



Mitteilungen des Seniorenbeirates im
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen



Juli-September'15 - Nr.3

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen



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 08042/9179-0
eMail: info@pflegeheim-lenggries.de

Pflegeheim Lenggries
Karwendelstraße 28b
83661 Lenggries

SCHREINEREI
Gerl JOSEF

Kreutweg 14 / 83673 Bichl
Tel. - Nr. 08857 - 437

www.gerl-schreinerei.de

Gerne bauen wir Ihnen auf Wunsch ein geeignetes Bett oder passen Ihr Vorhandenes an Ihre Bedürfnisse an.



NATÜRLICH. AUSGESCHLAFEN.
Schweizer Schlafkultur seit 1982

Besuchen Sie unseren Ausstellungsraum!

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat Aktuell	4
<input type="checkbox"/> Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung	6
<input type="checkbox"/> Ernährung... Is(s)t der Bär gesünder?	8
<input type="checkbox"/> Sicherheits-Senioren berichten: Diebstahl des Geldbeutels	9
<input type="checkbox"/> "Gemeinsam in die Zukunft" Motto des 11. Deutschen Seniorentages	10
Mobilitätstage in Geretsried ...bei uns bewegt sich was!	11
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Arbeitskreisen und Gruppe	
<input type="checkbox"/> BRK – Notrufnummer 112 - Europaweit gültig!	14
<input type="checkbox"/> Caritas – Mit Altersverwirrtheit umgehen	20
<input type="checkbox"/> LRA – Zukunftswerkstatt – Arbeitskreis	21
<input type="checkbox"/> LRA – Betreuungsstelle – Ehrenamtliche rechtliche Betreuer	22
Reisen: Das gehört in den Koffer – <i>zum Heraustrennen!</i>	16
Senioren + Sport – Laufen Sie dem Schweinehund davon!	24
Termine	26
Das sagt der Apotheker: Medizin und Internet	27
Wandervorschlag: Von Münsing nach Ammerland am Starnberger See	29
Buchvorstellung: Weißer Sperling – Schwarzer Mann	31
Impressum	32



Gepflegt wohnen im Alter!

SENIORENWOHN PARK
IsarLoisach

- Seniorenwohnen
- Pflegeplätze
- Tagesbetreuung

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

www.asb-casa-vital.de

Wir helfen
hier und jetzt.



Wichtige Telefon-Nummern

Polizei	110	Feuerwehr/Rettungsdienst	112
Krankenbeförderung	1 92 22	Ärztl. Notdienst	116117
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	Wolfratshausen, Hans-Urmiller-Ring 24	
VdK	08041-761253	Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen-Miesbach: Bad Tölz, Karwendelstraße 5	
Seniorenbeirat des Landkreises		Frau Bäumler	08041-505 280
Senioren-Info-Telefon		Frau Bäumler	08041-505 280
Seniorenberatung des Landkreises			
Mobile Seniorenhilfe		Frau Frick	08041-505 366
		Frau Liebich	08041-505 236
Selbsthilfe-Kontaktstelle		Frau Erlacher	08041-505 121
Engagementförderung		Frau Weiß	08041-505 307
Betreuungsstelle		Frau Jacker	08041-505 450
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			08041-76550
Ambulanter Dienst Isarwinkel			0800-12 70 270
Ambulanter Pflegedienst Kollmeier & Besgen			08041-8084838
Caritas-Sozialstation Bad Tölz			08041-793 16 110
Caritas-Sozialstation Geretsried			08171-98 30 10
Wohnraumberatung			
Frau Weiß, LRA Seniorenberatung			08041-505 307

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

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

wir Senioren müssen ja nicht mehr auf den gesetzlich zugesagten Urlaub oder die Schulferien der Kinder warten, sofern wir nicht mit den Enkeln verreisen, und so ist für uns eigentlich immer Reisezeit. Aber kennen Sie das: wenn der Abreisetermin vor der Türe steht werde ich immer etwas nervös. Was nehme ich mit? Was kann in den Koffer und was muss ins Handgepäck? Und zum Schluss: Habe ich auch nichts vergessen?

In die Mitte dieses Heftes haben wir eine "Packliste" geheftet, die für Sie vielleicht hilfreich ist. Trennen Sie diese aus dem Heft, und beim nächsten Kofferpacken haken Sie einfach ab, was Sie schon eingepackt haben. Dann ist Ihnen eine entspannte Urlaubsvorfreude sicher.

In dem Zusammenhang erscheint mir die Entscheidung der EU sehr hilfreich, dass europaweit nun die Notrufnummer 112, ohne Vorwahl, gültig ist. Der BRK-Kreisverband informiert dazu ausführlich.

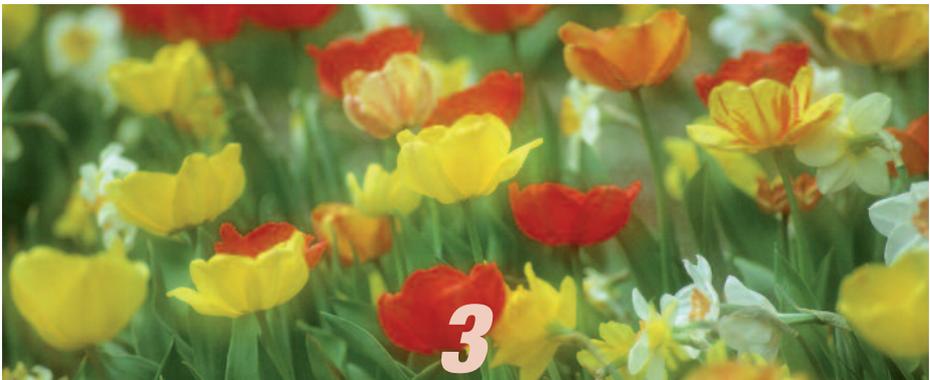
Ein besonders wichtiges Thema sind ehrenamtliche Betreuer für Mitmenschen, die – aus welchen Gründen auch immer - ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können. Karl Schöttl von der Betreuungsstelle im Landratsamt sucht dringend engagierte Betreuer. Apotheker Dieter Höflich gibt uns Hinweise, wie wir uns in puncto Medizin im Internet schlau machen können.

Und wenn dann ein recht schöner Tag ist, dann folgen Sie doch einfach unserem Wandervorschlag von Münsing nach Ammerland und lassen sich von der herrlichen Natur und den guten Gaststätten beeindrucken.

Viel Spaß bei all Ihren Aktivitäten in diesem Sommer und kommen Sie gesund wieder.
Ihre



Waltraud Bauhof



Der Seniorenbeirat tagt laut Satzung maximal neunmal im Jahr. Die Hälfte seiner Sitzungen werden nicht im Landratsamt Bad Tölz, sondern in verschiedenen Landkreisgemeinden abgehalten. Am 28. April tagte er deshalb im Rathaus Kochel am See, um sich über die Seniorenarbeit in der 80 km² großen Gemeinde mit 4.035 Bürgerinnen und Bürgern, davon rund 25 % Ü-65, von Ried bis Walchensee zu informieren. Schon der erste Eindruck war sehr positiv – die beiden auf den Rollstuhl angewiesenen Mitglieder erreichten mit dem Rathaus-Treppenlift mühelos den Sitzungssaal. In Geretsried schon realisiert und bei einigen Gemeinden in Planung, ist dies leider noch keine Selbstverständlichkeit in den Rathäusern des Landkreises.

Bürgermeister Thomas Holz dankte im Kreis des Seniorenbeirates seiner gemeindlichen Seniorenbeauftragten, Frau Monika Hoffmann-Sailer, und allen in der Gemeinde engagierten Damen und Herren, die sich in den verschiedensten Vereinen und Organisationen oder als private Einzelpersonen für ältere, kranke oder pflegebedürftige Menschen vor Ort und im Landkreis einsetzen. Er schätze den Seniorenbeirat sehr als das in Seniorenangelegenheiten beratende Gremium für die Kommunen und den Kreistag.

Im Bericht der Seniorenbeauftragten Frau Hoffmann-Sailer wurde deutlich, dass die stationäre Wohnsituation und Pflege älterer pflegebedürftiger Menschen im Gemeindegebiet durch die Einrichtungen „Rupert Mayer Seniorenheim Seehof“ „Pflegeheim der Diakonie in Schlehdorf“ und dem „AWO-Pflegeheim in Benediktbeuern“ völlig ausreichend gesichert ist. Die ambulante Pflege und Versorgung wird weitgehend von der ökumenischen Sozialstation Peißenberg und privaten

Pflegediensten sichergestellt. Die ärztliche Versorgung mit niedergelassenen Allgemeinmedizinerinnen ist erfreulich ausreichend.

Für offene und soziale Hilfen, aber auch gesellschaftliche und kulturelle Angebote wirken verschiedene Institutionen, Organisationen und Vereine vernetzt und ganzjährig zum Wohle der Senioren in der Gemeinde zusammen. Zum Beispiel: AK-Senioren im Pfarrverband, Evangelischer Seniorenkreis, Turnverein, Kino, Senioren-Aktiv, Theaterverein und VdK-Ortsverein.

Ein besonderes Vorbild ist aber auch der Verein „Dorfleben Walchensee“.

Mustergütig im Sinne von optimal funktionierender Nachbarschaftshilfe sind die Angebote und Aktivitäten des Vereins in Walchensee, in der rund vierhundert Bürgerinnen und Bürger durch den Kesselberg vom Hauptgemeindegelände Kochel am See getrennt leben. Der tägliche Mittagstisch und die Auslieferung von warmen Mahlzeiten, Transporte zu Ärzten und Behörden, Gemeinschaftsveranstaltungen und Musikgruppen beleben die Dorfgemeinschaft. Eine Pflegefachkraft und ein Spezialfahrzeug für Behindertentransporte runden den Service ab.

Anschließend stellte Frau Dr. Gabriele Fritsch die seit 01.05.2015 tätige spezialisierte Ambulante Palliativversorgung (SAPV) für die Landkreise Bad Tölz-Wolfratshausen und Miesbach vor.

Neben dem Fortbestand der Palliativstation in der Kreisklinik Wolfratshausen war es seit vielen Jahren ein Anliegen des Seniorenbeirates, eine Palliativversorgung in den Wohnumfeldern und auch in Heimen des Landkreises zu ermöglichen.

Die Gründung der SAPV mit den Beteiligten Hospizvereinen Geretsried und Miesbach, Klinik Agatharied und Kreisklinik Wolfratshausen ist ein Segen für Menschen, die unheilbar krank sind und schmerzfrei, psychosozial betreut am Ort ihrer Wahl sterben dürfen.

Ich verweise auf den folgenden Artikel von Mechthild Felsch in dieser Ausgabe. Übrigens, der Einsatz und die Betreuung durch OPAL ist kostenlos, da die Krankenkassen / Pflegekassen in voller Höhe die Kosten übernehmen.

Frau Julia Dichtl, Malteser-Hilfsdienst in Wolfratshausen, stellte dem Gremium die zahlreichen Service-Leistungen der Organisation vor:

- Hausnotruf- Basis für 19,90 EUR + Zusatzleistungen inklusive Mobiler Notruf und Rauchmelder für den Standardpreis von 41,90 EUR und Monat.
- Essen auf Rädern Menüservice mit täglicher Warmanlieferung oder wöchentlicher Tiefkühlkost-Anlieferung im Preis von 6.00 – 7.00 Euro je Mahlzeit.

- Mahlzeiten-Patenschaften für Menschen über 75 Lebensjahre mit Grundversicherung und örtlicher Sozialcard.
- Besucherbegleitdienst zu Ärzten, Apotheken, Geschäften und Bekannten.
- Kulturbegleitungen zu Oper und Theater.
- Behindertenfahrdienst für Menschen mit körperlichen Handycaps.
- Betreuungs- und Pflegeangebote mit Kooperationspartnern.
- „Fair Play Reisen“ für jeweils 7 Tage mit Unterstützung von MHD-Servicepersonen.

Hinweisen möchte ich, dass die Sitzungen des Seniorenbeirates grundsätzlich öffentlich sind, und die Termine in den örtlichen Medien bekannt gegeben werden.

Kommen Sie uns bei der nächsten Sitzung einmal besuchen, und machen Sie sich dann selbst ein Bild von der Arbeit des Seniorenbeirates.

Bayerisches Rotes Kreuz

Aus Liebe zum Menschen.

- + Ambulante Pflege
- + Betreuungsgruppe für demenziell Erkrankte
- + Hausnotruf
- + Essen auf Rädern
- + Fahrdienst
- + Fachstelle für pflegende Angehörige
- + Kleidermärkte
- + Mehrgenerationenhaus
- + ServiceWohnen



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

Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung (SAPV)

Was und Wer ist das?

Das Seniorenpolitische Gesamtkonzept für den Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen hatte im Oktober 2011 alle Akteure im Gesundheitswesen an einen Tisch gebeten.

Es wurde festgestellt, dass es in unserem Landkreis ausreichend ehrenamtliche Hospizbegleiter/innen gibt, dass ein Stationäres Hospiz keine Priorität hat, die ambulante Palliativversorgung personenabhängig ist und an eine Ausweitung der zwei Palliativbetten in der Kreisklinik in Wolfratshausen nicht gedacht werden kann. Ein SAPV-Team wäre wünschenswert, aber es bestehen hohe Hürden.

Es braucht einen verantwortlichen Träger; vier Ärzte, davon zwei mit Palliativausbildung + Praxiserfahrung; vier Pflegekräfte mit Zusatzausbildung; eine psychosoziale Fachkraft; eine Bürokräft; eine umfangreiche Ausstattung; die Erreichbarkeit der Patienten innerhalb von 30 Minuten; und eine 24 Stunden Rufbereitschaft müssen gewährleistet sein.

Auf Grund der hohen Anforderungen gibt es in Bayern derzeit erst 17 Teams, davon sechs im ländlichen Raum.

Zum 1. Mai 2015 hat die **OPAL Oberland Hospiz- und Palliativversorgung GmbH** ihre Arbeit für die Landkreise Bad Tölz-Wolfratshausen und Miesbach aufgenommen und somit die oben genannte Lücke im Seniorenpolitischen Gesamtkonzept geschlossen.

Die Träger dieses Dienstes sind zu gleichen Teilen die Kreisklinik Wolfratshausen, das Klinikum Agatharied, der Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen und der Hospizkreis im Landkreis Miesbach.



Die leitende Ärztin des SAPV Teams Frau Dr. med. Gabriele Fritsch hat bei der letzten Sitzung des Seniorenbeirates in Kochel die zukünftige Arbeit des SAPV Teams vorgestellt:

Was ist ein SAPV-Team?

Das SAPV-Team, auch Palliativ Care Team genannt, ist ein multiprofessionelles Team, welche einen Versorgungsvertrag nach §§37b und 132d Sozialgesetzbuch V mit den Krankenkassen abgeschlossen hat. Es kann in dem Gebiet, das im Vertrag genannt ist, im ambulanten Bereich, sowie in stationären Pflege- und Behinderteneinrichtungen, in Wohngruppen und Wohngemeinschaften tätig werden. Durch den verordnenden Arzt bzw. Ärztin wird die notwendige Leistungsart festgelegt, wonach die Teams abgestuft beratend, koordinierend oder versorgend tätig werden. Die Krankenkasse lässt die Verordnung durch den Medizinischen Dienst (MDK) auf Plausibilität prüfen.

Was leistet die SAPV?

Die spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) kommt dann in Frage, wenn die allgemeine ambulante Palliativversorgung nicht mehr ausreicht, da eine besonders aufwändige Versorgungssituation vorliegt, die nur von speziell ausgebildeten Fachkräften



Foto: Bernhard Pletschacher

von links: Benjamin Bartholdt, Geschäftsführer, Sebastian Heinlein, verantwortliche Pflegefachkraft, Dr. med. Gabriele Fritsch, Leitende Ärztin, Michaela Langer und Annette Freier, Palliativ Pflegefachkräfte, Dr. med. Manfred Dorfmeister, Michaela Geiger, Ärztin

bewältigt werden kann. Die SAPV ist eine ergänzende Leistung zu den weiterhin beteiligten Hausärztinnen und Hausärzten, Pflegediensten und ambulanten Hospizdiensten.

Wer hat Anspruch auf SAPV?

Alle krankenversicherten Personen, die an einer nicht heilbaren, fortgeschrittenen Erkrankung mit begrenzter Lebenserwartung leiden.

Wer verordnet SAPV?

Hausärztinnen und Hausärzte verordnen in der Regel die SAPV. Bei der Verordnung muss das SAPV Team angegeben sein, welches die Leistung erbringen soll. Der Klinikarzt und die Klinikärztin können bei Entlassung des Patienten oder der Patientin aus dem Krankenhaus diese Verordnung in der Regel für sieben Tage ausstellen.

Wer finanziert SAPV?

Für die Finanzierung der SAPV gibt es seit 2007 im Gegensatz zur Allgemeinen Palliativversorgung (AAPV) ein eigenes Krankenkassenbudget.

Kontaktdaten:

OPAL Oberland Hospiz- und Palliativversorgung GmbH
Albert-Schäffenacker-Str. 1b,
83646 Bad Tölz
Telefon 08041 / 79 621 0,
Fax 08041 / 79 621 2
eMail: kontakt@sapv-im-oberland.de,
www.sapv-im-oberland.de

Sie erreichen das OPAL Team telefonisch werktags zwischen 9 Uhr und 13 Uhr, sowie in dringenden Fällen über die 24h-Rufbereitschaft für Patienten und Angehörige.

Für weitere Informationen und Beratung steht Ihnen auch die Palliativ Care Fachkraft des Christophorus Hospizvereins Bad Tölz-Wolfratshausen zur Verfügung.

Telefon 08171 / 999 155

Ernährung... Is(s)t der Bär gesünder?

Der Koalabär hat einen übersichtlichen Speiseplan. Was aussieht wie Eukalyptus, riecht wie Eukalyptus und schmeckt wie Eukalyptus, ist Futter. Alles andere interessiert ihn nicht. Daher verschwendet der Koalabär wenig Zeit und Energie dafür, sich Gedanken über sein Essen zu machen.

Der moderne Mensch hat einen ziemlich komplizierten Speiseplan. Die Anfang Mai eröffnete Weltausstellung in Mailand thematisiert das Problem Welternährung und wir machen aus jedem Wurstzipfel ein Theater. Vorschriften, Unverträglichkeit, Moralappelle – unser Verhältnis zur Nahrung ist furchtbar kompliziert geworden. Was aussieht wie Essen, ist meistens noch etwas anderes: eine politische Haltung, ein Gesundheitsprogramm, ein Requisit für die Selbstdarstellung. Unser Verhältnis zur Nahrung ist anstrengend geworden. Wir wissen nicht mehr, was wir essen sollen. Jahrhundert alte Weisheiten und Gewohnheiten haben ihre Gültigkeit verloren. Kaum ein Nahrungsmittel ist heute noch unverdächtig. Jede Frucht, jede Wurst könnte ungesund, unverträglich, unfair produziert oder ihr Konsum moralisch verwerflich sein.

Das Problem ist grotesk. Hier biegen sich die Regale unter den Spezialprodukten für Lebensmittelallergien und Ernährungsphilosophien. Woanders sind die Teller leer. Noch immer hat jeder achte Mensch auf der Welt zu wenig zum Essen.

Der Mensch ist ein Allesfresser. Um unseren komplizierten Organismus in Gang zu halten, müssen wir verschiedene Nährstoffe aus vielen Quellen zusammensuchen. Das unterscheidet uns

vom genügsamen Koalabären. Das Allesfresser-Dilemma bestimmt unser Essverhalten heute mehr als je zuvor. Die Neugier auf neue Esswaren und die immerwährende Furcht vor schädigender Nahrung regulieren nicht nur unseren Speiseplan. Sie sind auch der Auslöser für jeden neuen Trend und am Ende auch der Motor, der die globale Nahrungsmittelindustrie dazu antreibt, unablässig neue Produkte in die Ladenregale zu bringen. Das macht die Sache immer schwieriger. Je größer die Auswahl, desto größer die Krise, nicht mehr zu wissen, was richtig ist.

Und was ist richtig? Was sollen wir denn noch essen? Erstens gilt, auch wenn es Moralisten und Nahrungspolizisten nicht gerne hören: wir Menschen sind und bleiben Allesfresser. Warum sollen wir nicht essen, was wir wollen? Ohne schlechtes Gewissen, ungeachtet von behördlichen Belehrungen und von Lifestyle-Firlefanzen. Zweitens: Essen braucht Zeit und Hingabe, in der Zubereitung wie im Verzehr.

Mit Zeit, Hingabe und der Freiheit das zu essen, was wir mögen, haben wir eine Chance, unser eigenes Gespür fürs Essen zurückzugewinnen. Mit diesem Gespür wird auch der sorgsame Umgang mit Nahrung wachsen, das Bewusstsein für Qualität und der Sinn für das, was uns guttut. Denn Essen soll vor allem ein Erlebnis sein. Das haben wir dem Koalabären voraus. Eukalyptusblätter tagein, tagaus. Kein Wunder, dass der Bär immer so traurig in die Welt schaut.

Die Sicherheits-Senioren des Landkreises berichten Diebstahl des Geldbeutels

Mit einer gewissen Regelmäßigkeit lesen wir in der Zeitung, dass Personen beim Einkaufen, meist in Selbstbedienungsgeschäften, der Geldbeutel gestohlen wurde. So war auch im Tölzer Kurier zu lesen, dass einer 61jährigen Frau beim Einkaufen in einem Tölzer Supermarkt die Geldbörse abhanden kam. Nur kurz ließ sie ihren Einkaufswagen, an den sie ihre Handtasche gehängt hatte, unbeaufsichtigt. Später musste sie zu ihrem Entsetzen feststellen, dass ihr Geldbeutel mit 100,- Euro Bargeld verschwunden war. Zu allem Überfluss befanden sich darin auch noch Führerschein und Ausweis.

Ähnlich erging es einer 44jährigen Frau in einem Tölzer Baumarkt. Die Frau bekam einen Anruf auf dem Handy und legte deshalb spontan den Geldbeutel in einem Regal ab. Während des Telefonats war sie abgelenkt, wobei sie die Geldbörse nicht mehr im Auge hatte. Diese Situation nutzte ein Dieb und verschwand mit seiner Beute.

Wie der Tagespresse zu entnehmen war, wurde eine 62jährige Frau in einem Tölzer Drogeriemarkt um ihren Geldbeutel erleichtert. Diesen hatte sie in der Umhängetasche untergebracht.

Diese drei Vorfälle sollen nur als Beispiele für häufig vorkommende Dieb-

stähle beim Einkaufen stehen. Wie kann ich mich nun wappnen, um nicht selbst Opfer einer derartigen Straftat zu werden?

Um einen eventuellen Schaden möglichst gering zu halten, sollten Sie grundsätzlich nicht mehr Geld mitnehmen als sie brauchen. Verwahren Sie Ihre Ausweispapier nicht zusammen mit Bargeld und Kreditkarten im Geldbeutel. Beim Einkaufen sollten Sie den Geldbeutel niemals in den Einkaufswagen oder in die im Einkaufswagen befindliche Einkaufstasche legen. Bewahren Sie das gute Stück in einer Innentasche der Oberbekleidung auf. Geben Sie die Geldbörse auch beim Bezahlen nicht aus der Hand. Vorsicht ist gleichfalls bei der Anprobe neuer Kleidungsstücke geboten. In der Umkleidekabine nicht Wertgegenstände in der gebrauchten Kleidung unbeaufsichtigt zurücklassen. Sollte Ihnen dennoch die ec- oder Kreditkarte gestohlen worden sein, so lassen Sie die Karte sofort sperren. Die zu wählende Telefonnummer können Sie bei Ihrer Bank oder Sparkasse bzw. der Polizei erfragen. Schließlich mein letzter Rat in dieser Angelegenheit: Lassen Sie beim Bezahlen niemanden sehen, wie viel Geld Sie bei sich haben.

In diesem Sinne: Bleiben Sie sicher und lassen Sie sich nicht bestehlen!



Computer-Kurse!

Man wächst mit seinen Aufgaben ...

Aktuelles Programm
und Infos anfordern unter:

08171 - 48 37 0 oder kurse@pc-help.de

PC-SYSTEME | NETZWERK | TELEFONANLAGEN | DSL | SERVICE | ERP-SYSTEME | SCHULUNGEN
Josef-Schnellrieder-Weg 4a • 82515 Wolfratshausen • Tel. 0 81 71 - 48 37 0 • Fax 48 37 35 • www.pc-help.de • Email pc-help@pc-help.de



Wissen, wie es geht.

PC-HELP!

Computerschulungen GmbH

Gemeinsam in die Zukunft...

lautete das Motto **des 11. Deutschen Seniorentages vom 2.-4. Juli 2015** im Congress Center Messe in Frankfurt am Main, eine bundesweite Veranstaltung für Ältere und für Menschen, die bewusst und aktiv älter werden wollen. Die Schirmherrschaft hatte Bundeskanzlerin Dr. Angelika Merkel übernommen, die auch Grußworte sprach.

Die drängenden gesellschaftlichen Herausforderungen betreffen uns alle. Wie wollen wir in der Zukunft leben? Wie wohnen und arbeiten? Welche Rolle wird das freiwillige Engagement spielen? Wie soll es weitergehen bei der Alterssicherung, bei der Pflege? Welche Aufgaben müssen Bund, Länder, Gemeinden übernehmen und was muss der Einzelne in Eigenverantwortung tun? Wie können auf lokaler Ebene „sorgende Gemeinschaften“ entstehen und unterstützt werden? Das waren einige der sehr aktuellen Themen, die in vielen workshops erarbeitet worden

sind.

Die Deutschen Seniorentage werden alle drei Jahre von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) veranstaltet.

Sie bieten nicht nur etwas für diejenigen, die sich haupt- und ehrenamtlich in der Seniorenarbeit engagieren, sondern für alle, die sich Gedanken machen, wie sie möglichst aktiv und gesund älter werden können, die sich mit Fragen der gesundheitlichen Vorsorge, des Wohnens und der Pflege von Angehörigen auseinandersetzen. Im Vordergrund standen Information, Unterhaltung und Begegnung, eine gute Gelegenheit, etwas für die geistige und körperliche Fitness zu tun, ergänzt durch ein breites kulturelles Rahmenangebot.

Wer mehr wissen möchte, wird durch www.deutscher-seniorentag.de und www.bagso.de gut informiert.



Michael Förg

Fliesen | Platten | Mosaik

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

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

Mobilitätstage Geretsried ...bei uns bewegt sich was!

Im Seniorenbeirat des Landkreises war die richtige Handhabung eines Rollators ein Thema, das viele Reaktionen der Anwesenden hervorrief. In den Beiträgen wurde immer wieder darauf hingewiesen, dass Menschen, die eine Gehhilfe benötigen und mit dem Rollator gehen, sehr oft dieses Gerät nicht richtig benutzen und dadurch sich mehr behindern als unterstützen. Das Gremium war sich einig, in Zusammenarbeit mit Städten, Gemeinden, Verbänden, Krankenkassen und entsprechenden Fachgeschäften ein "Rollatortraining" zu initiieren. - Da kam die Ankündigung der "Mobilitätstage Geretsried", die am 9. und 10. Mai stattfinden sollten, gerade recht.

Gespannt fuhr ich also am Samstag nach Geretsried. Es war eine große Ausstellermesse aufgebaut. Autos, Motorräder und -roller, E-Bikes, Autokindersitze, Gartentechnik waren vielfältig an den Ständen zu sehen. Ponyreiten und andere Angebote für Kinder gab es. Die AOK bot die Möglichkeit zu Gleichgewichtstests, die Arkaden-Apotheke bot Fußpflege, beim TÜV-Süd konnte man seine Führerscheinkennnisse und beim ADFC die Verkehrsregeln für Fahrradfahrer prüfen und auffrischen. - Rollatoren fand ich nicht!

Dann kam ich zum Stand des VdK-Ortsverbands Geretsried.

Gisela Lucht, die Vorsitzende, sagte: "Wir beteiligen uns mit anderen gemeinnützigen Vereinen, um zu zeigen, dass 'Geretsrieder Leben' mehr ist als die Autoschau vergangener Jahre. Die Stadt und ihre Bürger haben ein Gemeinschaftsgefühl, eine eigene Identität entwickelt. ... Der Geretsrieder VdK ist bürgerschaftlich engagiert."



Foto: Arno Bock, VdK

v.li.: Cornelia Irmer, stv. Vorsitzende, Gisela Lucht, Vorsitzende, Gerlinde Hornof, Vorstandsmitglied.

Er hat einen Besuchsdienst für einsame Menschen in Alten- und Pflegeheimen belebt und ausgebaut. Er bietet Ausbildung und Unterstützung für Helfer pflegender Angehöriger, er betreut seine Mitglieder, er organisiert Stammtische, Veranstaltungen und wunderbare Busausflüge, bei denen rollstuhlgerechte Reisebusse eingesetzt werden. Die nächsten Reisen gehen vom 5.-11.9. zur Heideblüte in der Lüneburger Heide, vom 27.9. bis 3.10. nach Marienbad und vom 6.-12.10. nach Kirchberg in Tirol." (Mehr dazu: VdK Reisedienst, 089-2117202, www.vdk-reisedienst.de)

Mit am Stand war auch der **Arbeitskreis für Menschen mit Behinderungen**.

Ralph Seifert, stellvertretender Sprecher des Arbeitskreises und Behindertenbeauftragter des Landkreises sowie die Vorstandsmitglieder Julia Dichtl vom Malteser Hilfsdienst und Gabriele Wurst vom Verein zur Förderung der gemeinsamen Erziehung behinderter und nichtbehinderter Kinder erläuterten ihre Arbeit.



Ralph Seifert

Foto: Red.

Ziel dieses Arbeitskreises sei es, Menschen mit Behinderungen bei der Durchsetzung ihrer Rechte und Interessen zu unterstützen. Als Aufgaben sehen die Mitglieder die Selbstbestimmung der Menschen mit Behinderungen in der Lebensführung, in den Bereichen Schule, Arbeit, Wohnen, Freizeit, den Abbau von Barrieren in Gebäuden, auf Wegen und in den Köpfen sowie die Mitwirkung bei Entscheidungen in Politik und Verwaltung auf kommunaler Ebene.

Den Besuchern wurde der Umgang mit dem Rollstuhl gezeigt. Die vielen Jugendlichen hatten es selbstverständlich auf die wendigen Sportrollstühle abgesehen und waren sehr verwundert, wie viel Körperbeherrschung für diese sportlichen Gefährte nötig ist.

(Näheres: Tel. 08171-6689 Sprecherin Elli Wilfling oder www.afb-toel-wor.de)

Aber einen Rollator fand ich immer noch nicht - schade. Eine vertane Gelegenheit.



Foto: Arno Bock, VdK

Nachtrag: In Lenggries fand am selben Tag eine "Schulung" im Umgang mit dem Rollator statt. Sie wurde durch ein Sanitätshaus durchgeführt, hatte jedoch den Charakter einer Verkaufsveranstaltung für neue und leichtere Rollatoren! Das Training ohne den eigenen Rollator ist wohl nicht im Sinne der Nutzer.

Die vier Lenggrieser Mitglieder des Seniorenbeirates Gerd Huber, Gräfin Helga Pilati, Bernhard Hecker und Hildegard Völkl werden deshalb zusammen mit der Seniorenbeauftragten der Gemeinde Lenggries, Birgitta Opitz, dem Verein Jugend- und Seniorentreff und der Fachklinik Lenggries ein kostenloses Rollator-Training im September 2015 organisieren. Deren Erfahrungen könnten dann Anregung und Beispiel für Schulungen in den anderen 20 Gemeinden und Städten unseres Landkreises sein.

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 Krankenkassen und Pflegekassen
- ▲ Anträge bei Krankenkassen 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)
Elfi Blank-Böckl . Hans-Urmiller-Ring 46 . 82515 Wolfratshausen
Telefon 08171/99 89 475 . Fax 08171/99 89 476
eMail: soziales_netzwerk@web.de

Notrufnummer 112 – Europaweit gültig!

Über 80 Prozent der Menschen wissen nicht, dass sie im Notfall den Notruf für Feuerwehr und Rettungsdienst europaweit wählen können.

Statt über 40 unterschiedlicher nationaler Notrufnummern sind in der EU die Notrufzentralen heute über eine gemeinsame Nummer erreichbar. Die Nummer ist europaweit vorwahlfrei, kostenlos und wird im Funk- und Festnetz mit Vorrang behandelt, Sie verbindet Sie mit der örtlich zuständigen Notrufzentrale von Rettungsdienst und Feuerwehr und funktioniert in jedem Mobilfunknetz, also auch wenn Ihr Netz an Ihrem aktuellen Standort gerade nicht verfügbar ist.

Wenn Menschen in Not sind, muss es schnell gehen. Doch welche Beschwerden sind ein Notfall? Die 112 muss gewählt werden, wenn es lebensgefährlich wird. Dazu gehören schwere Unfälle, Feuer, Vergiftungen, Verdacht auf Herzinfarkt oder Schlaganfall, Kreislaufkollaps, schwere Atemnot, starker Blutverlust und andere lebensbedrohliche Situationen.“

Die Integrierte Leitstelle für Rettungsdienst- und Feuerwehralarmierungen fragt die wichtigsten Daten ab: Was ist wo geschehen? Welche Verletzungen oder Erkrankungen liegen vor? Wer meldet den Notruf? Wer ist verletzt? Danach sollte man nicht auflegen, sondern Rückfragen der Leitstelle abwarten.

Bei nicht lebensbedrohlichen Beschwerden hilft der Hausarzt oder, wenn dieser nicht dienstbereit ist, **der Ärztliche Bereitschaftsdienst unter der Nummer 116117**, die kostenfreie bundesweite Bereitschaftsdienstnummer. Der Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen



Vereinigen ist für Patienten gedacht, die außerhalb der Sprechzeiten des Hausarztes eine dringende ambulante Behandlung benötigen – sich aber nicht in einer lebensbedrohlichen Situation befinden. Neben speziellen Bereitschaftsdienstpraxen bieten viele Kassenärztliche Vereinigungen auch einen Hausbesuchsdienst an. Die Vermittlungsnummer 116117 des ärztlichen Bereitschaftsdienstes ist der richtige Kontakt beispielsweise bei hohem Fieber in der Nacht oder einer akuten Magenverstimmung am Wochenende.

Zusammenfassung der W-Fragen

Was ist passiert?

Je nachdem, ob es sich um einen Unfall, ein Feuer oder eine technische Hilfeleistung handelt, werden unterschiedliche Fahrzeuge alarmiert - beim Müllcontainerbrand kommt die Feuerwehr mit einem Löschfahrzeug, bei einem Unfall oder einem Notfall zu Hause kommt der Notarzt und die Mitarbeiter des Rettungsdienstes.

Wo ist es passiert?

Hier ist die exakte Straßenbezeichnung und die Hausnummer unerlässlich, auch der Ort, in dem der Notfall passiert ist. Sonst kann es zu Verwechslungen kommen, weil im Leitstellenbereich mehrere "Hauptstraßen" oder "Bahnhofsstraßen" existieren.

Wie viele verletzelbetroffene Personen sind es?

Vom einzelnen Fußgänger bis zum vollbesetzten Bus – je nach der Anzahl der Betroffenen werden unterschiedlich viele Fahrzeuge alarmiert. Je genauer die Meldung, umso schneller kann allen geholfen.

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

Wer ruft an?

Es ist für die Retter manchmal notwendig, wenn die Leitstelle den Anrufer nochmals kontaktieren kann.

Warten auf Rückfragen?

Jeder ist aufgeregt und angestrengt bei der Meldung eines Notrufs. Legen Sie erst auf, wenn die Leitstellenmitarbeiter sagen, dass sie alle Informationen haben.

Leserbrief

Dies ist der Platz, an dem wir gerne Ihre Meinung veröffentlichen würden!

Schreiben Sie uns! Wir sind erreichbar:

Redaktion SeniorenInfo

Ostener Straße 1, 83623 Dietramszell
oder per eMail:

waltraud.bauhof@t-online.de



AOK
Die Gesundheitskasse

GESUNDHEIT IN BESTEN HÄNDEN

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

Reisen: Das gehört in den Koffer

Sie haben eine Reise geplant? Die Vorfreude ist groß, aber das Kofferpacken bedeutet für viele Menschen erst einmal Stress. Habe ich wirklich alles Wichtige dabei? Was benötige ich griffbereit im Handgepäck? Was gehört in eine gut sortierte Reiseapotheke?

Wir haben einmal zusammengestellt, was Sie nicht vergessen sollten.



Ein wichtiger Tipp, falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen: Vor allem bei Flugreisen empfiehlt es sich, nur die Hälfte der Dauermedikamente in den Koffer zu legen und die andere Hälfte ins Handgepäck - für den Fall, dass das Gepäck Umwege nimmt oder sogar verloren geht. Angesichts strenger Check-in-Kontrollen an den Flughäfen ist bei Medikamenten-Ampullen im Handgepäck eine ärztliche Bescheinigung hilfreich!

Handgepäck

- Bargeld / Schecks / Kreditkarte
- Tickets / Buchungsbestätigung / Hotel-Voucher
- Führerschein
- Gültiger Personalausweis / Reisepass
- Hausschlüssel
- Papier / Stift
- Krankenversicherungskarte
- Auslandskrankenschein rechtzeitig von der Krankenkasse
- Notfallnummer der Krankenkasse
- ggf. Versicherungsschein Privater Auslandskrankenkasse
- Notfallnummer der Angehörigen / Adressbuch / Kalender
- Impfpass
- Allergiepass
- Dauermedikamente (halbe Menge in die Reiseapotheke)
- Medikamente gegen Reisekrankheit (Übelkeit/Schwindel)
- Handcreme (Höchstmenge beachten)
- Reiseproviant / Getränk (Höchstmenge beachten)
- Lektüre
- MP3-Player / Walkman / Kopfhörer
- Gehörschutz
- Sonnenbrille
- Lesebrille
- Kleines Kissen / Nackenstütze
- Fotoapparat / Videokamera
- Wörterbuch / elektron. Übersetzer

Kleidung

- Hosen / Shorts
- Röcke / Kleider
- Hemden
- Blusen
- T-Shirts
- Pullover
- Jacke
- Regen-Anorak o. ä.
- ggf. festliche Abendkleidung
- Unterwäsche
- Socken / Strümpfe / Strumpfhosen
- Schuhwerk geschlossen / offen
- Kopfbedeckung / Sonnenhut
- Halstuch / Schal
- Badeanzug, -hose, -kappe, Schwimmbrille etc.
- Badelaken, -sandalen
- Wanderkleidung
- Sportbekleidung z. B. für Golf, Tennis, Windsurfen etc.

Kulturbeutel

- Sonnenschutzcreme (hoher Lichtschutzfaktor)
- Zahnbürste / Zahncreme
- Haftcreme / Reiniger für Gebiss
- Ersatzbrille bzw. Ersatzkontaktlinsen / Reiniger
- Pflegecreme
- Duschgel
- Shampoo
- Rasierbedarf
- Schminkutensilien
- Kamm / Bürst / Haarspray etc.
- Nagel-Necessaire

Reiseapotheke

- Pflaster / Blasenpads / Verbandsmaterial / Wunddesinfektionsmittel
- Einmal-Handschuhe
- Medikament gegen Schmerzen und Fieber
- Medikament gegen Durchfall
- Medikament gegen Erbrechen, Übelkeit
- Medikament gegen Husten, Halsschmerzen, Erkältung
- Salbe gegen Prellung / Verstauchung
- Salbe gegen Sonnenbrand / Brandwunden
- Salbe gegen Fußpilz
- Vorbeugende Mittel gegen Insektenstiche
- Salbe gegen Insektenstiche
- Zeckenzange

Meine persönlichen Dauermedikamente in ausreichender Menge
(Die Hälfte davon am besten ins Handgepäck!)

1. Medikament
2. Medikament

Sonstiges

- Nähzeug
- Stromadapter für Auslandsreisen
- Haarfön
- Wecker
- Lesestoff
- Reiseführer
- Wanderstöcke



Wohnen im Herzen von Geretsried

Das Senioren-domizil 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 Senioren-domizil 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 Senioren-domizil 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. Menschen mit demenzieller Erkrankung bietet das Haus Elisabeth einen 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

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

Wir verbinden Generationen



- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege

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



Weinerlebnis Burgenland
27. Sept. bis 03. Oktober
Anmeldeschluss 20. Juli!



Malteser
... weil Nähe zählt.

Weitere Informationen zu begleiteten Seniorenreisen

- ☐ beim Reiseteam mit **Monika Larché**, Leiterin Seniorenreisen der Malteser, und **FAIRPLAY Reiseservice** von Montag - Freitag 8.30-14.00 Uhr unter Telefon 089-85 80 80-85

Wann reisen Sie mit?



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



Kontaktstelle Alt und Selbstständig

Franziskuszentrum, Klosterweg 2, 83646 Bad Tölz

Telefon 08041-79316101

eMail: kontaktstelle@caritas-toelz.de

Leitung: Ursula Stiegler

Die Tölzer Kontaktstelle Alt und Selbstständig ist eine Fachstelle für pflegende Angehörige.

Ihr Aufgabengebiet umfasst zusätzlich die Beratung von älteren Menschen und die Organisation von wohnortnahen Hilfen im Alltag für ältere Menschen, die zuhause leben.

Im Rahmen dieser Aufgaben bieten wir einen Kurs für pflegende Angehörige an:

Mit Altersverwirrtheit umgehen

Beginn: Montag, den 5. Oktober 2015, 14.30 Uhr

Ziel des Kurses ist, den Angehörigen darin zu unterstützen:

- die Krankheit „Demenz“ zu verstehen - mit all ihren besonderen Auswirkungen auf das Leben des Kranken und das des Angehörigen,
- ein neues Verständnis für den Kranken zu entwickeln,
- eigene Gefühle von Trauer und Verlust zu erkennen und zu akzeptieren,
- und die eigene neue Rolle als betreuender Angehöriger zu verstehen und annehmen zu lernen.

Referentin: Ursula Stiegler, Dipl. Sozialpädagogin FH, Leiterin der Kontaktstelle

Dauer: 10 Nachmittage, jeweils montags von 14.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Inhalte: Entlastung der pflegenden Angehörigen durch intensiven Austausch und Selbsthilfe, Informationen zu den **Themen:** Formen der Demenz, Diagnose, Behandlung, Verlauf, Symptome, Probleme bei der Kommunikation, Ansätze zur verbesserten Kommunikation und Beschäftigung. Entlastungsmöglichkeiten und Hilfen vor Ort

Ort: Caritas Kontaktstelle Alt und Selbstständig, Franziskuszentrum Bad Tölz, Klosterweg 2, Elisabethsaal EG 09 in 83646 Bad Tölz

Anmeldung bei Frau Stiegler Ursula, Tel. 08041-79 316 101

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Auf Wunsch Betreuung des zu Pflegenden mit ehrenamtlichen Helfer/innen in dieser Zeit.

Unkostenbeitrag: 120 € (wird bei Vorlage der Rechnung von den Pflegekassen erstattet, incl. Begleitbuch zum Kurs.)

Zukunftswerkstatt Arbeitskreis

Seit über 10 Jahren arbeitet der „Arbeitskreis Zukunftswerkstatt“ im Landkreis an interessanten Themen für Seniorinnen und Senioren, gibt Impulse und unterstützt engagierte Personen der Seniorenarbeit durch gezielte Fortbildungen. Bei dem Arbeitskreis handelt sich um einen Zusammenschluss der katholischen, evangelischen Kirche sowie des Landratsamts und Seniorenbeirats. Die Netzwerkarbeit ist sehr fruchtbar und eine echte Rarität! Der Arbeitskreis gibt jährlich in einer Veranstaltung Themen der letzten Jahre waren bspw. Altersarmut, Wie gehe ich mit Krisen um? und eine Veranstaltung zum Wert des Alterns.



LANDKREIS
BAD TÖLZ-WOLFRATSHAUSEN

Auch dieses Jahr findet eine Fortbildung für alle kirchlichen und kommunalen Seniorenbeauftragten und Multiplikatoren statt. Am 15.10.2015 werden die Sterbehilfe und die Gestaltung des Lebensendes zum Thema gemacht. Die Einladung erfolgt kurz vor dem Termin.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an
Felicitas Wolf,
Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen,
Telefon 08041-505298
eMail: felicitas.wolf@lra-toelz.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



Seniorenzentrum Wolfratshausen

Zukunftsorientierte Demenzpflege

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

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





Betreuungsstelle Ehrenamtliche rechtliche Betreuer gesucht!

Die Zahl der Mitmenschen, die wegen Krankheit, Unfall oder Alter nicht mehr in der Lage sind, ihre Angelegenheiten selbständig zu regeln, nimmt immer mehr zu. Sofern keine ausreichende Vorsorgevollmacht erteilt wurde, ist für sie ein rechtlicher Betreuer durch den Betreuungsrichter zu bestellen. Im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen ist dies derzeit für ca. 1750 Personen notwendig, zuständig ist für die Anordnung das Betreuungsgericht beim Amtsgericht Wolfratshausen. Ein rechtlicher Betreuer vertritt die hilfsbedürftige Person in den ihm vom Gericht übertragenen Aufgabenbereichen: Dies können z.B. die Gesundheitssorge, die Vertretung gegenüber Behörden, Renten-, Kranken- und Pflegeversicherung, die Aufenthaltsbestimmung oder die Vermögenssorge sein, um nur die wichtigsten zu nennen. Richtschnur für die Führung einer Betreuung ist das Wohl der Betroffenen. Ihre Wünsche und Lebensvorstellungen sind im Rahmen der vorhandenen Möglichkeiten vom Betreuer umzusetzen. Unter Wahrung der Eigenverantwortlichkeit des Betreuten organisiert der rechtliche Betreuer die dafür notwendigen Hilfen und verhilft ihm zu seinem Recht. Die persönliche Betreuung steht im Vordergrund, soweit möglich soll ein ehrenamtlicher Betreuer bestellt werden.

Dies kann nur gelingen, wenn mehr Personen bereit sind, ehrenamtlich eine rechtliche Betreuung für einen fremden Mitmenschen zu übernehmen.

Wenn Sie

- auf andere eingehen können
- engagiert, mutig und gerne die Interessen der Schwächeren wahrnehmen wollen
- bereit sind, Neues über die Lebenssituation von Menschen, die in ihrem Alltag Hilfe brauchen, zu lernen
- Mitmenschen vertreten wollen, wo sie ihre Interessen nicht wahrnehmen können, z.B. in schwierigen Lebenslagen, in Vermögensfragen oder in Wohnungsangelegenheiten
- genügend Lebenserfahrung haben und es aufgrund Ihrer sozialen Einstellung für Sie selbstverständlich ist, sich kranker und behinderter Menschen auch im persönlichen Kontakt anzunehmen
- ein gewisses Maß an Belastbarkeit mitbringen

dann könnte für Sie die Aufgabe eines rechtlichen Betreuers richtig sein.

Falls von Ihrer Seite Interesse an der Übernahme einer rechtlichen Betreuung für einen fremden Mitbürger besteht, setzen Sie sich bitte mit der Beratungsstelle des Landratsamtes unter Telefon 08041/505-450 in Verbindung.

Nähere Informationen zu den Rechten und Pflichten des ehrenamtlichen Betreuers gibt die Beratungsstelle auch bei der Veranstaltung

Rechtliche Betreuung als Ehrenamt am Dienstag, 21.7.2015, um 18.30 Uhr, Sitzungssaal Landratsamt Bad Tölz

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 35 Jahren

Altstadtbüro: Untermarkt 51 • 82515 Wolfratshausen

Tel: +49 (0) 8171 38 5000 • www.groebmair.com • info@groebmair.com



Laufen Sie dem Schweinehund davon!

Jetzt bloß keine Ausreden von wegen Alter: Tauschen Sie die Pantoffeln gegen Turnschuhe aus – und tun Sie etwas für Herz und Hirn.

Mit 100 Jahren lief der Brite Fauja Singh den Toronto-Waterfront-Marathon im Oktober 2011. Der Eintrag ins Guinness-Buch der Rekorde als ältester Marathonläufer der Welt blieb dem gebürtigen Inder zwar versagt, weil er seinen genauen Geburtstag nicht nachweisen konnte.

Eines hat der Marathon-Methusalem aber bewiesen: Sport ist keine Frage des Alters. Grundsätzlich ist es sinnvoll, auch im höheren Alter noch mit dem Sport zu beginnen. Den natürlichen Abbau des Leistungsvermögens kann man damit zwar nicht stoppen, aber deutlich verlangsamen. Trainierte 60-Jährige erreichen ohne weiteres die Leistung untrainierte 40-Jähriger. Wer also die Pantoffeln mit den Turnschuhen taucht, senkt sein Schlaganfallrisiko und verbessert seine Blutfettwerte.

Selbst auf Gedächtnis und Alzheimer-Risiko soll sich Sport positiv auswirken. Dass sich mit dem guten Gewissen, seinen Körper zu stärken, auch die Stimmung hebt, muss nicht eigens nachgewiesen werden. Übrigens ist die Furcht, Senioren könnten verletzungsanfälliger sein, bei einem vernünftigen Bewegungspensum unbegründet. Im Gegenteil: Wer gezielt etwas für seine Kraft tut – die im Alter stärker nachlässt als die Ausdauer – beugt den Folgen von Stürzen vor. Trainierte Muskelpartien schützen die Gelenke nämlich besser als schlaffes Gewebe. Daher kommt es bei sportlichen Senioren seltener zu den gefährdeten Oberschenkelhalsbrüchen, weil sie sich bei Stürzen besser halten und abfedern können.

Sportmediziner raten jedoch, sich vor dem (Wieder-)Einstieg in den Sport ärztlich untersuchen zu lassen. Zwar ist die Leibesertüchtigung sogar bei vielen chronischen Erkrankungen erwünscht, doch sollte man seine gesundheitlichen Risiken kennen, um seinen Körper nicht zu überfordern.

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) rät allen sportlich Ambitionierten ab 50 Jahren:

- Wer als Jugendlicher viel Sport getrieben und dann jahrelang ausgesetzt hat, sollte sich nicht überschätzen. Geeignet sind Sportarten, die den Körper gleichmäßig belasten, die Ausdauer schulen und vor allem die Kraft stärken. In der zweiten Lebenshälfte fährt man daher gut mit Joggen, Schwimmen, Walken, Radfahren oder Wandern.
- Für Einsteiger und Wiedereinsteiger gilt gleichermaßen: Langsam mit dem Training beginnen und ebenso langsam steigern. Dehnübungen und leichtes Krafttraining fördern die Stabilität des Körpers, seine Beweglichkeit und die Koordinationsfähigkeit.
- Auf eine gute Ausrüstung achten. Keinesfalls sollte man bei den Sportschuhen oder der Sportbekleidung sparen. Bewährt haben sich atmungsaktive Sporttextilien, die bei warmen Temperaturen Luft zur Kühlung durchlassen und bei Kälte wärmen.
- Wie hoch darf man den Puls treiben? Wenn der Arzt nichts anderes rät, empfiehlt sich folgende Faustregel: Der Belastungspuls, also die Zahl der Herzschläge pro Minute bei sportlicher

Betätigung, sollte bei 180 minus Lebensalter liegen. Wer sich beim Joggen noch mit seinem Laufpartner unterhalten kann, ohne aus der Puste zu geraten, liegt richtig.

• Apropos Laufpartner: Der größte Feind des Sportlers ist der innere Schweinehund. In der Gruppe macht Sport nicht nur mehr Spaß, sondern sorgt auch für Motivation und Regelmäßigkeit. Suchen Sie sich also Gleichgesinnte im Verein oder privat. Es müssen ja nicht gleich Tausende von Mitläufern wie bei einem Marathon sein.

entnommen: stadtgottes 06/2012



CAB Caritas Augsburg
Betriebsträger gGmbH

Wir pflegen Beziehungen.

Rupert Mayer Seniorenheim Seehof in Kochel am See

- Kurzzeit-, Verhinderungs- und Urlaubspflege
- Alltagsnahe und flexible Tagesgestaltung auf den Wohngruppen
- Einzigartige Lage am Ufer des Kochelsees
- Angehörigenberatung und Hausführungen
- Feste und Veranstaltungen
- Seelsorge und Gottesdienste



**Wir informieren und
beraten Sie gerne!**

**Rupert Mayer
Seniorenheim Seehof**
Mittenwalder Straße 70
82431 Kochel am See
Tel.: 08851 / 92 22-0
info@seehof.csw-a.de
www.csw-a.de

Zuhause bleiben.

Wir pflegen professionell und immer ganz persönlich...



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



21.07.2015, 18.30 Uhr

Rechtliche Betreuung als Ehrenamt

besonders für neu bestellte Betreuer/innen und Interessierte an diesem Ehrenamt
Referent: Karl Schöttl, Landratsamt
Ort: Landratsamt Bad Tölz, Sitzungssaal

01.08.2015, 16.00 Uhr

Orgelspaziergang in Bad Tölz mit Orgelvorspiel

Treffpunkt: Ev. Johanniskirche
Bad Tölz hat wunderbare Orgeln. In einem Spaziergang von der Ev. Johanneskirche über die Franziskanerkirche und die Pfarrkirche Maria Himmelfahrt gehen wir zur Mühlfeldkirche, jeweils mit 20 Minuten Orgelmusik, gespielt von Elisabeth Göbel und Christoph Heuberger. Wir setzen dann den Weg nach Ellbach zur neu renovierten Orgel fort und enden mit einer Brotzeit im Gasthaus. Rückfahrt wird organisiert.
Begleitung: Herbert Konrad Theologe, Beitrag: € 5,00
Anmeldung: Kreisbildungswerk, Tel.: 08041/ 6090

12.08.2015, 18.00 Uhr

Kräuterbüschl binden

Zu Maria Himmelfahrt werden farbenprächtige und aromatisch duftende Sträuße aus verschiedenen Kräutern gebunden, die in der Kirche geweiht werden können.
Ltg. u. Anmldg.: Barbara Baidl, Tel.: 08171/ 20539 oder Beate Lutz, Tel.: 08171/ 78173
Gebühr: € 7,50, zzgl. € 5,00 Material
Ort: Wolfratsh., Stadtbücherei, Hammerschmiedweg 3

13.08.2015, 14.00 Uhr

Segensreiche Kräuter zu Maria Himmelfahrt

Kräuterpädagogin Anneliese Stockinger
Beitrag: € 5,00
Anmeld.: Gästeinfo Bad Heilbrunn, Tel.: 08046/ 323,
E-Mail: info@bad-heilbrunn.de

26.08.2015, 14-16.00 Uhr

Aktivführung für Kinder und Großeltern: Mit Oma und Opa ins Museum

Gebühr zzgl. Eintritt: Erw. € 3,00, Kinder € 2,00
Schriftl. Anmeldung erforderlich:
freilichtmuseum@glentleiten.de

23.09.2015, 18.30 Uhr

Leistungen der Pflegeversicherung - Neuregelung des Pflegestärkungsgesetzes

Referent: Peter Hackenberg, AOK Bad Tölz
Ort: Landratsamt, Bad Tölz, Sitzungssaal

06.10.2015, 18.30 Uhr

Selbstbestimmt vorsorgen durch Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Referent: Karl Schöttl
Ort: Rathaus Geretsried, Sitzungssaal

**Korrektur- Der Veranstaltungsort am 06.10.2015 ist:
Landratsamt, Bad Tölz, Sitzungssaal**

Medizin und Internet...

Das Internet enthält unendlich viele medizinische Informationen, die häufig genutzt werden, um in medizinischen Fachportalen Symptome, Berichte und Beiträge einzusehen. Das verändert die Beziehung zwischen Arzt und Patient, denn das Rezept für die richtige Einordnung wird nicht mitgeliefert. So kann ein Informationsdefizit entstehen, und allzu leicht bezieht der Patient die Fallberichte auf sich, obwohl sie mit seinen Beschwerden gar nichts zu tun haben. Auch steckt manchmal viel Unsinn darin, etwa der vom Wundertee, der Tumore schrumpfen lässt. Es bringt wenig, sich über unseriöse Darstellungen aufzuhalten, im Zeitalter der globalen Information ist Selektion unabdingbar. Der Arzt ist als Informationsmanager gefordert, doch leider steht sein Zeitdruck drohend im Hintergrund. Der Patient ist daher gut beraten, sich mit den "gegoogelten" Infos vorab auf wichtige Arztgespräche vorzubereiten. Diese kann er auch beim Apotheker einholen. Es ist keine Schande, sich bei unklaren Punkten einer Frageliste zu bedienen. Die Zeiten sind vorbei, wo man einfach nur krank sein wollte und die Verantwortung für die Gesundheit voller Vertrauen an den Fachmann weiterreichte. Jeder ist der Manager seiner Gesundheit, leider überfordert das viele. Seriöse Seiten im Internet können helfen, Laien wissenschaftlich fundiert zu informieren.

Einige Vorschläge:

www.gesundheitsinformation.de

Themen: Krankheiten, Untersuchungen und Behandlungen

Darstellung: Die Erklärungen sind verständlich und sehr übersichtlich dargestellt

Betreiber: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

www.patienten-information.de/patientenleitlinien

Themen: Patientenleitlinien zur Diagnostik und Behandlung von Krankheiten. Sie sind an die medizinischen Leitlinien angelehnt, an denen Ärzte sich orientieren

Darstellung: Oft sehr umfangreich, zum Teil gibt es Kurzfassungen

Betreiber: Verfasst von medizinischen Fachgesellschaften und Ärzteverbänden. Diese Seite bündelt sie und wird von der Bundesärztekammer betrieben

www.igel-monitor.de

Themen: Individuelle Gesundheitsleistungen, welche die Patienten selbst bezahlen müssen.

Darstellung: Die Bewertung der Kurz- und Langfassungen sind verständlich.

Betreiber: Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen

www.krebsinformationsdienst.de

Themen: Tumorerkrankungen

Darstellung: Die Erklärungen sind umfangreich mit vielen weiterführenden Infos.

Betreiber: Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg

www.krankheitserfahrungen.de

Themen: Krankheitserfahrungen von chronisch Kranken.

Darstellung: Patienten erzählen in Texten und Videos ihre persönliche Geschichte. Wissenschaftler strukturieren, bündeln und bewerten die Erlebnisse

www.patienten-universitaet.de/content/gesundheitsinfos-im-internet

Themen: Webseiten aus dem Gesundheitsbereich wie Arzt- oder Kliniksuche, Arzneimittel-Datenbanken.

Darstellungen: Kurze Vorstellung der Seiten und Verlinkung.

Betreiber: Medizinische Hochschule Hannover

www.infektionsschutz.de

Themen: Infektionskrankheiten

Darstellung: Übersichtliche, mehrsprachige Darstellung der Infos

Betreiber: Bundeszentrale für Gesund-

heitliche Aufklärung

Wer die Erklärungen seines Arztes oder einen Arztbrief nicht versteht, bekommt ebenfalls im Netz Hilfe. Die Seite www.washabich.de ist ein gemeinnütziges Projekt, das kostenlos Übersetzungen von Arztbefunden anbietet. Diagnosen werden nicht gestellt.

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



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
Japan
...weil Nähe zählt.

Wir freuen uns
wenn DU kommst!!

Noch Fragen? Rufen Sie uns an:
Malteser Wolfratshausen

08171/43 63 0



Malteser

Hans-Urmiller-Ring 24
82515 Wolfratshausen

aus dem Rother-Wanderführer „Pfaffenwinkel“ von Kathrin Schön und Reinhold Lehmann, erschienen im Bergverlag Rother, München, Preis € 14,90

Von Münsing nach Ammerland

Erholung und Luxus am Starnberger See 3,5 Std.

Dass Ammerland vor 1850 nur »sechs Feuerstellen« gehabt haben soll, ist heute kaum vorstellbar. Zu dieser Zeit lebten hier vier Fischer sowie ein Schuster und ein Schneider. Daneben gab es noch zwei Schlösser und eine Wirtschaft. Die Aussicht auf eine Eisenbahn-anbindung, die dann aber doch nicht verwirklicht wurde, zog ab den 1860er-Jahren zahlreiche Städter an, die auf Sommerfrische kamen oder gleich ganz hierher zogen. So entstanden entlang des Seeufers Bootshütten und Villen – Ammerland wuchs immer mehr in die Länge. Berühmte Persönlichkeiten, Künstler und Gelehrte siedelten sich hier an.

Ausgangspunkt: Kirche Münsing (662 m) (Navi: 82541 Münsing, Am Kirchberg 2), MVV-Haltestelle (961 Ammerland – Hohenschäftlarn, 373 Wolfratshausen – Seeshaupt).

Höhenunterschied: 160 m.
Anforderungen: Problemlose Wanderwege und Sträßchen.

Einkehr: Gaststätten und Restaurants in Ammerland und Münsing (z.B. Pizzeria Pin'occhio am Sportplatz Münsing).

Variante: Bei Überschwemmung ist das Durchwandern des Allmannshäuser Filzes nicht möglich (dann ab Wegpunkt 3 über Sibichhausen nach Allmannshausen).

Wir starten am Fuß der Kirchsteigstufen von Mariä Himmelfahrt (1, 662 m) in Münsing. Im Friedhof befindet sich das Grab des Grafen Franz von Pocci (1807 – 1876), der zwar Hofmusikintendant und später Oberstkämmerer am bayerischen Königshof war, wegen der von ihm ver-

fasten Werke für das Kasperl- und Marionettentheater aber nur der Kasperlgraf genannt wurde. Von hier aus wandern wir über die Brücke des Lüßbachs und dann nach links in die Schwabbrucker Straße, der wir ortsauwärts folgen. Bald geht es auf breitem Kiesweg durch den Wald, stets an dessen Rand. Immer wieder eröffnet sich der Blick auf die flachkuppige Moränenlandschaft. Haben wir Schwabbruck (2, 658 m) erreicht, wandern wir halb links weiter. Wieder im Wald, folgen wir stets den Radwegweisern Richtung Allmannshausen. Nach erneuter Querung des Lüßbaches (3, 643 m) führt ein schmaler Weg an diesem entlang. Nach einer Rechtskurve geht es geradewegs durch





den Allmannshäuser Filz (4, 647 m). Dieses Hochmoor wurde zur Anlage von Torfstichen entwässert und trägt deshalb Kiefernwald und Heidevegetation. Weiter der Radwegbeschilderung folgend, erreichen wir auf dem Ebracher Weg die ersten Häuser von Allmannshausen. Nach dem unter Denkmalschutz stehenden Köbnergut (5, 650 m) linker Hand, in dem einst Tagelöhner wohnten, wandern wir gleich nach links. Die Staatsstraße überquert, setzen wir unseren Weg, leicht nach rechts versetzt, geradeaus über den Zieglerweg fort. Am Maibaum und an der Wallfahrtskirche St. Valentin vorbei wandern wir stets geradeaus weiter. Am Ortsende geht die Straße in einen Pfad über, der bald durch den Wald hinabführt und schließlich, schon nahe am Starnberger See, in einen anderen Weg mündet. Hier wandern wir nach links weiter. Im Bereich eines Parkplatzes gehen wir hinab zur Assenbacher Straße, in die wir wiederum links einbiegen. Nahe dem Seeufer wandern wir auf dieser südwärts weiter. Bald gelangen wir zu einer Wegkapelle mit hölzernem Vorbau, welche zum links aufragenden Schloss Seeburg (6, 589 m) gehört. Dieses wurde um 1890 als Schloss Biberkor vom Münchner Bauunternehmer Heinrich Hoech erbaut, heute wird es für Jugendfreizeiten genutzt. Am Seeufer gehören außerdem eine Schiffhütte mit Uferbefestigung und ein bildstockförmiger

Leuchtturm dazu.

Nach einem reich gegliederten Landhaus (um 1900) mit neubarocken Nebengebäuden wandern wir an der Unteren Seeleite (7, 587 m) entlang. Hier wächst links der Straße in steilem Gelände ein für Südbayern sehr seltener Kiefern-Buchen-Mischwald. Die Straße führt uns, bald als Nördliche Seestraße, weiterhin meist durch Wald und Villen vorbei, die bereits zu Ammerland gehören. An der Hofkapelle des Schlosses vorbei – hier weist eine Tafel auf Graf Franz von Pocci hin, der dem ehemaligen bischöflichen Lustschloss eine zweite Blütezeit schenkte – gehen wir an der Einmündung in die Ammerländer Hauptstraße nach rechts am Hotel am See (Schiffsanlegestelle) vorbei und nehmen dann den Kapellenweg (Straßenschild nach Münsing) nach links. Macht dieser eine Linkskurve, wandern wir geradeaus auf einem gekiesten Forstweg (8, 599 m) weiter (das ist der linke der 3 abgehenden Wege), dem kleinen grünen Nordic-Walking-Pfeil folgend. Nun geht es durch den Wald aufwärts. Im Bereich einer Lichtung (9, 615 m) wandern wir links weiter. Stets dem Nordic-Walking-Weg folgend gehen wir an der Abzweigung nach Staudach mit seinem schlanken, spitzen Kirchturm vorbei. In kurvigem Verlauf führt uns der Forstweg schließlich aus dem Wald heraus mit Blick auf den Zwiebelturm von Münsing als Hartweg an einigen Gehöften und einem vermoorten Toteisloch vorbei. Nach dem Sportplatz – hier gibt es auch eine Einkehrmöglichkeit – gehen wir links, dem Fußweg entlang der Straße folgend, nach Münsing hinein und gelangen geradewegs wieder zum Ausgangspunkt (1) zurück.

Weißer Sperling – Schwarzer Mann

Biographie einer Zeitzeugin von 1926 bis 1948

Autoren: Otty Metz, Harald Metz
Taschenbuch, Preis € 14,90
ISBN: 978-3-7357-4281-0

In unserem Landkreis haben nach dem Krieg viele Vertriebene eine neue Heimat gefunden. Harald Metz hat zusammengetragen, was seine Mutter Otty Metz in handschriftlichen Notizen von ihrem Leben in der Heimat in Schlesien, der Flucht, der gewaltsamen Familientrennung, dem Neuanfang hier, festgehalten hat. In Oberglogau lebte man bescheiden, eher ärmlich, in einer winzigen Wohnung und hatte wohl wenig Ahnung, was in der Welt vor sich ging. Das Leben war vorgezeichnet, man erfüllte seine Pflicht. Mit der Machtübernahme in Berlin 1933 sollte sich nun alles zum Besseren wenden. Der NS-Siedlerbund ermöglichte bald ein eigenes Haus. Im Stall gab es Hühner und Hasen, in der Küche stand der Volksempfänger neben IMI und dem Scheuerpulver ATA. Verführerische Parolen „Keiner soll hungern, keiner soll frieren“ tauchten auf. Autobahnen wurden gebaut, Arbeit gab es wieder in Hülle und Fülle. Die Seiten 50ff schildern den Optimismus der kleinen Leute in jener Zeit, das Denken konnte man getrost anderen überlassen.

Dann brannten die Synagogen, auch in ihrem Ort, der Krieg war da. Die Mobilmachung wurde ausgerufen, der Vater schickte von Polen in Huflattichblätter eingewickelte Butter, denn zu Hause gab es auf Lebensmittelmarken nur Margarine. Dann kamen Zwangseinquartierungen, man hörte von Bombardierungen. Der Glaube an die Stärke der deutschen Wehrmacht war ungebrochen, schließlich waren da noch die Geheimwaffen, die

alles ausbügeln würden.

Die Mutter hatte inzwischen acht Kinder, Otty war als „Volkspflegerin“, eine Art Kindergärtnerin, in Riga und Warschau tätig. Im Schicksalsjahr 1945 musste der Rest der Familie fliehen. Während der Flucht wurde Otty von ihrer Mutter und den jüngeren Geschwistern getrennt und musste sich allein durchschlagen. Es gelang ihr über die Tschechoslowakei und Österreich. Als die "Reichsdeutschen" aus Österreich als "unerwünschte Personen" ausgewiesen wurden, kam sie nach Baden-Württemberg. Dort erfuhr sie, dass ihre Familie in Bayern lebte und fand die Verlorenen wieder. Durch Vermittlung des älteren Bruders ging es mit der Familie nach Dietramszell wo sie ihren Ehemann Georg Metz kennenlernte. Ihr Vater kam 1948, drei Tage nach der Taufe ihres Sohnes Harald, aus der russischen Kriegsgefangenschaft zurück. Heute lebt die Autorin hochbetagt in Geretsried.

Das Buch ist nicht nur für Menschen mit gleichem Schicksal eine lesenswerte Erinnerung, sondern zeigt auch den bis zuletzt vorherrschenden Glauben an den guten Ausgang des Krieges, nicht zuletzt wegen den geschickt gestreuten Gerüchten von den Geheimwaffen. Dazu wird auch sichtbar, dass die Informationen der Menschen so unendlich unzureichend waren, dass einfach kein sich ausbreitender Zweifel an der Führung der herrschenden Klasse entstehen konnte. Insofern ist das in einfacher Sprache gehaltene Büchlein schon exemplarisch. Der Titel ist eine Reverenz an die Autorin, die mit Ihrem Vater gerne das Spiel "Weißer Sperling - Schwarzer Mann" spielte.

Zeitgeist getroffen. Man erfährt sehr viel und möchte gleich selbst loslegen. Wir können viel, trauen wir uns.



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

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

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

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

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

Titelbild: Beim Schreinerwirt in Kleinhartpenning

Redaktionsschluss für die Ausgabe 4-2015, Okt.-Dez. ist der **14. Sept. 2015**

Fair.
Menschlich.
Nah.



Sparkasse
Bad Tölz-Wolfratshausen
Ihre Bank vor Ort - seit über 150 Jahren




Richter

PFLEGE MANAGEMENT
IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

☼
PFLEGE ZUHAUSE

INFORMATION-BERATUNG
HILFE-UNTERSTÜTZUNG
HÄUSLICHE SCHULUNG



82549 Königsdorf * TEL. 08179 8001
www.richter-pflegemanagement.de

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



Ihr familiäres Zuhause – eine Oase in der Nähe von Stadt und Kultur

...umsorgt schön wohnen!

- mitten im Grünen gelegen
- Kurzzeit- und Langzeitwohnen
- geräumige Einzel- und Doppelzimmer
- vielseitiges, niveauvolles, seniorenorientiertes Betreuungsangebot
- wohltuende, kompetente Pflege, basierend auf den nationalen Expertenstandards
- schöner Sinnesgarten mit Gebirgsblick
- täglich frische Schmankerl aus unserer hauseigenen Küche



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

Treffen Sie jetzt die richtige Entscheidung für
Ihr **selbstbestimmtes Wohnen** im Alter!



„Ihr Haus bedeutet Ihnen sehr viel. Für Sie sind das mehr als nur vier Wände mit einem Dach – und das zu Recht! Doch das eigene Zuhause kann im Alter auch zur Belastung werden. Ich zeige Ihnen Wege auf und begleite Sie bei Ihrer persönlichen Lösung!“

***Planen Sie jetzt für den
neuen Lebensabschnitt!***

**IHRE IMMOBILIE ERÖFFNET MEHR
MÖGLICHKEITEN ALS SIE DENKEN.**

Ich lade Sie unverbindlich zu einem persönlichen Gespräch ein – mit vielen Ideen für eine neue Wohnsituation: von der Anpassung und Teilvermietung Ihres bestehenden Hauses über die kleinere Eigentums- oder Mietwohnung bis hin zu alternativen Wohnformen. Mein Service umfasst dabei nicht nur den Umbau Ihrer Immobilie oder die Suche eines neuen Zuhauses: Bei Bedarf erfülle ich auch individuelle Wünsche nach externen Betreuungs- und Versorgungsmöglichkeiten oder kümmere mich um die komplette Umzugsorganisation. Ich freue mich über Ihren Anruf...



Karin Seidler Immobilien

Reiffenstuelweg 9
83703 Gmund



Tel. 08022.704 38 38
Fax 08022.704 38 39
Mobil 0160.90 55 54 04

www.maklerin-im-oberland.de