

Veranstaltungen Informationen

SeniorenInfo



Mitteilungen des Seniorenbeirates im
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen

April-Juni'20 - Nr. 2

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen



AKUTGERIATRIE

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.

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 Therapie Räume und der Speisesaal befinden sich direkt auf der Station. Mit unserem Farb- und Bilderkonzept unterstützen wir Sie zusätzlich bei der örtlichen Orientierung.

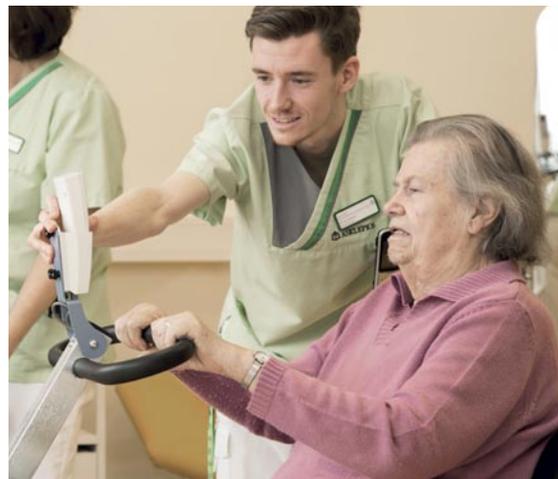


Stadtklinik Bad Tölz

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	
❑ Bericht aus dem Seniorenbeirat	4
❑ Mitfahrerbänke sind der neue Trend	5
❑ Das Mitfahrerbankerl ist eine gute Idee ...!	7
Wissenswertes zum Thema Gesundheit	
❑ Künstliche Intelligenz ersetzt nicht den Arzt	9
❑ Bärlauch – gesund und lecker	12
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen und Arbeitskreisen	
❑ BRK Mehrgenerationenhaus: Schrauben, kleben, löten!	14
❑ Caritas & Malteser: Hausnotruf - Mehr Sicherheit für Seniorinnen und Senioren im Tölzer Landkreis	15
❑ Singen macht Freude	16
Gedanken	
❑ Frühlingsgefühle bei Fröschen, Kröten und Molchen	17
❑ Lesen per „Onleihe“	19
❑ Verzeihen	21
Lebenslust	
❑ Flusskreuzfahrten auf barrierefreiem Schiff	23
❑ Wandervorschlag: Walchensee	25
❑ Buchvorstellung: Die Macht der Kränkung	29
Termine	30
Impressum	32

Der Fehlerteufel hat zugeschlagen!

In der SeniorenInfo Nr. 1, Januar - März 2020, wurde beim Titelbild der Name des Fotografen falsch genannt. Das Foto stammt von Peter und Melitta Korff.

Wir bitten, diesen Fehler zu entschuldigen. Die Redaktion

Wichtige Telefon-Nummern

Polizei	110	Feuerwehr/Rettungsdienst	112
Krankenbeförderung	0881-19222	Ärztl. Notdienst	116117
Bayer. Rotes Kreuz	08041 76550	Bad Tölz, Schützenstraße 7	
Caritas - Bad Tölz	08041 79316-100	Bad Tölz, Klosterweg 2	
- Geretsried	08171 98300	Geretsried, Graslitzer Straße 13	
Malteser Hilfsdienst	08171 347918-10	Wolfratshausen, Untermarkt 17	
VdK	08041 761253	Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen-Miesbach: Bad Tölz, Karwendelstraße 5	
Seniorenbeirat des Landkreises		Frau Bäumler	08041 505-280
Beratungsstellen			
	Mobile Seniorenhilfe und Infotelefon	Frau Bäumler	08041 505-280
	Selbsthilfe-Kontaktstelle	Frau Erlacher	08041 505-121
	Betreuungsstelle	Frau Jacker	08041 505-450
	Wohnraumberatung	Frau Engl	08041 505-307
	Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung EUTB	Anton Simon	08041 7711
Essen auf Rädern (Warm- und Tiefkühlkost)			
	Bayerisches Rotes Kreuz		08171 9345-25
	Malteser Hilfsdienst, zentrales Kundenbüro		089 858080-20
Hausnotruf	Bayerisches Rotes Kreuz		08171 9345-20
	Malteser Hilfsdienst		089 858080-20
Mobile Soziale Dienste – Einkaufshilfen, Haushaltshilfen			
	Arbeiterwohlfahrt		08041 8456
	Bayerisches Rotes Kreuz		08041 76550
	Caritas Kontaktstelle „Alt und Selbständig“		08041 79316-101
	Malteser-Hilfsdienst, zentrales Kundenbüro		089 858080-20
Hospizbegleitung und palliative Care-Beratung			
	Christophorus Hospizverein		08171 999155
Pflege, ambulant			
	finden Sie im Internet www.sozialwegweiser.de		

Weitere hilfreiche Informationen finden Sie auch im **Seniorenkompass** oder unter **www.seniorenkompass.net** kostenlos erhältlich bei jeder Stadt- und Gemeindeverwaltung des Landkreises.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich weiß nicht warum, aber jedes Jahr im Frühling fällt mir dieses wunderschöne, romantische Gedicht von Eduard Mörike ein:

*Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen.
– Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab ich vernommen!*



Der Wechsel der Jahreszeiten hat für mich jedes Jahr wieder eine neue Faszination. In jedem Frühling ist es, als würde man das Aufblühen der Natur und das Singen der Vögel zum ersten mal erleben.

Passend zur Jahreszeit schlagen wir Ihnen in unserem Wandervorschlag eine interessante Wanderung am Walchensee vor. Sie ist nicht besonders lang und auch nicht anstrengend, aber an einem sonnigen Frühlingstag ein Hochgenuss – bevor die vielen Sommertouristen kommen. Oder wie wär's mit einem guten Buch gemütlich in der Frühlingssonne auf dem Balkon oder der Terrasse zu sitzen? Die drei Städte in unserem Landkreis haben gut sortierte Bibliotheken und bieten auch Bücher per 'Onleihe' an. Wie das funktioniert erklärt Ihnen Mechthild Felsch.

Die Redaktion überreicht Ihnen in dieser SeniorenInfo einen bunten Frühlingsstrauß mit Informationen, Wissenswertem und Gedanken. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Herzlich Ihre

A handwritten signature in black ink that reads 'Gabriele Skiba'. The script is cursive and somewhat stylized.

Gabriele Skiba

Bericht aus dem Seniorenbeirat

Die Neuwahl des Seniorenbeirats und der damit verbundene Wechsel im Gremium mit neuen Beiräten bringt es mit sich, dass der Start in die neue Wahlperiode ein Kennenlernen, Austauschen und Nachfragen bedeutet.

Investitionskosten in Seniorenheimen

Ein Thema, das uns jetzt schon einige Sitzungen begleitet sind die Investitionskosten in Seniorenheimen, die einen beträchtlichen Teil der monatlichen Gebühren ausmachen: Investitionskosten sind Kosten für Umbau- oder Ausbaumaßnahmen, Modernisierungsarbeiten oder Instandhaltung. Ein neuer Aufzug, die Renovierung der Gemeinschaftsräume aber auch Maßnahmen für den Brandschutz sind Kosten, die ein Pflegeunternehmen möglicherweise investieren muss. Die Aufwendungen dafür werden auf einen monatlichen Betrag umgerechnet und jedem Bewohner in Rechnung gestellt. Im Durchschnitt tragen die Bewohner eines Seniorenheimes im Jahr 2019 rund 447 Euro im Monat an Investitionskosten, 728 Euro für Unterkunft und Verpflegung sowie 655 Euro an Eigenbeteiligung an den pflegebedingten Kosten. Der Seniorenbeirat möchte sich in einer der nächsten Sitzungen diese Investitionskosten von einem Fachmann erläutern lassen und

genauer unter die Lupe nehmen.

Aktionstag Sicherheit

Für viele Menschen steigt mit zunehmendem Alter das Bedürfnis nach Sicherheit. Zugleich wollen sie selbstständig und mobil bleiben. Selbst über den Alltag bestimmen zu können, empfinden sie als entscheidend für ihre Lebensqualität. Am 24. Oktober 2020 wollen wir als Seniorenbeirat genau auf diese Themen eingehen und einen Aktionstag im Landratsamt anbieten unter dem Motto "Sicherheit und Mobilität im Alter". Wir sind noch in der Findungsphase, wen wir ansprechen und einbinden werden und auch Sie liebe Leserin, lieber Leser sind angesprochen uns Vorschläge und Anregungen zu machen, damit wir ein vielfältiges Programm erstellen können. Kontakt über Frau Christiane Bäumlner im Landratsamt Telefon 08041 505-280 oder per eMail:

christiane.baeumlner@lra-toelz.de

Seniorenbeirat geht online

Und auch der Seniorenbeirat geht mit der Zeit und wird in Kürze online gehen mit einer eigenen Homepage. Aber auch das bedeutet noch ein wenig Arbeit und bis dahin freuen wir uns über die treuen Leser unserer SeniorenInfo.



www.spktv.de

Verstehen ist einfach.

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



Sparkasse
Bad Tölz-Wolfratshausen

Mitfahrerbanken sind der neue Trend

Manchmal kann das Leben auf dem Land zur logistischen Herausforderung werden wenn man kein eigenes Auto besitzt. Denn häufig befindet sich der nächste Arzt, Bäcker oder Supermarkt nicht in unmittelbarer Nähe sondern schon mal im nächsten oder übernächsten Dorf. Wenn jetzt auch noch der Bus nur zweimal am Tag fährt, dann ist guter Rat teuer. Wie soll man nur von A nach B kommen?

Seit Kurzem gibt es in mehreren Städten und Gemeinden im Landkreis neue, etwas ungewöhnliche Bänke: An einer Stange prangt ein rotes M, darunter sind blaue Schilder mit Ortsnamen befestigt zwischen denen man hin- und herblättern kann. Dahinter steckt das Projekt „Mitfahrerbank“, das es (nicht nur) Senioren einfacher machen soll, günstig und unkompliziert von A nach B zu kommen.

Federführend hat der Behindertenbeauftragte Ralph Seifert das Projekt in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat des Landkreises ins Leben gerufen. Natürlich sind die Mitfahrerbanken aber

nicht nur für Seniorinnen und Senioren gedacht. Jeder kann sie nutzen. Sibylle Gruber, Renten- und Sozialberaterin der Stadtverwaltung Wolfratshausen hat sich Gedanken dazu gemacht und die wichtigsten zehn Regeln für Fahrer und Mitfahrer zusammengefasst — und das mit Gütesiegel der Polizei!

Zu finden unter <https://blog.wolfratshausen.de/2019/04/mitfahrbanker/>

Viele sehen eine Gefahr darin, zu Fremden ins Fahrzeug zu steigen, doch hier handelt jeder selbst in seiner eigenen Verantwortung und als Mitfahrer ist man über die Kfz-Haftpflicht des Fahrers versichert. „Weder bei uns im Landkreis, noch irgendwo in Oberbayern wurde in den letzten Jahren auch nur ein einziger Fall von Kriminalität im Zusammenhang mit Trampnern oder Mitfahrerbanken gemeldet“, bestätigt der Wolfratshausener Polizeichef Andreas Czerweny. Verlassen Sie sich also auf Ihre Intuition und probieren Sie es einfach mal aus! Und bei uns in Wolfratshausen als auch in anderen Gemeinden kennt man sich ja oft auch vom Sehen.

Bad Tölz Haus am Park

Unterstützen · Betreuen · Pflegen

SeniorenWohnen BRK

Ihr Plus im Alter

Buchener Straße 6, 83646 Bad Tölz
Tel. 08041 506-0, info.hap@ssg.brk.de
www.seniorenwohnen.brk.de

Probewohnen
für 45,- €/Tag



Es kommt auch die Frage auf, was tue ich, wenn Kinder auf der Bank sitzen und mitgenommen werden wollen. Hier ist es wichtig, dass die Eltern mit ihren Kindern über die Möglichkeit des Trampens sprechen, und es ihnen erlauben oder eben nicht. Der potenzielle Mitnehmer kann das nicht entscheiden.

Eine ältere Dame aus unserem Landkreis, die früher mit ihrem damaligen Freund durch halb Europa getrampt ist, sagte lachend über die Mitfahrerbenke: „Das wird jetzt viel bequemer. Ich muss jetzt nicht mehr am Straßenrand stehen und den Daumen rausstrecken, sondern kann mich auf die Bank setzen und warten, bis einer hält.“

*Fröhliche Abschiedsfeiern –
individuelle Trauerreden.*



Franziska Lüttich
Freie Trauerrednerin
Trauerbegleiterin



Telefon 088 56 - 910 91 83
mobil 0177-93 23 592

kontakt@beruehrende-reden.de
www.beruehrende-reden.de



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



**Ihr familiäres Zuhause –
umsorgt schön wohnen...**

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



**Anfang des Jahres 2020
eröffnet unser Neubau**



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

Das Mitfahrerbankerl ist eine gute Idee ...!

*... aber, wird man da mitgenommen? ... wie ist das mit der Versicherung?
... wie sieht das denn aus, wenn ich mich auf das Bankerl setze!
– Ein Selbstversuch.*

Während die Mitfahrbänke in einigen Kommunen sehr häufig genutzt werden, finden andere Städte und Gemeinden kaum Bürger, die mitmachen. Doch woran liegt das? Laut ADAC ist es für die Akzeptanz entscheidend, dass es ein entsprechendes Informationsangebot gibt sowie ein gutes Marketing, damit die Mitfahrbänke bekannt werden. Vor einem Jahr wurden die Mitfahrerbankerl in "Münsing Aktuell", dem Mitteilungsblatt der Gemeinde Münsing vorgestellt. In 10 Gemeinden des Landkreises stehen nun diese Bänke. Bei uns stehen sie in Münsing, Holzhausen, Degerndorf und Ammerland. Es fehlt aus meiner Sicht noch eine in Ambach. Leider hatte ich noch nie selbst die Gelegenheit einen Fahrgast mitzunehmen.

Die Mitfahrbänke helfen nicht nur dabei, das Nahverkehrsangebot zu verbessern. Sie geben auch Menschen, die kein Auto mehr fahren können oder keines besitzen die Möglichkeit zum Arzt oder Supermarkt zu kommen, ein netter Plausch mit eingeschlossen.

Zudem leisten die Mitfahrbänke einen Beitrag zum Umweltschutz und stärken den Gemeinsinn, indem sie die Menschen miteinander verbinden. Auch versicherungsrechtlich gibt es keine Probleme. Die Mitfahrenden sind über die Haftpflichtversicherung des Fahrers versichert. Und: Die Fahrt geht üblicherweise nur von Bank zu Bank oder Haltestelle, nicht automatisch direkt vor die Haustür.

Die Nachteile sind natürlich, dass es keine Mitfahrgarantie gibt, also die Menschen häufig gar nicht wissen, ob sie überhaupt mitgenommen werden

oder zu welchem Zeitpunkt das genau passieren wird. Aus diesem Grund empfiehlt der ADAC die Mitfahrbänke vor allem Menschen, die zeitlich flexibel sind.

Um all dies einmal persönlich auszuprobieren, wartete ich auf einen schönen sonnigen Wintertag, zog mich warm an und auch das Schuhwerk wählte ich so, dass ich zur Not zu Fuß wieder nach Hause kommen würde. Ich nahm mein Smartphone mit, um die Busfahrpläne abzurufen und im Fall eines Falles ein Ticket kaufen zu können. Zuvor druckte ich noch die Plakate aus, die ich in den verschiedenen Ortsteilen für eine Veranstaltung an die Plakatwände pinnen wollte.

Gegen 10.30 Uhr an einem Freitagvormittag setzte ich mich in Münsing am Dorfplatz auf die Bank und stellte den Zielwegweiser auf „Holzhausen“. Es dauerte keine Minute, da fuhr ein netter Herr auf den Parkplatz vor der Raiffeisenbank, sah mich da sitzen und rief über die Straße, ob ich nach Holzhausen will, ich nickte und er meinte, er ginge jetzt einkaufen, anschließend könnte ich mitfahren. Ich wartete genau zehn Minuten, dann durfte ich einsteigen und wir fuhren im angeregten Gespräch nach Holzhausen.

Nun beschloss ich nach Münsing zurück zu kehren, setzte mich mit meiner Plakatrolle auf das Bankerl vor dem Feuerwehrhaus und ließ mir die Sonne ins Gesicht scheinen. Viele der vorbeifahrenden Fahrzeuge waren sehr schnell unterwegs, manche Fahrer winkten, lächelten, aber es dauerte doch 30 Minuten bis eine junge Dame anhielt, die

eigentlich in Richtung St. Heinrich unterwegs war. Aber sie änderte für mich die Fahrtrichtung und nahm mich in ihrem flotten Kleinwagen mit.

Jetzt wurde ich mutig, denn zum ersten Mal in meinem Leben bin ich quasi getrampt und habe meine eigenen Bedenken, ob ich mich einfach so in das Auto anderer Mitbürger setzen soll, über Bord geworfen. Also wartete ich wieder auf dem Dorfplatz Münsing diesmal mit Zielrichtung Degerndorf. Ich kam beim Warten angeregt ins Gespräch mit Menschen, die gerade vom Einkaufen kamen und verpasste so beinahe das Mitfahrangebot von Corinna, die natürlich wissen wollte, warum ich denn nach Degerndorf will. Ich erklärte ihr mein Ansinnen und sie war bereit die Schleife zu fahren, denn eigentlich wollte sie nach Holzhausen. Wartezeit diesmal in Münsing 15 Minuten.



**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



Mechthild Felsch beim Selbstversuch zur Benutzung des Mitfahrerbankerls in Holzhausen

Ja auch in Degerndorf leuchtete mir die Sonne ins Gesicht, dafür war halt die Bank ein wenig kalt, aber es war nun Mittagszeit und ich setzte meine Hoffnung auf die Kindergartenmütter, die alle der Reihe nach den Kirchberg hochfahren. Und tatsächlich nach 30 Minuten kam ein Auto zielstrebig auf die Mitfahrerbank zu, freundlich wurde ich von einer jungen Mutter mit drei Kindern auf der Rücksitzbank gefragt, ob ich mitfahren will nach Münsing. Aber ja doch und nun zurück im Heimatdorf danke ich allen ganz herzlich, die für mich angehalten und mich mitgenommen haben.

Fazit: Die Mitfahrbank kann ein gutes und günstiges Konzept sein, um auf dem Land Mobilität zu gewährleisten. Es funktioniert, wenn man sich darauf einlässt und es ausreichend bekannt macht. Und „meine“ Fahrer betonen, dass sie die Mitfahrbank gut und richtig finden. Ich hatte zwei kurzweilige Stunden und werde mich sicherlich mal wieder auf die Bank setzen, ganz einfach um unter Menschen zu kommen.

Künstliche Intelligenz ersetzt nicht den Arzt

Nahezu jeden Tag erreichen uns Informationen über künstliche Intelligenz (KI) in der Medizin. Eine Augenklinik schwärmt von ihrer KI. Dabei liefert ein „zuverlässiges und schnelles Machine-Learning-Tool“ dem Arzt noch während der Konsultation die Ergebnisse einer umfassenden Augenuntersuchung. Andere KI erkennen Lungenkrebs oder Hirnblutungen auf CT-Bildern oder Hautkrebs auf Fotos und das offenbar so treffsicher wie Radiologen. Eine KI sagt dem Arzt, bei welchem Patienten mit Herzschwäche ein erhöhtes Risiko für einen plötzlichen Herztod bestehe. Mit Smartphone und KI ausgerüstet, werden selbst Laien zu kleinen Dr. Watsons. Von der diabetischen Netzhautveränderung über Herzrhythmusstörungen bis zu Alzheimer lässt sich

fast alles diagnostizieren.

Bei all den faszinierenden oder – je nach Standpunkt – auch beängstigenden neuen Möglichkeiten fragt man sich natürlich: Machen sie die Medizin besser? Die ehrliche Antwort lautet: Wir wissen es noch nicht. Denn dafür ist es zu früh. Wir wissen aber, dass neue Technologien fast immer überschätzt werden. Die Medizingeschichte ist voll von Beispielen. Eines ist das Brustkrebs-Screening mittels Mammografie. Jahrelang haben die Befürworter den Frauen im Brustton der Überzeugung erklärt, dass es nur Vorteile bringe, wenn der Krebs möglichst frühzeitig erkannt werde. Die Schattenseiten der Mammografie wurden dabei unter den Teppich gekehrt. Dass etwa regelmä-



AOK
Die Gesundheitskasse. BAYERN

Die Nummer 1
in Bayern

**Durchatmen!
Ich bin in besten Händen.**

Mein Pflegeberater vor Ort.
www.aok.de/bayern/pflege

Einfach nah. Meine AOK.

Biges Röntgen selber Brustkrebs auslösen kann. Oder dass die Mammografie, wie alle diagnostischen Verfahren, nicht perfekt ist und relativ viele falsch-positive Ergebnisse produziert.

Skepsis ist daher bei KI die einzig vernünftige Haltung. Denn die marktschreierischen Versprechen der Hersteller klingen viel zu süß in unseren Ohren. Demnach wartet die perfekte, auf den einzelnen Menschen zugeschnittene Medizin gleich um die Ecke. Statt naiv die Werbebotschaften zu schlucken und die neuen Technologien rasch in den klinischen Alltag zu integrieren, sollten wir vermehrt nach Beweisen für den Nutzen jeder einzelnen KI-Anwendung fragen. Denn auch beim Brustkrebs-Screening hat erst die rigorose wissenschaftliche Aufarbeitung den Wert der Vorsorgemaßnahme ins richtige Licht gerückt. Und dieser ist deutlich geringer als anfänglich behauptet.

Es spricht vieles dafür, dass der Wert der medizinischen KI heute maßlos überschätzt wird. Muss man unbedingt einen Schrittzähler haben, um sich selber zu mehr Bewegung zu motivieren? Das Erkennen einer Herzrhythmusstörung mit dem Smartphone ist vielleicht in technischer Hinsicht interessant. Medizinisch dürfte der Nutzen bescheiden sein. Es zeugt daher schon von seltener Ignoranz und Arroganz, wenn Tech-Visionäre wie Mark Zuckerberg uns erklären, dass wir bald alle Krankheiten heilen, verhindern oder managen könnten.

Angesichts des schier unbegrenzten Angebots an KI-Hilfestellungen fragt man sich auch, welches Medizin- und Patientenverständnis hinter den neuen Technologien steckt. Muss man beim Patienten nur die im Körper zu jeder Sekunde anfallenden biochemischen und elektrophysiologischen Daten auslesen, um relevante Störungen festzustellen? Diese Sichtweise

verkennt, dass Medizin neben einer naturwissenschaftlich-technischen auch eine menschliche Seite hat. Der Arzt muss daher nicht nur die messbaren Körpersignale berücksichtigen. Er kann das, weil er ein Mensch ist und die verschiedenen „Naturen“ von sich selber kennt. So kann er im Gespräch zwischen den Zeilen lesen und nichtverbale Informationen wie Mimik, Gestik und Sprachklang interpretieren. Erst mit solchen „Daten“ lässt sich die individuelle Wirklichkeit des Patienten erfassen und seine Situation beurteilen. Das macht deutlich, dass eine Medizin ohne menschliche Zuwendung zum Scheitern verurteilt ist.

Eine menschliche Medizin zu fordern bedeutet aber nicht, die Augen vor dem technischen Fortschritt zu verschließen. Denn das würde ebenfalls in die Sackgasse führen. Um diesem Schicksal zu entgehen, haben die Vorreiter der Heilkunst im ausgehenden Mittelalter die obskure Viersäftelehre zu Gunsten einer Sammlung von Daten aufgegeben. Erst diese Fokussierung auf das Objektivierbare hat den Siegeszug der Medizin ermöglicht. Und die Fortschritte gehen weiter. Hat das Stethoskop einst die Beurteilung von Herzerkrankungen revolutioniert, würde man heute in der gleichen Situation die Echokardiografie bevorzugen. Und morgen? Vielleicht wird es eine KI-Lösung sein. Dagegen ist nichts einzuwenden, solange der Nutzen der Technologie erwiesen ist und wir als Patienten mit dem Arzt zusammen über die Behandlung entscheiden. In einem solchen Szenario wäre KI auch keine potenziell schädliche Spielerei, sondern ein seriöses Hilfsmittel für eine schrittweise Verbesserung der Medizin – zum Nutzen des Patienten.

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:

- ▲ Ambulanter Pflege
- ▲ Verbesserung der häuslichen Pflegesituation
- ▲ Pflegeeinstufungen (MDK)
- ▲ Gesprächen mit Ärzten oder mit Kranken- und Pflegekassen
- ▲ Anträge bei Kranken- und Pflegekassen (z.B. Verhinderungspflege)
- ▲ Anträge beim Versorgungsamt, Rententrägern, Sozialhilfe, Bezirk Oberbayern etc.
- ▲ Organisation von Hausnotruf, Essen auf Rädern, Pflegemitteln, Inkontinenzartikeln, Haushaltshilfen und Pflegediensten etc.
- ▲ Behinderten- oder pflegerechte Umgestaltung der Wohnräume und Beantragung der erforderlichen Zuschüsse
- ▲ Verbesserung der Lebensqualität bei Pflege, sozialer und psychologischer Probleme, Analyse der Familien- bzw. Pflegesituation

Sind Sie behindert oder fühlen Sie sich benachteiligt? Wir...

- stellen Anträge für betreutes Einzelwohnen oder das Budget beim Bezirk Oberbayern
- helfen Ihnen bei der Pflegeeinstufung
- organisieren und überwachen Haushaltshilfen im Rahmen eines niederschweligen Angebotes
- organisieren und koordinieren verordnete Therapien im und außer Haus von Ärzten, Therapeuten und anderen Fachkräften

Dies organisieren und überwachen wir im Sozialen Netzwerk.

Wir helfen Ihnen und freuen uns auf Ihren Anruf!

Sprechstunden: nach telefonischer Vereinbarung

Sie erreichen uns tagsüber im Büro von 8.00 - 17.00 Uhr



Das Soziale Netzwerk gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt) + Pflegedienst
Elfi Blank-Böckl . Leitenstraße 26 . 82538 Geretsried
Telefon 08171 9989475 . Fax 08171 9989476
eMail: info@das-soziale-netzwerk-wor.de

Bärlauch – gesund und lecker

Es ist wieder Bärlauch-Saison. Sie beginnt Mitte Februar und endet Anfang Mai. Er wächst zwar auch noch danach, aber ernten sollte man ihn wegen seines intensiven Aromas nur in dieser Zeit. Bärlauch ist zu keiner Zeit giftig. Er verliert jedoch nach der Blüte seinen typischen Geschmack.

Der Bärlauch ist eine Pflanzenart aus der Gattung Allium und gehört zur Familie der Amaryllisgewächse. Er ist verwandt mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch. Die in Europa und Teilen Asiens vor allem in lichten Laub- und Auenwäldern verbreitete und früh im Jahr austreibende Pflanze ist ein geschätztes Wildgemüse und wird vielfach gesammelt. In unserer Gegend wird er auch 'Ramsen' genannt.

Der Bärlauch trägt den Namen des Bären; er ist Seelentier und Fruchtbarkeitssymbol der Germanen. Der Bär war ein Frühlingsbringer: Mit seinem Erscheinen war die Kraft des Winters gebrochen.



Foto: Bärlauch am Waldrand, © wikipedia

Wie erkenne ich den Bärlauch?

Am häufigsten wird Bärlauch mit dem Maiglöckchen verwechselt, denn die Blätter sind ebenfalls breit-oval. Ein starkes Unterscheidungsmerkmal ist die glänzende Blattunterseite. Anders als der Bärlauch bildet das Maiglöckchen jedoch zwei große Blätter aus, die am gleichen Stängel sitzen und ihn umfassen.



Zuhause kann immer etwas passieren.
Malteser Hausnotruf

**Neukundenaktion bis zum 31.12.2020:
Die ersten 3 Monate zum 1/2 Preis.**

Gültig in den Landkreisen Bad Tölz-Wolfratshausen, Garmisch-Partenkirchen, sowie Stadt und Landkreis München.

Jetzt unverbindlich anrufen und mehr erfahren: 0800-1302010 (gebührenfrei)

Der Bärlauch hilft unserer Verdauung auf die Sprünge, reinigt unseren Magen und lindert so lästige Verdauungsbeschwerden. Vor allem aber hat der Bärlauch starke vorbeugende Kräfte und kann – ähnlich wie sein Verwandter der Knoblauch – helfen, Arteriosklerose und Bluthochdruck zu vermeiden.

Bärlauch enthält sehr viel Vitamin C, gesundes Lauchöl, viele Mineralsalze in hohen Konzentrationen, Eisen und Schleimstoffe. Diese Kombination macht ihn zu einem perfekten Begleiter bei Entgiftungskuren. Bärlauch stärkt das Immunsystem und fördert die Sauerstoffversorgung.

Was kann man vom Bärlauch wie verwenden?

In der Küche werden meist nur die Bärlauch-Blätter verwendet, aber auch die Blüten sind essbar. Sie eignen sich sehr gut zum Garnieren, etwa für Salat. Vor dem Zubereiten die harten Stiele entfernen und gründlich waschen, um mit bloßem Auge nicht sichtbare Eier des Fuchsbandwurms zu entfernen.

Wir kennen fast alle das Bärlauch-Pesto, bestehend aus zerkleinerten Bärlauchblät-

tern, gerösteten Pinien- oder Sonnenblumenkernen, geriebenem Parmesan, Olivenöl, Salz und Pfeffer oder die leckere Bärlauch-Suppe, für die man ca. 30 Bärlauchblätter, 1 Zwiebel, Butter, Salz, Muskatnuss, Mehl zum Binden, 650 ml Gemüse- oder Fleischbrühe und 1 Becher Sahne nimmt.

Neu war mir die Bärlauch-Essenz. Dafür benötigt man ca. 60 Bärlauchblätter, die zerkleinert mit einer Mischung aus 1 ltr Alkohol (am besten Wodka, da er keinen Eigengeruch hat) und 1/2 ltr Wasser in eine Flasche gegeben werden. Diese Mischung 3 Wochen stehen lassen und dann abseihen. Die Tinktur teelöffelweise (1 bis 3 TL täglich) einnehmen, sie hilft z.B. bei Verdauungsbeschwerden.

Wenn Sie mehr zum Bärlauch und seiner Verwendung erfahren wollen, weisen wir gerne auf die Bad Heilbrunner Ramstage vom 14. März bis 2. Mai 2020 hin:

Am 18. April und 2. Mai gibt es jeweils von 14 bis 16 Uhr Führungen „Bärlauch für ein starkes Immunsystem“. Treffpunkt Gästeinformation Bad Heilbrunn, Voranmeldung unter 08046 323 erforderlich.

Quellen: stadtgottes; wikipedia



Wir verbinden Generationen

SENIOREN
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

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen



**Mehr
Generationen
Haus**

BRK Mehrgenerationenhaus Bad Tölz
Leitung: Rita Knollmann
Klosterweg 2, 83646 Bad Tölz
Telefon 08041 7933588
www.mgh-bad-toelz.de
mgh@kvtoel.brk.de

Schrauben, kleben, löten

Was nicht mehr funktioniert oder irgendwo eine kleine Macke hat, muss nicht immer gleich weggeworfen werden. Wir setzen der Wegwerfgesellschaft aktiv etwas entgegen. Seit dem 31. Januar 2020 gibt es auch in Bad Tölz so etwas wie ein Reparatur-Café – den RepaTreff. Gegen eine freiwillige Spende reparieren passionierte Schrauber, Tüftler und Könner gerne alles, was gebracht werden kann und was sich möglichst vor Ort machen lässt.



Fünf Akteure des Tölzer RepaTreffs im WeltRaum (v.l.): Hansjörg Schönwälder, Matthias Wilke, Peter Schöbel, Georg Lohmann und Martin Lauterbach
Foto: BRK Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen

Haben Sie selbst Freude am Reparieren? Alle Akteure, die etwas reparieren können und sich gerne beim RepaTreff einbringen möchten, melden sich bitte im BRK Mehrgenerationenhaus Klosterweg 2, Bad Tölz, Tel. 08041 7933588. Interessenten können sich auch per Mail direkt an info@repa-treff.de wenden.

Regelmäßiger RepaTreff:

Wann? Jeden letzten Freitag im Monat von 16.00 bis 19.00 Uhr

Die Termine: 24. April / 29. Mai / 26. Juni

Wo? WeltRaum, Vichyplatz 1, Bad Tölz

Kosten? Freiwillige Spende zu Gunsten des RepaTreffs

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





Malteser
...weil Nähe zählt.

Mehr Sicherheit für Seniorinnen und Senioren im Tölzer Landkreis

Malteser und Caritas unterzeichnen Hausnotruf-Kooperationsvertrag

Ein Hausnotrufgerät kann Leben retten. Es gibt den Angehörigen Sicherheit und ermöglicht vielen Seniorinnen und Senioren ein langes und selbstbestimmtes Leben in der gewohnten Umgebung. Die beiden großen Sozialverbände in der Erzdiözese München und Freising Caritas und Malteser Hilfsdienst unterzeichneten bereits im vergangenen Dezember einen Rahmenvertrag, damit der Hausnotruf noch mehr Menschen zugutekommen kann. Die neue Kooperation der beiden Sozialverbände hat zum Ziel, Kundinnen und Kunden der Caritas im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen auf deren Wunsch schnell und unkompliziert mit einem hochmodernen Hausnotrufgerät auszustatten. Dabei ist es ganz gleich, ob die älteren Menschen zu Hause, in Anlagen des Betreuten Wohnens oder anderen Senioreneinrichtungen leben.

Wie funktioniert Sicherheit auf Knopfdruck?

Der Hausnotruf funktioniert über einen tragbaren Notrufsender, mit dem im Notfall Hilfe angefordert werden kann. Ein Knopfdruck auf den „Funkfinger“ genügt, um von überall zuhause sofort Kontakt zur Malteser-Notrufzentrale herzustellen. Dort werden alle persönlichen Daten des Kunden auf dem Bildschirm angezeigt und ein Mitarbeiter erkundigt sich, was passiert ist. Der Notruf wird weitergeleitet und je nach Situation fahren Mitarbeiter des Hausnotruf-Teams, Ange-



Wolfgang Schweiger, Caritas-Zentrum Bad Tölz-Wolfratshausen, und Anke Ringel, Malteser Hilfsdienst, haben den Hausnotruf-Kooperationsvertrag für den Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen unterschrieben. (Foto: Caritas).

hörige oder der Rettungsdienst zum Kunden. Zusätzlich kann ein Rauchmelder an das Hausnotrufgerät gekoppelt werden, der dann bei Rauchentwicklung in der Wohnung über das Hausnotruf-Gerät Alarm in der Zentrale auslöst, die wiederum Kunde und Feuerwehr verständigt.

Für weitere Informationen wenden sich Interessenten bitte an:
Malteser zentrales Kundenbüro,
Telefon 089 858080-20
Caritas-Zentrum Bad Tölz-Wolfratshausen
Telefon 08171 9830-0

Singen macht Freude – Singen ist gesund

Unter diesem Motto bietet die Dekanatskantordin Elisabeth Göbel seit kurzem jeden Mittwoch in den Räumen der evangelischen Johanneskirche in Bad Tölz Singen in der Gemeinschaft an.

Wer sich zu der Altersgruppe der Senioren und Seniorinnen zählt und gerne singt, ist herzlich zum Mitmachen eingeladen. Gesungen werden Lieder zum Kirchenjahr und Lieder zu den Jahreszeiten. Der Chor ist noch jung und freut sich über neue Sängerinnen und Sänger.

Chorleiterin: Elisabeth Göbel

Telefon 08041 76127338

Wo: Gemeinschaftsraum
in der evang. Johanneskirche,
Schützenweg 10, Bad Tölz

Wann: Jeden Mittwoch
von 9.30 bis 10.30 Uhr

Vorkenntnisse und Anmeldung sind nicht erforderlich.



© E.Göbel

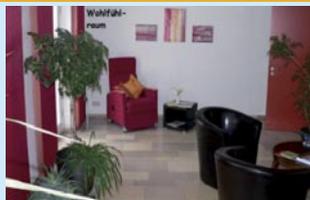


Wohnen & Pflege im Alter

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

Frühlingsgefühle bei Fröschen, Kröten & Molchen

Im Frühling rühren sich nicht nur bei den Menschen die Lebenskräfte, auch in vielen wintermüden Mitgeschöpfen regt sich eine wieder erwachte Aktivität. Kaum ist der Schnee verschwunden, strecken die Ersten ihre Köpfe aus den Winterverstecken. Frösche, Kröten und Molche folgen einem Urtrieb und streben Teichen, Tümpeln, Pfützen und Seefern entgegen, um sich mit Ablage und Befruchtung ihrer Eier fortzupflanzen. Amphibienforscher haben festgestellt, dass sie dabei immer in das Gewässer zurückkehren wollen, in dem sie zur Welt kamen. Allerdings bleiben sie nicht lange im Wasser. Kurz nach Eiablage und Eibefruchtung brechen sie auf zur Rückkehr in ihre Landlebensräume, so dass sich Zu- und Rückwanderung zeitlich überlappen. Wenn sie dabei eine Straße überqueren müssen, geraten sie in Todesgefahr.

Etwa Anfang bis Mitte März sieht der aufmerksame Autofahrer an vielen Straßen die aufgestellten Amphibienzäune und die Warnschilder zur Begrenzung der Geschwindigkeit an den gefährdeten Stellen eines "Amphibien-Wanderweges". In der Abenddämmerung sind dann nur noch diejenigen kleinen Gesellen bedroht, die an ungeschützten Stellen über die Straße wollen, wo sie den Autos gegenüber keine Chance haben.



Frösche und Kröten haben sogar ein eigenes Verkehrsschild.
Foto: siepmann
H_pixelio.de



Foto: Badische Neueste Nachrichten

Überall im Land gibt es diese alljährlich wiederkehrenden Wanderbewegungen. Als im "Olympia-Jahr" 1972 die geplante Autobahn München-Garmisch bis zur Ausfahrt Ohlstadt verlängert wurde, wollten im Frühjahr Tausende von Erdkröten und Grasfröschen die schon fertige Straße in Höhe Iffeldorf überqueren, wurden überfahren und verursachten einen schweren Unfall. Da entschloss man sich – nach Schweizer Vorbild – die Straße an eben dieser Stelle zu untertunneln und Zäune zu errichten. Damit wurde die Wanderbewegung kanalisiert und das Problem zu einem durchschlagenden Erfolg geführt. Es gibt indessen noch viele Stellen, die zum Grab von Amphibien werden und man kann nicht alle untertunneln.

Was ist also zu tun? Fleißige Helfer sind gefragt, die Abend für Abend, bewaffnet mit Eimern und Lampen die Frösche, Kröten und Molche an den Zäunen einsammeln und über die Straße tragen. An vielen Orten im Landkreis haben sich Gruppen von Menschen zusammengefunden, die sich der Bewahrung der Natur verpflichtet fühlen und dazu beitragen möchten, sie zu schützen und zu

erhalten. Es sind junge Leute dabei und auch Rentner. Abends, wenn die meisten Tiere wandern - und selbst wenn es dann regnet - an den Straßenrändern unterwegs zu sein, ist ein ausgesprochenes Vergnügen. Man fühlt sich wie ein Waldläufer mit der Natur innig verbunden.

Wie wichtig ist nun diese Art von "Rettungsaktion"? Der Schwund von Insekten und Vögeln und wie dramatisch sich dadurch unsere Umwelt verändert, ist inzwischen bei einem Großteil der Bevölkerung angekommen. Wie notwendig allerdings das Leben und Überleben von weniger auffälligen Tieren wie unseren Amphibien für das Funktionieren der natürlichen Nahrungskette ist, das wird nur Wenigen bewusst. Deshalb sind Alle von uns gefragt mitzuhelfen, den hüpfenden, quakenden und kriechenden Geschöpfen die Möglichkeit zu verschaffen, ihre Laichschnüre oder Laichballen wie gewohnt im Wasser abzulegen.

Wie beglückend kann es sein, wenn

man seinen Kindern oder Enkeln in einem kleinen Gewässer das Gewimmel der Kaulquappen oder im Frühsommer die Scharen der winzigen Fröschelein und Krötchen beim Verlassen des "Geburtsgewässers" zeigen kann. Wenn dann im nächsten Frühjahr die glänzenden Frösche und die dicken, goldäugigen Kröten wieder ihrem Laichgewässer zustreben, freuen sich auch die "Amphibienretter" über die Rückkehr ihrer hüpfenden Schützlinge. Besonders groß ist die Freude, wenn die Zahl der Frösche, Kröten und Molche sogar zugenommen hat.

Wer mehr über die Amphibienrettungsaktionen wissen will, oder sich sogar für eine persönliche Teilnahme an solchen Aktionen interessiert, kann sich an folgende Adresse wenden:

Bund Naturschutz in Bayern e.V.

Kreisgruppe Bad Tölz-Wolfratshausen
Geschäftsstelle

Gebhardtstr. 2, 82515 Wolfratshausen

Telefon 08171 26571

eMail: bad-toelz@bund-naturschutz.de

SENIORENWOHNPAK

IsarLoisach



Unser Haus bietet in freundlicher, familiärer Atmosphäre:

Pflegeplätze

Kurzzeit- und Verhinderungspflege
vollstationäre Pflegeplätze

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

Wohnungen im Service-Wohnen

31 Ein- bis Dreizimmerwohnungen
mit und ohne Balkon

www.asb-casa-vital.de

Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Lesen per „Onleihe“

Kennen Sie das? Sie liegen nachts schlaflos im Bett und haben den Wunsch sich mit einem leichten Buch zu entspannen bis der Schlaf kommt und das Buch über die Bettkante rutscht.

Ich bin eine solche Leserratte, ich liebe historische Romane und schöne Liebesgeschichten. Da mein Budget für Bücher wesentlich kleiner ist als der Hunger nach literarischer Kost besitze ich einen Mitgliederausweis bei der Stadtbücherei Geretsried. Und als Hilfsmittel zur einfachen Ausleihe ohne Eselsohren und Mahngebühr nutze ich einen E-Reader. Denn inzwischen kann man tausende von Büchern einfach online ausleihen. Die öffentlichen Stadtbüchereien in Bad Tölz, Geretsried und Wolfratshausen ermöglichen eine "Online-Ausleihe": Damit brauchen die Leser erstmals nicht

mehr in die Bibliothek zu kommen, um Bücher, Zeitschriften, CDs oder Filme auszuleihen - die Medien stehen zum Herunterladen aus dem Internet bereit. 24 Stunden am Tag, sieben Tage in der Woche funktioniert die "Onleihe", ein Kunstwort aus Online und Ausleihe.

- Wie in einer öffentlichen Bibliothek gibt es jedes Buch auch bei Onleihe nur in einer begrenzten Anzahl. Sind alle Exemplare ausgeliehen, können Sie sich vormerken lassen und werden via Mail benachrichtigt, wenn Sie das E-Book bekommen können.
- Zudem besteht eine bestimmte Ausleihzeit pro Buch. Sobald diese abgelaufen ist, erfolgt eine Sperre und Sie können die Datei nicht mehr öffnen. Das Buch wird somit automatisch "zu-

**Wir pflegen Menschlichkeit
...professionell & 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, 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



rückgegeben" und Sie müssen es gegebenenfalls erneut ausleihen.

- Um bei Onleihe ausleihen zu können, müssen Sie Mitglied einer öffentlichen Bibliothek sein, die bei Onleihe teilnimmt.

- Außer einer eventuellen Gebühr für Ihren Bibliotheksausweis fallen für Sie keinerlei Gebühren mehr an. Haben Sie also bereits einen Ausweis einer teilnehmenden Bibliothek, können Sie das Angebot der Onleihe kostenfrei in Anspruch nehmen.

- Die E-Books erhalten Sie für Android und iOS-Geräte und PDF-Format für Ihren Rechner und können natürlich auch auf Ihren E-Reader geladen werden.

In unserem Landkreis können Sie bei folgenden Büchereien Mitglied werden:

- Stadtbibliothek Bad Tölz
Hindenburgstr. 21, Bad Tölz
Jährliche Benutzungsgebühr: 20 €

- Stadtbücherei Geretsried
Adalbert-Stifter-Str. 13, Geretsried
Jährliche Benutzungsgebühr 15 Euro
Die Stadtbücherei Geretsried bietet auch einen E-Reader zum Ausleihen an, damit können Sie ausprobieren, ob Sie so ein Gerät benutzen wollen.

- Stadtbücherei Wolfratshausen
Hammerschmiedweg 3, Wolfratshausen
Jährliche Benutzungsgebühr 18 €,
für auswärtige Bürger 24 €

Sollten Sie das Angebot ausprobieren wollen und möchten Sie sich zeigen lassen, wie das funktioniert, dann wenden Sie sich doch an die
Computer Senioren des Landkreises
Telefon 08041 1395



Tel: 08179 – 9985518

E-Mail: f.mayer@psychberat.de

www.psychologische-beratung-wolfratshausen.com

In Königsdorf oder auf

Wunsch auch bei Ihnen zuhause

Sie möchten gerne darüber sprechen.

...wie es Ihnen mit dem Ruhestand geht...

...dass die Kinder weggezogen sind...

...dass der Partner oder Freunde verstorben sind...

... was Ihnen auf dem Herzen liegt.

Für weitere Informationen

zum Beratungsgespräch stehe

ich jederzeit telefonisch

zur Verfügung.

Verzeihen – Persönliche Gedanken zu einem nicht leichten Thema

In der Kirche wird es gepredigt, im stillen Gebet bitten wir darum, kirchliche Würdenträger räumen Schuld ein und bitten darum, Machthaber ersuchen es (selten): das Verzeihen.

Jeder muss sich damit auseinandersetzen, im Leben kommen halt auch Beleidigungen, Verletzungen, Wut, Schuld und Schuldzuweisungen vor – gerechtfertigt oder nicht.

Schon bei Kindern ist Schmolten, nicht Beachten eine erniedrigende, gar nicht so seltene Erziehungsmaßnahme der Eltern. Erwartet wird eine Entschuldigung der Kinder, eine Aufforderung um Verzeihung zu bitten in einem Alter, wo Konsequenzen des Handelns nicht klar sind und erst erworben werden müssen. Das ist eigentlich eine Persönlichkeitsverletzung.

Wie sieht man das Thema im deutlich fortgeschrittenen Alter? Einsichten wachsen langsam und müssen in sich selbst erkämpft werden, sollen sie dauerhaft sein. Dazu muss man vor allem ehrlich zu sich selbst sein. Nicht jede schlimm empfundene Aktion muss eine Reaktion nach sich ziehen. Es hat mit der eigenen Persönlichkeit zu tun, wir nennen es Empfindlichkeit, mit der Erziehung und dem familiären Umfeld. Erst langsam lernt man das emotionale Moment hinter den Verstand zurückzudrängen. Nicht leicht, wenn man in Rage ist. Denn da ist das Haupthindernis der eigene Stolz, der eigene Gerechtigkeitssinn.

Zeit hilft. Allen Zeit geben ist wichtig. Der richtige Zeitpunkt entscheidet oft. Denn: ist man wirklich im Recht? Hat der andere Standpunkt, wenn auch in Zorn und Wut vorgebracht, nicht auch was? Vieles erledigt sich mit der Zeit, weil anderes in den Vordergrund rückt. Handle ich zu schnell,

droht Zurückweisung und Verschärfung. Lasse ich zu viel Zeit vergehen, kann ein gefährlicher Kreislauf beginnen, ungeklärte Aspekte in unserem Leben lassen sich nur schwer vergessen. Wenn wir noch Groll gegen jemanden hegen oder die Vertrauensbasis noch nicht wieder hergestellt ist, beschäftigen wir uns immer wieder damit. Gefährliche Selbstvorwürfe können aufkommen, Unsicherheit folgt, plötzlich findet man nicht mehr aus dem Teufelskreis, kommt nicht zur Ruhe, wird unsicherer, verbitterter, je öfter man sich damit beschäftigt. Das betrifft nicht nur Familie, Beruf, finanzielle Probleme, son-

Seniorenbegleitung

Rundum-
Unterstützung für
**SENIEREN und
PFLEGE BEDÜRFTIGE**



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
Telefon 08171 8188 319

dern auch zwischenmenschliche Bereiche, und kann zu körperlichen Auswirkungen wie Schlaflosigkeit führen. Wir befinden uns nicht mehr in Harmonie mit uns selbst. Der zusätzliche Energieaufwand zehrt an uns, schwächt uns.

Das Gefährliche: der Stolz macht es einem leicht den eigenen Gefühlen zu erliegen im Recht zu sein. Verzeihen ist so gesehen selbst schützend. Wir alle kennen abstoßende Beispiele lebenslanger Bitterkeit, Zerwürfnisse.

Noch einmal: Die Zeit, sagen wir auch das Alter, erleichtert das Reifen solcher Selbstklärung. Dann kommt noch etwas hinzu, was der verstorbene Politiker Rainer Barzel in einem Interview nach seiner verlorenen Kanzlerwahl auf die Frage eines Journalisten, ob da nicht ein gehöriger Groll geblieben sei, treffend beantwortete: Was nützt es?

Das Leben ist auch eine Frage des Energieaufwandes. Ein stetiges Abwägen von schädlich und nützlich, oft unabhängig von richtig oder falsch nach eigener Be-

urteilung, eine Balance eben, die sich im Alter in Richtung Vereinfachung, Vermeidung verschiebt. Man riecht eskalierende Situationen früh und weicht ihnen vorsorglich aus, in dem man ablenkt, sich abwendet. Etwas zu reparieren ist halt immer viel aufwendiger als etwas zu vermeiden. Es ist wie im Straßenverkehr.



Foto Heinz Hirz



- ✚ Ambulante Pflege
- ✚ Bewegungsprogramme
- ✚ Essen auf Rädern
- ✚ Fachstelle für pflegende Angehörige
- ✚ Hausnotruf
- ✚ 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

Flusskreuzfahrten auf barrierefreiem Schiff

Auch dieses Jahr bietet der BSK wieder viele Möglichkeiten zum barrierefreien Reisen für Menschen mit und ohne Behinderung an. Wie wär's zum Beispiel mit einer Kreuzfahrt auf dem Rhein mit der MS Viola?

MS Viola ist ein ganz besonderes Schiff. Früher war es für das niederländische

Eine Pflegekraft ist für Notfälle mit an Bord. Das Schiff hat Platz für 122 Passagiere.

Im Angebot sind u.a. Kreuzfahrten nach Rotterdam oder nach Straßburg. Alle Fahrten beginnen und enden in Bonn. Termine für die verschiedenen Kreuzfahrten gibt es von April bis Oktober.



Foto: BSK, MS Viola

Rote Kreuz als Versorgungsschiff im Einsatz. 2019 wurde es komplett saniert. Heute verfügt das 96 m lange Schiff über 34 rollstuhlgerichte Kabinen auf dem Hauptdeck (breite Türen, getrennte elektrisch höhenverstellbare Betten, befahrbare Dusche mit Klappsitz, Notruf usw.) und 27 weitere Standardkabinen im unteren Deck. Es ist ausgestattet mit 24h-Rezeption, Restaurant, breiten Aufzügen, Panoramalounge mit Bar, Bibliothek und Sonnendeck.

Die Flusskreuzfahrten und weitere Reisen speziell für Menschen mit Behinderung sind buchbar beim

**Bundesverband Selbsthilfe
Körperbehinderter e.V.**
BSK-Reisen GmbH
Altkrautheimer Straße 20,
74238 Krautheim
Telefon 06294 4281-50
Weitere Information unter
www.bsk-reisen.org



FMDienste

Haushaltsservice

Tel.: 08171 / 92 41 41

E-Mail: info@fmdienste.de

Unterstützung im Haushalt

zusätzlich monatlich 125,- €

von **Pflegekassen** für alle Pflegegrade

- für
- ✓ Haushaltsreinigung
 - ✓ Wäschepflege
 - ✓ Fenster putzen
 - ✓ Einkaufsdienste
 - ✓ Botengänge
 - ✓ Pflanzenpflege

© iStock.com/Kirby Hamilton

Haushaltsservice Senioren Plus



© Vadim Guzhva / fotolia.com

Unterstützung im Haushalt

Kostenübernahme

durch gesetzliche **Krankenkassen** / Versicherer

- für
- ✓ Haushaltsreinigung
 - ✓ Kinderbetreuung
 - ✓ Wäschepflege
 - ✓ Kochen / Backen
 - ✓ Fenster putzen
 - ✓ Einkaufsdienste
 - ✓ Botengänge
 - ✓ Pflanzenpflege

Haushaltshilfe im Krankheitsfall

Wandervorschlag aus dem Rother-Wanderbuch
„Kulturwandern Blaues Land“

von Christian Rauch

erschienen im Bergverlag Rother, München, Preis € 16,90

Walchensee

Eine tiefblaue Quelle der Inspiration

Die wildromantische Lage des tiefblauen, zwischen Bergen eingebetteten Walchensees inspirierte Künstler wie Johann Wolfgang von Goethe und Lovis Corinth. Unsere Runde über die Halbinsel Zwergern führt uns zu den Zeugnissen einer viele Jahrhunderte alten Geschichte des Sees und seiner Menschen.

Ausgangspunkt: Parkplatz hinter dem Campingplatz in Walchensee.

Anreise Pkw: Von Kochel südwärts zum Ort Walchensee (oder von Süden über Krün und Wallgau dorthin). Ein wenig südlich des Orts zweigt eine kleine Straße ab, Schild mit Campingplatzsymbol und Schild »Klösterl«. Auf der Straße zum Campingplatz und kurz dahinter rechts am Wald parken.

Anreise ÖPNV: Busverbindung Kochel-Garmisch-Partenkirchen, Haltestelle Lobisau, von dort zum Campingplatz und Parkplatz.

Gehzeiten/Streckenlänge: 1.30 Std./5km

Höhenunterschied: 75 Meter.

Anforderungen: Wenig befahrene Teer- und Forststraßen, auf Radler achten. Beim Rückweg steilere Schotterstraße, auch für »sportliche Kinderwägen«.

Einkehrmöglichkeiten: Am Weg keine. Gaststätten im Ort Walchensee (wunderschön: Strandcafé Bucherer) und in Urfeld am Anfahrtsweg (zu verbinden mit einem Besuch im Walchenseemuseum).

Sehenswürdigkeiten: Walchenseemuseum: Liegt nicht an der Route, sondern in Urfeld (5 km nördlich, wird bei der Anreise von Norden passiert). Geöffnet: Juni–Anf. Oktober von Donnerstag bis Sonntag 10.30–16.30 Uhr. Eintritt: 6 €, Kinder ab 12 Jahre 3 €.

Telefon

089 92860092

www.walchenseemuseum.de

Tipps für Kinder:

Wikingerdorf »Flake« im Ort Walchensee (auf Basis des Bully-Herbig-Films »Wickie«, der zum Teil am Walchensee gedreht wurde). Mitte April bis Ende Oktober täglich geöffnet, Eintritt frei, www.walchensee.de.

Vom Parkplatz folgen wir dem Teersträßchen entlang der Halbinsel am Walchenseeufer weiter. Bald passieren wir das von einer Mauer umschlossene, mit einem Turm besetzte Klösterl rechter Hand.

Das Klösterl (1) geht auf ein kleines Kloster zurück, das Pater Onuphrius aus dem Orden der Hieronymiten 1689 begründete. 1719 wurde es vom Kloster Benediktbeuern übernommen, nach der Säkularisation 1803 diente es bis 1968 als Pfarrerswohnung. Das anschließend verwaiste Gebäude wurde leider durch diverse Einbrüche ausgeplündert, ehe 1979/80 die Diözese Augsburg ein Bildungs- und Jugendhaus daraus machte.



Das Sträßchen führt uns weiter zum schmucken Dörfchen von Zwergern. Das Geschlecht der Zwirger geht bis auf das 12. Jh. zurück, damals wurden sie vom Besitzer der Halbinsel, dem Kloster Schlehdorf, zur Fischerei angesiedelt. Vor dem ersten Haus auf der linken Seite biegen wir links in einen Wiesenweg ein, der uns anschließend in einer Linkskurve zu einer Kapelle führt.

Das Kirchlein St. Margareth (2) entstand 1344 und erhielt ab 1670 in der Barockzeit seine heutige Gestalt. Bei der Säkularisation 1803 sollte es abgerissen werden, doch gottlob kauften die Bauern aus Zwergern das Kirchlein vom Staat und erhielten es.

Es lohnt sich, links der Kirche noch einige Meter bis zum Ufer an der Halbinselspitze zu spazieren. Bei gutem Wind, der am Walchensee häufig ist, kann man dem wilden Treiben der vielen bunten Surfer und Kite-Surfer zusehen, die sich hier auf dem tiefblauen Wasserspiegel vor der Bergkulisse tummeln. Im Anschluss daran spazieren wir auf dem Wiesenweg wieder zurück nach Zwergern und folgen dem Teersträßchen nach links. Erst geht es durch Wiesen, dann wieder an das Seeufer, wo sich ruhigere Badeplätze bieten. In der Bucht südwestlich von uns erblicken wir Einsiedl. Johann Wolfgang von Goethe begegnete dort auf seiner Italienreise 1786 einem Harfenspieler und seiner Tochter, die ihn zur literarischen Gestalt der Mignon in seinem Roman »Wilhelm Meisters Lehrjahre« inspirierte.

Knapp einen Kilometer geht es am Seeufer entlang, dann zweigt rechts eine Forststraße ab (Wegweiser »W1 zum Campingplatz« bzw. »Rundweg Zwergern«). Die Schotterstraße führt uns erst etwas steiler bergauf bis zur waldigen Anhöhe des Katzenkopfes. Anschließend geht es wieder abwärts, vorbei am



Das Klösterl am Walchensee

kleinen Skilift und wieder zurück zu unserem Ausgangspunkt am Parkplatz.

Vor oder nach der Tour empfiehlt es sich, im Ort Urfeld anzuhalten. Dort befindet sich zwischen Straße und Seeufer am nördlichen Ortsende das Walchenseemuseum.

Das Walchenseemuseum (3) befindet sich im Gebäude des ehemaligen Hotels Post in Urfeld. Mit großem Aufwand und Liebe zum Detail hat Friedhelm Orwol 2008 ein Museum eingerichtet. Auf drei Stockwerken zeigt es viele Bilder und Grafiken des Walchensees und seiner Umgebung von bekannten und unbekannteren Malern. Im Mittelpunkt steht das künstlerische Schaffen von Lovis Corinth (1858–1925), einem der bedeutendsten deutschen Impressionisten. 1918 verbrachte er mit seiner Familie zum ersten Mal den Sommerurlaub am Walchensee. Begeistert von der Stimmung am See und seiner Bergwelt ließen die Corinths ein eigenes Haus in Urfeld bauen, in dem sie bis zu Lovis Corinths Tod regelmäßig Sommer- und Winterferien verbrachten. Am Walchensee entstanden die eindrucksvollsten

und erfolgreichsten Bilder von Corinth. Das Museum zeigt auch alte Dokumente und Objekte aus der Heimatgeschichte der Region sowie mancherlei aus dem Kreise der Künstler des Blauen Reiters, unter anderem Webstücke von Maria Marc.

Ein 2,5 km langer Kunstspaziergang zu Lovis Corinth mit sieben Stationen beginnt am »Cafe am See« in Urfeld.



St. Margareth am Walchensee

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 38618-0 oder 38618-12
Fax 08171 38618-27, E-Mail: st-hedwig@caritasmuenchen.de

Ein See voll Diamant

Lovis Corinth über den Walchensee:

»Der See selbst wechselt in rätselhaften Farben und Stimmungen. Bald blitzt er wie ein Smaragd, bald wird er blau wie ein Saphir, und dann glitzern Amethyste im Ring mit der gewaltigen Einfassung von alten, schwarzen Tannen, die sich noch schwärzer in dem klaren See widerspiegeln ...«

Mondmalerei – Charlotte Berend-Corinth über ihren Mann: »An manchem Abend saß er in Urfeld und wartete den Mond ab, um ihn zu malen. Er wartete nie vergebens, überhaupt selten spielte ihm das Wetter einen Streich. Alles war für die Mondmalerei vorbereitet, die Leinwand stand mit der Staffelei oder dem Holzbrett da, die Palette war voller Farben. Dann trat der Mond über den Jochberg und Lovis stürzte sich in die Arbeit hinein wie jemand, der ins Wasser

springt, und die Wellen schlagen über ihm zusammen...« (A. Tworek)



Lovis Corinth: Mondnacht am Walchensee



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.

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

von Dieter Höflich, Apotheker

Buchvorstellung:

Die Macht der Kränkung

von Reinhard Haller

erschienen im Ecowin Verlag
ISBN-13 9783711000781
248 Seiten, Preis 21,95 €
auch als E-Book erhältlich

Je rauer die Zeiten, umso mehr wird beleidigt, gemobbt, gedemütigt, gekränkt. Das sind nicht nur Werkzeuge des gängigen Terrors, auch manche Mächtigen, auf die man ständig schaut, sind Meister darin. Das hässliche Verhalten war immer schon Teil menschlichen Verhaltens. Das vorliegende Buch schaut auf Hintergründe, hilft zu verstehen, nicht falsch zu reagieren und am Ende sich auch noch selbst zu beschuldigen.

Gründe für Kränkungen sind Enttäuschungen, Ablehnung, Zurückweisung, Vertrauensverlust, Mobbing, Beschämung, Missachtung, Geringschätzung, Verleumdung, Diffamierung, Spott. Kränkungen sind schwer zu beschreiben und kaum zu gewichten, da wir hierfür unterschiedlich anfällig sind. Sie erschüttern Werte, vor allem den Selbstwert und den Gerechtigkeitsinn, bewirken Verletzungen und sind nachhaltig, manchmal lebenslang. Selbst bei Senioren ist das der Fall, oft werden sie nicht mehr für gleichwertige Mitglieder der Gesellschaft gehalten. Auch eine Form der Herabsetzung.

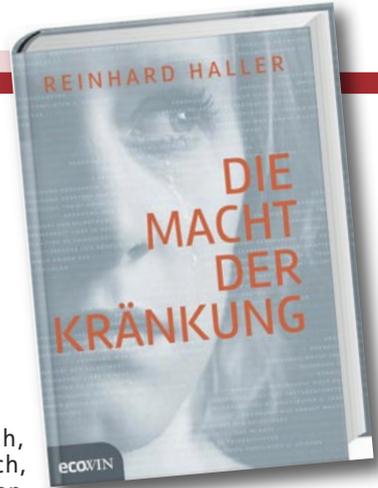
Demütigung gehörte als Methode über Jahrhunderte zum festen Bestandteil der Erziehung. Das belegen Protokolle über die Aufarbeitung des sexuellen Missbrauchs in kirchlichen und staatlichen Institutionen. Entwertung, Demütigung, gar Quälerei wird noch heute weitverbreitet eingesetzt, um den Willen der Kinder zu brechen, um deren Persönlichkeit nach den Vorstellungen der Erziehenden zu gestalten, um autoritäre Verhältnisse zu festigen.

Das Paradebeispiel für eine kränkende Persönlichkeit ist der Narzisst. Er ist nicht nur

egozentrisch, selbstherrlich, arrogant, sondern vor allem extrem empfindlich. So stark er im Austeilen ist, so schwach ist er im Einstecken. So rücksichtslos er mit den Gefühlen anderer umgeht, so sehr ist er um sein eigenes Wohl besorgt. Er vereint Egozentrik, Eigensucht, Mangel an Empathie und Entwertung anderer. Nur seine Überlegungen sind wichtig, seine Beurteilung richtig. Was er fühlt und empfindet, ist einzigartig, die Meinung anderer interessiert ihn nicht. Andere Menschen haben für ihn keinen Wert, es sei denn, sie dienen seinen Interessen und seiner Beweihräucherung. Er vergisst nie. Er lebt nach dem Motto: „Ich, Icher, am Ichesten“.

Für den Durchschnittsmenschen ist die Kränkung im Privat- und Berufsleben Teil des täglichen, harten Brotes. Dabei geht es oft um Unterwerfung und Unterdrückung, um entwertendes, verletzendes, ausgrenzendes Verhalten und kommt leider überall vor, wo Menschen zusammen sind. Sie ist sehr schwer zu erfassen, weist eine hohe Dunkelziffer auf und wird gerne tabuisiert. Schikanöses Handeln einer oder mehrerer Personen gegen Einzelpersonen oft über längere Zeiträume ist krankmachend und ein enormer Schadensfaktor in jeder Hinsicht. Was ist dagegen zu tun? Ist Schweigen die richtige Reaktion?

Der Autor zeigt mit diesem Buch dazu Wege auf, erklärt Hintergründe und ermöglicht uns den Zugang zu einem Basiswissen, das wir in unserer so komplizierten Gesellschaft dringend brauchen.



jeden 1. Do
im Monat
14 Uhr

Computerstammtisch

Veranst.: Computersenioren Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.
Ort: Wolfratshausen, Am Loisachufer 1, Räume "Bürger für Bürger"

jeden Do
15 -16.30 Uhr
außer Schul-
ferien

PC, Laptop und Co.

Veranst.: BRK Mehrgenerationenhaus Bad Tölz
Gebühr: 3,00 € pro Tag, keine Anmeldung erforderlich
Bitte den eigenen Laptop mitbringen.
Ort: Bad Tölz, BRK-Mehrgenerationenhaus, Klosterweg 2

jeden 1. und
3. Mittwoch
14.30 -16 Uhr

Gedächtnstraining für Senioren

Veranstalter: Caritas-Zentrum Bad Tölz-Wolfratshausen
Anmeldung: Ellen Wagner, Telefon 08041 79316103
Ort: Bad Tölz, Caritas-Zentrum, Elisabethtraum EG 09, Klosterweg 2

jeden letzten
Freitag/Monat
16-19 Uhr

Schrauben, kleben, löten – RepaTreff

Veranstalter: BRK-Mehrgenerationenhaus
Ort: WeltRaum, Vichyplatz 1, Bad Tölz
siehe auch Seite 14

ab Montag
20. April
9x montags
9.30 - 11 Uhr

Yoga Generation 60+

Kreative Entspannung und sanftes Körpertraining
Veranstalter: Kreisbildungswerk Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.
Leitung/Anmeld.: Monika Schreiner, Telefon 0163 6742183
eMail: mona.schreiner@posteo.de,
Gebühr: 90,- €
Ort: Bad Tölz, Caritas-Zentrum, Elisabethsaal, Klosterweg 2



Mitziehen.

Durch Gemeinschaft gewinnen.

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

Sozialverband VdK Bayern e.V.
Kreisgeschäftsstelle Bad Tölz - Wolfratshausen
Karwendelstraße 5, 83646 Bad Tölz
Telefon 08041 / 76125-3
kv-badtoelz@vdk.de

SOZIALVERBAND
VdK
BAYERN

Zukunft braucht Menschlichkeit.

Mo 20. April
19 - 20.30 Uhr

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Veranstalter: Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen
Referent: Alfred von Hofacker, Rechtsanwalt
Gebühr: Spende erbeten
Ort: Geretsried, Neuer Platz 20

Mo 27. April
15 - 16.30 Uhr

Neues aus der Stadtbücherei: Spitzentitel und Geheimtipps

Der Arbeitskreis Senioren der Stadt Bad-Tölz stellt interessante Neuerscheinungen vor
Leitung: Irina Schwindt, Stadtbücherei Bad Tölz
Einlass ab 14:30 Uhr
Ort: Bad Tölz, Kurbücherei/Lesesaal, Ludwigstraße 18

Di 28. April
19.30 - 21 Uhr

"Sterben ohne Angst" - Was Palliativmedizin leisten kann

Veranstalter: Kreisbildungswerk Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.
in Zusammenarbeit mit dem Christophorus Hospizverein TÖL-WOR
und der Klinikseelsorge Bad Tölz
Referentin: Prof. Dr. med. Claudia Bausewein,
Direktorin der Klinik für Palliativmedizin, Universität München,
Gebühr: 8,00 €
Ort: Bad Tölz, Franzmühle, Salzstraße 1

Di 05. Mai
18 Uhr

Unterhaltungspflicht – gesetzliche Neuerungen und was diese für Angehörige Pflegebedürftiger bedeutet

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.
Referentin: Christiane Karwatka-Kloyer, Anwältin für Familienrecht
Eintritt frei, Anmeldung ist nicht nötig
Ort: Wolfratshausen, AWO Demenz Zentrum, Paradiesweg 18

Sie suchen Hilfe? So wird vieles leichter!

Über 10 Jahre
Erfahrung ✓



Unser Kooperations-
Partner:



Betreuung & Pflege – zuhause

Betreuung & Pflege – zuhause

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

Zertifiziert
2015
"sehr gut"


SECOND LIFE CARE
...umsorgt zuhause leben!

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

Redaktion: Gabriele Skiba, Weidacher Hauptstraße 68g, 82515 Wolfratshausen
Telefon 08171 16113, eMail: gabriele.skiba@arcor.de

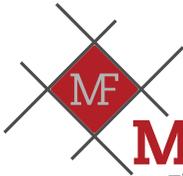
**Gestaltung/
Anzeigen/
Druck:** Werbeagentur Freese, Aich 48b, 85667 Oberpframmern
Telefon 08106 9993306, Fax 08106 9993302
eMail: info@freese-werbung.de www.freese-werbung.de

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

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

Titelbild: Titania Foto - die kostenlose Bilddatenbank

Redaktionsschluss für Ausgabe 3-2020, Juli-September ist der **20. Mai'20**



Michael Förg

Fliesen | Platten | Mosaik

*Schnell und kompetent
von Meisterhand...*

- 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

Ihr Ansprechpartner für
Selbstbestimmtes Wohnen
bis ins hohe Alter



**Aktuelle Angebote zur
Miete oder Kauf unter
www.groebmair.com
Gröbmaier Immobilien GmbH
Untermarkt 51 in 82515 Wolfratshausen
Tel.: 08171-38 5000**

Top Immobilienmakler
laut Focus Spezial 2020



**Die Senioren-Wohnanlagen
für barrierefreien
Wohnkomfort**




Sonnengarten
Zentral Wohnen in Geretsried




Stadtgarten
Wolfratshausen
Betreutes Wohnen mit Komfort



AM STADTWALD
Service-Wohnen mit Komfort
Mitten in Geretsried
Adalbert-Stifter-Str. 34



Wir nehmen uns gerne Zeit und beraten Sie unverbindlich



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