

Veranstaltungen Informationen

SeniorenInfo

Mitteilungen des Seniorenbeirates im
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen

Januar-März'23 - Nr. 1

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen



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

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat aktuell	
❑ Seniorenbeirat neu gewählt	4
Ehrung	
❑ Ehrenzeichen des bayerischen Ministerpräsidenten für Waltraud Bauhof	6
Pflege	
❑ Was Demenz für die Partnerschaft bedeutet	9
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen und Arbeitskreisen	
❑ Alt und Selbständig e.V.: Nachhaltigkeitspreis für „Hofbesuche für Demenzkranke“	12
❑ BRK: Neue Fachbereichsleitung beim BRK-Hausnotruf	13
❑ Kreisbildungswerk Bad Tölz-Wolfratshausen: Zum neuen Jahr	15
❑ Malteser: In der staden Zeit auch mal an sich selbst denken	16
Alltagstauglich	
❑ Änderungen bei der Hinzuverdienstgrenze in der gesetzlichen Rente	19
❑ Trickbetrügerei und kein Ende - Ein Horroranruf - Telefontrick wird zur Lachnummer	20
❑ Fahrplanwechsel 2022/23 bei Bus und Bahn	23
❑ Leserbrief	24
Lebenslust	
❑ Wandervorschlag: Rotwand, 1884 m - Von Spitzingsee über das Rotwandhaus	25
❑ Buchvorstellung: Das Grand Hotel	29
Termine/Sonstiges	31
Impressum	32

Wichtige Telefon-Nummern

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

Beratungsstellen im Landratsamt

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	Monika Jacker
Wohnraumberatung	08041 505-674	Maria-Kristin Kistler
Seniorenbeirat des Landkreises	08041 505-280	Christiane Bäumler
Behindertenbeauftragter	08857 697746	Ralph Seifert

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 Palliativversorgung		
Christophorus Hospizverein		08171 999155

Weitere hilfreiche Informationen sowie die vielen ehrenamtlichen Unterstützungsangebote in den Städten und Gemeinden finden Sie unter www.seniorenkompass.net oder im gedruckten **Seniorenkompass**, kostenlos erhältlich in allen Rathäusern des Landkreises.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich hoffe, Sie sind gut ins neue Jahr gestartet und haben bereits eine Menge Pläne geschmiedet. Ein Jahreswechsel ist oft die perfekte Gelegenheit um Neues zu wagen und wie Goethe einmal treffend formuliert hat: „Wenn ein Jahr nicht leer verlaufen soll, muss man beizeiten anfangen.“

Rückblickend sind mir aus dem vergangenen Jahr besonders die bereichernden Begegnungen mit Seniorinnen und Senioren in Erinnerung geblieben. Von den Sorgen und Problemen, die mir anvertraut wurden, nehme ich mit, dass noch viel zu tun ist auf dem Weg zu einem noch seniorenfreundlicheren Landkreis.

Ältere Menschen haben Bedürfnisse und Wünsche, um die sich Politik und Verwaltung kümmern müssen, wenn wir die gesellschaftlichen Herausforderungen bestehen wollen. Wir brauchen aber auch die Unterstützung der Bürgerinnen und Bürger. Gerade beim Thema barrierefreier Wohnraum wird das deutlich. Es reicht nicht, wenn Wohnungsbaugesellschaften reagieren, auch die private Wohnungswirtschaft muss nachziehen. Jeder Eigentümer sollte sich gut überlegen, wie er sein Haus den Anforderungen einer alternden Gesellschaft anpassen kann. Auch als Mieter können Sie zur Bewusstseinsbildung beitragen, indem Sie danach fragen, was Ihr Vermieter in dieser Hinsicht plant.

Doch mindestens genauso wichtig ist es, Seniorinnen und Senioren vor der Vereinsamung zu schützen. Auch fehlende zwischenmenschliche Kontakte sind für mich eine Form von Altersarmut. Wir brauchen noch mehr Netzwerke in unseren Siedlungen; Wohngebiete in denen Alt und Jung gleichermaßen ihren Platz finden. Auf dieses Ziel müssen wir tagtäglich hinarbeiten.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Lieben alles Gute für 2023. Mögen sich all Ihre Erwartungen erfüllen und die Gesundheit das ganze Jahr über mitspielen.

Ihr



Hermann Lappus



Seniorenbeirat neu gewählt

28 Seniorinnen und Senioren aus dem Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen haben sich im Herbst letzten Jahres für die Seniorenvertretung beworben. Diese Gruppe bildet die Delegiertenversammlung, die aus ihrer Mitte heraus den 13-köpfigen Seniorenbeirat wählt. Am 22. November 2022 war es soweit.

Ein neuer Seniorenbeirat wurde satzungsgemäß für drei Jahre gewählt. Das war keine leichte Aufgabe, denn bis auf fünf der Delegierten, stellten sich alle anderen in jeweils einer zweiminütigen Vorstellungsrede hochmotiviert zur Kandidatur bereit.



Auf dem Foto sehen Sie die Mitglieder des neu gewählten Seniorenbeirats. von links: Jörn Bülck, Manfred Richard (Schatzmeister), Hermann Lappus (Vorsitzender), Erika Goergens (stellv. Vorsitzende), Prof. Dr. Matthias Richter-Turtur, Dr. Helgard van Hüllen, Ute Reuter, Mechthild Felsch (Schriftführerin), Ursula Fiechtner, Maximilian Hartl (stellv. Vorsitzender), Monika Huppelsberg, Gabriele Skiba. Nicht auf dem Foto sind Dieter Käufer sowie Ralph Seifert (als Behindertenbeauftragter des Landkreises per Amt Mitglied im Seniorenbeirat).

Für die neue Amtszeit des Seniorenbeirats (2022 bis 2025) wurden 10 Mitglieder wiedergewählt. Neu im Team sind Jörn Bülck, Dr. Helgard van Hüllen und

Dieter Käufer. Franz Blecha ist erster Nachrücker, Siegfried Lindmeier und Dr. Anton Weichenmeier stellten sich nicht mehr zur Wahl.

Weitere Informationen zur Seniorenvertretung und zum Seniorenbeirat des Landkreises finden Sie unter

www.sozialwegweiser.net/Seniorenvertretung-des-Landkreises.n1125.html

Danke...Danke...

Die Redaktion der SeniorenInfo bedankt sich bei den drei ausgeschiedenen Mitgliedern für ihr Engagement in der ausgedehnten Amtszeit. Allen Mitgliedern des Seniorenbeirats gratulieren wir herzlich zur Wahl und wünschen für die kommenden drei Jahre erfolgreiches Arbeiten und immer Freude am Ehrenamt.

Bei dieser Gelegenheit bedankt sich der Seniorenbeirat auch einmal bei Christiane Bäumler vom Landratsamt, die uns als Ansprechpartnerin für den Seniorenbeirat in allen Fragen, Sitzungsvorbereitungen, bei unseren Ideen u.v.m. mit Rat und Tat berät und unterstützt. Das erleichtert uns die Arbeit auf der ehrenamtlichen Basis sehr.

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

Ehrenzeichen des bayerischen Ministerpräsidenten für Waltraud Bauhof

Wenn jemand exemplarisch für die Bezeichnung „Powerfrau“ steht, dann ist es Waltraud Bauhof, lange Jahre die energische Stimme und treibende Kraft in unserem Seniorenbeirat.

Unvergesslich ihre Idee, eine Schifffahrt auf dem Starnberger See für Senioren zu veranstalten, um dann an Bord die Gäste zu Kreativität und sportlicher Bewegung zu animieren. Der damalige Finanzminister Markus Söder gewährte ihr damals auf eine freundliche Anfrage hin einen Sonderpreis für das Schiff.

Im Oktober 2022 traf sie ihn wieder in seiner Eigenschaft als Ministerpräsident des Landes Bayern im Kaisersaal der Münchner Residenz. Er überreichte Waltraud Bauhof, der gebürtigen Kölnerin, für ihr großes soziales Engagement in ihrer jetzigen Heimatgemeinde Dietramszell und dem Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen das Ehrenzeichen des Ministerpräsidenten.

Waltraud Bauhof hat den Seniorenbeirat geprägt, auf Ihre Anregungen hin hat sich vieles entwickelt, was heute im Landkreis für die Seniorenarbeit unverzichtbar und exemplarisch ist.

Die **SeniorenInfo**, unser vierteljährliches Medium, um unsere Arbeit darzustellen und Informationen zu geben, die den Alltag der älteren Generation bereichern, war ihr Baby und hat sich in 15 Jahren zu einer beliebten Zeitschrift entwickelt, die in einer Auflage von 5000 Stück im Landkreis gratis verteilt wird. Die Computer Senioren helfen vielen Landkreisbürgern über manche Hürde in der Technik und in der Software, um damit die neue digitale Welt genießen zu können. Auch hier war Waltraud Bauhof in den Aufbaujahren maßgebend beteiligt.



Foto © H. Späth

von links: Landrat Josef Niedermaier, Waltraud Bauhof, Ministerpräsident Dr. Markus Söder

Im Jahr 2008 verfasste Frau Bauhof das Konzept "Kommunale Seniorenpolitik der Gemeinde Dietramszell", das noch im selben Jahr vom Bayerischen Sozialministerium ausgezeichnet wurde. Mit dem Preisgeld wurde der Dietramszeller Verein "Miteinander-Füreinander" gegründet, der eine Senioren-WG auf den Weg bringen sollte. Waltraud Bauhof war elf Jahre lang die Vorsitzende dieses Sozialvereins, unter dessen Dach diverse Arbeitsgruppen und Projekte laufen. Zum Beispiel auch der Asyl-Helferkreis, den Waltraud 2013 organisiert hat. Durch ihre hartnäckige Initiative und gegen anfängliche Widerstände im Gemeinderat wurde ein Asylkoordinator von der Gemeinde angestellt und bezahlt. "Ich bin eine Frau mit Ecken und Kanten, die auch mal verbal zuschlagen kann", sagt sie und lacht.

Fast 18 Jahre hat es von den ersten Überlegungen bis zur Realisierung einer Pflege-WG in Dietramszell gedauert.

Umso größer war die Freude bei der offiziellen Einweihung im Herbst 2021. Zum 1. März 2022 wurde von einem Pflegedienst die ambulant betreute Wohnanlage in Dietramszell am Kreuzfeld übernommen. Zwei Wohngemeinschaften für pflegebedürftige und demenziell erkrankte Menschen, die in dieser WG barrierefrei und rundum versorgt zusammenleben können. Platz ist für bis zu neun Bewohnern pro WG. Jeder verfügt über sein eigenes Zimmer mit Bad und eigenem Zugang in den Garten. Wohn-, Essbereich und Küche werden von allen Bewohnern gemeinsam genutzt.

Im Dietramszeller Pfarrheim organisierte Waltraud vor vielen Jahren die erste Seniorenmesse. Diese hatte eine so große Resonanz, dass die Stadt Wolfratshausen die Idee übernahm und, bis uns Corona ausbremste, alle zwei Jahre eine Seniorenmesse in der Loisachhalle veranstaltete. Wir Seniorenbeiräte konnten so unsere Arbeit dem interessierten Publikum vorstellen.

Auf Vorschlag des Seniorenbeirates überreichte Landrat Josef Niedermaier im Jahr 2018 Waltraud Bauhof die höchste Auszeichnung des Landkreises für das Ehrenamt: die Isar-Loisach-Medaille.

Der Seniorenbeirat gratuliert zur wohlverdienten Auszeichnung des Ministerpräsidenten. Wir wünschen Waltraud Bauhof weiterhin die Lebensfreude und Kraft, die sie bei allen ihren Aktivitäten ausgestrahlt hat und hoffen, dass es ihr gesundheitlich gut gehen mag.



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.

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
- Mitgestaltungsmöglichkeiten
- 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

Was Demenz für die Partnerschaft bedeutet Mit der Erkrankung umgehen

Viele Jahre, vielleicht sogar Jahrzehnte, hat man als Paar gemeinsam verbracht. Dann passiert, wovor man womöglich Sorge hatte: Der oder die Liebste bekommt die Diagnose Demenz. Und nun?

Was wird nun aus unserem gemeinsamen Alltag? Wie verändert sich nun der Mensch, der einem so am Herzen liegt? Habe ich Kraft für all das? Wenn der Partner oder die Partnerin die Diagnose Demenz bekommt, hören die Fragen gar nicht mehr auf.

Klar ist: In so einer Situation verändern sich die Rollen innerhalb der Beziehung. Dass dieser Prozess starke Gefühle weckt – Wut, Traurigkeit, Überforderung –, ist dabei ganz normal.

Was hilft dann? Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) gibt in einem Demenz-Ratgeber Tipps, wie der Umgang

mit dem erkrankten Partner besser gelingt.

Gut informiert sein

„Sehr bedeutsam für einen guten Umgang sind Verständnis, Akzeptanz und Geduld gegenüber der demenzkranken Partnerin beziehungsweise dem Partner“, so Daniela Sulmann vom ZQP. Und dafür braucht es vor allem eines: Wissen über die Erkrankung.

Auch wenn man am liebsten die Augen vor der Realität verschließen möchte, weil die Diagnose so überfordert: Besser ist es, wenn sich Partnerin oder Partner Wissen über die Erkrankung aneignet – etwa durch Bücher, Filme, Fachvorträge. (Anm. d. Red.: Die Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V. bietet regelmäßig Basiswissen zur Demenz an, s.a. „Termine“, Seite 31.



- + 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!“

Sich Zeit geben, in die Situation hineinzuwachsen

Die Situation und den demenzkranken Partner zu akzeptieren, ist nicht einfach. Daher dürfen sich Angehörige Zeit nehmen, in die neue Rolle hineinzuwachsen.

Hilfreich dabei: Verhalten, Körpersprache und Tonfall des demenzkranken Partners genau beobachten und Erfahrungswerte sammeln. Denn oft zeigen sich Muster in bestimmten Situationen. Kennt man diese, wird es einfacher die Gefühle und Bedürfnisse künftig besser zu verstehen. Zum Beispiel, wann der demente Partner oder die Partnerin sich überfordert fühlt – und dann aggressiv reagiert.

Auch die Kommunikation verändert sich, wenn ein Partner Demenz hat.

Tiefe Gespräche, wie man sie sonst vielleicht oft hatte, werden schwieriger. „Darum sind neue Wege zur Verständigung gefragt, etwa über Mimik, Gestik und Berührungen, denn Worte verlieren an Bedeutung“, so Sulmann.

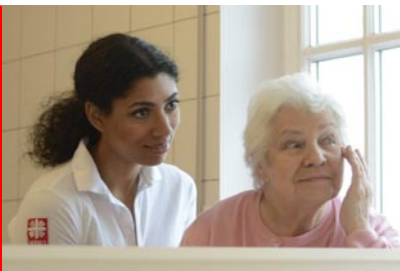
Gemeinsame Rituale weiterhin pflegen

Der Kuss beim Aufstehen, der kleine Spaziergang am Nachmittag, gemeinsam Musik hören: Rituale und gewohnte Aktivitäten pflegen Paare am besten weiterhin, so der Rat der Expertin. Vor allem die, die beiden immer besonders wichtig waren.

Hintergrund ist, dass gewohnte Abläufe Demenzkranken Sicherheit und Orientierung geben. Außerdem stärken gemeinsame Aktivitäten die Beziehung.

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





Rummelsberger
Diakonie

Sicher zuhause in Bad Tölz und Gaißach.

Ambulante und teilstationäre Angebote für Seniorinnen und Senioren

Ambulanter Pflegedienst Otto

Wir unterstützen Sie dabei, so lange wie möglich ein selbstständiges Leben zu Hause zu führen.

- Pflegeberatung
- Betreuungsangebote
- Pflegeleistungen und vieles mehr

Badstraße 24 | 83646 Bad Tölz
Telefon 08041 71 362
pflegedienst-otto@rummelsberger.net

Senioren-Tagespflege Gaißach

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

Egenbergerweg 17a | 93674 Gaißach
senta-gaissach@rummelsberger.net

Menschen an Ihrer Seite. Die Rummelsberger | rummelsberger-diakonie.de/altenhilfe



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

„Alt und Selbständig“ e.V.
Förderverein für offene Altenarbeit
Ute Reuter, Vorstandsmitglied

Klosterweg 2, 83646 Bad Tölz, Telefon 08041 79316-103

Inklusion mit Streicheleinheiten – Hofbesuche für Demenzkranke

Die Sparkasse Bad Tölz-Wolfratshausen hat erstmals einen Nachhaltigkeitspreis für Projekte und Initiativen von gemeinnützigen Vereinen und Institutionen ausgeschrieben. Von den 33 eingereichten Bewerbungen wurden zehn Preisträger ausgezeichnet.

Den dritten Preis bekam der Förderverein „Alt und Selbständig“ aus Bad Tölz für die Initiative „Hofbesuche für Demenzkranke“. Die beiden Seniorenbeirätinnen Ursula Fiechtner (Soziale Landwirtschaft) und Ute Reuter (Förderverein „Alt und Selbständig“) haben dieses Projekt ins Leben gerufen. In der Begründung der Preisverleihung heißt es: „Bauernhöfe bieten viele Sinneseindrücke die helfen können, den Geist von Menschen mit Demenz und anderen Pflegesituationen zu aktivieren.“

Seit Juli 2022 sind jeden zweiten Mittwoch im Monat von 14 bis 16 Uhr auf dem Bauernhof der Familie Fiechtner in Rothenrain Demenzkranke und Menschen mit anderen Pflegesituationen mit ihren pflegenden Angehörigen herzlich willkommen. Man kennt sich mittlerweile, die meisten Gäste kommen seit Anfang an und freuen sich immer auf das nächste Wiedersehen. Bei Kaffee und Kuchen für die Gäste und Streicheleinheiten für die Tiere auf dem Bauernhof ist stets Erinnerung und wohltuende Auszeit angesagt.

Über das Preisgeld von 3.000 Euro freuen sich die Gründerinnen sehr und sehen dank dieser Summe eine Fortführung für das Projekt gewährleistet.



Foto © Redaktion

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Bayerisches Rotes Kreuz

Hausnotruf

Barbezieuxstraße 1, 82515 Wolfratshausen

Telefon 08171 9345-20

Bürozeiten: Mo bis Do 8 -13 Uhr

Fr 8 -14 Uhr

eMail: hausnotruf@kvtoel.brk.de

Neue Fachbereichsleitung beim BRK-Hausnotruf



Seit über 40 Jahren gibt es den BRK Hausnotruf im Landkreis. Am 1. Oktober 2022 hat Anja Rottmüller die Fachbereichsleitung Hausnotruf in Vollzeit übernommen.

Sehr persönlich erzählt sie über ihren Werdegang: „Ich bin eigentlich gelernte Floristin und habe diese Arbeit auch gute 15 Jahre gern gemacht.

Nach der Geburt meiner mittlerweile 13-jährigen Tochter wollte ich eine Teilzeitstelle in der Nähe und so habe ich im März 2013 als Fahrerin beim BRK Essen auf Rädern mit 20 Stunden angefangen. 2017 bin ich mit in den Fachbereich Hausnotruf hineingerutscht und habe auf 28 Wochenstunden erhöht. Bis September 2022 habe ich dann im Hausnotruf-Büro als stellvertretende Fachbereichsleiterin und Essensfahrerin gearbeitet. Am 1. Oktober konnte ich die Fachbereichsleitung im Hausnotruf in Vollzeit übernehmen. Als alleinerziehende Mama einer Teenagerin nicht ganz so einfach, – aber ich gewöhn' mich dran.“

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



Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

Was ist der Hausnotruf?

Über einen kleinen Sender, der um den Hals oder am Arm getragen wird, können Sie auf Knopfdruck jederzeit Hilfe rufen. Weiterhin besteht die Möglichkeit, über eine Feststation per Knopfdruck direkten Sprechkontakt zu der Notrufzentrale herzustellen, die 24 Stunden lang besetzt ist. Aber das System bietet noch mehr: Wenn Sie nicht innerhalb eines vereinbarten Zeitraums eine bestimmte Taste Ihres Hausnotruf-Gerätes drücken, wird automatisch eine Meldung ausgelöst. Man ruft Sie daraufhin an; sind Sie dann nicht erreichbar, kommt Hilfe zu Ihnen. Damit ist ausgeschlossen, dass Sie (z. B. nach einem Sturz) über einen langen Zeitraum hilflos in der Wohnung liegen.

Für wen ist der Hausnotruf besonders geeignet?

Für Alleinlebende, Senioren, Kranke und Menschen mit Behinderung.

Welche Vorteile hat der Hausnotruf?

- Der Verbleib in der gewohnten Lebensumgebung wird so lange wie möglich erhalten.
- Ängste vor dem Alleinsein werden genommen.

- Sicherheit und Geborgenheit werden vermittelt.
- Die Selbstständigkeit bleibt bewahrt.
- Pflegende Angehörige werden entlastet.
- Der Wohnungsschlüssel wird in der nächstgelegenen Rettungswache hinterlegt oder man kann sich einen Schlüsseltresor montieren lassen der einmalig 35 € kostet. Der Vorteil dabei ist gerade in ländlichen Gebieten, dass die Rettungskräfte ohne Verzögerung zum Kunden fahren können, um zu helfen.

Was kostet der Hausnotruf?

Monatlich Basispaket 25,50 € oder Komplettpaket 49 € zzgl. einer einmaligen Organisationspauschale in Höhe von 49 €. Mit Pflegegrad besteht auch die Möglichkeit, die anteilige Kostenübernahme der Krankenkasse in Höhe von 25,50 € zu beantragen. Des Weiteren fällt bei einer Mitgliedschaft beim BRK die Organisationspauschale weg, d.h. man spart 49 € und bei einer VdK-Mitgliedschaft verringert sich der Beitrag um 7% monatlich.



**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

**Raiffeisenbank
im Oberland eG** 

**BESTE BANK
2020**
1. Platz
PRIVATKUNDENBERATUNG
Südtirol

Kreisbildungswerk Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.
Kloster Beuerberg
Königsdorfer Straße 5 , 82547 Eurasburg
Telefon 08179 423989-0
eMail: info@kbw-toelz-wor.de
www.kbw-toelz.de



Zum Neuen Jahr

Will das Glück nach seinem Sinn
dir was Gutes schenken,
sage Dank und nimm es hin
ohne viel Bedenken.

Jede Gabe sei begrüßt,
doch vor allen Dingen:
Das, worum du dich bemüht,
möge dir gelingen. *(Wilhelm Busch)*

Es braucht aber nicht nur Glück sondern auch liebe Menschen, die uns beschenken. Vielleicht lag unterm Weihnachtsbaum ein neues Tablet oder ein neues Handy und Sie stehen jetzt vor der Frage, was kann ich damit nun alles anfangen?

Das Kreisbildungswerk bietet hierzu praktische Hilfe. Im Rahmen des Schwerpunkts „Zugang zur digitalen Welt für die Generation 60plus“ finden Sie Ideen sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene. Von Grundlagen der Nutzung bis zur Erstellung eines Fotobuches oder Schreiben Ihrer Lebenserinnerungen.

- **Montag 16. und 23. Januar 2023**, jeweils von 9 Uhr bis 12 Uhr: Erinnerungen festhalten. **Gestalten eines eigenen Fotobuchs** – für sich selbst oder zum Verschenken.

- **Fortlaufend ab Donnerstag 19. Januar 2023** jeweils von 14 bis 16 Uhr, jeden dritten Donnerstag im Monat: **Handytreff** – besonders für Einsteiger, die z.B. zu Weihnachten ein Handy bekommen haben und die wichtigsten Grundlagen lernen möchten. Unsere ausgebildeten Digital-Begleiterinnen und -Begleiter unterstützen Sie praktisch beim Kennenlernen der verschiedenen Funktionen und zeigen Ihnen, welche Möglichkeiten sich für Sie

eröffnen. Sie üben die Bedienung Schritt für Schritt.

Dieses Angebot können auch bestehende Seniorengruppen nutzen. Wir kommen zu Ihnen, bitte sprechen Sie dafür Dr. Beate Hafner oder Claudia Harrasser an (Tel. 0177 5429099 bzw. 0157 35597350).

- An vier **Freitagen, 20. und 27. Januar sowie 3. und 10. Februar 2023** jeweils 15 bis 19 Uhr: Oma, Opa, wie war das, als du jung warst? Die eigenen **Lebenserinnerungen aufschreiben** mit dem Computer.

- Für echte Anfänger: Mit dem Tablet per Du! **Montag 6. und 13. Februar 2023** jeweils 10 bis 13 Uhr für Nutzer von iPads (Apple-Gerät) und jeweils 14 bis 17 Uhr für Nutzer von Android Tablets (alle Tablets außer iPads).

Alle Kurse finden statt in unseren Räumen im Kloster Beuerberg. Weitere Informationen zu Inhalten, Gebühren und Anmeldung bekommen Sie über die Homepage, Telefon, eMail siehe oben.



Malteser

...weil Nähe zählt.

Malteser Hilfsdienst e.V./gGmbH

Bahnhofstr. 2a, 82166 Gräfelfing, Telefon 089 858080-101

Monika Larché

malteser.graefelfing@malteser.org

In der staden Zeit auch mal an sich selbst denken **Pflegende Angehörige werden unterstützt von Maltesern** **und Second Life Care**

Die Corona Pandemie hat von vielen Menschen Opfer gefordert. Aus Sorge vor möglicher Ansteckung hat man Kontakte gemieden, wo immer es möglich war. Auch in Familien, in denen ein pflegebedürftiges Familienmitglied lebt, war man vorsichtig. Dabei sind die Pflegenden oft selbst an ihre Grenzen geraten. Hilfe und Unterstützung gibt es von den Maltesern, die seit zwölf Jahren gemeinsam mit dem Kooperationspartner Second Life Care (SLC) eine 24 Stunden Betreuung im eigenen Zuhause anbieten.

„Wir merken in unseren Erstgesprächen, wie anstrengend und kräftezehrend die Coronajahre für Familien waren. Bei vielen liegen inzwischen die Nerven blank“, berichtet Monika Larché aus zahlreichen Beratungsgesprächen. Larché ist bei den Maltesern für die Kooperation zuständig. Viele ältere Menschen seien überfordert damit, sich selbst eine Betreuung zu organisieren. Viele hätten, so die Erfahrung von Monika Larché, außerdem Angst, aus Unwissenheit womöglich ein illegales Beschäftigungsverhältnis zu besiegeln. „Diese Sorge ist vollkommen unbegründet“, versichert Astrid Pöllmann, Geschäftsführerin von Second Life Care Deutschland (SLC), denn „es werden ausschließlich legal angestellte Haushalts- und Pflegekräfte aus dem EU-Raum vermittelt. Diese sind kranken- und sozialversichert und wenn der Kunde es wünscht, dreifach geimpft oder genesen.“

„Die pflegenden Angehörigen sind mo-

mentan besonders belastet“, sagt Astrid Pöllmann. „Es gibt viele Menschen, die seit Jahren ihre Angehörigen pflegen und die Zuwendungen des Staates dafür nicht abrufen“, berichtet Pöllmann. „Entweder weil die Kraft dafür fehlt oder sie Bürokratie scheuen und die Antragsformulare für Verhinderungs- oder Kurzzeitpflege nicht ausfüllen“, glaubt Pöllmann. Viele Senioren wollen außerdem ihr Erspartes nicht antasten, was Astrid Pöllmann gut verstehen kann. „Aber wenn die Kräfte schwinden und man Hilfe benötigt, dann ist es doch sinnvoll, dafür etwas auszugeben, auch um die eigenen Ressourcen wieder etwas zu regenerieren.“

Die letzten Jahre waren schwierig, viele Beratungsgespräche führten die Malteser und die Betreuungsagentur SLC telefonisch. „Die Senioren waren im Kontakt sehr vorsichtig und hatten Sorge, jemanden ins Haus zu lassen.“ Jetzt endlich finden die Erstgespräche wieder beim Kunden zuhause statt. Hier wird zunächst der Bedarf an Unterstützung ermittelt, dann bekommt der Kunde ein Angebot zur Unterstützung mit Preisgestaltung. Sobald sich die Kunden entschieden haben, sucht SLC die passende Betreuungskraft. Wie für die 86-jährige Dame, die bei der jahrelangen Pflege ihres Mannes über ihre Kräfte gegangen ist und jetzt Unterstützung von einer Betreuungskraft von SLC bekommt. Diese wohnt inzwischen bei dem Ehepaar, hat eine eigenes Zimmer bezogen und ist für

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

alle Belange und Dienstleistungen zur Stelle, welche natürlich vorher vertraglich individuell geregelt werden.

Die Betreuungskräfte kommen aus der Slowakei oder anderen EU-Ländern. Der Großteil besteht aus Frauen, aber es gibt auch einige Männer, die als Betreuungskraft arbeiten. SLC entsendet Betreuungskräfte zu Kunden im gesamten Bundesgebiet. „Wir haben Kundschaft in Hamburg und in Köln, sind aber in erster Linie im bayerischen Raum aktiv“, sagt Pöllmann und fügt hinzu: „Unsere Betreuungskräfte sind nach regulären Arbeitsrichtlinien in einem festen Arbeitsverhältnis angestellt. Sie arbeiten 40 Stunden in der Woche zu den vereinbarten Zeiten und haben ganz regulär auch Anspruch auf Freizeit und Urlaub.“ Und sollte eine Betreuungskraft mal erkranken oder die „Chemie“ nicht stimmen, wird schnell Ersatz gesucht.

„Nutzen Sie die stude Zeit, um an sich selbst zu denken“, appelliert Larché an die pflegenden Angehörigen. „Sie können sich mit einer Entlastungspflege oder Verhinderungspflege eine Auszeit für das neue Jahr nehmen und ihre Energievor-



Monika Larché, Malteser und Astrid Pöllmann SLC

räte wieder aufladen“, fügt Pöllmann hinzu. „Das kommt Ihnen und auch der ganzen Familie zugute!“

Über Second Life Care

Second Life Care ist ein slowakisch-deutsches Unternehmen und seit 2011 Kooperationspartner des Malteser Hilfsdienstes. Das Unternehmen vermittelt Betreuungskräfte aus dem gesamten EU-Raum im deutschen Bundesgebiet. Die Agentur Second Life Care ist in der Slowakei bereits zum sechsten Mal zertifiziert worden und unter 1000 Agenturen mit einem „sehr gut“ ausgezeichnet worden. Infos zu Second Life Care gibt es im Internet unter www.zuhause-betreuen.info

Sie suchen Hilfe? So wird vieles leichter!

Über 10 Jahre
Erfahrung ✓



Unser Kooperations-
Partner:

 **Malteser**
...weil Nähe zählt.

Betreuung & Pflege – zuhause

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

Zertifiziert
2015
„sehr gut“


SECOND LIFE CARE
...umsorgt zuhause leben!



Hallo Nachbar

Wer sich kennt, achtet mehr aufeinander, daher...
...pflegen Sie Kontakte!

Melden Sie verdächtige Beobachtungen Ihrer zuständigen Polizeidienststelle oder über den

POLIZEINOTRUF 110

So können auch andere vor Einbrechern geschützt werden. **Jeder Hinweis kann wertvoll sein!**

Keine Chance dem
**WOHNUNGS-
EINBRECHER**

Sicherheit im Herzen – Zukunft im Blick!



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

Änderungen bei der Hinzuverdienstgrenze in der gesetzlichen Rente

6.300 Euro, so hoch war bis zum Beginn der Corona-Krise die Hinzuverdienstgrenze bei Erwerbsminderungsrenten und vorgezogenen Altersrenten. Alles, was darüber lag, sorgte unter dem Strich für eine Kürzung Ihrer Rente. Das Bundeskabinett hat Ende August 2022 beschlossen, diese Hinzuverdienstgrenze zum 1. Januar 2023 aufzuheben. Bundesarbeitsminister Hubertus Heil (SPD) begründete dies damit, dass die Regierung es jetzt dauerhaft ermöglichen möchte, „den Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand flexibel zu gestalten.“

Die Hinzuverdienstgrenze bei vorgezogener Altersrente entfällt

Wer vor Erreichen des gesetzlichen Rentenalters in den Ruhestand geht, aber trotzdem noch ein wenig arbeiten möchte, kann dies nun ohne Sorge um eine mögliche Rentenkürzung tun. Die bereits während der Corona-Pandemie in den Jahren 2021 und '22 auf 46.060 Euro pro Jahr stark angehobene Hinzuverdienstgrenze entfällt zum 1. Januar 2023.

Deutliche Hinzuverdienstmöglichkeit bei Erwerbsminderungsrente

Auch wenn Sie eine EM-Rente beziehen, können Sie in Zukunft deutlich mehr durch einen Nebenjob hinzuverdienen. Bei voller Erwerbsminderungsrente liegt die Verdienstgrenze seit 1. Januar 2023 bei 17.272,50 Euro. Bei der teilweisen EM-Rente dürfen Sie ab Januar 2023 doppelt so viel verdienen, also 34.545 Euro.

Achtung: Selbstverständlich müssen Sie bei der Erwerbsminderungsrente immer Ihr sogenanntes "Restleistungsvermögen" auf dem Schirm haben. Das bedeutet: Mehr als 15 Stunden in der Woche dürfen Sie dauerhaft nicht arbeiten, ansonsten gefährden Sie Ihre Rentenzah-

lungen. Die deutlich höheren Grenzwerte werden in der Praxis also nicht für alle Rentnerinnen und Rentner eine entscheidende Rolle spielen.

Fazit

An die großzügigen Werte bei der vorgezogenen Altersrente haben wir uns mittlerweile gewöhnt. Deren Verstärkung war zu erwarten. Wirklich neu sind die neuen Hinzuverdienstdeckel für die EM-Rente, insbesondere für die volle Erwerbsminderungsrente.

Die Erhöhung der Verdienstgrenzen gilt nicht für Hinterbliebenenrenten.

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 · Wolftratshausen
Telefon 08171 8188 319
hilfe@seniorenbegleitung.biz

Trickbetrügerei und kein Ende

Die Redaktion der **SeniorenInfo** erhielt von zwei Mitgliedern unserer Seniorenvertretung persönliche Schilderungen über Anrufe von Trickbetrüggern. Ich möchte Ihnen diese Beträge nicht vorenthalten. Die Schilderung von Dieter Höflich ist die momentan brutalste Masche, mit Angst und Einschüchterung Menschen unter psychischen Druck zu setzen. Dagegen ist der zweite Beitrag von Hermann Lappus fast schon ein wenig Satire. Aber beide Herren haben richtig reagiert.

Ein Horrورانruf

von Dieter Höflich, Apotheker

Es ist ein Dienstag im Oktober. Meine Frau ist zur Enkelbetreuung nach Lengries gefahren, die Eltern müssen ja arbeiten. Ich will mich gerade auf die sonnige Terrasse begeben, es ist Nachmittag, da läutet das Telefon.

Die Anrufnummer ist unterdrückt. Aus dem Hörer dringt eine schrecklich verzweifelte, schluchzende Kinderstimme. Es könnte meine Enkelin sein. Kaum ein verständliches Wort, nur Gestammel.

Langsam kann ich aus den bruchstückhaften Worten entnehmen: es hat einen Unfall gegeben, eine Frau sei tot, ein Kind schwer verletzt. Ob Polizei da sei, frage ich. Eine weibliche Stimme erklärt, sie sei Polizistin, nimmt zur Abklärung meine Daten auf. Sagt, dass meine Frau an einer Ampel bei rot einem Fahrzeug ausgewichen sei und dabei zwei Personen erfasst habe. Eine 32-jährige Frau wäre sofort tot gewesen, ihre Tochter kämpfe mit dem Tod.



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

Ein Kollege der vermeintlichen Polizistin übernimmt und sagt, dass meine Frau wegen der Schwere des Falles festgenommen und nach München verbracht worden sei. Dort würde sie ins Gefängnis eingeliefert werden. Nach Stellung einer Kaution könne sie allerdings freigesetzt werden. Ich frage, wo sie jetzt sei. Antwort: Im Amtsgericht. Ich verlange die Telefonnummer und den zuständigen Staatsanwalt. Eine dritte Person gibt sich nach 15 Sekunden als Staatsanwalt aus und erklärt barsch, entweder Kaution oder Gefängnis. Ich bestehe auf der Telefonnummer und der genauen Nennung des Amtes. Da bricht das Gespräch ab. - Fake-Anruf.

Obwohl ich ziemlich bald gemerkt hatte, dass da einiges nicht zusammen passte, war ich doch danach erschrocken, wie schnell ich über das entsetzli-

che Schluchzen des Kindes, das mich arg schockiert hat, in das Fahrwasser dieser Leute geraten bin. Es ist ohne Zweifel sehr schwer, dem psychischen Druck dieser Verbrecher nicht zu erliegen, obwohl wir doch alle wissen, was da abgeht.

Ich schildere dieses Telefonat deshalb, weil besonders wir Senioren mehr und mehr dieser fiesen und brutalen Betrugsmasche ausgesetzt sind. Das sieht auch die örtliche Polizei so, der ich den Vorgang gemeldet habe.



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

Telefonverkäufertrick wird zur Lachnummer

von Hermann Lappus, Seniorenbeirat

Vor einigen Wochen rief ein Mitarbeiter einer Firma aus Berlin an und behauptete hartnäckig, mit mir einen Termin vereinbart zu haben. Im Rahmen einer Service-Offensive wolle man dem Seniorenbeirat reizvolle Sparpotenziale beim Materialmanagement aufzeigen. Zwar bin ich überrascht, aber wenn die sagen, dass ich einen Termin habe, dann nehme ich den auch wahr. Der Mann redet schnell und gibt sich derart zugewandt und proaktiv, dass ich zunächst ganz begeistert bin.

Er weist mich mehrfach darauf hin, dass der Seniorenbeirat seine Möglichkeiten nicht voll ausschöpfe und beispielsweise mit der Bestellung von achtzig Packungen Toner für die Farbdrucker sowie fünftausend Einheiten Kopierpapier mindestens einen vierstelligen Betrag einsparen könne. Er habe das mal durchgerechnet, sagt er atemlos.

Nachdem ich ihn darauf hingewiesen habe, dass der Bedarf an Toner und Papier bei mir gedeckt sei, weil ich erst letztes Jahr je eine Einheit erworben habe, erläutert er mir, dass man auch Büroklammern im Abo bestellen könne. Auf diese Weise gerate man quasi niemals in eine Verdrossenheit, die sich aus dem Mangel an Klammern ergeben könne. Er verwendet in diesem Zusammenhang den hübschen Begriff „Verbrauchs-Verbitterung“. Er sagt das auf eine Weise, als handele es sich um einen Fachbegriff aus der Psychologie. Aber das Wort gefällt mir.

Was die Bevorratung mit Büromaterial angeht, bin ich hingegen schwer zu motivieren. Am Ende lehne ich alle Angebote des jungen Mannes ab. Ich bleibe

bockbeinig. Einigermaßen entmutigt sagt der Verkäufer: „Machen wir es doch einmal andersrum. Was brauchen Sie denn regelmäßig für den Seniorenbeirat?“, und ich antworte: „Gute Ideen und Kaffee.“ Darauf lebt er hörbar auf und ruft: „Kaffee haben wir!“ Dann bietet er mir ein Abo an. Zehn Kilo Espresso pro Woche für 860 Euro im Monat. Das seien bloß 21,50 Euro statt normal 24 Euro pro Woche.

Ich sage ihm, dass ich die Angelegenheit mit unserer Einkaufsabteilung bespreche und dann wieder auf ihn zukomme. Was natürlich niemals geschehen wird. Dann fällt mir noch ein, dass ich vergessen habe, ihn zu fragen, ob er auch Gas und Strom im Angebot habe.



ALLES AUS
EINER HAND

Rufen Sie kostenlos an!
0800 10 601 90

Seniendomizil
Haus Elisabeth

Dauer- / Kurzzeitpflege
Tagespflege
Ambulante Pflege
Offene Angebote

Besuchen Sie unser
Café zum
Mittagstisch wie
Kaffee & Kuchen

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

Fahrplanwechsel 2022/2023 bei Bus und Bahn

Mit dem bundesweiten Fahrplanwechsel im Dezember gibt es im ÖPNV auch in unserem Landkreis einige Änderungen.

Nach dem ersten Jahr Erfahrung mit den MVV-Express-Buslinien gibt es auf diesen Strecken nun weitere Zwischenhalte. Der X320 (Wolfratshausen - Deisenhofen S3) hat drei neue Haltestellen: Puppling, Riedhof und Ergerthausen/Neufahrn. Die Linie X970 (Bad Tölz - Starnberg) hat im Landkreis neue Haltestellen Bad Tölz/Friedhof, Hechenberg und Einöd sowie im Kreis Starnberg Höhenrain, Oberbiberkor und Aufhausen. In Geretsried wird der Stadtbus 310 voraussichtlich ab dem Sommer an die Haltestelle 'Am Stern' angebunden und somit ein direktes Umsteigen in den X970 ermöglicht.

Die RVO-Buslinie 9612 von Bad Tölz nach Kochel fährt nun täglich im Stundentakt.

Die S7 fährt nun von 5 bis 23 Uhr permanent im 20-Minuten-Takt. Die einzige Ausnahme ist die Abfahrt von Wolfratshausen um 10:04 Uhr wegen eines zeitgleich verkehrenden Güterzuges.

Der aktuelle Fahrplan für alle Linien MVV und RVO in unserem Landkreis und Minifahrpläne für die Buslinien X970 und X320 liegen in allen Gemeinde- und Stadtverwaltungen für Sie zum Abholen bereit.

SENIORENWOHPARK

IsarLoisach



Unser Haus bietet in freundlicher, familiärer Atmosphäre:

<p>Pflegeplätze Kurzzeit- und Verhinderungspflege vollstationäre Pflegeplätze ASB Casa-Vital GmbH . Moosbauernweg 7a . 82515 Wolfratshausen . Telefon 08171/34886-0</p>	<p>Wohnungen im Service-Wohnen 31 Ein- bis Dreizimmerwohnungen mit und ohne Balkon</p>
--	---

[**www.asb-casa-vital.de**](http://www.asb-casa-vital.de)

Wir helfen hier und jetzt.


Arbeiter-Samariter-Bund

Leserbrief zum Artikel „Wundambulanz...“ in SeniorenInfo Ausgabe 4'22

Ich habe Ihren Bericht über Wundambulanz und Wundversorgung in der letzten Ausgabe gelesen. Da ich heuer eine Fußoperation hatte, den Charcot Fuß, war ich anschließend in der Wundambulanz, einem Kooperationspartner des ISAR Klinikums in München. Dort wurde mir äußerst professionell geholfen, so dass nach nur 12 Anwendungen die doch sehr große OP Wunde geschlossen werden konnte und bestens verheilt ist.

Vielleicht wäre diese Adresse für Patienten interessant, da die Klinik, zumindest aus dem Nordlandkreis, in nur 40 Autominuten zu erreichen ist.

Horst Hehensteiner, Wolfratshausen



Foto: Heinz Hirz – Januar Sonnenuntergang



Wir sind auf vielen Wegen für Sie erreichbar.

- **Persönlich** in unseren Beratungs-Centern und Filialen
- Telefonisch mit unserer **Filiale Digital** unter 08041 8007-0
- Digital über das **Online-Banking**

Wir freuen uns auf Sie!



Sparkasse
Bad Tölz-Wolfratshausen

Wandervorschlag aus dem Rother-Wanderbuch „Winterwandern Bayerische Alpen“ von Birgit Gelder erschienen im Bergverlag Rother, Oberhaching aktuelle Auflage 2021, Preis € 16,90

Rotwand, 1884 m Von Spitzingsee über das Rotwandhaus Der klassische Münchner Hausberg

Jedem Münchner Bergsteiger ist die Rotwand ein Begriff. Wenn da einmal von einer anderen Rotwand die Rede ist, können schon amüsante Situationen entstehen. Und Rotwände gibt es viele, sei es in den Villgratner Bergen, den Lechtaler Alpen, dem Mangfallgebirge, den Dolomiten ... In den bayerischen Köpfen existiert auf alle Fälle diese eine, schließlich war fast jeder schon einmal hier oben, sei es im Sommer zu Fuß oder im Winter mit Ski über die klassische »Rotwand Reibn«.

Aber im Winter einmal ohne Bretter hier hinaufzugehen, lohnt sich. Denn der Gipfel ist auch mit Schnee ein attraktives Wanderziel – allein schon durch das bewirtschaftete Rotwandhaus.

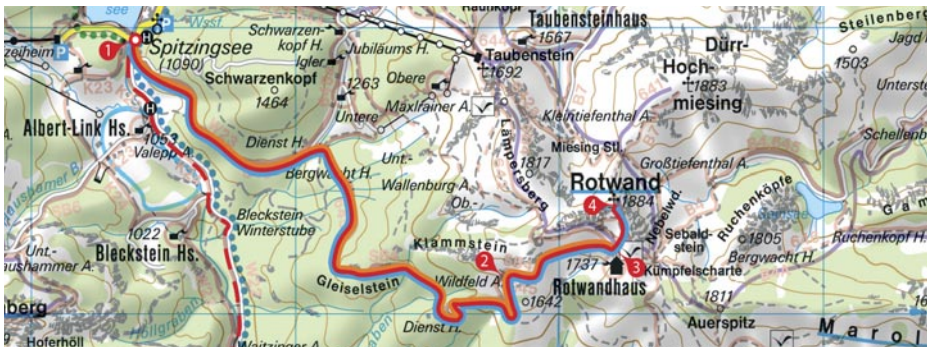
Die Hütte ist ein Vorzeigeobjekt in puncto Umweltfreundlichkeit. Der Strom hier oben wird durch Solar-, Wind- und Dieselgeneratoren erzeugt. Wie viel Prozent gerade woher bezogen werden, zeigt eine Schautafel im Hausflur. Die Hütte wurde bereits in den Jahren 1906/07 von der Sektion

Turner-Alpen-Kränzchen erbaut und hat trotz der heute vorherrschenden modernen Technik ihren alten Charme behalten. Von hier ist es nicht mehr weit auf den gleichnamigen Gipfel, der mit seinen 1884 Metern immerhin der höchste Berg im Landkreis Miesbach ist. Das schöne Gipfelpanorama wird neben dem Kreuz auf einer Tafel erklärt.

Talort: Fischhausen-Neuhaus, 801 m, an der Bahnlinie München – Schliersee – Bayrischzell. Gäste-Information Schliersee, Perfallstraße 4, Schliersee, Tel. 08026/6065-0, www.spitzingsee.de, www.schliersee.de.

Ausgangspunkt: Spitzingsee, 1090 m, Busverbindung von Schliersee und Fischhausen-Neuhaus. Kostenpflichtige Parkmöglichkeiten vor der Kirche.

Gehzeit: Spitzingsee – Rotwandhaus 2.45 Std., Rotwandhaus – Rotwand 0.30 Std., Abstieg 2.15 Std.; Gesamtzeit 5.30 Std.



Höhenunterschied: Rotwandhaus 690 Hm, Rotwand zusätzlich 120 Hm; gesamt 810 Hm.

Anforderungen: Bis zum Rotwandhaus wird der Weg meist vom Hüttenwirt präpariert. Auf den Gipfel können je nach Schneelage Schneeschuhe hilfreich sein. Hangexposition: Süd, Südwest.

Lawinengefahr: Mäßig, nach Neuschneefällen groß durch die freien herabziehenden Hänge beim Klammstein und der Rotwand. Bei Lawinengefahr von der Kuppe hinter der Wildfeldalm den Spuren durch die Mulde folgen.

Einkehrmöglichkeit: Rotwandhaus (DAV, Tel. 08026 3959880, www.rotwandhaus.de, Übernachtungsmöglichkeit).

Rodel: Hier ist zwar keine offizielle Ro-

delbahn, aber wenn der Schnee ausreicht und nicht zu weich und tief ist, kann man vom Rotwandhaus gut hinabrodeln.

Variante: Wer es gemütlicher mag, folgt von Spitzingsee der Straße geradeaus in die Valepp bis zum Forsthaus (zurzeit geschlossen). Bei Lawinengefahr gesperrt. Gehzeit hin und zurück 2.30 Std. Nach der Kirche in **Spitzingsee** (1) gehen wir links in die kleine Privatstraße (Schranke) in Richtung Valepp. Kurz darauf halten wir uns links Richtung Rotwand und folgen dem Straßenverlauf durch den Wald. Rechts von uns ragt der Stolzenberg empor. Nach der Maxlrainer Diensthütte biegen wir rechts ab. Weiter geht es durch den Wald. In einer ausgedehnten Linkskurve passieren wir den



Lohnender Ausblick von der Rotwand. Im Süden liegt das Rotwandhaus, dahinter die Krenspitze und im Hintergrund der formschöne Großvenediger.

Geiselsteinhang und genießen den Blick auf das Hintere Sonnwendjoch im Südosten. Mit zunehmender Höhe wird der Weg steiler und wir gelangen auf freie Almwiesen. Unter dem Kammstein geht es vorbei an der **Wildfeldalm** (2), dann erreichen wir eine Kuppe. Hinter dieser taucht das Rotwandhaus auf. Zur Linken einige Meter höher das Gipfelkreuz der Rotwand. Wir folgen dem Fahrweg, nun nur noch leicht bergauf,

bis wir endlich das **Rotwandhaus** (3), 1737 m, erreichen (bei Lawinengefahr von der Kuppe entlang der Spuren geradeaus durch die Mulde, zuerst hinab, dann noch einige Meter steil bergauf). An der Hütte links weiter geht es hinauf zu dem bereits sichtbaren Gipfelkreuz der **Rotwand** (4). Der Abstieg erfolgt auf dem Aufstiegsweg.



Die letzten Meter auf dem Fahrweg zum Rotwandhaus.



Alle Informationen finden Sie auf unserer Website: www.malteser-bistum-muenchen.de



LebensWERT

Tagesdemenzbetreuung



FAMILIÄR - GEMEINNÜTZIG - HERZLICH

L(i)eben – für Menschen mit Demenz
WERTvoll – für Angehörige



Wir sehen unsere Lebensaufgabe darin, Menschen mit Demenz das Leben so schön wie möglich zu machen.

In unserem schönen Haus im Grünen kümmern wir uns in einer familiären Umgebung liebevoll um unsere Gäste!

Für uns ist es sehr wichtig, dass sich unsere Bewohner wohl, sicher und geborgen fühlen, um so einen inneren Rückzug zu vermeiden.

Ganz nach Ihrem Bedarf betreuen wir unsere Gäste Wochen-, Tage- oder Stundenweise.



Vereinbaren Sie gerne einen Probetag bei uns!

Wir freuen uns über Ihren Anruf:

Tagesdemenzbetreuung L(i)ebenswert

Oberbuchen 60

83670 Bad Heilbrunn

Telefon: 08046 / 6349991

E-mail: info@demenz-lebens-wert.de

www.demenz-lebens-wert.de

Unser Anzeigensponsor: Die Zahlenflüsterer Buchhaltungsservice Rödel



von Wolfram Stein

Buchvorstellung:

Das Grand Hotel

Die nach den Sternen greifen

von Caren Benedikt

Band 1 einer Trilogie erschienen im Verlag Blanvalet München, 2020
528 Seiten, Paperback, Preis 15 €
auch in den städt. Bibliotheken ausleihbar

Ein elegantes Hotel in Binz an der Ostsee, ein verruchtes Varieté im Astor in Berlin, eine starke Frau, die ihren Weg geht und ein Geheimnis, das alles in Gefahr bringt.

Rügen, 1924. Weiß und prächtig steht das imposante Grand Hotel der Familie von Plesow an der Uferpromenade von Binz. Vieles hat sich hier abgespielt und es war nicht immer einfach, trotzdem blickt Bernadette von Plesow voller Stolz auf ihr erstes Haus am Platz. Hier hat sie ihre Kinder großgezogen: den ruhigen Alexander, der einmal der Erbe des Grand Hotels sein wird; Josephine, die rebellische Künstlerin, die ihren Weg noch sucht; und den umtriebigen Constantin, der bereits sein eigenes Hotel, das Astor, in Berlin führt. Alles scheint in bester Ordnung. Natürlich gibt es hier und da Streitigkeiten mit ihrer Tochter, und irgendetwas stimmt auch nicht mit dem sonst so fröhlichen Zimmermädchen Marie. Das sind aber alles Kleinigkeiten gegen das, was der unangekündigte Besuch eines Mannes auslösen könnte, der Bernadette damit droht, ihr dunkelstes Geheimnis aufzudecken ...

Band 2: Das Grand Hotel. Die mit dem Feuer spielen

Band 3: Das Grand Hotel. Die der Brandung trotzen

Meine Meinung

Binz und Berlin, zwei Orte, die gerade zu der Zeit, in der das Buch spielt, unterschiedlicher nicht sein konnten.

Binz mit der Beschaulichkeit der Ostsee, der Promenade, der Ruhe und Erholung. Auf der anderen Seite Berlin: Laut, schrill, schnell, mit Drogen, Abstürzen und unbändiger Lust auf Leben. Diese Gegensätze lösen in dieser Familiensaga eine unglaubliche Spannung aus. Wer beide Orte kennt, kann sich wunderbar in diese Geschichte hineinversetzen und auch ein wenig vom Ostseestrand träumen. Ich habe alle drei Bände gelesen und kann Ihnen diesen Roman für lange Winterabende bestens empfehlen.



Alten - und Pflegeheim

Josefistift

...im Heim Daheim!



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

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





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

Mi 11. Jan.'23 Senioren-Tanz – Ein Jungbrunnen für Ihre Gesundheit
Mi 08. Febr.'23 Kommen Sie mit und ohne Partner
Mi 08. März'23 Veranstalter: Caritas Kontaktstelle „Alt und Selbständig“
jew. 15-17 Uhr Musik: Rudi Holzapfel
keine Anmeldung erforderlich
Gebühr: Spende für die offene Seniorenarbeit
Ort: BSW Hotel Isarwinkel, Ludwigstraße 6-8, Bad Tölz

Mi 01. Febr.'23 Austausch und Information für pflegende Angehörige
15-17 Uhr Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.
Zielgruppe: Pflegende Angehörige, Ehrenamtliche
Leitung: Sylvia Kardell, Gesundheits- u. Krankenpflegerin
Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich
Tel.: 08171 2347460 / Mail: info@ag-il.de / www: ag-il.de / keine Gebühr
Ort: Lüßbachstraße 2, Wolfratshausen-Waldram
Bei Betreuungsbedarf zuhause: Bürger f. Bürger e.V., Tel. 08171 2385865

Di 28. März'23 Basis Wissen Demenz – Krankheitsbilder und Symptome
17-18.30 Uhr Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.
Zielgruppe: Pflegende Angehörige, Ehrenamtliche
Referent: Dieter Käufer, Dipl. Soz. Päd. (FH)
Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich
Tel.: 08171 2347460 / Mail: info@ag-il.de / www: ag-il.de / keine Gebühr
Ort: Lüßbachstraße 2, Wolfratshausen-Waldram

jeden Mi/Do Betreuungsgruppe Lichtblicke Geretsried e. V.
14.30-16.30 Uhr Betreuung von Menschen mit kognitiven Einschränkungen
Leiterin: Sylvia Kardell
Anmeldung: Telefon 08171 36 50 411 / mobil 0176 70 51 94 79 oder
eMail: sk@lichtblicke-geretsried.de / www.lichtblicke-geretsried.de
Ort: evang. freikirchliche Gemeinde, Geretsried, Jeschkenstr. 125 b

Auflösung des Rätsels aus der *SeniorenInfo* Nr. 4'22

Die richtigen Antworten lauten:

Foto 1: Madonna mit Kind, auf der Isarbrücke im gemeindefreien Gebiet Pupplinger Au

Foto 2: Ein Flussgott neben der Isar in Geretsried

Foto 3: Heiliger Nepomuk, auf der Isarbrücke in Lenggries

Leider war unter den Einsendungen keine richtige Lösung.

Impressum

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

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

**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 in Apotheken und bei Ärzten.*

Titelbild: Titelbild Eisgräser, © Melitta & Peter Korff

Redaktionsschluss für Ausgabe 2-2023, April - Juni ist der **20. Februar'23**



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

DAHEIM STATT HEIM



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

Unser Ziel ist es, jeden Patienten so zu versorgen, als wäre er unser eigenes Familienmitglied.

**Ehrlich.
Kompetent.
Transparent.**

 **Sozialagentur
Oberbayern**
Betreuung zu Hause

Sozialagentur Oberbayern

Kontakt

Sozialagentur-Oberbayern
Betreuung zu Hause GmbH
Kemmelallee 1
82418 Murnau a. Staffelsee
08841 / 485 43 30
info@sozialagentur-oberbayern.de

