

Senioren Info

Leben im Alter

in der Region Bad Tölz – Wolfratshausen



Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

Oktober-Dezember'23 - Nr. 4



Rummelsberger
Diakonie



Tagsüber zusammen. Abends zu Hause. Tagespflege in Gaißach und Egling.

Den Tag mit abwechslungsreichen Aktivitäten
in Gemeinschaft verbringen. Zuhause leben.
Finanzierung größtenteils durch die Pflegekasse.

- Betreuung von Montag bis Freitag
- Aktivierung von Körper, Geist und Seele
- gemeinsame Mahlzeiten

Senioren-Tagespflege SenTa Gaißach

Egenbergerweg 17a | 83674 Gaißach | Tel. 08041 44 21 908
senta-gaissach@rummelsberger.net

Senioren-Tagespflege SenTa Egling

Wolfratshauer Str. 24 | 82544 Egling | Tel. 08176 27 69 951
senta-egling@rummelsberger.net

Menschen an Ihrer Seite.
Die Rummelsberger
seniorentagespflege.de

**Gutschein
für einen
kostenfreien
Schnuppertag**

Pro Person
ein Mal einlösbar.

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat Bad Tölz-Wolfratshausen	
❑ Seniorenbeirat in der Sommerpause	4
❑ Cannabis - Arzneimittel auf Kassenrezept?	5
Gesundheit	
❑ Das hilft gegen Altersflecken	6
Pflege	
❑ Ohne Angehörige wäre Pflege gar nicht möglich	9
Organisationen, Vereine, Gruppen	
❑ BRK: Gesunde Bewegung für Körper und Geist	14
❑ Malteser pilgern zum „Herz Bayerns“	16
❑ Neu: Selbsthilfegruppe und Gesprächskreis „Miteinander reden“	18
Alltagstauglich	
❑ Digitale Welt: Was Ihr Handy alles kann! Tipps und Tricks von den Digitalbegleiter:innen	20
❑ Haus bauen – abbezahlen – und im Alter wieder ausziehen müssen?	22
Lebenslust	
❑ Wandervorschlag: Der „Blaue See“ - An den geschichtsträchtigen Ufern und Inseln des Staffelsees	24
❑ Künstler für Senioren - ein bemerkenswertes Projekt	27
❑ Buchvorstellung: 111 Orte im Loisachtal, die man gesehen haben muss	29
Termine	31
Impressum	32

Wichtige Telefon-Nummern

Polizei	110	Feuerwehr/Rettungsdienst	112
Krankenförderung	0881 19222	Ärztl. Bereitschaftsnotdienst	116117

Beratungsstellen im Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen

Senioren-Info-Telefon allgemein	08041 505-280	Christiane Bäumler
Mobile Seniorenhilfe	08041 505-366	Sabine Frick
	08041 505-236	Martina Bliersbach
Kontaktstelle Selbsthilfegruppen	08041 505-121	Elisabeth Erlacher
Betreuungsverfügung/Vollmacht	08041 505-450	Cathleen Thentie
Wohnraumberatung	08041 505-674	Maria-Kristin Kistler
Behindertenbeauftragter	08857 697746	Ralf Seifert

Weitere hilfreiche Informationen sowie ehrenamtliche Unterstützungsangebote finden Sie unter www.seniorenkompass.net oder im gedruckten **Seniorenkompass**, kostenlos erhältlich in allen Rathäusern des Landkreises.

Allgemeine soziale Beratung

Bayerisches Rotes Kreuz

Bad Tölz, Schützenstraße 7	08041 7655-0
Wolfratshausen, Barbezieuxstraße 1	08171 9345-0

Caritas

Bad Tölz, Klosterweg 2	08041 79316-100
Geretsried, Graslitzer Straße 13	08171 9830-0
Wolfratshausen, Obermarkt 7	08171 216252

Diakonie Oberland

Bad Tölz, Schützenweg 10	08041 76127339
--------------------------	----------------

Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung EUTB

Bad Tölz, Marktstraße 75	08041 4389712
--------------------------	---------------

Unterstützung im Alltag

Anbieter für Hausnotruf

Bayerisches Rotes Kreuz	08171 9345-20
Malteser Hilfsdienst	089 858080-20

Essen auf Rädern

Bayerisches Rotes Kreuz (Essen heiß und tiefgekühlt)	081719345-25
Malteser Hilfsdienst (Lieferung nur tiefgekühlt)	089 858080-20

Fachstellen für pflegende Angehörige

Bayerisches Rotes Kreuz	08171 9345-10	(Nord)
Caritas Kontaktstelle 'Alt und Selbständig'	08041 79316-101	(Süd)

Demenz-Beratung

Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.	08171 2347460
---	---------------

Hospizbegleitung und Beratung zur Palliativversorgung

Christophorus Hospizverein	08171 999155
----------------------------	--------------

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

dieser Sommer hat alles gezeigt was er kann. Lange Sonnenperioden waren schön, aber für uns Seniorinnen und Senioren wegen der sehr hohen Temperaturen auch etwas anstrengend. Ein Unwetter mit Hagel hat Ende August regional großen Schaden angerichtet, den heißen Sommer aber nur kurz unterbrochen.

Nun im beginnenden Herbst ist die Luft klar und die Sonne wärmt angenehm. Das macht Lust auf Wandern. Bei einem Ausflug zum Schlosspark in Garatshausen am Starnberger See kann man außergewöhnliche Skulpturen bewundern - ein bemerkenswertes Projekt.

Wir stellen Ihnen in dieser Ausgabe der **SeniorenInfo** u.a. einen neuen Reiseführer für das Loisachtal vor. Sie werden begeistert sein, was man in der Heimat noch alles entdecken kann.

Im Alter aus dem eigenen Haus ausziehen zu müssen, weil es nicht altersgerecht gebaut ist, ist keine schöne Aussicht. Wir stellen Ihnen Möglichkeiten für einen barrierefreien Umbau vor und wo es zu diesem Thema kostenfreie Beratung gibt.

Ein Sprichwort sagt: „Der Sommer gibt Korn, der Herbst gibt Wein; der Winter verzehrt, was beide beschert.“ So könnte man es wohl sehen, wenn man all die Feste betrachtet, die in den letzten drei Monaten des Jahres stattfinden. Fröhliche Feste wie Erntedank, Oktoberfest und Halloween im Oktober, danach Gedenk- und Trauertage wie Reformationstag, Allerheiligen und Totensonntag. Im Advent überall Weihnachtsmärkte, Weihnachtsfeiern in Vereinen und dann das Fest auf das viele Menschen, egal ob Kind oder Senior, wochenlang mit Vorfreude warten: Weihnachten.

Für dieses Jahr verabschiede ich mich mit einem Herbstgedicht von Joachim Ringelnatz und wünsche Ihnen eine gute Zeit für die letzten Monate des Jahres.

*Der Herbst schert hurtig Berg und Tal
Mit kalter Schere ratzekahl.
Vogel reist nach warmer Ferne;
Wir alle folgtem ihm so gerne.*

*Das Laub ist gelb und welk geworden,
Grün blieb nur Fichte noch und Tann'.
Huhu! Schon meldet sich im Norden
Der Winter mit dem Weihnachtsmann.*

Mit herzlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink that reads 'Gabriele Skiba'. The signature is written in a cursive, flowing style.

Gabriele Skiba



Seniorenbeirat in der Sommerpause

Trotz Sommerpause haben einige Mitglieder des Seniorenbeirats in den Monaten Juli, August und September sehr intensiv an ihren Projekten gearbeitet. So ist zum Beispiel die Idee der Löwenpunkte, die wir Ihnen in der letzten Ausgabe der **SeniorenInfo** vorgestellt haben, entscheidungsreif. Das nun ausgearbeitete Konzept wird dem Seniorenbeirat in der nächsten Sitzung vorgestellt und die Löwenpunkte können dann landkreisweit eingeführt werden. Die Ausstellung "DeMensch" mit Bildern des Cartoonisten Peter Gaymann zum Thema Demenz, die Mitte September zehn Tage lang im Wolfratshausener Museum zu sehen war, wurde von einem Team im Seniorenbeirat vorbereitet und durchgeführt.

Da der Redaktionsschluss für eine neue Ausgabe der **SeniorenInfo** immer fünf Wochen vor Erscheinungstermin liegt, also in diesem Fall Ende August, können wir über unsere Aktivitäten im September leider nicht berichten. Wir holen das in der nächsten Ausgabe im Januar 2024 nach.



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

Cannabis - Arzneimittel auf Kassenrezept

Im Bundeskabinett wurde vor wenigen Wochen ein von Gesundheitsminister Karl Lauterbach erarbeitetes Eckpunkte-Papier zur teilweisen Legalisierung der Droge beschlossen. Wenn der Bundestag das Gesetz beschließt, werden Kauf und Besitz von maximal 25 Gramm Cannabis ab einem Alter von 18 Jahren grundsätzlich straffrei sein. Wann das Gesetz in Kraft treten wird, ist noch nicht klar.

Welche Rolle spielt Cannabis in der Medizin?

Zu diesem spannenden Thema hat der Seniorenbeirat Herrn Dr. med. Günter

Gerhardt aus Rheinland-Pfalz zu einem Vortrag eingeladen. Dr. Gerhardt ist der Vorsitzende der Bundesseniorenvertretung. Er ist auch als Fernsehmoderator bekannt geworden. In den letzten Jahren war er u.a. im ZDF, 3sat, WDR und RTL zu sehen. Der Schwerpunkt seiner Beiträge richtet sich an die mittleren und älteren Jahrgänge.

**Vortrag von Dr. med. Günter Gerhardt
Dienstag, 14. November 2023, 14 Uhr
im Landratsamt, großer Sitzungssaal
Prof.-Max-Lange-Platz 1, Bad Tölz**

Zu dieser Veranstaltung laden wir Sie herzlich ein. Der Vortrag ist kostenfrei.

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

Das hilft gegen Altersflecken

Viele ältere Menschen empfinden Altersflecken als störend. Aber sind sie auch gefährlich? Und wie lassen sie sich behandeln und entfernen?

Warum siedeln Altersflecken sich eigentlich bevorzugt an den Händen und im Gesicht an? Ganz einfach: Die Pigmentstörungen entstehen im Zusammenspiel mit UV-Licht, sind eine Spätfolge von zu viel Sonne. Und die am meisten von der Sonne beschienenen Körperstellen sind eben üblicherweise Hände und Gesicht.

Insofern wäre es korrekter, wenn die Verfärbungen im Deutschen 'Sonnenflecken' heißen würden, wie einer ihrer lateinischen Namen (Lentigo solaris) lautet. "Altersflecken sind ein eindeutiges Zeichen von Lichtschaden", erklärt Dr. Elisabeth Schuhmachers, Dermatologin aus München. Je älter der Mensch wird und je intensiver er im Laufe seines Lebens der UV-Strahlung ausgesetzt war, umso wahrscheinlicher tauchen die Flecken bei ihm auf.

Keine Sonne, keine Altersflecken?

Bedeutet das im Umkehrschluss: keine Sonne, keine Altersflecken? Ganz so einfach ist es nicht. Aber wer Altersflecken möglichst verhindern möchte, sollte sich nicht zu oft der Sonne aussetzen und auf einen guten UV-Schutz achten. Allerdings "gibt es neben dem Zusammenspiel mit dem UV-Licht auch eine genetische Prädisposition", so Schuhmachers.

Sind Altersflecken harmlos oder gefährlich?

In der Regel sind Altersflecken harmlos. Trotzdem sollten Personen mit Altersflecken ihre Haut regelmäßig vom Arzt begutachten lassen. "Menschen, die durch jahrelange Sonneneinwirkung Altersflecken haben, sind theoretisch auch gefährdet, maligne Melanome, weißen Hautkrebs oder aktinische Keratosen zu haben", sagt Schuhmachers. Bei letzteren handelt es sich um Gewebsveränderungen, die ein erhöhtes Hautkrebsrisiko bergen. Um festzustellen, ob es sich wirklich nur um harmlose Altersfle-

Bad Tölz Haus am Park

Unterstützen · Betreuen · Pflegen

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

Probewohnen
für 45,- €/Tag



SeniorenWohnen  BRK

Ihr Plus im Alter



cken oder Hautkrebsvorstufen handelt, wird der Hautarzt aus diesem Grund gegebenenfalls Gewebeproben entnehmen.

Wie lassen sich Altersflecken entfernen?

Handelt es sich um reine Altersflecken, besteht gesundheitlich gesehen kein Grund zur Sorge. Vor allem Frauen stören sich jedoch oft an den braunen Tupfen an Händen, Armen und im Gesicht und würden sie lieber loswerden als mit Make-ups zu kaschieren. Doch Achtung: Vor einer Behandlung - egal welcher Art - sollte unbedingt ein Arzt sicherstellen, dass es sich wirklich um harmlose Altersflecken handelt. Die Krankenkassen zahlen Therapien, die der Entfernung der Flecken dienen, üblicherweise nicht, da es sich um eine rein ästhetische Leistung handelt. Erkundigen Sie sich daher vorab, welche Kosten dabei auf Sie zu kommen.

Gerade bei Therapiemethoden wie der Laserbehandlung ist es wichtig, dass ein erfahrener Hautarzt sie anwendet. Er kann und sollte auch über mögliche unerwünschte Wirkungen der verschiedenen Behandlungsansätze aufklären. Nach der Therapie ist meist für einige Zeit besonders konsequenter Sonnenschutz notwendig. Erkundigen Sie sich genau bei Ihrem Arzt, wie dieser aussehen sollte und wie lange Sie darauf achten müssen!

Um Altersflecken zu entfernen, gibt es verschiedene Verfahren:

1. Laserbehandlung

"Altersflecken lassen sich am besten gezielt mit dem Laser behandeln", so Schuhmachers. Dabei gibt der Laser starke Energieimpulse ab, die die Pigmente zerstören. "In der Regel benötigt man dafür ein bis zwei Sitzungen", so die Hautärztin. Allerdings gibt sie zu bedenken: "Das Lasern ist nur im Winter sinnvoll, weil man danach für drei Monate nicht in die Sonne darf."



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.

■■■

2. IPL-Technik

Die IPL-Technologie geht nach einem ähnlichen Prinzip vor. Auch hier werden die Pigmente mit hochenergetischem Licht einer Blitzlampe bearbeitet.

3. Peelings

Eine weitere Möglichkeit ist die Behandlung der Flecken mit Peelings. Chemische Präparate, beispielsweise mit Fruchtsäure oder Trichloressigsäure, werden dabei auf die betroffenen Areale aufgetragen, um die oberste Schicht abzulösen. Eine neue, hellere Hautschicht bildet sich nach. Vorsicht: Ein solches Peeling sollte nur von erfahrenen Experten durchgeführt werden, da Nebenwirkungen wie die Entstehung von Narben möglich sind.

4. Bleichcremes

Recht beliebt, weil auch zu Hause anwendbar und relativ günstig, sind in der Apotheke erhältliche Bleichcremes, die Altersflecken durch Substanzen wie Brunnenkresse-Extrakt oder Vitamin C aufhellen und die Pigmentierung reduzieren sollen. Allerdings kann die Behandlung mehrere Wochen dauern bis man einen ersten Erfolg sehen kann. Die Dermatologin gibt außerdem zu bedenken, dass nicht jeder diese Cremes verträgt und die Haut bisweilen gereizt reagieren kann.

Vorsicht: Die Creme wirklich nur auf die Altersflecken auftragen, sonst wird auch die benachbarte Haut heller.



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

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

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

Ohne Angehörige wäre Pflege gar nicht möglich

In der Pflege werden die Probleme Deutschlands wie unter einem Brennglas sichtbar. In wohl keiner anderen Branche werden so dringend Arbeitskräfte benötigt wie dort und das in einer gleichzeitig älter werdenden Gesellschaft. Bis 2035 wird die Zahl der Pflegebedürftigen nach offiziellen Schätzungen auf mindestens 5,6 Millionen Menschen klettern. Darauf ist das Pflege- und Gesundheitssystem nicht vorbereitet. Im Gegenteil: Seit Jahren steigen die Kosten, die von den Pflegenden bezahlt werden müssen, kontinuierlich an. Pflege bei Krankheit und im Alter wird daher zum Luxusgut.

Menschen sollten so lange wie möglich zu Hause versorgt und pflegende Ange-

hörige entlastet werden. Diese Kernaussagen beinhaltet der Koalitionsvertrag der Ampelregierung. Doch in der Praxis ist das Gegenteil passiert. Pflegebedürftige erhielten Briefe mit Kostenerhöhungen der Pflegedienste, die nicht selten 20 bis 30 Prozent betragen. So müssen die zu Pflegenden die Tariflohnerhöhungen, höhere Kosten durch Inflation und andere Umlagen allein schultern. Viele mussten auf Leistungen verzichten und den Pflegedienst ganz kündigen.

Ende Mai dieses Jahres beschloss der Bundestag eine Pflegereform, die nicht einmal ansatzweise die Versprechen aus dem Koalitionsvertrag umsetzt. So wird ab dem kommenden Jahr das Pflege-



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.

geld um fünf Prozent erhöht. Das ist nicht mal ein Tropfen auf den heißen Stein. 2015 wurden 30 Prozent der Pflegebedürftigen stationär in Heimen betreut. Heute sind es nur noch 16 Prozent bei zunehmender Pflegebedürftigkeit in der Gesellschaft. Nur noch 20 Prozent der Pflegebedürftigen nehmen einen ambulanten Dienst in Anspruch. Die Pflege übernehmen dann meist Angehörige, die ihre Erwerbstätigkeit aufgeben oder die Arbeitszeit, wenn möglich, reduzieren. Aber für sie gibt es so gut wie keine Unterstützung. Es gibt keinen Lohnausgleich. 70 Prozent aller Pflegebedürftigen werden von Frauen gepflegt. Für viele bedeutet dies den Weg in die Altersarmut. Es gibt zwar anteilig Rentenpunkte, doch diese sind gering.

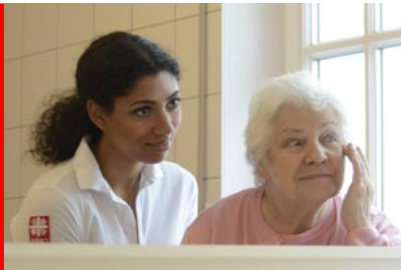
Auch die von der Politik angepriesene Kurzzeitpflege für bis zu acht Wochen

pro Jahr gibt es in der Realität kaum: Es rechnet sich für die Pflegeheime nicht. Nur rund 0,5 Prozent aller Pflegeplätze sind Kurzzeitpflegeplätze. Wenn pflegende Angehörige dringend Urlaub brauchen, bekommen sie keine Entlastung. Doch in den Heimen sind die Kosten in den vergangenen Jahren in die Höhe geschossen, trotz der 2022 eingeführten Entlastungszuschläge, die mit der Pflegedauer steigen. Auch bei stationärer Pflege werden die gestiegenen Tariflöhne, höhere Kosten für Energie und Verpflegung auf die Pflegebedürftigen umgelegt. Die Pflegekasse übernimmt entsprechend dem Pflegegrad einen monatlichen Zuschuss.

Wie schnell Pflegeheime zur Armutsfalle werden, zeigt eine Studie im Auftrag der DAK-Krankenkasse. Trotz Rentenerhöhungen sind immer mehr Pflegebe-

Wir pflegen Menschlichkeit Professionell und persönlich

Caritas
Nah. Am Nächsten



- Ambulante Pflege
- Betreuung und hauswirtschaftliche Hilfen
- Beratung rund um das Thema Pflege
- Verhinderungspflege

Caritas Ambulante Pflege und Betreuung Bad Tölz-Wolfratshausen

Telefon: 0 81 71 / 98 30 - 10 oder 0 80 41 / 79 31 6 - 110

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

Mein Leben
Im Alter


dürftige auf Sozialhilfe angewiesen. Im Jahr 2022 waren es knapp ein Drittel, bis 2026 rechnet man mit mindestens 36 Prozent.

Auch die 1995 eingeführte Pflegeversicherung steht auf wackeligen Füßen. Die Beiträge werden von Arbeitnehmern und Arbeitgebern entrichtet. 2022 betrug das Defizit 2,25 Milliarden Euro. Für das laufende Jahr wird ein Fehlbetrag von 3 Milliarden Euro erwartet. Zum 1. Juli dieses Jahres wurden die Beiträge von 3,05 Prozent auf 3,4 Prozent angehoben, für Kinderlose auf 4,0 Prozent. Das ist allenfalls ein Herumdoktern am System und bringt keine langfristige finanzielle Stabilität.

In den skandinavischen Ländern, aber auch in den Niederlanden, ist Pflege eine öffentliche Aufgabe, die auch zu annähernd 100 Prozent öffentlich finanziert wird. Die Kommunen sind in der Pflicht, die Pflege zu organisieren und zu steuern; sie sind auch größtenteils für

die Erbringung der Pflege zuständig. Das bedeutet, dass der Staat im Schnitt zwei- bis dreimal so viel Geld in die Pflege steckt als bei uns.

In Skandinavien hat jeder Bürger gegenüber der Kommune das Recht auf die Unterstützungsdienste die er benötigt, um ein hohes Maß an Selbstständigkeit und gesellschaftlicher Teilhabe zu behalten. Die Familien haben weder rechtlich noch moralisch die Verpflichtung, die Pflege zu übernehmen. Es gibt auch keine Versicherung. Ein hoch bürokratisches Einstufungsverfahren mit mehreren Pflegegraden wie in Deutschland kennt man nicht. Die skandinavischen Länder folgen der Philosophie, dass sich die höchst individuellen Bedürfnisse nicht in ein enges Raster pressen lassen. Auch in der Heimpflege ist viel mehr Zeit für individuelle Betreuung. Skandinavische Heime stellen dreimal so viel Personal zur Verfügung wie deutsche Einrichtungen.

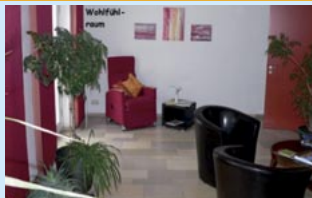


Wohnen & Pflege im Alter

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



Hinter diesem Konzept steht ein anderes Sozialstaatsverständnis als in Deutschland. Kritiker führen regelmäßig an, dass eine kostenlose Pflege in Deutschland nicht finanzierbar sei. Außerdem sind die Steuern in skandinavischen Ländern im Schnitt höher als in Deutschland. Allerdings belegen wissenschaftliche Untersuchungen, dass langfristige Investitionen in ein gutes öffentliches Pflegesystem die Sozialkassen entlasten.

Angehörige, die unentgeltlich pflegen, kosten dem Staat nichts. Dies ist ein Irrglaube. Der Volkswirtschaft gehen dadurch sehr viele gut ausgebildete Arbeitskräfte verloren. Gerade in Zeiten von Fachkräftemangel kann sich das keine Gesellschaft mehr leisten. Gleichzeitig entstehen dort, wo Pflege als öffentliches Gut betrachtet wird, gut bezahlte und qualifizierte Arbeitsplätze. In den skandinavischen Ländern agieren Pflegekräfte, die in der Regel einen Bachelor-Abschluss haben, mit Ärzten auf Augenhöhe.

Die Gesundheits- und Pflegebranche ist mit 5,7 Millionen Menschen der größte Beschäftigungsgeber in Deutschland. Allerdings wurde sie seit Jahren als Experimentierfeld für den Niedriglohnssektor missbraucht – mit fatalen Folgen. Deutschland könnte, zumindest in Grundzügen, dem skandinavischen Weg

folgen. Das hieße, anzuerkennen, dass die Pflege nicht in erster Linie den Angehörigen überlassen werden darf, sondern eine gesellschaftliche Aufgabe ist und dementsprechend behandelt werden muss. Für diesen Schritt bräuchte es Mut und politischen Willen. Wir müssen aus humanen und volkswirtschaftlichen Gründen dringend einen Weg aus der Pflegefalle finden.



Seniorenwohngemeinschaft
Haus Elisabeth

Dauer- und Kurzzeitpflege
Tagespflege | Offene Angebote

Besuchen Sie uns gerne in unserem Café zum Mittagstisch oder Kaffee & Kuchen.
Mehr Infos unter: www.compassio.de

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

Tagesbetreuung Café Life

NEU!

Jetzt für Sie geöffnet!

Tagesbetreuung Café Life

Wir geben körperlich, geistig und psychisch Erkrankten jeden Alters die Möglichkeit, ein wichtiger Teil der Gesellschaft zu bleiben.

Das finden Sie bei uns:

- ▲ Kognitives Training
- ▲ gemeinsames Kochen und Backen
- ▲ Spaziergänge
- ▲ Gruppenspiele
- ▲ Bewegung und Entspannung
- ▲ Kreativ- und Gartenarbeit

Wir bieten:

- eine offene Gemeinschaft
- eine verständnisvolle Atmosphäre
- Zeit für Gespräche
- Aktivierende Gruppenangebote
- Gestaltungsmöglichkeiten
- Fahrdienst

*Melden Sie sich gerne für einen **kostenlosen Schnuppertag** an!*

Für Senioren, Menschen mit Handicap und pflegende Angehörige

Suchen Sie Hilfe in der Organisation Ihrer häuslichen Pflege?
Wir, das Soziale Netzwerk, setzen uns für Sie ein!

Brauchen Sie Unterstützung bei...

- ▲ der Verbesserung der häuslichen Pflegesituation
- ▲ Pflegeeinstufung (MDK)
- ▲ Anträgen und Kontakt zu Behörden, Ärzten, Pflege- und Krankenkassen
- ▲ Organisation von Hausnotruf, Pflegemitteln, Haushaltshilfen, Essen auf Rädern etc.

Unser Pflegedienst leistet:

- Hilfe bei der Körperpflege
- Behandlungspflege
- Medikamentengabe
- Wundverbände
- Betreuung

Wir helfen Ihnen und freuen uns auf Ihren Anruf!



Sie erreichen uns telefonisch unter

08171 99 89 475

Öffnungszeiten: **Mo. - Fr.**

8.00 - 12.00 und 13.00 - 16.00 Uhr

Das soziale Netzwerk gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt) + Pflegedienst

Elfi Blank-Böckl, Leitenstraße 26, 82538 Geretsried

eMail: info@das-soziale-netzwerk-wor.de



Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen
Schützenstraße 7, Bad Tölz
Telefon 08041 7655-0
eMail: fitness@kvtoel.brk.de
www.kvtoel.brk.de

Gesunde Bewegung für Körper und Geist

BRK-Fitness-Programme 60+/75+

„Stell dir vor, die Sonne liegt in deinen Händen und du schwingst dabei die Arme konzentriert hin und her; du kannst auch die Augen schließen, um noch besser deine innere Balance zu finden.“ Dazu erklingt beim Qigong sanfte Musik im Franziskussaal des BRK Mehrgenerationenhauses und Übungsleiterin Margit Schuller-Langscheid gibt mit großer Einfühlsamkeit Anweisungen, wie die Bewegungen richtig ausgeführt werden. Die Damen und Herren 60+/75+ sind mit Begeisterung und Motivation dabei, denn sie wissen, dass Fitness und Beweglichkeit den Alltag und die Freizeitaktivitäten im Alter erheblich erleichtern. Wer kennt es nicht, dass beim Schuhe anziehen der Rücken zwick? Auch die mentale Stärke wird durch Muskeltraining gefördert. Und wenn das Training auch noch Spaß macht, umso besser!

Jeden Mittwoch und Freitag wird im BRK-Kreisverband für Kraftaufbau und Gleichgewicht trainiert (Termine siehe Seite 15). Donnerstags steht freies Qigong im BRK-Mehrgenerationenhaus auf dem Programm. Mittwochs und freitags werden Dehn- und Balanceübungen gemacht und auch die Sturzprophylaxe wird trainiert. Geübt wird dabei im Stehen, Sitzen und Liegen.

Die Schwerpunkte beim Training richten sich auf Fitness für Körper und Geist. Beweglichkeit und Gelenkigkeit sollen verbessert werden; Gleichgewicht und Stabilisation werden mit Handgeräten,



wie z. B. Therabändern, geübt; immer begleitet von ansprechender Musik. Der Übungsleiterin ist es zudem wichtig, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer neue Ideen zulassen, nette Unterhaltung haben und neue soziale Kontakte knüpfen.

Zwischendurch motiviert Margit Schuller-Langscheid ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer immer wieder mit Sonderaktionen wie: „Wer ist der/die fitteste Senior/in?“, „Rätsel-Challenge“,



Gedächtnistraining oder sportlichen „Hausaufgaben“.

Trauen Sie sich! Machen Sie mit! Gönnen Sie sich gesunde Bewegung – jetzt!



Termine und Trainingsorte

BRK-Lehrsaal,

Bad Tölz, Schützenstr. 7, 1. Stock,
Eingang über Treppe Schulungsraum

Mittwoch, 9.00 - 10.00 Uhr,
Vitalitätstraining 60+, Gruppe 1
(*geübt wird auch im Liegen*)

Mittwoch 10.00 - 11.00 Uhr,
Vitalitätstraining 75+, Gruppe 2
(*geübt wird im Sitzen*)

Freitag, 9.00 - 10.00 Uhr,
Intensiv-Workout für Senioren
(Kraftaufbau und Gleichgewicht),
bitte Theraband mitbringen

Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr,
sanfte Gymnastik
mit Kraft- und Stützübungen,
bitte Theraband mitbringen

BRK Mehrgenerationenhaus Bad Tölz,
Klosterweg 2, Franziskussaal

Donnerstag, 9.00 - 10.00 Uhr,
freies Qigong

Kosten: 5,- € pro Stunde



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

- + Ambulante Pflege
- + Bewegungsprogramme
- + Essen auf Rädern
- + Fachstelle für pflegende Angehörige
- + Hausnotruf
- + Kleidermärkte
- + Mehrgenerationenhaus
- + Schüler-Mittagsbetreuungen
- + 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



Malteser

...weil Nähe zählt.

Malteser Hilfsdienst e.V./gGmbH

Untermarkt 17/Rückgebäude, Wolfratshausen

Gertrud Huber, Leiterin Besuchsdienstgruppe

Telefon: 08171 347918-10 (Anrufbeantworter)

eMail: gertrud.huber@malteser.org

Malteser pilgern zum „Herz Bayerns“

Altötting Wallfahrt mit dem Wolfratshausener Malteser Besuchsdienst

Am 16. Juli 2023 veranstalteten die Malteser die jährliche Wallfahrt mit behinderten und kranken Menschen nach Altötting. Die Malteser Wallfahrt zum bedeutendsten Wallfahrtsort Deutschlands, der auch das „religiöse Herz Bayerns“ genannt wird, fand heuer bereits zum 51. Mal statt. Viele Herzöge, Könige, Kaiser und Päpste haben schon vor dem Altar mit dem Gnadenbild im silbernen Schrein gebetet. Millionen von Menschen haben ihre Sorgen zur Muttergottes getragen, haben Trost und Hilfe gesucht und gefunden.

Seit 1970 pilgern Malteser aus Bayern, Österreich, der Tschechischen Republik und der Schweiz traditionell am dritten Julisonntag gemeinsam mit behinderten und kranken Menschen zur Muttergottes von Altötting. Mit dabei war auch

eine Pilgergruppe der Malteser in Wolfratshausen. Vom Parkplatz an der Loisachhalle startete früh am Morgen ein Konvoi Richtung Altötting. „Als wir gegen 10 Uhr auf dem Parkplatz in Altötting ankamen, waren schon viele Malteser Busse und PKWs zu sehen.“, berichtet Gertrud Huber, die den Besuchsdienst der Malteser in Wolfratshausen leitet und für die Kreisgliederung die Wallfahrt organisiert hatte. „Bei der Wallfahrt kommen immer viele Malteser von überall her zusammen. Die Pilger reisten aus der Schweiz, aus Salzburg und aus vielen anderen bayerischen Diözesen an“, erzählt Huber. Nachdem sich alle gesammelt hatten, zogen die Pilger in einer feierlichen, großen Prozession zur Basilika St. Anna. Dort wurde, nach einem feierlichen Einzug der Malteser Ordensmit-



Miteinander reden

Leitung: Christel Hansing

Telefon 08041 7959332

eMail: ch.hansing@gmx.de

Neu: Selbsthilfegruppe und Gesprächskreis „Miteinander reden“

Die Bedeutung der Selbsthilfe hat in den letzten 30 Jahren immer mehr zugenommen. Ein bayerischer Politiker bezeichnete im Jahr 1999 Selbsthilfe sogar als das „Herzstück der modernen Bürger- und Sozialkultur“. Gerade im 21. Jahrhundert, unter den Vorzeichen einer unübersichtlichen, digitalisierten Welt, die im gleichen Maße weltweite Vernetzung fordert, ist der einzelne Mensch häufig überfordert und vereinsamt. Wirtschaftskrisen und ständige Veränderungen in den sozialen Sicherungssystemen verunsichern die Menschen. Selbsthilfe reagiert auf die Veränderungen in unserer Gesellschaft und greift aktuelle Themen unbürokratisch auf. Selbsthilfe setzt an einer sozialen Notlage an, um durch Selbstverantwortung und kleine soziale Netzwerke den Einzelnen, die Gruppe und letztendlich das Gemeinwesen zu stärken.

Christel Hansing, die 25 Jahre lang eine Selbsthilfegruppe für chronisch psychisch Kranke moderiert hat, bietet ab Januar 2024 zwei neue Treffpunkte in Bad Tölz an.

Selbsthilfegruppe 'Miteinander reden'.

Ab Montag, 8. Januar '24 von 18 bis 19:30 Uhr im Franziskuszentrum in Bad Tölz, Klosterweg 2. Weitere Treffen jeden 2. Montag im Monat.

Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an Menschen, die persönliche Sorgen haben und im Gespräch mit anderen Menschen Trost und Anteilnahme suchen.

Gesprächskreis 'Miteinander reden'.

Ab Montag, 22. Januar '24 von 18 bis 19:30 Uhr in der Alten Seifensiederei, Bairawieser Straße 7 in Bad Tölz. Weitere Treffen jeden 4. Montag im Monat. Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die Gesprächspartner suchen und in angenehmer Atmosphäre über 'Gott und die Welt' reden möchten.

Für mehr Informationen nehmen Sie Kontakt mit Frau Hansing auf. Anmeldung zu den Treffen ist aus organisatorischen Gründen erforderlich. Kontaktdaten siehe oben.



Alten- und Pflegeheim Josefstift

- Zentrale Lage bei der Mühlfeldkirche
- 95 Plätze überwiegend in Einzelzimmern
- davon 26 Plätze im beschützenden Bereich
- Vielseitige Beschäftigungsangebote wie z.B. Gymnastik, Gedächtnis-Erinnerungsarbeit, Musik, Ausflüge und Festivitäten

Tel: 08041 79 46 36-0

Bahnhofstraße 3 | 83646 Bad Tölz



WENN ERINNERUNGEN VERFLIEGEN, BLEIBT DER VERTRAUTE DUFT.

„Manche Sachen vergisst man nie. Gerüche zum Beispiel. Sie bleiben oft ein Leben lang erhalten. Auch bei Demenz. Und deshalb verlieren sie nie die Kraft eine ganze Welt zu eröffnen. Immer dann, wenn man sie erlebt.“ **Claudia B., Persönliche Betreuungskraft bei Home Instead**

BLEIBEN KÖNNEN, WO ES AM SCHÖNSTEN IST: ZUHAUSE.

Jetzt kostenlos beraten lassen:

www.homeinstead.de/isartal oder Telefon 08171 90 80 80

**EINFACH PERSÖNLICHER: BETREUUNG ZUHAUSE UND
AUSSER HAUS | GRUNDPFLEGE | DEMENZBETREUUNG
KOSTENÜBERNAHME DURCH PFLEGEKASSE MÖGLICH**

 **Home
Instead**
Zuhause umsorgt

Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben. 2022 Home Instead GmbH & Co. KG

In dieser neuen Kolumne erfahren Sie Wissenswertes rund um Ihr Handy und aus der digitalen Welt.

Was Ihr Handy alles kann! Tipps und Tricks von den Digitalbegleiter:innen



Es gibt über 20 ausgebildete, ehrenamtliche Digitalbegleiterinnen und -begleiter für Senioren in unserem Landkreis. Sie haben eine spezielle Schulung beim Kreisbildungswerk durchlaufen und unterstützen Senioren und Seniorinnen beim Einstieg oder besserem Zurechtkommen in der digitalen Welt.

Was sind QR-Codes und wie können Sie diese nutzen?

Bestimmt sind Ihnen schon solche Codes aus weißen und schwarzen Quadraten, wie dieser aufgefallen:



Man findet sie häufig auf Produkten, Informationstafeln oder Broschüren. Es sind sogenannte „QR-Codes“. Im Prinzip funktionieren diese Codes wie Barcodes, die an der Supermarkt-Kasse eingescannt werden. Damit werden Informationen abgespeichert. Bis zu 7.089 Ziffern oder 4.296 Zeichen sind möglich. So lassen sich in einem QR-Code auch komplexere Informationen wie Web-Adressen oder Daten zum Corona-Impf-

oder Teststatus abspeichern. Daran erinnern Sie sich bestimmt. Häufig werden QR-Codes genutzt, um Nutzer auf Seiten im Internet weiterzuleiten. Das ist praktisch, weil man sie ganz einfach mit dem Handy einlesen kann und die Adresse der Website nicht eintippen muss. Und daher kommt auch die Bezeichnung „QR-Code“. Das steht nämlich für „quick response“, also „schnelle Antwort“ (des Geräts).

Bei den meisten Smartphones ist die entsprechende Anwendung gleich in die Kamera-Funktion integriert. Wenn nicht, laden Sie zuerst einen QR-Code-Scanner aus Ihrem AppStore herunter.

Und so geht's:

- Öffnen Sie die Kamera-Funktion und halten Sie die Kamera auf den QR-Code
- Es erscheint ein Rahmen um den QR-Code, der zeigt, dass die Kamera den QR-Code als solchen erkannt hat.
- Die entsprechenden Informationen, z.B. eine Web-Adresse, werden angezeigt.
- Sie können dann oft aus verschiedenen Optionen auswählen, z.B. die Seite im Browser öffnen oder die Adresse kopieren. Tippen Sie auf dem Display auf Ihre Auswahl.

Probieren Sie es gleich aus! Auf welcher Seite landen Sie mit diesem QR-Code oben?

Aber Achtung: Auch QR-Codes bergen Gefahren. Betrüger können sie nutzen, um Sie auf manipulierte Websites oder Shops zu leiten. Sie sollten also immer vorsichtig damit umgehen und überlegen, ob die Web-Adresse, die angezeigt wird, auch vertrauenswürdig ist. Wenn sie verdächtig scheint, öffnen Sie ihn lieber nicht. Denn sonst könnten Schadprogramme mit dem Herunterladen von Informationen von einer Website auf Ihr Gerät heruntergeladen werden.

Viel Erfolg und viel Freude dabei!

*Auf der Homepage des Kreisbildungswerks finden Sie unter "Generation 60+" ein großes Angebot an Kursen, sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene.
www.kbw-toelz-wor.de/senioren-digital*

Wenn Sie Unterstützung möchten, gibt es verschiedene Angebote im Landkreis:

Computersenioren:

Digital Café, jeden 1. Donnerstag/Monat in Wolfratshausen

Stammtisch jeden 4. Donnerstag/Monat in Bad Tölz (nur für Apple-Geräte)

Weitere Informationen:

www.computersenioren-badtoelz-wolfratshausen.de

Kreisbildungswerk:

Handytreff jeden 3. Donnerstag/Monat in Beuerberg

Weitere Informationen:

www.kbw-toelz-wor.de

BRK Mehrgenerationen-Haus:

Kaffeekränzchen digital, jeden Montag in Bad Tölz

Weitere Informationen:

www.brk-toel-wor.de



**Pflegeheim
Lenggries**



Unser Pflegeheim Lenggries sucht zukünftige Mitbewohner.

Wir bieten Ihnen ein angenehmes, familiäres Klima, ein täglich wechselndes Beschäftigungsprogramm und viele externe Aktivitäten, wie Ausflüge und Theaterbesuche.

Unsere fachkompetenten und engagierten Mitarbeiter bieten Ihnen individuelle Betreuung und Pflege.

Für weitere Informationen dürfen Sie uns gerne auf der Internetseite www.pflegeheim-lenggries.de besuchen.

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Frau Sigrid Hamburger
Telefon 08042/9179-0
eMail: info@pflegeheim-lenggries.de

Pflegeheim Lenggries
Karwendelstraße 28b
83661 Lenggries



Landratsamt
Bad Tölz
Wolfratshausen

Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen
Maria-Kristin Kistler
Inklusion – Planung und Gestaltung
Prof.-Max-Lange-Platz 1, Bad Tölz
Telefon: 08041 505-674
eMail: teilhabe@lra-toelz.de
www.lra-toelz.de

Haus bauen – abbezahlen – und im Alter wieder ausziehen müssen?

Sie kennen sicher den Wunsch, möglichst lange in den eigenen vier Wänden wohnen zu bleiben.

Welche Möglichkeiten das barrierefreie Umbauen oder auch Bauen bietet, kennen die meisten nicht.

Es ist schon mit kleinen Veränderungen und Hilfsmitteln möglich, sich im Alter oder bei vorübergehenden Einschränkungen (gebrochenes Bein/Arm) das tägliche Leben leichter zu machen. Sei es die Beseitigung von Stolperfallen oder Veränderungen im Badezimmer – die Wirkung ist groß. Bereits mit drei bis vier Umbautagen verlängern Sie den Zeitraum erheblich, in dem Sie ohne fremde Pflege zurechtkommen. Manchmal sind es sogar nur kleine Dinge, wie Haltegriffe, Sitzserhöhen oder Ram-

pen, die einem das Leben wesentlich erleichtern.

Die Pflege und Erhaltung des eigenen Hauses oder der großen Wohnung braucht Kondition und körperliche Fitness. Auch da hilft es, die Wohnumgebung entsprechend umzugestalten, dass die Hausarbeit mit so wenig Aufwand wie möglich erledigt werden kann.

Oder sind Sie grade dabei, Ihr Haus zu modernisieren? Energetisch aufzuwerten? Denken Sie dabei auch an Ihren Wohnkomfort! Eine bodengleiche Dusche ist für jeden komfortabel und ist auch viel schneller geputzt als die Duschwanne mit Schiebetüren.

“Und wie soll ich mir das leisten können?” fragen Sie sich jetzt vielleicht.

**Ausgezeichnet beraten sein.
Bei der besten Bank vor Ort!**

**Morgen
kann kommen.**
Wir machen den Weg frei.

Ehrlich, verständlich und glaubwürdig:
Willkommen bei der **Genossenschaftlichen Beratung** –
der Finanzberatung, die erst zuhört und dann berät.
Was die Beratung bei der **besten Bank vor Ort** anders
macht, erfahren Sie in unseren Geschäftsstellen oder
online. www.oberlandbank.de/beste-bank

**1. Platz
PRIVATKUNDENBERATUNG
Bad Tölz**

**Raiffeisenbank
im Oberland eG**

Es gibt viele Unterstützungsmöglichkeiten: Teils durch günstige Darlehen, bei schon bestehendem Pflegegrad oder einer Behinderung auch durch direkte finanzielle Unterstützung bei Umbaumaßnahmen.

Fragen Sie nach und nutzen Sie die kostenlosen Beratungsangebote in unserem Landkreis unverbindlich.

Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen schnellen Überblick.

Beratung zum barrierefreien Bauen und Umbauen

Kostenlose Beratung	Art der Beratung	Kontakt
Wohnraumberatung zu Hause	Barrierefreier Umbau in bestehendem Wohnraum, Beratung zu Hilfsmitteln in Bad, Küche, Wohnraum. Tipps zur Finanzierung von Umbaumaßnahmen und Beschaffung von Hilfsmitteln.	Ehrenamtliche Wohnraumberater über den Fachbereich Senioren und Teilhabe im Landratsamt Telefon 08041 505-674 teilhabe@lra-toelz.de
Beratung anhand von Bauplänen	Neu- oder Umbauten die in Planung sind. Beratung durch die Architektenkammer, jeden 2. Freitag im Monat im Landratsamt in Bad Tölz.	Architektenkammer München Terminvereinbarung Telefon 089 139880-80 info@beratungsstelle-barrierefreiheit.de www.beratungsstelle-barrierefreiheit.de/
Beratung alternative Wohnformen	Informationen über aktuelle Projekte und Möglichkeiten.	Senioren-Info-Telefon im Landratsamt Telefon 08041 505-280
Beratung zum Wohnen mit Demenzkranken	Besondere Beleuchtung oder Herdsicherungen bzw. tech. Hilfsmittel, die Menschen mit Demenz u. ihre Angehörigen unterstützen.	Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V. Tel. 08171 2347460 (AB) info@ag-il.de www.ag-il.de
Beratung zum Wohnen und Leben mit einer Behinderung	Barrierefreier Umbau, Schwerbehindertenausweis, Nachteilsausgleich, Teilhabeleistungen.	Beauftragter des Landkreises für Menschen mit Behinderung Ralph Seifert Telefon 08857 697746 behindertenbeauftragter@lra-toelz.de

Wandervorschlag aus dem Rother-Kulturwanderführer „Blaues Land“ von Christian Rauch erschienen im Bergverlag Rother, Oberhaching

Der „Blaue See“

An den geschichtsträchtigen Ufern und Inseln des Staffelsees

Seehausen ist der dörfliche Nachbar von Murnau und die ureigentliche »Staffelseegemeinde«. Zu Fuß und auf dem Boot erkunden wir die Traditionen der Fischer und die uralte Geschichte der größten Staffelseeinsel Wörth.

Ausgangspunkt: Anreise mit PKW: Parkplatz am Staffelseeufer (Johannisstraße) in Seehausen.

Anreise ÖPNV: Bahnlinie München–Garmisch/Innsbruck, Bahnhof Murnau. Vom Bahnhof links über den Parkplatz, links auf Gehweg neben der Autostraße durch eine Unterführung und abwärts nach Seehausen. Dort links in die Seestraße und beim Heimatmuseum in die Tour einsteigen! (1 km einfache Gehstrecke).

Gehzeit/Streckenlänge: 45 Min./2,5 km im Ort und auf der Insel. Zusätzlich ca. 1 km Weg mit dem Ruderboot auf dem See.

Höhenunterschied: Unerheblich.

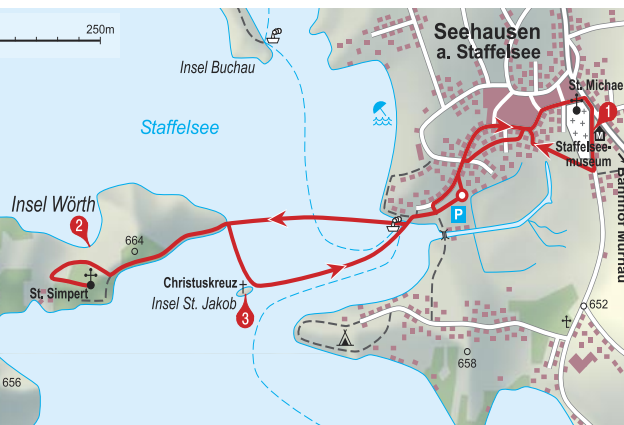
Anforderungen: Teerstraßen und Fußwege im Ort. Auf der Insel Wörth Wiesen-

pfad. Fahrt zu den Inseln mit Ruder-, Tret- oder Elektroboot. Ausleihen direkt am Ufer hinter dem Parkplatz (in den Sommermonaten ganztags bei guter Witterung, Stundentarif ab 10 €, je nach Bootsklasse plus Kautions!).

Einkehrmöglichkeit: Gasthäuser im Ort (»Stern« neben der Kirche, »Al Lago« im Strandbad am Seeufer, jeweils schöner Biergarten).

Sehenswürdigkeiten: Staffelseeuseum Seehausen: Geöffnet ganzjährig außer März und November: von Donnerstag bis Sonntag und an Feiertagen 14 Uhr bis 18 Uhr, Eintritt ab 16 Jahre: 3 €. Tel. 08841 672858, staffelseeuseum.de
Tipp für Kinder: Die kleine St. Jakobsinsel liegt bei unserer Bootsfahrt direkt am Weg.

Bevor wir uns auf den See wagen, lohnt eine kurze Runde durch den Ort Seehausen. Wir folgen der Johannisstraße zurück und der anschließenden Dorfstraße in den Ort. Wir passieren schicke geschichtsträchtige Häuser: Bei Nr. 6 das Haus »Kramerl«, ursprünglich von 1675. Erst in neuerer Zeit wurde an seiner Südfassade eine alte Freskenmalerei des »Gegeißelten Heiland« wieder entdeckt, die Kirchenmaler Paul Gege vermutlich vor über 200 Jahren geschaffen hatte. Besonderes Talent aber brachten seine Nachkommen in der örtlichen Hinterglasmalerei hervor. Ähnlich alt ist das Haus bei Nr. 8. Sein zur Straße zeigen-



des Fresko der Heiligen Dreifaltigkeit entstand um 1750. Das Votivbild an der Westfassade von Josef Gege (1913) zeigt den einstigen Steg zwischen der Gemeinde und der Insel Wörth, über den wir später mehr erfahren. Wir gehen weiter, am Gasthof zum Stern und an der 1774–76 errichteten barocken Pfarrkirche St. Michael vorbei, zur Durchgangsstraße. An dieser geht es kurz rechts, dann rechts ab in die Seestraße.

Bald befindet sich linker Hand im Pfarrhof das Staffelseemuseum Seehausen (1). Mehrere Räume laden ein, der Geschichte der Insel Wörth nachzuspüren. Interessantes erfahren wir auch über die Entstehung sowie Flora und Fauna des Staffelsees, die Fischereitradition von Seehausen, ortsansässige Trachten und die Tradition der Hinterglasmalerei. Sehenswert sind auch die wechselnden Sonderausstellungen.

Nach der Friedhofsmauer folgen wir einem Fußweg rechts abwärts. Nach einem Wassertretbecken geht es bald nach rechts (Schild »Zum See«) und wir erreichen wieder kurz die Dorfstraße. Wir halten uns links und folgen vor dem Lebensmittelgeschäft einem linker Hand abzweigenden Weg. Wir kreuzen eine Straße und gehen geradeaus (Schild »Zum See«) auf einem Fußweg an wunderschönen Bauerngärten vorbei. Rechts über der Haustür des Fischer- und Bauernhauses »Franz« sehen wir ein über 500 Jahre altes, denkmalgeschütztes Steinrelief.

Am Ende des Weges gehen wir links zurück zum Parkplatz. Hier finden wir direkt am Seeufer den Bootsverleih. Seit 1935 startet hier alljährlich zu Fronleichnam die einzige SeeprozeSSION in Bayern – ein sehenswertes Ereignis. Auch wir leihen ein Boot und fahren in westlicher

Richtung zur Insel Wörth. Wir landen an der östlichen, von Seehausen aus nächsten Spitze der Insel, die durch ein großes Bootsunterstandshaus schon von Weitem erkennbar ist. Von dort aus wählen wir den Pfad, der sich immer links am Ufer entlanghält (wenn abgesperrt, führt ein Weg durch die Wiesen Richtung Kirchhügel). Beide Routen führen zu einem kleinen Denkmal (unterhalb des Kirchhügels) für die 25 Mönche des ehemaligen Klosters, die beim Ungarnsturm im 10. Jahrhundert ermordet worden sein sollen. Hinter dem Denkmal folgen wir dem rechten Pfad, der in einem Bogen auf den Kirchhügel hinaufführt.



Foto: Die St.-Simpert-Kirche im Zentrum der Insel Wörth: Hier standen einst römische und mittelalterliche Bauten.

Die Insel Wörth (2) ist mit rund 40 Hektar Fläche und einem mehr als 30 Meter hohen Hügel die größte Staffelseeinsel. Schon in vorchristlicher Zeit hatten Menschen sie besiedelt und Landwirtschaft betrieben. Zwischen dem 3. und 5. Jahrhundert war die Insel vermutlich einer der Römerstützpunkte in der Nähe der Alpenstraßenverbindung Via Raetia. Um 630 errichtete ein bajuwarischer Adliger einen Hof mit einer kleinen Steinkapelle. An ihrer Stelle entstand im 8. Jahrhundert eine größere Kirche, welche zu einem Kloster von 25 Benediktinermönchen gehörte. Um 800 ist dort wahrscheinlich das Wessobrunner Gebet entstanden, eines der ältesten deutschen Schriftzeugnisse.

Im 11. Jahrhundert wurde das Kloster wieder aufgelöst. Die Kirche aber blieb offizielle Seehauser Pfarrkirche. Die Menschen erreichten sie mit Booten oder auf einem schmalen 400 Meter langen Steg, der von der Halbinsel Burg südlich von Seehausen über die Jakobsinsel zur Insel Wörth führte. 1773 wurde zur Erleichterung der Menschen die Kirche abgebrochen und Teile zur Errichtung der heutigen Pfarrkirche St. Michael im Ort verwendet. Im 19. Jahrhundert erwarb die Seehauser Familie Utzschneider die Wörth und ließ zur Erinnerung an die reiche Historie der Insel das heutige Kirchlein St. Simpert erbauen. Freiherr Carl Franz von Pechmann schmückte das Innere mit wunderbaren Fresken. Nur wenige wissen, dass das Schloss Ludwigs II., das heute auf der Insel Herrenchiemsee steht, auf der Insel Wörth hätte entstehen sollen. Doch der Münchner Brauereibesitzer Brey, der mittlerweile Inseleigentümer geworden war, ließ sich nicht zu einem Verkauf an den Monarchen bewegen.



Foto: Bootsfahrt zur Insel Wörth.

Wer nach dem Inselbesuch mehr rudern möchte, kann die Wörth umrunden (ca. 4 km). Besonders an der Westspitze gibt es wunderschöne Buchten. Ansonsten lohnt sich auf der Rückfahrt zum Bootsverleih ein kurzer Besuch auf der kleinsten Staffelseeinsel St. Jakob (3), die wir fast direkt passieren. Auf ihr steht seit 2007 ein von Papst Benedikt XVI. gesegnetes großes Christuskreuz. Als früher der Steg zur Insel Wörth über St. Jakob führte, hatte auf ihr auch eine kleine Kapelle gestanden.



Foto: Blumenschmuck und geschichtsträchtige Häuser in der Seehauser Dorfstraße.

Zurück am Seeufer treten wir die Rückreise an oder verbringen noch Zeit im unweit entfernten schönen Seehauser Strandbad.

Künstler für Senioren – ein bemerkenswertes Projekt

Die Hitze in diesem August machte träge und der Wunsch sich zu bewegen schränkte sich bei mir deutlich ein. Und so zappte ich durch die Online-Seiten der Zeitungen und entdeckte in einer Starnberger Lokalausgabe einen Bericht, der mich sofort neugierig gemacht hat. Trotz Dauerregen fuhr ich am ersten kühleren Sonntag auf die westliche Seeseite des Starnberger Sees. In einem landschaftlich wunderbaren Park direkt am Seeufer liegt das Schloss Garatshausen, das seit rund hundert Jahren der Fürstenfamilie Thurn und Taxis als zuhause am Starnberger See dient. Auf dem Schlossgelände wurde aus dem ehemaligen Kreisaltenheim vom BRK Starnberg ein sehr ansprechendes Seniorenzentrum mit neuen Pflege- und Wohnformen entwickelt.

Was mich aber an dem nassen Sonntag in den Schlosspark führte, war der Zeitungsbericht über eine Skulpturenausstellung im Schlosspark unter der Überschrift "Miteinander" Künstler für Senioren. Die idyllische Parkanlage öffnet sich für die Werke der Bildhauer des Landkreises Starnberg. Seit über 30 Jahren organisiert Rita Enzinger aus Feldafing Ausstellungen und Vernissagen mit Lyrik und



Foto: © M. Felsch, Bunter Vogel im Baum - Hans Langner



Foto: © M. Felsch, Der Fotograf - Stefanie von Quast

Musik im Garatshausener BRK-Schloss. 2017 erhielt sie dafür einen Anerkennungspreis des Landkreises Starnberg.

Angefangen hatte alles, als ihre eigene Mutter nicht im Altenheim bleiben wollte, weil sie sich vor dunklen Gängen fürchtete. So bat Frau Enzinger ihre Künstlerfreunde, die dunklen Gänge mit Bildern zu schmücken. 17 Maler fanden sich bereit, der damalige Landrat Rudolf Widmann war ebenfalls begeistert und eröffnete die erste Kunstausstellung im Seniorenheim. Bei bunten Bildern in den Gängen sollte es nicht bleiben: Es kamen Skulpturen im Park dazu, Musik und Lyrik bei den Vernissagen. "Die Bewohner des Altenheims können nicht mehr aus dem Haus gehen und an Kulturveranstaltungen teilnehmen, da müssen wir eben die Kunst hierherbringen", sagt Enzinger.

Ganz nebenbei erzählt Rita Enzinger auch noch, dass sie seit 1990 einmal in der Woche nach Garatshausen kommt, um mit den Senioren zu singen. Und wenn sich der "Singkreis", der aus zwanzig bis dreißig Teilnehmern besteht, im Kaminzimmer trifft, dann wird auch über die ausgestellte Kunst diskutiert, die bei den älteren Herrschaften nicht immer auf ungeteiltes Wohlwollen stößt. Auch das ist Teil des Projekts: "Niemand hört den Senioren mehr zu", sagt Enzinger, "aber sie reagieren sehr stark auf die Bilder und Skulpturen und wollen natürlich auch darüber sprechen".

Zwei Jahre lang stehen die Kunstwerke nun im Schlosspark des Kreisaltentheims Garatshausen. Da keine Honorare bezahlt werden, hatte Initiatorin Rita Enzinger die Idee, dass die Heimatkommunen wenigstens die Transportkosten nach Garatshausen übernehmen. Schon zwei Drittel der Landkreisgemeinden haben eine Förderung zugesagt.



Foto: © M. Felsch, Träumelinen - Stefanie von Quast

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren, wenn Sie mal wieder das Museum der Phantasie in Bernried besuchen sollten, kann ich Ihnen nur wärmstens empfehlen noch ein paar Kilometer weiterzufahren und einen Abstecher in den landschaftlich wunderbaren Schlosspark Garatshausen zu machen. In den Bäumen sitzen die bunten Vögel von unserem "Birdman" Hans Langner. Alle Skulpturen sind sehenswert und mit viel Liebe ausgesucht. Manche Künstler haben auch eine treffende Erklärung zu ihren Kunstwerken hinzugefügt, Hans Hauenberger aus Seefeld schreibt unter seine Skulptur Huckepack: "Und bist Du müde, dann trag ich Dich".

Mittwochs um 15 Uhr gibt es eine Führung durchs Haus zu den Kunstwerken Empathie. Anmeldung unter Telefon 0172 8636100. Ab 12:30 Uhr können Sie außer am Montag auch im Schloss-Café bei Kaffee und Kuchen die Kunstwerke im Garten bewundern.

von Gabriele Skiba
Seniorenbeirätin



Buchvorstellung:

111 Orte im Loisachtal, die man gesehen haben muss

von Annabelle Fagner

Emons Verlag GmbH, Köln

2008 kreierte der Verlag mit dem Titel „111 Kölner Orte, die man gesehen haben muss“ den ersten Band einer völlig neuartigen Buchreihe. Diese Bücher sind keine klassischen Reiseführer, sondern sie führen an abseitige Plätze und erzählen Anekdoten und Wissenswertes. Die Bände richten sich daher nicht nur an Touristen, sondern vor allem auch an Einheimische, die ihre Heimat neu und anders entdecken wollen. Bereits der erste Band entpuppte sich als Kultbuch und sollte die Initialzündung für die umfangreiche 111-Orte-Reihe mit inzwischen fast 500 verschiedenen Bänden sein.

2023 ist nun ein neuer Band mit dem Titel „111 Orte im Loisachtal“ erschienen. Jeder beschriebene Ort hat im Buch zwei Seiten: eine Seite Text, eine Seite Foto. Auch wenn man viele sehenswerte Orte von seiner Heimat kennt, Sie werden überrascht sein, was man noch alles entdecken kann.

Drei Beispiele:

Haben Sie schon mal die **Steintafel am Kesselberg** beachtet? Sie erinnert an den Bau der neuen Kesselbergstraße, die Prinzregent Luitpold von Bayern in den Jahren 1893 bis 97 errichten ließ.

Kennen Sie den Grund und die Legende zur Erbauung der **Anastasiakapelle** an der Klosterkirche in Benediktbeuern?

Ist Ihnen schon mal in Oberau direkt an der Loisachbrücke auf der Uferböschung die kleine **Nepomukkapelle**, ein Relikt aus der Flößerzeit vor 200 Jahren, aufgefallen?

Ich bin begeistert von diesen Reisebegleitern und habe damit schon in Potsdam und Erfurt technische Meisterwerke, verwunschene, geschichtsträchtige Gebäude, versteckte Naturschönheiten und Kuriositäten entdeckt.

Seniorenbegleitung

Rundum-
Unterstützung für
**SENIOREN und
PFLEGEBEDÜRFTIGE**



Wir erleichtern
Ihren Alltag umfangreich.

**HAUSHALT, PUTZEN, EINKÄUFE,
BESORGUNGEN,
BEHÖRDENGÄNGE u.v.m.**

gehören mit zum Repertoire

ALLE KASSEN!

Hier erfahren Sie mehr:

 **0 81 71 - 818 83 19**

hilfe@seniorenbegleitung.biz



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 Guzhyva / fotolia.com

Unterstützung im Haushalt

Kostenübernahme

durch gesetzliche **Krankenkassen** / Versicherer

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

Haushaltshilfe im Krankheitsfall

Do 26. Okt.'23
14 -16 Uhr

Ü 60 Café – Ums Eck gedacht und dabei gelacht!

Humorvolles Gedächtnistraining
Veranstalter: Ü 60-Team Pfarrei Münsing
Referentin: Berta Lissel
keine Anmeldung erforderlich
Ort: Pfarrheim Münsing, Holzhausener Straße 4, Münsing

Do 09. Nov.'23
17 -21.30 Uhr

„ Letzte Hilfe“ Kurs – Was können wir für andere am Lebensende tun?

Veranstalter: Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.
Referentinnen: Heidemarie Piffel und Elke Holzer
Anmeldung: Christophorus Hospizverein, Telefon 08171 999155
Gebühr: 15 € Einzelperson, 20 € für Paare
Ort: Christophorus Hospizverein, Geschäftsst. Neuer Platz 20, Geretsried
Ein kleiner Imbiss und Getränke stehen zur Verfügung

Sa und So
11./12. Nov.'23
jeweils
9 -17.30 Uhr

Auf in die neue Lebensphase

Ruhestand allein und zu zweit – hinschauen und kreativ gestalten
Veranstalter: Kreisbildungswerk Bad Tölz-Wolfratshausen
Referentin: Martina Arnold
Anmeldung: Telefon 08179 423989-0, Mail: info@kbw-toelz-wor.de
Gebühr: 400 €
Ort: Kloster Beuerberg Königsdorfer Str. 5 82547 Eurasburg

Di 14. Nov.'23
19 - 21 Uhr

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, mit Gesprächsmöglichkeit

Veranstalter: Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.
Referentin: Heidemarie Piffel
keine Anmeldung erforderlich
Ort: Franzmühle, Salzstraße 1, Bad Tölz

Sa 18. Nov.'23
16 - 17.30 Uhr

Umgang mit demenziell erkrankten Menschen

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.
Referentin: Michaela Schmiegel, Gesundheits- u. Krankenpflegerin
Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich
Tel.: 08171 2347460 / Mail: info@ag-il.de / www: ag-il.de / Eintritt frei
Ort: Tagesbetreuung L(i)ebenswert, Bad Heilbrunn, Oberbuchen 60

Sa 23. Nov.'23
14 - 16 Uhr

Ü 60 Café - Adventszauber für die gute Stube

Kreativen Adventsschmuck basteln mit dem Deko Team des Gartenbauvereins Münsing
keine Anmeldung erforderlich
Ort: Pfarrheim Münsing, Holzhausener Straße 4, Münsing

Herausgeber: SeniorenForum e.V., Ludwigstraße 20, 83646 Bad Tölz
Telefon 08041 4400023, eMail: lappus@mailbox.org
www.seniorenforum.info

Einzelvertretungsberechtigter: Hermann Lappus, Vorsitzender
Ludwigstraße 20, 83646 Bad Tölz
Telefon 08041 4400023, eMail: lappus@mailbox.org

Registergericht: Amtsgericht München
Registernummer: VR 209909

Redaktion: Gabriele Skiba, Weidacher Hauptstraße 68g, 82515 Wolfratshausen
Telefon 08171 16113, eMail: gabriele.skiba@arcor.de
Redaktionsmitglieder: Mechthild Felsch, Hermann Lappus
Die Verantwortlichkeit für Inhalt, Text und Bild liegt bei den einzelnen namentlich genannten Autorinnen und Autoren.

**Layout/
Anzeigen:** 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, 14. Jahrgang, Erscheinungsweise vierteljährlich
gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier
bei Druckerei WIRmachenDRUCK GmbH.

Titelbild: Farbspiele im Kurpark in Bad Birnbach, © Gabriele Skiba

Redaktionsschluss für Ausgabe 1-2024, Januar - März ist der **20. November'23**

DU BRAUCHST HILFE MIT DEINER FERIENWOHNUNG?



Wir kümmern uns um alles!

Homely Stay GmbH - Unterleiten 16 - 83623 Dietramszell
info@homely-stay.com www.homely-stay.com +49 1522 2779699

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

DAHEIM STATT HEIM

(„24-Stunden-Pflege“)



Mehr als nur Pflege: Das können und wollen wir aus aller Kraft und mit ganzem Herzen leisten.

Wir vermitteln Ihnen und Ihren Angehörigen 24-Stunden-Pflegekräfte.

Ehrlich.
Kompetent.
Transparent.



Sozialagentur Oberbayern

Kontakt

Sozialagentur-Oberbayern
Betreuung zu Hause GmbH
Kemmelallee 1
82418 Murnau a. Staffelsee

08841 / 485 43 30
info@sozialagentur-oberbayern.de
www.sozialagentur-oberbayern.de

