



Mitteilungen des Seniorenbeirates im
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen

Januar-März'17 - Nr. 1

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

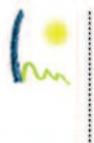


Ihr familiäres Zuhause – umorgt schön wohnen...

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



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



**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

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat Aktuell	
<input type="checkbox"/> Bericht aus dem Seniorenbeirat Herbst 2016	4
<input type="checkbox"/> Patientenverfügung – Urteil des Bundesgerichtshofes	6
Wissenswertes zum Thema Pflege	
<input type="checkbox"/> Ab Januar'17 ändert sich die Pflegeversicherung	8
<input type="checkbox"/> Neueste Infos aus Landratsamt und Bezirk Oberbayern	12
Fragen der Zeit oder Der Islam und wir	14
Informiert sein kennt kein Alter	17
SIS – Senioren vermitteln in Schülerkonflikten	18
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Arbeitskreisen und Gruppen	
<input type="checkbox"/> Caritas – Beratungsstelle für Psychische Gesundheit im Alter	19
<input type="checkbox"/> Computer Senioren – Hilfe bei der Nutzung Ihres Smartphones	20
<input type="checkbox"/> Kath. Kreisbildungswerk – Kultur - Geschichte - Heimat	21
<input type="checkbox"/> Malteser – Erfolgreiche Kooperation mit Second Life Care	22
<input type="checkbox"/> VdK – Barrierefreiheit in Geretsried	23
Notizen – HEUTE	24
Es muss einmal gesagt werden – Umweltschutz damals und heute	25
Termine	27
Das sagt der Apotheker – Wie geht es der Leber?	28
Wandervorschlag – Winterwandern zum Neureuthaus am Tegernsee	29
Buchvorstellung – Demenz. Angehörige erzählen	31
Impressum	32

SENIORENWOHPARK
Isar Loisach

Unser Seniorenwohnpark bietet:
Kurzzeit- & Verhinderungspflege
vollstationäre Pflegeplätze
31 Ein- bis Dreizimmerwohnungen

Moosbauerweg 7a
82515 Wolfratshausen
Telefon 08171 34886-0
www.asb-casa-vital.de

Wir haben noch Platz für nette Mitbewohner.

Unser Seniorenwohnpark bietet mit seiner freundlichen und familiären Atmosphäre Raum und Unterstützung für ein alltagsorientiertes und selbstbestimmtes Leben.

Wir haben hier und jetzt

ASB
ASB - Seniorenwohnpark

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	Wolftratshausen, Hans-Urmiller-Ring 24	
VdK	08041-761253	Kreisverband Bad Tölz-Wolftratshausen-Miesbach: Bad Tölz, Karwendelstraße 5	
Seniorenbeirat des Landkreises		Frau Bäumler	08041-505 280
Senioren-Info-Telefon		Frau Bäumler	08041-505 280
Seniorenberatung des Landkreises			
	Mobile Seniorenhilfe	Frau Frick	08041-505 366
		Frau 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
Hospizbegleitung und palliative Care-Beratung			
	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

Liebe Leserinnen und Leser,

kaum ist der Weihnachtsfrieden vorbei, gehen die Kriege auf der Welt weiter. Wann müssen die Menschen aus Syrien vor Bomben und Terror nicht mehr flüchten und können in Frieden ihr zerstörtes Land wieder aufbauen? Durch die Flüchtlingsströme aus den Kriegs- und Terrorgebieten ist bei uns der Islam zu einem allgegenwärtigen Diskussions-thema geworden – positiv wie negativ. Prof. Dr. Wilhelm Liebhart setzt sich in dieser Ausgabe in einem Artikel mit dem Islam auseinander: Was wissen wir eigentlich über diese Religion und den Koran? Ein langer, aber sehr lesens-werter Beitrag.



Mit Beginn eines neuen Jahres gibt es immer wieder Gesetzesänderungen. Im Januar 2017 ist eine umfassende Reform der Pflegeversicherung in Kraft getreten. Gerd Huber hat viel Wissenswertes und Wichtiges zum zweiten Pflegestärkungsgesetz für Sie zusammengetra-gen.

Vielleicht haben Sie zu Weihnachten ein Smartphone oder ein Tablet geschenkt bekommen und wissen noch nicht so recht was Sie mit den Geräten alles anfangen können. Macht nichts. Der Verein Computersenioren Bad Tölz-Wolfratshausen e.V. bietet Ihnen Hilfe an. Und da wir gerade bei der Technik sind: Kennen Sie die neuesten technischen Helfer für zuhause? Mecht-hild Felsch hat sich letztes Jahr im Oktober beim 8. Starnberger Seniorentag umgeschaut und berichtet über viele interessante technische Hilfsmittel für den Alltag und wo man sich darü-ber informieren kann.

Der VdK Geretsried hat sich mit der Barrierefreiheit in Geretsried befasst und dem Bürger-meister eine lange 'Mängelliste' vorgelegt.

Diese und viele andere Themen, Tipps und Anregungen finden Sie in dieser Ausgabe. Die Se-niorenInfo gibt es übrigens nun schon im 10. Jahrgang und es macht dem ehrenamtlichen Redaktionsteam immer noch Freude viermal im Jahr speziell für Sie diese Informationen zu-sammen zu stellen.

Ich wünsche Ihnen noch schöne Wintertage mit weißer Landschaft und blauem Himmel da-rüber. Und ärgern Sie sich nicht über Schneehaufen vor Ihrer Haustür. Das ist bald schon wie-der 'Schnee von gestern'.

Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink that reads 'Gabriele Skiba'.

Ihre Gabriele Skiba

Bericht aus dem Seniorenbeirat Herbst 2016

Die "Verordnung zur Ausführung des Pflege- und Wohnqualitätsgesetzes", kurz und sperrig: AVPfleWoqG, die seit 2011 gilt, bringt auch in unserem Landkreis eine große Veränderung bei den bestehenden Alten- und Pflegeheimen mit sich.

Die vorgeschriebene Zimmergröße von 14 qm für ein seniorengerechtes Zimmer stellt die verschiedenen Betreiber vor große Herausforderungen und hat in den vergangenen Monaten sogar zur Schließung einiger Einrichtungen geführt.

Der Riedhof in der Gemeinde Egling hat seine Türen geschlossen, die Gemeinde Schlehdorf baut ein neues Heim, das Rupert Mayer Seniorenheim Seehof in Kochel baut kräftig um und vergrößert die Anzahl der Pflegeplätze, in Tölz soll das Josefistift durch eine neue Anlage ersetzt werden und das Kreispflegeheim in Lengries wird einen neuen Träger erhalten und neu gebaut werden. In Ambach am Starnberger See ist der Neubau einer Seniorenresidenz geplant.

Diese Umstrukturierungen führen auch in unserem Seniorenbeirat zu engagierten Debatten, und damit zu Anregungen und Bitten an die politischen Vertreter und Entscheidungsgremien,

sich mit unseren Vorstellungen auseinander zu setzen. Auf Vorschlag des Seniorenbeirates soll der Kreistag Investitionszuschüsse des Landkreises nur dann gewähren, wenn bis zu maximal 10 % der Pflegeplätze in Doppelzimmern errichtet werden, d.h. der Seniorenbeirat wünscht sich in den Pflegeheimen die größtmögliche Anzahl an Einzelzimmern, um den Senioren eine gute Lebensqualität zu gewähren. An die Gemeinde Münsing ist der Seniorenbeirat mit der Bitte herangetreten in dem Seniorenwohnstift auf eine soziale Gewichtung der Bewohner zu achten.

Bei einem Besuch im Amtsgericht Wolfratshausen hat uns Rechtspflegeoberinspektorin Frau Martina Abdul-Rahman über die aktuelle Rechtsprechung des Bundesgerichtshofes von der Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht informiert. *Siehe auch Seite 6 dieser Ausgabe!*

In Geretsried trafen wir auf einen sehr engagierten Vertreter des Sozialverbands VdK, Vorstandsmitglied Arno Bock, der uns anschaulich berichtete, wo die vielen kleinen versteckten Barrieren sind, die Menschen mit körperlicher Behinderung, aber auch mit Seh- und Hör-



Seniorenheim Haus Elisabeth – Wohnen im Herzen von Geretsried

Wir informieren und beraten Sie gerne.

Pflege und Betreuung – Alles aus seiner Hand!

- Dauerpflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Offener Mittagstisch für Senioren
- Café Bach
- Feste und Feiern
- Veranstaltungen

compassio

Seniorenheim Haus Elisabeth
Johann-Sebastian-Bach Straße 16
82538 Geretsried
Telefon 08171 9081-0
haus-elisabeth@compassio.de

www.compassio.de

schwäche das Leben oft zu einem gefährlichen Abenteuer werden lassen. Der VdK sammelt alle Hinweise und gibt sie an die Stadtverwaltung und das Bauamt weiter.

Hinweise auf Schwachstellen in Geretsried können im Internet unter www.vdk.de/ov-geretsried, gemeldet werden.

Seit der Neuwahl des Seniorenbeirates waren wir bei unseren Sitzungen Gäste im Franziskuszentrum in Tölz, in der Tourismusinformation in Benediktbeuern, im Pfarrheim in Ascholding, im Amtsgericht in Wolfratshausen und im Rathaus von Geretsried. Wir wurden überall herzlich empfangen. In Tölz bei der Kontaktstelle Alt und Selbständig informierte uns Herr Ebersberger als Referent für die Soziale Kommunalplanung über

die Angebote für Senioren in Bad Tölz. Herr Bürgermeister Hans Kiefersauer, Frau Bürgermeisterin Leni Gröbmaier und Herr Bürgermeister Michael Müller berichteten ausführlich über die Entwicklungen in ihren Gemeinden Benediktbeuern, Dietramszell und der Stadt Geretsried. Die Seniorenbeauftragten / -referentin der drei Gemeinden, Frau Monika Huppelsberg, Frau Uschi Disl und Frau Dr. Sabine Gus-Mayer, stellten ihr Engagement für „ihre“ Senioren in den Gemeinden vor.

Überall sind wir auf großes Entgegenkommen gestoßen, wenn wir unsere Anliegen vorgebracht haben. Für die Gastfreundschaft möchten wir uns bei allen, die uns so liebenswürdig empfangen, bewirten und informiert haben, von Herzen bedanken.



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!

Patientenverfügung

Urteil des Bundesgerichtshofes sorgt für Verunsicherung

Eine grundlegende Entscheidung des Bundesgerichtshofes (BGH) vom 6. Juli 2016 zur Patientenverfügung sorgt teilweise für Verunsicherung. Der BGH verlangt für eine wirksame Patientenverfügung, dass "der Betroffene umschreibend festlegt, was er in einer bestimmten Lebens- und Behandlungssituation will und was nicht".

Das Fazit gleich vorweg:

Christine von Massenbach, Richterin am Oberlandesgericht in München gibt folgende Stellungnahme:

... Die Formulierungen in der Muster-Patientenverfügung des Bayerischen Staatsministeriums der Justiz (StMJ) genügen nach unserer Einschätzung den höchstrichterlichen Anforderungen aus dem Beschluss des BGH vom Juli 2016.

Im Ausgangsfall lag eine Patientenverfügung einer nicht-staatlichen Organisation vor, in der Behandlungssituationen nicht konkret genug beschrieben waren. Für das BGH war die Behandlungsentscheidung "keine lebenserhaltenden Maßnahmen" zu wünschen, nicht durch eine hinreichend konkret beschriebene Behandlungssituation untermauert. Insbesondere ist der BGH der Auffassung, dass die im Ausgangsfall verwendete Formulierung "schwerer Dauerschaden des Gehirns" nicht genüge, um die Behandlungssituation und damit mittelbar auch die Behandlungsentscheidung hinreichend zu konkretisieren. Aus diesem Grund liege, so der BGH, in diesem Fall keine Patientenverfügung im Sinne des § 1901 a Abs. 1 Satz 1 BGB vor.

Anders als im Ausgangsfall des BGH beschreibt die Muster-Patientenverfügung

des StMJ die Behandlungssituationen ausführlich und konkret. So heißt es zum Fall des Gehirnschadens beispielsweise „Wenn infolge einer Gehirnschädigung meine Fähigkeit, Einsichten zu gewinnen, Entscheidungen zu treffen und mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, nach Einschätzung zweier erfahrener Ärzte oder Ärztinnen aller Wahrscheinlichkeit nach unwiederbringlich erloschen ist, selbst wenn der Todeszeitpunkt noch nicht absehbar ist. Dies gilt für direkte Gehirnschädigung, z.B. durch Unfall, Schlaganfall, Entzündung ebenso wie für indirekte Gehirnschädigung z.B. nach Wiederbelebung, Schock oder Lungenversagen...“

Rupert Mayer Seniorenheim Seehof

*Wir bieten vollstationäre Pflege
sowie Kurzzeit- und Urlaubspflege
in einer traumhaften Lage
unmittelbar am Ufer des Kochelsees.*



Unsere Mission
Menschlichkeit

Hilfe im Alter

Wir informieren und beraten Sie gerne.
Rupert Mayer Seniorenheim Seehof
Mittenwalder Straße 70
82431 Kochel am See
Telefon 08851/9222-0
aph-kochel@im-muenchen.de
www.aph-kochel.de

Diese ausführliche Formulierung ist konkret, um sowohl die Behandlungssituation als auch mittelbar die Behandlungsentscheidung hinreichend zu beschreiben. Wenn Sie also Ihre Patientenverfügung anhand der Broschüre „Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter durch Vollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung“ vom StMJ verfasst haben, entspricht diese den bislang bekannten höchstrichterlichen Anforderungen.

Das Bayer. Staatsministerium der Justiz bietet auf seiner Homepage den kostenlosen Download einer Vorlage für Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung an.

Diese Broschüre ist mit heraustrennbaren Formularen (16. Auflage) auch im Buchhandel unter der ISBN-Nummer 978-3-406-67602-4 zum Preis von 5,50 € erhältlich.

Die 17. Auflage ist im Hinblick auf die Entscheidung des BGH in Vorbereitung. Es handelt sich hierbei jedoch lediglich um mögliche Optimierungsmaßnahmen.



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

Das ändert sich ab Januar 2017 in der Pflegeversicherung

Das zweite Pflegestärkungsgesetz (PSG II) vom 01.01.2016 ist das umfassendste seit Einführung der Pflegeversicherung im Jahr 1995 und ist deshalb eine Reform, die auch diesen Namen verdient.

Seit 1. Januar 2017 sind nun einige maßgebliche Bausteine dieser Reform in Kraft getreten. Endlich wurden ein neuer Pflegebedürftigkeitsbegriff und ein neues Begutachtungsverfahren eingeführt. Damit erhalten erstmals alle Pflegebedürftigen einen gleichberechtigten Zugang zu den in der Regel verbesserten Leistungen der Pflegeversicherung – unabhängig davon, ob sie an körperlichen Einschränkungen leiden oder zum Beispiel an einer Demenz erkrankt sind. Anstelle der bisherigen Pflegestufen 0 bis III gibt es nun gemäß § 15 SGB XI seit Jahresbeginn „fünf Pflegegrade“. Personen mit bereits bestehender Pflegestufe werden ohne erforderlichen Antrag automatisch von den Pflegekassen in den neuen Pflegegrad überführt und über den anerkannten Pflegegrad informiert.

Was sind die wesentlichen Veränderungen oder Verbesserungen?

1. Ein neuer Pflegebedürftigkeitsbegriff gemäß § 14 SGB XI

Dieser ist seit 01.01. 2017 für die Begutachtung durch den MDK „Medizinischer Dienst der Krankenversicherung“ maßgebend. Die bisherigen Vorgaben der Minutenpflege je Pflegehandlung zur Feststellung der Pflegestufe, hat nun erfreulicherweise ausgedient.

Jetzt steht im Focus, welche alltäglichen Aufgaben kann der Mensch noch alleine verrichten. Der Pflegegrad wird nicht nur durch körperliche Defizite und mangelnde Mobilität, sondern auch orien-

tiert an den kognitiven Fähigkeiten, die Möglichkeit zur Gestaltung des Alltags oder Wahrnehmung sozialer Kontakte oder wie er sich räumlich und zeitlich orientieren kann, bestimmt.

Dazu finden diese sechs nachstehenden Module für das neue MDK- Begutachtungssystem Anwendung. Diese sind prozentual gewichtet und orientieren sich in den folgenden Bereichen. Bei Modul 2 und 3 wird nur das höher bewertete Modul berücksichtigt:

1. 10 % für Mobilität
2. 15 % für kognitive und kommunikative Fähigkeiten
3. 15 % für Verhaltensweisen und psychische Problemlagen
4. 40 % für Selbstversorgung und Haushaltsführung
5. 20 % für Bewältigung von und selbständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen
6. 15 % für Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte

Wer noch bis Ende 2016 einen Antrag auf Pflegeleistungen und Feststellung einer Pflegestufe gestellt und den MDK-Begutachtungstermin aber erst im Jahr 2017 hat, der wird noch nach dem bisherigen System begutachtet und einer Pflegestufe zugeordnet. Diese wird jedoch von der Pflegekasse umgehend in einen Pflegegrad umgewandelt. Beim Begutachtungstermin sollte, laut Frau Dr. Ottilie Randzio, stv. Geschäftsführerin des MDK-Bayern, möglichst die Pflegeperson anwesend sein, ärztliche Befunde und ein geführtes Pflegetagebuch bereitliegen.

2. Vergleich der bisherigen Pflegestufen und seit Januar 2017 gültigen Pflegegrade.

Bei Menschen mit ausschließlich körperlichen Einschränkungen gilt die Regel „+1“.		Bei Menschen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz gilt die Regel „+2“.	
Pflegestufen bis 2016	Pflegegrade ab 2017	Pflegestufen bis 2016	Pflegegrade ab 2017
0	1	-	1
I	2	0	2
II	3	I	3
III	4	II	4
III (Härtefall)	5	III	5

3. Die Hauptleistungen der Pflegekassen ab 01.01.2017 in Euro im Überblick:

Pflegegrade	Ambulante Leistungen		Vollstationäre Leistungen	Tages- und Nachtpflege	Entlastungsbetrag §45b SGB XI
	Pflegegeld	Sachleistung			
1	-	-	125	-	125
2	316	689	770	689	125
3	545	1.298	1.262	1.298	125
4	728	1.612	1.775	1.612	125
5	901	1.995	2.005	1.995	125

Durch den Pflegegrad 1 erhalten nun Personen Leistungen die bisher nichts bekamen. Das sind hauptsächlich Unterstützungsleistungen zur Bewältigung des Alltages. Das Bundesgesundheitsministerium rechnet mit zusätzlich rund 1,2 Millionen Menschen, die über den Pflegegrad-1 Zugang zu Leistungen der Pflegeversicherung erhalten.

Für die Pflegebedürftigen gilt ferner ein Bestandsschutz für die bisherigen Leistungen der Pflegekassen. Laut Bundesgesundheitsminister Gröhe werden die meisten Menschen mit einem Pflegegrad höhere Leistungen als bisher erhalten. Wer 2017 einen Antrag auf Erhöhung des Pflegegrades stellt, kann bei einer Ablehnung nicht heruntergestuft werden.

3.1 Weitere Leistungen d. Pflegekassen:

a) monatlich:

- > Verhinderungspflege zu Hause, bis zu 6 Wochen für Ersatzpflegerin: 1.612 €
- > Stationäre Kurzzeitpflege, bis zu 8 Wochen möglich: 1.612 €.
- > Pflegehilfsmittel: 40 €
- > Wohngruppenzuschlag bei ambulanten Betreuung: je Person 214 €

b) einmalig:

- > Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen u.a. Bad oder Treppenlift: bis zu 4.000 €.
- > Pflege-Wohngemeinschaft: Anschubfinanzierung je Person 2.500 € / Wohngruppe 10.000 €

Das ändert sich für Heimbewohner:

Ab 2017 gilt ein einheitlicher pflegebedingter Eigenanteil für die Heimbewohner. Wer in einen höheren Pflegegrad eingestuft wird muss nicht mehr, wie bis Ende 2016 üblich, eine höhere Zuzahlung leisten. Der pflegebedingte Zuzahlungsbetrag soll im Bundesdurchschnitt voraussichtlich bei rund 580 Euro liegen. Aber, die exakte Höhe sowie hinzukommende Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Investitionskosten unterscheiden sich von Heim zu Heim.

Das ändert sich für pflegende Angehörige:

Mit dem neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff werden die Ansprüche auf Rentenversicherungsbeiträge verbessert und neu berechnet. Entscheidend ist dabei, neben dem Pflegegrad 2-5, die Art und der zeitliche Umfang der Pflegeleistung

gen. Ferner haben Angehörige Anspruch auf Pflegeberatung. Die Pflegekassen bieten jedem, der einen Antrag auf Leistungen stellt, innerhalb von zwei Wochen eine Beratung an.

Ausblick PSG - III:

Das Bundeskabinett hat am 5. September 2016 ein „Drittes Pflegestärkungsgesetz“ dem Bundestag und am 12. August dem Bundesrat zur Entscheidung vorgelegt. Der Bundestag hat am 01. Dezember 2016 in 2. und 3. Lesung dieses Gesetz mehrheitlich verabschiedet. Die Entscheidung des Bundesrates stand erst nach Redaktionsschluss dieser SI-Ausgabe 01-2017 auf der Tagesordnung. Wir berichten deshalb erst in der Ausgabe 02-2017 über die Ziele und wesentlichen Inhalte des PSG-III.



Computer-Kurse!



Wissen, wie es geht.

PC-HELP!

Computerberatungen 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



Wir verbinden Generationen



SENIÖREN
RESIDENZ
DEISENHOFEN

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege

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

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 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

Neueste Infos aus dem Landratsamt und vom Bezirk Oberbayern.

1. Antrag auf Mobilitätshilfe beim Bezirk Oberbayern:

Damit auch Menschen mit Handicaps am kulturellen Leben und ihrem sozialen Umfeld außer Haus oder Heim teilnehmen können, sind sie in der Regel auf Fahrdienste angewiesen die Geld kosten. Deshalb kann man beim Bezirk Oberbayern für den Transport körperlich, psychisch und geistig beeinträchtigter Jugendlicher und Erwachsener zur Fahrt in die Tagespflege oder zu kulturellen Veranstaltungen Mobilitätshilfe mit einem monatlichen Grundbetrag von 88 Euro beantragen, der im Bedarfsfall erhöht wird. Die Mobilitätshilfe gibt es nur für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, nicht jedoch für Fahrten zu Ärzten, Therapeuten oder Krankenhäuser. Dafür ist die Kranken- oder Pflegeversicherung zuständig.

Dies betrifft nicht nur Körperbehinderte mit GdB (Grad der Behinderung) 80-100 und Merkzeichen aG (außergewöhnliche Gehbehinderung), sondern auch Menschen mit Demenz oder anderen Beeinträchtigungen. Anspruch hat nur derjenige, der aufgrund einer Behinderung keine Steuerbefreiung für einen eigenen PKW hat. Das monatliche Einkommen darf nicht über 718 € und 252 € für den Ehegatten oder jede weitere unterhaltsberechtigzte Person liegen. Die Vermögensfreigrenze beträgt 2.600 € plus 614 € für den Ehepartner und 280 € für jede weitere Person der Familie.

Einen Erstantrag auf Mobilitätshilfe stellen Sie bitte beim Bezirk Oberbayern. Das Antragsformular und weitere Auskünfte erhalten Sie im Internet unter www.bezirk-oberbayern.de/Soziales/Erwachsene-mit-Behinderungen.

2. Mindestlohn für Betreuungs- und Pflegekräfte in Familien:

Nicht nur für jede deutsche, sondern auch für die ausländischen Haushaltshilfen und Pflegekräfte in Seniorenheimen muss der derzeitige Mindestlohn von 8.50 € je Stunde eingehalten werden. Kosten für Unterbringung und Verpflegung dürfen nicht angerechnet werden. Es gilt nur das Deutsche Arbeitsrecht.

Genauere Informationen erhalten sie über die Verbraucherzentrale Bayern unter

[www.verbraucherzentrale.de / pflege-rund-um-die-uhr/Leistungsumfang](http://www.verbraucherzentrale.de/pflege-rund-um-die-uhr/Leistungsumfang)



AWO
**Demenz-Zentrum
Wolfratshausen**

*Wir betreuen, begleiten
und pflegen
demenziell erkrankte Menschen*

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



3. Sprachschulung Deutsch B2 für ausländische Pflegekräfte im Landkreis:

In Kooperation zwischen der Fachstelle Senioren im Landratsamt und der Volkshochschule Geretsried ist erstmalig ein Sprachkurs B2 für ausländische, aber bereits im Landkreis tätige Pflegekräfte geplant. Dieses Zertifikat und die Fähigkeiten aus diesem Sprachkurs sind wichtig für die Anerkennung bisheriger und künftiger Berufsabschlüsse sowie Anstellungs- und Besoldungsmöglichkeiten.

Es ist geplant einen „Testbogen“ an Interessentinnen und Interessenten zu versenden mit dem sie feststellen können, auf welchem Sprachniveau sie sich

befinden. Auf der Basis dieser Angaben und Erkenntnisse der Auswertung wird das Kursniveau bestimmt. Die Teilnehmerzahl ist vorerst auf 15 Personen begrenzt. Die Geschäftsführungen der stationären und ambulanten Dienste werden gebeten, auf diese Schulungsmaßnahme, die auch ihrer jeweiligen Einrichtung zu gute kommen wird, hinzuweisen.

Interessenten wenden sich bitte telefonisch an Frau Christiane Bäumler in der Fachstelle Senioren des Landratsamtes Bad Tölz unter Telefon 08041 / 505-280 oder per eMail unter christiane.baeumler@lra-toelz.de

Zuhause bleiben.

Wir pflegen professionell und immer ganz persönlich...

Caritas

Nah. Am Nächsten



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

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

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

Sprechzeiten: Montag - Donnerstag von 8 - 16 Uhr

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

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



Fragen der Zeit oder Der Islam und wir

Zu den größten Fragen der Zeit gehört unser Verhältnis zum Islam. Christlicher Glaube und Vernunft zwingen uns, sich mit dem Islam und seiner Grundlage Koran zu befassen. Was wissen wir eigentlich? Beginnen wir mit den Verhältnissen in Deutschland und Bayern.

In Deutschland leben knapp über acht Millionen Ausländer, davon sind weniger als die Hälfte Moslems. Es gibt daneben auch eine Million und mehr deutsche Staatsangehörige islamischen Glaubens, so dass bei uns etwa 4,3 Millionen Menschen Muslime oder Moslems sind. Bei einer Gesamtbevölkerung von 81 Millionen Menschen sind das 5,3 Prozent (Stand Ende 2015). Es sind alle Richtungen des Islam vertreten wie die Sunniten (Türken), Aleviten (Türken), Schiiten (Türken, Iraner) und Ahmadiyya (Pakistan). Im Gegensatz zu den christlichen Kirchen sind die Muslime sehr zersplittert und erst in den letzten Jahren organisiert.

Die Frage stellt sich:

Warum sind Muslime in Deutschland?

Man unterscheidet Arbeitsmigranten (Türken) von Asylbewerbern und Kriegsflüchtlingen (z. B. Syrer und Afghanen). Italiener und Türken wurden seit 1961, noch unter Konrad Adenauer, als Gastarbeiter angeworben. Obwohl seit 1974 ein Anwerbestopp besteht, wuchs die türkische Bevölkerung aufgrund von Familienzusammenführung und Nachzug. Zu Beginn der 90er Jahre kamen in größerer Zahl Asylbewerber, die sich mit über 90 % aber als Wirtschaftsflüchtlinge entpuppten. Die Folge war eine Ergänzung des Grundgesetzes von 1993. Seit dem Beginn des "Arabischen Frühlings" (auch "Arabellion") 2011 steigt die Zahl von islamischen Bürgerkriegs-

flüchtlingen als Asylbewerber sprunghaft an. Sie kamen 2015 und 2016 besonders aus Syrien bzw. syrischen Flüchtlingslagern in den Nachbarstaaten Türkei, Libanon und Jordanien.

Im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen leben per 31. Mai 2016 1.575 Asylbewerber, überwiegend aus Afghanistan, Irak und Eritrea. In dieser Zahl sind die bereits anerkannten Flüchtlinge, hauptsächlich Syrer, nicht enthalten.

Doch stellen diese nicht das eigentliche Problem dar, zumal die Bleibechancen unterschiedlich sind. Wir brauchen unsere Gäste nicht als bedrohend empfinden, die Bedrohung kommt von einer anderen Seite.

Als am 11. September 2001 das islamische Terrornetzwerk al-Qaida ihren spektakulärsten Anschlag verübt hatte, verkündete in einem Bekennervideo ihr Führer Osama bin Laden: Es sei eine "Schlacht zwischen Glauben und Unglauben", also zwischen Islam und Nichtislam, im Gange. Er habe den "Heiligen Krieg ausgerufen gegen die Juden und Christen". Aber: Wir wissen alle, dass die al-Qaida zu keiner Zeit für 1,3 Milliarden Muslime sprach und spricht, sondern nur für sich selbst. Mittlerweile wurde sie von der Terrororganisation IS oder ISIS, vom sogenannten Kalifat "Islamischer Staat" bzw. "Islamischer Staat im Irak und Syrien (Levante)" in der Führungsrolle abgelöst. Ihr Anschlag in Paris zeigt, dass sie nicht nur einen Staat im Nahen Osten, sondern eine islamische Weltrevolution anstreben. Ihr Ziel ist die Weltherrschaft des Islam und die allgemeine Einführung der Scharia! Hier haben die Andersgläubigen oder Ungläubigen, wie etwa die Jesiden, keinen Platz. Interessant ist, dass sich neuerdings Christen im IS-Staat

durch Schutzgelder vor Verfolgung schützen können, während nichtsunnitische Muslime wie etwa Schiiten verfolgt werden.

Das arabische Wort Islam bedeutet "Ergebung in den Willen Gottes". Der Muslim oder Moslem ist einer, "der sich Gott unterwirft". Der deutsche Begriff "Muselman" (Karl May) ist überholt, der Name "Mohammedaner" eine Beleidigung. Das heilige Buch, Koran genannt, ist dem Kaufmann und Propheten Mohammed zwischen 609 und 632 in arabischer Sprache als Wort Gottes geoffenbart worden. Er gliedert sich in 114 Surenkapitel, die in Verse unterteilt sind. Die Ordnung der Suren erfolgt erst nach Mohammeds Tod nach der Länge und nicht etwa der zeitlichen Folge nach, was die Exegese in unserem Sinn natürlich erschwert. Unter Exegese versteht man die wissenschaftliche Schriftauslegung und Interpretation. Sie ist nicht nur unbekannt, sondern im Islam auch nicht erlaubt. Wie ursprünglich auch im Christentum und Judentum ist der Koran nicht nur ein religiöses Buch, sondern auch die Grundlage des gesellschaftlichen Lebens. So ist etwa die Scharia,

das islamische Recht, aus dem Koran direkt geschöpft. Es besteht im Gegensatz zu uns keine Trennung von Religion und Politik, von Geistlichem und Weltlichem. Die Absicht des islamischen Fundamentalismus besteht in der Rückkehr zum Koran und in der Ablehnung aller westlicher Einflüsse.

Der Koran wird ergänzt durch die Prophetentradition (Hadith), den Brauch (Sunna) und eben die Scharia.

Im Islam gibt es, wie im Judentum, nur einen Gott (Monotheismus), der Allah heißt und nicht dargestellt werden kann und darf. Wie im Juden- und Christentum, die ja älter sind, erscheint Gott als Schöpfer und Erhalter, als allmächtig, allwissend und barmherzig. Der Mensch bedarf keiner Erlösung, da seine Natur nicht sündig ist, aber es besteht eine Verantwortung des Einzelnen beim Letzten Gericht.

Im Grundsatz haben die Frauen dieselben Heilsmöglichkeiten wie die Männer. Lässt sich der Koran aber mit der Emanzipation, der Gleichberechtigung und Gleichstellung der Frau vereinbaren? Die 24. und 33. Sure behandeln die sogenannten Bekleidungs Vorschriften. Aus



...weil Nähe zählt.



Malteser

...weil Nähe zählt.

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

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

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

Rufen Sie uns an: ☎ **08171 / 43 63-0**

🌐 www.malteser.de

ihnen geht klar hervor, dass sie dem Schutz der verheirateten Frauen dienen. Die Verhüllung der körperlichen Reize gilt nur außerhalb des Hauses. Eine totale Verhüllung wird nicht verlangt, denn das, was unbedingt notwendig ist, darf unverborgen bleiben. Hier gibt es also Spielraum.

Den jüdisch-christlichen zehn Geboten entsprechen "fünf Gebote" oder "Säulen":

1. Das Glaubensbekenntnis: Allah ist ein einziger Gott und Mohammed ist sein Prophet,
2. Das tägliche, fünfmalige Pflichtgebet in Richtung Mekka (Salat),
3. Das Pflichtalmoosen (Zakat),
4. Das Fasten tagsüber im Monat Ramadan und
5. Die einmalige Wallfahrt nach Mekka (Hadsch).

Weiter bestehen gewisse Speiseverbote. Alkohol, Schweinefleisch und Blut sind grundsätzlich verboten. Dahinter verbergen sich hygienische Vorsichtsmaßnahmen aus alter Zeit, wie wir sie auch aus dem Judentum kennen. Verboten ist auch das Glücksspiel und heilig ist die Gastfreundschaft.

Grundsätzlich besteht auch im Islam die Achtung vor dem Leben des Mitmenschen. Die traditionell in Arabien vorherrschende Blutrache ist seit dem Koran verboten. Immer wieder findet die Polygamie im Westen kein Verständnis. Vor dem Erscheinen des Propheten bestand überhaupt keine Beschränkung, er schränkte auf vier Frauen ein. Historisch ist dies erklärbar, weil aufgrund der Blutrache Familie, Sippen, ja Stämme vom Aussterben bedroht waren. Es ging um die Sicherstellung des Nachwuchses.

Weitere Gebote sind etwa die Dankbarkeit gegenüber Eltern und Verwandten, die Hilfeleistung für Glaubensgenossen, die Sorge für die Kinder, die Güte gegenüber Untergebenen und das Verbot

des Selbstmordes. Hier stützt man angesichts der vielen Selbstmordattentäter. Diese glauben, als Märtyrer für den Glauben zu sterben und in den Himmel zu kommen, wo sie Freuden aller Art erwarten. Dass sie für politische Zwecke missbraucht werden, wird ihnen aus welchen Gründen auch immer, nicht klar. Sie sind Opfer und terroristische Täter zugleich.

Wie kam es zu den verschiedenen Richtungen im Islam?

Die große Mehrheit der Muslime sind Sunniten. Sie berufen sich auf Aussagen der Gefährten und späteren Kalifen. Die Schiiten dagegen berufen sich auf Aussagen von Mohammeds Verwandtschaft, insbesondere auf den Schwiegersohn und Kalif namens Ali, der ermordet worden ist. Weitere Richtungen, meist schiitische Sekten, stellen die Aleviten, Drusen, Ismailiten und die Sufi-Gemeinschaft, die Imamiten und die Ahmadiyya dar. Die Aleviten, im 14. Jh. in Ostanatolien entstanden, berufen sich auf den Kalifen Ali. Die Drusen spalteten sich im 11. Jh. von den Ismailiten ab. Ismail war der 7. schiitische Imam, der als Mahdi in der Endzeit auftauchen und das Unrecht auf der Welt beseitigen wird. Sufi-Gemeinschaften huldigen als Bruderschaften der islamischen Mystik. Es sind Gläubige, die den Weg der Vollkommenung durch Reue und Buße, Fasten und Wachen einschlagen. Imame, die religiösen und politischen Führer, sind bei den Schiiten die Nachkommen des Kalifen Ali und bilden die Imamiten. Die sunnitische Bewegung der Ahmadiyya wurde im heutigen Pakistan von Ahmad (1835-1908), der behauptete Messias und Mahdi zugleich zu sein, gegründet.

*auszugsweise aus "Kulturspiegel Altoland",
Februar 2016*

Informiert sein kennt kein Alter

Entdecken Sie die Möglichkeiten technischer Assistenzsysteme

Unter dem Motto „Wohnen und Leben“ veranstaltete in unserem Nachbarlandkreis der Initiativkreis Seniorenarbeit den 8. Starnberger Seniorentag am 22.10.2016.

Vor der Schlossberghalle stand als Highlight ein großer Truck aus Baden-Württemberg, der eine Musterwohnung mit technikgestützten Assistenzsystemen enthielt. Die Wohnung ist mit allen Techniken ausgestattet, die Senioren den Alltag erleichtern sollen.

Rollläden, Licht und Heizung werden über Touchscreens gesteuert. Das Bügel-eisen hat Füßchen, die automatisch ausfahren, sobald es nicht bewegt wird, um das Versengen der Kleidung zu verhindern und eine Abschaltautomatik. Es gibt Telefone mit Lichttechnik oder großen Kurzwahl-tasten mit Fotos der Gesprächspartner. Hilfreich ist ein Notruf, der bei einem Sturz die Angehörigen informiert und die GPS-Daten sendet. Einfache Lösungen wie etwa ein Wassermelder, der ein Überlaufen der Badewanne verhindert, Sensorsysteme als Sturzprävention oder eine automatische Abschaltung eines vergessenen Küchenherdes.

Es zeigt sich, dass Technik immer wichtiger wird in einer zunehmend alternden Gesellschaft. Solche praktischen Hilfen gibt es allerdings nicht in jedem Elektromarkt zu kaufen.

Das Internetportal www.wegweiseralterundtechnik.de stellt in einer leicht zu bedienenden Oberfläche neutrale Informationen rund

um bereits am Markt erhältliche Produkte und ihre Anwendungsfälle bereit.

Beim erstmaligen Besuch des Portals empfiehlt sich der Gang durch die virtuelle Musterwohnung. Alternativ führt ein komfortabler Suchassistent mit nur wenigen Klicks zu passenden Produkten. Sind entsprechende Angebote gefunden, können sie auf Wunsch zu einer individuellen, bequem druckbaren Broschüre zusammengestellt und dann ausgedruckt oder auch weitergeleitet werden.

Gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung wird diese Internetseite vom FZI Forschungszentrum Informatik am Karlsruher Institut für Technologie als gemeinnützige Einrichtung betrieben, um neutrale Informationen für Interessierte frei zugänglich zu machen.



Senioren vermitteln in Schülerkonflikten

SIS – Brücke zwischen Alt und Jung Seniorpartner e.V.

"Seniorpartner In School" ist ein gemeinnütziger Verein, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, Kindern und Jugendlichen in Schulen zu helfen, ihre Konflikte gewaltfrei zu lösen und ihre persönliche und soziale Kompetenz zu stärken.

SIS steht allen interessierten Bürgerinnen und Bürgern offen, die mindestens 55 Jahre alt sind und ihre reiche Lebens- und Berufserfahrung einbringen wollen. Am Anfang steht für Interessierte ein ausführliches Gespräch. Bevor die Arbeit an den Schulen beginnt, wird eine 80-stündige Fortbildung durchlaufen, die immer wieder durch ergänzende Kurse und Seminare begleitet wird.

SIS will durch diese ehrenamtliche Tätigkeit der Seniorpartner eine innova-

tive, solidaritätsstiftende Brücke zwischen den Generationen bauen, durch die positive Aspekte des demographischen Wandels herausgestellt werden und zu einem realistischen Altersbild der jungen Menschen beitragen.

Die Schule als wichtigste Institution des kindlichen Lernens wird durch das Angebot von SIS entlastet und kann sich den Kernaufgaben als Lernort widmen.

SIS Bayern wendet sich vorerst an Kinder im Grundschulalter, denen die Fähigkeit vermittelt werden soll, Konflikte gewaltfrei zu lösen.

Haben Sie Interesse?

Kontaktaufnahme:

www.seniorpartnerinschool.de

eMail: Vorstand@sis-bayern.de



- + Ambulante Pflege
- + Hausnotruf
- + Essen auf Rädern
- + Fahrdienst
- + Fachstelle für pflegende Angehörige
- + Fitnessgymnastik für Senioren
- + Kleidermärkte
- + Mehrgenerationenhaus
- + ServiceWohnen



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

Bayerisches Rotes Kreuz Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen, Schützenstr. 7, 83646 Bad Tölz
E-Mail: info@kvtoel.brk.de Telefon: 0 80 41/76 55-0 Fax: 0 80 41/76 55-24 Internet: www.kvtoel.brk.de

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

Ein Angebot der Caritas
für Seniorinnen und Senioren

Caritas
Nah. Am Nächsten

Die Beratungsstelle für Psychische Gesundheit im Alter

Die Beratungsstelle für Psychische Gesundheit richtet sich an Bürgerinnen und Bürger ab dem 60. Lebensjahr, die aufgrund von psychischen Problemen oder Erkrankungen Beratung und Unterstützung brauchen oder mit ihrer derzeitigen Lebenssituation alleine nicht mehr zu Recht kommen.

Wir beraten und begleiten Sie als Betroffene und Ihre Angehörigen kostenfrei und unter Einhaltung der Schweigepflicht in unserer Beratungsstelle und gern auch bei Ihnen zu Hause, falls Sie nicht mehr mobil sind. Wir klären über Krankheitsbilder auf und begleiten bei der Diagnoseabklärung und Einleitung weiterer Hilfen. Bei Bedarf begleiten wir auch bei Arztbesuchen oder organisieren für Sie Klinikaufenthalte, Therapien oder Hilfen zur Pflegesituation.

Unsere geschulten ehrenamtlichen Helfer und Helferinnen leisten Ihnen ganz individuell zu Hause oder bei kleinen

Unternehmungen Gesellschaft. In unserer Tagesstätte für Psychische Gesundheit können Sie an verschiedenen Beschäftigungsangeboten, dem gemeinsamen Kochen oder Ausflügen teilnehmen.

Es ist unser Anliegen, dass Sie in Ihrem häuslichen Umfeld bleiben und am gesellschaftlichen Leben teilhaben können.

Kontakt:

Caritasverband München - Freising e.V.
Sozialpsychiatrischer Dienst
Bad Tölz - Wolftrathausen
Fachstelle Gerontopsychiatrie
Sprechzeiten: Mo – Do 9 -12 Uhr
und 13 -16 Uhr, Fr 9 - 12 Uhr

82538 Geretsried, Graslitzer Straße 13
Telefon 08171/9830-50

83646 BadTölz, Klosterweg 2
Telefon 08041/79316-150



Alles, was Recht ist.

Ob bei Rente, Behinderung oder Pflege – mit dem VdK bekommen Sie, was Ihnen zusteht.

Sozialrechtsberatung beim größten Sozialverband Bayerns.

Jetzt Mitglied werden.

Sozialverband VdK Bayern e.V.
Kreisverband Bad Tölz
Karwendelstr. 5
83646 Bad Tölz

Tel. 08041 / 76 12 53
Fax 08041 / 761 25 40
kv-badtoelz@vdk.de
www.vdk-bayern.de

SOZIALVERBAND

VdK

BAYERN



Zukunft braucht Menschlichkeit.

Benötigen Sie Hilfe bei der Nutzung Ihres Smartphones?

Für Alle, die zu Weihnachten ein Smartphone oder ein Tablet geschenkt bekommen haben und sich nun nicht mehr an die Einweisungen und Erläuterungen ihres Enkels erinnern können, gibt es eine wunderbar einfache Möglichkeit sich mit den Multi-Media-Geräten unserer Zeit vertraut zu machen: Die ehrenamtlich tätigen Damen und Herren des Vereins **Computersenioren Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.**

**Der Verein stellt sich vor am
Dienstag, 24. Januar 2017, 14.30 Uhr
im Kleinen Sitzungssaal des Landratsamtes in Bad Tölz**

Dort können Sie dann auch gleich die dringendsten Fragen an die Fachleute richten und eventuell schon Termine für intensivere Einweisung und Beratung vereinbaren.

**Die Computersenioren bieten
zum Beispiel an:**

- Individuelle Dienstleistungen direkt beim Kunden vor Ort.
- Beratung bei Anschaffung von Hard- und Software.
- Installation der Einzelkomponenten zu einer funktionierenden Gesamtlösung.
- WLAN-Einrichtung und Verbindung mit dem Internet (www) herstellen.
- Gezielte Einweisung und dezidierte Schulung in ihrer Umgebung / HandsOn.
- Wir machen Sie mit eMail und dem Surfen im www vertraut.
- Installation gewünschter Apps und Anpassung an ihre Erfordernisse.



**Computersenioren
Bad Tölz-Wolfratshausen**

- Wir erklären Ihnen den Umgang mit Google, Amazon, Ebay, Skype, Games und
- den Umgang und die Nutzung Sozialer Netzwerke wie Facebook, WhatsApp etc.
- Surfen und suchen im www (Gesundheit, Kochen, Einkaufen, Informationen).
- Die Sicherheit im Internet und der Schutz ihrer Daten (Passwörter, Datensicherung).
- Textverarbeitung, Fotografie, Audio und Video sind für uns keine Fremdwörter.
- Streikt der Drucker oder weigert sich der Scanner zu arbeiten, wir helfen.
- Geht das Internet nicht mehr oder die eMails bleiben aus, wir finden die Ursache.

Wir lösen den Gordischen Knoten und bringen alles wieder zum Laufen. Defekte Hardware können aber auch wir nicht heilen.

Weitere Informationen finden Sie unter

www.computersenioren-badtoelz-wolfratshausen.de

Kontakt: Walter Ossig,
08041-8089043
0173-8334938

walter_ossig@gmx.de





Kreisbildungswerk
Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.

Kath. Kreisbildungswerk
Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.
Salzstraße 1, 83646 Bad Tölz

Tel. 08041-6090, Fax 08041-73293
eMail: info@kbw-toelz.de

Das Studienjahr des Kreisbildungswerkes „Kultur - Geschichte - Heimat“

Seit sechs Jahren besteht die Studienreihe „Kultur, Geschichte, Heimat“, welche Wissenswertes über den Landkreis Bad Tölz - Wolfratshausen und darüber hinaus vermittelt. Eine Veranstaltungsreihe, in der ausgewählte Referenten bekannte, brisante und aktuelle Themen zur Kultur, Geschichte und Heimat ansprechen.

In jedem Semester sind ein bis zwei Exkursionen geplant.

Folgende Themen und Termine sind geplant:

25.01.17

Versteinerungen aus dem Meer auf 2000m Höhe?

Ref.: Kurt Kment, Paläontologe

15.02.17

Kulturlandschaft als historische Quelle: Das bayerische Oberland im frühen Mittelalter

Ref: Dr. Irmtraut Heitmeier, Historikerin

08.03.17

Die Maler der „Brücke“ im Buchheim-Museum, Lebensform wird zur Kunstform

Ref.: Sibylle Thebe M.A., Kunsthistorikerin

10.03.17

Exkursion zum Buchheim-Museum, Bernried

22.03.17

Möglichkeiten und Grenzen einer modernen Energieversorgung aus regionalen Quellen

Ref.: Prof. erm. Dr. Albert Staudt, HSM Naturwissenschaften und Mechatronik

05.04.17

Abläss - hui oder pfui? 500 Jahre Luthers Thesen, Ref.: Dr. Elisabeth Schneider-Böckl, evang. Pfarrerin, Dr. Herbert Schneider, (kath.) Historiker

26.04.17

Doktor Faustus - Musik und Religion bei Thomas Mann, Ref.: Prof. Dr. Axel Hutter, Lehrstuhl Philosophie LMU

Die Projektleitung hat Stephan Bammer

Die Studiengebühren betragen:

pro Semester € 140,00

für Ehepaare € 260,00

bei Anmeldung für das ganze Studienjahr: € 260,00 / für Ehepaare: € 490,00

Bei den ergänzenden Exkursionen fallen ggf. Fahrtkosten an.

Orte: Bad Tölz: Sparkassen-Center, Bahnhofplatz 1 und Tölzer Brau- und Volkskunsthause, Binderbräu, Ludwigstr. 12

Die Vortragszeiten sind jeweils mittwochs von 09.30 bis 11.30 Uhr in Bad Tölz.

Anmelden können Sie sich beim Kreisbildungswerk

Telefon 08041/ 6090, oder per

eMail: info@kbw-toelz.de

bis 23.01.2017.



Malteser Hilfsdienst gem. GmbH
Bezirk München

Malteser vermitteln Senioren 24 Stunden Betreuung 5 Jahre erfolgreiche Kooperation mit Second Life Care

Deutschland altert. Im Jahre 2030 werden 40 Prozent der deutschen Bevölkerung über 60 Jahre alt sein. Die Zahl der Pflegebedürftigen steigt von Jahr zu Jahr. Inzwischen kommen über zwei Millionen ältere Menschen nicht mehr ohne fremde Hilfe aus. Wegen des demografischen Wandels nimmt auch die Zahl der Personen mit Demenzerkrankung weiter zu.

Wer nicht mehr ohne die Hilfe anderer leben kann, dem bieten die Malteser seit fünf Jahren gemeinsam mit dem Kooperationspartner Second Life Care eine 24 Stunden Betreuung in den eigenen vier Wänden an. Verstärkte Nachfragen bei den Maltesern nach qualifizierter Rund-um-die-Uhr-Betreuung hatten vor fünf Jahren den Anstoß zu der Kooperation gegeben. „Viele ältere Menschen sind damit überfordert, sich eine Betreuung selbst zu organisieren“, sagt Astrid Pöllmann, Geschäftsführerin von Second Life Care Deutschland. Außerdem hätten viele Senioren Angst, aus Unwissenheit womöglich ein illegales Beschäftigungsverhältnis zu besiegen.

Mit dem Angebot von Maltesern und Second Life Care können Senioren Zuhause in der häuslichen, vertrauten Umgebung alt werden. „Wir können so unseren Kunden eine liebevolle, professionelle aber auch bezahlbare Betreuung in den eigenen vier Wänden bieten“, bestätigt Monika Larché, Assistentin der Malteser Geschäftsführung. „Dabei wird selbstverständlich auf individuelle Wünsche und Gewohnheiten der Kunden sorgfältig

eingegangen“, ergänzt Pöllmann. Die Persönlichkeit eines jeden Kunden werde dabei gewahrt. Gemeinsam mit dem Kunden und seinen Angehörigen entwickelt Second Life Care einen individuellen Bedarfsplan, welcher mit den selbstständigen Betreuungskräften abge-



Monika Larché, Assistentin der Malteser Geschäftsführung mit Monika Slováková (sitzend) und Astrid Pöllmann von Second Life Care Deutschland und deren slowakischer Muttergesellschaft (Foto: Julia Krill).

stimmt wird, so dass ein reibungsloser Betreuungsablauf sowie eine lückenlose Versorgung gewährleistet werden kann. Second Life Care ist ein slowakisch-deutsches Unternehmen, das seine Dienste im gesamten deutschen Bundesgebiet und in Österreich anbietet.

**Mehr Infos gibt es auch bei der
Dienststelle unter Telefon 089-858080-0**



Sozialverband VdK Bayern e.V.
Ortsverband - Geretsried, c/o Gisela Lucht
82538 Geretsried, Brucknerweg 6
Telefon 08171/8628
eMail: ov-geretsried@vdk.de

Barrierefreiheit in Geretsried

Die bundesweite VdK-Kampagne "Weg mit den Barrieren" hat uns in Geretsried stark beschäftigt.

Die Teilhabe aller Menschen am Leben unserer Gesellschaft hängt oft von Kleinigkeiten ab: fehlende optische und akustische Orientierungshilfen - Unachtsamkeit bei der Planung von Bauvorhaben - eine Internetseite mit zu kleinen Buchstaben.

Kann ein Sehbehinderter sicher die Straßen überqueren oder bleibt er lieber ängstlich zuhause, weil er Sorge haben muss, im Straßenverkehr zu verunglücken? Ist für eine Mutter mit Kinderwagen und einem Kind an der Hand der Gehsteig breit genug? Kann ein Rollstuhlfahrer zum Einkaufen fahren ohne Gefahr zu laufen, beim Queren von Bordsteinen mit seinem Gefährt umzukippen. Sind im Winter bei Schnee und Eis die Straßen und Gehwege gefahrlos zu benutzen? Wie kommt man als Mensch mit Behinderung in den Bus, wenn der Schneepflug, der die Straße frei gemacht hat, die Bushaltestelle mit einem Wall aus Schnee und Matsch zugeschüttet hat?

Diese und andere Fragen hat der VdK-Ortsverein Geretsried mit dem 1. Bürgermeister Michael Müller und Jochen Sternkopf vom Geretsrieder Bauamt besprochen. Bürgermeister Müller ist dankbar für Hinweise, wo und welche Schwierigkeiten für Menschen mit Handicaps bestehen. Müller unterstützt die

Bemühungen für ein barrierefreies Geretsried und hat Änderungen in Aussicht gestellt.

Klar ist auch dem VdK, dass Wunder etwas länger dauern.

Der Ortsverband bittet auch weiterhin, Barrieren in Geretsried dem VdK zu melden. Das kann man am einfachsten mit einer eMail an ov-geretsried@vdk.de tun. Es sollte die genaue Adresse der Barriere angegeben werden und eine kurze Beschreibung dessen, was Schwierigkeiten macht. Und wer ein Bild mitschicken kann, macht dem VdK die Arbeit leichter.

Die Meldungen, die uns erreichen, werden wir aufnehmen und bei dem nächsten Treffen mit der Stadt einbringen. Bürgermeister Müller hat in Aussicht gestellt, das alle Kritikpunkte in einer (mobilen) Sitzung des Bauausschusses besprochen werden. Der VdK ist natürlich mit von der Partie.

Mehr über die bundesweite Kampagne erfahren Sie unter www.weg-mit-den-barrieren.de

"HEUTE"

Wissen Sie, was Helmut Zöpfl zum "Heute" sagt?

*"Geh weiter, Zeit, bleib steh,
dua ma den Gfalln, dua net vergeh!
Geh weiter, Zeit, bleib steh,
wart bloß a bisserl, 's war grad so schee!*"*

Folgen Sie mir einfach, leben Sie das Heute - soweit es Ihnen möglich ist, und lassen Sie uns dankbar sein, dass wir das Heute erleben dürfen.

Und weiter lesen wir, und das unterstreicht meine Aufforderung:

*"Jeds "Grüß Gott" hat in si scho a "Pfüa di",
jeder Morgn is a wengerl scho Nacht.
Jeds werd'n deut scho aufs vergeh hi,
das as "Jetzt" so vui kostbar uns macht."**

* Aus "Geh weiter, Zeit, bleib steh!" von Helmut Zöpfl



ORDNUNG in Ihren schriftlichen Unterlagen

Ihre Dokumente sollen übersichtlich geordnet und griffbereit sein?

Sie brauchen vertrauenswürdige Unterstützung bei Ihrem Schriftverkehr mit Krankenkassen oder Ämtern?

Das übernehme ich für Sie:

Edith Schlinker Büroservice
82541 Münsing-Ammerland
Ammerlander Hauptstr. 13a
Tel.: 08022-6623930 oder 0170-4849755
e-mail: edith.schlinker@gmx.net

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



Umweltschutz damals und heute

Beim Bezahlen an der Kasse im Supermarkt schlägt die Kassiererin einer alten Dame vor, sie möge doch beim nächsten Einkauf ihre Einkaufstasche mitbringen, denn Plastiktüten seien schlecht für die Umwelt.

„Da haben Sie Recht“ entschuldigt sich die alte Dame „doch leider war ich in Eile und habe meine Einkaufstasche entgegen meiner Gewohnheit zu Hause vergessen“.

Die junge Frau erwidert: „Ja wissen sie, unser Problem ist nämlich, dass Ihre Generation sich keine Gedanken darüber gemacht hat, in welchem schlechtem Zustand sie die Umwelt uns und den zukünftigen Generationen hinterlässt. Umweltschutz ist sicherlich ein Fremdwort für Sie“.

„Das stimmt. Unsere Generation kannte keinen Umweltschutz – war auch gar nicht nötig, denn Sprudel- und Bierflaschen gaben wir an den Laden zurück in dem wir sie gekauft hatten. Von dort gingen sie an den Hersteller, der die Flaschen wusch, sterilisierte und auffüllte, so dass jede Flasche unzählige Male benutzt wurde. Die Milch holten wir beim Milchhändler in unserer eigenen Milchkanne ab. Aber Umweltschutz kannten wir nicht.“

Für unsere Gemüseeinkäufe benutzten wir Einkaufsnetze, für den Resteinkauf unsere Einkaufstaschen. Vergaßen wir sie, so packte uns der Händler den Einkauf in braune Papiertüten, die wir zu Hause für viele Zwecke weiter verwendeten, z.B. zum Einpacken der Schulbücher, die uns von der Schule unter der Auflage, dass wir sie gut behandeln, kostenlos zur Verfügung gestellt wurden. Nach Beendigung des Schuljahres wurden sie wieder eingesammelt und in gutem Zustand an den nachfolgenden

Jahrgang weiter gereicht.

Ganz früher haben wir unser Obst und Gemüse für den langen Winter in Gläsern konserviert, denn es gab keine bequemen Dosenkonserven. Da war ein Dampftopf und mit Spangen verschlossene Gläser mit Gummiringen für die Deckel, einwecken hieß das. Ob Sie's glauben oder nicht, die Einkochutensilien wurden sogar vererbt, weil es Geld kostete, denn wegwerfen war damals gleich bedeutend mit Sünde. Und wie die eingemachten Birnen und Zwetschgen gut geschmeckt haben! Aber Umweltschutz kannten wir nicht.

Wir stiegen Treppen hoch, denn Aufzüge oder Rolltreppen gab es nicht so, wie heute in jedem Kaufhaus oder Bürogebäude. Wir gingen zu Fuß die paar Schritte zum nächsten Lebensmittelgeschäft und benutzten dazu keinen 300 PS starken Geländewagen. Sie haben Recht, Umweltschutz kannten wir nicht.

Damals wuschen wir die Babywindeln, weil es keine Einwegwindeln gab. Wir trockneten die Wäsche nicht in einem Strom fressenden Trockner, sondern mit Wind- und Sonnenergie auf der Wäscheleine aus Hanf. Die Kleidung der Kinder ging stets an die jüngeren Geschwister, denn immer neue Kinderkleidung konnten wir uns nicht leisten. Aber Umweltschutz kannten wir nicht.

Im Haus hatten wir ein einziges Radio und später einen kleinen Fernseher mit einem Bildschirm in Taschentuchgröße. In der Küche gab es keine elektrischen Maschinen. Alles wurde von Hand geschnitten, geraspelt, geschält und gestampft. Als Polstermaterial für Päckchen oder Pakete benutzten wir alte Zeitungen, kein Styropor oder Plastikblasen. Der Rasenmäher wurde mit der

Hand geschoben, machte keinen Krach und keinen Gestank. Das war unser Fitnesstraining, weshalb wir keine Fitnessstudios mit elektrischen Laufbändern und anderen Energie fressenden Geräten benötigten. Aber Umweltschutz kannten wir nicht.

Das Wasser tranken wir aus der Leitung und benötigten dazu keine Plastikbecher oder Plastikflasche. Unsere leeren Schreibfüller wurden wieder mit Tinte gefüllt, anstatt neue zu kaufen. Papier wurde beidseitig beschrieben. Stumpfe Rasierklingen wurden ersetzt, und nicht gleich ein neuer Rasierapparat gekauft. Aber Umweltschutz kannten wir nicht.

Damals fuhren unsere Kinder mit dem Bus, der Straßenbahn, dem Fahrrad oder gingen zu Fuß zur Schule. Einen 24-stündigen Taxiservice der Mutter mit dem 50.000 EUR teuren Auto gab es nicht. Aber Umweltschutz kannten wir nicht.

In jedem Zimmer gab es eine Steckdose und keine Steckdosenleisten für unzählige Stromfresser, und wir benötigten auch kein von einem 35.000 Kilometer entfernten Satelliten gesteuertes System, um den nächste Kiosk zu finden. Jedoch Umweltschutz kannten wir nicht.

Aber bedenken Sie:

Es ist traurig, wenn die junge Generation sich darüber beklagt, wie verschwenderisch wir Alten gelebt haben, nur weil wir keinen Umweltschutz kannten. Glauben sie wirklich, wir Alten benötigten eine Belehrung von einer jungen Dame, die mir noch nicht einmal das Wechselgeld heraus geben kann, ohne die elektronische Kasse zu befragen?

Schönen Tag noch...."

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



13.01.2017,
09.30 Uhr

Frühstück für pflegende Angehörige

Caritas Kontaktstelle "Alt und Selbständig" und Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis
Ort: Franziskuszentrum, Klosterweg 2, Bad Tölz
Anmeldung bis donnerstags, 11 Uhr > 08041/79316-101

15.01.2017
14.00 Uhr

In Dankbarkeit Rückschau halten - Dankgang

Gedanken, Impulse zu Jahresende und Jahresbeginn
Kreisbildungswerk
Ref.: Herbert Konrad, Theol. Referent
Ort: Wackersberg, Pfarrkirche, Dorfstr. 25, Kostenfrei!

24.01.2017
14.30 Uhr

Vorstellung der Computersenioren des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen

und die Nutzung der Multi-Media-Geräte wie Smartphone usw.
Seniorenbeirat des Lkrs. Bad Tölz-Wolfratshausen
Ref.: Hannes Bauer, Instruktor der Computersenioren
Ort: Bad Tölz, Landratsamt, Kleiner Sitzungssaal

25.01.2017
9.30 - 11.30 Uhr

Beginn Studienjahr: Kultur-Geschichte-Heimat

Wissenswertes über den Lkr. Bad Tölz-Wolfratshausen, Kreisbildungswerk
Orte: Bad Tölz: Spk.-Center o. Binderbräu, Ludwigstr. 12
Weitere Termine: 15.02.; 08.03.; 10.03.; 22.03.; 05.04.; 26.04.2017

30.01.2017,
15 - 16.30 Uhr

Von der Pflegestufe zu den Pflegegraden

Die Änderungen im Pflegestärkungsgesetz II
Ort: Bad Tölz, WeltRaum, Vichyplatz 1

06.02.2017,
18.30 Uhr

Kurs: Sanfte Fitness

Wieder fit und beweglich werden
Kreisbildungswerk
Leitung Anja Hermeling
Ort: Schlehdorf, Grundschule, Kocheler Str.
Anmeldung bis 31.01.2017, Telefon 08851/ 9243233

21.02.2017,
18.00 Uhr

Das neue Pflegestärkungsgesetz - wer profitiert davon?

Welche Neuerungen ergeben sich mit der neuen Gesetzgebung für Menschen mit Demenz?
Kreisbildungswerk
Ort: Wolfratshausen, AWO Seniorenzentrum, Paradiesweg 18

ab 10.03.2017,
jeweils 15.00 Uhr

Kurs: Aqua-Gymnastik

Kreisbildungswerk und AOK
Ort: Geretsried, Hallenbad, Jahnstr. 6
Anmeldung: AOK Geretsried, Telefon 08171/ 980712

Wie geht es Ihrer Leber?

Die Leber ist kein Schreihals unter unseren Organen. Still verrichtet sie zuverlässig ihre gewaltigen Aufgaben. Sie klopft nicht wie das Herz, knurrt nicht wie der Magen. Sie ist das Multitalent, reguliert den Fett- und Zuckerstoffwechsel, lagert verschiedene Vitamine und das schwierig zu speichernde Eisen ein, bildet lebensnotwendige Stoffe, filtert giftige Stoffe aus, sorgt dafür, dass unsere Blutgerinnung funktioniert, und noch viel mehr.

Das größte innere Organ wiegt 1,5 kg und behelligt uns nur in großer Not mit Beschwerden. Ja, sie nimmt Erkrankungen lange Zeit ohne Schmerzen hin, diese werden darum oft erst spät erkannt. Deshalb ist ein vorsorglicher Bluttest alle zwei Jahre bei Menschen über 35 sinnvoll. Da diese Untersuchung keine Regelleistung der Krankenkassen ist, muss sie selbst bezahlt werden.

Der wichtigste Leberwert heißt GPT (Glutamat-Pyruvat-Transaminase). Das ist ein Enzym, das in der Leber Stoffwechselläufigkeiten wahrnimmt und bei einer Schädigung von Leberzellen ins Blut gelangt. Die beiden anderen Werte GOT und GGT sind weniger spezifisch, aber aus dem Muster aller drei ergeben sich Hinweise auf Fettleber oder Gallensteine.

Gift für die Leber ist Alkohol, aber auch zu viel fettes Essen. Dann können Leberzellen absterben und Entzündungen, Zirrhose oder sogar Leberzellkrebs entstehen. Kleiner Trost: Die Leber verzeiht viel, einige Wochen bis Monate mit vernünftiger Ernährung und wenig Alkohol lassen das Fett wieder schmelzen. Sogar eine frühe Zirrhose kann sich noch zurückbilden. Abgestorbene Leberzellen können nachwachsen.

Die Leber produziert täglich bis zu einem Liter Galle, das sind im Jahr mehr als zwei Badewannen voll! Was macht der Organismus damit? Fett verdauen. Zu dem Mahlzeiten wird sie in den Zwölffingerdarm abgegeben, wo Gallensäuren die Fette im Essen aufspalten, damit diese leichter durch die Darmwand passieren und ins Blut gelangen können.

Die Leber mag Kaffee, sogar richtig viel! Fünf Tassen sind kein Problem. Kaffee kann die Leberwerte verbessern und chronisch kranke Lebern sogar vor Zirrhose und Krebs schützen.

Auch Walnüsse und Rapsöl tun ihr gut. Dagegen muss mit Fett, Zucker, Weißbrot, Alkohol, Paracetamol (nicht so viel) sparsam umgegangen werden.

Die gute Nachricht: Fast alle Patienten mit der gefährlichen Hepatitis C werden in Deutschland geheilt. Sie gilt als eine der Hauptursachen für Zirrhose und Leberzellkrebs. Die durch Blut übertragene Viruserkrankung kann bei 90% der Fälle durch neue hochwirksame Medikamente behandelt werden.

Literaturtipps: Das Leber-Buch der Deutschen Leberstiftung. 16,99 €.



Wandervorschlag

aus dem Rother-Wanderbuch „Winterwandern Bayerische Alpen“ von Birgit Gelder, 50 Tourenvorschläge mit GPS-Daten erschienen im Bergverlag Rother, München, Preis € 16,90

Neureuthaus, 1263m

Der Klassiker überm Tegernsee

Eine frisch verschneite Forststraße. Stille ringsherum. Langsam ziehe ich den Schlitten bergauf, dessen Kufen durch die lockeren Schnee gleiten. Ich halte inne und schaue zurück. Die ersten Sonnenstrahlen brechen sich in den Ästen der Bäume. Plötzlich etwas Hektisches. Ein Verfolger! Eine kleine Maus kämpft sich durch die Spuren der Kufen. Manchmal gibt es Dinge, die gibt es eigentlich nicht ... An der Neureut ist meist der Bär los. Nicht umsonst, denn unser Ziel ist eine schöne Einkehr mit Aussicht. Montags ist hier aber Ruhetag. Da geht es dann auch an sonnigen Tagen deutlich ruhiger zu. Da trifft manch einer sogar auf kleine Verfolger, die sich hervortrauen. Die ehemals einsame Alm ist heutzutage der Klassiker oberhalb vom Tegernsee. Bei einer deftigen Brotzeit auf der großen Terrasse kann man hinabschauen auf das vielleicht blaueste Wasser des Freistaates Bayern. An dessen Ufern liegt das um das Jahr 747 gegründete Kloster, wenig später eines der bedeutendsten Kulturzentren des Alpenraumes. König Max I. erwarb 1817 die Reste des ehemaligen Klosters und wandelte es in eine Sommerresidenz um. Heutzutage erfreut sich die Öffentlichkeit beim Besuch des bekannten Bräustüberl der Herzoglichen Brauerei. Wir genießen aber – bevor wir später vielleicht »eine Maß mit Radi« im Bräustüberl bestellen – erstmal die Aussicht auf die Zacken von Blankenstein, Riederstein und Leonhardstein. Danach geht es rasant mit dem Rodel wieder ins Tal. Oder etwas gemütlicher zu Fuß, oder, je nach Schneelage, mit Schneeschuhen.

Ausgangspunkt:

Tegernsee

Talort:

Tegernsee, 747m,

www.tegernsee.de.

Ausgangspunkt:

Gasthof Lieberhof, ca. 900 m. In Tegernsee

links in die Bahnhofstraße (Parkmöglichkeiten). Bergauf in die Neureutstraße und vorbei am Gasthof zum ausgeschilderten Wanderparkplatz.

Gehzeit:

Tegernsee – Neureut 1.30 Std., Abstieg 1 Std.; Gesamtzeit 2.30 Std.

Höhenunterschied: 365 Hm.

Anforderungen:

Ein leichter Anstieg über eine meist geräumte Rodelbahn. Die Schneeschuhroute ist bei wenig Schnee auch für Wanderer eine Alternative.

Lawinengefahr:

Keine.

Einkehrmöglichkeit:

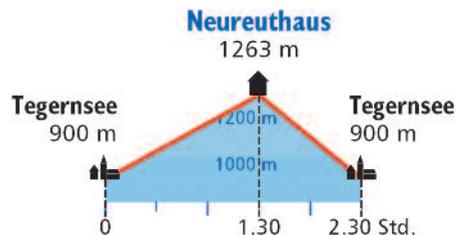
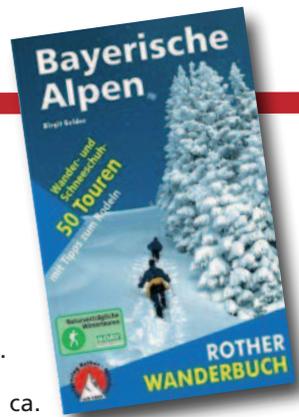
Neureuthaus (Tel. 08022/4408, Montag Ruhetag, außer Feiertag, dann Dienstag).

Rodel:

Der Anstiegsweg für Wanderer ist eine meist geräumte Rodelbahn.

Varianten:

Vom Neureuthaus der Beschilderung »N2« nach Osten zur Gindelalm folgen. Dann absteigen nach Hausham und mit dem Zug zurück. 50 Hm, ca. 2.30 Std.



Wandervorschlag

Vom Parkplatz in Tegernsee aus die weiterführende Forststraße entlang. Da der Zustieg gleichzeitig als Rodelbahn genutzt wird, ist eine gegenseitige Rücksichtnahme angebracht. Kurz darauf an der Weggabelung links Richtung »Neureut«. Den nächsten Abzweig nach links ignorieren wir und gehen weiter geradeaus. Die Rodelbahn leitet uns kurvig weiter bergauf durch den Wald. Zur Linken sehen wir das dunkle Neureuthaus zwischen den Bäumen hindurch, und wenig später erreichen wir das Gasthaus. Unterhalb davon liegt eine kleine Kapelle »Zum Gedenken der Gefallenen beider Weltkriege«. Die Neureut ist zwar kein Gipfel, aber ein lang gezogener Kamm, der glücklicherweise im oberen Teil waldfrei ist. Und genau deshalb auch ein schönes Ziel. Genießen wir also die Aussicht!

*Der Abstieg erfolgt auf dem Aufstiegs-
weg.*



Schneeschuhgänger folgen vom Parkplatz in Tegernsee nicht der Rodelbahn, sondern wählen den Aufstieg über den Westerhofweg. Hierzu gehen wir ein kurzes Stück die zum Wanderparkplatz führende Straße wieder zurück. Dann biegen wir rechts in die Olaf-Gulbranson-Straße ein. (Über diesen außergewöhnlichen Zeichner der Satire-Zeitschrift *Simplicissimus* gibt es übrigens im Kurgarten Tegernsee ein Museum.) Auf



Kleine Gedenkkapelle unterhalb des Neureuthauses.

dieser bis zur Privatklinik Westerhof. Vor der Klinik rechts, die Straße verlassen und geradewegs über den schmalen, nicht geräumten Weg bergauf. Er mündet in eine Forststraße. Hier links, nach Nordwesten, dann folgen wir rechts der Beschilderung »Neureut über Westerhofweg«. Darauf nochmals rechts, anschließend eine Links- und ein Rechtskurve. Dann halten wir uns links und folgen den orangenen Punkten. Wir treffen auf einen Unterstand und gehen entsprechend der Beschilderung nach rechts Richtung Neureut. Eine Wegschneise weist uns durch den Wald bergan. Wir verlassen den Wald und erreichen rechter Hand einen freien, verschneiten Wiesenhang. Über diesen zu dem bereits sichtbaren Neureuthaus hinauf.

*Der Abstieg erfolgt auf dem Aufstiegs-
weg.*



*Ein dunkler Fleck in der weißen
Winterlandschaft: das Neureuthaus*

von Christiane Bäumler, Seniorenbeirätin

Mein Vater und die Gummi-Ente...

DEMENZ

Angehörige erzählen

von Ute Damen und Annett Röser
erschienen im SingLiesel Verlag 2015
ISBN 978-3-944360-82-9,
gebundene Ausgabe, Preis Euro 19,95

Gerd Müller, Walter Jens, Ernst Albrecht,
– Demenz ist längst kein Tabuthema
mehr!

Was kann man tun, wenn das Zusammenleben mit einem vertrauten Menschen immer schwieriger wird? Annette Röser, Verlegerin und durch beide Elternteile selbst vom Thema Demenz betroffen, hat den SingLiesel-Verlag gegründet, als Fachverlag rund um das

Thema Demenz.

Das Buch „Mein Vater und die Gummiente“ ist aus einer Vielzahl an Gesprächen und Interviews entstanden. Es gibt tiefe, intime und manchmal amüsante Einblicke in das Leben mit Demenz.

Zu den Interviewpartnern zählen beispielsweise Henning Scherf, Purple Schulz und David Sieveking.

„Demenz – Angehörige erzählen“ schafft Raum für all die kleinen und großen Geschichten, die Menschen erleben, die Menschen mit Demenz begleiten.

„Liebe ist das Allerwichtigste“ sagt Purple Schulz „Man kann eine gute Zeit haben“ sagt David Sieveking.



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

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

Redaktion: Waltraud Bauhof, Ostener Straße 1, 83623 Dietramszell
Telefon 08027-7741, eMail: waltraud.bauhof@t-online.de

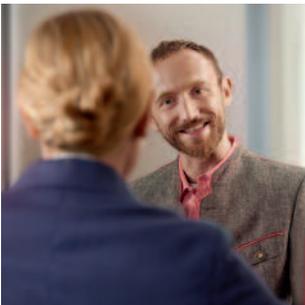
**Gestaltung/
Anzeigen/
Druck:** Werbeagentur Freese, Aich 48b, 85667 Oberpfammern
Telefon 08106-999 33 06, Fax 08106-999 33 02
eMail: info@freese-werbung.de www.freese-werbung.de
(verantwortlich für Anzeigen, Druck und Gestaltung)

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

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

Titelbild: Greet Visser

Redaktionsschluss für die Ausgabe 2-2017, April- Juni ist der **15. März 2017**



www.spktw.de

Verstehen ist einfach.

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



Sparkasse
Bad Tölz-Wolfratshausen



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

Ihre familiäre Tagesdemenzbetreuung im Isar-Loisachtal

Wer steckt hinter L(i)ebensWERT?

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

Was macht L(i)ebensWERT so besonders?

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

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

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

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

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

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

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

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



L(i)ebensWERT

gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt)

Tagesdemenzbetreuung

www.demenz-lebens-wert.de

Oberbuchen 60

83670 Bad Heilbrunn

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

info@demenz-lebens-wert.de

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

