlosshof-Bild). Wir gehen rechts, links und anschließend die Schloßbergstraße rechts bergauf. Weiter oben geht es links in den Lindenburgweg und zu einer Tafel über Gabriele Münters Lindenburg-Gemälde. Wir halten uns links. Ein Fußweg führt uns zurück zur Schloss-



bergstraße, der wir kurz nach rechts folgen, bei Haus Nr. 30 biegen wir links in den Ainmillerpark. Nach dem Park spazieren wir rechts hinab zur sehenswerten barocken Pfarrkirche St. Nikolaus (18. Jahrhundert). Wir gehen links um die Kirche herum und danach geradeaus (Richtung Berge) aus dem Friedhof hinaus. An der Friedhofsmauer befindet sich eine weitere Kandinsky-Tafel, anschließend wenden wir uns steil bergab nach rechts. Unten studieren wir eine Gabriele Münter-Tafel und gehen dann den Untermarkt rechts bergauf.

Oben passieren wir rechter Hand das ehemalige Weinhaus Kirchmeir (Haus von 1840 mit goldener Traube am Turmerker und Tafel zum Schriftsteller Ödön von Horváth). Dahinter sehen wir das Rathaus mit dem Fresko Kaiser Ludwigs des Bayern, der Murnau 1322 das Marktrecht verliehen hatte. Wir verlassen bei der Mariensäule den Markt und spazieren linker Hand aufwärts über die Postgasse zum Murnauer Kultur- und Tagungszentrum. Wir überqueren die Straße an der Ampel, vor dem Gebäude wenden wir uns erst links, dann rechts abwärts in den Murnauer Kurpark. Einige Meter weiter erinnert ein Denkmal (2) in Form eines überdimensionalen roten Hutes an den Schriftsteller Ödön von Horváth.

Ödön von Horváth machte von 1924 bis 1933 Murnau zu seiner Wahlheimat. Er ließ sich von den Einheimischen, Gaststätten und Biergärten ebenso inspirieren wie von den nahen Bergen, die er selbst leidenschaftlich gerne bestieg. Es entstanden in dieser Zeit so bekannte Werke wie »Zur schönen Aussicht«, »Italienische Nacht« und »Kasimir und Karoline«. Den Murnauer Höhenrücken, mit Blick auf Moos, See und Berge, hat Horváth einmal als den »schönsten Punkt am nördlichen Rande der bayerischen Alpen« bezeichnet. ► Tworek



Wir gehen an dem Hut vorbei und folgen links einem Weg (Wegweiser Müntherhaus) zu einem kleinen Teich hinab. Dahinter biegen wir rechts in einen Teerweg ein (Wegweiser »Drachenstich-Rundweg«). Auf diesem überqueren wir die Bahngleise und steigen zwischen wunderschönen alten Laubbäumen steiler bergauf. Der Weg wendet sich nach links und erlaubt Ausblicke auf Murnau mit Kirche und Schloss. Wieder finden wir zwei Tafeln, die daran erinnern, dass dieser Ausblick beliebtes Motiv von Gabriele Münter und Wassily Kandinsky war. Letzterer malte den Blick auf Kirche und Ort um 1910 viele Male, was ihm maßgeblich half, den Schritt von der gegenständlichen in

die abstrakte Malerei zu vollziehen. Einige Meter weiter erreichen wir links abwärts über Stufen das ehemalige Haus des Künstlerpaars.



Das Müntherhaus

Das heutige Müntherhaus (3) bewohnten Gabriele Münter und Wassily Kandinsky von 1909 bis 1914. In dieser Zeit begründeten sie mit Franz Marc die Künstlergemeinschaft »Der Blaue Reiter«. Nach der Trennung während des Ersten Weltkriegs kehrte Gabriele Münter später in das Haus zurück und bewohnte es von 1931 wieder bis zu ihrem Tod 1962 (mehr bei ► Tworek). Wie damals, so ist auch heute das Haus von bunten Blumenbeeten und groß gewachsenen Bäumen gesäumt. Die vom Künstlerpaar selbst bemalten Möbel sowie Grafiken, Gemälde und inspirierende Volkskunst locken heute viele Besucher in das kleine Museum.

Wir gehen vom Haus wieder hinauf zu unserem Weg und folgen ihm halblinks weiter (Wegweiser »Drachenstich-Rundweg«). Wir erreichen die Kottmüller-Allee, einen von alten Eichen umsäumten Fußweg, der uns inmitten von Wiesen bergab führt. Nach einem kurzen Wäldchen ermöglicht eine Ruhebänk einen wundervollen Panoramablick auf das Murnauer Moos, das größte Moorgebiet seiner Art in Mitteleuropa und die Gebirgsketten dahinter. Der Weg führt uns weiter abwärts, zum St.-Georgs-Kirchlein (»Ramsachkirchlein«).

Von der Gaststätte neben der Kirche folgen wir einer Teerstraße Richtung Westen (Wegweiser »Westried/Moosrain/Berggeist«) und verlassen sie wieder bei der nächsten Abzweigung nach rechts (links eine blau bemalte Bank). Der Weg führt aufwärts in den Wald und zur kleinen Waldschlucht »Drachenstich«, die namentlich auf die Sage vom Murnauer Drachen zurückgeht und in der Anfang des 20. Jh. kleine Aufführungen von Festspielen stattfanden. Unser Weg führt links aufwärts über steilere Stufen am Rand der Schlucht. Oben wird der Weg wieder flacher und wir folgen weiter links haltend dem Schild »Drachenstich-Rundweg«. Bald überqueren wir die Bahngleise und erreichen über einen Forstweg die Autostraße. Auf der gegenüberliegenden Seite führt uns ein Fuß- und Radweg nach rechts. Bei der nächsten Abzwei-

gung biegen wir links ab (»Klinik Hochried/Untere Einfahrt«). Kurz darauf halten wir uns wieder links (Staffelsee/Drachenstich-Rundweg) und spazieren auf einem schönen schattigen Weg steiler bergab zum Staffelsee. Rechts an seinem Ufer folgen wir dem Seewaldweg. Bei der nächsten Abzweigung (links die »Murnauer Bucht« mit Freibadestelle und Einkehr am Platzl, daneben das Strandbad mit Restaurant Lido) folgen wir links der Seestraße und nach dem Parkplatz rechts einem Kiesweg, der zwischen einem Fußball- und einem Minigolfplatz aufwärtsführt. Wir halten uns links, erreichen über eine steilere Serpentine die Anhöhe und gehen durch die Bahnunterführung. Bahnfahrer bleiben nun auf dem Weg direkt zum Bahnhof. Ansonsten geht es rechts über die Brücke, weiter Richtung Zentrum und bald links hinauf zum Parkplatz.



**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.

Ihre Experten für  
Selbstbestimmtes Wohnen  
bis ins hohe Alter



**Aktuelle Angebote zur  
Miete, Kauf oder Vormerkung  
auf Anfrage unter**

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

Top Immobilienmakler  
laut Focus Spezial 2020



## Die Senioren-Wohnanlagen für barrierefreien Wohnkomfort




**Sonnengarten**  
Zentral Wohnen in Geretsried




**Stadtgarten**  
Wolfratshausen  
Betreutes Wohnen mit Komfort




**AM STADTWALD**  
Service-Wohnen mit Komfort  
Mitten in Geretsried  
Adalbert-Stifter-Str. 34



Wir nehmen uns gerne Zeit und beraten Sie unverbindlich



von Gabriele Skiba,  
Seniorenbeirätin

Buchvorstellung:

## Der Sixtinische Himmel

Historischer Roman  
von Leon Morell

Fischer Taschenbuch Verlag

erschienen 2013

576 Seiten, Preis 13 €

auch als E-Book und Hörbuch erhältlich.

Der junge Aurelio erblickt in einer Kirche in Bologna einen knienden Engel aus Marmor. Dieser ist eine der frühen Skulpturen von Michelangelo Buonarroti. Aurelio ist von der Schönheit des Engels so beeindruckt, dass er auch Bildhauer werden will und beschließt beim größten Künstler seiner Zeit in die Lehre zu gehen. Es gelingt ihm nach Rom zu kommen, wo Michelangelo lebt und er wird als Gehilfe in dessen Werkstatt aufgenommen.

In Rom erwartet ihn eine Welt, wie er sie bisher nicht kannte: Kunst und Kultur stehen in höchster Blüte, das Leben pulsiert in den Straßen, herrschaftliche Paläste und prächtige Kirchen zieren das Stadtbild. Doch es gibt auch Schattenseiten: Die Pest wütet unter der Bevölkerung, Bettler und Kurtisanen bevölkern die Straßen.

Michelangelo hat gerade von Papst Julius II. den Auftrag bekommen, die Sixtinische Kapelle mit einem neuen Deckenfresko auszumalen. Diesen Auftrag nimmt er allerdings nur widerwillig an, denn schließlich gilt seine Leidenschaft dem Marmor und nicht der Malerei. Die Arbeiten am Deckenfresko sind langwierig und Kräfte zehrend. Nachts erschafft Michelangelo jedoch heimlich aus weißem Marmor das Bildnis einer Frau, die niemand jemals sehen darf: die Kurtisane des Papstes. Aurelio verliebt sich unsterblich in die geheimnisvolle Schöne. Doch seine Liebe wird nicht nur ihm zum Verhängnis.

Der sixtinische Himmel von Leon Morell ist Künstlerbiografie und Thriller zugleich.



Wenn man diesen spannenden Roman gelesen hat, möchte man am liebsten nach Rom fahren, sich in die Sixtinische Kapelle setzen und das Meisterwerk von Michelangelo noch einmal mit ganz neuen Augen betrachten.

Alten - und Pflegeheim

Josefistift

*...im Heim Daheim!*



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

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







# **FM**Dienste

## Haushaltsservice

Tel.: 08171 / 92 41 41

E-Mail: info@fmdienste.de

### Unterstützung im Haushalt

**zusätzlich monatlich 125,- €**

von **Pflegekassen** für alle Pflegegrade

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

© iStock.com / Kirby Hamilton

## **Haushaltsservice Senioren Plus**



© Vadim Guzhva / fotolia.com

### Unterstützung im Haushalt

### **Kostenübernahme**

durch gesetzliche **Krankenkassen** / Versicherer

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

## **Haushaltshilfe im Krankheitsfall**

**Rätsel:**

(Auflösung des Rätsels aus Heft 4'21 finden Sie auf Seite 32!)

## **Kennen Sie unseren Landkreis?**

**Beantworten Sie drei Fragen zu untenstehendem Bild:**

1. Nach dem Verfall einer früheren Kapelle wurde im Jahr 1722 die heutige Kapelle gebaut. Wo steht diese und welchem Heiligen ist sie gewidmet?
2. Das Haus gegenüber der Kapelle bekam 1812 die Conzession zum Bierausschank. Seit 1896 trägt das Gasthaus den Namen des Besitzers. Wie heißt die Gaststätte?
3. Was davon ist denkmalgeschützt:  
Die Kapelle, das Gasthaus oder beide Gebäude als Ensemble?

Aus allen Einsendungen mit den richtigen Antworten ziehen wir eine Gewinnerin/ einen Gewinner. Der Preis ist ein 20-Euro-Gutschein für einen beliebigen Wunsch:

Einkaufen, Café-Besuch, Kino usw.  
Das besprechen wir dann individuell.

**Lösungen** per Postkarte oder Mail an die Redaktion schicken (Absender und Telefonnummer nicht vergessen!):

Gabriele Skiba, Weidacher Hauptstr. 68g,  
82515 Wolfratshausen,  
eMail: gabriele.skiba@arcor.de

**Einsendeschluss ist der 20. Februar 2022.**

(Poststempel bzw. Maileingang)

Der Name der Gewinnerin/des Gewinners wird in der SeniorenInfo Nr. 2'22 veröffentlicht.  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Datenschutz:** Alle Teilnehmerdaten (Name, Anschrift) werden nach Auslosung und Benachrichtigung der Gewinnerin/des Gewinners gelöscht. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.



Foto © Merkur.de

## Wichtiger Hinweis

Angesichts der immer noch bestehenden Pandemiesituation ist bei Redaktionsschluss dieser Ausgabe der **SeniorenInfo** noch nicht sicher, ob die angekündigten Veranstaltungen stattfinden können. **Für alle Veranstaltungen gelten immer die aktuellen Hygiene- und Schutzmaßnahmen.** Für einige Veranstaltungen ist eine **Anmeldung erforderlich.** Vielen Dank für Ihr Verständnis.

**Mi 12. Jan.'22    Senioren-Tanz - Ein Jungbrunnen für Ihre Gesundheit**

**Mi 09. Feb.'22**    Kommen Sie mit und ohne Partner  
**Mi 09. März'22**    Veranstalter: Caritas Kontaktstelle 'Alt und Selbständig'  
**jew. 15-17 Uhr**    Musik: Rudi Holzapfel – keine Anmeldung erforderlich  
Gebühr: Spende für die offene Seniorenarbeit  
Ort: Haus Isarwinkel, Ludwigstraße 6-8, Bad Tölz

**Do 17. Feb.'22    Letzte-Hilfe-Kurs: Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden**  
**Do 10. März'22**    **Menschen am Lebensende**

**je 17-21.30 Uhr**    Veranstalter: Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.  
begrenzte Platzzahl, Anmeldung erforderlich  
Anmeldung: Telefon 08171 999155 / info@christophorus-hospizverein.de  
Gebühr: 10 €  
Ort: Geschäftsst. Christoph. Hospizverein, Neuer Platz 20, Geretsried

**Di 22. März'22    Basis Wissen Demenz – Krankheitsbilder und Symptome**

**17 - 19 Uhr**    Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.  
Zielgruppe: Pflegende Angehörige, Ehrenamtliche  
Referent: Dieter Käufer  
Anmeldung: Tel. 08171 2347460 / info@ag-il.de / www: ag-il.de  
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich  
Ort: Lübbachstraße 2, Wolfratshausen

**Mo 04. April'22    Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**

**19 - 21.30 Uhr**    Veranstalter: Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen e. V.  
Referent: Alfred von Hofacker – begrenzte Platzzahl  
Anmeldung: Telefon 08171 999155 / info@christophorus-hospizverein.de  
Gebühr: Spende erbeten  
Ort: Geschäftsst. Christoph. Hospizverein, Neuer Platz 20, Geretsried

**jeden Mi u. Do    Betreuungsgruppe Lichtblicke Geretsried e. V.**

**14.30 -17.30 Uhr**    Betreuung von Menschen mit kognitiven Einschränkungen  
Leiterin: Sylvia Kardell  
Anmeldung: Telefon 08171 36 50 411 / mobil 0176 70 51 94 79 oder  
eMail: sk@lichtblicke-geretsried.de / www.lichtblicke-geretsried.de  
Ort: evang. freikirchliche Gemeinde, Geretsried, Jeschenstr. 125 b

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

**Redaktion:** Gabriele Skiba, Weidacher Hauptstraße 68g, 82515 Wolfratshausen  
Telefon 08171 16113, eMail: [gabriele.skiba@arcor.de](mailto:gabriele.skiba@arcor.de)

**Gestaltung/  
Anzeigen/  
Druck:** Werbeagentur Freese, Aich 48b, 85667 Oberpfammern  
Telefon 08106 9993306, Fax 08106 9993302  
eMail: [info@freese-werbung.de](mailto:info@freese-werbung.de) [www.freese-werbung.de](http://www.freese-werbung.de)

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

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

**Titelbild:** Winterweidenbaum von Hans-Jürgen E. Sackmann – pixelio

**Redaktionsschluss** für Ausgabe 2-2022, April-Juni ist der **20. Februar'22**

## Auflösung des Rätsels aus der *SeniorenInfo* Nr. 4'21

1) Ort: Bad Tölz, Architekt: Gabriel von Seidl, 2) Gabriel-von-Seidl-Gymnasium  
3) Umgestaltung der Marktstraße, Seidl-Villa, Marienstift, Hotel Kolbergarten und weitere richtig genannte Gebäude.

Die Gewinnerin ist **Frau Inge Steinberger aus Geretsried**. Die Redaktion wünscht viel Freude mit dem Wunsch-Gutschein. Danke an alle Damen und Herren, die mitgeraten haben.



- + Ambulante Pflege
- + Bewegungsprogramme
- + Essen auf Rädern
- + Fachstelle für pflegende Angehörige
- + Hausnotruf
- + 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@kvtuel.brk.de](mailto:info@kvtuel.brk.de) Telefon: 0 80 41/76 55-0 Fax: 0 80 41/76 55-24 Internet: [www.kvtuel.brk.de](http://www.kvtuel.brk.de)





# AKUTGERIATRIE

## DIE BEDÜRFNISSE ÄLTERER MENSCHEN IM VORDERGRUND

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

### UNSER TEAM FÜR IHRE INDIVIDUELLE BEHANDLUNG

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

### UNSERE STATION FÜR IHRE SELBSTSTÄNDIGKEIT

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

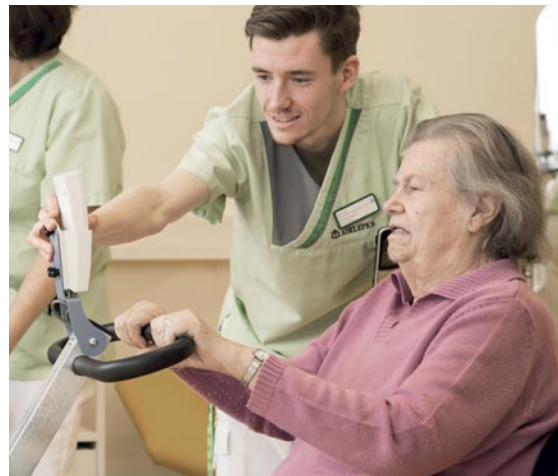


Stadtklinik Bad Tölz

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





# Daheim statt Heim

Zufriedenheits  
Garantie



EINES DER ERSTEN  
DIN-ZERTIFIZIERTEN  
VERMITTLUNGSUNTERNEHMEN



## 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.

**Tipps Kundenbroschüre:** Sie finden diese neben anderen Informationen kostenfrei auf unserer Internetseite.



Kooperation mit der Caritas

**Sozialagentur-Oberbayern Betreuung zu Hause GmbH**

Kemmelallee 1 . 82418 Murnau a. Staffelsee

Telefon 08841-48543-30 . Telefax 08841-48543-31 . [info@sozialagentur-oberbayern.de](mailto:info@sozialagentur-oberbayern.de)

[www.sozialagentur-oberbayern.de](http://www.sozialagentur-oberbayern.de)