

Veranstaltungen Informationen

SeniorenInfo

Mitteilungen des Seniorenbeirates im
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen



Januar-März 2013 - Nr.1

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

Zentrumsnah im Grünen umsorgt...

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

Allen Bewohnern stehen schöne helle Einzelzimmer zur Verfügung.

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

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



Caritas Seniorenheim St. Hedwig Geretsried

Adalbert-Stifter-Straße 56, 82538 Geretsried

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

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



„Das Leben genießen“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



**Raiffeisenbank
Tölzer Land eG**

Tel: 08041/7931-0

www.rbt1.de

100 Jahre Ihre Bank

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

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

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat aktuell	4
<input type="checkbox"/> Neuwahlen der Seniorenvertretung	7
<input type="checkbox"/> Seniorenarbeit im Landkreis	8
<input type="checkbox"/> Der richtige Zeitpunkt für ein Pflegeheim bei Demenz	9
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Arbeitskreisen und Gruppen	
<input type="checkbox"/> AWO – Beratungszentrum Demenz	10
<input type="checkbox"/> BRK – Essenslieferung mit Herz und Verstand	11
<input type="checkbox"/> BRK – Kleidermarkt	12
<input type="checkbox"/> BRK – Familienpaten	14
<input type="checkbox"/> Vormittagstreff für pflegende Angehörige	15
<input type="checkbox"/> Malteser – neue Reiseziele zu günstigen Konditionen	16
<input type="checkbox"/> Der Weisse Ring	18
Termine	20
Ausbildung für ehrenamtliche Helfer	21
Entrümpeln – die Kunst des Wesentlichen	22
Das sagt der Apotheker: Was beachten bei Arzneimitteln	24
Senioren + Sport: 50plus Seniorentanz	27
Wandervorschlag: Schwarze Tenn, Tegernsee	29
Buchvorstellung: Willenlos - wehrlos - abgezockt	30
Impressum	32



Gepflegt Wohnen im Alter!

SENIORENWOHNPARK

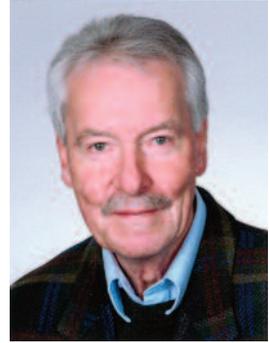
IsarLoisach

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

Wichtige Telefon-Nummern

Polizei	110	Rettungsdienst/Notarzt	112
Feuerwehr	112	Krankenförderung	1 92 22
Bayr. Rotes Kreuz	08041-76550	Bad Tölz, Schützenstraße 7	
Caritas - Bad Tölz	08041-79316100	Bad Tölz, Klosterweg 2	
- Geretsried	08171-98300	Geretsried, Graslitzer Straße 13	
Malteser Hilfsdienst	08171-43630	Wolftratshausen, Hans-Urmiller-Ring 24	
VdK	08041-761253	Kreisverband Bad Tölz-Wolftratshausen-Miesbach: Bad Tölz, Karwendelstraße 5	
Seniorenbeirat des Landkreises		Frau Bäumler	08041-505 280
Senioren-Info-Telefon		Frau Bäumler	08041-505 280
Seniorenberatung des Landkreises			
Mobile Seniorenhilfe		Frau Frick	08041-505 366
		Frau Müller-Jansse	08041-505 236
Selbsthilfe-Kontaktstelle		Frau Erlacher	08041-505 121
Engagementförderung		Frau Weiß	08041-505 307
Betreuungsstelle		Frau Schuth	08041-505 405
Essen auf Rädern (Warm- und Tiefkühlkost)			
Bayerisches Rotes Kreuz			08171-934525
Malteser Hilfsdienst			08171-43630
Hausnotruf			
Bayerisches Rotes Kreuz			08041-76550
Malteser Hilfsdienst			08171-43630
Mobile Soziale Dienste – Einkaufshilfen, Haushaltshilfen			
Arbeiterwohlfahrt			08041-8456
Bayerisches Rotes Kreuz			08171-43060
Caritas Kontaktstelle „Alt und Selbständig“			08041-79316101
Malteser-Hilfsdienst			08171-43630
Palliativpflege, ambulant			
Christophorus Hospizverein			08171-999155
Pflege, ambulant			
Bayerisches Rotes Kreuz			08171-93450
Ambulanter Dienst Isarwinkel			0800-12 70 270
Ambulanter Pflegedienst Grötsch & Kollmeier			08041-8084838
Caritas-Sozialstation Bad Tölz			08041-793 16 110
Wohnraumberatung			
Frau Bäumler, LRA Seniorenberatung			08041-505 280

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



Liebe Leserinnen und Leser,

ein Neues Jahr hat wieder begonnen. Zum einen kann es sein, dass man erwartungsfroh in die Zukunft blickt, in der Hoffnung, dass sich einiges verbessern oder zumindest nicht verschlechtern wird. Zum anderen aber auch mit Skepsis oder gar Ängstlichkeit, was das neue Jahr wohl bringen wird.

Wenn man sich mit den Informationen der Medien, seien es Presse, Fernsehen oder Rundfunk beschäftigt, ist es nachvollziehbar, dass auch Zweifel entstehen können. Insbesondere im Hinblick auf zwei Themen: die zunehmende Altersarmut und die menschenwürdige Betreuung und Pflege älterer Menschen.

Was die Armut älterer Menschen betrifft, so war die Entwicklung zum Altersaufbau der Gesellschaft und den Strukturen im Arbeitsleben und Familien durchaus vorhersehbar. Trotz dieser Erkenntnisse hat sich die Politik zu wenig um tragbare Lösungen bemüht. Es wäre zu wünschen, dass sich alle Parteien angesichts der diesjährigen Wahlen zum Bundestag um eine akzeptable Lösung zur Vermeidung von Altersarmut für die jetzigen und künftigen Senioren bemühen.

Ein weiteres brisantes Thema ist die künftige Versorgung pflegebedürftiger älterer Menschen. Auch hier war und ist die bedenkliche Entwicklung bekannt. Immer mehr Menschen erreichen ein höheres Alter. Damit nimmt auch die Wahrscheinlichkeit, der Multimorbidität und ein größerer Bedarf an pflegender Versorgung zu. Bisher wird der überwiegende Teil der Pflegebedürftigen noch von Familienangehörigen betreut. Aber die Familienstrukturen verändern sich. Im Berufsleben wird immer mehr Mobilität erwartet, Familienangehörige wohnen weit weg und werden die Pflegeleistungen nicht im gleichen Maß erbringen können. In der ambulanten wie auch in der stationären Pflege herrscht aber schon jetzt ein Mangel an Fachpflegekräften. Um junge Menschen für die Ausbildung und eine Tätigkeit in einen Pflegeberuf zu motivieren wird es nicht genügen, nur das Image der Pflegeberufe zu verbessern. Der Besuch der Berufsfachschulen muss ohne Schulgeld möglich sein und die Verdienstmöglichkeiten der Pflegekräfte müssen angehoben werden. Dies ist auch die Auffassung des Landkreis-Seniorenbeirates und der Landesseniorenvertretung Bayern.

Das neue Jahr wirft viele Fragen auf mit Handlungsbedarf und notwendigem Engagement bei der Umsetzung. Aber seien wir zuversichtlich und freuen wir uns auch über kleine positive Schritte. Ich wünsche Ihnen ein friedvolles Jahr 2013, möglichst gute Gesundheit und Lebensfreude!

Ihr 

Rupert Englbrecht, Vorsitzender des Seniorenbeirates

Ich berichte Ihnen über die Hauptthemen der Sitzungen des Seniorenbeirates am 24.09.2012, am 28.11.2012 und aus der Delegiertenversammlung der Landkreisseniorenvertretung am selben Tag im Landratsamt Bad Tölz:

1. Altersarmut
2. Neuwahl der Landkreisseniorenvertretung
3. Medikation bei älteren Menschen

1. „Absturz in die Altersarmut – wenn die Geldbörse leer und die Seele einsam wird“

Die Armutsgefährdungsschwelle liegt monatlich für einen Einpersonenhaushalt bei 713 Euro. Wer weniger als 2.500 Euro brutto monatlich verdient erhält nach 35 Beitragsjahren weniger Rente als die gegenwärtige soziale Grundsicherung von 688 Euro. Es ist für den Autor nicht nachvollziehbar, dass ein redlicher und fleißiger Arbeitnehmer, der im Gegensatz zu Beamten bereits versteuerte Beiträge in die Rentenversicherung eingezahlt hat, keine Rente deutlich über dem Grundsicherungsbetrag erhält. Dies ist geradezu eine Einladung, nicht zur Arbeit zu gehen und dann im Alter die Altersgrundsicherung vom Staat zu erhalten!? Durch die von der großen Koalition beschlossene Absenkung des Rentenniveaus von gegenwärtig 51 % auf 43 % wird sich nicht nur die Altersarmut für künftige Rentner/innen deutlich erhöhen, sondern möglicherweise zu sozialpolitischen und gesellschaftlichen Verwerfungen führen. Das Armutsrisiko im Alter ist größer als gedacht, nämlich 21% und mehrheitlich weiblich. Die Ursachen sind nach Auffassung von Sozialministerin Haderthauer, neben geringfügigen Beschäftigungsverhältnissen, ein **Konstruktionsfehler unseres Rentensystems**. Kinder waren früher die beste Vorsorge für das Alter – heute aber das größte Risiko für Altersarmut. Für die CSU-Ministerin ist die

aktuelle Rente ein Spiegel der Erwerbsbiographie. Es kann und darf aber nicht sein, dass Lebensphasen der Familien- und Sorgearbeit für Kinder und pflegebedürftige Eltern, die Hauptursache weiblicher Altersarmut ist.

Bereits vor der gegenwärtigen politischen Diskussion mit teilweise tendenziell berichtenden Medien, hat laut Rupert Englbrecht der Seniorenbeirat auf diese Problematik hingewiesen. Er wollte darum am 24. September nicht aus den Medien, sondern von Personen informiert werden, die beruflich und täglich mit von Altersarmut betroffenen Menschen zu tun haben. Deshalb berichteten die VdK-Kreisgeschäftsführerin Frau Anita Reindl-Prochnau und Frau Sabine Frick vom Sozialdienst des Landratsamtes dem Gremium über ihre Erfahrungen. Die nachstehende VdK-Rentenberechnung belegt die These, dass jeder Rentenbeitragsmonat zählt und deshalb ältere Arbeitnehmer durch Kur- oder Reha-Maßnahmen fit für die letzten Berufsjahre gemacht und nicht in die vorzeitige Altersrente gedrängt werden sollten.

- Arbeiter, 48 Berufsjahre mit 2.700 € brutto = Rente heute 1.100 Euro
- Verkäuferin, 48 Berufsjahre mit 2.160 € brutto = Rente heute 890 Euro

Von den 120 von Frau Frick betreuten Personen leben ca. 80 % in materieller oder subjektiv empfundener Altersarmut, allerdings abgesichert durch die Grundsicherung von derzeit 688 Euro. Sie erinnerte daran, dass es neben der Hilfe zum Lebensunterhalt weitere Hilfen in anderen Lebenslagen gibt.

Zum Beispiel:

- Hilfen zur Weiterführung des Haushaltes
- Altenhilfe
- Hilfen bei Pflege

Diese Hilfen sollen als unterstützende Maßnahmen zur Vermeidung einer vorzeitigen Heimunterbringung beitragen.

In der sehr engagiert geführten Diskussion wurde auch auf den seit Konrad Adenauer veränderten Strukturwandel hingewiesen. Früher war man mehrheitlich mit 18 Jahren Geselle und damit Beitragszahler in die Rentenversicherung. Heute sind die jungen Menschen mehrheitlich Abiturienten, Studenten und nach Abschluss des Studiums, erst mit rund 30 Jahren im Erwerbsleben. Es fehlen also nicht nur bis zum 30. Lebensjahr eine große Anzahl Rentenbeitragszahler, sondern auch teilweise der notwendige Nachwuchs für Handwerk, Handel und Industrie.

Die Gruppe der Beitragszahler wird stetig kleiner und die der Rentenbezieher immer größer. Diesem demographischen Wandel ist durch eine parteienübergreifende, grundlegende „Reform der Alterssicherung“ Rechnung zu tragen. Sonst haben wir laut Frau Reindl-Prochnau ein „Zündstoff-Problem“. Für die Seniorenbeiräte Hermann Lopus und Gerd Huber wäre hierbei das „Schweizer Modell“ mit einem **Rentenniveau von gegenwärtig 85%** ein Lösungsansatz. Das Schweizer Dreisäulensystem basiert auf einer Drittelbeteiligung bei den Rentenbeiträgen:

1/3 Grundbasisbeitrag, zahlt jeder Berufstätige, egal ob Tellerwäscher oder Bankchef, 1/3 Arbeitgeberbeitrag, 1/3 steuerlich voll abzugsfähige Einzahlungen in einen Pensionsfond.

Nach Auffassung mehrerer Seniorenbeiräte ist die Dunkelziffer der „Altersarmut“ deutlich höher, als die amtlichen Zahlen ausweisen. Viele verschämte Arme wollen weder den Kindern noch dem Staat zur Last fallen. Leibgeding- und Übergabeverträge sind häufig zum Nachteil der Haus und Hof übergabenden Eltern ausgestaltet. Hier sind nach Auffassung der Seniorenbeiräte Waltraud Bauhof und Susanne

Merk Notariate und Landwirtschaftsämter in der Pflicht, durch Beratung und Vertragsgestaltung Altersarmut der Eltern zu vermeiden.

Es ist gut, wenn die bayerische Sozialministerin Frau Haderthauer den Konstruktionsfehler des Deutschen Rentensystems erkennt. Aber es liegt auch an ihr und in der Verantwortung der Regierungsparteien, diesen Fehler abzuändern und eine gerechte sowie tragfähige Alterssicherung zu beschließen. Es geht, wie die Schweiz beweist. Eine Absenkung des Rentenniveaus auf 43 % wäre der Freifahrtschein des Staates für viele künftige Rentenbezieher, wissentlich und sehenden Auges in die Altersarmut zu reisen.

2. Neuwahlen der Landkreis-Seniorenvertretung im März 2013

Die Amtsperiode des Seniorenbeirates für den Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen endet im März 2013. Deshalb wurde am 28.11.2012 ein vorbereitender Wahlausschuss mit folgenden Personen gebildet: Herr Walter Büttner aus Geretsried, Frau Hilde Fruth aus Bad Tölz und Herr Gerd Huber aus Lenggries. Die Wahlen finden am Mittwoch 13. März um 15.00 Uhr in den Sitzungsräumen des Landratsamtes Bad Tölz statt. Mitbürgerinnen und Mitbürger, die das 60. Lebensjahr vollendet haben sind herzlich eingeladen und gebeten, sich als Kandidat/in und für eine spätere Mitarbeit in der Landkreis-Seniorenvertretung zur Verfügung zu stellen.

3. Delegiertenversammlung mit Vortrag über „Medikation bei älteren Menschen“

Wegen diesem für Senioren wichtigen Thema war die Delegiertenversammlung am Mittwoch 28.11.2012 für Interessierte öffentlich zugänglich. Vorsitzender Rupert Englbrecht konnte deshalb im großen Sit-

zungssaal des Landratsamtes nicht nur die Delegierten, sondern auch zahlreiche Gäste u. a. den Apotheken-Sprecher Helmut Ratzeck, Heim- und Pflegedienstleiter, pflegende Angehörige, amtliche Betreuer und die Referenten begrüßen.

Herr Chefarzt Dr. Volker Lichti vom Krankenhaus Agatharied und Frau Kerstin Klären, Fachapothekerin für allgemeine und geriatrische Pharmazie, Homöopathie und Naturheilverfahren von der Stadtapotheke Miesbach berichteten in einem dualen Vortrag aus der ärztlichen und pharmakologischen Sichtweise. Was ist bei den älteren Menschen anders als bei Kindern und Erwachsenen bis zum 60. Lebensjahr? Multimorbidität! Zum Beispiel: Osteoporose, Reduzierung der Herz- und Lungenleistung, des Wasserhaushaltes mit Zunahme des Fettanteils. Nachlassen der Nierenfunktion, der Reaktionsfähigkeit (NLG), des Seh- und Hörvermögens in Verbindung mit Sturzgefahr. Rund 20 % der Patientenaufnahmen auf internistischen Krankenstationen beruhen auf Fehlern bei der Verordnung und sachgerechten Einnahme der Medikamente.

Unter anderem

- gleichzeitige Verordnung mehrerer Medikamente durch verschiedene Ärzte
- zusätzliche Selbstmedikation durch freikäufliche Medikamente
- nicht korrekte Einnahme der Medikamente z.B. Zeitpunkt und Menge (Dosierung)

Dr. Lichti empfiehlt deshalb folgende einfache Regelung zur Optimierung der Pharmako-Therapie bei älteren Patienten:

- Vollständige Medikamentenanamnese
- Nach Krankenhausaufenthalt oder zu sätzlichen Arzt- oder Therapeutenkontakten immer den Medikamentenplan mitbringen und neu prüfen lassen.
- Regelmäßige kritische Kontrolle des Therapieplans
- Eintretene Nebenwirkungen gezielt erfragen

- Medikamente rechtzeitig wieder absetzen
- Medikamente mit erhöhtem Risikopotential im Alter vermeiden.

Frau Klären berichtete auch über Schwierigkeiten für ältere Menschen, das richtige Medikament in neuer Aufmachung eines anderen Herstellers zu erkennen und zum erforderlichen Zeitpunkt einzunehmen oder Flaschen und Gefäße mit Kindersicherung zu öffnen. Deshalb forderte der Behindertenbeauftragte Ralph Seifert die Pharmaindustrie auf, die Medikamentengefäße seniorengerechter zu produzieren, damit Tabletten teilbar und Tropfen korrekt appliziert werden können..

Wir empfehlen unseren Leserinnen und Lesern zur verständlichen Vertiefung und Wissenserweiterung zu diesem Thema, die Lektüre der Ausführungen von Apotheker Dieter Höflich „Was man bei Arzneimitteln beachten sollte“ Teil 1 in dieser Ausgabe.

Neu im Zentrum von Deisenhofen



Vollstationäre Pflege
Kurzzeitpflege

SENIOREN
RESIDENZ
DEISENHOFEN

jetzt anmelden...

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

Neuwahlen der Seniorenvertretung unseres Landkreises im März 2013

Im Landkreis Bad Tölz – Wolfraatshausen besteht zur Wahrnehmung der besonderen Belange der älteren Bürgerinnen und Bürger des Landkreises eine Seniorenvertretung, die überparteilich, überkonfessionell und verbandsunabhängig arbeitet.

Die Seniorenvertretung ist ein Organ, das aktiv die Interessen älterer Menschen im Kreisgebiet auf sozialem, kulturellem, wirtschaftlichem und gesellschaftspolitischem Gebiet vertritt. Es besteht aus der Delegiertenversammlung, dem Beirat und dem Vorstand.

Haben Sie Interesse, sich für die Wünsche und Nöte der Seniorinnen und Senioren in unserem Landkreis einzusetzen?

Rufen Sie bitte im Büro des Seniorenbeirates bei **Frau Christiane Bäumler** an, Prof. Max-Lange-Platz 1, 83646 Bad Tölz, Telefon: 08041 / 505-280 Fax: 505-290 oder Email: christiane.baeumler@lra-toelz.de.

Hier erhalten Sie weitere Auskünfte.

silbertreu®

betreut zuhause leben

☎ 089 1250927 20

Demenzbetreuung und Langzeitpflege zu Hause (24h)

- ✓ Unverbindliche Beratung zur häuslichen rund-um-die-Uhr-Betreuung
- ✓ Personalsuche und Auswahl von Pflege- und Betreuungskräften
- ✓ Beratung über die rechtlichen und finanziellen Aspekte
- ✓ Ständiger Ansprechpartner während der Pflegephase

Berger & Bolms GbR, Athener Platz 5, 81545 München

www.silbertreu.de

Wie steht es um die Seniorenarbeit im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen?

Die Redaktion der SeniorenInfo bat Frau Ursula Stiegler, Leiterin der Caritas Kontaktstelle „Alt und Selbständig“ und Beraterin in der Fachstelle für pflegende Angehörige in Bad Tölz um ihre Einschätzung zur momentanen Lage in der Seniorenarbeit in unserem Landkreis:

Es gibt immer mehr Senioren. Die Klientenzahlen unserer Beratungsstelle zeigen das.

Das vorhandene Hilfsangebot reicht oft nicht aus, insbesondere fehlt es an Tagesbetreuung für pflegebedürftige und demenzkranke Patienten, an bezahlbaren Fahrdiensten und Rund-um-die-Uhr-Betreuung zuhause durch geeignete und legale Personen. – Im ländlichen Raum sind diejenigen benachteiligt, die außerhalb wohnen, da eine flächendeckende Versorgung durch ambulante Pflegedienste wenig lukrativ ist. Private Anbieter ziehen sich da oft aus der Verantwortung.

Die ambulanten Dienste befinden sich aufgrund der Personalsituation selbst im „Notstand“. Das Personal arbeitet am Limit und eine Lösung ist nicht in Sicht. Da ist die Politik aufgerufen, zu handeln, z. B. Ausbildung ohne Eigenkosten, bessere Bezahlung und bessere Arbeitsbedingungen, Aufwertung des Pflegeberufs. Nicht geschultes oder angelerntes Personal ersetzt die Fachkräfte nur unzureichend.

Kosten für die Pflege zuhause sind privat kaum noch zu stemmen; die Zahlungen der Pflegekasse und Kommunen gleichen einer „Teilkasko“. Nur reiche Leute können sich entsprechend ihrem Bedarf Hilfe holen.

Ein ungelöstes Thema ist auch der Umgang mit Demenzpatienten in Krankenhäusern. Die spezielle Problematik wird

hier oft nicht wahrgenommen und so kommt es zu unzureichender Betreuung (Weglaufgefahr, Essen, Trinken u. a.). Provokant ausgedrückt: Der Patient verhungert vor dem vollen Teller, da die Ursachen des Nicht-Essens nicht hinterfragt werden. Da ist einfach die Personaldecke zu dünn – aber die Wirtschaftlichkeit der Häuser steht natürlich im Vordergrund.

Die Arbeit der Ehrenamtlichen ist wichtig und gut; es engagieren sich auch sehr viele im zwischenmenschlichen Bereich und in der Betreuung. Allerdings dürfen diese Helferinnen und Helfer maximal 6 Stunden in der Woche gegen Aufwandsentschädigung arbeiten, ohne steuerrechtlich belangt zu werden (Übungsleiterpauschale). Sie könnten und wollten oft mehr leisten, aber das geht nicht. Ausserdem ersetzt der ehrenamtliche Helfer nicht das notwendige professionelle Personal.

Seniorinnen und Senioren haben ist erster Linie Hilfe im hauswirtschaftlichen Bereich, in der Organisation des Alltags und bei Anträgen u. a. nötig. Erst in zweiter Linie ist pflegerische Hilfe und Entlastung der Angehörigen wichtig, um deren Kraft für die Pflege zu erhalten. Bei eingeschränkter Mobilität ist Hilfe nötig zum Einkauf, zur Mülltrennung und -entsorgung, zu Arzt- und Apothekenfahrten u. v. m.

In Zukunft ist mehr auf gegenseitige Hilfe zu achten.

Generationenübergreifende Kontakte bieten die Möglichkeit von Hilfen im Bedarfsfall. Auch können junge Senioren Hochbetagten Zeit und Betreuung anbieten, Stichwort „Neue Nachbarschaften“. Die Öffentlichkeit muss für das Thema

„Demenz“ sensibilisiert und die Akzeptanz vergrößert werden (Geschäfte, Gastronomie, Banken, Behörden u. a.).

Die Familien sollten durch geeignete Unterstützungsangebote entlastet werden und die derzeit vorhandenen Angebote müssen sich weiterentwickeln und öffnen. Hier denke ich z. B. an die Öffnung von Heimen für Senioren und Seniorinnen aus dem Stadt- oder Gemeindeviertel

mit Mittagstisch und Tagesbetreuung für Externe.

Und was kann ich als alter Mensch selbst tun?

Vorsorgen durch frühzeitige Pflege eines sozialen Netzwerks, das trägt und zwar immer wieder neu!

Möge es uns gelingen!
Ihre Ursula Stiegler

Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein Pflegeheim bei Demenz?

In der Regel fühlt sich Ihr Angehöriger zuhause am wohlsten. Häufig wird die individuelle Betreuung der Bewohner in vielen Pflegeeinrichtungen auch nicht Ihren Vorstellungen entsprechen. Trotzdem ist das Heim manchmal die beste Lösung. Die Pflege zuhause, auch mit Unterstützung eines ambulanten Pflegedienstes, ist für pflegende Angehörige eine enorme Belastung und im Falle eines Demenzerkrankten irgendwann auch nicht mehr möglich.

Die Entscheidung fällt vielen Angehörigen sehr schwer. Betrachten Sie diesen Schritt auf keinen Fall als persönliches Versagen. Der Umzug in eine Pflegeeinrichtung bedeutet keinesfalls, dass Sie sich nicht mehr um Ihren Angehörigen kümmern. Es ist sogar sehr wichtig, dass Sie weiterhin für ihn oder sie da sind. Denn auch das beste Heim ersetzt nicht die Nähe eines vertrauten Menschen, selbst wenn Ihr Angehöriger sie nicht mehr erkennt.

Sie sind weniger belastet und können Ihre Besuche für schöne Dinge nutzen, sei es alte Fotoalben anzusehen oder einen gemeinsamen Spaziergang zu machen. Im Pflegeheim haben Sie Ansprechpartner, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Natürlich können Sie auch vorab zur Entlastung die Kurzzeit- bzw. Verhinderungspflege nutzen und so den Umzug in ein Pflegeheim hinauszögern.

In jedem Fall raten wir Ihnen zu einem Gespräch mit der

Fachstelle für pflegende Angehörige

Bayerisches Rotes Kreuz, Diana Wagner,

Telefon 08171-934510

eMail: Fachstelle@kvbad-toelz.brk.de

Caritas, Ursula Stiegler,

Telefon 08041-79316101

eMail: ursula.stiegler@caritasmuenchen.de

Quelle: Münchenstift magazin 61

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

FREESE 

WERBEAGENTUR

Telefon 08176-998558

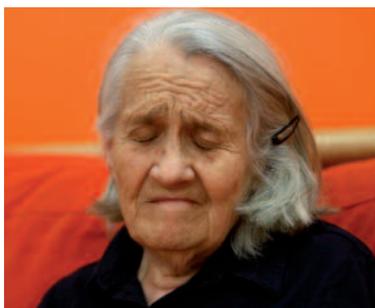
info@freese-werbung.de



Beratungszentrum Demenz im Seniorenzentrum Wolfratshausen

Das Beratungszentrum Demenz im AWO Seniorenzentrum steht Ihnen täglich telefonisch zur Verfügung. Von Montag bis Freitag zwischen Uhr 10:00 und Uhr 12:00 sind kompetente und erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu erreichen. Gerne können Sie mit ihnen einen persönlichen Beratungstermin rund um das Thema Demenz vereinbaren.

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



“Demenz hat viele Gesichter”



Seniorenzentrum
Wolfratshausen

Kompetenz-Zentrum Demenz

Wir betreuen, fördern und pflegen
demenziell erkrankte Menschen

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





Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen

Essenslieferung mit Herz und Verstand...

Schon früh morgens gegen 7 Uhr belädt Reiner Feirer seinen Lieferwagen mit tiefgekühltem Essen. Um diese Uhrzeit denkt noch keiner an das Mittagessen, aber er hat eine lange Tour vor sich. Seit über sieben Jahren beliefert er rund 20 Kunden am Tag.

Viele seiner Kunden warten an diesem Tag bereits auf ihn. Herr Feirer bringt von Dienstag bis Freitag „Essen auf Rädern“ direkt zu den Kunden ins Haus. Er freut sich auf diese Menschen, kennt sie alle und weiß, wo er wann und wem helfen muss. Es ist selbstverständlich für ihn, das Essen aus dem Karton zu nehmen und in den Gefrierschrank einzuräumen. „Herr Feirer wechselt im Notfall schon mal eine Glühbirne oder nimmt die Zeitung mit in die Wohnung“ erzählt Alexandra Franke, die den Fachbereich „Essen auf Rädern“ leitet.

Stets trägt Reinhold Feirer einen Katalog bei sich, in dem die 200 Menüs abgebildet sind. Er berät seine Kunden bei der Menüauswahl und hilft natürlich auch beim Ausfüllen des Bestellzettels. Es freut ihn, wenn seine Kunden zufrieden sind und das Essen gut schmeckt. „Das wird mir oft bestätigt“ sagt er, „sonst würde mir die Arbeit keinen Spaß machen“.

Reiner, wie er von einigen seiner Kunden genannt, hat wie alle Rot-Kreuz-Mitarbeiter eine enge Bindung zu den ihm anvertrauten Menschen. Öffnet jemand die Wohnungstür nicht und hängt auch kein Schild für ihn da, dann beginnt er einen vorgeplanten Such-Ab-

lauf. „Wir setzen alles daran herauszufinden, was los ist. So haben wir schon öfter gestürzte Menschen in der Wohnung gefunden und den Rettungsdienst alarmiert.“

Insgesamt beliefert das Rote Kreuz rund 120 Kunden im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen. Es sind hauptsächlich ältere Menschen, die diesen Service nutzen. Die Zubereitung der schmackhaften Menüs erfordert nur wenig Aufwand. Das tiefgekühlte Essen wird in der Mikrowelle oder im Backofen schonend erwärmt, damit wichtige Vitamine und Nährstoffe erhalten bleiben.

Mehr zum BRK Service „Essen auf Rädern“ erfahren Sie bei: Frau Alexandra Franke
Telefon 08171/934525 oder per
eMail: essen-auf-raedern@kvtoel.brk.de



Reiner Feirer, ein Mann mit großem Herz für die Senioren Foto BRK

Der BRK-Kleidermarkt

Der Winter ist da, ein neuer Mantel muss her, die Kinderschuhe werden auch zu klein...

...es gibt viele Gründe in den BRK Kleidermarkt zu schauen. Evi Ellenbeck, Leiterin des Kleidermarktes in Bad Tölz, freut sich dieser Tage über das tolle Sortiment „Wir haben superschöne Trachtenmäntel aus Loden und Walk und sie sind „sauguat“ für schlechtes Wetter. Dazu haben wir Hüte und wollige Schals.“

Nicht nur der Geldbeutel wird geschont, sondern auch die Zeit! Denn neben den passenden Mänteln für Frau und Mann, finden sich Anziessachen für die Kleinen und robuste Winterschuhe.

Ein Blick lohnt sich immer und die BRK Kleidermärkte finden Sie in Bad Tölz, Geretsried, Wolfratshausen und in Lenggries.



Bad Tölz Am Ried 3a
Montag + Dienstag 09.00 - 13.00 Uhr /
15.00 - 18.30 Uhr
Mittwoch - Freitag 09.00 - 13.00 Uhr

Geretsried-Süd
Johann-Sebastian-Bach-Str. 13
Montag - Freitag 09.00 - 13.00 Uhr
Dienstag, Donnerstag und
Freitag 15.00 - 18.30 Uhr

Wolfratshausen Barbezieuxstr. 1
Dienstag - Samstag 09.30 - 12.30 Uhr
Dienstag, Donnerstag,
Freitag 14.30 - 18.00 Uhr

Lenggries Johann-Probst-Str. 20
Dienstag - Freitag 09.00 Uhr - 12.00 Uhr
Dienstag; Donnerstag;
Freitag 14.30 - 18.00 Uhr

Gut versorgt und betreut in den eigenen Wänden

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



- Ambulante Pflege
- Hausnotruf
- Fahrdienst
- Essen auf Rädern
- Betreutes Wohnen zuhause

ZERTIFIZIERT NACH
DIN EN ISO 9001:2000



Bayerisches Rotes Kreuz

Kreisverband Bad Tölz - Wolfratshausen
☎ 08041-7655-0 oder 08171-4306-0

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



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

BRK-Familienpaten – Startschuss in Bad Tölz

„Ich muss einen Antrag ausfüllen, damit ich Unterstützung für die Ausbildung meiner Tochter erhalte, aber ich weiß nicht wie!

Meine Kinder und ich suchen schon lange eine größere Wohnung, aber wir finden nichts.

Mögen Sie mit mir und meinen zwei Kindern zum Schwimmen gehen? Alleine ist mir dies mit beiden zu anstrengend.“

Ein Familienpate ist ein Juwel, denn er hilft und macht Menschen glücklich und das „nur“ mit seiner Zeit.

Mit flexibler, sporadischer oder kontinuierlicher Zeiteinteilung helfen diese Menschen Familien.

Hilfe ist nicht nur ein Wort für uns, wir möchten es leben, wir möchten Hilfe zur Selbsthilfe geben, aber auch Spaß und Erleichterung bringen.

Dies geht am Besten im Alltag. Dieser ist die größte Herausforderung für uns alle, denn die kleinen Tücken und die meist knappe Zeit, stellen die größten Hürden dar: Anrufe bei Ämtern, Termine mit den Kindern oder den Eltern. Familienpaten stehen mit ihrer Lebenserfahrung zur Seite und helfen Stolpersteine zu überwinden oder am besten erst gar nicht entstehen zu lassen. Sie reichen die manchmal unterstützende Hand und geben Halt.

Diese ehrenamtliche Patenarbeit lebt von Menschen, die etwas Zeit und eine solide, gute Grundstimmung zum Leben und seinen Höhen und Tiefen mitbringen. Damit dies alles gelingt, erhalten interessierte „Familienpaten“ fachliche Begleitung und Unterstützung, nicht nur während der Laufzeit der Patenschaften, sondern schon bevor eine Patenschaft zu Stande kommt.

Familienpate zu werden ist ganz einfach und kostet Sie, „nur“ Zeit. Wir freuen uns schon jetzt auf Sie!



Ansprechpartner: Rita Knollmann
Mehrgenerationenhaus Bad Tölz
Klosterweg 2, 83646 Bad Tölz
Telefon 08041-7933588
eMail: mg@kvtoel.brk.de

Alten - und Pflegeheim Josefistift

...im Heim Daheim!



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

Bahnhofstraße 3
83646 Bad Tölz
Telefon 08041/5786



Aus sozialen Organisation, Vereinen, Arbeitskreisen und Gruppen



Vormittagstreff für pflegende Angehörige

Zeit: jeden ersten Freitag im Monat von 10 bis 11.30 Uhr

Ort: im Elisabethsaal der Caritas-Kontaktstelle Alt und Selbständig in Bad Tölz, Franziskuszentrum, Klosterweg 2

Das Programm wird auf die Wünsche der Teilnehmer/innen abgestimmt und gemeinsam gestaltet. Freude und Kontakt in unbelasteter Freizeit bieten kreative Ablenkung vom Pflegealltag.

Die Betreuung Ihrer Angehörigen, auch mit Demenzerkrankung, ist parallel zum Vormittagstreffen im Franziskuszentrum möglich.

Bei Bedarf wenden Sie sich bitte spätestens bis 1 Woche vor dem Termin an Diana Wagner, BRK Fachstelle für pflegende Angehörige: Tel. 08171/934510.

Weitere Informationen:

Selbsthilfekontaktstelle, Elisabeth Erlacher
Landratsamt Bad Tölz, **Telefon 08041/505 121**

Caritas-Kontaktstelle Alt und Selbständig, Ursula Stiegler
Franziskuszentrum Bad Tölz, **Telefon 08041/79 316 101**

PROBEWOHNEN

im Seniorenwohnen
„Haus am Park“ schon für **45,- €/Tag**

Sie sind noch unentschlossen und fragen sich, ob ein Umzug für Sie das Richtige ist?

Das Probewohnen im Seniorenwohnen „Haus am Park“ bietet Ihnen eine Möglichkeit zum unverbindlichen Testen.

Seniorenwohnen „Haus am Park“

Buchener Str. 6, 83646 Bad Tölz
Tel.: 08041-5060, Fax: 08041-72536

info.hap@rks.brk.de, www.seniorenwohnen.brk.de

*Zuhause
in besten Händen*

Seniorenwohnen BRK

**Bei 3 Wochen
3 Tage gratis!**

Sozialservice-Gesellschaft
des Bayerischen Roten Kreuzes GmbH 



Malteser Hilfsdienst gem. GmbH
Hans-Urmiller-Ring 24,
82515 Wolfratshausen
Telefon 08171-43630
Leitung: Tim Kaufmann
www.malteser-seniorenreisen.de

Senioren-Reisekalender 2013: Neue Reiseziele zu günstigen Konditionen

„Wir haben unser Angebot für Senioren, die reisen wollen, überarbeitet und sind damit noch näher an die Bedürfnisse unserer Kunden herangerückt“, sagt Monika Larché, die seit 2008 die Seniorenreisen beim Malteser Hilfsdienst im Bezirk München leitet. Das Ergebnis: Im Reisejahr 2013 werden die Größe der Reisegruppen, die Intensität der Betreuung und der Umfang des Rahmenprogramms je nach Reise deutlich variieren. „Damit werden die Reisen attraktiver für einen größeren Interessentenkreis und können außerdem zu einem kostengünstigeren Preis angeboten werden“, erklärt Monika Larché.

Der Malteser Partner und Reisevermittler Fairplay Reiseservice steht den Reisegästen mit viel Erfahrung und persönlicher Beratung zur Seite und garantiert unter Berücksichtigung besonderer Kundenwünsche eine seriöse und gut organisierte Urlaubsplanung. Denn „die Bedürfnisse und Wünsche der Reisegäste sind so verschieden und vielfältig wie die Menschen selbst.“

Um ein möglichst breites Spektrum unterschiedlicher Reisen anbieten zu können, arbeiten die Malteser ab sofort mit mehreren erfahrenen Reiseveranstaltern ihres Vertrauens zusammen – unter ihnen auch die Firma **Sittenuer Reisen** - der Spezialist für Busreisen aus Dietsramszell - und haben so für das kommende Reisejahr ein abwechslungs-

reiches Programm zusammengestellt. Alle Reisen sind selbstverständlich auf die besonderen Bedürfnisse und Wünsche älterer Menschen abgestimmt. Daher ist das Angebot auch für Senioren geeignet, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Die Seniorenreisen geben Reisenden die Möglichkeit, auch mit körperlichen Einschränkungen Urlaub zu machen und aktiv und selbstbestimmt die persönliche Lebensqualität zu steigern.



Freuen sich auf die Reisegäste. Martin Lanzinger, Bezirksgeschäftsführer Malteser Hilfsdienst, Monika Larché, Leiterin der Seniorenreisen beim Malteser Hilfsdienst und Michael Sittenuer, Geschäftsführer Sittenuer Reisen

(Foto Malteser)

Alle Seniorenreisen führen wieder in bekannte Kurorte und besonders reizvolle Landstriche. Ein attraktives Ausflugsprogramm ist meistens bereits im Preis inbegriffen. Ausgewählte seniorengerechte Hotels, oft mit Möglichkei

Aus sozialen Organisation, Vereinen, Arbeitskreisen und Gruppen

ten zu Kuranwendungen, und ein sorgfältig vorbereitetes Reiseprogramm ermöglichen erholsame und abwechslungsreiche Tage. Einzelreisende sind hier genauso gut aufgehoben wie Paare. Da die Gruppengrößen stets überschaubar sind, kann jeder in der Gemeinschaft netter Mitreisender schnell Anschluss finden. Die ehrenamtlichen Malteser Reisebegleiter sorgen dafür, dass die Gruppe gut zusammenfindet,

unterstützen die Reisegäste bei der Gestaltung individueller Ausflüge und Aktivitäten und stehen den Reiseteilnehmern tagsüber als Ansprechpartner zur Verfügung. „Wer seinen Tag lieber auf eigene Faust gestalten möchte, kann dies natürlich auch gerne tun“, sagt Monika Larché.

Bezirksgeschäftsstelle der Malteser **Monika Larché**, Leiterin der Seniorenreisen, **Telefon 089-85 80 80-85**.



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

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

SOZIALVERBAND

VdK

BAYERN

Zukunft braucht Menschlichkeit.

Sicherheit rund um die Uhr



Der Malteser Hausnotruf – schnelle Hilfe mit K(n)öpfchen.

Mahlzeitendienst

■ genießen ohne zu kochen

Hausnotrufdienst

■ Sicherheit rund um die Uhr

Fahrdienste

■ unabhängig und mobil sein

mobile soziale Dienste

■ sicher und zuverlässig betreut

Besuchs- und Betreuungsdienst

■ Malteser Ehrenamt

Ausbildung

■ kompetent in die Zukunft

Malteser
Legend
...weil Nöte zählt.

Wir freuen uns
wenn DU kommst!!

Noch Fragen? Rufen Sie uns an:
Malteser Wolftratshausen

08171/43 63 0



Malteser

Hans-Urmiller-Ring 24
82515 Wolftratshausen



Der Weisse Ring...

● ist die einzige bundesweite Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Wann ist man ein Kriminalitätsoffer? Immer dann, wenn man Opfer einer vorsätzlichen Straftat geworden ist. Das beginnt z. B. beim einfachen Taschendiebstahl oder Betrug und geht bis zum Kapitalverbrechen. Nicht dazu gehören grundsätzlich Verkehrsunfälle, weil hier in aller Regel der Vorsatz fehlt.

● wurde 1976 durch Eduard Zimmermann und weitere 16 Persönlichkeiten des Rechtslebens in Mainz gegründet. Heute hat der Weisse Ring ca. 55.000 Mitglieder und betreut bundesweit mit 420 Außenstellen Opfer von Straftaten.

● ist eine überparteiliche und unabhängige Bürgerinitiative, die ihre Arbeit ausschließlich aus den Beiträgen ihrer Mitglieder, aus Stiftungen, Nachlässen, Zuweisungen von Geldbußen und Spenden finanziert.

[Konto Nr. 34 34 34 bei der Deutschen Bank Mainz, BLZ 550 700 40](#)

● kann Opfern auf vielfältige Weise helfen: von der persönlichen Betreuung nach der Straftat über Hilfestellungen im Umgang mit den Behörden, einem Beratungsscheck für die kostenlose Erstberatung bei einem Anwalt, Rechtsschutz, Begleitung zu Gerichtsterminen, Anwesenheit bei der Vernehmung des Opfers durch Polizei, Gericht oder Staatsanwaltschaft, psychologischer Beistand, Vermittlung psychologischer Hilfe, Betreuung von Hinterbliebenen von Opfern, Schriftverkehr mit Behör-

den, Vermittlung von Hilfen anderer Organisationen u. v. m.

● kann zusätzlich zum menschlichen Beistand bedürftigen Opfern und ihren Familien auch durch finanzielle Unterstützungen dabei helfen, tatbedingte Notlagen zu überbrücken.

● kämpft für ein stärkeres gesellschaftliches Bewusstsein für die Situation der Geschädigten.

● unterstützt die Kriminalitätsvermeidung und fordert mehr öffentliche Mittel für die Kriminalitätsprävention.

● ist im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen durch eine eigene Außenstelle mit derzeit 10 ehrenamtlichen Mitarbeitern vertreten.

Leiterin ist Frau Dr. Helgard van Hüllen.

Wenn Sie Opfer einer vorsätzlichen Straftat geworden sind, wenden Sie sich an das bundesweite **Opfertelefon unter 116 006** (kostenlos, keine Vorwahl erforderlich). Bald darauf setzt sich eine Mitarbeiterin / ein Mitarbeiter der Außenstelle Bad Tölz-Wolfratshausen mit Ihnen in Verbindung. **Wir helfen Ihnen!**



Wohnen im Herzen von Geretsried

Das Seniorenendomizil Haus Elisabeth

liegt im Herzen von Geretsried, einer jungen Stadt in einer der schönsten Regionen Bayerns. Das neu gebaute Haus umgibt eine weitläufige Grünanlage mit alten Bäumen, Spazierwegen und Bänken zum Verweilen. Die zentrale Lage bietet seinen Bewohnern Abwechslung und eine hohe Lebensqualität. Ein begrünter Innenhof und Terrassen verleihen dem Ende 2009 eröffneten Haus eine ruhige und erholsame Atmosphäre. Zimmer mit Ausblick zum begrünten Innenhof bieten Rückzugsmöglichkeit und ein Ort zum Verweilen.

135 Bewohner finden im Seniorenendomizil Haus Elisabeth Platz, überwiegend Einzelzimmer mit Dusche und WC. Das Haus bietet Dauerpflege und Kurzzeitpflege an. Maßstab der pflegerischen Arbeit sind hier die individuellen Bedürfnisse jedes Hausgastes. Dabei werden Eigenständigkeit und Selbstbestimmung gefördert, Hilfe und Unterstützung überall dort gewährt, wo sie notwendig ist. Durch regelmäßige Prüfung aller Dienstleistungen und kontinuierliche Verbesserung wird das Haus Elisabeth höchsten Qualitätsansprüchen gerecht. Die hohe Motivation aller Mitarbeiter sorgt für ein angenehmes Betriebsklima.

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

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

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




compassio

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

Termine:

- 15.01.2013, 18.00 Uhr **„Sterben gehört zum Leben“**
Referenten: Barbara Mehlich, 1. Vors. und Monika Schmidt, Einsatzleiterin im Christophorus Hospizverein
Ort: AWO Seniorenzentrum Wolfratshausen, Paradiesweg 18
- 19.02.2013, 18.00 Uhr **„Leben mit Demenz – Ambulante Hilfen für Angehörige“**
Referenten: Sylvia Kardell, Krankenschwester und Geschäftsführer von Lichtblick, Agnes Geisreiter-Fleischer, Krankenschwester
Ort: AWO Seniorenzentrum Wolfratshausen, Paradiesweg 18
- 21.02.2013, 09.30 Uhr **Beginn der Ausbildung für ehrenamtliche Helfer zur Entlastung pflegender Angehöriger**
Ausbildungstage (s. Programm in diesem Heft)
Referentin: Mia Schunk, 1. Vorsitzende der Deutschen Alzheimer Gesellschaft, Landesverband Bayern im Pfarrheim Maria Helf, Johann-Seb.-Bach Straße 2, Geretsried
- 12.03.2013, 18.00 Uhr **„Dass es so schwer wird, habe ich nicht geahnt“ Probleme und Bewältigungsmöglichkeiten bei der Pflege eines an Demenz erkrankten Menschen**
Referentin: Claudia Bayer-Feldmann, Dipl.-Psychologin
Ort: AWO Seniorenzentrum Wolfratshausen, Paradiesweg 18
- 09.04.2013, 18.00 Uhr **„Aufgaben und Möglichkeiten des Betreuers“**
Referent: Karl Schöttl, Leiter der Betreuungsstelle am Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen
Ort: AWO Seniorenzentrum Wolfratshausen, Paradiesweg 18





LANDKREIS
BAD TÖLZ-WOLFRATSHAUSEN

Ausbildung für ehrenamtliche Helfer zur Entlastung pflegender Angehöriger

nach dem Pflegeleistungsgesetz

Die Fachstelle für Sozialplanung und die Mobile Seniorenhilfe des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen bieten eine Helferschulung an, um Familien stundenweise bei der Betreuung ihrer Pflegebedürftigen zu entlasten.

Diese ehrenamtlichen Helfer erhalten eine Aufwandsentschädigung, die über die Pflegeversicherung nach dem Pflegeleistungsergänzungsgesetz abgerechnet werden kann.

Schulungsinhalte sind:

- Basiswissen über Krankheitsbilder
Schwerpunkt Demenzerkrankungen
- Formen der Pflege und rechtliche Grundlagen
- Situation der pflegenden Personen
- Umgang mit dem Erkrankten, therapeutische Ansätze und deren Zielsetzung
- Methoden und Möglichkeiten der Betreuung und Beschäftigung, Erwerb von Handlungskompetenz, Umgang mit schwierigen Situationen
- Kommunikation, Gesprächsführung, Fallbeispiele
- Zusammenarbeit im Helferkreis und mit anderen, Abgrenzung Pflege und Betreuung

Am Ende der Schulung erhalten Sie ein Zertifikat über die Ausbildung.

Sie können sich dann in einem Helferkreis oder bei einem ambulanten Dienst engagieren. Zu Einsatzmöglichkeiten beraten wir Sie bei Bedarf gerne.

Es finden Besprechungen statt, die Helfergruppe wird von Fachleuten unterstützt und es werden Fortbildungen angeboten.

Referentin ist Frau Mia Schunk, Diplom-Psychogerontologin, Diplom-Pädagogin und 1. Vorsitzende des Landesverbandes Bayern e. V. der Deutschen Alzheimer Gesellschaft.

Veranstaltungsort:

Pfarrheim Maria Hilf,
Johann-Seb.-Bach-Straße 2
82538 Geretsried

Termine:

Donnerstag, 21. Februar 2013
Donnerstag, 28. Februar 2013
Donnerstag, 07. März 2013
Donnerstag, 14. März 2013
Donnerstag, 21. März 2013
immer von 09.30 bis 16.30 Uhr

Kosten:

15,- €, zu bezahlen bei Anmeldung per Überweisung auf folgendes Konto des Landratsamtes:
Sparkasse Bad Tölz-Wolfratshausen,
Konto 166, BLZ 70054306,
Verwendungszweck SG 51, Fr. Bäumler

Die Anmeldung wird erst mit Zahlungseingang verbindlich.

Bei Nichtteilnahme können die Kosten nicht erstattet werden.

Anmeldung bis 11. Februar 2013 per Telefon, Fax oder eMail an:

Fachstelle für Sozialplanung,
Frau Christiane Bäumler
Tel: 08041-505280, Fax: 08041-505290,
eMail: christiane.baeumler@lra-toelz.de
oder
Mobile Seniorenhilfe, Frau Sabine Frick
Tel: 08041-505366, Fax: 08041-505373,
eMail: sabine.frick@lra-toelz.de

Entrümpeln – Die Kunst des Wesentlichen

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

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

Was also machen, wenn Schubladen und Schränke überquellen und wir uns von vielen Dingen nicht trennen können?

Bevor es an's Ausmisten geht lohnt es sich, in Ruhe einige Fragen zu beantworten: Was ist mir persönlich wichtig? Wie soll mein Leben in Zukunft aussehen? Welche Ziele habe ich? Und welche Dinge brauche ich dazu?

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

Als Entscheidungshilfe beim Aus-sortieren kann die „Drei-Kisten-Meth-

ode“ dienen:

Eine Kiste für den Müll, eine Zweite für Dinge, die wir verschenken, spenden oder verkaufen wollen und eine Dritte für alles was uns zu schaden zum Wegwerfen erscheint – jedoch mit einer Frist belegt ist, nach der wir den Inhalt wegwerfen, falls uns bis dahin keine Verwendung für ihn eingefallen ist.



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

Quelle: Münchenstift magazin

Selbstbestimmtes Wohnen bis ins hohe Alter



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



Gröbmaier Immobilien GmbH
Ihr Makler der Region - Immobilienkompetenz seit über 30 Jahren

Altstadtbüro: Untermarkt 51 • 82515 Wolfratshausen
Tel: +49 (0) 8171-38 5000 • www.groebmair.com • info@groebmair.com



Was man bei Arzneimitteln beachten sollte Teil 1

Zuviel Arzneimittel für Senioren?

Mit zunehmendem Alter nimmt die Anzahl parallel verlaufender Krankheiten zu. Die Folge ist, dass diese Senioren viele verschiedene Medikamente auf einmal nehmen müssen, ohne dass die Wechselwirkungen zwischen einzelnen Wirkstoffen immer bekannt sind. Leider sind viele Alterserkrankungen das Ergebnis von Nebenwirkungen, nicht aber echte Krankheiten. Die Folge: Über 20.000 Menschen sterben jährlich an Nebenwirkungen von Medikamenten.

Und: Die Generation 60 plus nimmt über die Hälfte aller verschriebenen Medikamente ein – viele Menschen werden dabei sogar medikamentenabhängig.

Wie kann eine Pillenflut verhindert werden? Wie kann eine gesundheitsförderliche Zusammenstellung von Medikamenten erreicht werden? Im Folgenden werden einige Fakten zum Thema Medikamenteneinnahme bei Senioren dargestellt.

Biologische Veränderungen bei Senioren

Ältere Menschen nehmen zahlreiche Arzneien langsamer auf als Jüngere. Dies liegt daran, dass die Wirkstoffe länger im Körper bleiben, da die Nieren und die Leber nicht mehr so schnell arbeiten wie bei jungen Menschen. Und da viele Senioren zusätzlich mehrere körperliche Defizite aufweisen und Medikamente für verschiedene Organe benötigen, potenzieren sich die Folgen langsamerer Aufnahmekapazität und von gegenseitig bedingenden Nebenwirkungen. Deshalb benötigen Senioren in besonderer Weise eine vernünftige Einstellung des Medikamentenspiegels. Biologisch ist es so, dass Medikamente im Körper als Konkurrenten von organisch bereits aufgespaltenen

Nährstoffen auftreten. Sie nutzen dieselben Transportwege und verringern dadurch zum Beispiel die Magensäureproduktion und andere wichtige Sekretauusschüttungen. Deshalb sollte bei intensiver Medikamenteneinnahme der Mikronährstoffhaushalt durch gezielte Ergänzungen an Mineralien und Vitaminen ausgeglichen werden. Das ist oft durch Wasser möglich.

Studien deuten auf Verschreibepaxis

Wissenschaftlich ist seit langem bekannt, dass die Problematik einer extensiven Verschreibepaxis bei Senioren existiert. Konsequenzen werden nicht immer zufriedenstellend gezogen. Unlängst wies eine Studie der Ruhr-Universität Bochum zufolge nach, dass die Behandlung älterer Menschen mit Medikamenten "besorgniserregende" Mängel aufweist. Eine Befragung von 2500 Patienten über 70 Jahren legte offen, dass im Schnitt von den Befragten sechs verschiedene Medikamente regelmäßig eingenommen werden. Jeder von uns kennt Menschen mit deutlich höherer Einnahme.

Welche Nebenwirkungen gibt es?

Die Reichweite der Nebenwirkungen können von "unangenehm" bis lebensbedrohlich gehen. Es gibt Mittel gegen Blasenschwäche oder Darmprobleme, die bei Senioren Gedächtnisprobleme erheblich verschärfen. Kreislaufmittel wirken unbeständig und lösen in zahlreichen Fällen Schwindel aus, so dass Senioren leicht in Gefahr geraten zu stürzen. Psychopharmaka, die sehr oft gegen Altersdepression verschrieben werden, obwohl hier demenzielle Prozesse stattfinden, können das Schlaganfallrisiko erhöhen. Es ist wichtig, dass Senioren ihren Zustand bei

der Einnahme neuer Medikamente oder neuer Zusammenstellungen und beim Auftreten solcher Erscheinungen beobachten. Verwirrend wirkt hier, dass Krankenkassen im schnellen Wechsel die Verschreibung anderer, kostengünstigeren Arzneien mit den gleichen Wirkstoffen vorschreiben, was zu Irritationen führt. Aber auch bestimmte Ernährungsformen können die Wirkung von Medikamenten beeinflussen. Grapefruits können beispielsweise Enzyme in ihrer Wirksamkeit beeinträchtigen, die dem Abbau von Medikamenten dienen. Betroffen sind in diesem Falle unter anderem Medikamente gegen Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Fettstoffwechselstörungen.

Wissenschaftler des Forschungsverbundes PRISCUS verfolgen das Ziel, die Art und Häufigkeit von Wechselwirkungen von Medikamenten zu testen um vorbeugen zu können. Das Ziel dieser Untersuchungen ist die Herstellung einer Liste von Medikamenten, die für ältere Patienten nicht geeignet sind oder deren Dosierungen bei ihnen angepasst werden müssen. Die Liste soll Ärzten im Praxisalltag helfen, den Patienten geeignete Wirkstoffkombinationen zu verschreiben und Nebenwirkungen möglichst zu vermeiden. Das Vorbild ist eine Negativliste für häufig verordnete Medikamente, die in den USA kreiert wurde. Die Bochumer Forscher schufen drei Kategorien, nach denen Arzneien für Senioren eingeteilt wurden: A) für Ältere unbedenklich, B) für Ältere nicht geeignet und C) nur unter Vorbehalt empfehlenswert.

Medikamentenvergabe in manchen Heimen
In manchen Heimen werden Psychopharmaka verordnet und verteilt, obwohl diese die Wirkung anderer Medikamente schwächen oder unzulässig verstärken. Hier liegt oft ein unkontrollierter Prozess der Medikamentenvergabe vor. Dies belegen viele Unter-

suchungen. Wer im Heim ist und Angehörige hat, sollte diese über seinen regelmäßigen Medikamentenkonsum informieren und bitten, Informationen über diese Medikamente einzuholen.

Ursachen für nicht optimale Medikation
Senioren sind naturgemäß körperlich anfälliger als jüngere Menschen. Die Folge dessen ist, dass sie im Schnitt vier Fachärzte regelmäßig konsultieren. Jeder dieser Fachärzte verschreibt Medikamente für sein spezifisches Aufgabefeld, die Koordination dazu lässt zu wünschen übrig, ebenso die geriatrische Kenntnis. Es gibt viel zu wenig Spezialisten für Geriatrie.

Falsche Grundhaltung

Zu den praktischen Problemen im Umgang mit Medikamenten kommt der Faktor der Mentalität. "Viel hilft viel" - das ist ein in Deutschland weit verbreiteter Mythos, der eben diese Gefahren der kontraproduktiven Medikamenteneinnahme noch verschärft. In Deutschland herrscht der Glaube vor, dass die Menge an Medikamenten eine positive Wirkung dieser verstärken könnte. Aber der Schuss geht eben oft nach hinten los.

Was ist zu tun?

Die "Pilleninflation" ist auch die Folge des Fortschritts im Gesundheitswesen. Es ist selbst für Fachleute unmöglich, alle Entwicklungen im Medikamentensektor verfolgen zu können. Deshalb ist ein eigenes Mitdenken und das Aktivieren eines eigenen Körpergefühls sehr wichtig.

Einige Tipps können das Problem ein wenig kleiner machen:

- Wenn möglich, sollten Menschen mit Mehrfach-Erkrankungen einen Fachmann für Geriatrie aufsuchen
- Auch bei Facharztbesuchen ist es sinnvoll, dass der Patient eine schriftliche

- Liste an Medikamenten mitführt, die er bereits einnimmt
- Der Arzt sollte gefragt werden, ob das verschriebene Medikament abhängig macht
- Es ist wichtig, sich selber auf dem Beipackzettel über die möglichen Nebenwirkungen des Medikaments zu informieren und beim Fachmann notfalls Rückfragen zu stellen
- Bei der Einnahme einer neuen Medikation sollte der Patient seine körperlichen Reaktionen genau beobachten und im Falle negativer Wirkungen sofort seinen Arzt konsultieren

- Es sollte ein mineralienhaltiges Wasser und gelegentlich Vitamine aufgenommen werden.

Im Allgemeinen gilt, dass man frühzeitig auf seinen Körper achten sollte, um Mehrfachbelastungen durch Medikamente präventiv zu verhindern.

Quellen: Deutsches Grünes Kreuz

Teil 2 des Artikels „Was man bei Arzneimitteln beachten soll“ finden Sie in der Ausgabe 02-13 der Senioren-Info

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



Uwe Dautenhahn

**Mit vielen
Jubiläums-Angeboten.**

*Dienstleistung und Beratung
speziell auch für Senioren!*

20 Jahre

Leistung, die sich rechnet

PC-HELP!

Seit 1992

Computerdienstleistungen GmbH

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



Wohnen & Pflege im Alter

Betreuung mit Herz – im Herzen von Bad Tölz



MDK geprüft

1,1

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

Pater-Rupert-Mayer-Heim
Königsdorfer Str. 69, 83646 Bad Tölz
Tel. 08041/7659-0 www.marienstift-toelz.de

50plus – Seniorentanz

Tanzen verbindet nicht nur Schritte, auch die Menschen in unserer Mitte

Egal in welchem Alter, tanzen macht Spaß, ist gesund, bringt neue Kontakte, Freude und Lebensqualität.

Tanzen bietet die Möglichkeit, bis ins hohe Alter beweglich zu bleiben. Die Freude an rhythmischen Bewegungen, begleitet von Musik, fördert das seelische und soziale Wohlbefinden des Menschen.

Das Tanzangebot umfasst unter anderem Tänze aus Folklore, Round-, Square- und Kontradance, Kreis-, Block-, Line- und Triotänze sowie Gesellschaftstänze.

Im Vordergrund steht der Spaß, es ist aber auch ein Bewegungsprogramm mit dem Ziel, die Beweglichkeit zu fördern, die Muskelkraft zu verbessern, Kreislauf und Atmung anzuregen, sowie Koordination, Reaktion, Ausdauer, Gleichgewichtssinn und nicht zu vergessen, den Geist zu trainieren.

Dadurch ist das Gesellige Tanzen als eine gesundheitsfördernde Maßnahme zu sehen. Besondere Bewegungsabläufe, die Körperbewusstsein vermitteln, werden geschult. Auch die geistige Leistungsfähigkeit wird aktiviert.



Im Jahr 1988 wurde die **Seniorentanzgruppe des BRK Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen** ins Leben gerufen und besteht derzeit aus 23 aktiven Tänzer/innen. Alleinstehende sind ebenso willkommen wie Paare. Durch häufigen Partnerwechsel kann jeder mit jedem tanzen. Hüpfen und schnelle Drehungen werden vermieden.

Jeden Montag von 14.30 bis 16.00 Uhr treffen sich tanzfreudige Damen und - vereinzelt - auch Herren zum geselligen Tanzen in Bad Tölz, Schützenstraße 7, BRK-Haus, unter der Leitung von Johanna Strohmaier. Unkostenbeitrag 2,00 Euro. Eine gesonderte Anmeldung ist nicht nötig.

Unser Tipp:

Muskeltraining für graue Zellen

Wer einmal pro Woche seine Muskeln gezielt kräftigt, hilft seinem Gehirn nachhaltig auf die Sprünge. Frauen zwischen 65 und 75 Jahren, die im Rahmen einer US-Studie ein Kräftigungsprogramm absolviert hatten, zeigten auch ein Jahr danach noch verbesserte geistige Fähigkeiten. Ein weiterer wichtiger Vorteil: Sie stürzten seltener als untrainierte Gleichaltrige.

Quelle: Senioren Ratgeber 03-2011



**Pflegeheim
Lenggries**



Unser pflegeheim Lenggries sucht zukünftige Mitbewohner.

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

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

Derzeit freuen wir uns Ihnen freie Bewohnerplätze anbieten zu können.

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

Bei Rückfragen steht Ihnen unsere Heimleitung gerne zur Verfügung:

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

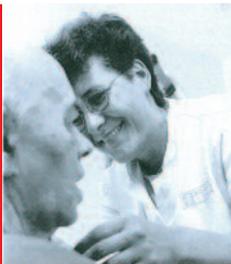
Pflegeheim Lenggries
Karwendelstraße 28b
83661 Lenggries

Zuhause bleiben.

Wir pflegen professionell und immer ganz persönlich...

Caritas

Nah. Am Nächsten



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

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

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

Sprechzeiten: Montag - Donnerstag von 8 - 16 Uhr

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

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



aus dem Rother-Wanderbuch
„Winterwandern Bayerische Alpen“
von Birgit Gelder, erschienen im Berg-
verlag Rother, München, Preis € 12,90

Schwarze Tenn 1027m in den Bayerischen Voralpen

Talort: Bad Wiessee, 742 m. Busverbindung von Gmund am Tegernsee. Nach Gmund von München mit der Bahn.

Ausgangspunkt: Söllbachtalstraße, ca. 770 m. Nach der Maria-Himmelfahrt-Kirche rechts der Beschilderung Richtung Sonnenbichl, Söllbachtal folgen. An der zweiten Weggabelung links in die Söllbachtalstraße. Kurz darauf befindet sich auf der linken Seite ein großer Parkplatz.

Gehzeit: Bad Wiessee – Schwarze Tenn 2.25 Std., Rückweg über Bauer in der Au 2.20 Std.; Gesamtzeit 4.45 Std.

Anforderungen: Gemütlicher Spaziergang über eine geräumte Forststraße mit Pferdeschlittenbetrieb.

Lawinengefahr: Gering. Bei Lawinengefahr ist der Weg gesperrt.

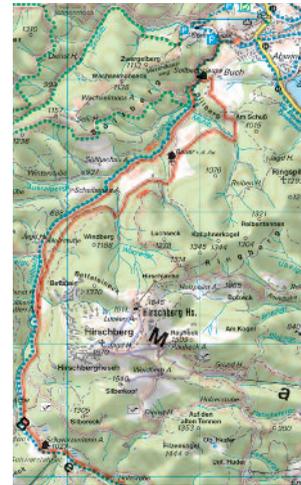
Einkehrmöglichkeit: Söllbachklause (Tel. 08022/8930, Samstag und Sonntag geöffnet, Weihnachten durchgehend), Schwarzentennalm (Tel. 08029/386, Mittwoch und Donnerstag Ruhetag), Bauer in der Au (Tel. 08022/81171).

Pferdeschlitten: Zur Schwarzen Tenn auch mit dem Pferdeschlitten: Schorsch Floßmann, Tel. 08029/1218 oder 577; Kutschbetrieb Harald Zischg, Tel. 08022/81096.

Wir folgen der geräumten Straße, die geradewegs vom Parkplatz in Bad Wiessee wegführt. Für den öffentlichen Verkehr ist diese gesperrt. Gemächlich wandern wir entlang des Söllbaches und kommen an der Söllbachklause vorbei. Sie ist neben der Schwarzentennalm Ziel der Pferdeschlitten, die auf der Straße entlangziehen. Linker Hand führen

Abzweige zum Bauer in der Au. Wir aber halten uns auf der Straße entlang dem rauschenden Wasser und wandern durch den Taleinschnitt zwischen dem Hirschberg (links) und dem Seekarkreuz. Kurz führt die Straße etwas steiler hinauf, wir erreichen eine Lichtung und wenig später die Schwarzentennalm. Vor uns liegt das felsige Paar des Roß- und Buchstein.

Von der Schwarzentennalm gehen wir anfangs auf demselben Weg wieder zurück. Dann verlassen wir die Forststraße auf der ersten geräumten Möglichkeit nach rechts und folgen der Beschilderung zum Bauer in der Au. Der Weg führt erst bergauf. Dann geht es oberhalb des Söllbaches entlang. An einer Weggabelung halten wir uns weiter geradeaus. Später verlassen wir den Wald und erreichen auf der Straße die Berggaststätte Bauer in der Au. Mit oder ohne Einkehr – weiter gehts auf der Straße. Nach einer Linkskurve liegt der Ortsteil Buch vor uns. Über einen kleinen Abzweig nach links gehts in den Wald – aufpassen! Der Beschilderung folgend weisen uns dann Wegspuren bergab und bringen uns zurück ins Söllbachtal, zur Söllbachklause. Über den uns bereits bekannten Weg geht es zurück zum Parkplatz in Bad Wiessee.



Willenlos - Wehrlos - Abgezockt

Erbschleicherei
von Maria Bernadette Brommer

Literareon im Herbert Utz Verlag,
ISBN: 978-3-7787-9204-9 Preis 18,99 €

Schwester Bernadette ist Seelsorgerin in einer Münchner Pfarrei und hat Kontakt mit vielen alleinstehenden Menschen. Sie beobachtet das Problem der Erbschleicherei schon seit langem und hat jetzt ein Büchlein dazu herausgebracht.

Es ist ein verdecktes, juristisch schwer greifbares Phänomen, gegen das sich der gesunde Menschenverstand heftig auflehnt. Mit der Erbgeneration hat leider die Erbschleichergeneration Schritt gehalten. Die meisten Fälle kommen nie an die Öffentlichkeit.

Die Autorin erzählt die Geschichte einer 63jährigen alleinstehenden, selbstbewussten Frau, die an einer schweren Lungenerkrankung leidet. Mann und Sohn sind bereits verstorben, mit Freunden und Verwandten hält sie engen Kontakt, bis ein deutlich jüngerer Mann in ihrem Leben auftaucht. Die sonst so überlegt handelnde frühere Bankangestellte bricht plötzlich alle Kontakte ab, geht nicht mehr zum Telefon, schaut keine Post mehr an. Ihr Tod öffnete den machtlosen, vielleicht sich auch ungeschickt verhaltenden Bekannten die Augen. Am Krankenbett hatte ein Notar das neu abgefasste Testament beurkundet, der Eindringling erbt das Ferienhaus in der Schweiz und die Eigentumswohnung in München. Sie war noch nicht unter der Erde, da war die Wohnung ausgeräumt, ihr Habe mit allen Dokumenten im Container entsorgt. Wie kann das passieren?

Der Fall ist geradezu beispielhaft. Das Opfer wohnt im fünften Stock ohne Aufzug, froh über Kontakt und Hilfe. Der Erbschleicher flüstert ihr ein, dass sich die Bekannten nicht um sie kümmern, es gelingt ihm lang-

sam sich ihr Vertrauen zu sichern. Dann wird das Opfer isoliert und von ihm abhängig gemacht. „Niemand kümmert sich um dich, nur ich bin für dich da“. Der nächste Schritt ist ein schlechtes Gewissen zu erzeugen: „Ich mache alles für dich, da musst du mir auch etwas geben.“ Drohungen folgen: „Ich reiße dir die Schläuche raus“, so hört eine Zimmergenossin im Krankenhaus mit. Die Folgen sind zwangsläufig, die geschwächte Frau ist willenlos geworden, der offensichtlich erfahrene Täter hat jetzt leichtes Spiel.

So oder ähnlich läuft es häufig ab. Scharfe Gesetze helfen kaum, denn in unserem Land kann jeder nach seinem Gutdünken über sein Vermögen verfügen. Nur engste Verwandte haben die Möglichkeit zur Verfügungsberechtigung und einen Pflichtteilsanspruch, nicht Brüder oder Schwestern. Nach dem Heimgesetz dürfen keine Pflegepersonen oder das Pflegeheim als Erben von Heimbewohnern eingesetzt werden. Juristen fordern, diese Einschränkung auf ambulante Pfleger oder gesetzliche Betreuer auszudehnen. Der private Bereich bleibt total ausgeklammert. Da hilft nur Aufklärung.

Doch was ist unredlich und wer identifiziert das? Die gesetzlichen Erben stehen ja auch in Gefahr sich Vorteile durch Schenkungen etc. zu verschaffen.

Der alternde Mensch hat nun mal Ängste und ist oft einsam. Diesen Nährboden für Missbrauch können nur wohlmeinende Menschen im stetigen Kontakt mit den potentiellen Opfern vermindern. Das will die Autorin mit ihrem Büchlein erreichen.





Ihr familiäres Zuhause im Herzen des Voralpenlandes...

- mitten im Grünen gelegen
- geräumige Einzel- und Doppelzimmer
- eigene moderne Pflegeabteilung
- umfangreiches Betreuungsangebot durch unser eigenes Ergotherapieam

- viele Gemeinschaftseinrichtungen
- schöne Gartenanlage mit Gebirgsblick
- abwechslungsreicher Menueplan aus unserer hauseigenen Küche (... offen für Sonderwünsche)



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

Wirtshaus für Leib und Seele...



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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch...



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

Herausgeber: Seniorenbeirat des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen

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

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

Auflage: 5.000 Exemplare, Erscheinungsweise vierteljährlich

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

Titelbild: Waltraud Bauhof

Redaktionsschluss für die Ausgabe 2-2013, April-Juni **28. Februar 2013**

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

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

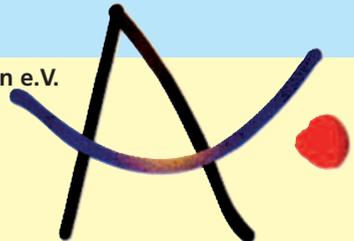
Vom Ehrenamt geprägt verbindet uns Erfahrungswissen und Fachkompetenz der verschiedenen Berufsgruppen. Dieses Miteinander garantiert, dass wir so „sehr nah am Betroffenen“ sind. Wir finanzieren uns eigenständig als gemeinnützige Organisation aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden, Geldern der öffentlichen Hand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

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

Alzheimer Gesellschaft Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.

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

Rufen Sie uns doch mal an...



Pflege ist Dienst von Menschen für Menschen

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

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

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

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

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

Anfragen bitte an:

Netzwerk für Pflege

Krankenhausstrasse 37, 83646 Bad Tölz

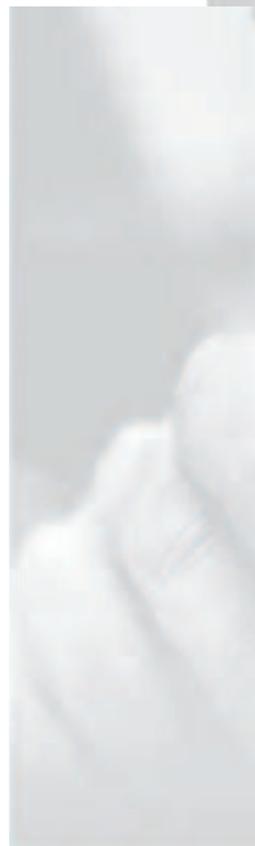
Christine Baumann, Pflegedienstleitung

Telefon 08041/766-1426,

www.netzwerk-fuer-pflege.de



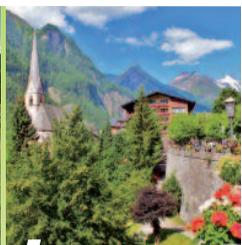
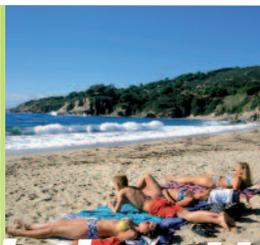
**NETZWERK
FÜR PFLEGE**



Unvergessliche Ausflüge

Wir organisieren Ihren Seniorenausflug von A-Z!

- ◆ 1/2-Tages- und Tagesausflüge oder mehrtägige Reisen
- ◆ für Seniorenwohnheime und Seniorengruppen
- ◆ zu Musikveranstaltungen und Besichtigungen
- ◆ Reservierung von Hotels, Restaurants und Eintrittskarten
- ◆ für jede Gruppengröße ab 10 Personen



Attraktive Urlaubs-Reisen

Adria – Frühling liegt in der Luft
4 Tage 11.04.-14.04.2013 nur **368,- €**

Südsteiermark – Blütenfahrt
5 Tage 17.04.-21.04.2013 nur **398,- €**

Südtirol – Apfelblütenfest & Konzert
4 Tage 29.04.-02.05.2013 nur **258,- €**

Kärnten – Urlaub bei Freunden
7 Tage 04.05.-10.05.2013 nur **538,- €**

Dresden – Johann Strauss-Festival
4 Tage 09.05.-12.05.2013 nur **398,- €**



Fordern Sie den neuen Urlaubs-Katalog an...
...jetzt buchen und bis 1.3. Frühjahrs-Bonus sichern!

- ◆ sorgfältig auserwählte Hotels und Reiseziele
- ◆ Betreuung durch qualifizierte Chauffeure
- ◆ kostenloser Taxi-Service zum Bus*
- ◆ freundliche, kompetente Urlaubsberatung

Kurz- & Städtereisen · Adventsreisen · Tagesfahrten · Festspielreisen
Erlebnisreisen · Urlaubsreisen · Wanderreisen · Radreisen · Flugreisen



*Bequem von der Haustür
zum Bus innerhalb des Sittenauers Taxikreises
und wieder zurück!



HM Sittenauer GmbH

SITTENAUER
IHR BUS-& REISESPEZIALIST