

Veranstaltungen Informationen

SeniorenInfo



Mitteilungen des Seniorenbeirates im
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen

April-Juni '18 - Nr.2

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen



DIE BEDÜRFNISSE ÄLTERER MENSCHEN IM VORDERGRUND

Unser Ziel ist die Erhaltung und Wiederherstellung der Alltags selbstständigkeit des erkrankten älteren Menschen und seine Rückkehr in die häusliche Umgebung. In den Mittelpunkt stellen wir den Patienten in seiner Ganzheit und berücksichtigen neben der Behandlung der akuten Erkrankung auch funktionelle sowie psychosoziale Aspekte. Dabei profitieren unsere Patienten von der engen Zusammenarbeit unterschiedlicher Berufe und Fachabteilungen der Asklepios Stadtklinik Bad Tölz und von unserem geriatrischen Netzwerk.

AKUTGERIATRIE

UNSER TEAM FÜR IHRE INDIVIDUELLE BEHANDLUNG

Unser Team besteht aus qualifizierten Ärzten, Pflegefachkräften, Sozialpädagogen, Psychologen, Logopäden, Ergotherapeuten und Physiotherapeuten. Bei der Behandlung berücksichtigen wir körperliche, funktionelle, geistige, psychische und soziale Aspekte.

UNSERE STATION FÜR IHRE SELBSTSTÄNDIGKEIT

Damit bauliche Gegebenheiten Ihre Selbstständigkeit nicht einschränken, sind unsere freundlichen Zweibettzimmer mit behindertengerechten Bädern ausgestattet. Die Therapieräume und der Speisesaal befinden sich direkt auf der Station. Mit unserem Farb- und Bilderkonzept unterstützen wir Sie zusätzlich bei der örtlichen Orientierung.

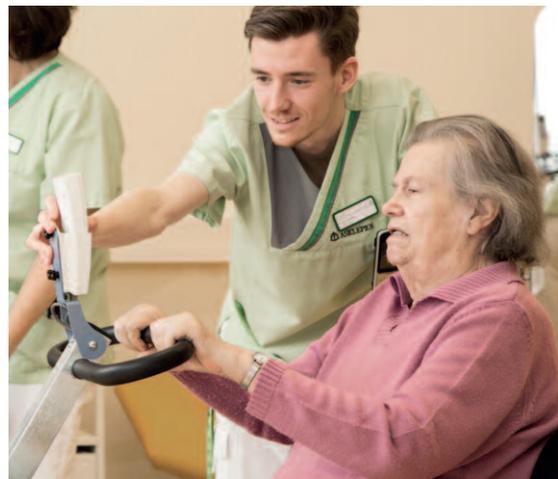


Stadtklinik Bad Tölz

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

AKUTGERIATRISCHE INDIKATIONEN

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



Inhaltsverzeichnis

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat Aktuell	
<input type="checkbox"/> Generation "Ü60" sticht in See und macht eine Kreuzfahrt	4
<input type="checkbox"/> Der Bezirk Oberbayern – das unbekannte Wesen	5
<input type="checkbox"/> Gedanken zur Würde des alten Menschen	7
<input type="checkbox"/> Ein Ehrenamt hilft auch denen, die es ausüben	10
<input type="checkbox"/> Ehrenamt: Ruhestand – was ist das?	13
Wissenswertes zum Thema Reisen	
<input type="checkbox"/> Reisen: Das gehört in den Koffer	18
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Arbeitskreisen und Gruppen	
<input type="checkbox"/> Caritas – Ehrenamt – jede Unterstützung wird gebraucht	20
<input type="checkbox"/> Geretsrieder - Wolfratshauer Tafel – Verteilen statt vernichten	22
<input type="checkbox"/> Landratsamt – Betreuungsstelle	24
<input type="checkbox"/> Kath. Kreisbildungswerk – Perspektiven zum Ruhestand	25
<input type="checkbox"/> Montags-Club – Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit	26
<input type="checkbox"/> Treffpunkt 60 – stellt sich vor	27
Termine	28
Ein Erfahrungsbericht – Und dann war ich mal weg...	30
Das sagt die Wissenschaft – Schwerhörigkeit und Demenz	31
Wandervorschlag – Rabenkopf	33
Buchvorstellung – Geschichten von der Bibel	35
Impressum	36

SENIENWOHNPAK
IsarLoisach

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 Unter-
stützung für ein alltagsorientiertes
und selbstbestimmtes Leben.

Wir heißen
hier und jetzt.

ASB
Arbeitsgemeinschaft Seniorinnen und Senioren
www.asb-casa-vital.de

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
		Fr. Bäumler/Fr. Zorn	08041-505 236
Selbsthilfe-Kontaktstelle		Frau Erlacher	08041-505 121
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			
finden Sie im Internet www.sozialwegweiser.de			
Wohnraumberatung			
Frau Bäumler, LRA Seniorenberatung			08041-505 280

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

Liebe Leserinnen und Leser,

gesund, selbstbestimmt und mit Teilhabe an der Gesellschaft leben - was so selbstverständlich klingt, mag nicht immer selbstverständlich sein. Gerade wer im Alter auf Hilfe angewiesen ist oder zuhause in der Familie Hilfe leistet weiß, wie wichtig diese Komponenten für ein erfülltes Leben sind - auch und gerade dann, wenn man älter wird.

Der Freistaat Bayern hat diesen Gedanken ebenfalls aufgegriffen und eine Kampagne gestartet. „Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter“ heißt das Motto, unter dem besonders auf die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren hingewiesen wird. Unser Seniorenbeirat greift die Kampagne in diesem Jahr auf und bietet, zusammen mit den Seniorenbeiräten aus dem Landkreis Starnberg, eine Schifffahrt auf dem Starnberger See mit vielfältigem Programm an.

2017 wurde das seniorenpolitische Gesamtkonzept fortgeschrieben. Aus den Erkenntnissen wurden Maßnahmen abgeleitet, die es nun zu bewerten und umzusetzen gilt. Vor dem Hintergrund, dass die Gesellschaft immer älter wird und laut Statistik Neugeborene inzwischen 79 (Buben) bzw. 83 Jahre (Mädchen) alt werden, ist dieses Thema langfristig ein wichtiges Handlungsfeld für das gesellschaftliche Zusammenleben und das Miteinander der Generationen in unserem Landkreis.

Dem Seniorenbeirat danke ich sehr für das Engagement für ältere Menschen in unserem Landkreis. Die Beratung der politischen Gremien und der Einsatz für die Belange der Menschen sind für die Entscheidungsfindung und Umsetzung von Maßnahmen von erheblicher Bedeutung.

Ich wünsche uns allen im gesellschaftlichen Miteinander einen respektvollen Umgang und gerade den Seniorinnen und Senioren ein „Gesundes Älterwerden in einem selbstbestimmten Lebensumfeld“ wie eine Säule im bayerischen Präventionsplan heißt.

Herzlichst,



Josef Niedermaier, Landrat



Unser Seniorenbeirat macht Schlagzeilen:

Generation „Ü60“ sticht in See – der Seniorenbeirat unseres Landkreises macht eine Kreuzfahrt.

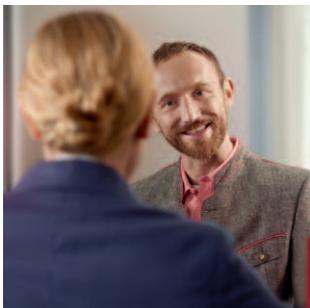
Zusammen mit den Seniorenbeiräten aus dem Landkreis Starnberg haben wir alle Bürger ab 60 Jahre zu einer dreistündigen Schifffahrt auf dem "Würmsee" (Starnberger See) eingeladen. Und die Resonanz war wirklich groß: Innerhalb weniger Tage waren alle Plätze vergeben.

Anstoß für diesen besonderen Ausflug gab eine Aktion des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege, bei der in diesem Jahr das Thema „Seniorgesundheit“ im Mittelpunkt steht. So gibt es an Bord ein breit gefächertes Programm rund um die Gesundheitsprävention. Informationen und Mitmachaktionen z. B. Ernährung, Sport, Verkehrstauglichkeit, barrierefreies Wohnen, Gedächtnistraining. Gesang und Tanz werden angeboten. Und um die Kreativität im Alter etwas anzuregen, können unter Anleitung Grußkarten gemalt werden.

Natürlich hat diese Veranstaltung noch einen zweiten sehr wichtigen Grund: Wir möchten Seniorinnen und Senioren ansprechen, sich bei der Landkreis-Seniorenvertretung zu engagieren. 2019 sind Neuwahlen!

Auch unsere Aktion, durch die "Mitfahrrbank" den Nahverkehr etwas zu bereichern und zum Miteinander aufzurufen, hat inzwischen eine positive Resonanz erfahren. Immer mehr Gemeinden im Landkreis signalisieren Interesse und Bereitschaft, sich an der Aktion zu beteiligen. Dass die Mitfahrrbank nicht nur für die Senioren ein Angebot ist, sondern auch der Jugend mehr Beweglichkeit ermöglicht, zeigen positive Beispiele im Nachbarlandkreis Garmisch-Partenkirchen. In der Gemeinde Murnau wurden die Mitfahrrbänke bei einer Ferienpassaktion von Kindern und Jugendlichen mit Begeisterung geschreinert und aufgestellt. Nun fahren sie abwechselnd mit dem Bus oder „der Bank“. In unserem Landkreis werden wir sicher die ersten Bänke im Sommer aufstellen können.

Liebe Leserin, lieber Leser, haben Sie Freude daran, uns bei der Seniorenarbeit zu unterstützen, dann melden Sie sich bitte bei Frau Christiane Bäuml, Landratsamt, Telefon 08041-505 280. Sich für die Belange unserer älteren Mitbürger einzusetzen, ist eine vielfältige Aufgabe und bereichert ungemein.



www.sptkw.de

Verstehen ist einfach.

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



Sparkasse
Bad Tölz-Wolfratshausen

Der Bezirk Oberbayern – das unbekannte Wesen

Bei den jährlichen Bürgerversammlungen in Städten und Gemeinden kommt immer wieder die Frage auf, was wird mit der "Kreisumlage" finanziert, die an den Landkreis überwiesen werden muss? Die Antwort: Damit finanziert der Landkreis Infrastrukturmaßnahmen wie Sanierung der landkreiseigenen Straßen und Schulen sowie andere öffentliche Maßnahmen. - Das ist für die meisten Bürger einleuchtend. Ein großer Anteil geht jedoch als "Bezirksumlage" an die Bezirke - in unserem Fall an den Bezirk Oberbayern. Die Zusammensetzung des Bezirkstags und die Verwendung der Gelder möchte ich im Folgenden etwas beleuchten.

Alle fünf Jahre wird der Bezirkstag gleichzeitig mit dem Bayerischen Landtag direkt gewählt. So wieder im Herbst 2018. Zu vergeben sind 60 Mandate. Die gewählten Bezirksräte sind ehrenamtlich tätig.

Der Bezirkstag ist nach dem Stadt- bzw. Gemeinderat und dem Kreistag die dritte kommunale Ebene. Er erfüllt überörtliche Aufgaben der Daseinsvorsorge, die über die Zuständigkeit oder das Leistungsvermögen der Landkreise hinausgehen.

Der Schwerpunkt der Arbeit des Bezirks Oberbayern liegt im Sozial- und Gesundheitswesen. Diese Bereiche hatten



**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!

AOK
Die Gesundheitskasse.

in 2017 ein Haushaltsvolumen von 1.710 Millionen Euro. Der Bezirk ist der überörtliche Träger der Sozialhilfe. Er finanziert Hilfen für Menschen mit Behinderung, gewährt Eingliederungshilfen für Menschen mit körperlichen, geistigen und/oder seelischen Behinderungen zur Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft. Mit der Hilfe zur Pflege unterstützt der Bezirk Oberbayern Pflegebedürftige, die ihren Aufenthalt in einem stationären Pflegeheim nicht aus eigenen Mitteln finanzieren können. Als Träger der psychiatrischen und neurologischen Versorgung in Oberbayern unterhält der Bezirk entsprechende Fachkliniken.

Im Bereich Bildung und Ausbildung ist der Bezirk Oberbayern Träger von Fach- und Sonderschulen, wie z. B. Berufsfachschulen für Krankenpflege, Förderschu-

len für Hör-, Seh- und Sprachgeschädigte und Heilpädagogische Tagesstätten.

Weitere Zuständigkeiten des Bezirks Oberbayern liegen im Naturschutz sowie in der Fachberatung für Fischerei und Imkerei.

Komplettiert wird das breite Tätigkeitspektrum durch die Bereiche Kultur- und Heimatpflege, in deren Rahmen der Bezirk auch verschiedene Museen betreibt, z. B. das Freilichtmuseum "Glentleiten". Auch das Trachten-Informationszentrum in Benediktbeuern ist eine Einrichtung des Bezirks Oberbayern.

Ich hoffe, dieser kurze Überblick beantwortet die Frage: Wohin geht die Bezirksumlage des Landkreises?



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

Gedanken zur Würde des alten Menschen

In den frostigen Tagen zu Jahresbeginn ist mir eine alte Dame aufgefallen, die sich mühsam durch Schnee und Eis zum Supermarkt durchkämpfte. Sie war 80 Jahre alt. Sie lehnte am Einkaufswagen und schenkte mir ein Lächeln, als ich ihr beim Herausholen der Pfandmarke behilflich war.

Die Würde eines Menschen scheint manchmal an ein paar Hundert Meter Fußweg und am Einkauf von einigen Lebensmitteln zu hängen. Unsere Zeit wird von einer verlängerten Phase des Erwachsenseins geprägt, in der die körperlichen und geistigen Kräfte noch ohne Einschränkung vorhanden sind. Oft entsteht so zwischen dem fünften und siebten Lebensjahrzehnt und nach Beendigung der beruflichen Aktivitäten noch einmal ein "zweites Erwachsenenleben" mit neuen Interessen und Freunden.

Was aber folgt danach, wenn wir in den Spätherbst des Lebens eintreten, in dem sich bei vielen Menschen Krankheiten und Ausfälle überdeutlich bemerkbar machen? Was bringt dieses "Alter", diese unausweichliche Realität mit sich? Wird in diesem allerletzten Lebensabschnitt die menschliche Würde zum Problem? Wenn die eigenen Kräfte schwinden? Ist es nur mehr ein kleiner Schritt zu Unfreiheit und Bevormundung? Wie kann der Lebensabend dem alten Menschen selber gehören? Ist dies nicht eine Kernfrage für jede alternde Gesellschaft?

Die Lösung liegt nicht in einer noch so guten Pflegekonzeption, von der wir noch meilenweit entfernt sind. Gefunden werden muss vielmehr eine Bürgerkultur, die mit den Schwächen des Alters umzugehen versteht. Wenn wir uns das

Bild eines alten Menschen, dessen Würde uns beeindruckt, vor Augen führen, finden wir immer zwei gegensätzliche Merkmale: Verlust und Tätigkeit, Schmerz und Leben.

Schon kleinere Tätigkeiten können im Alter eine Würde aufleuchten lassen: ein selber ausgewählter Blumenschmuck, ein Vorlesen für die Enkelin oder ein Gang nach draußen - mit ein bisschen Aufmerksamkeit für die eigene Erscheinung. Wenn am Lebensende die Kräfte nachlassen, werden die kleinen Bühnen des Alltags umso wertvoller. Allerdings gibt es dort, wo das hohe Alter den Menschen das Leben schwer macht, auch sehr böse Geschichten. Sie handeln

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

von Menschen, die es nicht mehr schaffen, auf ihre Kleidung zu achten, sich zu kämmen oder zu waschen, sich eine Mahlzeit zu kochen oder überhaupt aus dem Bett aufzustehen. Oft werden sie dann immer misstrauischer und fordernder. Es gibt Menschen, die in Heimen vor sich hin dämmern und die nichts Eigenes mehr haben, nicht einmal für Augenblicke.

Aber diese Geschichten sind nicht die ganze Wahrheit. Sie machen nur noch deutlicher, welche großen Leistungen jene Menschen vollbringen, die bis ins hohe Alter ein Stück eigene Lebensführung und eigene Gedankenwelt verteidigen. Sie machen das in unscheinbaren Schritten, die dennoch viel Kraft und Mut verlangen: von der Zubereitung einer Mahlzeit bis zum melancholischen Blick auf den Gang der Zeiten. Diese Bürgerlichkeit am Lebensabend will immer wieder errungen sein und sie wird tatsächlich Tag für Tag in unserem Land errungen.

Auch dort, wo professionelle Pflege benötigt wird, macht das Beharren auf den

kleinen, eigenen Schritten den großen Unterschied. So findet in unserem Land ganz unauffällig eine millionenfache Leistung statt, über die fast nicht berichtet wird. Diese Ignoranz liegt zum einen daran, dass die dunklen Seiten wie Pflegekandale oder schlimme Krankheiten zu sehr betont werden. Aber sie kommen auch davon, dass die guten Vorbilder zu hoch hängen. Berichtet wird erst, wenn ein älterer Mensch als Künstler oder Weltreisender auftritt oder wenn er durch großzügige Spenden Verdienste erworben hat. Das ist für die große Mehrheit unerreichbar. Es entwertet die Würde, die die alten Menschen in ihren sehr viel schlichteren Anstrengungen erwerben. Die Altersdiskussion wird nur als Pflegediskussion geführt und wieder dreht sich alles um den Sozialstaat. Die Grundlösung, die eine freie Gesellschaft zur Verfügung hat, kommt gar nicht zu Wort: eine altersgerechte, bescheidene Kultur der Selbstständigkeit. Viele ältere Menschen haben damit längst begonnen.



Wir verbinden Generationen

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

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege

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

Ein Ehrenamt hilft auch denen, die es ausüben

„Mehr als fünf Millionen Menschen in Bayern engagieren sich ehrenamtlich“, stellte Bayerns Sozial-Staatssekretär Johannes Hintersberger anlässlich des „Internationalen Tags des Ehrenamtes“ am 5. Dezember 2017 erfreut fest. Laut Hintersberger übernehmen diese freiwilligen Helfer „mit Herz und Hand Verantwortung für ihre Mitmenschen - mit menschlicher Wärme, mit großem zeitlichen Einsatz und mit ihren Kompetenzen.“ Dafür gebühre ihnen Tag für Tag herzlicher Dank.

Das Ehrenamt, laut Duden ein „ehrenvolles Amt“, das meist unentgeltlich ausgeübt wird, ist in der gesamten abendländischen Tradition seit der klassischen Antike bekannt. Wer etwas auf sich hielt, etwas gelten wollte und Gelegenheit dazu hatte, setzte sich für das Wohl der Allgemeinheit ein. Die Ehrenämter in alter Zeit verhalfen zu gesellschaftlicher Ehrbarkeit. Aus christlicher Tradition, besonders dem biblischen Gebot der Nächstenliebe, entstanden in späteren Jahrhunderten zum Beispiel Einrichtungen der Armenfürsorge, die den dafür und dort (meist freiwillig) Tätigen ebenfalls „zur Ehre gereichten“. Daraus wurde im deutschen Sprachgebrauch die Bezeichnung „Ehrenamt“ für unentgeltliche tätige Hilfe. Andere Sprachen (andere Länder) betonen nicht so sehr die Ehre, als vielmehr die Freiwilligkeit des Tuns. In England und den USA zum Beispiel engagiert man sich im „volunteering“ (Freiwilligen-Arbeit), und die Franzosen leisten ehrenamtlich das „bénévolat“ - vom Bibel-Latein „bene voluntatis“ = „guten Willens“.

Antrieb und Beweggrund für entsprechendes Engagement in umfassender unentgeltlicher Hilfe sind sicher beide

Herleitungen: sowohl die Ehrbarkeit als auch der guter Wille. Im „Ehrenamts-Büro“ des Tölzer Landratsamtes und in Hunderten anderen Dienststellen im ganzen Land kennt man freilich eine Reihe weiterer Motive für ehrenamtlichen Einsatz. „Bestimmt gibt es unter den vielen tausend Ehrenamtlern bei uns im Landkreis viele, die einfach der Gesellschaft, was zurückgeben wollen“, glaubt Christiane Bäumler, die in der Kreisverwaltung auf der Tölzer Flinthöhe unter anderem für die freiwilligen Helfer zwischen Icking und Schlehdorf zuständig ist. Daneben ist ihrer Erfahrung nach häufig „die Suche nach einer sinnvollen (Freizeit- oder Ruhestands-) Beschäftigung“ Grund für die Hilfsbe-

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



reit- schaft. Oder vielleicht auch der Wunsch, sich in einer Gemeinschaft engagierter Gleichgesinnter einzubringen. "Leute, die sowas suchen, kommen immer wieder mal zu uns und fragen, wo sie sich am besten engagieren können", berichtet Christiane Bäumler. Vor allem neu Zugezogene wüssten da ja anfangs gar nicht, welche vielfältigen Möglichkeiten der tätigen Hilfe es auch im durchaus wohl-situierten Oberland gibt.

Dabei ist die Liste der Institutionen, Vereine und Verbände, die für Helfer und Unterstützer stets dankbar sind, auch bei uns sehr lang. Sie reicht von der Arbeiterwohlfahrt, den „Bürgern für Bürger“ und den „Computer-Senioren“ über zum Beispiel die DLRG, die Lesepaten und die Nachbarschaftshilfen bis zur Tölzer Tafel und zu den Benediktbeurer ZUK-Senioren. Daneben gibt es natürlich die in jedem Ort vorhandene Freiwillige Feuerwehr, die Rotkreuz-Gemeinschaften mit ihrer Berg- und Wasserwacht, zahlreiche Sport- und Traditionsvereine oder zum Beispiel auch die Schülerlotsen. „Sehr viel ehrenamtliche Hilfe wird auch geleistet, ohne dass wir im Normalfall jemals davon erfahren“, weiß Christiane Bäumler; etwa in der unmittelbaren Nachbarschaft, wenn älter Menschen zum Beispiel zum Arzt müssen oder der Einkauf, der Hausputz oder die Gartenarbeit zu erledigen ist. Das geschieht oft jahrelang ganz im Stillen und ist großteils Frauen-Domäne ... Und dann gibt es da natürlich noch die Ehren-Ämter im wahren Wort-Sinn: den Gemeinderat und die Schöffin, die Pfarrgemeinderats-Vorsitzende und den Elternbeirat, die zahllosen Amtsträger in Vereinen und Verbänden - und, und, und.

Hier zeigt sich dann allerdings auch eine Schattenseite des Freiwilligen-Dienstes:



NATURHEILPRAXIS

MERCEDES NEBELTHAU

Die Naturheilpraxis in Ihrer Nähe!

In meiner Praxis biete ich eine speziell auf Sie und Ihre gesundheitlichen Beschwerden abgestimmte Auswahl von Naturheilverfahren an.
Meine Praxisschwerpunkte sind:

- Augendiagnose
- Reflexzondiagnose
- Vitalblutanalyse im Dunkelfeldmikroskop
- Labordiagnostik
- Natürliche Hormontherapie
- Ausleitende Therapieverfahren
- Entgiften & Ausleiten
- Homöopathie
- Eigenbluttherapie
- Heilfasten
- Wirbelsäulentherapie

Alle diese Therapieformen verbindet die Erkenntnis, dass die Kräfte der Natur das beste Heilmittel für Körper und Geist sind.

**Lernen Sie diese Kräfte kennen
und für sich zu nutzen!**



Münchner Str. 38 · 83607 Holzkirchen
Tel. 08024 - 646 76 07 · Mobil 0172 - 525 76 56

die mehr und mehr schwindende Bereitschaft der ansonsten ja durchaus hilfswilligen Gesellschaft, Ehrenamts-Posten zu übernehmen, die mit mehr oder weniger großer Verantwortung, mit unverzichtbaren Pflichten und manchmal auch mit Kritik durch andere verbunden sind. Immer wieder und immer öfter klagen Vereine über Mangel an Vorstandskandidaten, fehlt in Gremien geeigneter Nachwuchs oder müssen benötigte Amtsträger quasi „zwangsverpflichtet“ werden. Es scheint, als sei ein Ehrenamt nur dann und so lange attraktiv, wie man es wirklich freiwillig macht und gerne ausübt.

Die genau gegenteilige Erfahrung, nämlich einen regelrechten Ansturm Freiwilliger, macht vor allem die Bundesrepublik bekanntlich seit Beginn der Flüchtlingswelle 2015. Spontan entschlossen sich damals Zigtausende zur Unterstützung hilfsbedürftiger Asylbewerber, die vielfach bis heute anhält. „Wir schaffen das“ waren sich die Helfer einig und taten (und tun) dafür ihr Bestes.

Der Staat - vom Landkreis bis zum Bund – weiß sehr wohl, was er an seinen

Ehrenamtlichen hat. Denn immerhin beträgt – laut aktuellen Wikipedia-Angaben – die Wertschöpfung durch soziale Arbeit in Deutschland nicht weniger als 75 Milliarden Euro pro Jahr! Als kleine Anerkennung dafür und als Geste des Dankes bietet auch der Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen besonders engagierten Freiwilligen (*siehe Text-Kasten*) die „Bayerische Ehrenamtskarte“ an. Deren Inhaber können bei Akzeptanzpartnern überall im Lande unterschiedliche Vergünstigungen in Anspruch nehmen.

Mit Sicherheit ist dies für keinen Freiwilligen der (alleinige) Grund für sein Engagement. Aber das Ehrenamt trägt zur Verbesserung des Selbstwertgefühls bei und - so wird ein Helfer zitiert: „durch das Ehrenamt fühle ich mich wertvoll, einfach besser!“ Sozialstaatssekretär Hintersberger betont: „Ehrenamtliche Tätigkeit macht Spaß - und vor allem glücklich!“ Und Landratsamts-Mitarbeiterin Christiane Bäumler schließlich ist sich sicher, dass die meisten Helfer ihr Ehrenamt „als Chance sehen, etwas zu machen, das einem Freude bereitet - als einen Dienst für sich selbst und für eine lebenswerte Gesellschaft.“

Die Bayerische Ehrenamtskarte

Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte können bei zahlreichen Akzeptanzstellen im ganzen Freistaat Vergünstigungen erlangen.

Um sie zu erhalten, gelten u.a. folgende Voraussetzungen:

- Das Mindestalter beträgt 16 Jahre
- Das Engagement muss seit mindestens 2 Jahren bestehen
- Der Umfang des Ehrenamtes muss entweder wöchentlich 5 Stunden oder (bei Projekt-Arbeiten) mindestens 250 Stunden im Jahr betragen.
- Bei Mehrfach-Engagierten werden die geleisteten Stundenzahlen addiert.
- Aktive Mitgliedschaft der Freiw. Feuerwehr mit abgeschlossener Truppmann-Ausbildung
- Aktiver Einsatz im Rettungsdienst oder Katastrophenschutz mit abgeschlossener Grundausbildung.

Ruhestand – was ist das?

Mit dieser Serie möchten wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, Menschen vorstellen, die auch nach ihrer Pensionierung ihr Wissen und Können unserer Gesellschaft auf vielfältige Weise zur Verfügung stellen. Für unsere heutige Ausgabe sprach ich mit



Alfred von Hofacker

Rechtsanwalt, 83 Jahre alt, verheiratet, 2 Kinder, 12 Enkelkinder, 3 Urenkel, wohnhaft in Icking, seit 2016 Träger der Isar-Loisach-Medaille

Für mich ist Ruhestand ein Unruhestand, aber an und für sich die Phase des Lebens – das ist ja die letzte, in der man die gesammelten beruflichen, aber auch sonstigen Lebenserfahrungen sinnvoll einsetzen kann.

Ich berate sehr viel zu Patientenverfügung, Betreuungs- und Vorsorgevollmacht und da spielt die erworbene Lebenserfahrung, auch die, die ich als Hospizbegleiter gesammelt habe, eine große Rolle.

Ich bin nach wie vor als Fachanwalt für das Arbeitsrecht tätig, spiele Tennis, fahre Ski und bin viel mit dem Fahrrad unterwegs.

Meinem Geisteszustand gegenüber bin ich sehr kritisch. Die Vergesslichkeit nimmt zu, aber ich merke, das ist nicht nur ein Phänomen der Senioren, auch junge Leute haben bereits Probleme, sich Namen einzuprägen. Wir sind ja so angefüllt mit Informationen, und wenn ein Name nicht täglich gebraucht wird, dann sinkt er halt immer tiefer und wird

überhäuft von anderen Informationen. Aber noch kann ich damit umgehen, wenn es aber ärger wird, glaube ich, werde ich zumindest meinen Beruf aufgeben, um mich keinem großen Haftungsrisiko auszusetzen.

Mein Tagesablauf beginnt zumeist, in dem ich die Tageszeitung durchblättere, den Lokalteil zuerst, was offensichtlich daran liegt, dass ich 12 Jahre für die SPD im Gemeinderat in Icking tätig war und nach wie vor der Lokalpolitik sehr verbunden bin.

Red.: Wie kam es zu Ihrem Engagement im Christophorus Hospizverein?

Vor 20 Jahren gab es in der katholischen Kirche in Icking einen Vortrag über das Thema Hospiz. Ich hatte davon überhaupt noch nichts gehört. Nach dem Vortrag war mein Interesse geweckt. Im gleichen Jahr begann ein Ausbildungskurs zu dem ich mich anmeldete. Da gab es Situationen unter denen ich sehr gelitten habe. Wir drei Männer waren eingebettet in einen größeren Kreis von sehr viel jüngeren Frauen. Immer wieder wurde ich liebevoll ermahnt, meinen Kopf beiseite zu lassen und mehr aus dem Bauch heraus zu entscheiden. Das war für mich natürlich eine riesengroße

Herausforderung, da ich vom Beruf her doch sehr kopfgesteuert war. Auch diese Rollenspiele waren Herausforderungen, die für mich anstrengend, aber für die späteren Tätigkeiten wichtig waren.

Bei der Arbeit für den Christophorus Hospizverein und die Patienten habe ich dann noch mehr lernen können. Eine ganze Zeit war ich Mitglied des Vorstands. Als Einsatzleiter musste ich die Hospizhelferinnen und -helfer bei ihrem ersten Besuch begleiten, die zunächst die Erfahrung machen müssen, dass nicht immer eine Unterhaltung mit dem Patienten möglich ist. Das ist bei unserer Arbeit ein Problem. Diese nonverbale Kommunikation mit Menschen kann man nicht lernen, die muss man erfahren. Der Patient nimmt einen natürlich wahr, nur kann er das nicht vermitteln. Man lernt daher auch, was man mit der Körpersprache alles machen kann. Eine in meinen Augen sehr wichtige Geste ist, meine Hand unter die des Patienten zu legen und nicht umgekehrt und damit ein unterstützendes Gefühl zu geben.

Heute begleite ich Patienten nur noch in ganz dringenden Fällen, da meine Hörfähigkeit etwas nachgelassen hat. Und so gibt es natürlich bei der Kommunikation mit Sterbenden, die teilweise nur noch hauchen, Probleme mit der Verständigung.

Das Zuhören - ja das ist eine ganz wichtige Eigenschaft, nicht nur in der Hospizarbeit. Auch in meinem Beruf als Rechtsanwalt ist es von großem Vorteil, zuhören zu können. Man erreicht wenig, wenn man nicht zuhören kann. Wenn man die Menschen ständig unterbricht, dann verstummen sie nach einer Weile. Es ist so wichtig, aufmerksam zuzuhören; denn als Hospizhelfer begleiten wir, aber führen nicht.

Auch mein Alter ist bei der Begleitung

von Kranken und Sterbenden von grossem Vorteil. Ich kann mit den meisten Menschen ganz anders kommunizieren, weil ich selbst weit in meine Vergangenheit zurückgehen kann. Die Gespräche enden dann oft mit Kriegs- und Fluchterlebnissen, die teilweise nicht aufgearbeitet sind. Auch bei der Kommunikation mit altersbedingten Demenzkranken spielt mein Alter eine ganz wichtige Rolle; denn je weiter man mit ihnen in den Gesprächen zurückgehen kann, desto wacher wird ihre Erinnerung. Und ich bin immer wieder überrascht, wie diese Menschen noch das Volkslied beherrschen - und nicht nur eine Strophe, sondern mehrere. Schade ist, dass dieses Liedgut heute nicht mehr gepflegt wird. Ich habe jedenfalls bei meinen Besuchen immer meine Mundharmonika in der Tasche und man weiß ja heute, dass die Musik die beste Kommunikation mit Demenzkranken ist. Da werden sie lebendig und oft tanzen sie sogar.

Zeit zu haben ist ein wichtiger Punkt in der Hospizarbeit. So kam ich zu einer Demenzkranken die ganz aufgeregt war, weil ihre Kinder nach Hause kämen und sie das Essen vorbereiten müsse. Ich reichte ihr meinen Arm und wir gingen aus dem Zimmer ein Stück auf dem Flur spazieren Richtung Ausgang. Dort angekommen, hatte sie ihre zu versorgenden Kinder bereits vergessen.

Inzwischen liegt mein Arbeitsschwerpunkt auf Information und Beratung zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Allein im vergangenen Jahr habe ich annähernd 50 Einzelberatungen durchgeführt, die dann nach vorheriger Vereinbarung jeweils an einem Mittwochnachmittag in der Geschäftsstelle des Hospizvereins in Geretsried, Neuer Platz 20 stattfinden.

Daneben werde ich auch immer wieder

für Vorträge zu diesem Thema eingeladen.

Red.: Belasten Sie die vielen Sterbebegleitungen und Beratungen nicht?

Die Frage wird mir oft gestellt. Ich kann nur sagen, jede Begleitung ist anders und ich lerne natürlich sehr viel für mich selber. Ich bin nicht einer, der Knall auf Fall umfallen und tot sein will. Ich will meinen eigenen Sterbeprozess erleben weil ich mich heute schon darauf freue, selbst von einer Hospizbegleiterin begleitet zu werden.

Red.: Sie sind als Jurist Mitglied im Ethikkomitee der Kreisklinik Wolfratshausen. Da kommen Ihnen doch Ihre Erfahrungen als Sterbebegleiter sicher sehr zu gute.

Das ist eine sehr herausfordernde und

für mich hoch spannende Tätigkeit. Ich erlebe als Nicht-Mediziner wie sich die Kultur eines Krankenhauses durch den Umstand, dass es eine Palliativstation gibt, ändert. Der Chirurg 'wetzt nicht ständig sein Messer', sondern denkt auch darüber nach, ob sein Therapievor-schlag noch Sinn macht. Bei Patienten, die keine Patientenverfügung haben, tritt das Gremium häufig zusammen. Es ist ein Kreis, in dem großes Vertrauen untereinander besteht. Die jeweils zuständigen Ärzte, die Krankenhausseelsorger, die Pflegeleitung und ein Jurist sind Mitglieder des Komitees. Besprochen werden akute Fälle und die damit verbundene Vorgehensweise in der Behandlung des Patienten. Wir sind aber auch Ansprechpartner für Angehörige jedoch keine Beschwerdeinstanz.



Ihr familiäres Zuhause – umsorgt schön wohnen...

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

- wohltuende, kompetente Pflege, basierend auf den nationalen Expertenstandards
- schöner Sinnesgarten mit Gebirgsblick
- täglich frische Schmäckerl aus unserer hauseigenen Küche



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

Red.: Sie und Ihre Gattin betreuen auch Asylsuchende. Ist die Patientenverfügung und Hospizbegleitung auch Thema bei den Flüchtlingen?

Es gibt mittlerweile eigene Fortbildungen für Hospizbegleiter, um sie mit den Besonderheiten der verschiedenen Kulturen vertraut zu machen. In München werden diese Angebote bereits in Anspruch genommen.

Red.: Ein weiteres wichtiges Thema in Ihrem sozialen Engagement ist die Weitergabe Ihrer Erfahrungen im Dritten Reich

Ja, ich spreche häufig vor Schulklassen. Dabei geht es um meine Familiengeschichte. Mein Vater Cäsar von Hofacker, ein Cousin Claus von Stauffenbergs, war aktiv im Widerstand im Dritten Reich tätig und unmittelbar involviert beim Attentat am 20. Juli 1944 auf Adolf Hitler. Sein Todesurteil wurde am 20. Dezember 1944 vollstreckt. Die Folgen waren für meine Familie schlimm. Meine Mutter und meine beiden älteren Geschwister wurden in Sippenhaft genommen und haben die ganze Odyssee in den verschiedenen Konzentrationslagern mitgemacht. Zuletzt waren sie in Dachau und wurden von dort als Geiseln nach Südtirol verbracht wo sie später befreit wurden.

Ich selbst und meine weiteren Geschwister kamen nach Bad Sachsa in ein Kinderheim und wurden dort von den Amerikanern befreit.

Meine Besuche in Schulklassen haben begonnen, als meine Enkelkinder das Thema Widerstand im Dritten Reich im Geschichtsunterricht durchgenommen haben. Ich mache das so, dass die Schüler nicht überfordert werden. Ich stelle mich nicht hin und halte einen historischen Vortrag. Ich versuche, ihnen zu vermitteln, was damals in mir als 9-Jäh-



rigem vorgegangen ist und wie ich mit dem Thema nach dem Krieg umgegangen bin. Wert lege ich bei meinem Vortrag auf das Gespräch. Immer öfter schaue ich bei meinen Vorträgen auch in Gesichter von Migrationskindern, die natürlich ihre eigenen Fluchtgeschichten haben - das spreche ich dann auch an.

Manchmal frage ich mich, ob bei meinem Interesse an der Hospizarbeit irgendwo mein Vater eine Rolle spielt, der monatelang in der Einzelzelle verbrachte, wohl wissend, dass am Ende der Tod steht. Das erinnert mich schon an Menschen, die ich begleite, die genau wissen, dass sie an ihrer Krankheit sterben werden.

Red. Was raten Sie unseren Lesern für die Ruhestandszeit?

Man sollte zurückblicken und sich fragen, was habe ich im Leben gelernt und was kann ich davon weitergeben, in welcher Form auch immer, ob in einem Verein oder bei der Nachbarschaftshilfe. Das ist sehr befriedigend, weil diese Tätigkeiten einem nochmals eine Bestätigung der Lebensbiografie liefern.

Ich merke, dass das neunte Jahrzehnt, das ich auch noch gerne bis zum Ende erleben möchte, mir neue Aufgaben bringt. Ich versuche, mein Leben zu ordnen, viel wegzuschmeißen nach dem Motto, "alles was du ein Jahr lang nicht in der Hand hattest, weg damit". Es erleichtert enorm und für die nachfolgende Generation kann es eine Entlastung sein.

Als Hospizhelfer kann ich nur empfehlen, nicht alles in die Allmacht des Herrn zu geben. Ich glaube, Gott hat uns ge-

schaffen, dass wir unser Leben selber bestimmen und die entscheidenden Weichen stellen, denn wir sind für uns in dieser Welt verantwortlich.

Und als letztes: Hände in den Schoß legen ist zwar sehr bequem, aber nicht befriedigend!

Alle Leser, die ein Beratungsgespräch mit Herrn Alfred von Hofacker wünschen, wenden sich bitte an den Christophorus Hospizverein, Telefon 08171-999155.

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

Reisen: Das gehört in den Koffer

Doppelseite ist zum Raustrennen gedacht!

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

Wir haben einmal zusammengestellt, was Sie nicht vergessen sollten.



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

Handgepäck

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

Kleidung

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

Kulturbeutel

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

Reiseapotheke

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

Meine persönlichen Dauermedikamente
in ausreichender Menge

(Die Hälfte davon am besten ins Handgepäck!)

1. Medikament ...
2. Medikament ...
- 3.
- 4.
- 5.

Sonstiges

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



Caritas-Zentrum Bad Tölz – Wolfratshausen
Franziskuszentrum
83646 Bad Tölz, Klosterweg 2
Telefon 08041/79316100

Ehrenamt... in der Caritas Kontaktstelle Alt und Selbständig – jede Unterstützung wird gebraucht.

Die Caritas Kontaktstelle Alt und Selbständig in Bad Tölz ist seit Mitte der 80er Jahre für ältere Menschen der Stadt und des Südkreises Anlaufstelle für Freizeit, Kontakt und Rettungsanker in schwierigen Lebenssituationen.

Als Fachstelle für pflegende Angehörige ist sie Beratungsstelle für alle Anliegen und Themen, die sich mit Fragen um Älterwerden und häusliche Pflege befasst.

Ziel ist es, die Situation älterer Menschen zu verbessern, ihre Selbständigkeit zu erhalten und so lange wie möglich Unterstützung in den eigenen vier Wänden zu geben und zu erhalten.

Unser Helferkreis ist in vielfacher Weise bei älteren Menschen und pflegenden Angehörigen tätig:

Braucht jemand Unterstützung im Haushalt, beim Einkauf, bei Erledigungen und Behördengängen oder einfach Kontakt und Besuch oder Begleitung nach draußen, möchte ein pflegender Angehöriger einen freien Tag, um mal auf den Berg zu gehen und dabei seinen Patienten zuhause sicher betreut zu wissen, dann kann man bei uns im Büro der Kontaktstelle anrufen und bekommt in der Regel kurzfristig und passend den entsprechenden Helfer oder Helferin vermittelt. Für die Betreuung demenzkranker



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

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

ker Personen haben wir speziell geschulte Ehrenamtliche, die sich mit der Erkrankung auskennen und der Aufgabe gewachsen sind.

Die beiden hauptamtlichen Sozialpädagoginnen nehmen sich des jeweiligen Problems oder der Frage an und vermitteln im Bedarfsfall den passenden Ehrenamtlichen oder die gewünschte hauswirtschaftliche Hilfe im Alltag und begleiten den Einsatz.

Die Personen, die sich bei uns für die Senioren engagieren, machen dies aus großer Eigeninitiative. Manche haben selbst Angehörige unterstützt und gepflegt, kennen deshalb die große Not von Familien, die aktuell diese Aufgabe schultern müssen. Sie sehen auch das gesellschaftliche Miteinander als Herausforderung für die Zukunft, wo die staatlichen Hilfen nicht mehr finanzierbar sind. Und manche wollen sich schlichtweg durch einen Helfereinsatz ihr finanzielles Budget aufbessern. Es gibt ganz viele individuelle Gründe, sich im Seniorenbereich zur Verfügung zu stellen.

Wenn Sie sich fit und in der Lage fühlen, Menschen etwas zu geben oder sich für

deren Alltag zur Unterstützung bereit zu halten, melden Sie sich in unserem Büro, Frau Stiegler und Frau Wagner nehmen ihre Daten auf, dann kommen Sie bei uns in die Kartei und werden entsprechend ihren Vorstellungen und dem jeweiligen Bedarf angepasst vermittelt.

Ehrenamt hat bei uns viele Gestaltungsmöglichkeiten: Sowohl Zeit schenken, als auch konkret im Alltag unterstützen und helfen, mit und ohne Aufwandsentschädigung, als Laie oder als geschulter, fortgebildeter Ehrenamtlicher in Zusammenarbeit mit den Sozialpädagoginnen.

Im Moment können wir in allen Bereichen noch neue Helfer brauchen, von der Putzkraft über die Alltagsbegleiterin bis zum Demenzbetreuer.

Zusätzlich suchen wir eine gelernte Hauswirtschafterin in Teilzeit zur Koordinierung der Haushaltshilfen im Helferkreis und Einsätze bei bedürftigen Senioren.

Interessiert: Dann melden Sie sich unter Telefon 08041/ 79 316 101 (Stiegler Ursula) oder 08041/ 79 316 103 (Wagner Ellen)



...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



Verteilen statt vernichten – ein Portrait der „Geretsrieder-Wolfratshausener Tafel e.V.“

Es ist ein Phänomen unserer Wohlstandsgesellschaft: jeden Tag landen in Deutschland viele Tonnen Lebensmittel auf dem Müll - obwohl sie eigentlich noch genießbar wären, Gleichzeitig steigt die Zahl der Menschen, die nicht genug Geld haben, um sich ausreichend Lebensmittel zu kaufen, stetig an. Beides darf eigentlich nicht sein und genau an diesem Punkt setzt der Grundgedanke der vielen hundert Tafeln in Deutschland an.

Die Geretsrieder-Wolfratshausener Tafel ist eine davon. 1998 von ein paar wenigen Ehrenamtlichen gegründet, hat sie mittlerweile rund 90 Mitglieder. Mehrmals pro Woche sammeln sie bei zahlreichen Geschäften in Geretsried und Wolfratshausen Lebensmittel ein, die nicht mehr verkauft werden können, weil zum Beispiel das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen oder die Verpackung beschädigt ist.

Am Anfang fuhren wir noch mit unseren Privatautos und haben aus dem Kofferraum verteilt, erinnern sich langjährige Mitarbeiter. Inzwischen stehen zwei moderne Kühlfahrzeuge und ein großes Lager zur Verfügung, sowie zwei feste Ausgabestellen. Zum Glück, denn sowohl die Menge der Lebensmittel als auch die Zahl der Menschen, die damit versorgt werden, hat seit der Gründung der Geretsrieder-Wolfratshausener Tafel ständig zugenommen. Rund 750 Menschen werden derzeit mit Lebens-

mitteln versorgt, unter ihnen auch viele Asylbewerber.

An fünf Tagen in der Woche sind die ehrenamtlichen Helfer der Tafel unterwegs, um Lebensmittel einzusammeln und zu sortieren. Verteilt wird an drei Tagen in der Woche, montags und samstags in der Jeschenstraße 22 in Geretsried und mittwochs im Jugendhaus La Vida in Wolfratshausen. Jeder, der weniger als 950 Euro im Monat zur Verfügung hat, egal ob Rentner, Alleinerziehende, Hartz-IV-Empfänger oder Asylbewerber, kann sich nach Vorlage von Sozialcard, Rentenbescheid oder Ähnlichem Lebensmittel abholen.

Unser Ziel ist es, so Tafel-Chefin Ingrid Geiger, den Menschen, die deutlich weniger haben als andere, ein wenig unter die Arme zu greifen. Dabei wollen und können wir



Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

keine „Vollversorgung“ leisten, wohl aber das knappe Haushaltsbudget der Tafel-Kunden etwas entlasten.

Nicht immer ist diese gemeinnützige Arbeit einfach, zum Beispiel wenn es gilt, die schweren Kisten mit Obst und Gemüse zu schleppen oder die erhaltenen Waren möglichst gerecht an die wartenden Empfänger zu verteilen. Am Ende einer Verteilung weiß man, was man getan hat, sagt eine Mitarbeiterin augenzwinkernd aber zufrieden.

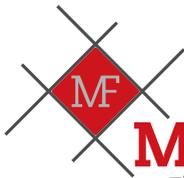
Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter sind die eine Säule unserer Arbeit, sagt Tafel-Vorsitzende Geiger, die zweite Säule sind die Geschäfte, Firmen und Privatpersonen – in der Tafelsprache „Sponsoren“ genannt - die die Lebensmittel und andere, meist finanzielle

Mittel, zur Verfügung stellen. Sie alle handeln nach dem Wahlspruch: Jeder gibt, was er kann und helfen auf diese Weise, Lebensmittel zu verteilen statt zu vernichten.

Weitere Informationen gibt es unter www.geretsrieder-wolfratshauser-tafel.de Wer mitarbeiten möchte, kann gerne einen Probe-Termin vereinbaren.

Ansprechpartnerin ist Angelika Haller, Telefon 08171/76403.

Wer Lebensmittel erhalten möchte, der kann gerne an einem der Verteiltage vorbeikommen und mit den Verantwortlichen vor Ort sprechen.



Michael Förg

Fliesen | Platten | Mosaik

*Schnell und kompetent
von Meisterhand...*

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

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

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen



**Landratsamt
Bad Tölz-Wolfratshausen**

Prof.-Max-Lange-Platz 1,
83646 Bad Tölz

Telefon 08041/505-450,

Fax 08041/505-147

eMail: karl.schoettl@lra-toelz.de



Betreuungsstelle

Sie haben die Möglichkeit in „guten Tagen“ vorzusorgen durch Vollmacht und Betreuungsverfügung.

Wir suchen engagierte Menschen, die ehrenamtlich eine rechtliche Betreuung übernehmen.

Bei Fragen dazu oder wenn Sie Unterstützung oder Beratung als Betreuer oder Bevollmächtigter wünschen nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.

Infos: Karl Schöttl, Betreuungsstelle, Landratsamt Bad Tölz – Wolfratshausen

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





Kreisbildungswerk
Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.

Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.
Salzstr. 1 · 83646 Bad Tölz
Telefon 08041-6090 · Fax 08041-73293
info@kbw-toelz.de · www.kbw-toelz.de

"Perspektiven zum Ruhestand – Der Genuss der späten Jahre"

Im Monat April widmen sich das Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen und das Kreisbildungswerk Bad Tölz-Wolfratshausen gezielt den Fragestellungen rund um den Einstieg in den Ruhestand.

Es geht darum, die neue Situation zu bilanzieren und mögliche Perspektiven und vielleicht auch neue Betätigungsfelder zu finden, zum Beispiel im freiwilligen Engagement. Zudem soll der Austausch mit anderen Menschen in der gleichen Situation gefördert werden.

Die Veranstaltungen richten sich an

- Menschen am Übergang von Berufsleben zum Ruhestand, um den eigenen Vorstellungen nachzuspüren und einen Blick in die Zukunft zu werfen.
- Menschen, die bereits Erfahrungen im Ruhestand gemacht haben und etwas aus ihrer Praxis erzählen können.
- Menschen, die sich auf die (neue) Suche machen möchten, was das Glück der späten Jahre für sie sein kann.

Dienstag, 10.04. Welcher Ruhestandstyp bin ich?

Referentin Brigitte Krecan Kirchbichler,

Freitag, 20.04. Die wichtigste Geschichte ihres Lebens ist ihre eigene Biografiearbeit
Referentin Dagmar Wagner M. A., Regisseurin der Filme

Mittwoch, 25.04. Auf heimatlichen Wegen
Referent Stephan Bammer,
Kulturwissenschaftler BfK

Freitag, 04.05. Kurzfilm-Soiree mit Gesprächen und Genuss.

Seniorenbegleitung

Rundum-
Unterstützung für
**SENIOREN und
PFLEGEBEDÜRFTIGE**



Wir erleichtern
Ihren Alltag umfangreich.

HAUSHALT, PUTZEN,
EINKÄUFE, BESORGUNGEN,
BEHÖRDENGÄNGE u. v. m.
gehören mit zum Repertoire.

Hier erfahren Sie mehr:

Stephan Schiburr
Bahnhofstr. 24 · Wolfratshausen

☎ 0 81 71 / 48 94 04

Eine Auswahl an Kurzfilmen zum Thema
"Perspektiven zum Ruhestand"

Näheren Informationen zu Ort, Zeit und
Anmeldung unter **TERMINE** Seite 27/28

Montags-Club – eine Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit

Die Gruppe besteht seit Februar 1997 und wurde gegründet von Christel Hansing. Man traf sich zuerst im Kesselhaus, dann in der Nockhergasse und hat nun ein festes Domizil im Haus „Aufwind“ in Bad Tölz. Unterstützung erfuhr Frau Hansing von einem Psychiater, dem psychiatrischen Dienst der Caritas und Psychotherapeuten.

Geboren wurde die Gruppe aus eigenem Erleben und richtet sich an Menschen mit Schwachstellen in ihrer seelischen Verfassung.

Angeboten werden Gespräche, die Hoffnung und Unterstützung geben und die Resilienz (Widerstandskraft) erhöhen. Man sitzt zwei Stunden in einer Gesprächsrunde zusammen. Die erste Stunde ist der Bestandsaufnahme gewidmet, in der zweiten Stunde sagt jeder was er denkt. Wichtig: nur zuhören ist auch erlaubt.

Gerne können auch Angehörige teilnehmen.

Mittlerweile wird Christel Hansing bei der Moderation von Hilde Schmidt unterstützt.

Wozu trifft man sich

Menschen kennen lernen, Erfahrungen austauschen, Anteil nehmen und teilnehmen lassen, Aufmerksamkeit schenken und bekommen, Lebensgewohnheiten hinterfragen, mit Einschränkungen umgehen lernen, Freundschaften aufbauen, Kontakt auf „gleicher Augenhöhe“ erleben, das seelische Gleichgewicht stabilisieren, eigene Bedürfnisse erkennen.

Wann trifft man sich

Jeden 2. Montag 19-21 Uhr –

Moderation Christel Hansing

Jeden 4. Montag 19-21 Uhr –

Moderation Hilde Schmidt

außer an Feiertagen und in den Schulferien!

Wo trifft man sich

Tagesstätte "Aufwind" im Haus "Florida",
Ludwigstr. 34, 83646 Bad Tölz

Ansprechpartner:

Christel Hansing, Telefon 08041-7959332,

ch.hansing@gmx.de

Hilde Schmidt, Telefon 08041-7998873,

hildegard-schmidt@gmx.de

Sie suchen Hilfe? So wird vieles leichter!

Über 10 Jahre
Erfahrung ✓



Unser Kooperations-
Partner:

 **Malteser**
...weil Nähe zählt.

Betreuung & Pflege – zuhause

Zertifiziert
2015
"sehr gut"

Second Life Care Deutschland GmbH
Rottenbucher Str. 16 · 81377 München
Telefon 089-72 45 83 05 · Mobil 0176-23 88 77 94
info@zuhause-betreuen.com
www.zuhause-betreuen.com


SECOND LIFE CARE
...umsorgt zuhause Leben!

Treffpunkt 60 – stellt sich vor

Treffpunkt 60 ist ein Begegnungsort für Senioren, organisiert und unterstützt von der evangelischen Kirche in Bad Tölz.

Die Treffen finden in der Regel jeden letzten Montag des Monats außer August und Dezember statt. Ein Team um Pfarrer Urs Espeel ist bemüht, die Nachmittage interessant, ansprechend, gemütlich und kurzweilig zu gestalten. Kirchliche, gesellschaftliche und weltliche Themen bilden jeweils den Kernpunkt des Treffens. Diese werden von Referenten anschaulich und verständlich vorgestellt.

Auch das gemütliche Beisammensein kommt nicht zu kurz. Kaffee und Kuchen in angenehmer Gesprächsrunde gehören genauso dazu wie das Singen und eine kurze Andacht.

Ebenfalls zum Angebot des Treffpunkt 60 gehören Bildungsfahrten zu nahen und etwas weiter gelegenen Sehenswürdigkeiten. Je nach Entfernung wird daraus eine Halbtags- oder Tagesfahrt. Diese Fahrten sind immer sehr interessant und kurzweilig.

Termine und Themen der Veranstaltungen werden im Gemeindebrief, in der Tagespresse und im Schaukasten vor der evangelischen Johanneskirche in Bad Tölz bekanntgegeben.

Zum Treffpunkt ins evangelische Gemeindehaus im Schützenweg 10, Bad Tölz sind alle eingeladen, Frauen und Männer, Jüngere und Ältere, die ein paar schöne Stunden mit angenehmen Menschen in schöner Atmosphäre verbringen möchten.



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.



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

- 19.04.2018**
18.30 Uhr
Betreuungsrecht, Vollmacht und Vorsorge
Offener Gesprächsabend
Veranstalter: Betreuungsstelle Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen
Ort: Landratsamt, Sitzungssaal, Prof.-Max-Lange-Platz 1, Bad Tölz
- 20.04.2018**
19.00 Uhr
Der Genuss der späten Jahre - Perspektiven zum Ruhestand
Biografiearbeit
Veranstalter: Kreisbildungswerk
Ref. Dagmar Wagner, Regisseurin des Films "Ü100" und "Das Ei ist eine geschissene Gottesgab"
Ort: Geretsried, Johannisplatz 21, Pfarrzentrum, Eintritt 10 Euro
Anmeldung: KBW Tel. 08041-6090, info@kbw-toelz.de
- 21.04.2018**
14.30 Uhr
Mit Oma und Opa unterwegs
Heimische Märchen
Veranstalter: Kreisbildungswerk
Ref.: Christa Albrecht
Ort: Wolfratshausen, Marienplatz 4, Pfarrheim
Eintritt 9 Euro pro Familie
Anmeldung: KBW Tel. 08041-6090, info@kbw-toelz.de
- 25.04.2018**
19.00 Uhr
Der Genuss der späten Jahre - Perspektiven zum Ruhestand
Auf heimatlichen Wegen ...
Veranstalter: Kreisbildungswerk
Ref.: Stephan Bammer
Ort: Bad Tölz, Kard.-Wendel-Platz 10, Pfarrheim, Eintritt 5 Euro
Anmeldung: KBW Tel. 08041-6090, info@kbw-toelz.de
- 02.05.2018**
15.00 Uhr
Jungbrunnen für Ihre Gesundheit – Seniorentanz
Veranstalter: Caritas Kontaktstelle Alt und Selbständig in Zusammenarbeit mit der Touristinfo Bad Tölz
Ort: BSW Ferienhotel Isarwinkel, Ludwigstraße 6-8, Bad Tölz
- 04.05.2018**
19.00 Uhr
Der Genuss der späten Jahre - Perspektiven zum Ruhestand
Kurzfilm-Soiree mit Gesprächen und Genuss
Veranstalter: Kreisbildungswerk
Ort: Wolfratshausen, Marienplatz 4, Pfarrheim, Eintritt 10 Euro
Anmeldung: KBW Tel. 08041-6090, info@kbw-toelz.de
- 14.05.2018**
18.30 Uhr
Vermögenssorge: Vermögensverzeichnis – betreuungsgerichtliche Genehmigungen
Veranstalter: Betreuungsstelle Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen
Ref.: Rechtspflegerinnen des Betreuungsgerichts
Ort: Amtsgericht, Sitzungssaal, Bahnhofstraße 18, Wolfratshausen
- 18.05.2018**
11.00 Uhr
Bergwaldwanderung
Veranstalter: Stadtverwaltung Wolfratshausen, Ltg. Martin Melf
Treffpunkt: Wolfratshausen, Marienplatz
Anmeldung: Sibylle Gruber, Tel. 08171-243231, sibylle.gruber@wolfratshausen.de

06.06.2018
15.00 Uhr

Jungbrunnen für Ihre Gesundheit – Seniorentanz

Veranstalter: Caritas Kontaktstelle Alt und Selbständig in
Zusammenarbeit mit der Touristinfo Bad Tölz
Ort: BSW Ferienhotel Isarwinkel, Ludwigstraße 6-8, Bad Tölz

08.06.2018
18.30 Uhr

Pilgerwanderung von Wolfratshausen nach Beuerberg

Veranstalter: Kooperation versch. Organisationen des Landkreises
Anmeldung: KBW, Tel.: 08041-6090, info@kbw-toelz.de
Startort, Zeit, Gebühren für die Rückfahrt bitte bei Anmeldung erfragen!

12.06.2018
18.30 Uhr

Sehbeeinträchtigung und Blindheit im Alter Prävention, Unterstützung und Hilfen

Veranstalter: Betreuungsstelle Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen
Ref.: Sabine Kampmann und Denuis Herrlinger vom Präventionsteam
"Gutes Sehen" im Alter, Blindeninstitut Würzburg
Ort: Landratsamt, Sitzungssaal, Prof.-Max-Lange-Platz 1, Bad Tölz

13.06.2018
19.30 Uhr

Internet sicher nutzen

Veranstalter: Kreisbildungswerk
Ref.: Roland Umlauf
Ort: Pfarrzentrum Hl. Familie, Johannisplatz 21, Geretsried



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



ALLES AUS
EINER HAND

Rufen Sie kostenlos an!
0800 10 601 90

Seniendomizil
Haus Elisabeth

Dauer- / Kurzzeitpflege
Tagespflege
Ambulante Pflege
Offene Angebote

Besuchen Sie unser
Café zum
Mittagstisch wie
Kaffee & Kuchen

Johann-Sebastian-Bach-Str. 16 · 82538 Geretsried ·
haus-elisabeth@compassio.de

Und dann war ich mal weg, nicht auf dem "Jakobsweg" wie Hape Kerkeling, sondern in einer renommierten Klinik.

Nach mehreren Halbjahreschecks wurde entschieden, ich brauch eine neue Herzklappe - mit 78 Jahren nicht besonders verwunderlich.

Bitte, verstehen Sie meinen nachfolgenden Bericht keinesfalls "miss"; ich war exzellent betreut!

Also:

- Termin wurde klargemacht (Januar),
- Verschiebung erforderlich weil meine Frau erkrankte,
- neuer Termin wurde klargemacht (Februar),
- wie komme ich zur Klinik?
Meine Frau durfte nicht chauffieren. Freunde haben geholfen (März).
- einen Parkplatz hatten wir gleich.

Aber die Wege und vor allem die Wegweiser! Wenn wir gleich links abgebogen wären, wären wir 20 von 25 Minuten eher am Ziel gewesen.

Der Empfang war freundlich; der Aufnahmearzt war positiv; das Warten – z. B. aufs Bett - ätzend; Blutabnahme zweimal - warum? - weil so angeordnet.

Mit dem operierenden Arzt habe ich mich glänzend unterhalten während der OP und seine Schritte beim Austausch der Klappe - übrigens vom Rind(!) - verfolgt. Ist die heutige Technik nicht eine Wucht?!

Nach Rückkehr von der Wachstation neues Zimmer, aber wo sind meine Habseligkeiten? Sie wurden schließlich gefunden!

Meine Stationen

- Intensivstation, Schrittmacher, ungewohnte Hilflosigkeit, diese "Wurstvielfalt" der Abendkost,

- Gewöhnung an Hilfen von Fremden, wenn man selbst die Grundfunktionen des Körpers nur mit fremder Hilfe erledigen kann,
- wechselnde Unterbringung im 3-Bett-Zimmer und im 1-Bett-Kammerl - allerdings im eigenen Bett, will ich nicht weiter kommentieren, aber Hape Kerkelings Stationen lassen grüßen.

Die Transporte – liegend oder sitzend – zum EKG, Röntgen u. a. m., übertreffen alles Negative unserer öffentlichen Verkehrsmittel. Haben Sie schon mal über 1 1/2 Stunden, abends nach Arbeitsende, wenn die Türen abgeschlossen werden, in Ihrem Bett im Flur gelegen und auf Ihren "Schieber" gewartet, ohne Telefon, Megafon und außer Rufweite? ICE-Tunnels und Geisterbahnen sind nichts dagegen. Wehe man mault, dann schiebt man dein Bett noch weiter nach hinten.

Ja und dann waren meine Frau und ich auf Reha, und seit dem Herbst sind wir zurück von unserem "Jakobsweg", mit guten und weniger guten Erfahrungen. Alles in allem ein knappes halbes Jahr unterwegs!

Aber, egal auf welcher Station ich war, das Pflege- und ärztliche Personal war "outstanding" (hervorragend) und soweit das Pflegepersonal betroffen ist, höchst unterbezahlt!

Meine "Odyssee" soll Sie nicht schrecken sondern ermutigen, zu ertragen (sprich: sich zu vertragen).

Oder: ein "Klinik-Jakobsweg" hat sein Eigenleben.

Schwerhörigkeit und Demenz

Wissenschaftliche Studien bestätigen die Beziehung zwischen unbehandelter Schwerhörigkeit und Demenz.

Die Ergebnisse einer britischen, taiwanesischen und deutschen Studie, sowie ein umfassender Bericht über Demenz beweisen, dass es einen deutlichen Zusammenhang zwischen unbehandelter Schwerhörigkeit und Demenz gibt. Eine Untersuchung bestätigt frühere wissenschaftliche Erkenntnisse, die darauf hinweisen, dass die Behandlung mit Hörgeräten dem Rückgang der kognitiven (geistigen) Fähigkeiten entgegenwirken kann, sodass die Betroffenen länger fit bleiben.

Die englische Studie, die auf den Daten von unter 50-Jährigen aus der „English Longitudinal Study of Aging“ basiert zeigt, dass Teilnehmer mit selbstberichteter oder gemessener Schwerhörigkeit eine höhere Wahrscheinlichkeit für eine Demenzdiagnose haben als Menschen mit normalem Gehör. Die Wahrscheinlichkeit zur Ausbildung einer Demenz ist demnach bei Menschen mit moderatem Hörverlust 1,4 Mal höher und bei schwerer Schwerhörigkeit 1,6 Mal höher. „Diese Ergebnisse bestätigen die Annahme, dass das Korrigieren des Hörverlustes dazu beitragen kann, den Ausbruch von Demenz zu verzögern, oder dass Hörverlust selbst ein Risikofaktor für den Rückgang der kognitiven Fähigkeiten ist“, erklären die Autoren.

Die taiwanesische Studie bestehend aus 4.108 Personen mit altersbedingter Schwerhörigkeit und einer Kontrollgruppe von 4.013 mit normalem Gehör ergab, dass das Demenzrisiko bei altersbedingter Schwerhörigkeit 1,3 Mal höher ist. Die Studie zeigt auch, dass Frauen mit altersbedingter Schwerhörigkeit öfter Demenz entwickeln als Männer.

Die umfassende deutsche Studie wurde von der größten deutschen Krankenversiche-

rung mit 14.602 Demenzerkrankungen erstellt. Die erfassten Daten von 154.783 Personen aus dem Zeitraum von 2006 bis 2010 zeigen ähnliche Ergebnisse. Menschen mit Hörverlust hatten ein 1,2- bis 1,4-fach höheres Demenzrisiko als Menschen mit normalem Gehör. Bei einseitiger Schwerhörigkeit wurde kein erhöhtes Risiko für Demenz festgestellt.

Warum besteht ein Zusammenhang zwischen Hörverlust und Demenz?

Die wissenschaftlichen Studien liefern keine klaren Antworten. Eine ausführliche Studie aus Frankreich hat gezeigt, dass die Behandlung von Hörverlust mit Hörgeräten dem Rückgang der geistigen Fähigkeiten entgegenwirkt. Es gibt bisher keinen nachgewiesenen ursächlichen Zusammenhang zwischen Hörverlust und Rückgang der geistigen Fähigkeit. Viele Forscher vermuten jedoch, dass das durch Hörverlust verursachte schwächere Hören im Sinne von Wahrnehmung das Risiko einer Demenzerkrankung erhöhen kann. Hörverlust kann auch zu einer erhöhten sozialen Vereinsamung führen. Diese soziale Isolation gehört ebenfalls zu den Risikofaktoren für Demenz. Darüber hinaus kann die Erklärung auch in der Kombination aus reduziertem Hören und Wahrnehmen einerseits und sozialer Isolation andererseits liegen.

Quellen: The Journal of the American Geriatrics Society, European Archives of Oto-Rhino-Laryngology, PLOS One and the Lancet.



Ihr Ansprechpartner für
Selbstbestimmtes Wohnen
bis ins hohe Alter



NEUBAU



Sonnengarten

Zentral Wohnen in Geretsried

- Fertigstellung 2019
- 2- und 3-Zimmer-Wohnungen
- Alle Wohnungen barrierefrei nach DIN 18040-T2
- Service auf Wunsch und nach Bedarf

Weitere barrierefreie Wohnungsangebote
nach DIN 18040-T2 mit Service
zur Miete oder Kauf auf Anfrage

Ihr Gröbmair Immobilien Team



Top Immobilienmakler
laut Focus Spezial 2018



Gröbmair Immobilien GmbH
Untermarkt 51 • 82515 Wolfratshausen
Tel.: 08171-38 5000 • www.groebmair.com

Besuchen Sie uns. Wir nehmen uns gerne für Sie Zeit und beraten Sie unverbindlich in unserem Altstadtbüro.

aus dem Rother-Wanderführer „Isarwinkel“ von Eugen E.Hüsler, erschienen im Bergverlag Rother, München, Preis € 14,90

Rabenkopf 1555m

Zwischen Jochberg und Benediktenwand

Der kürzeste Weg zum Rabenkopf beginnt in Pessenbach, auf halber Strecke zwischen Benediktbeuern und Kochel am See. Er verläuft weitgehend im Schatten, bietet wenig Abwechslung und auch kaum Aussicht. Erst an der Ostflanke des Schwarzecks kommt man aus dem Wald, geht der Blick hinaus ins flache Alpenvorland und hinein in die Bergketten der Bayerischen Alpen. Länger, aber auch entschieden interessanter und mit ein paar Highlights gewürzt ist der Zustieg von Jachenau durch das Tal der Großen Laine und durch die Rappinschlucht. Der Gipfel rückt dabei nur langsam näher, aus dem Talweg wird zunächst ein (schmäler) Klammsteig, dann ein Almpfad; erst ganz zuletzt steigt man in Serpentinaen über den Südgrat hinauf zum Rabenkopf.

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

Höhenunterschied: 770 m.

Anforderungen: Recht lange Rundwanderung, in der Rappinschlucht und am Nordgrat des Rabenkopfs (Haken, Drahtseil) braucht es einen sicheren Tritt. Übergang zum Schwarzeck mit anschließendem Abstieg bei Nässe nicht ganz ungefährlich.

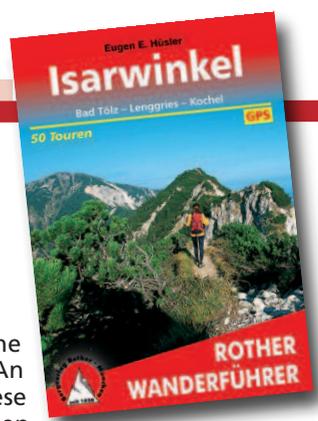
Einkehr: Im Sommer auf der Staffelmalm und auf der Lainalm.

Variante: Der Rabenkopf wird auch gerne von Pessenbach (650 m) aus bestiegen, etwa 2½ Std. über das Schwarzeck. Markierter Weg, Trittsicherheit erforderlich.

Am Wanderparkplatz in Jachenau (1) über die Kleine Laine, dann auf schönem Weg mit der Großen Laine taleinwärts. Bei den Brunnenmooswiesen

mündet er in eine Schotterstraße. An der Ascherwiese geht's erst in den Wald und leicht abwärts zum Bach, dann auf solider Konstruktion über das Geröllbett der Großen Laine und hinauf zur breiten Forststraße. Man folgt ihr bis zur Mündung der Rappinklamm (2), 900 m. Hier links, über den Bach und in dem felsigen Graben aufwärts. Rund 100 m höher entsteigt man der Klamm; ein Stück weiter taleinwärts liegt die Rappalm, 990 m, deren vor ein paar Jahren realisierte Zufahrt für heftige Diskussionen sorgte.

Der Weg zum Rabenkopf steigt an dem bewaldeten Rücken zwischen Walch- und Rappinggraben an zur Staffelmalm (3), 1321 m. Hier lohnt sich ein Blick ins Innere der Hütte, hat doch Franz Marc, der oft in der Jachenau weilte, an eine Wand ein noch recht gut erhaltenes Fresko gemalt (zwei Hirsche). Über der Alm erhebt sich der Rabenkopf (4), 1555 m: 40 Min. Aufstieg, erst im Zickzack (nicht abkürzen, Erosionsgefahr), dann am Grat entlang, zuletzt über ein paar Schrofen zum grossen Kreuz. Und da



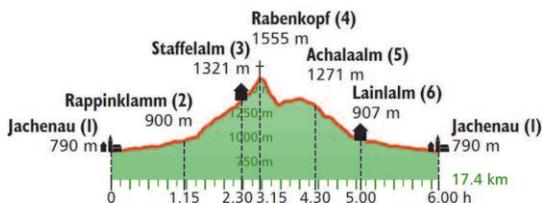
Wandervorschlag

schaut man dann hinaus ins Alpenvorland, hinab zum Kochelsee, in die Filzen an der Loisach. Nicht zu übersehen ist der mächtige doppeltürmige Bau der Basilika von Benediktbeuern; zwei Türme zeigen sich auch am Nordwesteck des Kochelsees. Sie gehören zur Klosterkirche St. Tertulin. Von hoher Warte aus gut zu erkennen sind Zu- und Abfluss der Loisach.

Einzusehen ist auch der Weiterweg, am schmalen Grat hinüber zum Schwarzeck, 1527 m. Ein paar Eisenklammern erleichtern die ersten Abstiegsmeter; hinter dem »Eck« läuft die schmale Wegspur sehr steil abwärts in den Sattel, ca. 1260 m, vor der Glaswand. Etwas oberhalb steht die Bergwachthütte. Ein Wegweiser (»Benediktenwand, Tutzingener Hütte«) zeigt den Weiterweg an. Das Steiglein verläuft fast flach durch den Wald unter der Glaswand, führt dann leicht fallend am breiten Südrücken zur Achalaalm (5), 1271 m. Und da muss man einfach eine Pause einlegen, um die Atmosphäre des stimmungsvollen Platzes aufzunehmen.



Eine Viertelstunde tiefer stößt man auf eine breite Forstpiste, die in bequemem Schleifen hinabzieht zur Lainalm (6), 907 m. Auf dem Hinweg zurück zum Wanderparkplatz in Jachenau (1).



- + 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

von Seniorenbeirat Dieter Höflich

Geschichten von der Bibel

Von der Erschaffung der Welt bis Moses

von Michael Köhlmeier

erschienen bei PIPER, 2004

Taschenbuchausgabe 12,99 € -
auch als Hörbuch lieferbar!

Wie war das nochmal mit dem brennenden Dornbusch, den zehn Plagen, der Sintflut, den Gottessöhnen, der Erschaffung der Erde?

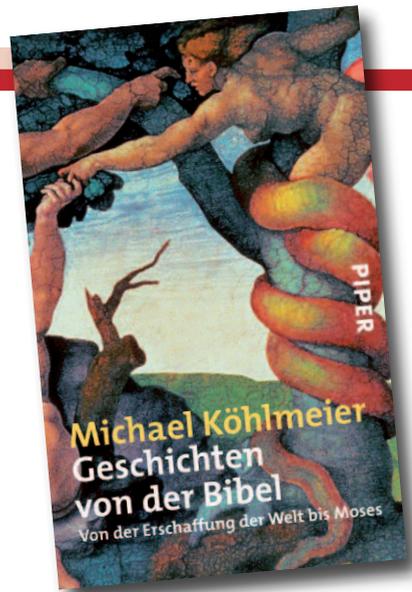
Mir ist das Taschenbuch von Michael Köhlmeier in die Hand gefallen, worin der bekannte Erzähler die grandioseste Geschichtensammlung der Weltliteratur, das Alte Testament, schildert. Die Geschichten, Sagen, Mythen und Legenden sind Erinnerung an längst vergangenen Religionsunterricht, jetzt aber spannende Unterhaltung. Man staunt wieder, wie selbstverständlich der uralte Moses sich ein „junges, geiles Ding“ nimmt, so seine Frau Zippora, obwohl er doch selbst die Gesetzestafeln mit den Zehn Geboten vom Berg Horeb heruntergeschleppt hat.

Seine Erklärung: Seit Gott durch den brennenden Dornbusch zu mir gesprochen hat, habe ich nicht eine Minute an mich gedacht. „Jetzt will ich mit der Schönen aus Kusch an mich denken.“ Seinem Bruder Aaron wirft er entgegen: „Ich weiß, dass ich das Gesetz breche. Und ich tue es trotzdem.“

So war es schon immer, denkt sich der Leser, Gesetze sind für die Anderen gemacht.

Oder erzählt das Alte Testament, wie beide, Gott und Menschen, allmählich erwachsen wurden?

Ohne Zweifel ist die Schilderung der Genesis der schönste Teil der Erzählung, an action nicht zu überbieten, wild, archaisch. Etwas Verlockendes für den modernen Menschen, die an die Speku-



lationen der Physik genauso gerne glauben, wie die Vorfahren an die Spekulationen der Mythen. Urknall, das ist es. Wie kam es zum Beginn?

Die Legende mit den Schriftzeichen Aleph und Beth (alpha, beta), die Gott vorschlugen, wie die Welt zu erschaffen sei. Aus dem Chaos der Versuche dann der Plan, die Welt in sieben Tagen zu erschaffen. Am Anfang war bekanntlich das Licht. Licht heißt Lux auf lateinisch, tragen heißt ferre: Luzifer, der gefährlichste Konkurrent und Gegenspieler für Gott war als Träger des Lichtes in der Welt.

Streit gab es bald: Und Gott schmetterte seinen Blitz auf Luzifer. Luzifer stürzte nieder eröffnete die Hölle und dahinein stürzte er. Dort lag er verwirrt, voller Hass und Zorn und auch voller Trauer. Dort liegt er bis zum heutigen Tag. Im Sturz riss er ein Stück des lebendigen Himmels mit sich. Nur mühsam wuchs diese Wunde des Himmels wieder zusammen. Durch diese Narbe schimmert die Herrlichkeit Gottes: die Milchstraße. Das ist schön.

Das ganze Buch ist schön. Und wegen seiner einfachen Sprache sehr gut zu lesen.

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 Oberpframmern
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: Waltraud Bauhof

Redaktionsschluss für die Ausgabe 3-2018, Juli-Sept. ist der **12. Juni 2018**

**Wir pflegen Menschlichkeit
...professionell & persönlich**



Caritas
Nab. | Am Nächsten

Selbständigkeit – soweit möglich – erhalten und fördern, den Menschen als Ganzes wahrnehmen, ihn in seiner Einzigartigkeit achten, seine Angehörigen/ Bezugspersonen mit einbeziehen, am Lebensende begleiten.
Wir arbeiten mit Fachkräften.

- umfassende Beratung im Rahmen der Pflegeversicherung
- Pflegebesuche nach §37* Pflegeversicherung
- Betreuung
- hauswirtschaftliche Hilfen und vieles mehr...

Ambulante Pflege und Betreuung, Bad Tölz-Wolfratshausen-Geretsried
Graslitzer Straße 13, 82538 Geretsried, 08171/98 30 10
eMail: cs-geretsried@caritasmuenchen.de, www.gute-pflege-caritas.de
Sprechzeiten: Mo-Do 8-15 Uhr, Fr 8-13 Uhr
Klosterweg 2/EG li., 83646 Bad Tölz, 08041/793 16 110
Sprechzeiten: nach Vereinbarung



Leben im Alter

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.

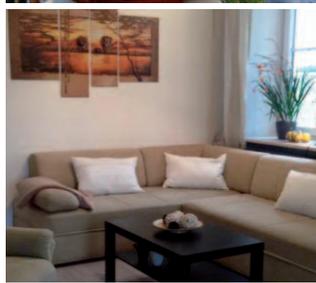
Wir möchten, dass sie Alltag und Normalität angstfrei erleben und mitgestalten können.

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

Daheim statt Heim

Zufriedenheits
Garantie



Würdevoll Altern im eigenen Zuhause

Für viele ältere Menschen ist der Gedanke ins Pflegeheim zu kommen kein Guter Weg von Zuhause, weg von der Familie und weg von all den Erinnerungen, die sich im Laufe des Lebens angesammelt haben. Hier hilft die häusliche Betreuung und bietet die Möglichkeit, durch eine bei ihnen lebende Betreuungskraft, in den eigenen Wänden wohnen zu bleiben.

“Einen alten Baum verpflanzt man nicht.”

Lateinische Lebensweisheit

Der Leistungsumfang einer Betreuungskraft umfasst individuell zum einen den Bereich der hauswirtschaftlichen Versorgung zur Verbesserung der Lebensqualität und zum anderen den Bereich der Grundpflege.

Tipp Checkliste: Sie finden diese neben anderen Informationen kostenfrei auf unserer Internetseite.

Sozialagentur-Oberbayern . Markus Horschig & Michael Perlick OHG

James-Loeb-Straße 11 . 82418 Murnau a. Staffelsee
Telefon 08841-6259762 . Telefax 08841-6259763 . info@sozialagentur-oberbayern.de
www.sozialagentur-oberbayern.de