

# 10 Jahre SeniorenInfo



Mitteilungen des Seniorenbeirates im  
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen



April-Juni'21 - Nr.2

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.

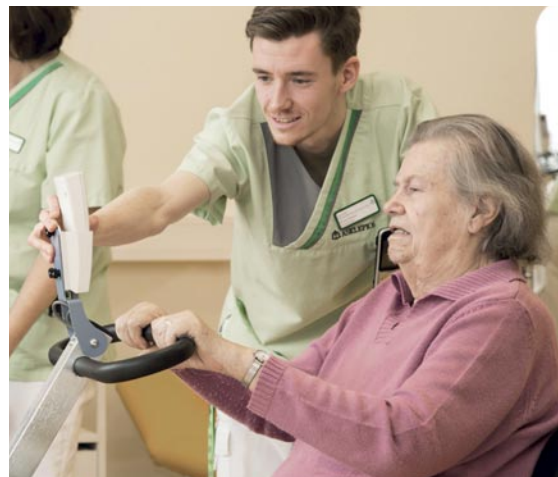


Stadtklinik Bad Tölz

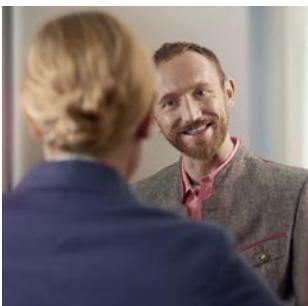
Abteilung für Akutgeriatrie  
Schützenstraße 15 • 83646 Bad Tölz  
Tel.: 08041 507-1211 • Fax: 08041 507-1213  
[www.asklepios.com/bad-toelz/experten/geriatrie](http://www.asklepios.com/bad-toelz/experten/geriatrie)

### AKUTGERIATRISCHE INDIKATIONEN

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



Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
<b>Gesundheit</b>	
❑ Ein Brief an Oma und Opa	4
❑ Die elektronische Patientenakte (ePA)	6
<b>Pflege</b>	
❑ Seit Januar 2021 einfacher zur Haushaltshilfe	9
❑ Checkliste: 24-Stunden-Betreuung ausländischer Dienstleister	10
<b>Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen und Arbeitskreisen</b>	
❑ BRK Mehrgenerationenhaus: Online-Kaffeekränzchen startet	13
❑ Malteser: Die Telefonnummer gegen Einsamkeit oder Kummer	14
❑ Neue Maskenpflicht: Malteser denken an Bedürftige	15
❑ Alzheimer Gesellschaft in neuen Räumen	17
<b>Tipps für den Alltag</b>	
❑ Der neue Seniorenkompass ist da!	18
❑ Ein Alltagshelfer für Seniorinnen und Senioren	19
❑ Das Oberlandler Seniorenticket vom RVO	21
<b>Gedanken</b>	
❑ Die Freuden des Altwerdens – Brief an Pippi Langstrumpf	22
❑ Wehe du wirst krank ...	23
<b>Lebenslust</b>	
❑ Warum nicht Schach? Ein Vorschlag für das Alter	24
❑ Wandervorschlag: Auf den „Hausberg“ von Jachenau	28
❑ Buchvorstellung: Über Meereshöhe	30
❑ Rätsel: Kennen Sie unseren Landkreis?	31
<b>Impressum</b>	32



[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

## 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 Radern

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,

der Seniorenbeirat ist sozusagen stumm geschaltet. Seit September fand wegen der Pandemie keine Sitzung mehr statt, deshalb gibt es in dieser Ausgabe auch keinen Bericht aus dem Seniorenbeirat. An Themen für die **SeniorenInfo** mangelt es aber trotzdem nicht.

An Beiträgen zu Corona kommen wir in dieser Ausgabe leider nicht vorbei. Haben Sie sich schon für eine Impfung angemeldet? Sie lassen sich doch hoffentlich gegen Covid-19 impfen? Sollten Sie noch zögern, lesen Sie den eindringlichen Brief, den ein junges Mädchen an Oma und Opa schreibt. Wenn Sie sich nicht selbst Online beim Impfzentrum anmelden können, weil Sie keinen Internetzugang oder keine Mail-Adresse haben, lassen Sie sich helfen. Auf Seite 13 finden sie sowohl für den Süd- als auch den Nordlandkreis ehrenamtliche Ansprechpartner, die Ihnen gerne helfen.



Es gibt aber auch ein Leben neben und hoffentlich auch nach Corona. Zum Beispiel mit dem Seniorenticket des RVO durchs Oberland fahren oder Schach spielen. Wir legen Ihnen den neuen Seniorenkompass ans Herz, er ist gerade in der 8. Auflage erschienen. Was immer Sie suchen, ob Pflegeberatung, Unterstützung im Alltag, Freizeitangebote u.v.m., Sie werden ein umfassendes Angebot für Seniorinnen und Senioren jeden Alters finden. Übrigens, auch Pippi Langstrumpf gehört schon lange zum Club der Seniorinnen. Herzlichen Glückwunsch zum 75sten! Und ganz neu: Ab sofort gibt es in jeder Ausgabe der **SeniorenInfo** das Preisrätsel 'Kennen Sie unseren Landkreis?'. Die Redaktion freut sich, wenn Sie daran Spaß haben und miträtseln.

Liebe Leserinnen, liebe Leser, der Frühling ist da! Und wie jedes Jahr erwacht die Natur zu neuem farbenprächtigem Leben. Ich erlebe das Frühlingserwachen jedesmal, als wäre es das erste mal. Und egal wie alt ich noch werde, ich bin sicher das wird so bleiben. Dieses Frühlings-Glücksgefühl wünsche ich Ihnen auch.

Herzlichst



Gabriele Skiba

Den folgenden Brief schrieb ein junges Mädchen an seine Großeltern. Sie schickte ihn auch an die Redaktion der SeniorenInfo mit der Bitte um Veröffentlichung. Diesem Wunsch kommen wir natürlich gerne nach.

Ferbruar 2021

Liebe Oma, lieber Opa,

ich hoffe Euch geht es gut? Schon fast ein Jahr ist es her, als ich das erste Mal das Wort „Corona“ hörte und mir dachte, dass alle mal wieder übertreiben. Doch das haben sie nicht. Und dann auch noch herauszufinden, dass dieses Corona-Virus den älteren Generationen am meisten schadet, ich muss schon sagen, da hatte ich wirklich Angst. Angst um Euch. Man soll Euch nicht besuchen, soll nichts mit Euch unternehmen und Ihr selber sollt ja auch besser nur Zuhause bleiben. Man muss doch was dagegen tun können? Irgendwas.

Und jetzt endlich gibt es einen Impfstoff und es gibt das erste Mal einen Funken Hoffnung in dieser schlimmen Zeit. Ich hoffe Ihr lasst Euch auch impfen? Also ich würde es sofort machen, aber das Glück, zu den Ersten zu gehören habt ihr, die Älteren und auch Kranke und das ist am Wichtigsten. Doch ich glaube es gibt leider viele, die sich nicht wirklich auf diese Impfung einlassen wollen, und das versteh ich nicht ... Endlich ist dieser Hoffnungsschimmer auf ein wieder „normales“ Leben da und viele möchten diesen einfach nicht annehmen.

Vielleicht haben sie Angst davor, dass sie es nicht vertragen oder dass es zu aufwendig und unnötig ist und wollen warten. Aber warum warten? Warten wie es andere vertragen, vielleicht ein oder zwei Jahre? Ganz ehrlich, ich glaube das ist nur verlorene Zeit, denn jetzt seid Ihr dran und jetzt könnt Ihr diese Chance ergreifen. Und eine Aufklärung kann doch auch Euer Hausarzt bieten, der kennt Euch schließlich schon so lange.

Stellt Euch vor, Ihr wärt endlich gegen dieses Virus geimpft und wir könnten wieder Eis essen gehen, Familienfeste feiern oder ich könnte Euch einfach mal wieder richtig fest umarmen. Das wär schön! Und immer mit dieser Angst zu leben, dass man sich beim Einkaufen anstecken könnte und krank wird ... mit dieser Impfung wäre man endlich wieder ein Stück unabhängiger.

Ich hoffe Ihr habt Euch über meinen Brief gefreut und lasst Euch bitte bald einen Termin für eine Impfung geben, sodass wir unser Leben wieder in vollen Zügen genießen können. Und zwar gemeinsam.

Bei der Registrierung könnte ich Euch natürlich auch helfen oder die Eltern fahren Euch zum Impftermin, das wäre gar kein Problem. Der Tölzer Opa hat übrigens beim Impfzentrum angerufen und ist direkt durchgekommen. „Glück muss man haben“, hat er gesagt und grinst.

Ich denk an euch.  
Euer Enkelkind

# Für Senioren, Behinderte und pflegende Angehörige

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

## **Brauchen Sie Unterstützung bei:**

- ▲ Verbesserung der häuslichen Pflegesituation
- ▲ Pflegeeinstufungen (MDK)
- ▲ Gesprächen mit Ärzten oder mit Kranken- und Pflegekassen
- ▲ Anträge bei Kranken- und Pflegekassen (z.B. Verhinderungspflege)
- ▲ Anträge beim Versorgungsamt, Rententrägern, Sozialhilfe, Bezirk Oberbayern etc.
- ▲ Organisation von Hausnotruf, Essen auf Rädern, Pflegemitteln, Inkontinenzartikeln, Haushaltshilfen und Pflegediensten etc.
- ▲ Behinderten- oder 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 9989475 . Fax 08171 9989476  
eMail: info@das-soziale-netzwerk-wor.de

## Die elektronische Patientenakte (ePA)

Mit Einführung der elektronischen Patientenakte (ePA) ändert sich 2021 einiges im Gesundheitswesen. Im Folgenden sind die wichtigsten Fragen und Antworten rund um das Thema zusammengestellt:

### Was ist die elektronische Patientenakte?

Mit Beginn des Jahres 2021 hat die Einführungs- und Testphase der elektronischen Patientenakte begonnen. Seit dem 1. Januar können Versicherte diese über ihre jeweilige Krankenkasse erhalten. Bislang werden die Gesundheitsdaten von Bürgerinnen und Bürgern dezentral gespeichert, beispielsweise in verschiedenen Arztpraxen. Mithilfe der ePA sollen zukünftig unterschiedlichste Daten digital zusammengeführt und genutzt werden: Arztbriefe, Befunde, The-

rapiemaßnahmen, Medikamentenpläne sowie viele weitere medizinische Dokumente.

### Warum gibt es die elektronische Patientenakte?

Ziel der ePA ist es, Versicherte besser mit Ärzten, Apotheken, Krankenhäusern und weiteren medizinischen Leistungserbringern zu vernetzen. Von behandelnder Seite kann mithilfe der ePA die Krankheitsgeschichte von Patientinnen und Patienten besser nachvollzogen und so die bestmögliche Behandlung gewährt werden. Versicherte haben künftig auf ihre eigenen Gesundheitsdaten zentralen und digitalen Zugriff und müssen zu Hause keine Papiersammlung mit Behandlungsdokumenten pflegen.



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



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

- wohltuende, kompetente Pflege, basierend auf den nationalen Expertenstandards
- schöner Sinnesgarten mit Gebirgsblick
- täglich frische Schmäckerl 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)



## Wie funktioniert die Handhabung der elektronischen Patientenakte?

Versicherte können selbst entscheiden, ob sie die ePA beantragen und nutzen möchten. Die Nutzung basiert auf Freiwilligkeit. Sofern sich Versicherte für eine ePA entscheiden, können sie diese über ihre Krankenkasse beantragen und zunächst per Smartphone oder Tablet in einer entsprechenden App verwalten. Es soll Versicherten ermöglichen, die App eigenständig mit Dokumenten zu befüllen, spezifische Inhalte freizugeben, zu beschränken oder zu löschen.

Da sich das System um die ePA zunächst in der Erprobung befindet, werden bestimmte Funktionen der App erst nach und nach zur Verfügung stehen. Ab Juli 2021 soll der direkte Zugriff für Patientinnen und Patienten auch in Arztpraxen oder Krankenhäusern mit der ePA und einer PIN gewährleistet sein. Generell gilt: Allein der oder die Versicherte entscheidet, wer, wann, wo und wie viel Zugriff auf die eigene ePA erhält. Für konkrete Nutzungshinweise zur ePA sowie der dazugehörigen App wenden Sie sich bitte direkt an ihre Krankenkasse.

## Wann hält die elektronische Patientenakte Einzug in den Alltag?

Das Bundesgesundheitsministerium beschreibt die ePA als „ein lernendes System“. Da es sich um ein großes und bundesweites Digitalprojekt handelt, bedarf es zunächst einer ausführlichen Testung, um deren Funktionsweise im medizinischen Regelbetrieb abzusichern. Aktuell testen nur bestimmte Arztpraxen und Krankenhäuser die Handhabung der ePA. Mit Ablauf der Testphase können Versicherte ab Juli 2021 über die ePA mit ca. 200.000 niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten, Therapeuten und Krankenhäusern vernetzt sein.

## Wie sieht es mit dem Datenschutz aus?

Hier gibt es Kritik. Denn für die Startphase ist bei den Zugriffsrechten eine abgespeckte Version vorgesehen. Patientinnen und Patienten können nur bestimmen, ob eine Fachkraft auf die Inhalte der ePA zugreifen darf. Es ist aber nicht geregelt, wer genau welche Befunde sehen darf. Das geht erst 2022. Bis dahin haben Nutzer also nur die Wahl zwischen Alles oder Nichts. Praktisch kann dies zum Beispiel bedeuten: Der



**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**



Hausarzt sieht eventuell einen Befund des Urologen, ohne dass der Patient dies möchte. Datenschützer monieren das vehement, das Bundesgesundheitsministerium teilt die Bedenken nicht.

## Was bringt die elektronische Patientenakte den Patientinnen und Patienten?

Vorteile ergeben sich vor allem für ältere Menschen mit mehreren Krankheiten. Diese könnten wesentlich von einer besseren Bündelung der Informationen der verschiedenen Ärzte und Therapeuten profitieren. Die Infos sollten dann natürlich auch so formuliert werden, dass die Patientinnen und Patienten sie verstehen.

Es gibt aber auch praktische Probleme. Ältere Menschen haben oft weder Tab-

let noch Internetzugang. Die Anmeldungen zur Corona Impfung sprechen Bände! Ein Blick auf unsere Nachbarländer Dänemark, Schweden oder Estland zeigt deren - nicht nur im Schulwesen - enormen digitalen Vorsprung. Die übergreifenden Serviceplattformen fördern dort Austausch und Transparenz und integrieren die ePA mit Tools zu Terminbuchung oder Videosprechstunden. Die ePA muss auch bei uns mittelfristig mehr werden als ein mobiler Dokumentenspeicher. Wenn die Idee der ePA zum Leben erweckt werden soll, braucht es greifbaren, wachsenden und interaktiven Mehrwert für die Nutzenden, deren Nutzung wiederum die nächste Innovationsgeneration ermöglicht.

## 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

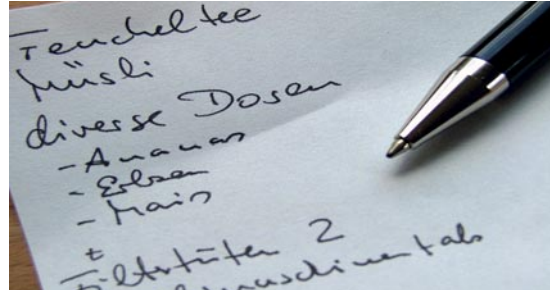
Telefon 08171 38618-0 oder 38618-12

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

## Seit Januar 2021 einfacher zur Haushaltshilfe

Wer zu Hause gepflegt und betreut wird, hat Anspruch auf Entlastungsleistungen von bis zu 125 Euro monatlich. Doch die Hürden für Anbieter waren in Bayern bis jetzt viel zu hoch, die Angebote deshalb rar. Die Hilfen durften nur professionelle Dienste übernehmen, nicht etwa eine hilfsbereite Nachbarin, oder jemand aus dem Bekanntenkreis. Dabei könnten viele Menschen bei Pflegebedürftigkeit gerade mit Hilfe im hauswirtschaftlichen Bereich viel länger selbstständig bleiben.

Es gibt erfreuliche Veränderungen. Seit dem 1. Januar 2021 können Menschen ab Pflegegrad 1, die zu Hause leben, auch die Kosten für Unterstützung im Alltag, die durch ehrenamtlich tätige Einzelpersonen erbracht wird, mit der Pflegeversicherung abrechnen. Ehrenamtliche Einzelpersonen ab 16 Jahren können sich bei den regionalen Fachstellen für Demenz und Pflege registrieren lassen. Nach einer kostenlosen eintägigen Basisschulung dürfen sie Haushaltsdienste ausüben. Bei entsprechender beruflicher Qualifi-



kation entfällt diese Basisschulung. Die Hilfskraft darf mit der pflegebedürftigen Person jedoch nicht verwandt oder verschwägert sein und auch nicht im selben Haushalt leben; sie sollte eine Unfall- und Haftpflichtversicherung haben.

*Weitere allgemeine Informationen, das Registrierungsformular und Information zur Schulung finden Sie unter folgender Adresse:*

Fachstelle für Demenz und Pflege  
Oberbayern

Hirtenstraße 4, 80335 München

Telefon 0175 96 99 464

eMail:

[info@demenz-pflege-oberbayern.de](mailto:info@demenz-pflege-oberbayern.de)

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

## Bad Tölz Haus am Park

Unterstützen · Betreuen · Pflegen

## SeniorenWohnen BRK

Ihr Plus im Alter

Buchener Straße 6, 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 506-0, [info.hap@ssg.brk.de](mailto:info.hap@ssg.brk.de)  
[www.seniorenwohnen.brk.de](http://www.seniorenwohnen.brk.de)

Probewohnen  
für 45,- €/Tag



## Verbrauchertipp:

### Checkliste: 24-Stunden-Betreuung ausländischer Dienstleister

Deutsche Betreuungskräfte für alte und pflegebedürftige Menschen zu finden gestaltet sich immer schwieriger. Ausländische, insbesondere polnische Unternehmen, bieten ihre Dienstleistung zu günstigen Konditionen an und genießen inzwischen eine sehr hohe Akzeptanz. Ausländische Pflegedienste entsenden Betreuungskräfte, die im Haushalt der zu betreuenden Person wohnen und versorgt werden. Die Betreuungskräfte sind in ihrem Heimatland beim Entsendeunternehmen sozialversicherungs- und steuerpflichtig angestellt. Der Betreuungsvertrag kommt zwischen dem Betreuten und dem Entsendeunternehmen zustande. Vermittlerfirmen in Deutschland stellen den Kontakt zu den ausländischen Entsendeunternehmen her.

Der VerbraucherService Bayern hat zahlreiche Betreuungsverträge ausgewertet und empfiehlt bei Abschluss von 24-Stunden-Verträgen, diese anhand einer Checkliste mit 14 Punkten auf Vollständigkeit und Transparenz zu überprüfen. Hier finden Sie die Checkliste: [www.verbraucher-service-bayern.de/themen/verbraucherrecht/checkliste-24-stunden-betreuung-auslaendischer-dienstleister](http://www.verbraucher-service-bayern.de/themen/verbraucherrecht/checkliste-24-stunden-betreuung-auslaendischer-dienstleister)

#### 1. Leistungsbeschreibung

In der Regel bilden nachfolgende Bausteine das Grundgerüst der Betreuung:

- Hauswirtschaftliche Versorgung, z.B. Einkaufen, Essenszubereitung, Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme, Hausreinigung und Wäschepflege.
- Hilfe bei der Körperpflege, beim Toilettengang und/oder Inkontinenzversorgung.
- Hilfe beim An- und Auskleiden, beim Gehen und Stehen.

- Medikamenteneinnahme überwachen.
- Aktivierung (Beschäftigung und Unterhaltung).
- Begleitung außer Haus zu Arztbesuchen, Einkäufen oder Ausflügen.

**Wichtig: Im Leistungsspektrum des Betreuungsvertrages ist keine Behandlungspflege vorgesehen!**

#### 2. Kostenaufschlüsselung

In der Regel wird ein fester Monats- oder Tagessatz für Betreuungsleistung schriftlich vereinbart. Je besser das Sprachniveau der Betreuerin desto höher ist der Preis.

Achten Sie darauf, ob sich das Entsendeunternehmen das Recht zur einseitigen Preiserhöhung während der Vertragslaufzeit vorbehält. Möglich ist dies, wenn sich beispielsweise die Betreuungsleistung erhöht.

Lassen Sie sich zusichern, dass der jeweils gültige gesetzliche Mindestlohn eingehalten wird.

#### 3. Zusätzliche Kostenbestandteile

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung der ausländischen Betreuungskraft trägt der Betreute. Ein eingerichtetes Zimmer sowie Zugang zu Bad und Küche werden vorausgesetzt. Kostenlose Nutzung von Telefon und Internet ist zu ermöglichen. Die Kosten für Heimfahrt der Betreuungskraft sind vom Betreuten zu tragen. (Alle 6 bis 12 Wochen, ca. 150 bis 200 Euro.)

#### 4. Widerrufsrecht

Egal, ob Sie einen Vertrag persönlich, telefonisch, online oder per Mail abschließen, Sie haben immer die Möglichkeit den Vertrag innerhalb von 14 Tagen zu widerrufen. Wurden Sie nicht über das Widerrufsrecht ordnungsgemäß infor-

miert, verlängert es sich um ein Jahr und 14 Tage.

## 5. Vertragsdauer

Die Laufzeit des Betreuungsvertrages beträgt meist zwölf Monate, in der Regel kann der Vertrag nochmals um zwölf Monate verlängert werden.

## 6. Kündigung durch den Betreuten

Für den Fall vorzeitiger Vertragskündigung kann individuell eine 14-tägige Kündigungsfrist vereinbart werden. Ansonsten gilt die gesetzliche Kündigungsfrist, das heißt ein Monat bei monatlicher Zahlweise.

**Wichtig: Neben dem Betreuungsvertrag mit dem Entsendeunternehmen ist auch der Vermittlungsvertrag mit dem deutschen Vermittlungsunternehmen zu kündigen!**

## 7. Kündigung durch den Anbieter

Hier ist eine möglichst lange Kündigungsfrist von Vorteil, damit die Betrof-

fenen die Betreuung neu organisieren können.

## 8. Pausieren des Vertrages

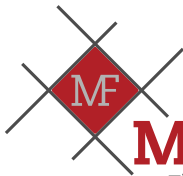
Ein Ruhen des Vertrages bei Urlaub oder Krankheit der Betreuungskraft ist vom Betreuten hinzunehmen. Es empfiehlt sich, eine Dienstübernahme durch eine Ersatzkraft vertraglich festzulegen. Innerhalb von drei Tagen sollte die Versorgung wieder geregelt sein.

In Phasen eines kurzfristigen Krankenhauses- oder Kuraufenthaltes des Betreuten oder während einer familiären Betreuung bieten sich ebenfalls klare Absprachen zur Vertragspause an.

**Wichtig:** Halten Sie in jedem Fall vertraglich fest, ab welchem Zeitpunkt und wie oft der Vertrag ruhend gestellt werden kann.

## 9. Vertragsende im Todesfall

Rein rechtlich endet der Vertrag mit dem Tod des Betreuten. Eine kurze Frist zur Organisation der Rückreise der Be-



# Michael Förg

Fliesen | Platten | Mosaik

*Schnell und kompetent  
von Meisterhand...*

- Komplettbadsanierung
  - barrierefreie Badumbauten
- Handwerkskammer zertif.

- Natursteine: Granit, Marmor
- Großformatfliesen -3m Kante
- 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)

treuungskraft ist hinnehmbar, es sollten aber keine weiteren Kosten anfallen. Eine gängige Regelung lautet: Der Vertrag endet sieben Tage nach dem Tod des Betreuten.

## 10. Arbeitszeit

Für die entsendeten Arbeitskräfte gilt das deutsche Arbeitszeitgesetz. Eine 40-Stunden-Woche und ein freier Tag sind üblich. Ein tatsächlicher 24-Stunden-Einsatz ist arbeitsrechtlich nicht möglich.

## 11. Haftung

Das Entsendeunternehmen sollte bei fahrlässigem Handeln bei Ausübung der vereinbarten Tätigkeit der Betreuerin haften. Der Nachweis einer Betriebshaftpflichtversicherung ist sinnvoll. Führt die Betreuungskraft mit dem KFZ des Betreuten, sollte dies der KFZ-Versicherung als Fahrzeugüberlassung gemeldet werden.

## 12. Verpflichtung zur Vorlage der A1-Bescheinigung

Lassen Sie sich die A1-Bescheinigung als Nachweis zur Sozialversicherung im Hei-

matland unbedingt im Original zeigen und fügen Sie diese als Kopie zum Vertrag. Das ist Ihre einzige Möglichkeit zur Überprüfung der Rechtmäßigkeit des Arbeitsverhältnisses. Wenn die entsendete Betreuungskraft im Heimatland nicht ordnungsgemäß angemeldet und sozialversichert ist, gelten Sie als Arbeitgeber und müssen die Versicherungsbeiträge in Deutschland nachzahlen.

## 13. Rechtsstatus des Vertrages

Es empfiehlt sich, die Verträge nach deutschem Recht zu schließen mit einem Gerichtsstand am Ort der Leistung in Deutschland.

## 14. Kontakt mit Entsendeunternehmen

Für akute Problemsituationen sollten Sie eine gültige Beschwerdetelefonnummer vom Entsendeunternehmen haben.

**TIPP:** Holen Sie Vergleichsangebote von zumindest drei Anbietern ein, um eine Gegenüberstellung von Leistung und Kosten als Entscheidungsgrundlage zu besitzen und bewerten Sie die Angebote mit der VSB-Checkliste.



# 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.



**Mehr  
Generationen  
Haus**

**BRK Mehrgenerationenhaus  
Bad Tölz**  
Klosterweg 2, 83646 Bad Tölz  
Telefon 08041 7933588  
eMail: mgh@kvtol.brk.de



**Bayerisches  
Rotes  
Kreuz**

## „Das schaffen wir doch auch!“ Online-Kaffeekränzchen geht an den Start

*Das Computerteam des BRK Mehrgenerationenhauses unterstützt Seniorinnen und Senioren bei allen Internet-Anwendungen*

Beim Online-Kaffeekränzchen klinken sich Teilnehmerinnen und Teilnehmer online über einen Link auf der Plattform Zoom ein. Wer mitmachen möchte, meldet sich vorher im MGH. Geplant ist das Treffen voraussichtlich alle zwei Wochen. Damit soll die Kontaktlosigkeit unterbrochen und die neue Technik für eine etwas andere Begegnungsform genutzt werden.

### **Voraussetzungen:**

PC mit Internetzugang, funktionierender Lautsprecher und wenn möglich Kamera, besser ist Laptop mit Internetzugang, weil Kamera und Mikro meist schon integriert sind. Bereitschaft zum Technik-Check vorab im „Einzelunterricht“ und Bekanntgabe von Telefonnummer und eMail-Adresse des Teilnehmers. Wenn alle Teilnehmer in der Nutzung fit sind, können auch kurze Lerneinheiten beim Kaffeekränzchen mit einfließen.

Das Computerteam des BRK Mehrgenerationenhauses Bad Tölz unterstützt Seniorinnen und Senioren auch bei der Online-Anmeldung für Impftermine. Nach vorheriger Anmeldung im MGH (per Telefon oder E-Mail) wird für jeweils eine Einzelperson ein persönlicher Termin im Franziskussaal des MGH vereinbart. Mitzubringen sind zu diesem Termin: FFP2-Maske, Laptop und Smartphone, eMail-Adresse und Personalausweis.



MGH Computersenioren Hansing-Ossig

Wer nur einen stationären Computer besitzt oder keine E-Mail-Adresse hat, gibt dies bitte bei der Anmeldung an, dann wird eine individuelle Lösung gefunden. Selbstverständlich wird bei der Hilfe auf den Datenschutz geachtet, wenn z. B. eine neue E-Mail-Adresse angelegt werden muss. Ebenso werden bei den Terminen jegliche Hygienevorschriften eingehalten.

### **Anmerkung der Redaktion**

Hilfe bei der Registrierung/Anmeldung zur Corona-Impfung bieten auch die Computersenioren des Landkreises. Ansprechpartner sind im Nordlandkreis Wolfgang Martin, Tel. 08171 10992, im Südkreis Hans Lincke, Tel. 08041 1395. Auch der Verein Bürger für Bürger Wolfratshausen hilft. Ansprechpartnerinnen Eva-Maria Rühling, Tel. 08171 9193428 und Agnes Zanein, Tel. 0176 34854080.



**Malteser**  
...weil Nähe zählt.

Malteser Hilfsdienst e.V./gGmbH  
Untermarkt 17 / Rückgebäude  
82515 Wolfratshausen  
Telefon: 08171 347918-10

## Die Telefonnummer gegen Einsamkeit oder Kummer Malteser richten neue Telefonsprechstunde für Senioren ein

Corona wird uns so wie es aussieht noch länger beschäftigen. Der erneute Lock-down hat allen viel abgefordert. Besonders betroffen sind Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind. „Gerade für ältere und alleinlebende Menschen ist es schwierig. Sie freuen sich über den persönlichen und direkten Kontakt. Das ist seit vielen Wochen kaum noch möglich“, sagt Gertrud Huber, die in Wolfratshausen den Besuchsdienst der Malteser für Senioren leitet.

und den Blick auf andere, schöne Dinge richten“, hofft Gertrud Huber und verspricht: „Aber vor allem nehmen wir uns Zeit und hören zu!“

Das **kostenlose** Gesprächsangebot der Malteser in Wolfratshausen steht allen offen und ist mit keinerlei Verpflichtungen verbunden.

Die Malteser um Gertrud Huber freuen sich auf die Anrufe und sind von Montag bis Freitag von 17 bis 20 Uhr, unter 08171 34791810 gesprächsbereit.



Foto: Malteser

Um auch in dieser Zeit für Ältere da zu sein, hat sich Gertrud Huber etwas Neues einfallen lassen. „Wir bieten jeden Nachmittag unter der Woche eine telefonische Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren an“, erklärt Huber. Getreu dem Malteser Motto „...weil Nähe zählt“ können Seniorinnen und Senioren, die einsam sind und in dieser schweren Zeit keine oder nur wenig Ansprache haben, bei den Maltesern anrufen. „Vielleicht können wir im Gespräch die ein oder andere Sorge zerstreuen



**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](mailto:info@sz-wor.awo-obb.de)  
[www.sz-wolfratshausen.awo-obb.de](http://www.sz-wolfratshausen.awo-obb.de)





# Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen



**Malteser**  
...weil Nähe zählt.

Malteser Hilfsdienst e.V./gGmbH  
Bezirksgeschäftsstelle  
Bahnhofstr. 2a, 82166 Gräfelfing  
Telefon 089 858080-20

## Neue Maskenpflicht: Malteser denken an Bedürftige Malteser Schirmherr Paul Breitner verteilt kostenlos FFP2-Masken

Um das Infektionsgeschehen durch das Corona-Virus weiter einzudämmen, müssen seit Anfang Februar im öffentlichen Personennahverkehr und im Einzelhandel alle Personen eine FFP2-Maske tragen. Herkömmliche Alltagsmasken aus Stoff, Zellstoff oder Plastikvisiere reichen für eine Fahrt im Bus und beim Einkauf als Schutz nicht mehr aus, denn sie schützen weder den Träger selbst, noch Personen in seiner Umgebung ausreichend vor einer Ansteckung mit dem Corona-Virus.

vielen Jahren für die Belange armer alter Menschen ein. „Wie soll sich das eine arme Rentnerin leisten können, wenn ihr am Tag weniger als zwei Euro zum Leben übrigbleiben?“ fragt Paul Breitner. Um die rund 300 bedürftigen Bezieher einer Mahlzeiten-Patenschaft in dieser schweren Zeit noch mehr zu unterstützen, versorgen die Malteser diese Menschen mit jeweils drei kostenlosen FFP2-Masken, die per Post zugestellt werden.



Foto: Julia Krill, Malteser.

Paul Breitner und Malteser Mitarbeiter Alfred Mattes bei der Verteilung der FFP2-Masken an bedürftige Seniorinnen und Senioren in München

Die neuen FFP2-Masken versprechen zwar mehr Sicherheit, aber diese gibt es nicht umsonst. „Vielerorts wird für eine FFP2-Maske 5 Euro verlangt. Das ist zu viel für Bezieher von Grundsicherung“, entrüstet sich Paul Breitner. Der ehemalige Fußballprofi ist Schirmherr der Malteser Mahlzeiten-Patenschaften und setzt sich seit

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

### Mahlzeiten-Patenschaften: Malteser Projekt gegen Armut im Alter

Viele ältere Menschen haben oft ein ganzes Leben hart gearbeitet, für sich und für andere. Im Alter aber schwindet die Kraft und es bleibt häufig wenig Geld für das tägliche Leben übrig. Gerade dann sind viele auf die Dienste von Hilfsorganisationen angewiesen. Doch selbst das können sich viele nicht mehr leisten. Über eine Malteser Mahlzeiten-Patenschaft bekommen Seniorinnen und Senioren in finanzieller Not täglich kostenlos ein warmes

und gesundes Mittagsmenü. Interessenten, die eine Mahlzeiten-Patenschaft beantragen möchten, wenden sich bitte an das zentrale Kundenbüro der Bezirksgeschäftsstelle des Malteser Hilfsdienstes in Gräfelfing (s. Seite 15) oder per eMail: [mahlzeitenpatenschaften.graefelfing@malteser.org](mailto:mahlzeitenpatenschaften.graefelfing@malteser.org).

Informationen gibt es auch bei jeder anderen Malteser Dienststelle und im Internet unter

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



*Unser Pflegeheim Lenggries sucht zukünftige Mitbewohner.*

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

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

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

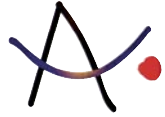
Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

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

Pflegeheim Lenggries  
Karwendelstraße 28b  
83661 Lenggries

# Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.  
**neue Adresse:**  
Lüßbachstraße 2, 82515 Wolfratshausen  
Tel. 08171 2347460 (Anrufbeantworter)  
eMail: info@ag-il.de



## Alzheimer Gesellschaft in neuen Räumen

Die Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V. hat eine neue Adresse und eine neue Telefonnummer. In den Räumen der ehemaligen Raiffeisenbank in der Lüßbachstraße 2 in Waldram können nun alle Beratungsgespräche, Angehörigengruppen, Kurse und Schulungen an einem Ort stattfinden.

Das Angebot der Alzheimer Gesellschaft umfasst:

- Beratungstelefon
- Gespräche und Austausch rund um das Thema Demenz: persönlich, telefonisch oder per eMail

- Beratung zur Patientenverfügung und medizinischer Vorausplanung
- Wohnraumanpassung
- Schulungen, Vorträge, Workshops, Kooperationen
- Veranstaltungen und Vorträge zum Thema "Demenz in der Kommune"

*Nehmen Sie Kontakt telefonisch oder per eMail mit uns auf. Wenn Sie uns nicht erreichen, hinterlassen Sie bitte auf dem Anrufbeantworter ihre Telefonnummer und Ihr Anliegen. Wir rufen zeitnah zurück.*

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

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



Mein Leben  
im Alter



von Christiane Bäumler  
Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen  
Fachbereich Senioren und Teilhabe

### Der neue Seniorenkompass ist da!

Suchen Sie Informationen über die Leistungen der Pflegeversicherung, einen ambulanten Pflegedienst, eine Tagespflege oder eine Beratungsstelle zu Demenzfragen? Wollen Sie sich über Möglichkeiten finanzieller Unterstützung wie z.B. der Grundsicherung oder der Befreiung von der Zuzahlung zu Krankenkassenleistungen informieren? Wo finde ich einen Dienstleister oder eine gemeinnützige Organisation, die mir hilft meinen Alltag zu Hause zu meistern? Vielleicht möchten Sie sich auch nur mal einen Überblick verschaffen, wieviele Seniorenwohnanlagen, Pflegeheime oder alternative Wohnformen es im Landkreis gibt. Oder Sie interessieren sich für gesellschaftliche Angebote speziell für ältere Menschen, wie z.B. Bildungsmöglichkeiten, Reisen, Sport oder gesellige Treffpunkte. Alles das und noch viel mehr finden Sie übersichtlich nach Themen geordnet im neuen Seniorenkompass.



Seit 1996 gibt es im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen den Seniorenkompass. Aktuell wurde gerade die 8. Auflage gedruckt. Sie bekommen den Seniorenkompass als kostenlose Broschüre im Landratsamt und in allen Rathäusern sowie teilweise in Apotheken, Büchereien und bei Hausärzten. Eine Online-Version finden Sie unter [www.seniorenkompass.net](http://www.seniorenkompass.net) auf der Internetseite des Landratsamtes. Für weitere Informationen können Sie sich gerne an das Senioren-Info-Telefon im Landratsamt unter 08041 505-280 wenden.

*Wir freuen uns über Rückmeldungen, auch über Verbesserungsvorschläge!*



- ✦ 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@kvtoel.brk.de](mailto:info@kvtoel.brk.de) Telefon: 0 80 41/76 55-0 Fax: 0 80 41/76 55-24 Internet: [www.kvtoel.brk.de](http://www.kvtoel.brk.de)

### Ein Alltagshelfer für Seniorinnen und Senioren

Manchmal habe ich den unbescheidenen Wunsch einfach nur mit dem Finger zu schnippen, und ich hätte einen freundlichen Helfer, der mir das abnehmen würde, was ich körperlich nicht mehr schaffe, der die Geduld aufbringt sich durch Antragsformulare zu kämpfen und für mich das Beamtendeutsch übersetzt. Manchmal wünsche ich mir, dass ich nicht alleine in einem wunderbaren Konzert sitze, sondern dass jemand mit mir die Freude am Kunstgenuss teilt.

Ich lebe seit dem Tod meines Mannes vor zwei Jahren allein und vieles, was früher selbstverständlich in der Zweisamkeit war, ist jetzt ein Problem, das sich nicht so einfach mit einem Fingerschnippen lösen lässt. Ich habe drei erwachsene Kinder, die mir immer wieder zur Hand gehen, aber um deren Geduld und Hilfsbereitschaft nicht zu sehr zu strapazieren, bleibt halt manches in der Warteschleife und oft hilft nur die Überwindung es selbst zu tun und noch ein wenig dazu zu lernen. Aber ich stelle mir manchmal die Frage, was ist, wenn Du das körperlich einfach nicht mehr schaffen kannst?

Leichtigkeit und Lebensfreude für ein noch langes selbstbestimmtes Leben in der gewohnten Umgebung verspricht Dominik Dokoupil als Seniorenassistent in einem ansprechenden Flyer, der mir vor einigen Wochen in die Hände fiel. Neugierig geworden habe ich Herrn Dokoupil eine Mail geschickt und wir haben uns Corona-gerecht zu einem Online-Interview verabredet. Was ist ein „zertifizierter Seniorenassistent“? Wie kommt man auf die Idee als junger Familienvater noch einmal eine Ausbildung zu machen und den Wunsch zu haben Senioren ihr Leben zu erleichtern und mit individueller Unterstützung älteren Mitbürgern zu hel-



Seniorenassistent Dominik Dokoupil

fen, ihren Alltag zu meistern? "Ich habe immer schon den Umgang mit älteren Menschen genossen", sagt Herr Dokoupil. Der 31-jährige Vater dreier Kinder wohnt in Icking. Er ist gelernter Gärtner und arbeitete lange in der Schlossgärtnerei Weidenkam und dem Bioladen in Wolfratshausen. Schon da kam er gerne mit den Kunden ins Gespräch, und wenn ihn ein Senior fragte, ob er behilflich sein könne, hat ihm das ganz besonders viel Spaß gemacht. Sein Wunsch sich beruflich zu verändern führte ihn zu der Help-Akademie in München, eine staatlich anerkannte und zertifizierte Einrichtung zur Ausbildung von Seniorenassistenten. Er schrieb sich ein, bestand die Prüfungen und wagte den Sprung in die Selbständigkeit.

Herr Dokoupil schreibt in seinem Flyer: Ich kümmere mich um die vielfältigen

Themen des Alltags und der Freizeitgestaltung und gehe dabei ganz auf die persönlichen Interessen und Bedürfnisse ein. Außerdem berate ich zu wichtigen Themen wie Patientenverfügung und Vollmachten, sowie individuelle Wohnformen im Alter.

Die Kosten für die Unterstützung, die er anbietet, liegen mit 49 Euro pro Stunde inklusive Mehrwertsteuer unterhalb der gängigen Sätze für Handwerker. Wie lange man ihn bucht, ist flexibel. Wer Dominik Dokoupil jedoch mehr als fünf Stunden am Stück braucht, dem bietet er eine Pauschale an. Noch werden die Kosten für Seniorenassistenten leider in Bayern im Gegensatz zu anderen Bundesländern nicht von den Kassen übernommen. Immerhin aber lassen sich Herrn Dokoupils Dienste steuerlich absetzen. Eines ist ihm allerdings wichtig: Die Abgrenzung zur Pflege und auch zu anderen Dienstleistern. "Ich kann und darf keine medizinischen Leistungen bringen und ich werde auch nicht gärtnern oder put-

zen." Aber dafür hat er ein vertrauenswürdiges Netzwerk an Helfern, die er empfehlen kann.

Ich danke Herrn Dokoupil für seine Bereitschaft mit mir eine „Zoom Konferenz“ zu probieren und „wünsche ihm viel Freude und Anerkennung in seinem neuen und wichtigen Betätigungsfeld.

Dominik Dokoupil ist erreichbar unter Telefon 0174 1620672 oder eMail: [dominik-dokoupil@gmx.de](mailto:dominik-dokoupil@gmx.de)

Weitere Informationen über Dominik Dokoupil und das Berufsbild eines Seniorenassistenten finden Sie im Internet: [www.die-seniorenassistenten.de/dominik-dokoupil](http://www.die-seniorenassistenten.de/dominik-dokoupil)

In der Mediathek des Bayerischen Fernsehens kann man unter dem Titel „Organisationshelfer und Manager für ältere Menschen“ ein kurzes Video abrufen: [www.br.de/mediathek/suche?s=Seniorenassistentenz](http://www.br.de/mediathek/suche?s=Seniorenassistentenz)



### Marienstift Bad Tölz

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)

### Das Oberlandler Seniorenticket vom RVO

Mobilität ist Lebensqualität! Alltägliche Besorgungen oder Freizeit aktiv gestalten – wer am Leben teilhaben möchte, ist auf Mobilität angewiesen. Natürlich nutzt man dazu gerne das eigene Auto. Immer mehr Seniorinnen und Senioren möchten aber gerne mit öffentlichen Verkehrsmitteln Ausflüge in die Umgebung unternehmen. Dafür bietet der Regionalverkehr Oberbayern(RVO) ein spezielles Seniorenticket an.

Das Oberlandler Seniorenticket ist eine persönliche Jahreskarte für Fahrgäste ab 60 Jahre. Es gilt von Montag bis Freitag ab 8 Uhr, an Wochenenden und gesetzlichen Feiertagen bereits ab Betriebsbeginn auf den RVO-Linien in den gesamten Landkreisen Weilheim-Schongau, Garmisch-Partenkirchen und Miesbach. Im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen gilt das Seniorenticket allerdings nur im südlichen Landkreis, der vom RVO bedient wird, nicht aber im MVV-Gebiet im nördlichen Landkreis. Der MVV bietet in seinem Linienbereich ein eigenes Seniorenticket an.

Der Jahresbeitrag für das Oberlandler Seniorenticket des RVO beträgt 300 Euro bei einmaliger Zahlung. Zahlbar aber auch in Monatsraten mit 25 Euro. Das Ticket gilt zwölf Monate ab Kaufmonat und verlängert sich um ein weiteres Jahr, sollte es nicht einen Monat vor Ablauf schriftlich gekündigt werden.

Lassen Sie Ihr Auto zuhause und machen Sie stressfreie Ausflüge nach Mittenwald, an den Tegernsee oder fahren Sie zum Bummeln nach Murnau. Das Liniennetz im Oberland hat viele Ziele. Und wenn Corona hoffentlich bald unter Kontrolle kommt, werden Ausflüge in die Umgebung auch wieder Spaß machen.



Nähere Informationen:  
Regionalverkehr Oberbayern GmbH  
Niederlassung West  
Betrieb Tegernsee / Bad Tölz  
Bahnhofplatz 5d, 83684 Tegernsee  
Telefon 08022 18750-0  
eMail: [rvo.tegernsee@deutschebahn.com](mailto:rvo.tegernsee@deutschebahn.com)  
[www.dbregio-bayern.de/regio-bayern/view/rvo/tickets/ht-seniorentickets.shtml](http://www.dbregio-bayern.de/regio-bayern/view/rvo/tickets/ht-seniorentickets.shtml)

### 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

## Die Freuden des Altwerdens – Brief an Pippi Langstrumpf

Liebe Pippi,

nun bist Du also tatsächlich schon 75 Jahre alt geworden. Willkommen im Club! Wer hätte das jemals von uns gedacht, dass wir so alt werden würden. Unvorstellbar! Aber ich muss sagen, Du hast Dich wirklich prima gehalten! Wenn Du so ums Haus läufst sieht man Dir Deine neue Hüftprothese wirklich nicht an! Gelegentlich musst Du mir mal sagen, bei wem Du Dich hast operieren lassen. Irgendwann kommen wir ja alle mal dran. Dein Kreuz scheint ja auch noch ganz in Ordnung zu sein. Allerdings würde ich Dir dringend raten, Dein neues Pferd nicht mehr selbst auf die Terrasse zu heben. Ich finde da solltest Du jetzt wirklich die jungen Leute dran lassen.

Am meisten bewundere ich Deine immer noch top aussehende Frisur. Die zwei Zöpfe stehen Dir nach wie vor prächtig. Was? Eine Perücke? Nein das hätte ich jetzt wirklich nicht gemerkt! Und Dein Gesicht ist auch nach wie vor super faltenfrei. Ich denke, da hast Du ein bisschen nachgeholfen, aber ich finde gut gemacht! War sicher nicht ganz billig! Die viele Sonne von Deinen Reisen ging natürlich auch nicht spurlos an Dir vorüber. Ein paar Fältchen schleichen sich dann doch ein.

Geht es Dir auch so? Ich erschrecke jeden Morgen, wenn ich in den Spiegel schaue! Aber was hilft's? Da muss man einfach Ruhe bewahren! Apropos Reisen. Das mit Deinem Vater tut mir sehr leid. Er war ja unverwüstlich, aber irgendwann ist er ja dann doch gestorben. Ich hoffe Du kommst jetzt mit dem ganzen Verwaltungs- und Versicherungskram mit Deinem Haus alleine einigermaßen gut zurecht. Dein Papa hatte ja doch eine

ganze Menge selber noch geregelt, obwohl er soweit weg war. Sag mal was machst Du jetzt eigentlich mit seinem Haus. Ach so, seine Freundin wohnt da noch drin. Na ja und irgendwann werden es Deine Kinder übernehmen. Was nein, die wollen alle nicht nach Taka-Tuka Land? Wollen lieber alle in der Wohngemeinschaft in Berlin bleiben. Also siehst Du bei Dir ist das auch nicht anders als bei uns.

Jetzt wünsch ich Dir erstmal alles Gute zu Deinem Ehrentag. Pass auf Dich auf! Viel Bewegung und wenig Alkohol, dann kommst Du noch ein paar Jahre über die Runden!

Herzliche Grüße  
Dein alter Freund Hias



— Brigitte Bogner —

*insieme*  
Erisuren 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 Friseure . 08041-6328  
mobil 0172-6060600



## Wehe du wirst krank ....

Jetzt nur nicht krank werden, ich wette, das hat jeder schon öfter gedacht, wenn er wichtige berufliche Termine hat, in den heißersehnten Urlaub fahren oder an einer schönen Feier teilnehmen möchte. Mir ging das genauso, bis ich jetzt den denkbar schlechtesten Zeitpunkt zum Kranksein kennengelernt habe. Mich ereilte kurz vor Weihnachten ein Bandscheibenvorfall. Die Schmerzen hatten sich schon länger angekündigt, wurden von mir aber ignoriert. „Ist von alleine gekommen, geht von alleine wieder weg,“ war meine Reaktion, nur, diese Rechnung ging leider nicht auf.

Die Diagnose stand fest. Am letzten Arbeitstag vor Weihnachten ergatterte ich einen Behandlungstermin bei einem Physiotherapeuten. Hilfe zur Selbsthilfe erwartete ich. Die bekam ich auch, aber Wunder waren nicht zu erwarten. Die Schmerzen wurden immer schlimmer und es gesellte sich eine Entzündung in der rechten Schulter dazu und in der linken fing es auch an zu rumoren. Ich konnte weder sitzen noch liegen, die Nächte waren der Horror. Und das alles über die Feiertage, wo viele Praxen geschlossen sind. Aber in Corona-Zeiten ins Krankenhaus gehen? Nur wenn ich mich selbst nicht mehr wehren kann, dachte ich.

Die einzige Möglichkeit, einigermaßen über die Runden zu kommen, waren Schmerzmittel und Spazierengehen. Normalerweise ist das kein Problem, wenn uns nicht ein Virus zum Abstandhalten zwingt und verschneite Wege sehr eng sein können. Abgesehen von den Menschen, die Rücksicht nahmen und hintereinander gingen, wurde ich von anderen ausgelacht, wenn ich um Abstand bat. Ich wurde beschimpft und musste die

Flucht in den Schnee antreten, was, wie man sich vorstellen kann, in meiner Situation schwierig und höchst schmerzhaft war.

Mein Fazit: Kranksein über Weihnachten und Neujahr noch dazu in Corona-Zeiten bitte nie mehr. Es ist der wirklich schlechteste Zeitpunkt überhaupt.

Eine, die es erlebt hat.

*Diesen Beitrag schickte uns eine Seniorin aus Bad Tölz. Wir veröffentlichen diesen gerne und hoffen, dass nicht viele unserer Leserinnen und Leser ähnliche Erfahrungen machen mussten.*

### 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



## Warum nicht Schach? Ein Vorschlag für das Alter

Heute ist Donnerstag, Schachtag! Am Abend treffen sich Schachliebhaber im Kolberbräu in Bad Tölz. Es ist egal, ob man spielt oder nur zuschauen will. Ein Vorteil des Königlichen Spiels ist, dass man in angenehmer Gesellschaft ist, Schachspieler kennen keine Diskriminierung, keine Grenzen. Es besteht außer den Spielregeln kein Zwang. Man kann Schach im Unterschied zu vielen anderen Sportarten in jedem Alter spielen und lernen. Gewiss ist nicht jeder ein Meisterspieler, wenn man unsicher, weil nicht so geübt. Preiswert ist es auch, es braucht keine großen Anschaffungen, ein Schachspiel zu Hause genügt. Wenn man mit einem PC umgehen kann, findet man unendlich viele Anregungen dazu im Netz. Eigentlich genau richtig für Menschen im fortgeschrittenen Alter. Seit fünfzig Jahren bin ich aktiv, spiele mal mehr, mal weniger.

Heute trete ich gegen einen stärkeren Partner an, die Schachuhr wird zum Einsatz kommen. Jeder Spieler hat eineinhalb Stunden Zeit für vierzig Züge. Wer seine Zeit überschreitet, ohne dass sein Gegner matt ist, hat verloren. Ich werde mich konzentrieren müssen und hoffentlich nicht vergessen, dass die Uhr abläuft. Wenn ich sie nach meinem Zug auf dem „Brett“ nicht drücke, läuft sie auf meine Kosten zu Gunsten meines Gegners weiter. Bei der Entscheidung für einen Zug werde ich mich in einem ständigen Dialog mit mir selbst befinden. Soll ich den Zug wirklich machen, soll ich ihn nochmal überdenken? Was bewirkt er, was wird danach auf mich zukommen?

Die Gedanken wollen abschweifen. Nicht nur die muss man im Zaum halten, auch die Gefühle spielen mit.

Dann ist da der Zwang zur Entscheidung. Wir alle tragen in unserem Innern zwei Ichs. Eines sitzt in der linken Hirnhälfte und ist eher rational. Das andere befindet sich in der rechten und beeinflusst durch Gefühle unser Handeln. Auch im richtigen Leben haben wir oft die Bremse der Gefühle, die eine vernunftbegründete Entscheidung zugunsten einer emotional bestimmten verschieben („das



Foto kurt\_digital

kann man doch nicht machen“). Wenn man zu schnell „aus dem Bauch“ heraus entscheidet, ist das bekanntlich oft fehlerhaft, das wissen wir alle. So wird das Schachspiel zum Weg des Erkennens des eigenen Charakters: wie verhalte ich mich bei Entscheidungen, fallen sie mir leicht oder schwer, warum habe ich mich gerade so entschieden, was geht in mir vor, wenn ich in eine schwierige Stellung komme, bleibe ich kühl, oder fange ich

schnell an zu „schwimmen“?

Schach ist ein Test der Geduld, Nerven, Willensstärke, Stehvermögen und Konzentration. Es erhöht die Fähigkeiten auf den Anderen einzuwirken, prüft und trainiert die eigene Sportlichkeit, wenn es denn nicht gut ausgeht. Kann ich gut verlieren, kann ich etwas schnell wegstecken? Ein gutes Training, wenn man dazu neigt nachtragend zu sein. Diese sehr hinderliche Haltung kann man durch Schach besser in den Griff bekommen, denn ohne Niederlagen geht es nicht. Überhaupt wird unmerklich die Fähigkeit zur Abschätzung einer Situation entwickelt, die Folgen einer Aktion vorauszu- sehen, sozusagen beide Wege vor dem Überqueren der Straße im Blick zu haben. Dieses Training hat mir im normalen Leben oft geholfen.

Es wird gesagt, Schach sei Therapie für

das alternde Gehirn, das ist ja beim Schachspielen der aktivste Teil. Da es wie ein Muskel arbeitet, braucht es regelmäßige Übung, um gesund zu bleiben und Abbau zu vermeiden. Medizinische Studien zeigen, dass das Schachspielen das Risiko von Demenz senkt und auch die Symptome verhindert, weil es Gehirnfunktionen verbessert. Das reduziert wiederum das Risiko, an Alzheimer, Demenz, Angstzuständen oder Depressionen zu erkranken. Eine neuere Studie des angesehenen New England Journal of Medicine belegt, dass Menschen über 75, die sich mit Aktivitäten wie Schach beschäftigen, weniger anfällig sind. Wie zum Beleg erlebe ich während eines intensiven Spieles, dass mein Gehirn beim Überlegen alles mögliche längst Vergangene, das mit der Sache nichts zu tun hat ausgräbt, Gedanken, Erinnerungen, Erlebnisse.



**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.

Ich genieße die Stille beim Spiel, Reden ist tabu. So entsteht eine fast meditative Ruhe. Man gewöhnt sich an, alles auszublenzen, ist nur auf das Brett und die Figuren fixiert. Kein Lärm, nur Stille und Konzentration. Es ist faszinierend, dies bei einem großen Schachturnier mit vielen Teilnehmern zu erleben, wie in Bad Wiessee, wo jedes Jahr Ende November die Internationalen Bayerischen Schachmeisterschaften stattfinden. Konzentration gewöhnt man sich an, sie führt dazu, dass man irgendwann gar nichts mehr um sich herum wahrnimmt, ein nahezu berauscher Zustand.

Schach kann auch mal den Schlafrhythmus gehörig durcheinanderbringen. Wenn ein schöner Sieg die Euphorie hochhält, öfters, wenn man den blöden Zug nicht aus seinem Kopf bekommt, der den so gut durchdachten Angriff schlagartig zerstört hat. Immer jedoch dominiert die Freude an diesem Spiel, das

einen irgendwann nicht mehr loslässt. Probieren Sie es doch mal, es kostet nichts.

**Hier sind Sie jederzeit willkommen, auch zum Zuschauen:**

### Schachfreunde Bad Tölz

Spiellokal Kolberbräu, Marktstraße 29  
Spielabend: Donnerstag ab 18.00 Uhr

### Schachclub Wolfratshausen

Spiellokal Bürgerhaus Weidach, Weidacher Hauptstraße 40  
Spielabend: Freitag ab 19.30 Uhr

### TuS Geretsried Schachabteilung

Spiellokal TuS Vereinsheim Jahnstraße 4  
Spielabend: Freitag ab 19.00 Uhr

## 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



# **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

## **Haushaltsservice Senioren Plus**



### Unterstützung im Haushalt

### **Kostenübernahme**

durch gesetzliche **Krankenkassen** / Versicherer

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

## **Haushaltshilfe im Krankheitsfall**

Wandervorschlag aus dem Rother-Wanderbuch „Isarwinkel“ von Eugen E. Hüsler erschienen im Bergverlag Rother, Oberhaching aktuelle Auflage 2016, Preis € 14,90

## Auf den »Hausberg« von Jachenau Hirschhörnlkopf, 1514 m

*Eine ganz schön »tierische« Angelegenheit, die Überschreitung des Hirschhörnlkopfs. Ein Hirsch ließ sich zwar nicht blicken und von einem »Bärenhaupt« (so heißt der Ostrücken des Bergstocks) war natürlich weit und breit keine Spur. Dafür konnten wir am Übergang zur Kotalm ein paar Gämsen beobachten und am Gipfel starteten große bunte Vögel: Paragliders. Die kommen bequemer (und schneller) zurück ins Tal als Wanderer. Doch wer auf den »plat-teten« Gipfel steigt, hat es ohnehin nicht eilig. Dazu ist die Aussicht einfach zu schön, vor allem der Blick ins Karwendel.*

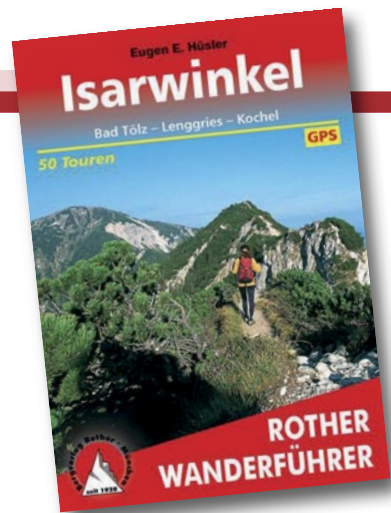
**Ausgangspunkt:** Wanderparkplatz in Jachenau unterhalb der Pfarrkirche (Bus-halt).

**Anforderungen:** Leichte Gipfelwanderung, der Übergang zur Kotalm ist zwar nicht markiert, aber ebenfalls problemlos.

**Höhenunterschied:** 730 m.

**Einkehr:** Unterwegs keine, nur in Jachenau.

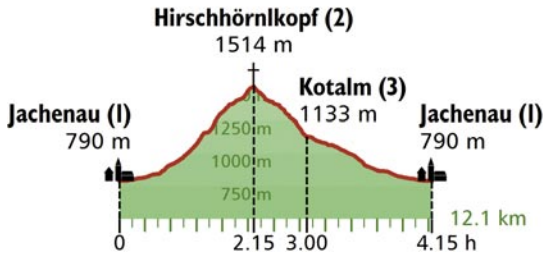
Vom Wanderparkplatz in **Jachenau (1)** zunächst auf einer Straße nordwestlich zur Wegkreuzung am Eingang ins Tal der Kleinen Laine. Hier hält man sich rechts und folgt der Forstpiste (Wegzeiger), die – erst geradeaus, dann in einem Linksbogen – gegen die Südflanke des Hirschhörnlkopfs ansteigt. An ihrem Ende (Wendeplatz; Hinweis) beginnt der Zickzackweg zur Pfundalm; er steigt zunächst über den von Sturmschäden schwer gezeichneten Hang an, zieht dann rechts hinauf zum Grat und steu-



ert über den breiten Rücken die Alm-hütte an. Nun hat man das Gipfelkreuz bereits im Blick: an dem Grashang hinauf zur Gratschneide und zum **Hirschhörnlkopf (2)**, 1514 m.

Man kann natürlich den gleichen Weg zurückgehen. Interessanter ist die Grat-überschreitung westlich zur Kotalm, ohne Markierung, aber mit deutlicher Spur. Nach dem kurzen Gegenanstieg sinkt der Kamm allmählich ab, bis links zwischen den Bäumen die Lichtung der **Kotalm (3)**, 1133 m, sichtbar wird. Am licht bewaldeten Hang hinab zu der Hütte. Talabwärts folgt man kurz der breiten Schotterpiste, biegt dann ein in den alten Alpweg, der links der Kleinen Laine verläuft, erst fast flach, dann stärker fallend. Bei einer großen Wildfütterungsstelle mündet er in jene Straße,





auf der man die Tour begonnen hat. Auf ihr zurück zum Wanderparkplatz in Jachenau (1).



Der Anstiegsweg zum Hirschhörnlkopf ist auch im Winter oft gut gespurt. Links im Bild die Benediktenwand.

von Dieter Höflich,  
Apotheker

Buchvorstellung:

## Über Meereshöhe

von Francesca Melandri

Wagenbach Verlag

ISBN: 978-3-8031-2812-6

205 Seiten, Preis 13,90 €

Als E-Book in den Bibliotheken in Bad Tölz  
und Geretsried ausleihbar.

In Italien trieben in den 70er Jahren die brigade rosse (Rote Brigaden) ihr terroristisches Unwesen, die in der Rote Armee Fraktion eine deutsche Entsprechung hatte. Eine qualvolle Zeit für Bürger und Staaten, eine Vorahnung des heutigen nahezu alltäglichen Terrors.

Francesca Melandri porträtiert zwei Menschen, Luisa, die Bergbäuerin, die ihre fünf Kinder allein großziehen muss, weil ihr brutaler Mann im Jähzorn einen Mord begangen hat, und Paolo, einen Lehrer für Geschichte und Philosophie, der nicht verstehen kann, wie sein intelligenter Sohn als Student zum Terroristen wurde. Beide begegnen sich durch Zufall auf einer Fähre zu einer Gefängnisinsel, wo in einem Hochsicherheitstrakt ihre Angehörigen verwahrt werden. Strenge behördliche Auflagen haben ihnen den Besuch für ganz kurze Zeit erlaubt, doch ein plötzlich losbrechender Orkan wirft alle Anordnungen und Planungen über den Haufen. Sie müssen über Nacht auf der Insel bleiben. Die Situation ist für die Anstaltsleitung neu, hier gibt es schließlich keine Gästezimmer. Doch Nitti, ein Gefängniswärter, lädt sie aus Mitleid, zu einem Festschmaus ein: der Sturm hat Seebarsche in der Bucht Schutz suchen lassen, leichte Beute für Kormorane und gelegentliche Fischer.

Die Zwei kommen danach in einer ihnen zugewiesenen zerfallenen Unterkunft ins Gespräch. Sie sind einsam geworden, denn für ihre Umwelt sind sie, oder vermuten es so, zu möglichen Mittätern und Ausgestoßenen

geworden. Sie empfinden Schuld und leiden an dem Makel. Luisa, die verarmt ist, hat ihrem Mann Ravioli mitgebracht, doch sie werden konfisziert, weil darin Verbotenes geschmuggelt werden könnte. Was sie sich vom Mund abgespart hat verschwindet im Müllimer.

Paolo erzählt, warum er als Lehrer aus dem sicheren Staatsdienst ausgeschieden ist. Nach einem Philosophieunterricht über Kant, wo der berühmte Satz besprochen wurde: „Zwei Dinge erfüllen mein Gemüt mit immer neuer und zunehmender Bewunderung und Ehrfurcht: Der bestirnte Himmel über mir und das moralische Gesetz in mir.“, kam sein bester Schüler zu ihm und bat ihn seinem bereits verurteilten Sohn auszurichten, dass zahlreiche Genossen darauf stolz seien, was er getan habe. Darauf habe er am gleichen Morgen den Direktor um Beurlaubung gebeten und ist nie wieder zurückgekehrt. Ihm war klar geworden, dass er ein schlechter Lehrer sei. Dabei hatte er noch bekannt, dass er die Philosophie dem Geschichtsunterricht vorziehe, da würden nur Ideen dargelegt, Geschichte befasse sich mit harten Fakten. War die Philosophie vielleicht doch das gefährlichere Fach?

*Das Buch schildert schmerzhaft emotionale, nüchtern, fast teilnahmslos erzählt, jedoch auch normales Leben, Freude und Sorgen abseits der Ereignisse. Der Schluss führt die Zwei zusammen, Hoffnung und Stütze in gemeinsamer, erdrückender Zeit.*





Rätsel:

## Kennen Sie unseren Landkreis?

Beantworten Sie drei Fragen zu nebenstehendem Bild:

1. Zu welcher Kirche gehören die beiden Kirchtürme?
2. Welchem Baustil ist die Kirche zuzuordnen?
3. Welchen Bergrücken sieht man im Hintergrund?

Aus allen Einsendungen mit den richtigen Lösungsworten 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 an die Redaktion schicken (Absender und Telefonnummer nicht vergessen!):

Gabriele Skiba, Weidacher Hauptstr. 68g, 82515 Wolfratshausen oder per eMail an [gabriele.skiba@arcor.de](mailto:gabriele.skiba@arcor.de)

**Einsendeschluss ist der 20. Mai 2021.**  
(Poststempel bzw. Maileingang)



Der Name der Gewinnerin/des Gewinners wird in der SeniorenInfo Nr. 3'21 veröffentlicht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

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

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

**Redaktionsschluss** für Ausgabe 3-2021, Juli-September ist der **20. Mai'21**



**Corona als  
Betrugsmasche**

**Gut informiert – bestens geschützt!**

**Im Fall der Fälle:** Bei aller Vorsicht kann es passieren, dass Menschen Betrügern zum Opfer fallen.

- Erstellen Sie Anzeige bei der Polizei – am besten online von zu Hause aus.
- Melden Sie sich beim Opfer-Telefon des WEISSEN RINGS: 116 006, bei der Onlineberatung oder telefonisch bei unseren bundesweiten Außenstellen.

**Wir stehen Ihnen zur Seite!**

**WEISSER RING**  
Wir helfen Kriminalitätsoffern.

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

# 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 Checklist:** Sie finden diese neben anderen Informationen kostenfrei auf unserer Internetseite.

 Mitglied im BHSB

 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)