SeniorenInfo

Mitteilungen des Seniorenbeirates im Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen

Veranstaltungen Informationen

Oktober-Dezember‘15 - Nr.4

Ihr Exemplar kostenlos zum Mitnehmen

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 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.

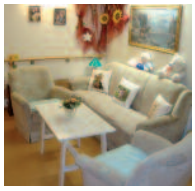
HÜSLER NEST ™

NATÜRLICH. AUSGESCHLAFEN.
Schweizer Schlafkultur seit 1982

Besuchen Sie unseren Ausstellungsraum!

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat Aktuell	4
❏ Pflegeheim Lenggries	5
❏ Eckpunktepapier des Seniorenbeirats zum Pflegeheim Lenggries	6
Gedanken zu den Flüchtlingsströmen in Europa	9
Betrügern auf die Schliche gekommen: Kaufverträge am Telefon	10
Zum Nachdenken ...Weihnachtswunsch!	11
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Arbeitskreisen und Gruppe	
❏ Ehrenamt im Alter – Für Andere da sein!	13
❏ Malteser – Mehr Lebensfreude durch geteilte Zeit	16
❏ Mehr Klarheit im Umgang mit Internet, Smartphone & Co.	17
Senioren + Sport – Gehirnjogging einmal anders!	19
Termine	21
Das sagt der Arzt: Fit bis in die Knochen	22
Wandervorschlag: Von Tutzing zur Ilkahöhe am Starnberger See	24
Buchvorstellung: Das Zeitliche segnen	27
Impressum	28



Gepflegt wohnen im Alter!

SENIORENWOHNPARK 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.

ASB Arbeiter-Samariter-Bund

Wichtige Telefon-Nummern

Polizei	**110**	**Feuerwehr/Rettungsdienst**	**112**
Krankenbeförderung	**0881-19222**	**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,

der Hochsommer ist vorüber, die Tage werden kürzer, die Temperaturen erträglich – es ist Herbst. Wir Seniorinnen und Senioren, selbst im Herbst unserer Lebensjahreszeiten angekommen, freuen uns auf Wandertouren. Wandern hat etwas Leichtes, etwas Unbeschwertes und das ist wahrscheinlich das Problem. Ein Rucksack, eine Brotzeit, eine Flasche Wasser und schon trottet man über steinige Pfade und blickt ins Tal. So etwas kann jeder. Allerdings sollte man ein paar Dinge beachten.
Eine Bergwanderung sollte möglichst früh beginnen, denn dann ist auch das Licht am schönsten. Wer einen Bergwanderweg geht, sollte schwindelfrei und trittsicher sein und Wanderschuhe tragen. Eine warme Jacke und Schutz gegen Regen gehören ebenfalls zur Standardausrüstung. Die eigene körperliche Leistungsfähigkeit wird gerne überschätzt. Wer wandert, sollte bezüglich Fitness und Zeitbudget nicht am Limit unterwegs sein. Viele Wanderer kümmern sich nicht darum, ob sie noch im Zeitplan sind, falls sie überhaupt einen haben. Auch wenn wir ältere Menschen eine langsamere Reaktion haben und uns bei Stürzen schlechter auffangen können, so ist es immer noch besser in die Berge zu gehen, als zu Hause herumzusitzen.

Unsere Wandertipps am Ende eines jeden Heftes sollen Ihnen bei der Tourenplanung behilflich sein.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei Ihrer Wanderung, genießen Sie die Natur und kommen Sie heil wieder zurück.

Hermann Lappus

Computer-Kurse!

Wissen, wie es geht.
PC-HELP!
Computerdienstleistungen GmbH

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

von Seniorenbeirat Gerd Huber

In dieser Ausgabe der SeniorenInfo möchte ich über Themen aus den Sitzungen in Wolfratshausen und des Arbeitskreises „Ersatzneubau Pflegeheim Lenggries“ berichten.

1. Sitzung in Wolfratshausen

Bürgermeister Klaus Heilinglechner begrüßte die Mitglieder des Seniorenbeirates und die in der örtlichen Sozialarbeit engagierten Bürgerinnen und Bürger und dankte für deren landkreisweiten oder örtlichen Einsatz für Senioren und Menschen in Not.

von li.: Bgm Klaus Heilinglechner, Martina Hohnheiser, Christiane Bäumler, Hermann Lappus

Ohne das Engagement des Vereines „Bürger für Bürger“ und die über zwei Jahrzehnte geleisteten überdurchschnittlichen Bemühungen des Ehepaares Ingrid und Peter Schöbel wäre der Verein heute nicht das, was er ist. Eine nicht mehr wegdenkbare soziale Einrichtung für Jugendliche und Senioren mit rund 1200 Mitgliedern, über 100 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern die etwa 10.000 Einsatzstunden pro Jahr in den nachstehenden acht Aufgabenressorts leisten:

- Kinderpark, Mutter und Kind Gruppen Babysitter- und Notmutter Service, Kindersachenbazar, nächster Termin: Freitag/Samstag 9./10.0kt.’15
- Dienstleistungszentrum für Tätigkeiten rund ums Haus
- Seniorenberatung, Betreuung und Hilfeleistungen
- Seniorentreff und Mittagstisch
- Freizeitbörse Motto: “Gemeinsam statt Einsam“
- Gegen geringe sozialverträgliche Gebühren 6,50 € für Mitglieder, 8,- € für Nichtmitglieder und 3,- € für Inhaber der Sozialcard, werden Leistungen (nicht in Konkurrenz zu gewerblichen Anbietern) erbracht.

Die Seniorenreferentin des Stadtrates, Frau Roswitha Beyer, gab einen kurzen Ausblick über die örtlichen seniorenpolitischen Ziele und dankte dem in der Sitzung anwesenden Ehepaar Schöbel mit einem Präsent. Frau Ulrike Meschonat vom Vorstand „Bürger für Bürger“ gab, assistiert von Herrn Peter Schöbel und der städtischen Seniorenbeauftragten Frau Hohnheiser, einen umfassenden Überblick über die nun 25-jährige Entwicklung des Vereines und dessen umfangreiche Angebote.

Auf der zusätzlichen Wunschliste des Vereins stehen unter anderem: Eigene Räumlichkeiten für alle Ressorts und Angebote unter einem Dach und die Verwirklichung eines Mehrgenerationenhauses in Wolfratshausen.

Die Mitglieder des SBR dankten den "Machern" der Seniorenarbeit in Wolfratshausen mit großer Anerkennung und viel Applaus.

Informationen über Hilfsangebote erhalten sie beim Verein „Bürger für Bürger“ unter Telefon 08171 / 2763, **Internet: www.bfb-wor.de** oder durch Besuch in der Geschäftsstelle Kräuterstraße 29 in Wolfratshausen.

2. Pflegeheim Lenggries:

Auf Anregung des Landratsamtes (SG 35) hatte der Seniorenbeirat in seiner Sitzung im Rathaus Kochel am See einen Arbeitskreis „Pflegeheim Lenggries“ beschlossen. Unter Hinzuziehung von zwei Experten und je einem Vertreter des Landratsamtes Bad Tölz und der Gemeinde Lenggries wurde nach nur zwei Arbeitssitzungen das in dieser Ausgabe erstmalig veröffentlichte „Eckpunktepapier“ für den Neubau eines Pflegeheimes in Lenggries erarbeitet.
Am 04.08. wurde dieses Eckpunktepapier vom Arbeitskreis des Seniorenbeirates mit großer Mehrheit verabschiedet und danach an die in der Sitzung anwesenden, maßgeblichen Politiker, Landrat Josef Niedermaier und Bürgermeister Werner Weindl, durch den Arbeitkreisvorsitzenden Gerd Huber übergeben.
Das Eckpunktepapier soll Grundlage für die Beratung in den politischen Gremien, aber besonders auch für den Dialog und die detaillierte Weiterentwicklung der Planung mit der Bevölkerung, dem künftigen Investor und dem Betreiber der Pflegeeinrichtung sein.

Eckpunktepapier des Seniorenbeirats-Arbeitskreises "Pflegeheim Lenggries"

Vorbemerkung:
Der Seniorenbeirat hat sich als überparteiliche, überkonfessionelle und verbandsunabhängige Vertretung der Seniorinnen und Senioren des Landkreises, anlässlich der Debatte über die Zukunft des Pflegeheimes Lenggries mit dem Thema Versorgung der Menschen mit Pflegebedarf in der Zukunft, auseinandergesetzt. Die Ergebnisse sollen für die Entwicklung am Standort Lenggries hilfreiche Ideen beisteuern, aber auch für weitere Projekte im Landkreis genutzt werden können.

Der Seniorenbeirat hat hierzu einen Arbeitskreis gegründet und zwei Experten von außen hinzugezogen. Zudem waren jeweils eine Verwaltungsvertreterin aus der Gemeinde Lenggries und dem Landratsamt eingeladen.

Teilnehmer:
Seniorenbeirat: Hermann Lappus, Helga Gräfin Pilati, Helga Lehner, Rupert Englbrecht, Manfred Richard, Hildegard Völkl, Gerd Huber (Vorsitzender des Arbeitskreises)
Experten: Herr Kreuz, Herr Möller
Verwaltung: Frau Kiefersauer (Lenggries), Frau Bäumler (LRA)

Vorgehensweise bei der Schaffung von Pflegeangeboten
Aus Sicht des Seniorenbeirates hat sich eine sorgfältige Planung im Vorfeld, unter Einbeziehung der älteren Generation, von Pflegefachkräften und weiteren Experten, bewährt, um einen Rahmen zu stecken, der mit dem Träger diskutiert und konkretisiert werden kann. Diese vom Seniorenbeirat begonnene Arbeit sollte auch in Lenggries unter Einbeziehung weiterer Akteure fortgesetzt werden.

Eckpunkte zur Architektur und zum Konzept
Grundsätzlich sollten die Konzepte der Altenheimgeneration 4 und 5 des Kuratoriums Deutsche Altershilfe (KDA) umgesetzt werden. Die drei Grundprinzipien „Leben in der Privatheit", „Leben in der Gemeinschaft und Aktivität" und „Leben in der Öffentlichkeit" als Leitlinien gelten. Für Lenggries sollte in jedem Fall aufeinander abgestimmte Konzepte des betreuten Wohnens und des Pflegeangebotes entwickelt werden.

Grundsätzlich ist zu überlegen, ob die Finanzierung der Pflege statt über vollstationäre Pflege, in ambulanter Form erfolgen soll (Konzept SeniVita 5.0). Dies wäre eng mit der Fachstelle Pflege- und Behinderteneinrichtungen, Qualitätsentwicklung und Aufsicht (FQA) abzuklären und zu kalkulieren.

Wünsche an die Räumlichkeiten: Barrierefreiheit, alles rollstuhlgerecht, nicht nur einzelne Zimmer, um spätere Umzüge zu vermeiden.

Leben in der Privatheit / Individualität
- 100 % Einzelappartements, Zimmergröße etwa 22 m² mit kleinem Bad (Nasszelle) ca. 4,5 m ², keine Nordlage, gute Aussicht z.B. französischer Balkon
- Einzelbriefkästen und Klingel, möglichst an der eigenen Türe (nur ersatzweise zentrale Briefkastenanlage im Rezeptionsbereich
- Sprechanlage, Telefon- und Internetanschluss
- Flexible Bauweise, z.B. zwei Einzelappartements in ein Doppelappartement verwandelbar.

- Flexible Essens- und Pflegezeiten (möglichst individuelle Gestaltung) Auswahlmöglichkeiten gerade beim Essen (eine der letzten Freuden!)

Leben in der Gemeinschaft

- Gemeinschaftsräume zentral, in der Nähe zu Personalräumen (Stationszimmer)
- Einen großen (teilbaren) Saal / Cafeteria für Veranstaltungen.
Mehrfachnutzung, z. B. für Betreuungsgruppen, Raum für Stille!
- Großzügiger Eingangsbereich (für viele Senioren Aufenthaltsbereich, weil etwas los ist)
- Außenbereiche Balkone / Terrassen, geschützter Gartenbereich
- Wohngruppeneinheiten, evtl. mit variablen Größen (für Menschen mit Demenz überschaubare Gruppengrößen
- Zentrale Küche (evtl. Belieferung weiterer Einrichtungen oder ambulant), aber auch Küchenzeile je Aufenthaltsraum im Wohnbereich = Wohnküche je Hausgemeinschaft bestehend aus zwei Wohngruppen
- Tagespflegeangebot

Aktivität:

- Fernsehzimmer, Bücher, Internet
- Mitarbeit Gartengestaltung,
Tiere erlaubt
- Mitarbeitsmöglichkeiten im Hauswesen
- Eingang mit Mitarbeitern besetzt. Evtl. mit Menschen mit Behinderung
- Betreuung und Anregungen im Haus (5. Generation = Quartierskonzept)
- Pflegebad (Wellnessbadgestaltung) je Wohnbereich = Wohngruppen

Weitere wichtige Aspekte - Ideen:

- Konzept sollte auch für Menschen mit Weglauftendenz geeignete Plätze haben, ohne geschlossene Gruppen
- Bei der Größe der Einrichtung sollte nicht nur der Bedarf sondern auch der Personalschlüssel insbesondere die Nachtwachen mit bedacht werden (1:40).
- Ärztliche Betreuung und Palliativversorgung (z.B. durch OPAL)
- Kurzzeitpflegeangebote und Wohnen auf Probe sollte angeboten werden
- Kurzzeitpflege sollte im Sinne von Hospizplätzen nutzbar sein
- Evtl. Wohnungen für Mitarbeiter

Leben in der Öffentlichkeit

Kurzformel: „Ich gehe ins Quartier – das Quartier kommt zu mir“

- Menschen und Gruppen aus dem Quartier (Gemeindebereich) kommen ins Quartierhaus um Teile des Hauses zu einem öffentlichen Raum zu machen.
- Klientinnen aus dem Quartierhaus soll ermöglicht werden, in vertrauter Umgebung z. B. Kirche, Café, Park, Einkaufszone und bei Events öffentliches Leben im Quartier zu erleben.

Eckpunkte zur Finanzierbarkeit und Trägerschaft:

- Kein Großinvestor / Investorengruppe mit hoher (7%, 8%) Renditeerwartung
- Kleinere Investoren einbeziehen 1,x % Rendite,
- Kredit mit langer Laufzeit

Ideen

Der Arbeitskreis verweist auf die einstimmig beschlossene Stellungnahme des Seniorenbeirates vom 11.03.14 verbunden mit der Empfehlung an den Kreistag des LKR Bad Tölz-Wolfratshausen und den Gemeinderat Lenggries, die seit 40 Jahren bewährte Trägerschaft seitens des Landkreises auch in Zukunft fortzusetzen.

Neben der in der Landkreispolitik diskutierten, geforderten und noch zu entscheidenden Finanzierungslösung des Ersatzneubaues „Pflegeheim Lenggries“ durch den bisherigen Träger Landkreis

Bad Tölz-Wolfratshausen oder ein kommunales Konstrukt, sieht der Arbeitskreis, ohne Präferenz für eine bestimmte Lösung, weitere nachstehende Finanzierungsmöglichkeiten:

- Geschlossener Immobilien Fond
Problem: mittlerweile müssen mind. drei Projekte enthalten sein und Steuervorteile nur für den ersten Anteilskäufer
- GmbH & Co KG, Vorteil beliebige Investitionseinlage
- Bürgerdarlehen, langfristige Verzinsung (30 Jahre) s. Beispiel Puchheim
- Grundstückswert an Gemeinde in Form von Plätzen (Wohnungen), die die Gemeinde vergeben kann (evtl. zu günstigeren Konditionen).

Wichtig ist eine enge Verzahnung zwischen dem Betreiber und Bauherrn, damit Wünsche des Betreibers und Wirtschaftlichkeitsaspekte des Betriebes im Bau umgesetzt werden können. Gleichzeitig muss garantiert sein, dass Rückbildungen getätigt werden, Abschreibungen und die Investitionskostenpauschale nicht in den laufenden Betrieb investiert werden, damit Finanzmittel für Sanierungsausgaben zur Verfügung stehen.
Die Mitglieder des Seniorenbeirates vertreten die Auffassung, dass ein öffentlicher Träger oder eine Trägergemeinschaft mit kommunaler Beteiligung grundsätzlich das **erhebliche Vertrauen** der Bürgerinnen und Bürger genießt.
Gleichzeitig haben auch andere Träger sehr gut geführte Einrichtungen. Dem Seniorenbeirat ist wichtig, dass unabhängig von der künftigen Trägerschaft eine gute inhaltliche und personelle Lösung, insbesondere nicht nur zu Qualitätskriterien, sondern auch zu den Arbeitsbedingungen und der Vergütung für die derzeitigen (Besitzstandsregelung) und die künftigen Mitarbeiter /innen gefunden wird, denn nur zufriedene Mitarbeiter können auch zufriedenstellende Pflege leisten.

Die Experten und Mitglieder des SBR-Arbeitskreises stehen für einen Dialog mit den politisch Verantwortlichen, den örtlichen Gremien und der Pflegeheimleitung im Interesse der Umsetzung von 4. und 5. KDA-Generation oder Servicewohnen 5.0 und den Empfehlungen des Seniorenpolitischen Gesamtkonzeptes für den LKR Bad Tölz-Wolfratshausen, im Interesse der Senioren unseres Landkreises und den künftigen Klienten des Ersatzneubaues des Lenggrieser Kreispflegeheimes weiterhin zur Verfügung.

Bad Tölz, 04.08.2015
gez. Gerd Huber, Seniorenbeirat

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

von Hermann Lappus
Vorsitzender des Seniorenbeirates

Gedanken zu den Flüchtlingsströmen in Europa

Es ist noch nicht all zu lange her, da träumte man in Europa von einem Kontinent ohne Grenzen. Die Mauer in Berlin war gefallen und auch der Eiserne Vorhang war Geschichte geworden. Grenzen wurden fast unsichtbar und Personenkontrollen drastisch reduziert. Heute errichtet Europa vor allem an seinen Rändern wieder Grenzen.

Grund dafür ist nicht eine militärische Bedrohung, sondern der große Zustrom von Flüchtlingen, deren Zahl in diesem Jahr für die EU alle bisher bekannten Dimensionen übersteigt. Allein in Deutschland werden bis Jahresende rund 1 Mio. Asylbewerber erwartet. Sie überfordern die EU, noch mehr die Regierungen der Mitgliedsstaaten und mancherorts Infrastruktur und Bevölkerung. Die Migrationsströme werden nicht durch neu errichtete Zaunanlagen versiegen, sondern allenfalls andere Wege nehmen. 2012 wurde die EU für ihren Einsatz für Frieden, Versöhnung, Demokratie und Menschenrechte in Europa mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet. Der Wahlspruch der EU mit ihren derzeit 28 Mitgliedsstaaten lautet: In Vielfalt geeint. Wie sieht die Realität aus? Die Europäische Union ist längst zu einer Egoistischen Union mutiert und in Nord, Süd, Ost und West gespalten Jedes Mitgliedsland agiert für sich allein. Der Graben, der großzügige Länder wie Deutschland oder Schweden von den passiven in Osteuropa trennt, wird dabei immer tiefer und unterzieht die EU einer Zerreißprobe.
Europa war auf das historische Ausmaß der Flüchtlingsströme nicht vorbereitet. Seine Institutionen, welche die Ansprüche der europäischen Politik im Umgang mit Flüchtlingen umsetzen sollten, sind hoffnungslos überlastet. Ein geordnetes Asylverfahren und eine menschenwürdige Unterkunft, und das im Rahmen eines funktionierenden Staates, nicht mit Hilfe einer internationalen Organisation, können in vielen Ländern derzeit nicht gewährleistet werden. Diese Ansprüche sind dennoch nicht verhandelbar. Sie sind Ausdruck der humanistischen Tradition Europas, die nicht nur die Politik prägt. Sie zeigt sich auch in der Solidarität der Bevölkerung. Freiwillige Helfer erregen in den Medien allerdings weniger Aufsehen als gewalttätige Proteste von Rechtsradikalen.

Lange kann ein Zustand, in dem Recht und Realität so eklatant auseinanderklaffen, aber nicht anhalten. Die Realisierung der EU-Pläne für eine Notaktion und eine Quotenlösung zur langfristigen Verteilung hilfsbedürftiger Menschen auf die einzelnen EU-Länder ist dringend notwendig.

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

von Christoph Fuchs
Senioren-Sicherheitsberater

Betrügern auf die Schliche kommen...
Kaufverträge am Telefon

In meiner Funktion als stellvertretender Außenstellenleiter des Weissen Rings und Senioren-Sicherheitsberater hatte ich es schon mehrfach mit meist betrügerischen Kaufverträgen am Telefon zu tun.

Wie kommt es nun zu einem Kaufvertrag am Telefon? Sie werden unaufgefordert von irgend einem Firmenmitarbeiter angerufen, der Ihnen ein Produkt, ein Abonnement o. ä. aufschwatzen will. Oft gelingt diesen Mitarbeitern – nicht zuletzt auf Grund Ihrer entsprechenden Schulung und ihrer umfangreichen Erfahrung – den Angerufenen zum Kauf des angepriesenen Gegenstandes bzw. eines Abonnements zu bewegen. Ein auf diese Weise mündlich abgeschlossener Vertrag ist vor dem Gesetz grundsätzlich gültig. Das gilt selbst dann, wenn der Anruf ohne Zustimmung des Angerufenen erfolgte. Angerufen werden darf nämlich nur, wer sich vorher damit als einverstanden erklärt hat. Einwilligungserklärungen werden jedoch oft im Kleingedruckten, gerne auch unter Gewinnspielen abgegeben.

Was kann ich jetzt tun, wenn ich durch diese Überrumpelungstaktik und Überredungskunst des Firmenvertreters einen Vertrag geschlossen habe, den ich eigentlich gar nicht wollte? In den meisten Fällen besteht innerhalb von 14 Tagen (bei unerlaubten Anrufen innerhalb 1 Monats) nach Zugang der schriftlichen Widerrufsbelehrung ein Widerrufsrecht. Der Widerruf ist gegenüber dem Vertragspartner am besten per Einschreiben mit Rückschein zu erklären und bedarf keiner Begründung. Maßgeblich für die Rechtzeitigkeit ist der Tag der Absendung. Damit wird der ursprünglich geschlossene Vertrag nichtig.

Was habe ich in diesem Zusammenhang sonst noch zu beachten? Legen Sie bei unerwünschten Anrufen sofort auf und lassen Sie sich auf keine Diskussionen ein. Das hat nichts mit Unhöflichkeit zu tun. Bedenken Sie: Der Anrufer versucht, auf Ihre Kosten einen Vorteil zu erlangen. Sind Sie vorsichtig, auf irgendeine Frage mit „Ja“ zu antworten, denn Aufzeichnungsbänder werden teilweise in unlauterer Absicht zusammengeschnitten und Ihnen wird eine andere Frage untergejubelt, was letztlich einen Vertragsabschluss beweisen soll. Auf die Frage: „Sind Sie Frau/Herr ....?“ antworten Sie z. B. mit: „Wer will das wissen?“

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

Kontakt und weitere Informationen erhalten Sie bei
Karin Weiß, Seniorenbüro im Landratsamt Bad Tölz
Telefon 08041-505307
karin.weiss@lra-toelz.de

von Hermann Lappus
Vorsitzender des Seniorenbeirates

Weihnachtswunsch

Wie jedes Jahr werden in den Geschäften nach dem Oktoberfest wieder die Schattenarmeen der Nikoläuse das Kommando übernehmen, umringt zentnerweise von Lebkuchen, Dominosteinen und weiteren Süßigkeiten. Es ist Zeit für Weihnachtswünsche.

Ob es wohl möglich wäre, das Winterwunderland-Gedudel auf den Christkindlmärkten auf ein verträgliches Maß herunterzuschrauben? Und lässt sich, vielleicht in einer Eilverordnung zum geltenden Baurecht, noch verhindern, dass auch heuer wieder Millionen von Weihnachtsmännern die Fassaden fluten wie die Ameisen im Wald?

Dies ist mir auf die Schnelle eingefallen – in dem sicheren Wissen, dass es am Ende doch nichts hilft. Die Kaufleute am Viktualienmarkt in München haben gerade verkündet, dass man auch dieses Jahr auf Christbäume als Dekoration bewusst verzichtet. Stattdessen sollen „Light-Shows" an den Brunnen und an der Heiliggeistkirche einen „Hauch von „Disneyland" verbreiten. Von einem Lichterrausch ist die Rede, selbstverständlich energiesparend. Unter solchen Umständen hätten die Heiligen Drei Könige den Stern von Bethlehem nie gesehen.

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 pflegegerechte 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 niederschwelligen 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

von Waltraud Bauhof

Ehrenamt im Alter – Für Andere da sein!

Etwas Sinnvolles tun. Unter Menschen sein. Neues ausprobieren. Es gibt viele gute Gründe, ein Ehrenamt zu übernehmen.

Ob in der sozialen Betreuung von Asylbewerbern, als Computerlehrer für ältere Menschen oder bei der Lebensmittelausgabe der Tafeln: Ehrenamtliche sind aus vielen sozialen Bereichen nicht mehr wegzudenken. Neben dem Engagement in Kultur, Umweltschutz und in Sportvereinen gehört der Einsatz für jene, die im Schatten stehen, zu den wichtigsten Anliegen der Generation 60 plus.

Nicht nur mit ihrer Zeit, auch mit ihrem Können gehen die Senioren großzügig um. Ihren Erfahrungsschatz geben sie gerne an die Gesellschaft weiter und schätzen besonders die Kontakte zu anderen Menschen.
Klar, nicht jeder, der sich um andere kümmert, braucht den Stempel Ehrenamt. Für eine kranke Bekannte einkaufen oder bei Bedarf auf die Kinder der Nachbarsfamilie aufpassen ist aber bürgerschaftliches Engagement im besten Sinne. Außerdem sind viele Ältere eine wichtige Stütze im Alltag ihrer Kinder - sei es, dass sie sich um die Enkel oder Urenkel kümmern, mal in Haushalt und Garten aushelfen oder den Jüngeren, wenn nötig, mit einem guten Rat beiseite stehen.

Wer einmal mit einem ehrenamtlich tätigen Menschen gesprochen hat und fragt, warum er sich so engagiere, dann hört man sehr oft: "weil es mir Freude macht, weil ich Menschen glücklich machen kann." Die Überzeugung, von anderen Menschen gebraucht zu werden und die Gesellschaft mitgestalten zu können, steigert ganz wesentlich die Lebenszufriedenheit.

Engagement ist an kein Alter gebunden. Bei einer Untersuchung an über 85-Jährigen beobachteten die Wissenschaftler am Institut für Gerontologie der Ruprecht-Karls-Universität in Heidelberg, dass sich diejenigen, die sich engagieren, durch Krankheiten und sonstige Widrigkeiten des Alters weniger beeinträchtigt fühlen als andere in ähnlicher Verfassung. "Das Gefühl der Eingebundenheit in ein großes Ganzes verleiht engagierten Menschen mehr Kraft und innere Stabilität" erklärt die Gerontologin Dr. Sonja Ehret. Das sei auch bei Menschen so, die sich im hohen Alter erstmals bürgerschaftlich engagieren.
Wie etwa die 80-Järige, die erlebt hat, wie einsam sich ihrer Bruder oft im Pflegeheim fühlte und die seitdem regelmäßig dort hingeht, um einige Bewohner zu besuchen.
In unserem Landkreis gibt es sehr viele Möglichkeiten, sich auch im fortgeschrittenen Alter zu engagieren: Städte und Gemeinden suchen derzeit nach Helferinnen und Helfern zur Betreuung der Asylbewerber, die Schulen suchen Lesepaten, die Tölzer Coaches suchen Perso-

nen, die Schüler bei ihrem Schulabschluss unterstützen, Kirchengemeinden suchen Helfer bei ihren vielfältigen Veranstaltungen und wenn Sie sich nicht sicher sind, wo Sie helfen können berät Sie gerne:

Karin Weiß
von der Engagementförderung im
Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen,
Telefon 08041/505-307
karin.weiss@lra-toelz.de

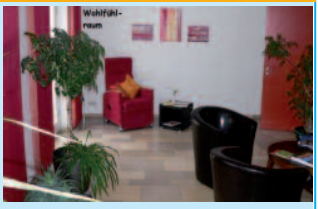
Bayerisches Rotes Kreuz
Aus Liebe zum Menschen.

- 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!“

Marienstift Bad Tölz
Wohnen & Pflege im Alter

Betreuung mit Herz – im Herzen von Bad Tölz



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

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

Wohnen im Herzen von Geretsried

Das Seniorendomizil 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 Seniorendomizil 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 Seniorendomizil 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 Erinnerungsstücke 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 Cafè-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

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

Malteser
...weil Nähe zählt.

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

Mehr Lebensfreude durch geteilte Zeit

Malteser suchen Helfer für den ehrenamtlichen Besuchsdienst

Was ist ein Sommer ohne einen Besuch im Park oder eine Schifffahrt auf dem Starnberger See? Schön wäre es auch mal wieder gemütlich in einem Eiscafé zu sitzen und mit einem vertrauten Menschen in aller Ruhe zu plaudern. Bloß mit wem? Viele Senioren wünschen sich Gesellschaft und Stunden zu zweit, doch nicht allen ist es vergönnt, denn das Alter macht oft einsam. Das muss nicht so bleiben. Der Malteser Besuchs- und Begleitungsdienst kann wieder Freude und Abwechslung in den Alltag von Senioren bringen: Mit regelmäßigen Besuchen und gemeinsamen Ausflügen und Unternehmungen.

Aktuell suchen die Malteser für den Besuchsdienst in Wolfratshausen wieder ehrenamtliche Helferinnen und Helfer. Gesucht werden Interessenten, die Freude daran haben, am Leben anderer Anteil zu nehmen und sich einmal wöchentlich ehrenamtlich für ältere Menschen beim Besuchsdienst der Malteser in Wolfratshausen engagieren möchten. Meistens besuchen die ehrenamtlichen Helfer die Senioren zu Hause, aber auch Besuche in Eirichtungen für Senioren sind möglich.
Zunächst sind dabei keine besonderen Qualifikationen erforderlich. Die Malteser unterstützen Helferinnen und Helfer mit Fortbildungen, die sie qualifizieren und ihnen Sicherheit geben. Dazu gehört zu Beginn ein Kurs in Erster Hilfe und anschließend ein Besuchsdiensttraining, das aus mehreren Themenmodulen besteht. Außerdem finden regelmäßige Treffen mit anderen Helfern und zu gewünschten Fortbildungsthemen statt.

Weitere Informationen und Termine für das Besuchsdiensttraining erfahren Interessenten bei Gertrud Huber, Leiterin der Besuchsdienstgruppe der Wolfratshausener Malteser, Telefon 08171-43 63-0 oder privat 08171-17 306, eMail: gertrud.huber@malteser.org

Alten - und Pflegeheim
Josefistift
...im Heim Daheim!

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

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

STADT BAD TÖLZ
Josefistift

Mehr Klarheit im Umgang mit Internet, Smartphone und Co. auf www.silver-tipps.de

Wie erstelle ich ein sicheres Passwort?
Was sollten Sie beim Online-Banking beachten?

Oder welche Gesundheitstipps aus dem Internet sind sinnvoll? Auf diese und viele weitere Fragen gibt Ihnen das Serviceportal „Silver Tipps – sicher online!“ fundiert, verständlich und werbefrei Antworten. Ältere Onliner und Onlinerinnen erhalten hier von Experten oder Wissenschaftlern konkrete Informationen, Anregungen und Tipps, die den täglichen Umgang mit Internet, Smartphone und Co. sicher machen und Berührungsängste abbauen.
Monatlich steht ein Thema multimedial im Fokus. Neben Online-Artikeln, Podcasts, Videos befinden sich auch Quiz oder Linklisten auf der Website. Bei allen Themen liegt der inhaltliche Schwerpunkt beim Verbraucher- und Datenschutz.
„Silver Tipps – sicher online!“ ist ein Projekt der Initiative Medienintelligenz der Johannes Gutenberg-Universität Mainz

und der Stiftung MedienKompetenz Forum Südwest (MKFS), das gemeinsam mit den Partnern SWR, den Verbraucherzentralen Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg, den Datenschutzbeauftragten beider Bundesländer, dem MedienKompetenzNetzwerk Mainz-Rheinhessen, dem Bürgersender OK:TV Mainz und dem Verband der Volkshochschulen Rheinland-Pfalz realisiert wird.

red.

Sie haben Schwindel oder Gleichgewichtsprobleme?

Wir, das sportwissenschaftliche Team können mit Ihnen eine Gleichgewichtsdiagnostik auf einer Druckmessplatte durchführen und so mögliche Ursachen für den Schwindel herausfinden. Auf Grundlage dieser Werte können wir Ihnen ein individuelles Training entwickeln und so eine Verbesserung Ihrer Beschwerden hervorrufen. Gerne beraten wir Sie hierzu.

reha SPORTVEREIN BAD TÖLZ e.V.

Rehasportverein Bad Tölz e.V.
Markstraße 34 . 83646 Bad Tölz . Telefon 08041/799 66 44
info@rehasport-badtoelz.de . **www.rehasport-badtoelz.de**

MEDIZINISCHES TRAINING . SPORTWISSENSCHAFTLICHE BETREUUNG . DIAGNOSTIK . INDIKATIONSSPEZIFISCHE ANGEBOTE . GANZHEITLICHKEIT . INTEGRATION . STARK FÜR DEN ALLTAG . SOZIALE KONTAKTE . PRÄVENTION

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

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

Senioren- und Pflegeheim
GUT SCHWAIGWALL

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, senioren-orientiertes 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**

von Claudia Röttger

Gehirnjogging einmal anders....

Wer immer wieder aus der Routine des Alltags ausbricht, trainiert sein Gehirn auf natürliche Weise. Wir alle haben unsere Routinen. Sie sind praktisch, weil sie uns den Weg durch die tagtäglichen Entscheidungen und Wahlmöglichkeiten erleichtern. Auf der anderen Seite fordern sie das Gehirn aber kaum. Brechen Sie deshalb gezielt immer wieder aus Ihren Routinen aus und beschreiten Sie neue Wege. So können Sie im Alltag nebenbei das Gedächtnis trainieren.

Hier finden Sie 8 Ideen für das etwas andere Gehirnjogging:

1. Einen anderen Weg nehmen

Wege, die wir regelmäßig gehen, beherrschen wir mit traumwandlerischer Sicherheit. Reizvoller für das Gehirn ist es aber, eine neue Route zur Kirche oder zum Sportplatz zu wählen. Zudem hält der etwas längere Weg durch den Park vorbei am See vielleicht neue schöne Eindrücke bereit.

2. Mit links die Zähne putzen

Beim ersten Mal kleckst bestimmt etwas Zahnpasta daneben. Doch je mehr wir üben, desto schneller passt sich das Gehirn daran an, dass wir alltägliche Tätigkeiten wie das Zähneputzen mit der ungewohnten Hand erledigen. Linkshänder probieren es natürlich mit rechts.

3. Kochen, was es noch nie gab

Die meisten von uns kochen die immer gleichen Gerichte. Warum nicht mal ein unbekanntes Rezept ausprobieren? Neue Geschmacksnoten im Küchen-Repertoire regen die Sinneszentren im Gehirn an und wirken stimulierend. Lesen Sie wieder einmal in Ihrem Kochbuch oder schauen Sie im Internet nach interessanten Gerichten mit den Zutaten, die Sie gerade in Ihrem Kühlschrank haben.

4. Ohne Einkaufszettel zum Supermarkt

Schreiben Sie sich immer auf, was im Kühlschrank fehlt? Dann gehen Sie beim nächsten Mal bewusst ohne Spickzettel einkaufen. Bauen Sie sich eine Eselsbrücke wie „Meine Mutter backt auch tolle Torten“, wenn Sie zum Beispiel Milch, Marmelade, Brot, Aufschnitt, Toilettenpapier und Tee brauchen.

5. Angestammte Sitzplätze tauschen

Vater am Kopf, Mutter gegenüber, die Kinder dazwischen. Selbst wenn diese längst aus dem Haus sind, rüttelt keiner an der Sitzordnung am heimischen Esstisch. Die meisten Menschen bevorzugen Stammplätze. Aber wetten, das Zimmer wirkt aus einer neuen Perspektive erfrischend anders?

6. Rollenwechsel im Auto

Wenn beide Partner Auto fahren können, sollte jeder mal ans Steuer und mal als Beifahrer auf dem Stadtplan nach dem richtigen Weg suchen. Eine andere gute Übung für den Kopf: das Auto im mehrstöckigen Parkhaus abstellen und es nach dem Stadtbummel ohne Weiteres wiederfinden.

7. Zuerst in das andere Hosenbein

Jetzt ist Umdenken und gute Koordination gefragt: Schlüpfen Sie zuerst in das Hosenbein, das Sie normalerweise zuletzt anziehen. Halten Sie sich am Bett oder am Stuhl fest, um dabei nicht zu fallen. Wer unsicher auf den Beinen ist übt im Sitzen.

8. Das eigene Viertel bewusst erkunden

Kennen Sie Ihr Wohngebiet? Laufen Sie doch mal ein paar Straßen weiter, und achten Sie bewusst darauf, wo sich zum Beispiel Lokale und Geschäfte befinden. Zu Hause sollten Sie versuchen, deren genaue Lage im Kopf zu wiederholen.

entnommen: Senioren-Ratgeber

AWO
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

Caritas
Nah. | Am Nächsten

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*
- hauswirtschaftliche Hilfen und vieles mehr...

*(Pflegeversicherungsgesetz)

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

caritas

ab 1.10.2015, 18.30 Uhr	**Sanftes Rückentraining** Referentin: Tina Walter / Kreisbildungswerk Ort: Bad Heilbrunn, Gesundheitszentrum Vitalimpulse, Gewerbepark 15, 8 Abende, Gebühr: € 80,00 Anm.: AOK Bad Tölz, Tel.: 08041/ 8002-866,
ab 08.10.2015, 09.30 Uhr	**Ganzheitliche Seniorengymnastik** Referentin: Claudia Fritz / Kreisbildungswerk Ort: Egling, Neufahrn, Praxis für Naturheilkunde, Veiglbergweg 10, 6 Vormittage, Gebühr: € 60,00 Anm.: Claudia Fritz, 08171/ 344660, claudia.fritz57@gmx,de
21.10.2015, 19.30 Uhr	**Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht** Referent. Alfred von Hofacker Veranstalter: Kreisbildungswerk Ort: Endlhausen, Pfarrheim, Dietramszeller Str. 1 Gebühr: € 5,00
22.10.2015, 18.30 Uhr	**Ansprüche aus Kranken- und Rentenversicherung, Rechte bei Schwerbehinderung** Referentin: Anita Reindl-Prochnau, Kreisgeschäftsführerin VdK Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen Ort: Rathaus Geretsried, Sitzungssaal
22.10.2015, 09.30 Uhr	**Fit und gesund ins beste Alter, Vortrag** Referentin Uschi Buder / Kreisbildungswerk Ort: Geretsried, AOK, Egerlandstr. 71 Gebühr: € 15,00 Anm.: AOK Bad Tölz, Tel.: 08041/ 8002-899
10.11.2015, 16.00 Uhr	**Herzgesunde Kost für Herz und Blutgefäße, Vortrag** Referentin: Dorothea Kuhn Ort: Bad Tölz, AOK, Jahnstr. 6, Gebühr: € 15,00 Anm.: AOK Bad Tölz, Tel.: 08041/ 8002-899
23.11.2015, 19.30 Uhr	**Reden über Gott und die Welt"-Gespräche in der Weinstube** Referenten: Sr. Josefa Thusbaß, Christoph Schnitzer Veranstalter: Kreisbildungswerk Ort: Bad Tölz, Weinstube Schweighofer, Marktstraße 17

von Dr. Michael Lukas

Fit bis auf die Knochen...

Ein Knochenjob – die Sprache verrät, welch harte Arbeit unser Skelett verrichtet. Wenn die Knochen schwach werden, kommt es zur Osteoporose, Knochenschwund, gesunde Lebensweise beugt vor.

Man sieht es ihnen nicht an, doch Knochen sind ein komplexes Gebilde aus feinen Bälkchen und Lamellen, die den äußeren Druck optimal abfangen. Sie speichern Mineralstoffe und Salze. 95 Prozent des körpereigenen Kalziums lagern hier. Außerdem sind unsere Knochen die Wiege von Blut- und Immunzellen. Und das alles bei laufendem Baustellenbetrieb, denn unser Knochengerüst wird ständig erneuert, sonst könnten Knochenbrüche nicht heilen.
Für den gleichzeitigen Auf- und Abbau der Knochensubstanz sind so genannte Osteoblasten und Osteoklasten zuständig, die verschiedenen Einflüssen unterliegen. Zu den wichtigsten gehören Hormone, Mineralstoffe und Vitamine, unter anderem Östrogene, Parathormon, Kalzitonin, Kalzium und Vitamin D. Auf verschiedene Weise wirken sie auf den Knochenstoffwechsel ein. Gerät dieses komplizierte Gleichgewicht aus den Fugen, können die Knochen abbauenden Kräfte zu stark werden. Die Knochensubstanz schwindet – es kommt zur Osteoporose.

Die Folgen lassen sich leicht ausmachen: Die Gefahr von Knochenbrüchen steigt. Nach Schätzungen dürften in Deutschland bis zu 300 000 Knochenbrüche pro Jahr, darunter etwa 100 000 Oberschenkelhalsbrüche, auf eine Osteoporose zurückzuführen sein. Besonders gefährdet sind Frauen, deren Risiko etwa doppelt so hoch ist wie bei Männern. Grund dafür ist der Hormonmangel nach den Wechseljahren. Doch auch das „starke“ Geschlecht kann knochenschwach werden, wenn auch in der Tendenz etwa ein Jahrzehnt später als die Frauen.
Wie lässt sich dem berüchtigten „Witwenbuckel“ vorbeugen. Dass Kalzium ein wichtiges Knochenmineral ist, gehört inzwischen zum Allgemeinwissen. Um die empfohlenen 800 bis 1000 Milligramm Kalzium pro Tag zu sich zu nehmen, genügt eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Milchprodukten, grünem Gemüse, Salaten, Kräutern und Nüssen. Natürlich enthält auch Mineralwasser Kalzium. Spezielle Kalziumtabletten sehen Fachleute heute eher skeptisch. Sie können jedoch bei ausgeprägtem Kalziummangel hilfreich sein. Meiden sollte man so genannte Kalziumräuber, die die Aufnahme dieses Minerals aus dem Darm hemmen. Dazu gehören z. B. Fett, Alkohol, Phosphate und Oxalate. Daher ist Frischzubereitetes meist besser für die Knochen als Fertigprodukte, Limonaden und Colagetränke, die oft Phosphate enthalten. Auch zu viel Koffein und Salz können schaden, da sie die Ausscheidung von Kalzium über den Harn anregen.

Eines der wichtigsten Knochenhormone ist das Vitamin D. Es hilft, Kalzium aus dem Darm aufzunehmen und in den Knochen abzubauen. Vitamin D schützt das Skelett auch indirekt, indem es den Muskelaufbau fördert und die Koordination von Bewegungsabläufen verbessert. Unser Körper bildet Vitamin D mithilfe von UV-Licht aus der Sonne. Dazu sollte man regelmäßig ans Tageslicht. Für junge Menschen kein Problem. Ältere und weniger bewegliche Menschen sollten sich täglich wenigstens zu einem kleinen Spaziergang aufraffen. Dies reicht in der Regel aus. Wandern im Sonnenschein – das verwöhnt die Kno-

chen. Doch dabei den Sonnenschutz nicht vergessen. Übrigens – Vitamin D findet sich auch in Seefischen.
Wichtig ist zudem Bewegung, denn Knochen müssen gefordert werden. Sportmediziner empfehlen vor allem Sportarten, die die Muskeln trainieren und die Ausdauer fördern. Spazierengehen, Joggen, Wandern, Radfahren, Schwimmen, Gymnastik, selbst Krafttraining sind daher besser als etwas Fußball oder Tennis mit seinen schnellen Anspannungen und einseitigen Belastungen. Verzichten Sie aufs Rauchen, es schadet der Knochendurchblutung.

entnommen: stadtgottes 11-12

PROBEWOHNEN

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

Zuhause in besten Händen
Seniorenwohnen BRK

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.

Bei 3 Wochen 3 Tage gratis!

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**

Sozialservice-Gesellschaft des Bayerischen Roten Kreuzes GmbH

Sicherheit rund um die Uhr

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 Jugend ...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 Tutzing zur Ilkahöhe

Erholung und Luxus am Starnberger See 3,3 Std.

Durch die Waldschmidtschlucht
Entstanden ist die beeindruckende Schlucht nach der letzten Eiszeit, als der Gletscher abschmolz und sich Wasserläufe bildeten. In der Folge sank der Spiegel des Starnberger Sees, so dass sich einmündende Bäche eintiefen konnten. Die Wanderung führt dann zur Ilkahöhe, einer Seitenmoräne aus der Eiszeit, benannt nach Fürstin Ilka von Wrede. Die Schwester des letzten Hofmarkherren von Tutzing, Graf Vieregg, hatte im Krieg von 1870/71 zahlreichen Verwundeten geholfen, wofür sie etliche Auszeichnungen erhielt. Ihre letzte Ruhe fand sie auf diesem Hügel, den sie sehr liebte. Wahrlich bietet sich von hier ein herrlicher Blick auf Alpenkette und Starnberger See. Der Wanderweg zählt zu den genussreichsten im oberbayerischen Alpenvorland.
Ausgangspunkt: Bahnhof Tutzing (612 m) (Navi: 82327 Tutzing, Bahnhofstr. 26).
Höhenunterschied: 180 m.
Anforderungen: Keine.
Gehzeit: 3,30 Std.
Einkehr: Forsthaus Ilkahöhe (mit Aussicht auf See und Berge).

Vom Bahnhof Tutzing (1, 612 m) aus gehen wir in nördliche Richtung an den Parkplätzen vorbei über die Bahnhofstraße. Mit der Heinrich-Vogl-Straße passieren wir eine Unterführung, danach folgen wir ihr sogleich nach rechts (Vorsicht beim Überqueren!). Es geht weiterhin entlang der Bahnlinie, bis die Traubinger Straße unter einer Eisenbahnbrücke hindurchführt. Ab hier weisen Schilder zur Waldschmidtschlucht. Die Treppen hinauf führt uns ein Fußweg an Gartenzäunen und Bahnlinie entlang. Am Pfadende steigen wir die Stufen hinab und gehen durch eine Fußgängerunterführung. Die Straße »Am Pfaffenberg« führt uns weiter nordwärts, bis in einer Senke die Beschilderung zur Waldschmidtschlucht (2, 616 m) nach links weist. Sind wir ein paar Meter gegangen, erblicken wir rechts hinter den Häusern einen Steinbruch mit Nagelfluh. Letzteren sehen wir auch noch auf dem Weg durch die Schlucht als herumliegende Brocken. Hier stand einst ein Kalkofen – der untere Bereich der Schlucht heißt noch heute »Kalkgraben«. Über kleine Brü-

Wildromantisch geht es durch die Waldschmidtschlucht.

cken geht es in die bewaldete Schlucht hinein. An der Weggabelung biegen wir rechts in die eigentliche Waldschmidtschlucht ab und wandern bachaufwärts weiter. Bald folgen wir dem wurzeligen Pfad steil hinauf und am Rand des Grabens entlang. Sind wir am Waldeck bei der Siedlung angelangt, nehmen wir den Pfad geradeaus Richtung Deixlfurter See und wandern dann rechter Hand stets am Waldrand entlang sanft ansteigend. Am Waldorfkindergarten Tutzing (3, 681 m) erreichen wir die Straße. Von hier aus kontrollierte der BND in Zeiten des Kalten Krieges den Nachrichtenverkehr. Wir gehen erst rechts und biegen dann am Parkplatz gleich wieder links in den Wald ab Richtung »Deixlfurter See und Ilkahöhe«.

Unser Weg quert einen beeindruckenden Wall, den der Gletscher bei seinem Abschmelzen während einer längeren Stillstandsphase als Rückzugsmoräne (4, 694 m) abgelagert hat. An der Weggabelung rechts, wandern wir weiter auf der gekiesten Straße – links der Johanniweiher – geradeaus durch eine Kastanienallee. Bald gelangen wir zu einer Wegkreuzung, an der es nach rechts weitergeht – links ist Gut Deixlfurt (5, 695 m) zu sehen, das einst den Wagnersängern Therese und Heinrich Vogl gehörte. Daneben liegt der Deixlfurter See mit großer Schilffläche. Diesen umrunden wir, uns stets links haltend. Durch Kastanienalleen wandern wir am Golfplatz vorbei. Schließlich folgen wir dem Schild nach Obertraubing. An den Schilfflächen vorbei erreichen wir einen Wald. Nach den Anwesen führt uns die nun asphaltierte Straße durch einen weiteren Wald. Bald tauchen die Häuser von Obertraubing auf. An der Einmündung gehen wir links weiter, der Straße folgend und an locker in der Landschaft verteilten Anwesen, Feuchtwiesen und Birkenmoorwäldern vorbei. Nach den Pferdekoppeln weist uns ein Schild zur Ilkahöhe nach links. Über die Bavariastraße wandern wir an einzelnen Anwesen vorbei, dann durch Wald. Schließlich gelangen wir zu einem Parkplatz (6, 708 m), an dem ein Schild auf einen Trimmpfad verweist – hier biegen wir später ab. An der Einmündung gehen wir auf der Straße kurz rechts und gleich wieder links. Mit freiem Blick wandern wir nun über die Ilkahöhe (7, 718 m). Bei klarer Sicht bietet sich ein Panorama vom Grünten in den Allgäuer Alpen bis zu den Chiemgauer Alpen.

Nach einem Wäldchen, in dem eine Tafel auf den ehemaligen Standort eines Achtecktempels hinweist, geht es hinab und gegen den Uhrzeigersinn um einen Tümpel herum. Die Straße führt zu den ersten Anwesen von Oberzeismering. Bald zweigt links ein beschilderter Pfad ab, der uns zu einem Bach hinab und dann wieder etwas hinauf zum ehemaligen Forsthaus Ilkahöhe (8, 691 m) bringt. Von dessen Terrasse aus lässt sich bei guter Küche die Aussicht auf See und Berge genießen. Oberhalb steht die Kirche St. Nikolaus. Hier wenden wir uns nach rechts, wandern bei den Parkplätzen nach links weiter und dann durch die Lindenallee. Nach Querung der Straße folgen wir an dem Parkplatz (6, 708 m) von vorhin rechts dem Schild »Trimmpfad« durch den Wald

Malerische Lindenallee beim Gut Martelshof.

Tolle Aussicht: Starnberger See, Alpenkette und davor die Kirche von Oberzeismering.

hinab. Bald geht es mit Seeblick durch eine Lindenallee an Weiden mit »Pustertalern« vorbei. Einst waren sie die leistungsstärkste Rinderrasse, dann aber vom Aussterben bedroht. Mittlerweile konnten sie sich auch aufgrund ihrer zahlreichen positiven Eigenschaften wieder etablieren. Endet der Zaun, so biegen wir links in die Straße »Am Höhenberg« ein. Zwischen Gut Martelshof (9, 646 m) und einer Siedlung wird diese schließlich zu einem Fußweg, der hinab über eine kleine Brücke führt. Hier geht es nach rechts durch den Martelsgraben weiter. Schließlich gelangen wir, wenn wir an der Einmündung kurz links gehen, zu der schon bekannten Bahnunterführung. Nach dieser geht es rechts über Heinrich-Vogl-Straße und Bahnhofstraße zurück zum Ausgangspunkt (1).

MF
Michael Förg
Fliesen | Platten | Mosaik

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

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

von Seniorenbeirat Dieter Höflich

Das Zeitliche segnen

von Margot Käßmann
erschienen im Verlag adeo,
Best.-Nr. 835024
gebundene Ausgabe, 222 Seiten,
Preis 17,99 Euro

Bücher der Theologin Margot Käßmann liest man gerne, weil sie nicht salbadert, sondern auch schwierigste Themen des Lebens möglichst einfach und offen beschreibt. So hat die ehemalige evangelische Bischöfin, die ihr öffentliches Leben ebenso glaubhaft führt, ein neues Buch vorgelegt, in der sie ihre eigenen Erfahrungen mit einem der schwierigsten Momente unseres Erdendaseins, dem Sterben schildert.

Sie teilt ihr Buch in zehn in sich geschlossene Kapitel auf, man muss das Buch also nicht durcharbeiten, um zu dem Punkt zu gelangen, wozu man gerne eine kluge, außenstehende, tröstende Meinung hätte. Schön, wie sie das Wir dem Ich vorzieht, wenn immer das geht.

Im Kapitel 4, *Erde zu Erde,* werden bestärkende Rituale der Trauer beschrieben. Als Pfarrerin auf dem Land hatte sie noch miterlebt, wie den Verstorbenen Gurkenscheiben oder Münzen auf die Augenlider gelegt worden sind. Und wo es auch heute noch nicht ungewöhnlich ist, Menschen nach Eintritt des Todes einige Zeit zu Hause aufzubahren, den Toten selbst zu waschen und für die Beerdigung anzukleiden. Aber dass es auch ein tiefes Erleben von Distanz gibt, weil der Tote eben nicht mehr der Mensch ist, den wir kannten, mit dem man nicht noch eine letzte Nacht im Haus verbringen möchte. Es geht nicht darum, dass wir jemanden oder irgendwelchen Sitten gerecht werden müssen, gar ein Urteil darüber fällen. Menschen empfinden sehr unterschiedlich.

Im sechsten Kapitel, *Wie kann Gott das zulassen*, wird ein Problem angesprochen, was wohl jeder schon einmal erlebt hat: Warum? In einem das Kapitel abschließenden Gedicht wird eine mich sehr überzeugende Deutung gegeben: Es gibt nicht Anfang und Schluss, wir sind immer mittendrin, auch im letzten Atemzug, auch wenn wir täglich ins Bett steigen um zu üben. (Eva Zeller)

Das Kapitel 8 behandelt die persönliche Vorbereitung, *Wenn meine Zeit zu Ende geht*. Diese schließt auch eine Patientenverfügung ein. Wer sich schon einmal damit befasst hat, weiß, wie viele Entscheidungen getroffen werden müssen. Wie schwer ist das erst für Angehörige, die unter Druck stehen! Wo bekomme ich sie, wer hilft mir, welche Formalitäten müssen erfüllt sein? Der frühzeitige Umgang damit hilft Schuldgefühlen vorzubeugen, Frieden zu finden, weil man auch Bilanz zieht. Die Autorin ist überzeugt, dass es ein Band der Liebe gibt, das die Grenze zwischen Leben und Tod durchdringt. Das Ritual der Grabpflege deutet das an.

Es ist ein modernes und kluges Buch, welches die Professorin vorgelegt hat. Ihre Recherche ist so wertvoll, weil wir neben ihren persönlichen Erfahrungen theologische Hintergründe aufgezeigt bekommen. Bei einem so schwierigen Thema ist das Trost und manchmal Erklärung.

Impressum

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 Oberpframmern 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: Greet Visser

Redaktionsschluss für die Ausgabe 1-2016, Jan.-März. ist der ***14. Dez. 2015***

Fair.
Menschlich.
Nah.

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

Richter
PFLEGEMANAGEMENT
IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

PFLEGE ZUHAUSE

INFORMATION-BERATUNG
HILFE-UNTERSTÜTZUNG
HÄUSLICHE SCHULUNG

82549 Königsdorf • TEL. 08179 8001
www.richter-pflegemanagement.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.

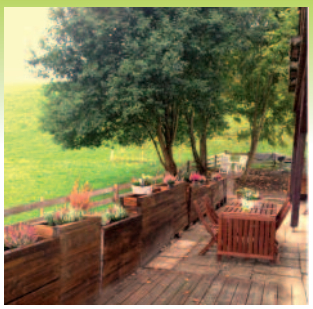
Ich lade Sie unverbindlich zu einem persönlichen Gespräch ein – mit vielen Ideen für eine neue Wohnsituation: von der Anpassung und Teilvermietung Ihres bestehenden Hauses über die kleinere Eigentums- oder Mietwohnung bis hin zu alternativen Wohnformen. Mein Service umfasst dabei nicht nur den Umbau 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...

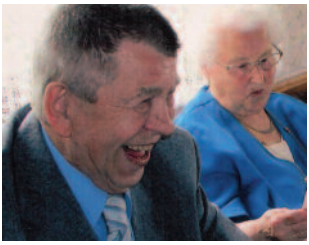
Karin Seidler Immobilien
Reiffenstuelweg 9
83703 Gmund

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

www.maklerin-im-oberland.de

Ihre **familiäre Tagesdemenzbetreuung** im Isar-Loisachtal





Wer steckt hinter L(i)ebensWERT?
Wir sind Menschen aus der Pflege, die im Mittelpunkt den Gast sehen und mit Engagement und Begeisterung ein Umfeld in familiärer Atmosphäre schaffen möchten.

Was macht L(i)ebensWERT so besonders?
Der Erfolg unserer Arbeit misst sich an der **Freude** und **Zufriedenheit** die unsere Besucher empfinden, wenn sie etwas tun. Wir wollen erreichen, dass jeder unserer Besucher sich alltäglich als das erfährt, was er ist:
ein vollständiger, wertvoller Mensch.

L(i)ebensWERT ist ein Ort für Menschen mit Demenz.
Unsere Gäste erfahren hier Akzeptanz, Begleitung, Unterstützung und Förderung.
Wir möchten, dass sie Alltag und Normalität angstfrei erleben und mitgestalten können.
Wir reichen ihnen die Hand, wenn sie das, was früher selbstverständlich erschien, plötzlich nicht mehr alleine können.

L(i)ebensWERT ist auch ein Ort für Angehörige.
Wir wissen, wieviel Kraft und Liebe es kostet, wieviel Schmerz es bedeuten kann, für einen an Demenz erkrankten Angehörigen im häuslichen Umfeld Sorge zu tragen.

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

LebensWERT
Tagesdemenzbetreuung

L(i)ebensWERT
gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt)
Tagesdemenzbetreuung

www.demenz-lebens-wert.de

Oberbuchen 60
83670 Bad Heilbrunn
Telefon 08046/634 99 91 • Fax 08046/634 99 92
info@demenz-lebens-wert.de