

Senioren Info



Mitteilungen des Seniorenbeirates im
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen

Oktober-Dezember '18 - Nr. 4

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen



AKUTGERIATRIE

DIE BEDÜRFNISSE ÄLTERER MENSCHEN IM VORDERGRUND

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

UNSER TEAM FÜR IHRE INDIVIDUELLE BEHANDLUNG

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

UNSERE STATION FÜR IHRE SELBSTSTÄNDIGKEIT

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

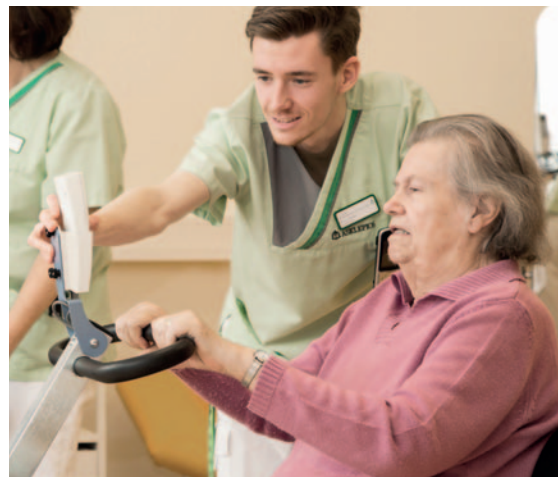


Stadtklinik Bad Tölz

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

AKUTGERIATRISCHE INDIKATIONEN

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



Inhaltsverzeichnis

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat Aktuell	
<input type="checkbox"/> "Schatzmeister" der älteren Generation: Die Seniorenvertretung	4
<input type="checkbox"/> Alt werden, aber tätig bleiben	5
<input type="checkbox"/> LandesSeniorenVertretung Bayern in der Staatskanzlei	7
Ehrenamt: Ruhestand – was ist das?	9
Ehrenamt: Woche des Ehrenamts – Engagement von und für Senioren	11
Der Pflegeberuf – Mythen und Falschmeldungen	12
Kostenloses Online-Coaching für pflegende Angehörige	15
Vorsorge: Den eigenen Abschied gestalten	18
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Arbeitskreisen und Gruppen	
<input type="checkbox"/> Caritas – Nachbarschaftshilfe unter neuer Leitung	21
<input type="checkbox"/> Malteser – Damit niemand einsam bleibt	22
Termine	23
Das muss einmal gesagt werden – Technik im Alter	24
Das muss einmal gesagt werden – Ein Pflegenotfall	25
Das muss einmal gesagt werden – Eine runde Sache...	27
Das muss einmal gesagt werden – "Alt werden in Dankbarkeit"	28
TIPPS: Nüsse und ihre Geheimnisse als Kraftpakete	29
Senioren + Sport – Tanzen – ein wunderbares Fitnessstraining	30
Das sagt die Heilpraktikerin – Stärken Sie Ihre Schilddrüse	31
Wandervorschlag – Von Jachenau zum Walchensee	33
Buchvorstellung – Ein Mann, der fällt	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

SOZIALVERBAND

VdK

BAYERN



Zukunft braucht Menschlichkeit.

Wichtige Telefon-Nummern

Polizei	110	Feuerwehr/Rettungsdienst	112
Krankenbeförderung	0881-19222	Ärztl. Notdienst	116117
Bayer. Rotes Kreuz	08041-76550	Bad Tölz, Schützenstraße 7	
Caritas - Bad Tölz	08041-79316100	Bad Tölz, Klosterweg 2	
- Geretsried	08171-98300	Geretsried, Graslitzer Straße 13	
Malteser Hilfsdienst	089-858080 20	Wolfratshausen, Untermarkt 17	
VdK	08041-761253	Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen-Miesbach: Bad Tölz, Karwendelstraße 5	
Seniorenbeirat des Landkreises		Frau Bäumler	08041-505 280
Senioren-Info-Telefon		Frau Bäumler	08041-505 280
Seniorenberatung des Landkreises			
Mobile Seniorenhilfe		Frau Bäumler	08041-505 280
Selbsthilfe-Kontaktstelle		Frau Erlacher	08041-505 121
Betreuungsstelle		Frau Jacker	08041-505 450
Wohnraumberatung		Frau Engl	08041-505 307
Essen auf Rädern (Warm- und Tiefkühlkost)			
Bayerisches Rotes Kreuz			08171-934525
Malteser Hilfsdienst			08171-43630
Hausnotruf			
Bayerisches Rotes Kreuz			08041-76550
Malteser Hilfsdienst			08171-43630
Mobile Soziale Dienste – Einkaufshilfen, Haushaltshilfen			
Arbeiterwohlfahrt			08041-8456
Bayerisches Rotes Kreuz			08171-43060
Caritas Kontaktstelle „Alt und Selbständig“			08041-79316101
Malteser-Hilfsdienst			08171-43630
Hospizbegleitung und palliative Care-Beratung			
Christophorus Hospizverein			08171-999155
Pflege, ambulant			
finden Sie im Internet www.sozialwegweiser.de			

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

Liebe Leserinnen und Leser,

die letzten Wochen und Monate hatten es wahrlich in sich. Die extreme Hitze hat uns allen stark zugesetzt, Herz und Kreislauf wurden überdurchschnittlich beansprucht. Wer weiß, vielleicht wird „Hitzewelle“ das Wort des Jahres. Ich hoffe, Sie haben diese heißen Sommertage gut überstanden. Uns Zeitgenossen bleibt nichts anderes übrig, als etwas Abstand zu gewinnen, um innezuhalten und zur Besinnung zu kommen. Die kühleren Herbsttage kommen da gerade rechtzeitig. Hoffentlich nutzen sie auch diejenigen in Politik und Sport zur geistigen Abkühlung, die sich zuletzt als Anheizer betätigt und keine Provokation ausgelassen haben.



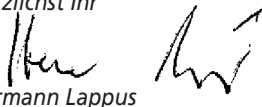
Ich habe mich in den letzten Tagen etwas auf dem Büchermarkt umgesehen. Es ist schon seltsam. Die Wirtschaft setzt auf erfahrene Kräfte, Mode- und Reisebranche umgarnen uns als kaufkräftige „Best Ager“, doch die schreibenden Frauen und Männer hadern und verfassen immer mehr Ratgeber, wie das Älterwerden zu meistern sei. Himmel, wo ist das Problem? Wir brauchen weder Gejammer noch Ratschläge, nur die richtige Haltung: Freude am Älterwerden, basta.

Wir Älteren genießen alle Freiheiten, nur diese eine Pflicht haben wir: am Ball zu bleiben. Es mag ein bisschen anstrengend sein mit der digitalen Entwicklung Schritt zu halten, aber ist es für Großmütter nicht fabelhaft, mit ihren Enkeln in Neuseeland skypen zu können? Wer sich auf die Jugend einlässt, lernt neue Denkweisen kennen, staunt über ihre soziale Reife, ihr spielerisches Sprachverständnis und die Art Dinge kurz und klar zu benennen. Warum sollte ich mich also fremd fühlen in der digitalen Welt? Sie erschließt mir traumhafte Möglichkeiten: Filme, Musik und Texte, an die ich nie herangekommen wäre und die für mich schieres Glück bedeuten.

In dem Lied „Father and Son“, das Cat Stevens mit 21 Jahren geschrieben hat, will der rebellische Sohn seinem Vater sagen, dass er weggehen wird, um das Leben zu erleben. Der Vater, der um die Endlichkeit weiß und darüber gelassen geworden ist, antwortet: „Look at me, I am old, but I am happy.“ Möchten doch möglichst viele alte Menschen in unserem Land das zu jemanden sagen können.

Auf den folgenden Seiten berichten wir wieder über viele interessante Themen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und würde mich freuen, Sie in der öffentlichen Sitzung des Seniorenbeirates und der Delegierten am 23. Oktober 2018 um 16:00 Uhr im Landratsamt Bad Tölz persönlich begrüßen zu dürfen.

Herzlichst Ihr



Hermann Lappus

„Schatzmeister“ der älteren Generation: Die Seniorenvertretung

In unserem Landkreis engagieren sich immer mehr ältere Menschen in sozialen Projekten. Es ist einfach nur schade, so erkennen Frauen und Männer zunehmend, wenn die Fachkenntnisse, die sich im Laufe eines Lebens angehäuft haben, mit dem Eintritt in den Ruhestand mehr und mehr verkümmern.

Haben Sie in dem Zusammenhang schon einmal darüber nachgedacht, für die Seniorenvertretung des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen zu kandidieren?

Unter dem Vorsitz von Hermann Lappus vertritt dieses Forum aktiv die Interessen älterer Menschen auf kulturellem, wirtschaftlichem und gesellschaftspolischem Gebiet. Seit der Gründung 1999 arbeitet die Seniorenvertretung ehrenamtlich, überparteilich, überkonfessionell und unabhängig von allen Verbänden. Sie besteht aus der Delegiertenversammlung und dem Seniorenbeirat. Die Amtszeit beträgt drei Jahre.

Die rund sechs Sitzungen pro Jahr sind öffentlich und finden im Landratsamt

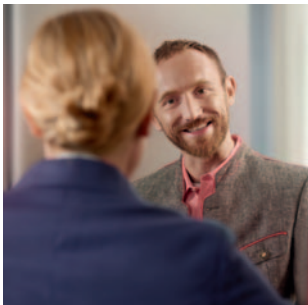
Bad Tölz oder in den zum Landkreis gehörenden Städten und Gemeinden statt.

Neuwahlen 2019

Bewerben können sich Frauen und Männer, die zum Zeitpunkt der Wahl (März 2019) mindestens 60 Jahre alt sind und sich für die Belange der älteren Menschen einsetzen wollen. Sofern Sie in die Delegiertenversammlung bzw. den Seniorenbeirat gewählt werden, haben Sie die Möglichkeit aktiv in unserem Landkreis mitzugestalten und die Anliegen der Seniorinnen und Senioren zu vertreten. Dies geschieht u.a. durch Anfragen, Empfehlungen, Stellungnahmen zu seniorenrelevanten Fragen an Behörden und Organisationen und durch aktive Mitarbeit am seniorenpolitischen Gesamtkonzept für den Landkreis.

Jeder, der Fragen, Sorgen, Kritik oder Anregungen zum Thema „Älterwerden“ hat, kann sich an den Seniorenbeirat wenden.

Nähere Informationen zum Wahlverfahren erhalten Sie über Christine Bäumler vom Fachbereich Senioren im Landratsamt Bad-Tölz-Wolfratshausen, Telefon 08041 505-280, eMail: seniorenvertretung@lra-toelz.de oder im Internet www.seniorenkompass.net



www.spktw.de

Verstehen ist einfach.

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



Sparkasse
Bad Tölz-Wolfratshausen

Alt werden, aber tätig bleiben.

"Alt werden ist nichts für Feiglinge!"

Ein gern zitierter, von so manchem als von sich erfunden beanspruchter Satz. Wirkliche Autorin des Zitats ist die amerikanische Schauspielerin Bette Davis, die das Altwerden als Frau und Filmstar doppelt durchlitt. Laut Hollywood-Klatsch soll sie sich den Satz in späten Jahren sogar auf ein Sofakissen gestickt haben. Das wäre ein hübscher Beleg für den Sarkasmus oder sagen wir besser, für das ironisch-wehmütige Lächeln, das man dem eigenen Altwerden durchaus entgegenbringen kann. Wohl gemerkt: nur dem eigenen.

Zugegeben: Altwerden macht Angst und manchmal ängstlich; denn die Fragezeichen rücken immer näher. Wie wird es mir weiter ergehen? Diese Krankheit, diese Schwäche, dieses Nachlassen in so vielem, wie wird das weitergehen? Bleibe ich meine eigene Herrin, mein eigener Herr? Wo werde ich wohnen? Wer wird mich pflegen? Womöglich ein Roboter?

Es braucht wirklich Mut, diesen Fragen entgegen zu treten. Viele tun das zum

Beispiel mit Patienten- und anderen Vollmachten, mit frühzeitiger Grabvorsorge, mit dem systematischen Loslassen von Dingen und Verpflichtungen. Es ist ein guter Vorsatz, nicht mehr so fest an der Welt zu haften: "Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten, an keinem wie an einer Heimat hängen." (aus einem der bekanntesten philosophischen Gedichte von Hermann Hesse, 1941).

Es gibt noch eine Variante: Vieles loslassen, aber dafür Neues ergreifen. Sich neu interessieren, sich neu verpflichten, weiter tätig bleiben. Denn andererseits: Alter macht uns ja auch frei! Frei um Neues zu lernen, Neues zu tun.

Was könnte das Alter denn an interessanten Aufgaben bringen? Könnte das Weitergeben von Wissen und Erfahrung - das ja ex cathedra oder aus dem Lehnstuhl heraus heute nicht mehr so wirklich seine Zuhörer hat - vielleicht besser und reibungsfreier in einer anerkannten, institutionalisierten Form gelingen?

Wir, die grau-weiß oder auch immer noch hennarotköpfigen Alt-Achtund-



Wir verbinden Generationen

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

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege

sechziger/innen waren keine Freunde der Institutionen. Aber siehe da: Was wir damals an politischen und sozialen Forderungen stellten, gehört heute teilweise zum common sense, zum gesunden Menschenverstand. Die Institutionen sind in vielen Fällen durchlässiger, konstruktiver und kooperativer geworden. Die Kunst des Hinterfragens ist heute zur gesellschaftlichen Notwendigkeit und sogar zur Kardinaltugend geworden. - Gut so in Zeiten, in denen viele ganz neue Erfahrungen und Probleme auf die Gesellschaft einströmen und besonnen und zielführend bearbeitet werden müssen.

Eine solche Institution, die wirklich zu mir passt, ist die Seniorenvertretung des Landkreises. Hier kann ich tätig bleiben, Erfahrungen einbringen, mich verknüpfen, an einem Strang ziehen und auch individuelle Fäden spinnen. Ich kann meine Ausbildungen und beruflichen Erfahrungen in der örtlichen und überörtlichen Seniorenpolitik einbringen für

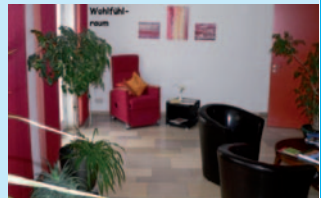
diejenigen, die vielleicht ohne die Seniorenvertretung keine Aufmerksamkeit erhalten hätten für ihre Projekte, ihre Bedürfnisse, ihre Not oder auch für ihre Erfolge.

Daran arbeiten die Delegierten und Seniorenbeiräte: Dass unsere Klientel, die alten, älteren und ganz alten Mitbürgerinnen und Mitbürger von den Erfolgen unserer Arbeit erfahren und uns akzeptieren als kommunalpolitische Vertretung ihrer Anliegen und Bedürfnisse. Dass sie Vertrauen haben zu unserer demokratischen Kraft. Dass sie uns in die Verantwortung ziehen - und sich vielleicht einmal selbst zur Wahl stellen!?



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

LandesSeniorenVertretung Bayern in der Staatskanzlei

Der Leiter der Staatskanzlei und Staatsminister für Bundesangelegenheiten Dr. Florian Herrmann hat kürzlich die LandesSeniorenVertretung Bayern e.V (LSVB) in die Staatskanzlei nach München eingeladen. An dem Treffen nahm auch der Vorsitzende unseres Seniorenbeirates Hermann Lappus teil, der ebenfalls dem Vorstand der LSVB angehört.

Der Vorsitzende Franz Wölfl stellte die LSVB ausführlich vor. Im Mittelpunkt seiner Ausführungen stand der Gesetzesentwurf der LSVB zur Stärkung der politischen Gestaltungsrechte der älteren Bevölkerung in Bayern. In der anschließenden Diskussion wurde deutlich, dass Dr. Herrmann inhaltlich im wesentlichen mit der LSVB übereinstimmt, einer Verankerung in der Bayerischen Verfassung aber kritisch gegenübersteht.

Die Aufgabenschwerpunkte unseres Seniorenbeirates und das Wahlverfahren der Delegiertenversammlung erläuterte Hermann Lappus. Dr. Herrmann zeigte sich besorgt, dass es immer schwieriger werde geeignete Personen für eine Mitarbeit in einem Seniorenbeirat zu gewinnen, da bei einem Großteil der Bevölkerung der Satz „was kann der Staat für mich tun“ leider immer mehr in den Vordergrund rücke.

Auch die Finanzierung der LSVB wurde von Hermann Lappus angesprochen. Einen eigenen Haushaltstitel, wie in den meisten Bundesländern bereits vorhanden, hält er für unabdingbar.

Mit der Forderung nach Sitz und Stimme im Rundfunk- und Medienrat wurde die Gesprächsrunde beendet. Es wurde vereinbart, den Erfahrungsaustausch bei Gelegenheit fortzusetzen.



Unser Foto zeigt von links nach rechts: Franz Wölfl (LSVB-Vorsitzender), Dr. Georg Helliwig (Beisitzer), Hermann Lappus (Vorstandsmitglied), Dr. Florian Herrmann (Staatsminister), Bernd Fischer (Vorstandsmitglied), Franziska Miroshnikoff (Beisitzerin)
Foto: Bayerische Staatskanzlei

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

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



Walter Ossig

Vor ca. 15 Jahren wurde ich von meiner Firma wegrationalisiert. Zunächst habe ich versucht, noch einmal Arbeit zu finden, aber das waren leider immer nur Jobs - ich bin eben in die sogenannte "Altersfalle" gerutscht. Seit gut 10 Jahren lebe ich im Ruhestand und bin nach Bad Tölz gezogen.

Vorab: **Walter Ossig**, 1946 geboren, ist geschieden, hat vier Kinder, sieben Enkelkinder, ist Dipl.-Wirtschaftsingenieur.

Mir war wichtig, hier schnell soziale Kontakte zu finden und so bin ich der Sektion Tölz des Deutschen Alpenvereins beigetreten. In der Wandergruppe fand ich sehr schnell Gleichgesinnte. Bereits als kleiner Bub bin ich mit meiner Mutter viel in den Bergen gewesen. Von meiner Heimatstadt Giessen aus fuhren wir oft nach Kärnten.

Inzwischen leite ich die "Montags-Wandergruppe". Dazu gehört die Tourenplanung, die Werbung, die Information der Gruppenmitglieder sowie die finanzielle Abrechnung mit der Sektion. Neu hinzugekommen sind die Datenschutzvorschriften, die das alles verkomplizieren, aber aus meiner Sicht sehr sinnvoll sind. Die einzelnen Tourenziele werden von uns Mitgliedern vorgeschlagen und von dem Vorschlagenden auch geführt.

Die An- und Abreise wird - je nach Tourenziel - mit öffentlichen Verkehrsmit-

teln oder in Fahrgemeinschaften mit dem PKW organisiert. Ob's stürmt oder schneit, wir sind jede Woche unterwegs, ca. 52 mal im Jahr plus die Vorbereitungswanderungen für die einzelnen Touren.

Ganz wichtig sind die Gespräche und Kontakte bei der Brotzeit auf dem Gipfel oder bei der Einkehr in einer Hütte oder einem Gasthaus. Viele Lebensgeschichten, Erinnerungen und Erfahrungen werden bei diesen Gelegenheiten unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausgetauscht und führen oft zu Freundschaften und manchmal auch zu Lebensgemeinschaften.

Ein weiterer Teil meines Ruhestands sind die Computer-Senioren des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen.

Ich las im Herbst 2013 in der Zeitung, dass es die Computer-Senioren gibt, die ihr Computerwissen nach ihrem Renteneintritt an andere Senioren weitergeben. Dort bin ich seit dieser Zeit

ehrenamtlich als Instruktor im Einsatz. Wir besuchen die Senioren, die uns um Hilfe bitten, zuhause und helfen ihnen an ihrem Arbeitsplatz bei der Nutzung ihrer Geräte, seien es PC, Smartphone oder sonstige Multi-Media-Geräte. Wir beraten auch, welche Geräte sich für die persönliche Nutzung am besten eignen. Nach dem Kauf helfen wir gerne bei der Installation.

Dann organisieren wir zentrale Veranstaltungen im Süd- und Nord-Landkreis, bei denen die Nutzung und die Technik der Geräte allgemein erklärt wird. Zurzeit organisieren wir im Mehrgenerationenhaus in Bad Tölz eine regelmäßige Beratungsstelle. Seit Januar 2016 koordiniere ich die "Hilfesuchenden" mit den "Hilfegebenden" - den InstruktorInnen. Diese Arbeit bei den Computer-Senioren erfüllt mich sehr. Meine älteste Kundin ist 91 Jahre alt und hat sich in den Kopf gesetzt, ein Smartphone zu besitzen. Sie hat genaue Vorstellungen was sie mit dem Gerät machen will. Das macht einfach Spaß.

WhatsApp ist der Hit bei den Senioren für Kontakte mit den Kindern und Enkeln. Dies ist eine Kommunikationsplattform zwischen Smartphones, über die man Textmeldungen austauschen, telefonieren und per Video kommunizieren kann.

Natürlich ist mit dieser Tätigkeit verbunden, dass man sich in der Multi-Media-Welt auf dem Laufenden hält. Meine Motivation ist, den älteren Menschen die moderne Technologie locker zu vermitteln, damit sie diese mit Freude nutzen. Da ich kein Auto besitze ist mein Aktionsradius auf Bad Tölz beschränkt. Alle anderen InstruktorInnen unserer Gruppe sind jedoch landkreisweit tätig. **Red.: Wie ich sehe, haben Sie noch ein Hobby? Das halbe Büro von Walter Ossig füllt eine Eisenbahnanlage auf mehreren Etagen. 20 bis 30 Eisenbahn-**

züge setzen sich auf Knopfdruck in Bewegung. Eine Landschaft fehlt allerdings.

Ja, die Landschaft brauche ich auch nicht, die stört nur. Für Kenner: Die Anlage ist Spur N. Die Technik die das Ganze steuert ist Stand 1970, verbunden mit vielen kleinen technischen Problemen. Ganz so, wie sich ein Ingenieur das wünscht. Denn wenn alles funktioniert wird es langweilig. Die Technik ist es, die mich immer noch fasziniert.

Den Leserinnen und Lesern empfehle ich, sich einem Verein anzuschließen, aktiv mitzumachen und offen zu sein für die vielen Kontakte die aus einer Mitgliedschaft erwachsen.



AWO
Demenz-Zentrum
Wolfratshausen

Wir betreuen, begleiten
und pflegen
demenziell erkrankte Menschen

Paradiesweg 18
82515 Wolfratshausen
Telefon 08171/4325-0
Telefax 08171/4325-11
e-Mail: info@sz-wor.awo-obb.de
www.sz-wolfratshausen.awo-obb.de



Woche des Ehrenamts im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen – Engagement von und für Seniorinnen und Senioren

Haben Sie oder Freunde/Bekannte von Ihnen schon mal darüber nachgedacht, sich ehrenamtlich zu engagieren?

Vom 12.11. bis 18.11.2018 findet im Landkreis die erste Woche des Ehrenamts statt.

Ziel dieser Woche ist es, die Vielfalt an ehrenamtlichen Tätigkeiten die es im Landkreis gibt darzustellen. Sie haben die Gelegenheit, sich bei verschiedenen Einrichtungen und Organisationen über ehrenamtliche Aufgaben zu informieren und zu erkunden, für welche Einsätze Ehrenamtliche gesucht werden und welche Tätigkeit Ihnen zusagen würde.

Im Rahmen einer Schnupperstunde oder im persönlichen Gespräch können Sie die Aufgabe und die künftigen „Kollegen“ kennenlernen. So haben Sie die Möglichkeit sich ein umfassendes Bild zu machen und auszuprobieren, ob Ihnen die Tätigkeit Freude machen würde. Denn das ist ja das Wichtigste am bürgerschaftlichen Engagement, dass man alles mit Freude macht und mit einem zufriedenen Gefühl, etwas Sinnvolles und Wertvolles getan zu haben, wieder heimgeht.

Mit dabei sind in dieser Woche zum Beispiel Pflegeheime, die für den Besuchsdienst Interessierte suchen oder auch für die gemeinsame Gartenpflege oder die Gestaltung kreativer Angebote. Vereine suchen neue Vorstände oder Wohlfahrtsverbände brauchen Menschen die sich für Demenzzranke einsetzen wollen. Für manche Tätigkeiten gibt es vorher eine kurze Ausbildung, andere lernt man während man sie ausführt. Auch der zeitliche Aufwand ist sehr unter-

schiedlich. Schauen Sie einfach, was Ihnen zusagt!

Das Programm für die Woche des Ehrenamts wird, wie die **SeniorenInfo**, ab Anfang Oktober an öffentlichen Stellen ausgelegt, so dass Sie sich einen Überblick verschaffen können, was geboten ist.

Außerdem können Sie das Programm auf www.engagementkompass.net nachlesen.

Bei Fragen oder wenn Sie selber für Ihre Organisation ehrenamtliche Helferinnen und Helfer suchen und an der Woche des Ehrenamts als Anbieter teilnehmen wollen, dann melden Sie sich gerne unter ehrenamtsbuero@lra-toelz.de oder unter Tel. 08041 505-307 bei Margit Engl im Landratsamt.

Wir freuen uns auf eine bunte Woche im sonst so grauen November!



Foto: Greet Visser

Der Pflegeberuf – Mythen und Falschmeldungen

Fast täglich gibt es Diskussionen und Meldungen in der Presse zum Pflegebereich. Es äußern sich Interessierte, Betroffene, angebliche Experten und die Politik zu einem weiten und komplexen Themenbereich. Es ist gut und erfreulich, dass dieses Thema so präsent ist, schließlich geht es um unsere ganz persönliche Situation oder die unserer Angehörigen im Pflegefall, es geht um Daseinsvorsorge. Gleichwohl begegnen wir Fragen, Vorurteilen und Behauptungen, die nur erschüttern. Manches ist einfach nur falsch anderes direkt frech. Das Schlimmste dabei ist aus meiner Sicht aber die Folge, dass Pflegeberufe schlecht geredet werden und das merken sich besonders Kinder, die es mitanhören. Lassen Sie uns mit einigen Irrtümern aufräumen.

Häufig ist zu hören, wie ungerecht es doch sei, dass die Auszubildenden für die examinierte Altenpflege auch noch Schulgeld bezahlen müssen. Richtig ist, dass es sich um eine betriebliche Ausbildung mit begleitendem Besuch der Pflegefachschule (vergleichbar mit einer Berufsschule) handelt. Die Regelung mit dem Schulgeld ist seit einigen Jahren aufgehoben. Die Auszubildenden erhalten während der gesamten Ausbildung eine Ausbildungsvergütung in Höhe von durchschnittlich 1040, 1100, 1200 € monatlich (brutto, gestaffelt nach Ausbildungsjahren). Der Besuch der Fachschule ist kostenfrei.

Dass der Beruf für junge Menschen aber auch Umschüler relativ attraktiv ist, zeigen die Zahlen der „Berufsschüler“. Mit 68.260 Schülern in der Ausbildung zur Altenpflege (Schuljahr 2016) liegt der Ausbildungsberuf noch vor der Krankenpflege (63.611) und der Anzahl der

KFZ-Mechatroniker (62.445).

Ab 2020 erfolgen die Ausbildungen in der Krankenpflege, Kinderkrankenpflege und Altenpflege kombiniert im Ausbildungsberuf Pflegefachmann/Pflegefachfrau. Im dritten Jahr der Ausbildung ist eine Spezialisierung möglich. Der Wechsel zwischen Tätigkeiten in der Kranken- oder Altenpflege soll so weiter erleichtert werden, wobei auch heute schon ein Wechsel stattfindet.

In der Diskussion sind derzeit auch die Gehälter in der Pflege. Gerne wird gehört und wiederholt, dass die Gehälter

Seniorenbegleitung

**Rundum-
Unterstützung für
SENIEREN 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

zu niedrig sind. Bei Rückfragen kann leider festgestellt werden, dass auch einflussreiche Politiker vielfach gar nicht wissen, wovon sie sprechen. Zunächst muss man unterscheiden zwischen Krankenpflege und Altenpflege. Eine Fachkraft in der Altenpflege bekommt in Bayern durchschnittlich 2.875 €, in der Krankenpflege sind es 3.313 €. Bezogen auf alle Fachkraftberufe liegt der Durchschnittsverdienst bei 3.000 € (jeweils brutto und bezogen auf Vollzeit lt. Auswertung des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) für das Jahr 2016). Eine Bewertung, ob dies nun genug, zu wenig oder viel zu wenig ist, erfolgt oft beliebig oder mit Blick auf andere Berufsgruppen und so begegnet man auch abenteuerlichen Vorschlägen. Gleichwohl werden viele Fachkräfte mit dieser Diskussion auf das reine Geldverdienen reduziert. Die Mo-

tivation, in der Pflege zu arbeiten kommt aber Gott sei Dank überwiegend aus dem Antrieb mit Menschen pflegerisch und fürsorglich zu arbeiten. Insofern wünschen sich viele Pflegekräfte bessere Rahmenbedingungen, um gute Pflege verrichten und diese dann auch guten Gewissens verantworten zu können und dabei eben auch ein Gehalt von dem man in Bayern leben kann. Die Freude am Beruf, jedenfalls am idealen Berufsbild steht im Vordergrund.

Der anstrengenden Tätigkeit steht häufig oder hoffentlich immer auch die Anerkennung der Pflegebedürftigen und insbesondere ihrer Angehörigen gegenüber. Da muss jeder von uns selbst entscheiden, ob er nun plötzlich Pflegeexperte ist oder besser mal ehrlich Danke sagen sollte.



- 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



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

Beschämend sind wiederkehrende Vorschläge, wonach Mitarbeiter einer ehemaligen Drogeriekette, Flüchtlinge, straffällige Jugendliche oder allgemein Langzeitarbeitslose doch gut für Pflegeberufe geeignet wären. Dem muss dringend widersprochen werden! Für die Pflege ist man aufgrund seiner Haltung, Einstellung, der Neigung und seinen Werten geeignet, die kulturelle oder regionale Herkunft erscheint nachrangig. Ob der Pflegeberuf nun der erste Beruf nach der Schulbildung ist oder erst später eingeschlagen wird ist unerheblich, solange diese Wahl keine Notlösung ist. Schließlich sind manche Schulabgänger eben auch besser für andere Berufe geeignet und die freie Berufswahl ist ein

hohes Gut. Und letztlich sind auch jüngere Menschen von späterer Pflegebedürftigkeit bedroht und müssen sich fragen lassen, von wem sie denn gerne mal gepflegt würden.

Insgesamt möchte ich dafür werben, die Pflegeberufe stärker wertzuschätzen und sie vorurteilsfrei aber nicht beschönigend zu bewerben. Fehlentwicklungen in der Pflege dürfen nicht verschwiegen werden, aber man sollte sie dort anprangern wo sie eigentlich verursacht werden.

Vielleicht kann ich Sie auch mit der Kurzbotschaft „pflegen ist schwierig – gepflegt werden auch“ zu mehr Nachdenklichkeit anregen.

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

Kostenloses Online-Coaching für pflegende Angehörige

Sie haben sich für die Pflege zu Hause ihres pflegebedürftigen Angehörigen entschieden. Die Pflege eines Menschen ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die viel Kraft und Zeit kostet. Wer vor der großen Aufgabe steht einen Angehörigen zu betreuen und zu pflegen hat anfangs mit Sicherheit viele Fragen: Wie beantragt man Pflegegeld? Wie wäscht man jemanden, der nicht aufstehen kann? Und ebenso wichtig: Wie sorgt man trotz der Belastung auch für sich selbst? Deshalb haben pflegende Angehörige nach dem 3. Pflegestärkungsgesetz einen Beratungsanspruch über die Leistungen der Pflegekassen und Organisation der notwendigen Hilfen.

Pflegeberatungsstellen:

AOK-Direktion Bad Tölz, Jahnstraße 6. Zuständig für den nördlichen Landkreis ist Herr S. Ruppert, Tel. 08041 802-773, für den südlichen Landkreis Frau B. Öttl, Telefon 08041 802-880.

Die Geschäftstellen der gesetzlichen Ersatz- und privaten Krankenkassen.

Auskünfte erteilt auch das Landratsamt Bad Tölz, Fachbereich Senioren, Tel. 08041 505-280.

Beratung ist aber nicht alles! Damit Sie bei der Durchführung von Betreuung und Pflege ihres Angehörigen möglichst Fehler vermeiden und sich dabei selbst mental und körperlich nicht überfordern, ist die Teilnahme an einem Pflege-



**GESUNDHEIT
IN BESTEN HÄNDEN**

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

kurs sehr ratsam. Die AOK empfiehlt und verweist auf Kursangebote folgender Sozialstationen: Bayerisches Rotes Kreuz, Caritas-Zentrum und Malteser Hilfsdienst.

Aber oftmals finden pflegende Angehörige kaum die Zeit, an einem Pflegekurs vor Ort regelmäßig teilzunehmen. Seit Frühjahr 2018 kann nun dieses Hindernis beseitigt werden – die Lösung heißt:

„Kostenloses Online-Coaching für pflegende Angehörige“!

Mit Ausnahme der AOK-Bayern bieten die bundesweiten gesetzlichen Krankenkassen auch für Nichtmitglieder zwei verschiedene Pflegekurse nach § 45 Sozialgesetzbuch XI in Form von Online-Schulungen an, zum Beispiel die

- Deutsche Angestellten Krankenkasse unter: www.dak-pflegecoach.de
- Kaufmännische Krankenkasse Halle unter: www.kkh-pflegecoach.de

Im Kurs „Grundlagen der häuslichen Pflege“ werden Sie per Text und Video in den nachstehenden sieben Hauptkapiteln und mit 35 Modulen durch die wichtigsten Themen der Pflege geführt und erhalten brauchbare Tipps und Hinweise für ihren Pflegealltag.

- 1. Leistungen der Pflegekasse:** Worauf Pflegebedürftige Anspruch haben und wie man diese Leistungen beantragen kann.
- 2. Bewegungsabläufe in der Pflege:** Wie pflegende Angehörige den Hilfsbedürftigen möglichst rückschonend an- und ausziehen, umbetten oder beim Gehen unterstützen.
- 3. Essen und Trinken in der Pflege:** Worauf pflegende Angehörige in Sachen Ernährung achten sollten und wie sie den Pflegebedürftigen bei der Nahrungsaufnahme unterstützen.
- 4. Körper- und Mundpflege:** Tipps für die Körperpflege im Bett, am Waschbe-



Unser pflegeheim Lenggries sucht zukünftige Mitbewohner.

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

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

Für weitere Informationen dürfen Sie uns gerne auf der Internetseite www.pflegeheim-lenggries.de besuchen.
Bei Rückfragen steht Ihnen unsere Heimleitung gerne zur Verfügung:

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

Pflegeheim Lenggries
Karwendelstraße 28b
83661 Lenggries

cken oder beim Duschen und Baden.

5. Ausscheidung: Umgang mit Harn- und Stuhlinkontinenz.

6. Folgeerkrankungen erkennen und vorbeugen: Wahrnehmen, beobachten, messen – Thrombosegefahr, Schutz vor Lungenentzündung, Druckstellen vorbeugen, Gelenkversteifungen vermeiden. Der Schmerz hat viele Gesichter.

7. Selbstsorge: Wie gut sorgen Sie für sich? Tipps zur Selbstsorge und Belastungstest.

Seit der Pflegereform 2017 werden Pflegebedürftige, die an Alzheimer oder Demenz leiden stärker bei der Zumesung des Pflegegrades berücksichtigt. Einen Menschen mit Demenz zu betreuen ist laut VdK-Deutschland eine immense Herausforderung für pflegende Angehörige. Eine Studie der Techniker Krankenkasse (TK) belegt, dass rund zwei Drittel eine fachliche und emotionale Unterstützung nicht nur durch Pflegeberatungsstellen, sondern auch aus dem sozialen Umfeld wünschen. Permanent für einen Menschen da zu sein, dessen Wesen sich zunehmend stark verändert und immer mehr Betreuung und Begleitung einfordert, kann nicht nur belasten, sondern auch sozial isolieren.

Die DAK und auch die KKH bieten deshalb zusätzlich den kostenlosen Online-Kurs „Alzheimer & Demenz“ an. Hier finden Angehörige von Demenzpatienten hilfreiche Antworten und praktische Hilfestellungen in Wort, Schrift und Video, zum Beispiel:

1. Wissenswertes über Demenz: Formen von Demenz, rund um die Diagnose, Behandlung und Therapie, Mythen und Irrtümer über Demenz.

2. Vorsorge und Betreuungsrecht: Vollmachten und Verfügungen, Grundlagen des Betreuungsrechtes.

3. Leben und Umgang mit demenzkranken Menschen: Verstehen, Haltung und Einstellung, Kommunikationstipps, Vergessen und Erinnern. Wo bin ich? Tipps bei Unruhe und Bewegungsdrang und Umgang mit aggressivem Verhalten.

4. Aktiv im Alltag: Demenz: Was ist noch möglich. Aktiv mit Demenz: Ideen und Tipps.

5. Entlastung für Angehörige: Hier geht es um Sie. Erfahren Sie, warum das Thema Selbstsorge in der Pflege und Betreuung besonders wichtig ist. Ferner Tipps, wie Sie im Pflegealltag etwas für sich tun können.

Wenn Sie als pflegender Angehöriger Fragen haben, auf die Sie im Online-Coaching keine Antwort finden, dann wenden Sie sich an die Experten. Dazu klicken Sie einfach im DAK oder KKH-Pflegecoach den „Expertenrat“ an und schreiben eine E-Mail mit ihrer Frage. Sie erhalten in wenigen Tagen eine Antwort.

Machen Sie Gebrauch von diesem kostenlosen Online-Angebot so bald als möglich zum Nutzen und Wohl des Pflegebedürftigen und für Sie als pflegenden Angehörigen. Also einfach Registrieren, Kursauswahl treffen und in Ihrer verfügbaren Zeit teilnehmen.

Den eigenen Abschied gestalten

Niemand beschäftigt sich gerne mit seinem Lebensende. Dennoch ist es wichtig, sich darüber Gedanken zu machen – und diese mit der Familie zu besprechen.

Wer sich mit Krankheit und Tod frühzeitig beschäftigt entlastet seine Angehörigen.

Wir alle wissen es, doch niemand will es wissen: Das Leben ist endlich. Sich Gedanken über den eigenen Tod zu machen oder gar mit der Familie darüber zu sprechen macht vielen Menschen Angst.

Ist nichts geklärt, müssen letztlich die Angehörigen die nötigen Entscheidungen treffen, wenn das Ende eines geliebten Menschen naht. Zu wissen, was der Sterbende will, ist eine große Erleichterung in dieser belastenden Situation.

Je mehr Dinge jemand vorab selbst bestimmt hat, desto leichter fällt den Hinterbliebenen auch der unvermeidliche Abschied. Das Wissen, einem geliebten Menschen seine letzten Wünsche erfüllt zu haben, schenkt den Angehörigen inneren Frieden.

Ideal ist es, die eigenen Wünsche mit der Familie zu besprechen. Nur Mut, das ist gar nicht so schlimm wie befürchtet! Erfahrungsgemäß sind vor allem die Kinder meist dankbar für jedes klärende Wort. Damit die Angehörigen die letzten Wünsche auch wirklich erfüllen können, brauchen sie außerdem etwas Schriftliches. Die notwendigen Dokumente packt man am besten in einen speziellen **Notfallordner**. Entweder man informiert eine Vertrauensperson wo die Dokumente zu finden sind, oder man platziert den Ordner gut sichtbar und eindeutig beschriftet so in der Wohnung, dass er im Ernstfall sofort gefunden wird.

Solange ein Mensch völlig klar im Kopf ist, entscheidet er selbst. Doch was, wenn man sich nicht mehr äußern kann, etwa nach einem Unfall? Mit einer **Vorsorgevollmacht** ermächtigt ich eine andere Person, in Notlagen Ent-

Bad Tölz Haus am Park

Unterstützen · Betreuen · Pflegen

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

Probewohnen
für 45,- €/Tag



SeniorenWohnen  BRK

Ihr *Plus* im Alter



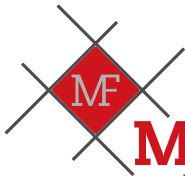
scheidungen für mich zu treffen. Diese Vollmacht sollte man nur absolut vertrauenswürdigen Personen geben, denn damit sind weitreichende Entscheidungsbefugnisse verbunden. Wer hier Bedenken hat, wählt besser eine **Betreuungsverfügung**. In diesem Fall bestimmt man zwar auch selbst, wer im Notfall entscheiden soll, aber diese Person wird vom Gericht bestellt und kontrolliert. Beide Dokumente kann man jederzeit widerrufen.

Wer heute schon entscheiden möchte, welche lebenserhaltenden Maßnahmen er etwa nach einem Schlaganfall will, braucht eine **Patientenverfügung**. Das Hauptproblem dabei ist, dass man als medizinischer Laie kaum beurteilen kann, ob eine bestimmte Behandlung noch sinnvoll ist oder nur das Leiden verlängert. In der Praxis greifen Patientenverfügungen oft nicht, weil die Wünsche nicht eindeutig genug formu-

liert sind. Um sicherzugehen, sollte man sich deshalb vorher medizinisch beraten lassen. Zudem sollte man auf Patientenverfügungen sicherheitshalber regelmäßig mit Datum und Unterschrift bestätigen, dass sich die eigenen Wünsche nicht geändert haben.

Man kommt aber auch ohne Patientenverfügung aus. Eine richtig ausgestaltete Vorsorgevollmacht genügt, damit die Vertrauensperson über die Behandlung entscheiden kann. Damit der Betreffende weiß was zu tun ist, sollte man vorher schon einmal über das Thema gesprochen haben. Ohne Patientenverfügung müssen schwerwiegende Entscheidungen über Leben und Tod aber zusätzlich vom Betreuungsgericht genehmigt werden.

Wenn jemand stirbt, sprechen die behandelnden Ärzte auch bei älteren Patienten mitunter das Thema Organspende an, vorausgesetzt der Verstor-



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

bene war gesund genug. Ohne einen **Organspendeausweis** müssen die Angehörigen diese schwere Entscheidung allein treffen. Der Ausweis ist also auch dann sinnvoll, wenn man seine Organe auf gar keinen Fall spenden will. Man bekommt ihn kostenlos von der Krankenkasse oder unter **www.organspende-info.de**. Wer seine Meinung ändert, zerreißt den Ausweis und füllt einen neuen aus.

Geklärt werden sollte auch die Frage: Wie will ich bestattet werden? Requiem oder Rockmusik, Gottesdienst oder Gartenparty: Der Abschied wird immer individueller. Am einfachsten ist es, die eigenen Wünsche auf einem Zettel zu notieren und diesen im Notfallordner abzuheften. Auch wenn solche Dokumente rechtlich nicht bindend sind, halten sich die Angehörigen erfahrungsgemäß fast immer daran. Man sollte aber bedenken, dass eine **Bestattungsverfügung** nicht ins Testament gehört, da die Testamentseröffnung in der Regel erst nach der Beerdigung stattfindet.

Wer ganz sicher sein will, dass alles wunschgemäß abläuft, kann die eigene Beerdigung heute schon bei einem Bestattungsinstitut planen und vorab bezahlen. Wichtig ist, dass das Geld auf einem Treuhandkonto hinterlegt wird, damit es bei einer Pleite des Unternehmens abgesichert ist. Viele haben auch keine besonderen Wünsche für ihren Abschied, möchten der Familie aber die hohen Bestattungskosten ersparen. Das geht am einfachsten, indem man die notwendige Summe nach und nach auf einem Tagesgeldkonto anspart. Von sogenannten Sterbegeldversicherungen raten Verbraucherschützer dagegen schon seit Jahren ab. Hier zahlt man in der Regel mehr ein, als die Hinterbliebenen hinterher ausgezahlt bekommen.

Und was passiert mit meinem Hab und Gut?

Ist nichts geregelt, gilt die gesetzliche Erbfolge. Wer seine Lieben individuell bedenken will, braucht also ein **Testament**. Das ist etwa der Fall, wenn der Ehepartner alles bekommen oder ein Kind als Dank für jahrelange Pflege bevorzugt werden soll. Ein eigenhändiges Testament muss handschriftlich verfasst und unterschrieben sein sowie Ort und Datum enthalten. Wer seine Meinung ändert, sollte das alte Testament besser zerreißen und ein neues schreiben. Wenn es um Kleinigkeiten geht wie die durch den Krieg gerettete Kristallvase oder das Lieblingsbild, empfiehlt sich ein **Vermächtnis**. Darin legt man fest, wer einzelne Dinge erhalten soll. Die Begünstigten haben so einen Rechtsanspruch auf den vermachten Gegenstand.

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





Caritas-Zentrum Bad Tölz - Wolfratshausen
82538 Geretsried, Graslitzer Straße 13
Telefon 08171 983010
eMail: heike.bruns@caritasmuenchen.de

Nachbarschaftshilfe unter neuer Leitung

Die Nachbarschaftshilfe des Caritas-Zentrums Bad Tölz-Wolfratshausen in Geretsried hat mit Heike Bruns eine neue Leitung bekommen. Die ausgebildete Gesundheits- und Krankenpflegerin sowie Lehrerin für Pflegeberufe hat sich zum Ziel gesetzt, die Nachbarschaftshilfe weiter auszubauen. „Helfen tut gut, sowohl dem Helfer, als auch dem Hilfesuchenden“, beschreibt sie die Nachbarschaftshilfe als Win-Win-Angebot.

Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, die selbstverständlich eine Aufwandsentschädigung erhalten, werden an hilfesuchende Menschen vermittelt. Sie besuchen die Senioren und pflegebedürftigen Menschen daheim, unterstützen bei hauswirtschaftlichen Aufgaben, gehen mit ihnen spazieren oder einkaufen, begleiten auf Ämter oder zum Arzt und dienen als Gesprächspartner und Kontaktperson bei der Gestaltung des Alltags. Damit wird es vielen Hilfsbedürftigen möglich, länger in ihrer eigenen Wohnung und im gewohnten Umfeld zu bleiben.



Die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer werden durch Fortbildungen und Helferkreistreffen unterstützt. Demenzschulung, Erste-Hilfe-Kurs und Aktivierungstraining werden angeboten. Darüber hinaus gibt es gemeinsame Aktivitäten. „Beim Waldsommmerfest in Geretsried waren wir zum Festzug und ins Festzelt zu Hendl und Radlermaß eingeladen“, erzählt Frau Bruns fröhlich. Das war ein geselliges Beisammensein mit der Gelegenheit für die Helferinnen, sich in entspannter Atmosphäre kennen zu lernen und auszutauschen.

Die Dankbarkeit der Hilfesuchenden zu erleben ist für viele eine schöne Erfahrung.

Wer sich für eine Tätigkeit im Rahmen der Nachbarschaftshilfe interessiert kann sich gerne bei Heike Bruns unter Telefon 08171 983015 melden.



Malteser Hilfsdienst gem. GmbH
Neu: Untermarkt 24,
82515 Wolfratshausen
Telefon 08171 347918-17



Herzenswunsch-Krankwagen Die Erfüllung eines letzten Wunsches

Die Malteser in der Erzdiözese München und Freising starten ab sofort mit dem Herzenswunsch-Krankwagen einen neuen Dienst.

Der Herzenswunsch-Krankwagen erfüllt Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit einer Schwersterkrankung und oft verkürzter Lebenserwartung einen besonderen Wunsch, den die Patienten und ihre unmittelbar betroffenen Angehörigen aus eigener Kraft und überwiegend aus eigenen finanziellen Mitteln nicht realisieren können. „Die Erfahrungen aus Standorten mit diesem Dienst zeigen, dass ein großer Bedarf da ist und sich die betroffenen Menschen sehr über dieses Angebot freuen und es nutzen“, erklärt Erik Waalkes, Diözesanreferent Soziales Ehrenamt bei den Maltesern, der das Projekt leitet.



Die Wünsche sind dabei unterschiedlichster Natur, wie auch Waalkes weiß: „Ein Besuch im Theater, ins Fußballstadion oder die Fahrt zu einer Familienfeier. Vielleicht auch die Fahrt an einen See oder ans Meer“, sind gern gewählte letzte Wünsche.

Ab sofort nehmen die Malteser auch Ihre Anfragen entgegen und prüfen umgehend, ob der Herzenswunsch erfüllt werden kann. Bei der Umsetzung steht den Betroffenen natürlich geschultes Personal zur Seite. Die ehrenamtlichen Einsatzteams der Malteser sind an den Standorten München, München-Land und Traunstein/Bad Reichenhall bereit, um Ihre Anfrage umzusetzen.

Sollten auch Sie einem schwersterkrankten Menschen einen Herzenswunsch erfüllen wollen, dann nehmen Sie bitte gerne Kontakt mit uns auf:

Erik Waalkes, Telefon 089 43608-165,
erik.waalkes@malteser.org oder
Stefan Lackner, Telefon 0861 9866045,
stefan.lackner@malteser.org

- 13. Okt. 2018**
14.00 Uhr
Mit Oma und Opa unterwegs: Drachen basteln
Veranst.: Freilichtmuseum Glentleiten + Kreisbildungswerk
Ort: Großweil, Freilichtmuseum Glentleiten, An der Glentleiten 4
Gebühr: € 5,00 zzgl. Eintritt pro Familie € 14,00
Anmeldung bis 06.10.2018: Freilichtmuseum Glentleiten
Tel.: 08851 1850, eMail: freilichtmuseum@glentleiten.de
- 13. Okt. 2018**
14-16.00 Uhr
Krankheitsbilder der Demenz & Wertschätzender Umgang
Veranst.: Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisach e. V.
Ref.: Michaela Schmiegel, Gesundheits- u. Krankenpflegerin
Ort: Senioren-Tagespflege Simona Dorn, Adalbert-Stifter-Str. 2, Geretsried
Die Teilnahme ist kostenlos – um Anmeldung wird gebeten:
Telefon (werktags 09.00 bis 12.00 Uhr): 08171 432599
eMail: dieter.kaeufer@gmx.de oder strauhal@demenz-fortbildung.com
- 13. Okt. 2018**
14.00 Uhr
Tanzkaffee - für länger jung Gebliebene
Veranst.: Sozialkreis Waldram e.V.
Ort: Kath. Pfarrheim St. Josef der Arbeiter, Steinstraße, Waldram
Platzreservierung möglich unter Tel., 08171 26050
- 22. Okt. 2018**
18.30 Uhr
Depression - Entstehung, Diagnostik und Therapie
Veranst.: Betreuungsstelle Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen
Ref.: Prof. Dr. Michael Landgrebe, Chefarzt Psychiatrie, Klinik Agatharied
Ort: Landratsamt Bad Tölz, Prof.-Max-Lange-Platz 1, Sitzungssaal
- 24. Okt. 2018**
19.00 Uhr
Fragen der Medizinethik in der Akutmedizin
Veranst.: Kreisklinik Wolfratshausen
Ref.: Dr. Stefan Schmidbauer, Chefarzt Chirurgie, Vorsitzender des Ethikkomitees
Ort: Kreisklinik Wolfratshausen, Moosbauerweg 5, Casino
- 23. Okt. 2018**
18.00 Uhr
Frontotemporale Demenz - was ist anders daran?
Veranst.: AWO Demenz Zentrum Wolfratshausen
Ref.: Bettina Förtsch, Dipl. Soz. Päd., Klinikum Rechts der Isar, München
Ort: AWO Demenz Zentrum Wolfratshausen, Paradiesweg 18
Die Teilnahme ist kostenlos – um Anmeldung wird gebeten:
Telefon (werktags 09.00 bis 12.00 Uhr): 08171 432599
eMail: dieter.kaeufer@gmx.de oder strauhal@demenz-fortbildung.com
- 13. Nov. 2018**
18.00 Uhr
Begleitung in der letzten Lebensphase
Veranst.: AWO Demenz Zentrum Wolfratshausen, OPAL-Palliativteam
Ort: AWO Demenz Zentrum Wolfratshausen, Paradiesweg 18
Die Teilnahme ist kostenlos – um Anmeldung wird gebeten:
Telefon (werktags 09.00 bis 12.00 Uhr): 08171 432599
E-Mail: dieter.kaeufer@gmx.de oder strauhal@demenz-fortbildung.com

Technik im Alter – Risiken und Nebenwirkungen

Smart Home ist ein Schlagwort das immer häufiger auftaucht. Gemeint ist damit Technik, die das Leben erleichtern soll, mehr Komfort bietet und für mehr Sicherheit sorgt. Interessant, vor allem auch für ältere Menschen. Technische Assistenzsysteme können die Selbständigkeit im Alter unterstützen. Unter dem Label „Smart Home“ rüsten wir unsere eigenen vier Wände zum Megarechner auf. Intelligente Stromzähler werten unseren Wasser- und Stromverbrauch aus. Staubsaugroboter sammeln Staub und zugleich Unmengen von Daten. Hochleistungsfähige Computer organisieren die Einkaufsplanung. Haushaltsroboter sind so etwas wie digitale Dienstboten der modernen Dienstleistungsgesellschaft.

Das Smart Home als autoritäre Steuerungseinheit wird immer mit dem Argument der Kontrolle gepriesen. „Die volle Kontrolle auch bei Abwesenheit mit Smart Home“, so wirbt ein Anbieter. Der Hausherr muss nur in die Hände klatschen, schon dunkelt sich das Licht ab. Man braucht nur die virtuelle Assistentin Alexa zu rufen, um die Jalousien herunterzulassen. Alles hört auf das Kommando des Bewohners. Allein das Smart Home vermittelt wie bei so vielen smarten Gegenständen nur die Illusion von Steuerung. Wo der Smart Home Bewohner glaubt, er übe Kontrolle aus, wird er selbst in seinem Konsum kontrolliert. All unsere Aktivitäten, die wir mit Häuslichkeit und Wohnen in Verbindung bringen, werden Datenverarbeitungssystemen zugeführt und von Algorithmen analysiert. Das traute Heim aber nimmt, ohne dass wir es recht bemerken, Züge einer Fabrik an, in der laufend Daten produziert werden – und zwar von uns. Der Begriff Heimarbeit bekommt eine

ganz neue Bedeutung. Jede Bewegung, jede Spracheingabe generiert Daten, die von Konzernen kommerzialisiert werden.

Der Staubsaugroboter mag zwar abbezahlt sein und in unserem Eigentum stehen, doch die Raumdaten, die er erhebt, gehören nicht uns, weil Daten noch nicht eigentumsfähig sind. Der datenförmige Grund, auf dem wir wohnen und den wir durch unseren Konsum beackern, ist im digitalen Kapitalismus ein Lehngut.

Die Ironie ist, dass es den Bewohner gar nicht mehr braucht, um die Datenfabrik am Laufen zu halten. Das Thermostat reguliert die Wohnung auf Wohlfühltemperatur, der smarte Kühlschrank bestellt proaktiv die gewünschten Lebensmittel nach und der intelligente TV-Simulator lenkt von der Abwesenheit der Bewohner ab, um Einbrecher abzuschrecken. Diese Attrappen, Lichtsensoren und Timer täuschen ein bewohntes Zimmer vor, das in Wirklichkeit aber leer ist. Fensteröffnung, Heizungsabschaltung, Rasenmäharbeit – alles ist streng getaktet, wie in einer vollautomatisierten Fabrik.

Kurz gesagt, Leben wird nur vorge-täuscht und mit dem Smart Home hält die Kontrollfabrik Einzug in unseren privaten Bereich, in dem wir glauben, ganz für uns zu sein.

Ein Pflegenotfall

Es passierte ganz schnell und war nicht vorhersehbar. Ein fast vergessener Herzkloppendefekt meiner Frau führte zu einem dramatischen Badezwischenfall, der haarscharf nicht tödlich endete. Notfalleinlieferung ins Krankenhaus, Ankündigung langer Abwesenheit wegen einer unerlässlichen, komplizierten Operation im LMU Klinikum Großhadern mit anschließender Reha und darauffolgender zwingender Schonung. Monate werden vergehen, bis die Gesundheit wieder hergestellt sein wird.

Jetzt war das eingetreten, was man als Pflegebedürftiger mit starken körperlichen Einschränkungen fürchtet. Man kann nicht zu Hause bleiben und das irgendwie durchziehen. Familienmitglieder können die Versorgung nicht übernehmen, sie arbeiten, haben ihre eigene Familien, wohnen nicht in der Nähe, sind nicht entsprechend eingerichtet. Für solche Fälle ist eigentlich die Kurzzeitpflege gedacht. Das nächste verfügbare Kurzzeitpflegebett steht im Raum Passau, im Landkreis geht überhaupt nichts.

Wenn man bei den für die Nachsorge meiner Frau zuständigen Reha Einrichtungen wegen einer adäquaten Unterkunft nachfragt, ist die übliche Antwort: Ja, wir haben Gästebetten, bieten aber keine Pflege an, tut uns leid, wir können Sie nicht beherbergen.

Die Zeit wird knapp, in München wird ein Operationstermin fixiert, wir stehen ohne Hilfe da. Ich erinnere mich, dass das Senioren Wohnen „Haus am Park“ in Bad Tölz Probewohnen anbietet, das zwar selbst bezahlt werden muss, aber mit 45 € pro Tag vernünftig erscheint. Es gibt hier 96 Appartements, einige werden für Gäste angeboten, angeschlossen ist ein stationärer Bereich mit intensiver Betreuung. Ob das was wäre?

Frau Bimschas leitet die Einrichtung, die dem Seniorenbeirat vor Jahren gezeigt wurde.

Das Arrangement umfasst Miete und Nebenkosten für das Gästezimmer, Vollpension, Zimmerreinigung, Notruf, Teilnahme an den Aktivitäten. Man nennt das „Betreutes Wohnen“. Die tägliche Arbeit entfällt, man gestaltet sein Leben ohne die zunehmend beschwerliche Arbeit des eigenen Haushaltes. Eine wirklich interessante Alternative für älter und schwächer werdende Senioren. Nicht abgegolten sind benötigte Pflegemaßnahmen, duschen, anziehen, Bett richten, dafür kann man den ambulanten Pflegedienst des Hauses nutzen. Durch die Möglichkeit der „Verhinderungspflege“ der Kassen werden die dafür anfallenden zusätzlichen Kosten bis zu einer Höchstgrenze abgedeckt. Damit ist das Angebot ideal.

Ein Anruf aus Großhadern. Man braucht vor dem Eingriff noch mehr Spezialuntersuchungen, wir werden zum Gespräch in die Klinik gebeten. Die leitenden Professoren nehmen sich viel Zeit für uns Kassenpatienten. Ich muss um Verschiebung des Einzugstermins in Bad Tölz bitten. Es spricht für sich, dass man dem zustimmt, obwohl die Nachfrage nach dem Probewohnen hoch ist.

Der neue Operationstermin steht fest. Der Chef der LMU Herzchirurgie wird selbst operieren, die Dauer der OP ist auf fünf Stunden angesetzt, es wird eine schwere Operation werden. Mal wieder sind wir froh, dass wir ein so wirksames Krankenkassensystem haben. Höchstqualifizierte Chefarzte operieren nicht nur reiche Scheichs.

Ich bin jetzt im Senioren Wohnen „Haus am Park“ und werde auch erleben, wie das mit der Hilfestellung über die Pflege geht. Der von den Kassen vorgegebene Zeitrahmen für die Pflegerinnen und

Pfleger, die hauptsächlich im stationären Bereich arbeiten ist knapp. Um 6.30 Uhr beginnt die Schicht, dann müssen 15-20 Personen versorgt werden. Danach wird dokumentiert, werden Arzneien bereitgestellt und Kontakte mit Ärzten durchgeführt. Natürlich muss ich mich der Verfügbarkeit der helfenden Hände unterstellen, ich bin sozusagen eine Draufgabe und muss in den gewohnten Ablauf ihrer Arbeit gezwängt werden.

Die Atmosphäre im Haus ist sehr freundlich, einige Herrschaften kenne ich von früher, mir wird das Einleben leicht gemacht. Die Ausstattung des Appartements ist für mich ideal, die Kost ist so großzügig, dass ich mir Zügel anlegen muss. Der Lebensrhythmus ist anders. Das Alter der Mitbewohner prägt den Ablauf des Tages, die Gespräche entwickeln sich bevorzugt über Familien und Erinnerungen. Gelassenheit und Konfliktfreiheit schaffen eine bemerkenswert friedliche, freundliche Stimmung. Man weiß um seine reduzierten Fähigkeiten, besonders das Gedächtnis lässt nach, fast jeder hat einen Rollator. Ich empfinde schmerzhaft, dass ich jetzt allein bin, kein liebes, vertrautes Gesicht um mich, niemand, der mir mal schnell das macht und jenes holt. Wenn ich's mit reduzierten Kräften nicht selbst hinkriege muss ich auf eine Hilfe irgendwann hoffen. Ein guter Boden für Einsamkeit. Sehr verständlich, dass sich so viele alte Menschen mit dringendem Hilfebedarf in ihren eigenen vier Wänden aneinander klammern und partout nicht in ein Seniorenheim wechseln wollen. Da ist Verwahrlosung nicht weit.

Meine Überlegung: Man muss dringend Eigeninitiative entwickeln, sich auf die Mitbewohner einlassen, einen Tagesplan entwerfen, z.B. lesen, schreiben, mit dem E-Mobil im nahen Kurpark spazieren fahren, in der Kurbücherei Tageszeitung lesen. Im Kleinen Kursaal gibt es

abends schöne Vorträge. Ein hier im Haus bislang nicht vorhandenes aber geplantes WLAN wäre zum Betrieb eines PC hilfreich.

Die monatliche Hausbewohnerversammlung zeigt die herrschende Harmonie, es wird lebhaft diskutiert. Man sagt mir, dass man vom Schritt in ein Seniorenheim überzeugt sein muss, dann funktioniere das auch. Das Wort „liebevoll“ ist eines der meist strapazierten Wörter unsere Zeit. Hier im Haus möchte man dieses Adjektiv oft anwenden.

Inzwischen läuft das hier sehr zufriedenstellend für mich. Die gewohnten Kontakte über die Familie hinaus fehlen mir. Das wird jetzt viele Tage so weiterlaufen. Micky's Operation ist gut verlaufen, man spricht schon von Reha. Die Sonne blinzelt wieder hinter den Wolken hervor.



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

Eine runde Sache...

Kennen Sie das? Sie haben bald Geburtstag, den runden, wie es so schön heißt. Läuft alles rund, fragt man Sie, feiern Sie am runden Tisch? Ja, antworten Sie, rundherum ist alles gesund, meine Freunde sind rund um die Uhr für mich da und ich fühle mich rundum wohl. Na ja, wird man Ihnen antworten, dann kann es ja richtig rund gehen am Fest der Feste.

Irgendwie scheint alles für mich kurz vor dem siebzigsten Geburtstag ohne Ecken und Kanten zu sein. Rund bin ich geworden, das stimmt. Rund geht es auch zu, wenn die ganze Familie wieder einmal beisammen ist. Eine runde Sache ist es dann, wenn ich beizeiten alles gekauft, organisiert und gut gekocht habe. Ich scheine also für das große Fest genug große Runden in Ehren gedreht zu haben, um einen runden Endstart würdevoll hinlegen zu dürfen.

Ich hingegen frage mich in stiller

Stunde: Wer hat da so schnell aufgerundet? War ich nicht gerade erst ein Kind der Achtundsechziger, aufmüpfig, protestierend, voller Widersprüche? Wollten wir nicht am runden Tisch die Welt verändern?

Ja, sagt dann mein altes Ich, wir haben sie verändert. Wir haben den jungen Leuten klar gemacht, dass Ecken und Kanten geschliffen gehören. Ein wenig nur, denn Spitzen tun weh wenn man sich an ihnen stößt, Rundungen mildern ab.

Ich blicke heute in die Runde und sehe engagierte Menschen, die dafür sorgen, dass Menschenliebe wie Menschenachtung eine runde Sache ist. Ich sehe rundum Frauen und Männer, die sich um die Umwelt Gedanken machen. Und ich weiß: Der Kreis schließt sich, wenn wir in großer Runde zusammenhalten...

Ich freue mich auf meinen 70sten Geburtstag!

Glückwunsch für alle, die dieses Jahr über die Runden kommen dürfen.

SENIORENWOHNPAK

IsarLoisach



Unser Haus bietet in freundlicher, familiärer Atmosphäre:

Pflegeplätze

Kurzzeit- und Verhinderungspflege
vollstationäre Pflegeplätze

Wohnungen im Service-Wohnen

31 Ein- bis Dreizimmerwohnungen
mit und ohne Balkon

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

www.asb-casa-vital.de

Wir helfen
hier und jetzt.





NATURHEILPRAXIS

MERCEDES NEBELTHAU

Die Naturheilpraxis in Ihrer Nähe!

In meiner Praxis biete ich eine speziell auf Sie und Ihre gesundheitlichen Beschwerden abgestimmte Auswahl von Naturheilverfahren an. Meine Praxissschwerpunkte sind:

Augendiagnose
Reflexzonendiagnose
Vitalblutanalyse im Dunkelfeldmikroskop
Labordiagnostik
Natürliche Hormontherapie
Ausleitende Therapieverfahren
Entgiften & Ausleiten
Homöopathie
Eigenbluttherapie
Heilfasten
Wirbelsäulentherapie

Alle diese Therapieformen verbindet die Erkenntnis, dass die Kräfte der Natur das beste Heilmittel für Körper und Geist sind.

**Lernen Sie diese Kräfte kennen
und für sich zu nutzen!**



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

„Alt werden in Dankbarkeit“



Das Altern betrachte ich als Geschenk Gottes! Andere Menschen betrachten es vielleicht als Geschenk der Natur oder als Ergebnis ihrer guten gesundheitlichen Vorsorge. Mein Mann wurde nur 55 Jahre, mein Vater 63 und meine Mutter 64 Jahre alt. Ich kann mit 78 Jahren noch tätig sein, wenn auch in immer beschränkterem Umfang.

Dafür bin ich einfach dankbar!

Diese Dankbarkeit sollen auch die Menschen um mich / um uns herum spüren und darum meine ich, dass wir viel öfter „Danke“ sagen sollten.

- Danke sagen den Kindern und Enkeln,
- dass sie mich stolz gemacht haben mit ihrer Leistung, ihrer Freundlichkeit.
 - dass sie mich glücklich gemacht haben mit ihrem Lächeln, ihrem Gruß.
 - dass sie Zeit für mich haben und mich besuchen oder anrufen.
 - dass sie für mich den Einkauf gemacht haben.
 - dass sie den Rasen gemäht haben.
 - dass sie für mich da sind.
 - dass sie mich in ihre Gespräche einbeziehen und meine Meinung hören wollen.
 - dass sie mich nicht ständig darauf hin weisen, dass mein Gedächtnis nach lässt und ich mich so oft wiederhole.

Ich freue mich aber auch über ein Dankeschön...

- für die Erledigung kleiner Arbeiten im Haus oder Garten.
- für's „Kindsen“ und für manch andere Arbeit, die ich noch verrichten kann, auch wenn ich sie nicht ganz so ausgeführt habe, wie die Jungen es machen würden.

Nüsse und ihre Geheimnisse als Kraftpakete

Das steckt alles drin...

Nüsse zu knacken und zu essen macht nicht nur Spaß, sondern ist zudem gesund. Denn Nüsse sind wahre Kraftpakete: Mit rund 600 Kalorien pro 100 Gramm zählen Nüsse zwar zu den nährhaften Lebensmitteln, enthalten aber gleichzeitig wertvolle E- und B-Vitamine sowie Mineralien wie Magnesium, Eisen, Selen, Zink und Kupfer. Auch der hohe Fettanteil ist nicht ungesund, denn es handelt sich hierbei um ungesättigte Fettsäuren, die die Blutwerte günstig beeinflussen und sogar das Herzinfarkt-Risiko senken können. Empfehlenswert sind 25 Gramm am Tag, das entspricht etwa einer Handvoll!

Für die Leistungsfähigkeit des Gehirns sind Nüsse unersetzlich! So erklärt sich auch, warum die Mischung aus Trockenfrüchten und Nüssen als "Studentenfutter" bezeichnet wird.

Macadamia-Halswickel

Die Macadamia-Nuss gilt als "Königin unter den Nüssen". Sie liefert dem Körper mit 80 Prozent mehrfach ungesättigten Fettsäuren die Basis für wichtige Stoffwechselfvorgänge. Das Öl pflegt trockene und reife Haut und aktiviert die Hautregeneration.

Geheimtipp für einen faltenfreien Hals: Macadamia-Öl anwärmen, dünn auftragen. Für den Thermo-Effekt erst Frischhaltefolie, dann den Hals mit einem feuchtwarmen Handtuch umwickeln und 30 Minuten einwirken lassen.

entnommen: Stadtgottes 11/2017



Neue Adresse:
Untermarkt 17
82515 Wolfratshausen



Malteser

...weil Nähe zählt.

Nähe hat viele Gesichter: Respekt, Aufmerksamkeit, ein gemeinsames Leben. Wir sind da, wenn Sie uns brauchen, helfen und geben Halt – z.B. mit folgenden Diensten:

- **Menüservice:** Zuhause speisen mit Genuss
- **Hausnotruf mit Rauchmelder:** Sicherheit daheim
- **Mobiler Notruf:** Sicherheit für unterwegs
- **Fahrdienst:** unabhängige Mobilität

Bei Bedürftigkeit ist die Übernahme der Kosten durch eine **Malteser Patenschaft** möglich. Wir informieren Sie gerne!

Rufen Sie uns an: ☎ **089 858080-20**

🌐 www.malteser.de

Tanzen - ein wunderbares Fitnessstraining für Senioren

Erinnern Sie sich noch an Ihre erste Tanzstunde?

An der einen Seite des Saals saßen die "Herren", an der anderen Seite die "Damen". Mit klopfendem Herzen warteten wir Mädels, ob der von uns anvisierte Junge uns zur ersten Runde mit einer mehr oder weniger gekonnten Verbeugung aufforderte. Das war vor 62 Jahren!

Tanzen stärkt das Herz-Kreislauf-System und den Rücken, kräftigt die Muskeln und schont die Gelenke. Es fördert die Ausdauer, Koordination, Konzentration und Balance. Das Lernen von Schrittkombinationen und Figurenfolgen schult außerdem das Gedächtnis und hält geistig fit", sagt Dr. Kirsten Reinhard, Ärztin beim AOK-Bundesverband.

Darum ist Tanzen so gesund:

Es hält die Gelenke jung...

Beim Tanzen werden die Gelenke in gesundem Maß belastet – nicht zu viel, nicht zu wenig, nicht zu extrem. Bänder und Sehnen werden kräftiger und flexibler. Und der Knorpel in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken bekommt viele Nährstoffe. Das hält ihn glatt und beugt Schäden vor.

Es verbessert die Haltung...

Regelmäßiges Tanzen fördert nicht nur eine aufrechte Haltung, es beugt zudem auch dem altersbedingten Nachlassen des Gleichgewichtssinnes vor. Dies fanden Forscher des Magdeburger Zentrums für neurodegenerative Erkrankungen heraus. Auch wird die Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination trainiert, was wiederum die Ausdauer entwickelt.

Es stärkt die Knochen...

Beim Tanzen ziehen und drücken die Muskeln und Sehnen am Skelett. Dieser

Reiz erhöht in den Knochen den Stoffwechsel. Mehr Kalzium wird eingelagert und festigt sie. Das Risiko für Osteoporose sinkt, die Muskeln werden gestärkt und geben so dem Skelett mehr Halt.

Es trainiert das Gehirn...

Sogar Alzheimer soll Tanzen vorbeugen können, wie US-Wissenschaftler feststellten. Sie fanden heraus, dass regelmäßiges Tanzen die Wahrscheinlichkeit einer Demenz um 76 Prozent senkt. Rhythmische Bewegungen stärken das Kurzzeitgedächtnis sogar nachhaltiger als Lesen oder Kreuzworträtsellösen. Zudem ist Tanzen eine effektive Herausforderung für die logisch denkende linke und kreative rechte Hirnhälfte.

Es schützt das Herz...

Beim Tanzen steigt der Puls auf 120 bis 130 Schläge pro Minute – ein optimaler Wert zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Zudem senkt sich der Blutdruck um durchschnittlich 5 mmHg.

Unser Mitautor Alexander Müller hat in das Programm des Tanzentrums ein spezielles Tanzangebot für uns Seniorinnen und Senioren aufgenommen, das auch auf Singles zugeschnitten ist:

„LATIN MOVES“ für Senioren 60+

Tanzzentrum Müller, Geltinger Str. 14, 82515 Wolfratshausen

Kursangebote

6x montags, Beginn 12. November'18 oder

6x mittwochs, Beginn 14. November'18

Trainingszeit jeweils von 10.30 -11.30 Uhr

Preis pro Person/Kurs 60 €

Anmeldung: Telefon: 08171 29044,

info@tanzzentrum-mueller.de



Stärken Sie Ihre Schilddrüse - den Hormon-Regler

Die Schilddrüse sorgt dafür, dass Leib und Seele ausgeglichen sind. Wenn sie nicht die richtige Menge Hormone produziert, bekommen wir den sprichwörtlichen "dicken Hals".

Unversehens bricht der Schweiß aus, die Glieder zittern, das Herz rast und ein eindeutiges Gefühl in den Eingeweiden sagt: "Wo ist hier die nächste Toilette?" So oder so ähnlich sehen mitunter die Symptome aus, wenn die Schilddrüse zu viele Hormone produziert. Eine Hyperthyreose, also Schilddrüsenüberfunktion, kann auch zum Tod führen.

Die Schilddrüse, ein kleines, schmetterlingsförmiges Organ, das nur etwa 20 Gramm wiegt, ist für uns lebenswichtig. Die Glandula thyroidea, so der lateinische Name, befindet sich vorn am Hals und ist bei manchen Menschen stark sichtbar und bei anderen so klein, dass sie kaum getastet werden kann.

Die Schilddrüse regelt in unserem Körper den sogenannten Grundumsatz, bestimmt also, wie viele Kalorien wir am Tag verbrauchen. Die von ihr produzierten Hormone haben Einfluss auf unseren Schlaf, die Konzentrationsfähigkeit, die Körpertemperatur, das Gefühlsleben, unsere Knochendichte und das Haarwachstum. Gerät die Schilddrüse aus dem Takt, leiden der ganze Körper und die Seele. Aber wie gerät sie aus dem Takt? Durch Fehlernährung (Jodmangel) zum Beispiel oder durch zu viel Stress.

Befindet sich zu viel wucherndes Schilddrüsengewebe im Hals, sitzen aktive heiße Knoten auf der Thyreoides. Wirken Schilddrüsen-tabletten auf Dauer nicht, bleibt oft keine andere Wahl: Dann wird die Schilddrüse durch eine Operation entfernt und ihre Hormone später in Form von Tabletten zugeführt - damit man die Kontrolle über alle genannten Funktionen der Schilddrüse zurückerhält.

Auch in der Naturheilkunde kennt man Mittel und Wege, dieses wichtige Organ zu stär-

ken. Bei einer Unterfunktion der Schilddrüse helfen anregende Mittel und Jodgaben, sie zu stimulieren. Essen Sie zwei- bis dreimal pro Woche Seefisch zur Vorbeugung gegen Jodmangel. Isländisches Moos enthält Jod und natürlich unser Jodsalz. Eine beruhigende Wirkung auf die Schilddrüse haben Wolfstrapp, Bärlapp, Lavendel, Hopfen und Baldrian. Fragen Sie, wenn Sie schilddrüsenkrank sind, immer Ihren Arzt oder Heilpraktiker, ob diese Alternativen für Sie in Frage kommen. Je nach Fehlfunktion der Schilddrüse hemmen Sie übermäßige Schweißbildung mit Salbei, beruhigen das Herz mit Weißdorn, Mistel oder Bärlauch. Dieser hat auch eine ausgleichende Wirkung auf den Blutdruck. Das Nervenkostüm stärken Yoga, Tai-Chi, autogenes Training und andere Entspannungsmethoden.

Da Schilddrüsenerkrankungen wie Morbus Hashimoto (Entzündung) oder Morbus Basedow inzwischen zu den Autoimmunstörungen zählen, ist es durchaus lohnend, einmal darüber nachzudenken, warum sich ein System, das uns eigentlich schützen sollte, nun gegen den eigenen Körper wendet. Die amerikanische Autorin Elisabeth Hay sieht ein ungünstiges Denkmuster als Ursache für Schilddrüsenstörungen an. Motto: "Ich bekomme nicht das, von dem ich glaube, dass es mir zusteht."

Viele Schilddrüsenpatienten in meiner Praxis kennen das Gefühl, zu kurz gekommen zu sein. Ob es sich um die verheiratete Frau handelt, die schon lange den Respekt ihrer Kinder vermisst oder die Zuwendung ihres Mannes. Oder um den Angestellten, der zum wiederholten Male bei der Beförderung übergangen wurde. Sie alle haben den sprichwörtlichen "dicken Hals".



Ihr Ansprechpartner für
Selbstbestimmtes Wohnen
bis ins hohe Alter



NEUBAU



Sonnengarten

Zentral Wohnen in Geretsried

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

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

Ihr Gröbmair Immobilien Team



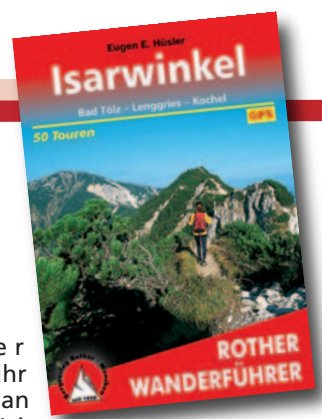
Top Immobilienmakler
laut Focus Spezial 2018



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

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

aus dem Rother-Wanderführer „Isarwinkel“ von Eugen E.Hüsler, erschienen im Bergverlag Rother, München, Preis € 14,90



Von Jachenau zum Walchensee 4 Std.

Die ruhige Seite des Walchensees

Der Walchensee, immerhin rund 16 km² groß, zählt zu den beliebtesten Ausflugszielen in den Bayerischen Voralpen; an sonnigen Sommer- und Herbstsonntagen finden nur Frühaufsteher an seinem Westufer problemlos einen Parkplatz. Entschieden ruhiger ist es am östlichen Ufer, hier sind vor allem Radler und Fußgänger unterwegs. Fast schon paradiesische Ruhe herrscht auf den Zugangswegen aus der Jachenau – ein Geheimtipp?

Ausgangspunkt: Wanderparkplatz in Jachenau unterhalb der Pfarrkirche (Bus-halt).

Anforderungen: Leichte, auch für Familien geeignete Wanderrunde. Bademöglichkeiten am Walchensee.

Gehzeit: ca. 4 Stunden

Höhenunterschied: 180 m.

Einkehr: Kiosk in Sachenbach, Waldschänke in Niedernach (Do./Fr. Ruhetag).

Vom Parkplatz (1) folgt man zunächst dem Sandsträßchen, das zwischen Wald (links) und Wiesen (rechts) westwärts zu einer Wegspinne mit Kreuz und Schildern leitet. Links über die Kleine Laine und sanft aufwärts nach Berg, 832 m, wo sich ein schöner Blick über die innere Jachenau bietet. Hier rechts und flach zu einer Verzweigung. Man folgt dem linken Fahrweg, der leicht bergab läuft und schließlich auf eine Lichtung mündet. Ein Schild weist zum Walchensee. Der Waldweg führt in einen seichten Graben und schließlich hinauf zur asphaltierten Sa-

chenbacher Straße. Mit ihr wandert man bergab zum Weiler Sachenbach (2), 804 m, vorbei an einem Marterl, das an eine traurige Begebenheit am Ende des Zweiten Weltkrieges erinnert. Zwei Frauen aus Jachenau wurden dabei von SS-Angehörigen erschossen.

Drunten am Seeufer treffen sich Wanderer, Biker und Wasserratten am oder im Wasser. Ein Fahrweg führt am Ostufer entlang, an der zweiten Halbinsel kurz ansteigend, nach Niedernach; der Fußweg (für Biker gesperrt!) verläuft direkt am See, bietet Aussicht übers Wasser auf den Herzogstand. Hinter der »Nase« kommt bald die Insel Sassau ins Blickfeld. Sie steht unter absolutem Naturschutz und darf nicht betreten werden. Das Besondere: Auf dem fast 400 m langen Eiland kann sich der Mischwald völlig ungestört (kein Wildverbiss) entwickeln; berühmt ist der Eibenbestand mit ein paar Bäumen, die über 500 Jahre alt sein dürften.

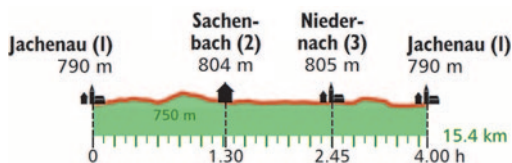


Wandervorschlag

Am Steineck treffen Fußweg und Sandstraße wieder zusammen. Man spaziert in Ufernähe zum (trockengelegten) Abfluss des Walchensees. Sein Wasser, vermehrt um Zuleitungen der Isar und des Rißbachs, treibt das Walchensee-Kraftwerk an. Es wurde 1924 eröffnet, nutzt das Gefälle zwischen dem Walchen- und dem Kochelsee und galt damals mit einer Leistung von 124.000 Kilowatt als weltweit eines der größten. Planer und Bauleiter war der Münchner Bauingenieur Oskar von Miller (1855–1934), der Begründer des Deutschen Museums.



Am Ostuferweg des Walchensees.
Draußen im Wasser die Insel Sassau.



In Niedernach (3) auf der Straßenbrücke über die Jachen, dann mit dem Bach talwärts. Auf der Mühlraut-Lichtung stößt man auf eine Waldstraße, die kurz ansteigt, dann im Wald zur Jachen hinabläuft. Bei den Häusern von Mühle über den Bach und links der Straße am Bergfuß entlang zurück zum Parkplatz in Jachenau (1).

Bayerisches Rotes Kreuz

- + 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 Telefon: 0 80 41/76 55-0 Fax: 0 80 41/76 55-24 Internet: www.kvtoel.brk.de

Ein Mann, der fällt

von Ulrike Edschmid

2017 erschienen im Suhrkamp Verlag
188 Seiten gebunden
Preis 20,00 Euro

Eine leider alltägliche Geschichte: Ein Mann stürzt von der Leiter bei der Renovierung der soeben angemieteten aber total verkommenen Altbauwohnung. Sein Körper ist danach stumm, er spürt ihn nur bis zur Brust. Der Notfallarzt in der Klinik diagnostiziert eine *contusio spinalis*, eine Stauchung des Rückenmarks mit einer Querschnittslähmung ab dem sechsten Halswirbel. Die Hoffnung: Wenige unverletzte Nervenbahnen, die die Funktionen wenigstens teilweise übernehmen könnten.

Die Reha in der Spezialklinik beginnt. Als „Neuer“ wird er begutachtet, Rollstühle quietschen auf dem Linoleum. Die Freundin ist ratlos, weiß sich nicht einzuordnen. Oh Gott, nur ja nicht in dieser Rollstuhlwelt bleiben müssen! Schicksale kommen und gehen. Routinebetrieb auch bei schweren Fällen, das Leben geht auch auf kleiner Flamme weiter. Er hat Glück gehabt, kann wieder gehen, zwar staksig mit Krücken, aber immerhin, meistert sogar die Treppen in die Wohnung. Wo? In einem Eckhaus an einer sehr belebten Straße in Berlin-Charlottenburg. Mit der Gefährtin lebt er reduziert und kann seinen Beruf weiter ausüben.

Eine weitere Geschichte tut sich auf. In der chaotischen Zeit nach dem Mauerfall verändert sich alles rasend, während das Paar verlangsamt leben muss. Ihr Haus wechselt in kurzer Zeit dreimal den Besitzer, russische Neureiche mit dicken Autos, iranische Oppositionelle, Roma Flüchtlinge aus dem zerfallenden Balkan ziehen ein und aus. Es wird gestohlen,

geschlagen, gewaltsam gestorben und vor allem rücksichtslos geholt bis spät in die Nacht. Der Behindertenparkplatz wird gedankenlos von aufgemotzten Schlitten belegt, deren Besitzer „mal eben“ etwas im Billiglokal unten essen gehen. Hinweise auf Freihalten sind zwecklos. Eine brutale, rohe, gewalttätige Welt da draußen.

Alles kann von der Wohnung im 3.Stock beobachtet werden, wo die Verlangsamung eine Erforschung des eigenen Lebens erzwingt. Die Wohnung im Eckhaus bleibt Beobachtungsstation und Zufluchtsort, ausgesetzt und geschützt auch als alle anderen Parteien verzogen sind. Ein Symbol des Standhaltens.

In der Geschichte haben die Personen keine Namen, es wird neutral und ohne Emotionen wie von weit her erzählt. Aber, man muss sagen: Unter der Diagnose Querschnittslähmung laufen entsetzliche Schicksale. Das hier ist dagegen eher ein Streifschuss. Die Milieuschilderung des Berliner Stadtteils mit seinen brutalen Veränderungen, den Schießereien, tödlichen Unfällen, Polizeieinsätzen auf der Straße, wo die Zwei in ihrer Wohnung „life“ dabei sind, ist echt gut. Man weiß, dass es heute dort tatsächlich so ist.

Das Buch ist gut zu lesen, neutral im Stil, nie langweilig.



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

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

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

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

Titelbild: Waltraud Bauhof

Redaktionsschluss für die Ausgabe 1-2019, Jan.-März ist der **20. Nov. 2018**

Wir pflegen Menschlichkeit
...professionell & persönlich

Caritas
Nah. Am Nächsten



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

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

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



Leben im Alter

Ihre familiäre Tagesdemenzbetreuung im Isar-Loisachtal

Wer steckt hinter L(i)ebensWERT?

Wir sind Menschen aus der Pflege, die im Mittelpunkt den Gast sehen und mit Engagement und Begeisterung ein Umfeld in familiärer Atmosphäre schaffen möchten.

Was macht L(i)ebensWERT so besonders?

Der Erfolg unserer Arbeit misst sich an der Freude und Zufriedenheit die unsere Besucher empfinden, wenn sie etwas tun. Wir wollen erreichen, dass jeder unserer Besucher sich alltäglich als das erfährt, was er ist: ein vollständiger, wertvoller Mensch.

L(i)ebensWERT ist ein Ort für Menschen mit Demenz.

Unsere Gäste erfahren hier Akzeptanz, Begleitung, Unterstützung und Förderung.

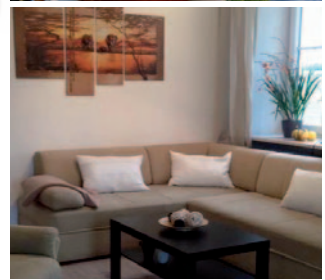
Wir möchten, dass sie Alltag und Normalität angstfrei erleben und mitgestalten können.

Wir reichen ihnen die Hand, wenn sie das, was früher selbstverständlich erschien, plötzlich nicht mehr alleine können.

L(i)ebensWERT ist auch ein Ort für Angehörige.

Wir wissen, wieviel Kraft und Liebe es kostet, wieviel Schmerz es bedeuten kann, für einen an Demenz erkrankten Angehörigen im häuslichen Umfeld Sorge zu tragen.

**Wir helfen dabei, wieder Zeit zu haben
und Kraft zu schöpfen...**



L(i)ebensWERT

gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt)

Tagesdemenzbetreuung

www.demenz-lebens-wert.de

Oberbuchen 60

83670 Bad Heilbrunn

Telefon 08046/634 99 91 • Fax 08046/634 99 92

info@demenz-lebens-wert.de

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
www.sozialagentur-oberbayern.de