

Veranstaltungen Informationen

10 Jahre **Senioren** Info



Mitteilungen des Seniorenbeirates im
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen



Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

Oktober-Dezember'20 - Nr.4



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

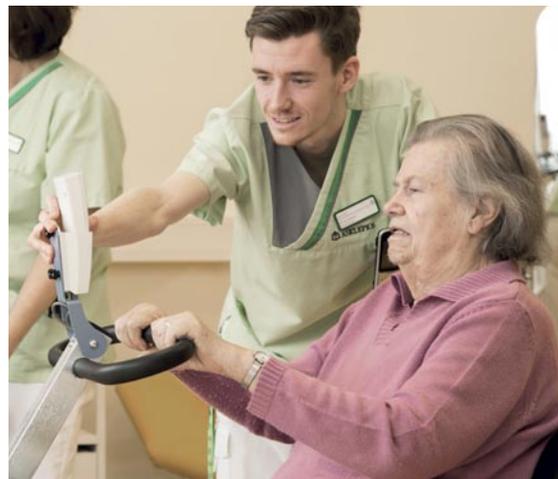


Stadtklinik Bad Tölz

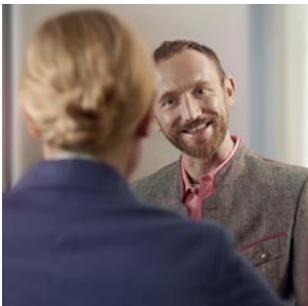
Abteilung für Akutgeriatrie
Schützenstraße 15 • 83646 Bad Tölz
Tel.: 08041 507-1211 • Fax: 08041 507-1213
www.asklepios.com/bad-toelz/experten/geriatrie

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



Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat Aktuell	
❑ Alternative Wohnformen für alle Lebenslagen	4
❑ Ambulant betreute Wohngemeinschaften in Dietramszell/Kreuzfeld	5
❑ Neue Broschüre „Ein Zuhause für alle Lebensphasen“	7
Wissenswertes zum Thema Gesundheit	
❑ Sturzprophylaxe aus der Sicht des Chirurgen	8
Wissenswertes zum Thema Pflege	
❑ Notfallkarte für pflegende Angehörige	10
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen und Arbeitskreisen	
❑ BRK: Kriseninterventionsdienst des BRK	12
❑ Lichtblicke: 10 Jahre Betreuungsgruppe Lichtblicke	14
❑ Malteser: Erste-Hilfe-Kurse – Wichtig in jedem Lebensalter	16
Tipps für den Alltag	
❑ Schreibe Dich frei - Die Kraft des Schreibens	18
❑ Radfahren - sicher und souverän	21
Gedanken	
❑ Der Wald – ein grüner Seelenstreichler	23
❑ Weihnachten	24
Lebenslust	
❑ Wandervorschlag: Vom Kirchsee aus durch uralte Wälder	26
❑ Buchvorstellung: Der Hundertjährige, der zurückkam, um...	30
Termine	31
Impressum	32



www.spktw.de

Verstehen ist einfach.

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



Sparkasse
Bad Tölz-Wolfratshausen

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,

während ich dieses Vorwort schreibe geht ein Sommer mit sehr vielen Hundstagen in den Spätsommer über. Es kommen diese Tage, die einen wieder durchatmen lassen, man freut sich auf einen warmen Sonnenstrahl, ahnt die herbstlichen Tage und hofft auf einen milden Winter. Und wünscht sich sehnlichst ein Ende der Ausnahmesituation, die uns diesen Sommer doch so unwirklich hat erscheinen lassen. Nun liegt eine **SeniorenInfo** vor Ihnen, die versucht, die täglichen Meldungen zu der Covid-Pandemie zu umgehen, sie soll ein wenig Ablenkung bringen.

Frische Luft wird empfohlen, die Wanderung vom Kirchsee zum Kloster Dietramszell ist so wunderschön, das Herz tut sich auf und man ist dankbar in einer solch schönen Gegend zu leben. Ich bin dieser Tage einen Teil der Strecke in den Sonnenuntergang hinein gewandert und habe mich gefreut, dass ich wieder einen Zipfel des Landkreises besser kennen gelernt habe. Man muss nicht soweit in der Welt herum reisen wie der „Hundertjährige“ der die Welt retten will. Es ist ein unterhaltsames Buch mit vielen Rückblicken auf das aktuelle Weltgeschehen. Und ich kann mir den Hinweis nicht verkneifen, dass es dieses Buch auch digital in den städtischen Büchereien online zum Ausleihen gibt.

Wenn Sie mal wieder durch den Wald wandern, versuchen Sie die Heilkraft der Bäume zu erspüren. Im Wald findet der gestresste Mensch zu sich selbst. Mehr noch: Waldbaden hält Körper und Seele gesund. Und eigentlich sollte jeder ein bisschen Natur in seinen Alltag integrieren, auch wenn einen das Gefühl beschleicht, da kommt wieder ein neuer Gag der Gesundheitsapostel auf uns zu. Nein, der Mensch braucht das Grün des Waldes, um sich gut zu fühlen. Wer dem Wald entfremdet ist, dem ist auch dessen Zustand gleichgültig. Nur wer Wald wertschätzt, ist bereit ihn zu schützen.

Zwei Fortbildungen möchte ich Ihnen noch ans Herz legen. Ein Erste-Hilfe-Kurs als Auffrischung gibt Sicherheit im Umgang mit Menschen, die plötzlich Hilfe benötigen, um dann mutig und gut einzugreifen. Und da ich jetzt auch schon als Organisatorin den zweiten Radsicherheitskurs in Münsing mitgemacht habe, bin ich mir sicher, dass dieser für jede Seniorin und jeden Senior ein ganz toller Beitrag des ADFC ist, sich mit seinem Fahrrad leichter sowie mit mehr Freude und Selbstsicherheit zu bewegen.

Ich verabschiede mich mit einem Spruch von Maxim Gorki:
Das Glück sieht klein aus wenn man es in Händen hält, aber lass es ziehen und du siehst, wie groß und wie kostbar es ist.

Ihre



Mechthild Felsch



Alternative Wohnformen für alle Lebenslagen

Im Alter allein? Das muss nicht sein! Viele Menschen interessieren sich heute für gemeinschaftliche Wohnformen, damit Einsamkeit gar nicht aufkommt und gleichzeitig ein selbstbestimmter Alltag erhalten bleibt. Je früher man anfängt, sich über die Wohnsituation im Alter Gedanken zu machen, desto besser!

In der Juni-Sitzung des Seniorenbeirates hat uns die Innenarchitektin Susanne Moog, Mitglied der Bayerischen Architektenkammer, verschiedene Wohnprojekte aus dem ländlichen Raum vorgestellt. Zum Beispiel eine kleine Senioren-Wohn-gemeinschaft in einem umgebauten alten Haus in der Dorfmitte von Schleching: unten der Dorfladen, oben preis-günstiges und barrierefreies Wohnen. Oder ein von der Gemeinde Weyarn neu konzipiertes Wohngebiet mit 143 überwie-gend barrierefreien Wohneinheiten in ländlich aufgelockerter Bauweise und viele andere Beispiele.

Auch im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen gibt es schon einige alternative Wohnangebote für Seniorinnen und Senioren.

Mehrgenerationenhaus „Schlösslwiese“ in Bad Tölz

In dieser neu gebauten Wohnanlage mit 60 Wohneinheiten in verschiedenen Größen finden sich Menschen zusammen, die eine Hausgemeinschaft bilden. Unter dem Motto "Gemeinsam statt Einsam" hilft man sich gegenseitig, es gibt regelmäßige Treffen und gemeinschaftliche Unternehmungen erhöhen die Lebensfreude. Die Mieten in Mehrgenerationen-häusern liegen in der Regel im Rahmen der ortsüblichen Mieten.

[www.mgh-foerderverein.de/
mehrgenerationenwohnen/
das-projekt-schlösslwiese](http://www.mgh-foerderverein.de/mehrgenerationenwohnen/das-projekt-schlösslwiese)

„Cohaus“ im Kloster Schlehdorf

Gemeinschaftliches Wohnen im Denkmal. Zur Verfügung stehen 50 Zimmer in verschiedenen Größen. Jeweils vier bis zehn Zimmer bilden eine sogenannte Cluster-Wohnung. Zu jeder Wohnung gehören Gemeinschafts- und Küchenräume. Das eigene Zimmer sichert Privatsphäre und Rückzugsmöglichkeit, die Gemeinschaftsräume bieten geselliges Miteinander. Das Cohaus wird genossenschaftlich geführt.

www.cohaus-schlehdorf.de/wohnen

MehrGenerationenWohnprojekt „Burgwald“ in Wackersberg

Dieses Haus mit 21 Wohnungen wurde von der Gemeinde Wackersberg gebaut. Die Wohnungen sind barrierefrei und teilweise rollstuhlgerecht. Für Gemeinschaftsveranstaltungen, Geburtstagsfeiern usw. steht ein Gemeinschaftsraum (Pavillion) zur Verfügung. Ziel ist es, einen Lebensraum zu schaffen, in dem sich die Bewohner generationenübergreifend gegenseitig unterstützen und miteinander eine gute Hausgemeinschaft bilden.

[www.mgh-foerderverein.de/
mehrgenerationenwohnen/
das-projekt-burgstein/](http://www.mgh-foerderverein.de/mehrgenerationenwohnen/das-projekt-burgstein/)

Mehrgenerationen Wohnen „Am Kreuzfeld“ in Dietramszell

In diesem genossenschaftlichen Wohnprojekt entstehen acht 2- bis 3-Zimmer-Mietwohnungen, auf Wunsch auch als Förderwohnung mit Zuschuss vom Landratsamt. Das Grundstück liegt unweit vom Ortskern. Durch die leicht erhöhte Lage ist aus dem Obergeschoss ein schöner Panoramablick über die Voralpen möglich. Alle wichtigen Besorgungen des täglichen Bedarfs können zu Fuß erledigt werden.

[www.maro-genossenschaft.de/
projekte/dietramszell](http://www.maro-genossenschaft.de/projekte/dietramszell)

Ambulant betreute Wohngemeinschaften "Am Kreuzfeld" in Dietramszell

Neben dem Mehrgenerationen Wohnen „Am Kreuzfeld“ entstehen räumlich und wirtschaftlich getrennt eine Pflege- sowie eine Demenz-Wohngemeinschaft. Dieses Projekt möchten wir Ihnen etwas näher beschreiben.

Im Juni 2017 wurde der Grundstein für die ambulant betreuten Wohngemeinschaften in Dietramszell gelegt. Nach vielen Unwägbarkeiten wird dieses Vorhaben nun voraussichtlich im Dezember 2020 fertiggestellt. Es entstehen zwei Wohngemeinschaften mit jeweils neun Plätzen für Menschen mit Demenz und für Pflegebedürftige.

Das Angebot der ambulant betreuten Wohngemeinschaften richtet sich an Betroffene und deren Angehörige, die eine Alternative zum Pflegeheim und die Unterstützung einer umfangreichen Betreuung suchen. Diese alternative Wohnform ist gut geeignet für Menschen, die sich in einem familienähnlichen sozialen Umfeld wohl fühlen und diesen Bezug auch gerne erhalten möchten.

Für eine gelungene Alltagsgestaltung und ein angenehmes Wohnumfeld sorgt eine Mischung aus Eigenengagement der Angehörigen, einem speziell vom Angehörigen-Gremium abgestimmtem Betreuungskonzept und hauswirtschaftlicher Unterstützung. Wo es zusätzlich notwendig ist, übernimmt ein ambulanter Pflegedienst die täglichen Leistungen der Behandlungs- und Grundpflege. Sowohl Betreuungs- als auch Pflegedienst genießen lediglich Gaststatus.

Verantwortlich für Planung und Gestaltung sind die Mieter bzw. Angehörige oder gesetzlich bestimmte Betreuer, die sich zu diesem Zweck im Gremium der Selbstbestimmung zusammenschließen. In moderierten regelmäßigen Sitzungen werden alle notwendigen Dienstleistungen inkl. Betreuungs- und Pflegekonzept verhandelt, beschlossen und in benötigter Art und Umfang bei Dienstleistungsanbietern beauftragt, sowie der Tagesablauf gestaltet.

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



Dieser „normale“ Alltag berücksichtigt die speziellen Bedürfnisse, Biographien, Vorlieben der Mieter und soll ein Leben „wie zu Hause“ ermöglichen. Selbstverständlich können die Mieter auch bei steigendem Pflegebedarf Teil der Gemeinschaft bleiben und bis zu Ihrem Tode in der WG wohnen.

Falls Sie Fragen zur ambulant betreuten Wohngemeinschaft "Am Kreuzfeld" haben, wenden Sie sich bitte

für die Demenz-WG

an Vlasta Beck: v.beck@maro-genossenschaft.de

Telefon 08841 48548-14 und

für die Pflege-WG

an Ingrid Schmidt-Endraß
i.schmidt-endraß@maro-genossenschaft.de

Mobil: 0176 10327336



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



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



**Anfang des Jahres 2020
eröffnete unser Neubau**

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

Neue Broschüre: „Ein Zuhause für alle Lebensphasen“

Maßnahmen zur Wohnungsanpassung für den Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen

Der Fachbereich Senioren im Landratsamt hat gemeinsam mit dem mediaprint Infoverlag eine anzeigenfinanzierte 60-seitige Broschüre erstellt. Diese informiert ausführlich darüber, wie man im Neubau, in der bestehenden Wohnung oder im Eigenheim kleinere und größere Maßnahmen ergreifen kann, die ein komfortables und selbstbestimmtes Leben in jeder Lebensphase ermöglichen. Sie finden Anregungen, wie der Wohnraum so barrierefrei wie möglich gestaltet werden kann.

Eine zum Herausnehmen gestaltete Checkliste und der sogenannte „Rund-



gang durch die Wohnung“ mit Extra-Tipps für Menschen mit Demenz oder mit Hörbehinderung informieren über sich bietende Gestaltungsmöglichkeiten.

In der Broschüre finden Sie Kontaktdaten der verschiedenen kostenfreien Beratungsstellen sowie einen Überblick über die finanziellen Fördermöglichkeiten für einzelne Maßnahmen. Sollte der eigene Wohnraum nicht die richtigen Voraussetzungen zum barrierefreien Wohnen bieten, beschreibt die Broschüre auch alternative Wohnformen.

Die kostenfreie Broschüre liegt im Landratsamt und voraussichtlich in den Rathäusern zur Abholung bereit. Auf der Homepage www.sozialwegweiser.net (im Teilhabekompass) ist die Broschüre als Download verfügbar.

Den Kontakt zu den Beratungsstellen vermittelt auch der Fachbereich Senioren und Teilhabe im Landratsamt Prof.-Max-Lange-Platz 1, Bad Tölz
Telefon 08041 505-674
eMail: teilhabe@lra-toelz.de



Franziska Lüttich
Freie Trauerrednerin
Trauerbegleiterin



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

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

Sturzprophylaxe aus der Sicht des Chirurgen

Joggen ist gesund! Das wissen wir alle. Auch ich tue es regelmäßig. Zum Erhalt der Beweglichkeit und damit beste Sturzprophylaxe! Subjektiv komme ich mir dabei sehr schnell vor. Objektiv kommen mir natürlich Fragen, wenn mich gerade wieder einmal ein Spaziergänger mit seinem Hund überholt.

Joggen ist nicht nur körperlich gut, es ist auch geistig förderlich. So habe ich mir diesen Artikel vorgestern beim sonntäglichen Joggen zusammengereimt. Alle Facetten von Sturzprophylaxe gingen mir dabei durch mein angestregtes Hirn. Etwa eine Stunde benötige ich von Ammerland nach Weipertshausen, den schönen Blick auf die Berge und wieder zurück nach Ammerland. Am Schluss, zurück auf der Seestraße kam mir dann eine wanderlustige Familie entgegen und ein Auto. Ich schaute auf die Entgegenkommenden und überlegte gerade auf welcher Straßenseite ich Familie und Auto wohl am besten begegnen würde. Mein Blick war also konzentriert nach vorne gerichtet und leider nicht auf den leicht vertieften Gulli am Straßenrand. Ein Tritt, ein Knick mit dem linken Sprunggelenk und ein gerader Sturz platt auf die Nase beendete meine Meditation zur Sturzprophylaxe. Mein Glück: Ich war (noch) beweglich genug, den Sturz mit beiden Händen abzufangen. Oberflächliche Schürfwunden an beiden Knien, Handballen und Nasenspitze. Eine glimpfliche Bilanz! Die Moral?

Beste Sturzprophylaxe ist: Aufpassen!

„Alles Schnelle ist von Teufel“ war der Spruch meines Vaters, wenn es um die Verhinderung von kleinen oder großen Unfällen im Leben ging. Diese Weisheit erhält mit zunehmendem Alter eine zunehmende Wichtigkeit! Mein Vater ist

übrigens – unfallfrei – im Bett gestorben.

Statt freihändiges Joggen hat sich auch das Walken mit zwei Wanderstöcken bewährt! Die beiden Stöcke geben Halt und erleichtern uns das Durchhalten auf längeren Strecken.

Was glauben Sie übrigens, ist eine der gefährlichsten Tätigkeiten für Männer über 65? Antwort: Das Anziehen einer langen Hose und zwar im Stehen. Das Spielbein, also das Bein, das man auch beim Fußballspielen benutzt, bekommt man noch elegant hineingefahren in das entsprechende Hosenbein. Aber beim zweiten Bein wird es meist gefährlich: Man balanciert auf dem Bein, das man schon sicher durch das Hosenbein durchmanövriert hat. Das zweite Bein aber bleibt stecken ungefähr auf Kniehöhe der Gegenseite. Dieser unverhoffte Stopp bringt einen ins Wanken und – Zack – liegt man auf der Seite. Die untrüglichen Zeichen der Schenkelhalsfraktur: Schmerzen, Verkürzung der Beinlänge und Verdrehung des Fußes (meist) nach innen.

Noch ein gefährlicher Klassiker: Alles was auf dem Boden rumliegt: Teppichfalten, Kleidungsstücke, Aktentaschen, Legospielzeug von den Enkeln usw. Und dann der Spurt zum klingelnden Telefon auf der anderen Seite des Wohnzimmers!

All das und vieles mehr trägt zur traurigen Statistik der Schenkelhalsfrakturen bei: Fast 10% aller über 65 Jährigen erleiden einen Bruch des Schenkelhalses. Die Unfallchirurgie hat heutzutage fantastische Methoden entwickelt, um durch sofortige Operation die Beweglichkeit des Verunfallten zu erhalten. Und trotzdem sterben nach einer Schweizer Untersuchung (Schürch 1996)

10-15% der Gestürzten innerhalb eines Jahres und etwa 20-30% bleiben pflegebedürftige Invalide!

Aber brechen kann man sich natürlich auch etwas an anderer Stelle, z.B. Oberarm, Handgelenk, Becken. Also lieber nicht versuchen, sondern: entweder bewusst langsam die Hose anziehen oder hinsetzen. Dann kann Nichts passieren. So einfach geht Sturzprophylaxe!

Noch etwas: Gutes Licht!

Wir alten Menschen sehen in vielen Fällen zunehmend schlechter. Um gut zu sehen brauchen wir auf jeden Fall mehr Licht als junge Leute. Die Empfehlung: Jetzt werden die Tage wieder kürzer, die Abende wieder länger und düsterer. Also raus mit den alten Funzeln und endlich mal eine neue, helle Lampe anschaffen, die uns gutes Licht macht beim Gang durch die Wohnung, z.B. nachts, wenn wir mal zur Toilette wollen! (Ach-

tung Schleichwerbung: Manchmal hilft auch der Gang zur Augenärztin!)

Ich fasse zusammen: Wie können wir am besten Stürze vermeiden?

Regel Nr. 1: Selbst beweglich bleiben! Spazieren gehen, Joggen (egal wie kurz und wie langsam, Hauptsache: Bewegung), Walken und/oder Fahrrad fahren (wenn man noch kann).

Regel Nr. 2: Alles Schnelle ist vom Teufel! Je langsamer wir machen, desto sicherer.

Regel Nr. 3: Hindernisse erkennen und beseitigen (Stichwort: Perserteppich)!

Regel Nr. 4: Immer für möglichst gutes Licht und gute Sicht sorgen!

Für unfallchirurgische Auskünfte stehe ich gerne zur Verfügung!
eMail: mrturtur@aol.com



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

Notfallkarte für pflegende Angehörige

Für viele Angehörige ist es eine Horrorgedanke: Man will nur kurz in die Apotheke oder zum Einkaufen gehen, und plötzlich hat man einen Unfall und muss ins Krankenhaus. Wer kümmert sich dann zuhause um den kranken Angehörigen? Stecken Sie deshalb eine Notfallkarte in Ihr Portemonnaie. Darauf steht, dass Sie einen Angehörigen pflegen und wer im Notfall informiert werden soll (Schwester, guter Freund, Nachbarin). Wenn Ihnen etwas zustößt, wissen Rettungskräfte Bescheid und können die Kontaktperson informieren.

Bei der Notfallkarte für pflegende Angehörige handelt es sich um eine kleine Klappkarte im Visitenkartenformat, die in jede Geldbörse und in jede Handtasche eines pflegenden Angehörigen passt und dort auch hinein gehört.

Sie können diese Notfallkarte für pflegende Angehörige kostenlos beim bundesweiten Pflegenetzwerk bestellen www.bwppn.de/pflegenetzwerk/glossar/notfallkarte oder fragen Sie in Apotheken, Arztpraxen oder bei Pflegediensten danach.



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.

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



BRK-Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen
Schützenstr. 7, 83646 Bad Tölz
Telefon 0 80 41/76 55-0
info@kvtoel.brk.de, www.kvtoel.brk.de

Kriseninterventionsdienst (KID) des BRK

Fünf Fragen an Roland Herzog vom KID

Was ist der Kriseninterventionsdienst (KID) des BRK und was macht er?

Der KID im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen ist eine Einrichtung des Bayerischen Roten Kreuzes zur strukturierten, präklinischen Intervention bei akut psychisch belasteten Menschen. Als ehrenamtlicher Fachdienst betreuen wir körperlich unversehrte Menschen, die nach einem Notfallereignis unter starken seelischen Belastungen oder unter akutem psychischem Schock stehen. Unser Anliegen ist, in den ersten Minuten und Stunden nach einem plötzlich auftretenden und besonders belastenden Ereignis Zeit für die Betroffenen zu haben und im Gespräch für sie da zu sein.

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben für diese Aufgabe eine spezielle Ausbildung abgeschlossen. Grundsätzlich ist der Einsatz der Mitarbeiter des KID für die betreuten Personen unentgeltlich.

Seit wann gibt es den KID im BRK Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen?

Das erste Kriseninterventionsteam wurde 1994 in München vom Arbeiter-Samariter-Bund ins Leben gerufen. Auch das Rote Kreuz verfolgte diese Idee der Betreuung von traumatisierten Menschen und führte unter dem Begriff „Psychosoziale Notfallversorgung – PSNV“ flächendeckend derartige Dienste ein. Im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen begann das KID im Jahr 1998 mit seinem ehrenamtlichen Fachdienst.

Welcher Einsatz war für Sie einer der schwersten?

Da unsere Einsätze zwangsläufig mit Tod zu tun haben, bringen sie per se eine gewisse Schwere mit sich. Letztlich löst sich für uns Ehrenamtliche diese Schwere dann auf, wenn wir einen Dank von Betroffenen beim Abschied erhalten und selbst das Gefühl haben, eine wertvolle Stütze gewesen zu sein. Dann kann der Dienst sogar sehr bereichernd für einen selbst sein. Schwere Einsätze würde ich in herausfordernde oder belastende Einsätze umdeuten. Herausfordernd kann die Komplexität der sozialen Verstrickungen eines Einsatzes sein oder seine örtliche Zerstreuung z. B. bei Bahnunglücken. Besonders belastend sind Einsätze mit Kindern oder unansehnlichen Toten.



Roland Herzog vom KID

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

Was muss ein ehrenamtlicher Mitarbeiter des KID mitbringen?

Wie viele Ehrenamtliche engagieren sich beim KID?

Wir erwarten ein Mindestalter von 25 Jahren und eine stabile Persönlichkeit. Natürlich gehört auch Zeit dazu, die im Ehrenamt ja immer eine wichtige Rolle spielt. Zudem das Interesse, sich auf immer neue Situationen einzustellen und sich dabei nicht selbst in den Vordergrund zu drängen. Wir stützen und bauen Brücken in unseren Einsätzen. Aktuell übernehmen dies knapp 20 ehrenamtlich Engagierte aus unserem Landkreis.

Gerade für Senioren war die Corona-Krise besonders schwer zu bewältigen. Haben Sie einen speziellen Tipp für die „Pflege der Psyche“ im Alter? Was kann man selbst tun?

Bleiben Sie neugierig und gönnen Sie sich Auszeiten. Positive Gedanken an schöne Erlebnisse, auch mal ein Telefonat mit Angehörigen oder Bekannten können diese schönen Erlebnisse hervorbringen. Erfreuen Sie sich an den kleinen Dingen des Lebens: das Vogelzwitschern am Morgen, einen Sonnenstrahl, aber auch ein Regentropfen am Fenster kann die bunten Farben des Regenbogens zum Leuchten bringen.



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

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen



Zeit für ein riesengroßes Dankeschön an all die liebevollen Betreuerinnen für ihr unglaublich tolles und kreatives Engagement, an alle Besucher, die sich Woche für Woche auf ihre "Lichtblicke" freuen und natürlich an alle Angehörigen für ihr Vertrauen in uns, ihr Ansinnen das Beste für ihren Angehörigen zu tun und ihre legendären Kuchenspenden (gilt auch für die Betreuerinnen). Besonders auch an alle kirchlichen Einrichtungen, die uns netterweise wöchentlich die Räumlichkeiten zur Verfügung stellen und natürlich an alle Vereinsmitglieder, die von Anfang an mit Rat und Tat unterstützt haben!
HERZLICHEN DANK DAFÜR !

Seit nunmehr 10 Jahren kümmern sich geschulte ehrenamtliche Betreuerinnen zweimal wöchentlich liebevoll um hilfebedürftige Seniorinnen und Senioren mit kognitiven Einschränkungen. Die Inten-

sion, soziale Kontaktfähigkeit, Beweglichkeit - geistig wie körperlich - und den Spaß am Leben nicht zu verlieren, wurde schnell erkannt. Die familiäre Betreuung, der Kaffeeratsch und das bunte Unterhaltungsprogramm wird von allen als wirklicher wöchentlicher Lichtblick gesehen. Es macht einfach Spaß in zwangloser Atmosphäre so sein zu dürfen wie man ist und jeder kann sich so gut einbringen, wie er eben kann. Während der Betreuung haben die pflegenden Angehörigen Zeit - nur für sich.



Sylvia Kardell



- + 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

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

In unserer Angehörigengruppe, die wir alle zwei Monate zeitgleich mit der Betreuung anbieten, bekommen Sie als pflegender Angehöriger Tipps und Informationen für Ihren Alltag und können im geschützten Raum mit gleich Betroffenen über alles reden und sich verstanden fühlen.

Wir verstehen unser Angebot als Erste-Hilfe-Modell, wenn es darum geht Hilfen für diese besondere Situation zu finden und zu lernen diese auch in Anspruch zu nehmen. Auch die Zeit "danach" wird nicht vergessen. Wer möchte kann mit dieser gewachsenen Gruppe auch über den Tod des geliebten Angehörigen hinaus in Verbindung bleiben und gemeinsam die erlebte Zeit verarbeiten.

Das fasst in aller Kürze die Betreuungsgruppe Lichtblicke zusammen!

Gerne stehen wir Ihnen auch künftig mit Rat und Tat zur Seite. Unser Angebot kann über die Betreuungsleistungen, auf Wunsch auch direkt mit der Pflegekasse abgerechnet werden.

Auf Ihren Anruf freut sich Sylvia Kardell, Telefon 08171 3650411 oder mobil 0176 70519479 oder per eMail: sk@lichtblicke-geretsried.de
Bitte informieren Sie sich auch im Internet auf www.lichtblicke-geretsried.de

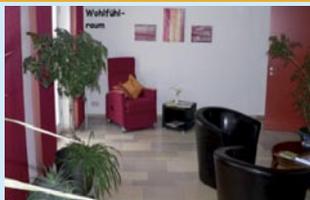


Wohnen & Pflege im Alter

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



Malteser
...weil Nähe zählt.

Malteser Hilfsdienst e.V./gGmbH
Untermarkt 17 / Rückgebäude
82515 Wolfratshausen
Telefon 08171 347918-10 (auch AB)

Erste-Hilfe-Kurse – Wichtig in jedem Lebensalter

„Das einzige was man falsch machen kann, ist nichts zu tun!“

Im Notfall entscheiden oft wenige Minuten über Leben und Tod, über vollständige Heilung oder bleibende Schäden. Lebensrettende Maßnahmen kennen und anwenden können sollte jeder: ob im Straßenverkehr, in der Familie oder im Betrieb.

Nach über drei Monaten Corona-Pause bieten die Malteser jetzt wieder Kurse in Erster Hilfe an. Voraussetzung für den Re-Start ist ein Sicherheitskonzept für Verhaltensregeln und Hygienemaßnahmen. Dazu gehört, dass jeder Teilnehmer einen Mund-Nasen-Schutz mitbringen muss. Außerdem wird die Höchstteilnehmerzahl vorübergehend gesenkt und in den Kursräumen wird regelmäßig für frische Belüftung gesorgt.

Erste Hilfe zu leisten ist auch im Alter wichtig. Monika und Herbert R. aus Schäftlarn waren unter den ersten Kursteilnehmern, die nach der Corona-Pause wieder einen Erste-Hilfe-Kurs der Malteser in Wolfratshausen besucht haben. „Es kann ja gerade im Alter etwas passieren. Wir wohnen im Ort etwas außerhalb und da ist es wichtig, dass man selbst etwas macht, bis der Rettungsdienst kommt“, berichtet Monika R. Die Eheleute sind beide Jahrgang 1941 und frischen regelmäßig ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auf. Als Herr R. einen Schlaganfall erlitt, wusste seine Frau sofort, was zu tun ist und brachte ihn auf dem schnellsten Weg ins Krankenhaus. „Erste-Hilfe-Wissen ist wichtig, damit man den ersten Schreckmoment überwindet und dann handelt“, sagt Frau R. und erzählt, dass sie in der

Familie schon mehrmals Erste Hilfe leisten musste.

Die Malteser verfügen als Hilfsorganisation über jahrzehntelange Erfahrung und Kompetenz in der Ausbildung. In Wolfratshausen ist das Angebot an verschiedenen Ausbildungskursen jetzt deutlich erweitert worden. Möglich geworden ist das mit der Neueinstellung von Ursula Friedl. Die Ammerländerin ist seit dem Frühjahr als neue Ausbilderin bei den Maltesern angestellt. Qualifiziert hat sie sich mit einer fundierten medizinischen



Gertrud Huber (li) und Ursula Friedl zeigen wie eine Herzdruckmassage richtig geht. (Foto: Julia Krill)

Fachausbildung. Die examinierte Krankenschwester arbeitete viele Jahre hauptsächlich in der Dialyse. Diese und weitere berufliche Erfahrungen kommen ihr und den Maltesern jetzt zu Gute. „Ich freue

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

mich auf viel Arbeit“, sagt Ursula Friedl. Wichtig ist der neuen Ausbilderin, die Hemmschwelle zur Hilfeleistung niedrig zu halten. „Man kann in der Ersten Hilfe eigentlich nichts falsch machen“, sagt Ursula Friedl. „Das einzige was man falsch machen kann, ist nichts zu tun!“

Das sind auch die Erfahrungen von Monika und Herbert R. aus Schäftlarn. „Es ist wichtig, die Zeit bis Hilfe kommt zu überbrücken. Und dann bekommt man ja noch zum Kursende eine schönes Malteser Büchlein geschenkt, in dem die Erste-Hilfe-Maßnahmen nochmal erklärt werden. Das liegt bei uns in der Küche, so dass wir jederzeit nachsehen können.“

Anmeldungen für alle Kursangebote nimmt Gertrud Huber entgegen, die für die Planung und Koordination der Ausbildungskurse der Malteser in Wolfratshausen verantwortlich ist.

Interessenten melden sich bitte an unter Tel: 08171 34791810 oder per eMail: gertrud.huber@malteser.org.

Alten - und Pflegeheim Josefistift

...im Heim Daheim!



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



STADT BAD TÖLZ
Josefistift

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

SENIORENWOHNPAK IsarLoisach



Unser Haus bietet in freundlicher, familiärer Atmosphäre:

Pflegeplätze

Kurzzeit- und Verhinderungspflege
vollstationäre Pflegeplätze

Wohnungen im Service-Wohnen

31 Ein- bis Dreizimmerwohnungen
mit und ohne Balkon

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

www.asb-casa-vital.de

Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Schreibe Dich frei - die Kraft des Schreibens

Einen Stift und ein Blatt Papier - mehr braucht man nicht, um sich selbst besser kennenzulernen und die Seele zu entlasten.

Jeder, der als Teenager seinen Liebeskummer dem Tagebuch anvertraut hat weiß, schreiben hilft. Selbst das Notieren von Listen - zum Einkaufen, um ein Für und Wider abzuwägen oder sich die Aufgaben des Tages zu notieren - hat eine Wirkung auf den Schreiber. "Alle Formen des Schreibens sind heilsam", davon ist Silke Heimes überzeugt. Die Ärztin, Literaturwissenschaftlerin und Leiterin des "Instituts für kreatives und therapeutisches Schreiben" aus Darmstadt beschäftigt sich seit vielen Jahren mit diesem Thema und hat darüber bereits etliche Bücher veröffentlicht ("Ich schreibe mich gesund", dtv, 18 Euro).

Sie fasst die unterschiedlichen Wirkweisen der auf Papier gebrachten Gedanken

und Gefühle zusammen:

Schreiben bringt uns näher zu uns heran. Wir führen einen Dialog mit uns selbst, hören dabei achtsam zu. So erfahren wir etwas über uns selbst, unsere Einstellungen, Glaubenssätze, lernen uns insgesamt besser kennen.

Schreiben schafft Ordnung.

Oft wirbeln unsere Gedanken unstrukturiert durcheinander, weshalb wir für ein Problem auch keine Lösung finden. Bringt man seine belastenden Gedanken aber auf Papier, zwingt man sich, das Wirrwar zu sortieren. Gedanken fügen sich zu einer Ordnung zusammen, Zusammenhänge werden deutlich, es zeigen sich Prioritäten.

Wir pflegen Menschlichkeit
Professionell und persönlich

Caritas
Nah. | Am Nächsten



- Ambulante Pflege
- Betreuung und hauswirtschaftliche Hilfen
- Vermittlung weiterer entlastender Dienste
- Pflegebesuche (nach § 37 PflegeVG)
- Beratung zum Thema psychische Gesundheit
- Beratung durch die Fachstelle für pflegende Angehörige

Caritas-Zentrum Bad Tölz-Wolfratshausen

Telefon: 08171 9830-10 oder 08041 79316-110

www.caritas-ambulanten-pflegedienst-bad-toelz-wolfratshausen.de

www.caritas-badtözl-wolfratshausen.de

 Demenz
Partner
Eine Initiative der
Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.

Mein Leben
im Alter



Schreiben stärkt das Selbstbewusstsein.

Wer zum Stift greift und kreativ wird, lernt "ich kann das" und nimmt sich als selbstwirksam wahr.

Schreiben schafft Distanz.

Zeichnet man seine Gefühle auf - seien es Wut, Trauer oder Angst - kann man ihnen wie einer zweiten Person gegenüber treten, sich selbst sozusagen von außen betrachten. Gefühle verlieren dadurch an Intensität.

Schreiben befreit.

Gedanken drehen sich im Kreis, wir kommen nicht weiter, sind in einer Grübelschleife gefangen. Notiert man seine Gedanken, wird diese unterbrochen.

Inzwischen gibt es etliche Studien, die die gesundheitlichen Effekte des Schreibens bestätigen. "Es kann unter anderem helfen, den Blutdruck zu senken, wirkt auf das Immunsystem, gegen Depressionen und Traumata, beruhigt Magen und Darm", so Silke Heimes. Das heißt aber nicht, dass man nur schreiben soll, wenn es einem nicht gut geht. "Es ist in allen Lebenslagen sinnvoll, wirkt immer therapeutisch." Sie empfiehlt regelmäßiges Schreiben als Selbstfürsorge, um sich etwas Gutes zu tun, achtsam mit sich umzugehen.

Natürlich kann man aufgestaute Gefühle, Ängste auch bei Freunden loswerden, mit ihnen gemeinsam Lösungen für die Probleme suchen. Aber nicht immer hat man einen Freund gerade dann zur Hand, wenn man sich etwas von der Seele reden will. Und nicht jeder möchte sein Innerstes einem anderen Menschen anvertrauen. Außerdem kann man die eigene Entwicklung an Texten besser erkennen und für sich nutzen.

Hier nun ein paar Anleitungen zum heilsamen Schreiben von Silke Heimes.

- Versuchen Sie **regelmäßig** zu schreiben, lassen Sie es zur Routine werden. Schreiben Sie lieber häufig und kurz, egal wo-

rüber.

- Benutzen Sie ein **normales Heft**. Je schöner die Kladde oder der Stift, umso größer die Hemmschwelle, etwas zu Papier zu bringen.

- **Schreiben Sie mit der Hand**, denn das hat Vorteile gegenüber dem Tippen auf der Tastatur. Man ist langsamer, kann besser innehalten. Durch die Schreibbewegungen werden Hirnareale aktiviert, die die Kreativität anregen.

- Machen Sie **Schreibübungen**, wenn Sie Hemmungen haben, loszulegen. Zum Beispiel:

Setzen Sie sich hin, schließen Sie die Augen und schreiben Sie danach ein Geräuschprotokoll.

Blicken Sie zum Himmel und beschreiben

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
Telefon 08171 8188 319

Sie, was Sie sehen.

Führen Sie folgenden Satz fort: Als ich heute Morgen erwachte....

Stellen Sie sich einen Ort vor, an dem Sie sich sicher fühlen. Dies kann ein tatsächlich vorhandener Ort sein oder einer, der nur in Ihrer Fantasie existiert. Wie sieht es an diesem Ort aus? Was brauchen Sie an diesem Ort?

Vielleicht finden Sie ja auch in Zukunft soviel Freude am Schreiben, dass Sie einmal einen kleinen Beitrag für die SeniorenInfo schreiben. Die Redaktion berät Sie gerne.

Der Lösungsspruch des Preisrätsels aus der SeniorenInfo, Ausgabe 3-20 lautet:
„Die großen Gedanken kommen aus dem Herzen“

Die Gewinnerin des Buches ist Frau Heidemarie Boldt aus Bad Tölz.

Die Redaktion gratuliert sehr herzlich und wünscht viel Freude beim Lesen.

Danke an alle anderen Einsenderinnen – es waren nur Damen – fürs Mitmachen.

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

Radfahren – sicher und souverän

In unserer letzten Ausgabe der **Senioren-Info** berichteten wir über Gunda Krauss, die mit 70 Jahren die lange Strecke von München bis Rügen in Begleitung ihres Dackels Sauser geradelt ist. Soviel Unternehmungsgestalt hat nicht jeder, aber da das Fahrrad jetzt sogar vom ADAC in der neuesten Motorwelt als das ideale Fortbewegungsmittel entdeckt wurde, möchte ich Sie auf ein neues Angebot des ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad Club) in unserem Landkreis aufmerksam machen.

Ich fahre seit Kindheit leidenschaftlich mit dem Rad, meine Dorfrunden drehe ich fast täglich auf dem Rad, seit einigen Jahren genieße ich auch die Vorteile eines E-Bikes. Und nun wurde ich eingeladen zum ersten Fahrsicherheitstraining des ADFC auf dem Verkehrsübungsplatz in Geretsried. Birgit Sachers und Claudia Redeker, beides ausgebildete Sicherheitstrainerinnen begrüßten vier Teilnehmerinnen, denn die Gruppe sollte wegen der noch bestehenden Abstandsregeln übersichtlich bleiben.

Für mich waren das vier intensive Lehrstunden, denn so vieles macht man im Laufe der Jahre ohne darüber nachzudenken und da kommt auch mancher Schlendrian zu Vorschein. Mein Helm entsprach überhaupt nicht den aktuellen Schutzmöglichkeiten und so durfte ich das richtige Einstellen eines Helmes an einem aktuellen Modell probieren und stellte fest, wie gut man inzwischen „behütet“ werden kann und wie perfekt so ein Helm sitzt, wenn er richtig eingestellt und getragen wird. Auch fehlte meinen Radketten ein ordentlicher Schuss Öl. Wir prüften den Luftdruck der Reifen, schauten nach den Bremsen und bekamen von Frau Sachers anschaulich ge-

zeigt, dass es sich lohnt den Fahrradreifen mehr Aufmerksamkeit zukommen zu lassen und immer wieder den Abrieb der Bremsen wegzuwischen.

Nach dem Sicherheitscheck der Reifen lernten wir das Schalten der Räder. Rechtzeitig vor Ampeln runterschalten, nicht zu früh schalten, wenn man einen Berg hinauf fährt, welche Gangschaltung nimmt man in Kombination mit den zwei Schalthebeln. Für mich löste sich endlich die Unsicherheit, wie schalte ich richtig, leider musste ich dann auch feststellen, dass ich seit Jahren das vorhandene Potential gar nicht ausgenutzt habe. Die ideale Frequenz beim Treten liegt zwi-



Foto Mechthild Felsch

schen 60 bis 90 Drehungen pro Minute. Im Zweifel sollte das Treten ohne Widerstand erfolgen, da sonst zu viel Kraft nötig ist. Auf Dauer belastet dieser Aufwand vor allem die Gelenke im Knie und am Fuß. Die Wahl des richtigen Übersetzungsverhältnisses wirkt sich also auf die Gesundheit aus.

Auch die Stellung des Fußes auf den Pe-

dalen ist wichtig, um die Gelenke zu entlasten. Wir drehten auf unseren Rädern etliche Runden zur Übung für das richtige Anfahren, Schalten und um die Fußtechnik und Haltung auf dem Rad zu beobachten, Sicherheit beim Kurvenfahren zu erlernen, locker um die Hütchen zu kurven und dabei zu entdecken, wie leicht es ist, seine Haltung zu entkrampfen und dadurch mehr Sicherheit zu gewinnen.

Die Kinder, die über den Platz kurvten, zeigten uns „alten Hasen“ wie leicht es sein kann ein Rad zu beherrschen, sie schauten uns aber dann auch interessiert zu, wie wir das Bremsen übten. Der Einsatz von Vorder- und Rückbremse ist ein wichtiges Detail, um sich nicht selbst vom Radl zu katapultieren. Claudia Redeker konnte das sehr professionell demonstrieren.

Dieser Nachmittag hat mir sehr geholfen und mit neuen Kenntnissen und Selbstbewusstsein habe ich am nächsten Morgen das Radl geputzt und geölt, ich drehte noch manche Proberunde und

stellte mit Enttäuschung fest, dass meine Gangschaltung immer noch hakt. Deshalb bekam ich von Frau Sachers auch noch einen guten Tipp, wer mir dabei helfen könnte, dies zu reparieren.

Der ADFC wird diese Kurse in unserem Landkreis für alle Interessenten weiterhin anbieten, denn Radfahren muss sicherer und komfortabler werden. Und ich möchte jeden ermuntern auf die Webseite www.adfc-toel-wor.de zu schauen, um aktuell zu erfahren wann und wo welcher Kurs beginnt. Der Kurs wird besonders für Fahrer von Pedelecs empfohlen. Zu ihrer eigenen Sicherheit bringen Sie bitte Helm und Handschuhe mit.

Leitung : Claudia Redeker Tel: 08179 8645
und Birgit Sachers Tel: 08178 7647

Kosten: Gäste 18,00 Euro, ADFC Mitglieder 9,00 Euro

Training von 14 bis 18 Uhr



Zuhause kann immer etwas passieren.

Malteser Hausnotruf

 **Malteser**
...weil Nähe zählt

**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 Wald - ein grüner Seelenstreichler

Der Geruch von schwarzer Erde, warm und feucht, ein würziger Hauch von Pilzen, Moos, Blättern und Fichtennadeln. Das Spiel des Lichtes auf den Blättern, der helle Schimmer, der die Stämme hochkriecht. Vögel fliegen von Ast zu Ast und schaukeln in den Baumkronen, manchmal durchbricht ihr Ruf die tiefe Stille. Dort rauscht ein kleiner Bach durch Moos und Wurzelwerk. Hier raschelt das Laub unter der Schuhsohle, knacken Äste.

Der Wald spricht alle unsere Sinne an und ist meist eine Oase der Ruhe und Erholung. So ist es nicht verwunderlich, dass das sogenannte Waldbaden auch in Deutschland immer mehr Anhänger findet. Die Idee stammt aus Japan: Shinrin-Yoku (Bad in der Waldluft) und ist dort eine anerkannte Therapieform. In den 60 Heilwäldern Japans treffen sich Hunderttausende und suchen Erholung vom Stress des Alltags. In Deutschland gibt es bisher nur einen ausgewiesenen Heilwald: in Heringsdorf auf Usedom. Wir müssen jedoch nicht in die Ferne schweifen: in unserem Landkreis finden wir wunderbare Wälder, die uns zum Erleben einladen.

Waldbaden heißt: Wir verlassen den Kopf und tauchen mit allen Sinnen ein in die Atmosphäre des Waldes. Wie gut das tut spürt jeder auch ohne wissenschaftliche Untersuchung. Doch die gibt es auch. "Die Bäume setzen Terpene frei, das sind chemische Botenstoffe, die die Killerzellen vernichten. Dreieinhalb Stunden im Wald - das hält für eine ganze Woche", sagt Bea von Borcke, Sportpädagogin und Kursleiterin für Waldbaden.

Beim Waldbaden kommt es nicht auf's Tempo an, man muss auch nicht superfit sein. Wenige Schritte in den Wald hinein



Foto Oliver Mohr_pixelio.de

reichen, um tolle Erlebnisse zu haben. Sich an einen Baum anlehnen, die Augen schließen und die Borke/Rinde erfühlen. Das einbrechende Licht in den Baumkronen wirken lassen, wobei hier ein kleiner Taschenspiegel hilfreich sein kann, wenn man sich nicht hinlegen möchte. Ein Stück barfuß gehen und den Waldboden oder einen am Boden liegenden Ast ertasten. Eine ganz kleine Stelle am Waldboden einkasteln, z. B. mit einem leeren Diarähmchen und beobachten was da krecht und fleucht. Und auf die vielen Geräusche des Waldes hören: das Rauschen der Blätter, das Knacken der Äste, das Zwitschern und Rufen der Vögel, das Surren der Insekten.

Das alles wird dazu führen, dass das Herz gemächlicher schlägt, der Stresspegel sinkt und die Stimmung steigt.

– **Versuchen Sie es einmal!**



Weihnachten

Wie aus gewöhnlich gut unterrichteten Kreisen zu hören war, gilt das moderne Weihnachten für die Apostel der Klimaretung allgemein als ökologische Katastrophe. Das Fest ist so umweltschädlich wie drei ältere polnische Kohlekraftwerke unter Volllauslastung.

Jesus, der Begründer des Weihnachtsfestes, war dagegen vollkommen klimaneutral und ziemlich nachhaltig unterwegs. Seine Familie fuhr nicht im vollklimatisierten SUV in die Stadt Davids, sondern praktizierte eine Form von Donkey-Sharing. Sie teilten sich einen Esel, der, nach allem was man weiß, nicht mit fossilen Brennstoffen betrieben wurde. Für die Geburt des Christkinds reichte ein ressourcenschonender Stall mit Krippe. Die Methangasproblematik wirft allerdings durch die Anwesenheit eines Ochsen ihre Schatten voraus. Jesus bekam kein elektronisches Spielzeug oder ein Klickspaß-Einhorn aus Plastik. Die Ökobilanz seiner Geschenke sieht hervorragend aus.

Die drei Weisen aus dem Morgenland nutzten nicht Alibaba oder andere Versandplattformen, sondern nahmen eine beschwerliche Reise auf sich, um Gold, Myrrhe und Weihrauch persönlich bei Jesus abzuliefern. Myrrhe und Weihrauch stammten aus eigener Bio-Herstellung. Sie schenkten kein Geld, da sie damals schon ahnten, dass man eines Tages für Geld keine Zinsen mehr erhält und für den Besitz noch Gebühren zahlen muss. Für die lange Reise brauchten die drei Weisen kein Google Maps und keine künstliche Intelligenz von Alexa. Ihre Gehirne waren voller natürlicher Intelligenz. Heute müssten sie mit dem FlixBus fahren, denn der hat die beste CO2-Bilanz.

Das Lied „Last Christmas“ war um das Jahr null herum vollkommen unbekannt, es waren sogar akustisch völlig unbelastete Zeiten. Trotzdem musste man damals auf Spezialeffekte nicht verzichten. Aber der Stern von Bethlehem verbrauchte keinen Strom und auch der Flug der Engel ging vollkommen kerosinfrei vonstatten.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihren Liebsten in diesem Jahr eine Weihnacht, wie als Kind sie war: Es war einmal, schon lang ist es her, da war so wenig und doch so viel mehr.

ALLES AUS
EINER HAND

Rufen Sie kostenlos an!
0800 10 601 90

Haus Elisabeth

... ..

... ..



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

Haushaltsservice Senioren Plus



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 "Künstlerwege zwischen Isar und Inn, Tegernsee und Wendelstein" von Christian Rauch erschienen im Bergverlag Rother, München, Preis € 16,90

Vom Kirchsee aus durch uralte Wälder

Zwischen dem herrlichen Kirchsee und Kloster Dietramszell breitet sich ein riesiger, alter Wald aus. Zeichen einer christlich und spirituell geprägten Vergangenheit begleiten uns – vom hölzernen Marterl über ein Wallfahrtskirchlein bis zum Klosterbau.

Ausgangspunkt: Parkplatz Kirchsee in Sachsenkam.

Anreise Pkw: Autobahn A8 München-Salzburg, über die Ausfahrt Holzkirchen Richtung Bad Tölz und vom Ort Sachsenkam nach Kloster Reutberg. Hinter dem Kloster links zum Kirchsee.

Anreise ÖPNV: Busverbindungen vom Bahnhof Holzkirchen zum Kloster Reutberg.

Gehzeiten: 3.30 bis 4 Std.

Streckenlänge: 13,3 km.

Höhenunterschied: 260 Meter.

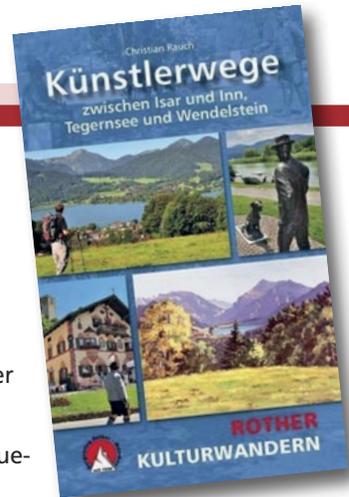
Art der Wege: Bis auf wenige Fuß- und Waldwege meist bequeme und oft schattige Forstwege und -straßen. Bei Nässe kann es streckenweise morastig sein. Auf den Waldabschnitten sollte man gut auf die Beschreibung und eine mitgebrachte Karte bzw. GPS achten (die teils unmarkierten Forstwege können bei falschem Abbiegen in die Orientierungslosigkeit führen!).

Einkehrmöglichkeiten: Einen Kilometer vom Ausgangspunkt entfernt das Klosterbräustüberl Reutberg mit traumhafter Terrasse (Einkehr nach der Tour empfohlen). Auf halber Strecke in Dietramszell die gemütliche Klosterschänke mit Biergarten.

Sehenswürdigkeiten: Kloster Dietramszell: Kloster der Salesianerinnen, Konzerte, Führungen nach Anmeldung, Klosterplatz 1, Dietramszell, 08027 801, www.kloster-dietramszell.de

Klosterbrauerei Reutberg (bei der Anfahrt):
Tel. 08021 258,
www.klosterbrauerei-reutberg.de.

Vom **Parkplatz Kirchsee** (1) gehen wir das Sträßchen nach dem Fahrverbotschild hinter dem Kiosk weiter. Aus dem Wald werden immer wieder Blicke zum See frei. An einer Verzweigung führt uns das Schild »Dietramszell« nach rechts vom See weg (unten links eine wunderschöne Badestelle mit Blick auf die Alpen und zum Kloster Reutberg). Der Weg führt ansteigend in den Wald. Wir folgen dem Schild Dietramszell bald abermals nach rechts. Bei der nächsten Verzweigung jedoch ignorieren wir das Schild, das nach rechts führt und gehen stattdessen auf einem Forstweg nach links im Wald bergauf. Wir befinden uns an den Waldbahängen des **Schindelbergs** (2). Im Wald entdecken wir große »Findlinge« aus Granit; Felsblöcke, die die Gletscher einst aus den Zentralalpen mitbrachten.



Im Folgenden halten wir uns zweimal rechts. Wir bleiben nun auf diesem Forstweg, bis er nach einigen Hundert Metern in eine größere Forststraße einmündet. Dieser folgen wir rechts, bei der nächsten Verzweigung gehen wir links. Nach einem Abstieg ignorieren wir die Abzweigungen (links stehen im Wald Imkerkästen) und gehen geradeaus weiter. Bei einer Rechtsbiegung der Straße folgen wir dem Schild »Dietramszell« halb links in den Wald.

Hier steht am Weg das **Schwarze Kreuz** (3). Es wurde vor einiger Zeit neu gebaut, bereits zur Pestzeit soll ein Vorgängerkreuz hier gestanden haben. Einst soll ein verheerender Waldbrand vor dem Schwarzen Kreuz gestoppt haben. Die Inschriften am benachbarten Denkmal erinnern an das letzte Dietramszeller Haberfeldtreiben 1886. Fast zwei Jahrhunderte wurde die Tradition dieses staatlich nicht legitimierten Rügegerichts gepflegt, bei dem mit lautem Getöse die Obrigkeit oder die sittlichen Verfehlungen Einzelner (etwa unverheiratet schwangerer Frauen) in Reimform angeklagt wurden.



Schwarzes Kreuz



Kirchsee beim Kloster Reutberg

Wir folgen dem schmalen einsamen Waldweg weiter, ehe er sich verbreitert und zu einem Holzlagerplatz führt. Wir gehen hier rechts haltend weiter. Bald stößt von rechts eine Forststraße zu uns.

Wir bleiben links und sehen alsbald links am Weg die **Grüne Marter** (4). Diese alte Holzsäule steht an der Stelle, an der ein Pater aus dem Kloster Dietramszell 1632 von schwedischen Soldaten zu Tode gemartert worden sein soll. Die Säule zeigt darüber hinaus ein Bildnis des Klosters Dietramszell, wie es vor dem 18. Jahrhundert aussah.

Wir gehen an der Säule vorbei links haltend abwärts. Nun heißt es genau auf die Abzweigungen achten: Die nächste Forststraße (sie kommt von links oben) gehen wir rechts abwärts weiter, dann nach ca. 250 Metern halten wir uns an einer T-Kreuzung links, und nach weiteren 150 Metern an einer T-Kreuzung rechts (hier weist ein Schild »Kirchsee« in die Richtung, aus der wir kommen). Wir bleiben nun auf diesem Forstweg, ignorieren die nächste Abzweigung nach links (hier zeigt ein Schild nach Bad Tölz) und auch die folgende Abzweigung rechts.

Etwa 500 Meter nach der letzten T-Kreuzung sehen wir eine wunderschöne Kirche urplötzlich in diesem riesigen Waldgebiet stehen.

Die **Wallfahrtskirche Maria Elend** (5) wurde 1687 bis 1690 an der Gebietsgrenze des Chorherrenstifts von Kloster Dietramszell errichtet. Die Kirche ist den Sieben Schmerzen Mariä (15. September) geweiht. Votivtafeln im Inneren gehen bis auf das Jahr 1607 zurück. »Elend« leitet sich vom mundartlichen »illat« und dies von »alilanti« ab (»anderes Land«, »Grenzland«, bezogen auf die Lage der Kirche).



Wallfahrtskirche Maria Elend

Direkt rechts an der Kirche vorbei folgen wir dem Weg geradeaus weiter. Auch jetzt ignorieren wir die nächsten Abzweigungen und wandern geradewegs nordwärts nach Dietramszell. Dabei verlassen wir den Wald bald auf freiere Wiesen. Nach einem Parkplatz rechter Hand am Waldrand erreichen wir die Autostraße. Dahinter sehen wir die Klostermauern. Wir gehen an der Straße kurz links zur Klosterschänke, bei der Straßenkreuzung dann rechts hinauf zum Klostertor.

Kloster Dietramszell (6) wurde 1099 von der Abtei des Klosters Tegernsee gegründet. Bis zur Säkularisation 1803 wurde es vom Orden der Augustiner Chorherren geführt. Zuvor noch, im 18. Jahrhundert, wurde es großzügig im barocken Stil ausgebaut. Seit 1831 ist es im Besitz des Frauenordens der Salesianerinnen. Etliche der schönen Räumlichkeiten lassen sich mit Voranmeldung besichtigen.



Kloster Dietramszell

Wir gehen zurück bis zum Parkplatz am Waldrand und überqueren diesen linker Hand. Am Ende der Parkflächen direkt vor einer Schranke folgen wir dem kleinen Waldweg nach rechts. Er führt uns zum herrlich gelegenen **Waldweiher** (7), einer weiteren Bademöglichkeit. Die Forststraße führt uns nun links am Weiher entlang und in den Wald. Wir ignorieren eine Abzweigung nach links, passieren bald eine Fischereihütte und lassen auch die folgende rechte Abzweigung außer Acht. Nach einer Schranke stößt von links eine Forststraße zu uns, wir gehen geradeaus weiter. Die Straße führt nun im Rechtsbogen aufwärts. Wir ignorieren weitere Abzweigungen und erreichen das Schild »Pelletsmühl«. Wir orientieren uns an ihm links aufwärts. Bei



Waldweiher bei Dietramszell

der nächsten größeren Verzweigung folgen wir dem Teersträßchen links hinab. Erneut bleiben Abzweigungen nach links und rechts liegen, wir passieren das Schild »Rollsplit« und gehen auf unserem Sträßchen weiter. Bergab verlassen wir den Wald und sehen zwischen freien Wiesen das Anwesen von Pelletsmühl, das wir über eine Brücke erreichen. **Pelletsmühl** (8) ist ein altes blumengeschmücktes Bauernanwesen, an dem sich noch heute ein Mühlrad im Kirchseebach dreht. Ein idyllischer Platz, um kurz innezuhalten!

Wir gehen von dem Hof wieder ein Stück zurück. Nach der Brücke zweigen wir links auf den Forstweg ab, der zum nächsten Wald führt. Bei den folgenden Verzweigungen am Waldrand halten wir uns jeweils links und passieren bald einen Fischteich und ein Schießgelände. Schließlich erreichen wir weite hügelige Wiesen mit Alpenblick, an deren Ende bereits die Höfe von **Kögelsberg** (9) herausspitzen. Wir umrunden den zentralen Hof rechts, dann links haltend. Auf seiner Südseite erreichen wir das Zufahrtssträßchen, das rechts hinab bis zur Autostraße führt. Wir wandern rechts an einem Weiher mit Inselchen entlang, überschreiten eine Brücke und gehen anschließend an der Autostraße ein kurzes Stück rechts. Die

nächste Abzweigung nehmen wir nach rechts, überqueren erneut ein Brücklein und folgen dem Weg hinauf zum Wald. Zwei erste Abzweigungen ignorieren wir. Die dritte Abzweigung (rechts eine freie Wiese) nehmen wir nach links (nach wenigen Metern steht links etwas versteckt ein Schild zum Kirchsee). Den Wegweisern zum Kirchsee folgen wir nun durch lichten Wald. Bei einer letzten Verzweigung (hier weist links ein Schild »Dietramszell« in die Richtung, aus der wir kommen) gehen wir den Weg rechts und gelangen zur Kirchseestraße. Diese führt uns noch ein kurzes Stück rechts bis zum **Parkplatz** (1). Ein Bad im See sollten wir bei schönem Wetter hier nicht auslassen, ebenso wie einen Halt am Kloster Reutberg bei der Rückfahrt!



Kloster Reutberg mit Biergarten

von Dieter Höflich, Apotheker

Buchvorstellung:

Der Hundertjährige, der zurückkam, um die Welt zu retten

von Jonas Jonasson

C. Bertelsmann Verlag
ISBN 978-3-570-10355-5
442 Seiten, Preis 20,00 Euro
Auch als Hörbuch lieferbar!

Vor wenigen Jahren erschien ein Buch, das auch viele unserer Leser begeisterte. Da reiste ein Hundertjähriger zu den Großen dieser Welt, wobei man vor keiner Übertreibung sicher war. Skurril, sehr witzig, sehr unterhaltsam. Dem Autor Jonas Jonasson war ein großer Wurf gelungen, umso mehr macht ein Nachfolgewerk gespannt.

Die angewandte Rezeptur bleibt gleich: Allan Karlsson, der die ersten 100 Jahre seines Lebens hinter sich gebracht hat und der Gelegenheitsdieb Julius Jonsson treiben sich in der Weltgeschichte bei den Mächtigen dieser Welt herum. Ihr Motto: hier die Doo-fies, da die Clervern. Da muss die Welt vor den Nordkoreanern mit ihren Atommachtgelüsten gerettet werden. Das gelingt mit Leichtigkeit, weil man den staunenden Ingenieuren ein ominöses Heißisostatpressing-Verfahren zur Optimierung der Sprengkraft anpreist und dann die Aktentasche mit dem spaltbaren Material gegen eine mit Kosmetikartikel tauscht, wonach einem der bösen Beteiligten der standesgemäße Abtritt aus Furcht vor dem obersten Führer nur derart verbleibt, dass er fünfundzwanzig Minuten am Rand der Autobahn steht und wartet, bis doch einmal ein LKW kommt, wo er sich überrollen lassen kann. Unser Held hat aber in Erfahrung gebracht, dass weitere 500 kg Uran für die Bösewichte im Anrollen sind, bemächtigt sich dieser Kleinigkeit in einem wunderbaren Tierreservat in Kenia und reicht sie unter Zuhilfenahme von unterwürfigen BKA Mitarbeitern an Bundeskanzlerin

Merkel gegen 20 Mio € für entstandene Auslagen weiter. Natürlich bekommt Präsident Trump seinen Auftritt, der wie üblich so beschäftigt ist, dass er vor dem Handeln keine Zeit zum Nachdenken hat.

Als eine geschäftliche Flaute eintritt, machen unsere Helden in Beerdigungen, nachdem das mit dem Lebensmittelgeschäft in die Hose ging. Das Sarggeschäft geht neue Wege. Praktischerweise kündigte man sich im gleichen Gebäude so an: Geschlossen für immer, das Essen müsst Ihr jetzt woanders einkaufen. P.S. Gedenke, dass Du sterblich bist. Jetzt 10% Rabatt auf Särge, eine Tür weiter. Man richtet sich strikt nach Kundenwünschen, man hat die Idee der Themensärge. Da wird gerne ein Ferrari auf den Sarg gemalt, ein letzter Abschied, wie Müde bin ich, geh zur Ruh, schließe beide Äuglein zu aufgepinselt. Der Anrufbeantworter des Unternehmens meldet sich mit: Stirb mit Stolz, aber nicht unbedingt sofort.

Als das mit den Särgen auch in die Hose geht, verlegt man sich auf Seancen. Der größte Erfolg gelingt bei einer alten Dame. Eine Befragung enthüllt: Haben sie wirklich mit Ihrem Mann im Himmel gesprochen? Oh ja, jetzt weiß ich, dass es ihm im Himmel gut geht. Und stellen Sie sich vor, er hat mit dem Rauchen aufgehört. Und so weiter, und so weiter. Man darf nicht verschweigen, dass das Buch mit über 400 Seiten ermüdende Längen hat. Auch ist der immer wieder hervorgehobene Rückgriff auf das erfolgreiche Erstlingswerk etwas penetrant. Trotzdem ist es wieder ein unterhaltender, erfrischender Klamaus.



Sa 17. Okt.
09 - 15.30 Uhr

Helferschulungen nach §45a SGB XI

Die Schulung informiert über das ehrenamtliche und nicht ehrenamtliche Erbringen von Leistungen zur Unterstützung im Alltag
Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.
Anmeldung unbedingt erforderlich: Telefon 08171 432599
eMail: info@ag-il.de, Gebühr: 20,- € p.Pers.
Ort: Wolfratshausen, Rathaus Sitzungssaal bzw. La Vida Jugendhaus
vier weitere Termine siehe www.ag-il.de/termine

Fr 06. Nov.
17 - 21.30 Uhr

„Letzte Hilfe-Kurs“ – Ein kleines Einmaleins der Sterbebegleitung

Veranstalter: Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen
Leitung/Anmeldung: Elke Holzer, Palliative Care Krankenschwester
Telefon: 08171 999155, eMail: info@christophorus-hospizverein.de
Gebühr: 10,- €, für Paare 15,- € (begr. Teilnehmerzahl/Anmeldung!)
In einer Pause werden Getränke und ein kleiner Snack angeboten.
Ort: Geretsried, Neuer Platz 20

Mi 11. Nov.
19.30 - 21.30 Uhr

Corona – meine Seele und meine Ängste Ein Gesprächsabend ohne Virologen

Veranstalter: Kreisbildungswerk / Vortrag mit Diskussion
Gesprächspartner: Dr. Tobias Skuban-Eiseler, Geistl. Rat Stefan Scheifele,
Kath. Stadtkirche Geretsried
Gesprächsleitung: Ulrike Dahme, Dipl. Theologin, Gebühr: 5,00 €
Ort: Geretsried, Pfarrzentrum Hl. Familie, Johannisplatz 21

Di 17. Nov.
14 - 16 Uhr

Basis Wissen Demenz – Krankheitsbilder und Symptome

Zielgruppe: Pflegende Angehörige, Ehrenamtliche
Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.
Referent: Dieter Käufer, Vorsitzender Alzheimer Gesellsch. Isar-Loisachtal
Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich
Telefon: 08171 432599, eMail: info@ag-il.de / Eintritt frei
Ort: Landratsamt Bad Tölz, großer Sitzungssaal, Prof.-Max-Lange-Platz 1

Fr 27. Nov.
14.30 - 16.30 Uhr

Adventsdekorationen und -kränze selbst anfertigen und gestalten

Veranstalter: Kreisbildungswerk, in Zusammenarbeit mit der
"Regionalen Offenen Behindertenarbeit der Lebenshilfe
Bad Tölz-Wolfratshausen"
Neue und kreative Ideen für Bastler – mit und ohne Behinderung
Leitung: Gerda Urso
Anmeldung: Pfarrbüro Maria Hilf, Telefon 08171 31596
Gebühr: 6,00 € zzgl. evt. Materialkosten
Ort: Geretsried, Pfarrheim Maria Hilf, Saal Don Bosco, Joh.-Seb.-Bach-Str. 2

Fr 04. Dez.
14 - 16 Uhr

Winterzauber – Lesung

Veranstalter: Kreisbildungswerk
Vorweihnachtliche Geschichten u. Märchen zum Mitmachen für Kinder,
Eltern und Großeltern
Referentin/Anmeldg: Christa Albrecht, Telefon 08179 9293278
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung bis 1.12.2020
Ort: Beuerberg, Pfarrheim, Klosterstr. 2

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: Gabriele Skiba

Redaktionsschluss für Ausgabe 1-2021, Januar-März ist der **20. November'20**



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.

Ihre Experten für
Selbstbestimmtes Wohnen
bis ins hohe Alter



**Aktuelle Angebote zur
Miete, Kauf oder Vormerkung
auf Anfrage unter**

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

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.