

# Senioren Info

*Leben im Alter*

in der Region Bad Tölz – Wolfratshausen



**April-Juni'24 - Nr. 2**

**Ihr Exemplar kostenlos  
zum Mitnehmen**



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](http://seniorentagespflege.de)

**Gutschein  
für einen  
kostenfreien  
Schnuppertag**

Pro Person  
ein Mal einlösbar.

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat Bad Tölz-Wolfratshausen	
❑ Seniorenbeirat in Klausur	4
❑ Nachruf Dieter Käufer	6
Gesundheit	
❑ Sebastian Kneipp – Vom „Wasserdoktor“ zum Vater der ganzheitlichen Therapie	7
Organisationen, Vereine, Gruppen	
❑ BRK: Einzigartig innovativ: „CARU care“ Assistenzsystem	11
❑ BRK/Mehrgenerationenhaus: Bewegung trotz(t) Demenz	13
❑ Kreisbildungswerk: Tag der Pflege – Raus aus dem (Pflege-)Alltag	14
❑ VdK Geretsried: Monatlicher Stammtisch mit Expertenbesetzung	15
❑ VdK Wolfratshausen: Treffpunkt 'Rat & Tat' für pfleg. Angehörige	17
Alltagstauglich	
❑ Digitale Welt: Wie sicher ist mein (älteres) Handy	18
❑ Der Seniorenkompass in neuer Auflage ist da!	20
❑ Was kommt mit der Einführung des Digitalen Euros auf uns zu?	21
❑ Immobilienverkauf mit Wohnrecht auf Lebenszeit	22
Gedanken	
❑ Ein Versuch, der zunehmend Spaß macht	23
❑ Brücken bauen	25
Lebenslust	
❑ Wandervorschlag: Rund um den Kochelsee	26
❑ Buchvorstellung: Zwei alte Frauen – Eine Legende von Verrat und Tapferkeit	29
Termine	31
Impressum	32

## Wichtige Telefon-Nummern

<b>Polizei</b>	110	<b>Feuerwehr/Rettungsdienst</b>	112
<b>Krankenförderung</b>	0881 19222	<b>Ärztl. Bereitschaftsnotdienst</b>	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](http://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,

der Winter hat sich mal wieder recht zahm gezeigt. Eine kurze aber heftige Vorführung gab er an einem November-Wochenende. Und wie wunderschön war der nächste Tag: Alles war tief verschneit, es gab nur noch zwei Farben – weiß für das Land und blau für den Himmel und dazu winterlichen Sonnenschein. Nach ein paar Tagen war die weiße Pracht wieder weg und der Rest des Winters ist eigentlich nicht mehr groß der Rede wert.

Nun ist wieder Frühling und der Kreislauf der Natur beginnt aufs Neue. Auch der menschliche Kreislauf fährt durch die längeren und wärmeren Tagen wieder hoch. Haben Sie schon mal Wassertreten à la Sebastian Kneipp ausprobiert? Vielleicht inspiriert Sie der Beitrag in dieser Ausgabe dazu. Es tut wirklich gut!

Dieter Höflich beschreibt sein neues Hobby: Er büffelt mit 'zunehmend Spaß' wieder Latein. Waltraud Bauhof macht sich in ihrem Beitrag 'Brücken bauen' ernste Gedanken über die Zukunft unserer Gesellschaft. Ich hoffe, unser bunter Frühlingsstrauß an Themen in dieser Ausgabe der **SeniorenInfo** macht Ihnen Freude.

Ich lese gerne romantische Gedichte und fand von Ricarda Huch (1864-1947) folgende Zeilen. Mit diesen Gedanken wünsche ich Ihnen alles Gute und für jeden neuen Tag im Frühling ein schönes Erlebnis.

Von allen Zweigen perlt der goldne Schaum,  
Auf allen Bäumen flammen Blütenbrände,  
Unzählbar lacht der Kuckuck durch den Raum.  
Frag ich ihn bang nach meines Lebens Ende.  
Es blüht und lebt bis an der Erde Saum,  
Wird blühen und leben, singt er, ohne Wende -  
Als wäre Frühling nicht ein kurzer Traum.  
Auch du bist ewig! Spare nicht, verschwende!

Herzlichst

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Gabriele Skiba', written in a cursive style.

Gabriele Skiba



## Seniorenbeirat in Klausur

Die Mitglieder des Seniorenbeirates verbrachten Anfang Februar ein Wochenende bei einer Klausurtagung, um sich ausgiebig mit speziellen Themen befassen zu können. Wir hatten hochrangige Referenten zu Besuch, so waren es auch kurzweilige und sehr interessante Tage.

Claus Fussek, wohl der bekannteste Pflegeexperte und Pflegekritiker Deutschlands, referierte zusammen mit seiner Frau Ute, die viele Jahre als Sozialpädagogin in einem Alten- und Pflegezentrum (ASZ) in München gearbeitet hat. Der dreistündige Vortrag auf den Punkt gebracht, sofern das überhaupt möglich ist: Es gibt einen Anspruch auf einen Kindergartenplatz, für einen Menschen im Alter aber keinen Anspruch auf einen Pflegeplatz. Claus Fussek machte uns Mut diese Rechte einzufordern, denn die Würde des Menschen ist unantastbar und das gilt vor allem für ältere

Menschen. Jetzt anpacken, einfordern, laut werden, das ist nach wie vor das Credo von Claus Fussek, auch wenn er jetzt zusammen mit seiner Frau das Rentnerdasein genießt.



Claus und Ute Fussek

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

Wir helfen  
hier und jetzt.

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund

Kriminalhauptkommissar Simon Bräutigam ist vielen von unseren Lesern sicherlich von seinen Vorträgen schon bekannt, aber auch er nahm sich einen Sonntag Vormittag die Zeit noch einmal eindringlich über Trickbetrug und deren abscheulichen Methoden zu referieren. Herr Bräutigam betont immer wieder, dass er in unserem Landkreis als persönlicher Ansprechpartner jedem Interes-

sierten kostenlos mit seinem Fachwissen zur Verfügung steht, sowohl an seiner Dienststelle als auch vor Ort. Denn Vorbeugen schafft Sicherheit. Nehmen Sie das Angebot wahr, es lohnt sich.

**Telefon 0881 640-458**

**eMail: [polizeiberatung-weilheim@polizei.bayern.de](mailto:polizeiberatung-weilheim@polizei.bayern.de)**



*Kriminalhauptkommissar Simon Bräutigam*



## Mitziehen.

### Durch Gemeinschaft gewinnen.

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

Sozialverband VdK Bayern e.V.  
**Kreisgeschäftsstelle Bad Tölz - Wolfratshausen**  
Karwendelstraße 5, 83646 Bad Tölz  
Telefon 08041 / 76125-3  
[kv-badtoelz@vdk.de](mailto:kv-badtoelz@vdk.de)

SOZIALVERBAND  
**VdK**  
BAYERN

Zukunft braucht Menschlichkeit.



## **Nachruf**

*In stiller Trauer  
nehmen wir Abschied von*

### **Dieter Käufer**

*der am 10. Januar 2024 im Alter  
von 69 Jahren nach kurzer schwerer  
Krankheit verstorben ist.*

*Mit Dieter Käufer verlieren wir einen wichtigen Menschen. Er hat sich in seinem ganzen Berufsleben für die Lebensqualität und die Würde der Menschen mit Pflegebedarf eingesetzt und ganz besonders für Menschen mit Demenz. Mit Beginn seiner Rentnerzeit engagierte er sich ehrenamtlich beim Seniorenbeirat des Landkreises.*

*Er war ein Menschenfreund, offen und positiv und wenn man ihn gebraucht hat, war er da. Dieter Käufer hinterlässt eine Lücke, als Experte, als leidenschaftlicher Vertreter der Themen Pflege und Demenz und als Mensch. Wir hätten ihn gerne noch länger bei uns gehabt!*

*In dankbarer Erinnerung  
Der Seniorenbeirat*



Schwanensee – ein Pärchen Schwäne bei Manhartshofen

Foto: M. Herfellner



von Inga Rahmsdorf  
Quelle: Senioren Ratgeber

## Sebastian Kneipp – vom „Wasserdoktor“ zum Vater der ganzheitlichen Therapie

Mit dem Wassertreten und kalt-warmen Wechselbädern verbinden wohl die meisten Menschen die Lehren des Sebastian Kneipp. Dabei entwickelte Kneipp (geb. 1821, gest. 1897) ein viel umfassenderes, ganzheitliches Gesundheitskonzept: mit Wasser- und Kräutertherapien, aber auch mit gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung und stressfreier Lebensführung. Die Idee: das Einfache und Naheliegende anwenden, um gesund zu bleiben oder gesund zu werden.

### Für die eigene Gesundheit selbst aktiv werden

"Die Ansätze von Kneipp sind gerade heute von großer Bedeutung", meint

Dr. Benno Brinkhaus, Facharzt für Innere Medizin und Professor für Naturheilkunde an der Berliner Charité. Kneipps Lehre sei nicht nur zeitgemäß, sondern zukunftsweisend: "Wir müssen heute viel stärker darauf achten, dass die Menschen für ihre Gesundheit selbst aktiv werden. Dafür sind Naturheilkundeverfahren nach Kneipp zentral."

### Kombination aus konventioneller und traditioneller Medizin

Gerade bei Menschen mit chronischen Erkrankungen ist eine integrative Medizin, also die Kombination aus konventioneller und naturheilkundlicher, beziehungsweise traditioneller Medizin erfolversprechend. Leidet ein Patient



**AOK**  
Die Gesundheitskasse. BAYERN

Die Nummer 1 in Bayern

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

Mein Pflegeberater vor Ort.  
[www.aok.de/bayern/pflege](http://www.aok.de/bayern/pflege)

Einfach nah. Meine AOK.

oder eine Patientin etwa unter Bluthochdruck, können Medikamente helfen. "Wichtig ist aber auch zu schauen, ob der Mensch sich genug bewegt, sich richtig ernährt, regelmäßig schläft und genug entspannt", sagt Benno Brinkhaus.

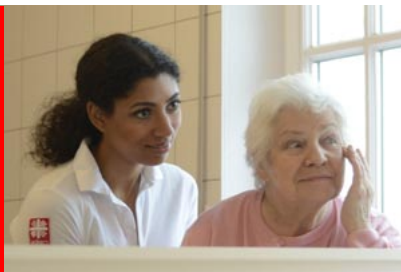
## Kneippanwendungen als Prävention

Der Professor empfiehlt Kneippanwendungen auch zur Gesundheitsförderung und Prävention für gesunde Menschen. "Wir können viel mehr als bisher für unsere eigene Gesundheit tun", sagt er und klingt damit ganz wie Kneipp, von dem zum Beispiel folgendes Zitat überliefert ist: "Wenn die Menschen nur halb so viel Sorgfalt darauf verwenden würden gesund zu bleiben, wie sie heute darauf verwenden krank zu werden, die Hälfte ihrer Krankheiten bliebe ihnen erspart."

Dabei war Kneipp eigentlich kein Mediziner, sondern Pfarrer. Geboren wurde er als Sohn einer armen Weberfamilie. Mit zwölf Jahren verließ er die Schule, um zu arbeiten. Erst mit 23 Jahren besuchte er ein Gymnasium, erkrankte dann aber schwer. Zufällig las er damals von der heilenden Kraft des Wassers und begann einen Selbstversuch, indem er regelmäßig in Dillingen in der kalten Donau badete – das war der Grundstein seiner Wassertherapie. Als Pfarrer ging Kneipp später in ein Kloster nach Bad Wörishofen, das bis heute Zentrum der Kneippkuren ist: das Kurhaus Sebastianum, gegründet 1891. Dort schrieb er auch sein erstes Buch "Meine Wasserkur".

## 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](http://www.caritas-ambulanter-pflegedienst-bad-toelz-wolfratshausen.de)

Mein Leben  
Im Alter  


## Ganzheitliches Gesundheitskonzept statt nur „Kaltwasserdoktor“

Auch wenn viele Mediziner Kneipp seinerzeit als "Kaltwasserdoktor" verspotteten, ließ er sich nicht von seiner Lehre abbringen. "Kneipp ist kein Hokusfokus. Man spürt bei den Anwendungen einfach am eigenen Leib, wie gut einem das tut", sagt Cordula von der Ropp. Sie ist Fachärztin für Innere und Allgemeinmedizin und leitende Ärztin im Sebastianum in Bad Wörishofen.

"Manchmal reicht es schon aus, an kleinen Schraubchen zu drehen, um gesund zu bleiben oder gesund zu werden", sagt sie. Wassertherapien zum Beispiel würden nicht nur die Durchblutung steigern, das Immunsystem stärken und Schmerzen reduzieren, sondern auch die Körperwahrnehmung schulen und der Psyche guttun.

## Wann man nicht kneippen sollte

Wasserkuren sollten Sie jedoch nur anwenden, wenn Sie sich wirklich fit fühlen. Auch bei den kneippischen Therapieverfahren gilt, dass Gegenanzeigen beachtet werden müssen. "Wenn Patienten akute Beschwerden haben oder an chronischen Erkrankungen leiden, gehören sie medizinisch untersucht und sollten sich vor einer Kneipptherapie mit Wasseranwendungen mit ihrem Hausarzt besprechen", sagt die Ärztin.

## Anm. d. Red.:

In Bad Tölz befindet sich im Kurpark ein KneippGarten zur freien Nutzung von Mitte April bis Mitte Oktober.



KneippGarten im Kurpark © Archiv Stadt Bad Tölz

# 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](mailto:info@das-soziale-netzwerk-wor.de)



**Bayerisches Rotes Kreuz**  
Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen  
**Hausnotruf**  
Ansprechpartnerin: Anja Rottmüller  
Barbezieuxstraße 1, Wolfratshausen  
Telefon: 08171 934520  
eMail: [hausnotruf@kvtoel.brk.de](mailto:hausnotruf@kvtoel.brk.de)

### ***Einzigartig innovativ: „CARU care“ Assistenzsystem*** ***Der intelligente BRK-Hausnotruf bietet jetzt auch Gesundheitsförderung für zuhause***

Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Konzentrationsprobleme: Das können Folgen von verbrauchter Raumluft oder mangelnder Flüssigkeitszufuhr sein. Besonders bei älteren Menschen, die sich viel in ihrer Wohnung aufhalten, werden regelmäßiges Lüften und Trinken gerne mal vergessen. Der BRK Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen bietet mit der neuen Hausnotruf-Dienstleistung „CARU care“ eine Lösung und gleichzeitig die Sicherheit eines zertifizierten Hausnotrufs.

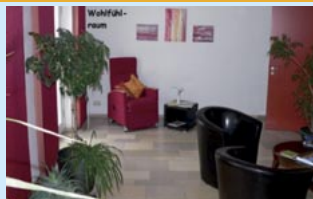
Der klassische Hausnotruf (Knopf am Handgelenk oder um den Hals gehängt)

kann mit dem digitalen Assistenzsystem „CARU care“ erweitert werden. Für die Nutzung des formschönen Geräts braucht man keinerlei technisches Vorwissen und die Bedienung funktioniert ohne Smartphone. **Diese neue Gesundheits-Dienstleistung beinhaltet im Unterschied zum klassischen Hausnotruf-System eine CO2-Ampel und eine Trinkanimation.** Per Ampelanzeige weist das Gerät darauf hin, rechtzeitig zu lüften und die Trinkanimation erinnert auf einzigartige Weise an das regelmäßige Trinken. Dafür werden die Nutzer unter-schwellig mit Methoden der Neurowis-



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](http://www.marienstift-toelz.de)

senschaft zum Trinken animiert. Diese beiden Dienstleistungen haben einen erheblichen positiven Einfluss auf die Gesundheit. „Mit unserem innovativen neuen Angebot gewährleisten wir zusätzlich zur Sicherheit auch präventive Gesundheitsförderung. Das trägt zum einen zum Wohlbefinden unserer Kunden bei, entlastet aber gleichzeitig unser Gesundheits- und Pflegesystem. Damit sind wir absolute Vorreiter auf dem Markt“, sagt Anja Rottmüller, Fachbereichsleiterin Hausnotruf beim BRK Bad Tölz-Wolfratshausen.

Neben den Gesundheitsdienstleistungen können über das System auch Notrufe abgesetzt werden, wie beim bewährten Hausnotrufsystem. Aber auch hier gibt es Neuerungen, die in Zusammenarbeit mit Senioren und dem Fraunhofer Institut in Oldenburg entwickelt wurden: Zusätzlich zum klassischen Knopfdruck kann ein Notruf auch per Sprache ausgelöst werden. Und der Funksender enthält intelligente Sensoren, die einen

Sturz automatisch erkennen. Das System ist zertifiziert und wird bei bestehendem Pflegegrad durch die Pflegekasse bezuschusst.

Für mehr Informationen nehmen Sie mit uns Kontakt auf, Kontaktdaten siehe oben.



**Anm. d. Red.:** Bei der Verbraucherzentrale können Sie sich umfassend zu Hausnotrufsystemen informieren. [www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheitspflege/pflege-zu-hause/hausnotrufsysteme-schneller-draht-zur-hilfe-10566](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheitspflege/pflege-zu-hause/hausnotrufsysteme-schneller-draht-zur-hilfe-10566)

## 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!“*



**Mehr  
Generationen  
Haus**

**BRK Mehrgenerationenhaus  
Bad Tölz**  
Klosterweg 2, 83646 Bad Tölz  
Telefon 08041 7933588  
eMail: mgh@kvtoel.brk.de



**Bayerisches  
Rotes  
Kreuz**

## Bewegung trotz(t) Demenz

Miteinander lachen, sich gemeinsam bewegen - das hält fit und lässt auch das ein oder andere Problem vergessen. Mit und ohne Demenz, Angehörige, Demenzerkrankte, alle sind eingeladen, mit Sport der Demenz zu trotzen!

Mit unserem ganz speziellen Bewegungsangebot wollen wir der Demenz etwas entgegensetzen. Im besten Fall nicht mit dem Fokus auf die Krankheit, sondern bei Bewegungsübungen, die helfen fit zu bleiben, gemeinsam zu lachen und Spaß zu haben. Uns ist es ein Anliegen, dass besonders auch Angehörige von Demenzerkrankten ihre Schützlinge vom Alltag abgelöst erleben können und gemeinsam die Krankheit auch einmal eine Stunde ganz vergessen dürfen.

Das Bewegungsangebot wird von Margit Schuller-Langscheidt geleitet. Sie ist ausgebildete Turnlehrerin und leistet mit ihrem fachlichen Wissen und ihrer offenen Art Menschen zu begegnen

einen Beitrag, den Alltag leichter zu machen.

**Wann?** Jeden Donnerstag  
von 10.30 bis 11.30 Uhr

**Wo?** BRK Mehrgenerationenhaus  
Klosterweg 2, Bad Tölz

**Kosten?** Keine! Dieses Angebot wird aktuell vom Landesamt für Pflege finanziell unterstützt, so dass wir es **kostenfrei** leisten können.



© canva.com



**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](http://www.oberlandbank.de/beste-bank)

**Raiffeisenbank  
im Oberland eG**



Kreisbildungswerk  
Bad Tölz-Wolfratshausen  
Claudia Harrasser  
eMail: [claudia.harrasser@kbw-toelz-wor.de](mailto:claudia.harrasser@kbw-toelz-wor.de)  
[www.tagderpflege.info](http://www.tagderpflege.info)



## **Tag der Pflege – Raus aus dem (Pflege-)Alltag**

**Kloster Benediktbeuern, Campus KSH  
Samstag, 4. Mai 2024, 10.30 bis 17 Uhr**

Kraft tanken, sich informieren, austauschen und neue Ideen bekommen, eine kleine Auszeit nehmen. All das können Sie am Tag der Pflege, der dieses Jahr zum zweiten Mal stattfindet.

Engeladen sind alle, die sich für das Thema Pflege interessieren, insbesondere beruflich Pflegenden, pflegende Angehörige und Ehrenamtliche. Wir spannen einen weiten Bogen von wissenschaftlich fundierten Vorträgen und praktischen Tipps zur Gestaltung des Pflegealltags bis zum gemeinsamen Singen und Malen und dem Netzwerken bei „Herzesspaziergängen“ und im Pflege-Café. Beratung, u.a. von der Fachstelle für pflegende Angehörige, dem Hospizverein oder der Architektenkammer gibt es an zahlreichen Infoständen. Für zu pflegende Angehörige und Kinder gibt es eine Betreuungsmöglichkeit. Dafür ist eine Anmeldung bei Claudia Harrasser erforderlich, Kontaktdaten s.o.

Vorträge, besonders für pflegende Angehörige und alle, die sich zu Pflegeheimen sowie Hilfsangeboten im Alter informieren möchten, finden statt um  
– 11.30 Uhr Soziale Pflegeversicherung  
Hilfe für pflegende Angehörige

- 13.15 Uhr Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung
- 14 Uhr Demenz verstehen, besser mit Betroffenen umgehen
- 15 Uhr Herausforderungen der Pflege zuhause meistern
- 15.15 Uhr Barrierefreiheit

Änderungen vorbehalten. Das vollständige Programm finden Sie online unter [www.tagderpflege.info](http://www.tagderpflege.info)



Der Tag der Pflege wurde vom Ausschuss für soziale und kulturelle Angelegenheiten des Kreistags initiiert und wird vom Kath. Kreisbildungswerk Bad Tölz-Wolfratshausen zusammen mit der Kath. Stiftungsfachhochschule, Campus Benediktbeuern (KSH) organisiert und durchgeführt.

Ein herzlicher Dank ergeht an die **Josef und Luise Kraft-Stiftung** für die großzügige finanzielle Unterstützung für den Tag der Pflege 2024.





**VdK Ortsverband Geretsried**  
Daniela Wagner, Pflegeberaterin  
Telefon: 08171 2387506 (AB)  
eMail: ov-geretsried@vdk.de



**Alzheimer Gesellschaft  
Isar-Loisachtal**



**Christophorus  
Hospizverein**

## Monatlicher Pflegestammtisch mit Expertenbesetzung



*v.links: Edith Peter und Margarethe Götz (VDK), Gabi Strauhal (AG Isar-Loisachtal), Cornelia Irmer und Daniela Wagner (VDK)*

Der VdK-Ortsverband Geretsried bietet zusammen mit der Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal und dem Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfrathshausen einen monatlichen Pflegestammtisch an. Pflegenden Angehörigen und Interessierten, haben hier eine Möglichkeit sich zu Themen Pflege, Betreuung oder Begleitung zu Hause auszutauschen, Fachleute um Rat zu fragen oder einfach mal 'rauszukommen'.

Anwesend bei den Treffen ist immer ein Vorstandsmitglied des VdK Geretsried und/oder der Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal und eine erfahrene ehrenamtliche Mitarbeiterin des Christophorus Hospizvereins.

Man trifft sich jeden letzten Donnerstag im Monat um 18.30 Uhr in gemütlicher Atmosphäre im Café Servus (ehemals Neuwirt) in Gelting. Sie können ohne Anmeldung kommen und sind immer herzlich willkommen.

Die Termine für dieses Quartal:  
25. April, 30. Mai, 27. Juni 2024

 **DER PARITÄTISCHE**  
BAYERN  
Josefistift



**... im  
Heim  
Daheim!**

### Alten- und Pflegeheim Josefistift

- 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](http://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



VdK Ortsverband Wolfratshausen  
Treffpunkt 'Rat&Tat'  
Leitung: Stefan Stegner  
Telefon: 08171 216054  
eMail: stefan.stegner@t-online.de

## Treffpunkt 'Rat&Tat' für pflegende Angehörige

Als erfahrener und aktiver Altenpfleger leitet Stefan Stegner, Mitglied im Vorstand des VdK-Ortsverbands Wolfratshausen, den Treffpunkt 'Rat&Tat'. Der Treffpunkt ist eine Möglichkeit für pflegende Angehörige und Interessierte, mit eingeladenen Fachleuten über spezielle Nöte und Probleme im Zusammenhang mit einer häuslichen Pflege zu sprechen. Aus diesem Grund finden die Treffen auch an einem geschützten Ort statt und zwar einmal pro Quartal in einem barrierefreien Raum der evang.-luther. Kirchengemeinde in Wolfratshausen.

Der nächste Treffpunkt 'Rat&Tat' findet statt am Donnerstag, 18. April '24. Dieses mal geht es um das Thema Palliativmedizin. Dazu ist ein Arzt vom Palliativ-Team Oberland eingeladen, der in seinem Vortrag die Palliativmedizin für den Laien verständlich erklären wird und natürlich für Fragen gerne zur Verfügung steht.

Palliativmedizin ist in Deutschland eine noch junge medizinische Disziplin. Erst zu Beginn der 1980er Jahre entstanden in Deutschland die ersten Palliativstationen. Palliativ bedeutet eine Schmerztherapie, durch die Linderung von Schmerzen bei chronisch Kranken oder Patienten mit fortgeschrittenen Krebsleiden und bei Menschen in hohem Alter mit multimorbidem Krankheitsbild (mehrere Krankheiten, wie es im Alter vorkommt) erreicht wird. Insbesondere in der letzten Lebensphase, soll der Betreffende möglichst mit erträglichen Schmerzen auf eine medikamentöse

Therapie eingestellt sein und in Vorbereitung auf das Sterben, dies als einen Teil des Lebens akzeptieren.

### Treffpunkt 'Rat&Tat' für pflegende Angehörige

Donnerstag, 18. April 2024, 19 Uhr  
evang.-luth. Kirchengemeinde, Nebengebäude, Bahnhofstraße 2, Wolfratshausen

*Anmeldung ist nicht erforderlich.*

## 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](mailto:hilfe@seniorenbegleitung.biz)

von Claudia Harrasser  
Projektleitung Digitalkompetenz  
Kreisbildungswerk Bad Tölz-Wolfratshausen

## Wie sicher ist mein (älteres) Handy?

**Zusammenfassung Stammtisch Digitalbegleiter und Interessierte im Januar 2024. Referent: Roland Umlauf**

Gut zu wissen: Jede Software hat Sicherheitslücken. Um einen möglichst hohen Sicherheitsstandard zu gewährleisten, werden auf unseren Handys regelmäßig Sicherheitsupdates eingespielt. In der Regel passiert das ganz automatisch, Sie werden lediglich darüber informiert.

Allerdings werden diese Updates nur für die letzten Versionen der Betriebssysteme erstellt und verteilt. Die aktuelle Android-Version ist die Version 14 (IOS für iPhones ist Version 17). Es hängt zusätzlich vom Hersteller Ihres Handys ab, bis zu welcher Version diese Sicherheitsupdates eingespielt werden. Bei Sam-



sung werden z. B. die letzten drei Versionen (also bis Android 11) gepflegt, bei Google die letzten fünf. Entscheidend ist, wann Ihr Handy auf den Markt gekommen ist.

**Tipp:** Schauen Sie einfach mal im Internet nach und suchen z.B. „Bekommt (Hersteller Name Handy) noch Updates?“ Wenn Sie keine Updates mehr bekommen, ist ein extra Virenschanner höchst angeraten – und Sie sollten tat-



## 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](http://www.schwaigwall.de)

sächlich über die Anschaffung eines neueren Modells nachdenken, damit Ihre Daten sicher sind und bleiben.

**Und noch ein Hinweis:** Vernachlässigen Sie die „üblichen Sicherheitsmaßnahmen“ nicht! z.B.

- Wählen Sie gute Passwörter und verwahren Sie diese sicher.
- Lassen Sie Vorsicht bei der Annahme von Cookies walten.
- Installieren Sie neue Apps vorzugsweise aus geprüften AppStores wie Google Play Store oder AppStore von Apple.
- Wenn Sie eMails bekommen, die Ihnen verdächtig vorkommen, prüfen Sie die Absender genau und löschen Sie diese gegebenenfalls.

Geben Sie keinesfalls persönliche Daten in Seiten ein, die sich beim Anklicken eines Links öffnen.

- Und nicht zuletzt: Wenn Sie Opfer eines Angriffs geworden sind, melden Sie dies der Polizei.

Unterstützung mit Rat und Tat zu diesen Themen bekommen Sie z.B. bei den Veranstaltungen der Computersenioren [www.computersenioren-badtoelz-wolfratshausen.de](http://www.computersenioren-badtoelz-wolfratshausen.de) oder den Handytreffs und Einsteigerkursen des KBW [www.kbw-toelz-wor.de](http://www.kbw-toelz-wor.de)

## 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

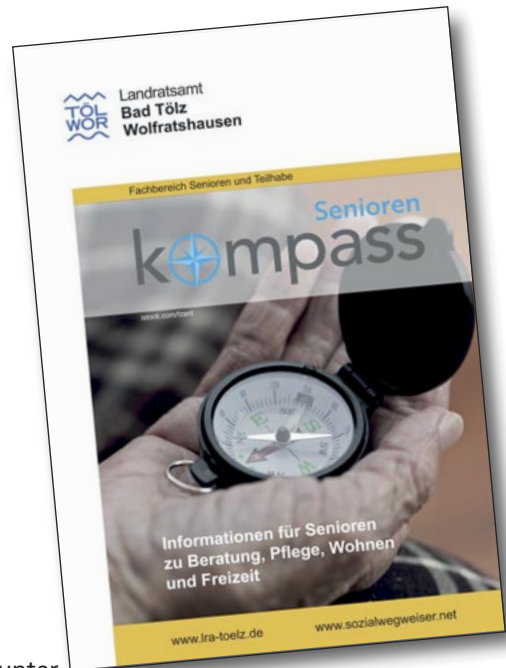
Adalbert-Stifter-Straße 56, 82538 Geretsried  
Telefon 08171 38618-0 oder 38618-12  
Fax 08171 38618-27, E-Mail: [st-hedwig@caritasmuenchen.de](mailto:st-hedwig@caritasmuenchen.de)

von Christiane Bäumler  
Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen  
Fachbereich Senioren und Teilhabe  
Telefon 08041 505-280

### Der Seniorenkompass in neuer Auflage ist da!

Suchen Sie Informationen über die Leistungen der Pflegeversicherung, einen ambulanten Pflegedienst, eine Tagespflege oder eine Beratungsstelle zu Demenzfragen? Wollen Sie sich über Möglichkeiten finanzieller Unterstützung wie z.B. der Grundsicherung oder der Befreiung von der Zuzahlung zu Krankenkassenleistungen informieren? Wo finde ich einen Dienstleister oder eine gemeinnützige Organisation, die mir hilft meinen Alltag zu Hause zu meistern? Vielleicht möchten Sie sich auch nur mal einen Überblick verschaffen, wie viele Seniorenwohnanlagen, Pflegeheime oder alternative Wohnformen es im Landkreis gibt. Oder Sie interessieren sich für gesellschaftliche Angebote speziell für ältere Menschen, wie z.B. Bildungsmöglichkeiten oder gesellige Treffpunkte. Alles das und noch viel mehr finden Sie übersichtlich nach Themen geordnet im neu gedruckten Seniorenkompass.

Seit 1996 gibt es im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen den Seniorenkompass, der alle zwei Jahre neu aufgelegt wird. Sie bekommen den Seniorenkompass als kostenlose Broschüre im Landratsamt und in allen Rathäusern sowie teilweise in Apotheken, Büchereien und bei Hausärzten. Eine Online-Version finden Sie



unter [www.sozialwegweiser.net/seniorenkompass](http://www.sozialwegweiser.net/seniorenkompass) auf einer Internetseite des Landratsamtes. Für weitere Informationen können Sie sich gerne an das Senioren-Info-Telefon im Landratsamt unter der Nummer 08041 505-280 wenden.

*Wir freuen uns über Rückmeldungen, auch über Verbesserungsvorschläge!*

## Was kommt mit der Einführung des Digitalen Euros auf uns zu?

Den Euro könnte es in ein paar Jahren in neuer Form geben. Eine digitale Version würde Scheine und Münzen ergänzen. Die Vorarbeiten zum digitalen Euro laufen seit geraumer Zeit. Was kommt mit dem digitalen Euro auf die Verbraucher zu?

„Ein digitaler Euro würde das Bargeld ergänzen, es aber nicht ersetzen“, versichert die Europäische Zentralbank (EZB). „Der digitale Euro wäre eine elektronische Form von Bargeld für die digitalisierte Welt. Mit ihm hätten die Verbraucher die Möglichkeit, neben Banknoten und Münzen auch eine digitale Form von Zentralbankgeld zu nutzen“. Nach dem Willen der EU-Kommission soll der digitale Euro zusätzlich zu Schein und Münze gesetzliches Zahlungsmittel werden. Die Behörde in Brüssel will sogar per Gesetz sicherstellen, dass Bargeld in der Europäischen Union weiterhin breit akzeptiert und Bürger flächendeckend Zugang dazu haben. „Um den Status des Bargelds als gesetzliches Zahlungsmittel in der Praxis zu erhalten, muss der leichte Zugang zu Euro-Bargeld gewährleistet sein. Wenn die Bürger keinen Zugang zu Bargeld haben, können sie nicht damit bezahlen und der Status als gesetzliches Zahlungsmittel wird untergraben“, heißt es in einem Ende Juni 2023 vorgelegten Gesetzesvorschlag der EU-Kommission. Die Verbraucher sollen frei entscheiden können, ob sie bar oder unbar bezahlen.

Zwar ist Bargeld im Euroraum immer noch das am häufigsten verwendete Zahlungsmittel an der Ladenkasse, wie aus einer Ende 2022 veröffentlichten Analyse der EZB hervorgeht. Doch gemessen am Wert übertrafen Kartenzah-



Foto © Handelsblatt

lungen 2022 erstmals Scheine und Münzen. Umfragen belegen, dass die Corona-Pandemie den Trend zu elektronischen Zahlungsmitteln beschleunigt hat.

Vollkommen anonym bleibt nur, wer mit Bargeld zahlt. Die Bundesbank schreibt schon in ihrem Monatsbericht April 2021: „Vollständige Anonymität von Zahlungen ohne jegliche digitalen Spuren lasse sich mit digitalem Geld nicht darstellen“. Das gilt allerdings auch für andere elektronische Formen des Bezahlers (z.B. Girocard oder Mastercard). Beim digitalen Euro könnten, wie bei anderen digitalen Bezahlvorgängen umfassende Informationen über einzelne Geschäftsaktivitäten gesammelt werden. Die Entwickler bemühen sich um Datenschutz und Wahrung der finanziellen Privatsphäre, wie Bundesbank-Vorstand Burkhard Balz, der in das Projekt eingebunden ist, versicherte. Balz ergänzte: „Vollständige Anonymität kann es dabei nicht geben, da natürlich die Vorschriften zur Geldwäschebekämpfung und zur Verhinderung von Terrorismusfinanzierung einzuhalten sind. Aber es ist durchaus vorstellbar, dass geringe Beträge mit einem nochmals höheren Grad an Privatsphäre abgewickelt werden können“.

## **Immobilienverkauf mit Wohnrecht auf Lebenszeit** **Mit Sicherheit im Alter in den eigenen vier Wänden leben**

Nach einer Fülle von positiven Erlebnissen in meinem Leben, musste ich mit meiner Frau 2016 einen Einschnitt hinnehmen. Gesundheitliche Probleme, steigende Lebenshaltungskosten, sowie teure Instandhaltungsmaßnahmen an unserer Wohnung und unserem Auto wurden uns bald zum finanziellen Verhängnis. Trotz des finanziellen Drucks wollten wir unser geliebtes Zuhause nicht verlassen – schließlich lieben wir unser Zuhause und hatten Angst vor einer Veränderung.

Durch einen Tipp aus dem Bekanntenkreis wurden wir auf das Thema des „Verkaufs mit lebenslangem Wohnrecht“ aufmerksam. Dies bedeutet, dass

ein Eigentümer seine bewohnte Immobilie verkauft, sich aber das Recht sichert bis zu seinem Lebensende in dieser Immobilie zu leben. Gerade in den heutigen, unsicheren Zeiten mit wirtschaftlichen Krisen und einer nicht einschätzbaren Energiekrise machte der Verkauf unserer Wohnung mit anschließendem, wohlgemerkt unkündbarem Wohnrecht, wirtschaftlich Sinn. Dank des Verkaufs sind wir somit finanziell unabhängig und dennoch wohnen wir bis zu unserem Ableben sorgenfrei in unserem Zuhause.

Mit diesem Beitrag möchte ich auch andere Menschen in meinem Alter auf das Thema aufmerksam machen.

**Beachten Sie bitte hierzu auch die Anmerkung der Red. auf Seite 32!**



*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](http://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](mailto:info@pflegeheim-lenggries.de)

Pflegeheim Lenggries  
Karwendelstraße 28b  
83661 Lenggries



## Ein Versuch, der zunehmend Spaß macht

Wissen Sie, woher das Wort „senil“, mit tatterig noch freundlich übersetzt, stammt? Es leitet sich ab vom lateinischen „senex“, der „alte Mensch“. Auch Senior, Senator kommen daher.

Bei mir schwächelt das Namensgedächtnis zunehmend. Meine Enkelin hat im zweiten Gymnasialjahr Latein als weitere Pflichtfremdsprache. Da kam mir die Idee, nochmal Latein zu lernen, das ich vor vielen Jahren mehr schlecht als recht gebüffelt hatte. Ein spätes Rückspiel gegen mich selbst, weil ich zu jener Zeit so unendlich nachlässig war, in späteren Jahren aber bedauerte, was ich da versäumt hatte, ist Latein doch die Mutter vieler europäischer Sprachen und deren Verstehen und Lernen immens erleichtert.

Die Familie hatte mir das offizielle Schullehrbuch geschenkt, „Adeamus“, frei übersetzt „Gehen wir's an“. Also beschäftige ich mich jetzt mit Latein. Lernen wäre zu viel gesagt. Ich muss ja keine Prüfungen mehr machen. Ein zugegeben ausgefallener Freizeitspaß. Ein bis zwei Stunden bin ich jeden Tag damit beschäftigt, Wochenenden ausgenommen.

Mir gefällt gleich die Gliederung des Lehrbuches, es ist wunderbar altersgerecht für junge Menschen aufgebaut. Wenn ich da an den alten „Ludus Latinus“ meiner Schülerzeit denke, das war eine staubtrockene Angelegenheit. Den Kapiteln sind neben dem Lernstoff unterhaltsame, kleine Geschichten aus dem Alltag der Römer angefügt. So erfährt man, wer eine Toga, das Untergewand der Römischen Bürgerinnen und Bürger, wer eine Tunica, das große halbkreisförmige Stück Stoff, das kunstvoll um den Körper geschlungen wurde, tra-

gen durfte, wer was aß, wie man wohnte, wer in welche Schule gehen durfte. Einfache Sachen, die das Lernen auflockern. Dann sind da noch kleine Fragen, die in Form eines Quiz lustige Fragen zum Stoff stellen. Und jetzt sitze ich da und lerne Vokabeln, übersetze kleine Texte, bin stolz, wenn ich's kann. Wie war das doch gleich mit der Konjugation und Deklination? Immer wieder plage ich mich: Warum gehen gewisse Wörter nicht in mein Hirn? Tandem, item, enim, num, dum, itaque. Ich blättere zurück, nochmal und nochmal.

Zwischendurch geht mir durch den Kopf, was auch mit Gedächtnis zu tun hat, die Beherrschung des Smartphones. Immer mehr Dinge des täglichen Lebens können nur mehr damit erledigt werden. Sehen wir etwas in die Zukunft, Thema Bargeld. Das wird schleichend abgeschafft, obwohl wir Beteuerungen ohne Ende hören. Bankfilialen schließen, Automaten werden abgebaut, Zahlung über das Internet gefordert. Wir Alten werden schon lange nicht mehr gefragt, müssen aber dringend lernen, mit der neuen Technik umzugehen. Das kann man nicht aus dem Stand, da muss man eine gewisse Systematik reinbringen. Man tut sich leichter, wenn man sich beim Lernen auf alte Fähigkeiten besinnt. Zeit lassen, wenn es nicht gleich klappt, nicht aufgeben. Das Wichtigste: oft wiederholen, wie ich eben mit Latein.

Zurück zu meinem „Hobby“. Ich bekomme die Ex- und Schulaufgaben meiner Enkelin, da geht es oft nicht unter vier Seiten, die muss ich dann schreiben, meine elfjährige Enkelin korrigiert und freut sich unendlich, wenn ich schlechter bin als sie. Ich bewundere die Schüler,

die so viel Stoff lernen und beherrschen müssen. Da ist ja nicht nur Latein. An den Hausaufgaben sitzen sie oft stundenlang. Von einer 35 Stundenwoche kann keine Rede sein.

Langsam macht das Lernen richtig Spaß. Wie lange ich durchhalten werde wissen die Götter. Einen Effekt sehe ich: mein Namensgedächtnis hat sich gebessert.

– Anzeige –



## Malteser

...weil Nähe zählt.

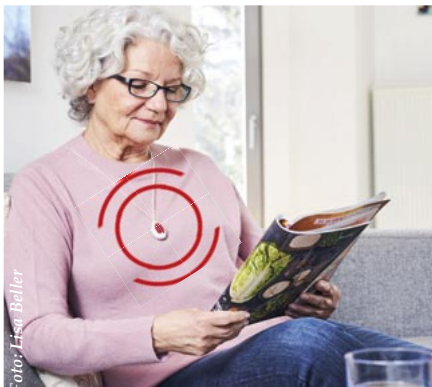
## Beruhigt in den Urlaub

*Die Lieben zuhause sind gut versorgt – dank des Malteser Hausnotrufs*

Verreisen Sie mit einem unguuten Gefühl, wenn Sie an Ihre daheimgebliebenen Angehörigen denken? Diese Sorge nehmen wir Ihnen gerne ab. Wir Malteser sind für Ihre Lieben da, wenn es drauf ankommt – und das nicht nur zur Urlaubszeit.

### Hilfe auf Knopfdruck

- Erreichbarkeit rund um die Uhr, an jedem Tag im Jahr
- professioneller Bereitschaftsdienst
- Fixpreis ohne versteckte Kosten
- monatlich kündbar



### Fahren Sie beruhigt in den Urlaub

Mit dem Malteser Hausnotruf sind Ihre Angehörigen zu Hause sicher. Denn wir sind im Notfall auf Knopfdruck für sie da.

**Jetzt anrufen und informieren:**



**0800 9966010**

(Mo.-Fr., 8-20 Uhr, kostenlos)

 [malteser-hausnotruf.de](http://malteser-hausnotruf.de)

## Brücken bauen

Auf der ganzen Welt werden Brücken besungen, z. B. die berühmte Brücke in Avignon oder auch "Bridge over Troubled Water". Dieses Lied begleitet mich seit meiner Jugend. Und da gibt es noch ein Brücken-Lied von der "anderen Seite", der ehemaligen DDR, mit dem bekannten Refrain "Über sieben Brücken mußt du geh'n".



Foto © CoachAndChange.de

Ohne Brücken kommen wir nicht aus. Nicht in der Familie, nicht in der Nachbarschaft, nicht in der Kirche, nicht in Kriegsgebieten und auch nicht in der Politik. Doch auf der ganzen Welt werden händeringend Brückenbauer gesucht. Streitschlichter, Friedensstifter, die vermitteln und Begegnungen ermöglichen, wo sich Gräben auftun.

Xenia Frenkel von 'Leben jetzt' sagt: Immer mehr Menschen fühlen sich missverstanden und missachtet, nicht nur bei uns, sondern in vielen Teilen der Welt. Wenn wir zulassen, dass sie sich verletzt und enttäuscht abwenden, fürchte ich, bekommen wir ein richtig großes Problem. Und zwar eines mit uns. Ohne das Bemühen, sich in die Nöte und Hoffnungen anderer einzufühlen, eine Hand über die Gräben zu reichen, verlieren wir unsere Menschlichkeit. Mauern sind schnell hochgezogen. Eine Brücke zu bauen braucht hingegen Mut,

Ausdauer und ein großes Herz, was eine gute Portion Humor einschließt. Lachen, gelegentlich auch über sich selbst, ist schon mal ein breiter Steg über den Abgrund allzu großer Selbstgewissheit.

Der Schlüssel ist jedoch die Liebe. Sie weiß um Schwierigkeiten, Ambivalenzen, Widerstände und weicht ihnen nicht aus. Auf Belastung reagiert sie, wie jede gute Brücke, nicht starr, sondern dynamisch. Und das heißt respekt- und rücksichtsvoll miteinander umzugehen, trotz allem was trennt.

**"Wollen wir eine Brücke schlagen von Mensch zu Mensch – und die gilt auch von einer Brücke des Erkennens und Verstehens –, so müssen die Brückenköpfe eben nicht die Köpfe, sondern die Herzen sein."** Viktor Frankl, Psychiater



Gleich  
anrufen:  
08171 90 810

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](http://www.compassio.de)

Johann-Sebastian-Bach-Str. 16 | 82538 Geretsried  
[haus-elisabeth@compassio.de](mailto:haus-elisabeth@compassio.de)

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

## Rund um den Kochelsee Wahlheimat von Franz Marc

*Rund um den Kochelsee reihen sich Sehenswürdigkeiten unterschiedlichster Art aneinander. Beginnend mit dem großzügigen Franz Marc Museum besuchen wir das noch aktive Industriedenkmal des Walchensee-Kraftwerks und schließlich Kloster Schlehdorf mit seiner langen Geschichte.*

**Ausgangspunkt:** Parkplatz am Bahnhof in Kochel.

Anreise Pkw: Über die A 95 München-Garmisch, Ausfahrt: Murnau/Kochel. Der Weg zum Ort und Bahnhof ist ausgeschildert.

Anreise ÖPNV: Bahnverbindung München-Tutzing-Kochel.

**Gezeit:** 4 bis 4,30 Std./13,4 km, plus Zeit für die Schifffahrt einrechnen, da zwischen Schlehdorf und Kochel Rückfahrt mit dem Schiff empfohlen. Schiffsverkehr von Ostern bis Oktober nachmittags ca. alle 90 Minuten, Tarif 6,50 €,

**www.motorschifffahrt-kochelsee.de**, Telefon 08851 7241. Alternativ: ÖPNV Bus 9613 von Schlehdorf nach Kochel oder Fußweg an der Straße (ca. 3 km/50 min. Gezeit extra).

**Höhenunterschied:** 200 hm.

**Anforderungen:** Überwiegend wenig befahrene Teerstraßen und gute Fußwege, streckenweise aber auch rauere und etwas steilere Wege im Wald und am felsigen Seeufer. Gutes Schuhwerk!

**Einkehrmöglichkeit:** Im Ortszentrum von Kochel mehrere Restaurants und Gasthöfe. Café am Franz Marc Museum. Auf dem Weg Einkehrmöglichkeit am Walchensee-Kraftwerk. In Schlehdorf gute Einkehr in Klosterbräu und Fischerwirt (an der Hauptstraße).

**Sehenswürdigkeiten:** Franz Marc Museum Kochel: Geöffnet Dienstag-Sonn-

tag und an Feiertagen: April-Oktober 10-18 Uhr, November-März 10-17 Uhr. Eintritt regulär: 9,50 €, Tel. 08851 924880, eMail: info@franz-marc-museum.de, www.franz-marc-museum.de

**Erlebniskraftwerk Walchensee:**

Geöffnet April-Anfang November, Dienstag-Sonntag 10-17 Uhr, Eintritt frei, Gruppenführungen nach Vereinbarung, Telefon 08851 77225, www.uniper.energy/de/deutschland/kraftwerke-deutschland/kraftwerksgruppe-isar/walchenseekraftwerk  
Tipp für Kinder: Interaktives Informationszentrum am Walchensee-Kraftwerk.

Vom Bahnhof aus folgen wir der Bahnhofstraße in das Ortszentrum am Schmied-von-Kochel-Platz. Das Denkmal von 1900 zeigt die Gestalt des Schmied von Kochel, der im 17. Jh. ein legendärer Kriegsheld gewesen sein soll. Wir gehen ein wenig weiter die Hauptstraße entlang, biegen dann links in den



Herzogstandweg ein und folgen der Beschilderung zum Franz Marc Museum. Zuletzt geht es auf einem schmälern Fußweg links hinauf auf den Hügel zum Museumsgebäude.

Das **Franz Marc Museum (1)** besteht seit 1986 und wurde 2008 durch den architektonisch bemerkenswerten Neubau (mit einem tollen Panorama-Aussichtsräum) erweitert. Auf rund 700 Quadrat-



*metern werden nun, ausgehend vom Werk des Kocheler Wahlbürgers Franz Marc, Zusammenhänge in der Malerei des 20. Jahrhunderts erläutert. So werden Bilder von Franz Marc und dem „Blauen Reiter“ Werken der etwa zeitgleich in Dresden und Berlin bestehenden expressionistischen Künstlergruppe „Brücke“ gegenübergestellt. Gemälde aus der abstrakten deutschen Nachkriegsmalerei, wie der Gruppe „Zen 49“, und Wechselausstellungen komplettieren den sehenswerten Bestand.*

Vom Museum spazieren wir anschließend durch den kleinen Park Richtung Seeufer und Hauptstraße abwärts. Kurz vor der Straße biegen wir links in die kleine Straße des Erlengrundes ein (Wegweiser Jochberg). Ihr folgen wir und anschließend einem etwas steileren Fußweg links aufwärts. Er führt uns zum



»Tiroler Kreuz«, das an die erfolgreiche Abwehrschlacht der Bayern gegen die Tiroler 1809 erinnert. Von hier haben wir einen schönen Blick auf den Kochelsee und auf das Bergmassiv des Herzogstands dahinter.

Wir folgen hinter dem Kreuz dem Teerweg nach rechts abwärts. Beim Schild »Bombenhölzl« gehen wir links, kurz danach rechts hinunter zum Bach. Wir überqueren ihn auf einer Holzbrücke und gehen jenseits auf dem Weg rechts aufwärts an einer Bank vorbei. Der Weg führt uns durch Wald, quert eine Forststraße und durchzieht einen Hang mit häufig feuchtem Strauchwerk.

Von nun an leiten uns rot-weiße Markierungskreise an den Bäumen. Sie führen uns auf eine Forststraße, auf dieser geht es links, bald etwas steiler aufwärts. Auf dem dann wieder schmälern Weg durchqueren wir einen unwegsam Wald (viele umgestürzte Bäume und Krummholz, Weg führt stets im oder etwas oberhalb des Tälchens). Nach einem steileren Abstieg treffen wir auf die schon länger hörbare Kesselbergstraße. Diese überqueren wir und gehen direkt gegenüber am Rand einer kleineren Teerstraße zum Walchensee-Kraftwerk.

Das **Walchensee-Kraftwerk (2)** wurde 1918–1924 unter Leitung des Ingenieurs Oskar von Miller (Gründer des Deutschen Museums München) erbaut und ist noch heute eines der größten Hochdruck-Speicherkraftwerke Deutschlands. Vom weit oberhalb sichtbaren Wasserschloss schießt das Wasser des Walchensees durch sechs große Rohre rund 200 Meter tief zum Kochelsee. Seit 1983 ist das Kraftwerk geschütztes, doch weiter aktives Industriedenkmal. Besichtigt werden können das großzügige, multimedial ausgestattete Informationszentrum und die Maschinenhalle mit den Generatoren zur Erzeugung von Elektrizität für das Stromnetz.

Wir folgen anschließend der Forststraße, die zwischen dem Infozentrum und der Maschinenhalle beginnt. In einem Rechtsbogen führt sie uns auf das Seeufer zu. Etwas östlich stand auf dem Felskegel der »Birg« bei Altjoch, eine vorgeschichtliche befestigte Siedlung. Bereits 1600 vor Christus begann dort die Geschichte Kochels!

Kurz vor dem Seeufer weist uns ein Schild »Schlehdorf Felsenweg« auf einen Forstweg nach links. Dieser leitet erst aufwärts, dann wieder hinab ans felsige Ufer. An diesem führt der nun schmale, durch Drahtseilgeländer gesicherte Weg entlang. Nach diesem abenteuerlichen Abschnitt erreichen wir eine kleine Straße, die uns durch Wiesen und die Häuser von Raut führt. Wir haben nun schon Schlehdorf und sein Kloster im Blick, welches wir rechts haltend an der Teerstraße erreichen. Im Ort können wir rechter Hand einem Fußweg entlang schöner Bauerngärten folgen und gelangen bald zur Hauptstraße. Direkt gegenüber liegt das Kloster.

**Kloster Schlehdorf (3)** geht auf eine Gründung im Jahr 763 zurück. Nach vermutlicher Zerstörung des Benediktiner-

klosters durch die Ungarn im 10. Jh. wurde an anderer Stelle ein Augustiner-Chorherrenstift gegründet. Im 18. Jh. entstand das heutige Kloster, das von 1904 bis 2019 von Dominikanerinnen geführt wurde und heute Räume zum Wohnen und Arbeiten enthält. Zugänglich sind die barocke Kloster- und heutige Pfarrkirche St. Tertulin, der Garten, ein Stein- und Wiesen-Labyrinth und der Hofladen mit Café.

Für den Rückweg von Schlehdorf nach Kochel wählen wir am besten das Schiff. Der Zugang zur Ablegestelle erfolgt beim Gasthof Klosterbräu auf einem Fußweg, dann linkshaltend. Nach der Schifffahrt gehen wir von der Anlegestelle in Kochel links und folgen dem Kocheler Kunstspaziergang, der auf Tafeln Malermotive von Franz Marc zeigt (gleich zu Beginn Tafel 8). Vorbei am Schwimmbad Trimini bleiben wir immer auf dem Weg am Ufer bis zur Tafel 7. Dann gehen wir rechts über Gras zum Parkplatz und queren ihn schräg links bis zu einem Fußweg am Bergfuß, dem wir links folgen. Nach Tafel 6 erreichen wir einen Teerweg, dann links und kurz danach rechts die Kirche. Wir gehen in den Friedhof hinein (dort gleich rechts Tafel 5 Grab von Franz Marc). Wir verlassen den Friedhof am zweiten Ausgang nach rechts. Geradeaus erreichen wir über den Pfarrer-Hartmann-Weg Tafel 4. Dann geht es links zur Durchgangsstraße und an dieser rechts zur Kreuzung, von dort links zum Bahnhof.

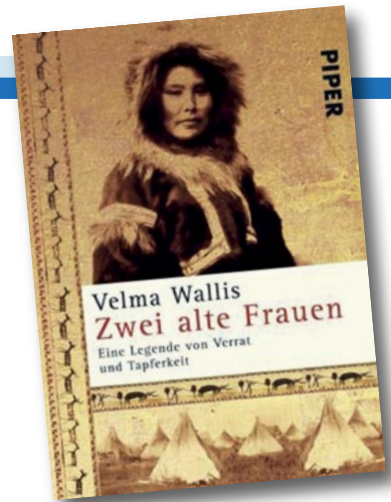


von Mechthild Felsch  
Seniorenbeirätin

Buchvorstellung:

## Zwei alte Frauen. Eine Legende von Verrat und Tapferkeit

von Velma Wallis  
Piper Verlag GmbH, München



Jeden Morgen, wenn die Pflicht ruft und ich mich aus meinem warmen Bett schäle und meine schmerzenden Knochen spüre, dann sage ich inzwischen zu mir selbst: „Stell Dich nicht so an, man kann im Alter doch noch sehr viel erreichen“. Mehrmals habe ich jetzt schon das Buch von Velma Wallis „Zwei alte Frauen - Eine Legende von Verrat und Tapferkeit“ gelesen, weil es ein kurzes Büchlein und eine eindringliche Erzählung mit einfachen Worten und einer ursprünglichen Kraft ist.

Während eines bitterkalten Winters kommt es bei einem Nomadenstamm im hohen Norden von Alaska zu einer gefährlichen Hungersnot. Wie das alte Stammesgesetz es vorschreibt, beschließt der Häuptling, die beiden ältesten Frauen als „unnütze Esser“ zurückzulassen, um den Stamm zu retten. Die Frauen sind 75 und 80 Jahre alt. Doch in der Einsamkeit der eisigen Wildnis geschieht das Unglaubliche: Die beiden alten Indianerfrauen geben nicht auf, sondern besinnen sich auf ihre ureigenen Fähigkeiten, die sie längst vergessen geglaubt hatten.

Die Frauen wollen handelnd sterben. Sie fangen ganz allmählich an, ihre eigenen Ressourcen (Gespür, Fertigkeiten, Erfahrungen, längst vergessenes Wissen), die gebraucht werden, um in einer menschenfeindlichen Natur zu überleben, zu entdecken und einzusetzen. Sie kämpfen

sich tagelang eisern durch Schnee und Eis, um einen besonderen Lagerplatz zu erreichen. Sie überstehen den harten Winter durch ihren Durchhaltewillen und eiserne Disziplin und sind am Ende die Siegerinnen. Mit ihrem Stamm, der inzwischen weitergezogen war, gibt es später noch eine Überraschung, die hier nicht verraten werden soll.

Das Buch „Zwei alte Frauen“ beruht auf einer uralten Legende eines Stammes in Alaska, doch es ist so aktuell wie eh und je. Die Autorin Velma Wallis ist Jahrgang 1960 und hat 12 Geschwister, die mit ihr in einem Fort in Alaska aufwuchsen. Ihre Mutter erzählte ihr diese Geschichte und Velma Wallis hat sie aufgeschrieben. Velma ist nach traditionellen Gepflogenheiten und Wertvorstellungen der „Athabasken“ erzogen worden.



# FM Dienste

## 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



Di 09. Apr.'24  
13 -17 Uhr

## Sicher und mobil auf dem E-Bike

Sicherheitstraining für Senioren  
Veranstalter: Kreisbildungswerk Bad Tölz-Wolfratshausen  
Anmeldung: Telefon 08179 423989-0, Mail: info@kbw-toelz-wor.de  
Gebühr: 30,-€  
Ort: Bahnhof, Bahnhofstraße 45-35, Beuerberg

Sa 27. Apr.'24  
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

Mo 29. Apr.'24  
17-18 Uhr

## „Zu Hause daheim“ – Wohnraum barrierearm gestalten – Die Wohnraumberater helfen

Vortrag über verschiedene Möglichkeiten, die eigenen Vier Wände barrierearm zu gestalten, sowie Informationen über Fördermöglichkeiten und die ehrenamtliche Wohnraumberatung des Landkreises.  
Veranstalter: Fachber. Senioren & Teilhabe, LRA Bad Tölz-Wolfratshausen  
Referentin: Christine Hodolitsch, ehrenamtliche Wohnraumberaterin  
Anmeldung unter Tel. 08041 505 674 oder eMail: teilhabe@lra-toelz.de  
Ort: Landratsamt, Sitzungssaal, Prof.-Max-Lange-Platz 1, Bad Tölz

Di 28. Mai'24  
ab 18.30 Uhr

## Trotz Pflegebedarf zu Hause wohnen – Welche Hilfen gibt es?

Vortrag über vorhandene Unterstützungsangebote im Landkreis.  
Veranstalter: Betreuungsstelle, Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen  
Referentin: Christiane Bäumler, Fachbereich Senioren & Teilhabe  
Anmeldung: Telefon 08041 505 450 oder eMail: vorzimmer53@lra-toelz.de  
Ort: Landratsamt, Sitzungssaal, Prof.-Max-Lange-Platz 1, Bad Tölz



**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

**Herausgeber:** SeniorenForum e.V., Ludwigstraße 20, 83646 Bad Tölz  
Telefon 08041 4400023, eMail: lappus@mailbox.org  
[www.seniorenforum.info](http://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](http://www.freese-werbung.de)

**Auflage/  
Druck:** 5.000 Exemplare, 14. Jahrgang, Erscheinungsweise vierteljährlich  
gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier  
bei Druckerei WIRmachenDRUCK GmbH.

**Titelbild:** Birnenblüte, © Sr. Josefa Thusbaß, Schlehdorf

**Redaktionsschluss** für Ausgabe 3-2024, Juli - September ist der **20. Mai'24**

## Anmerkung der Red. zu Seite 23!

**Anm. d. Red.:** Immobilienverrentung ist eine sehr vielschichtige Angelegenheit. Es gibt Vieles abzuwägen, rechtlich abzusichern und natürlich auch Vor- und Nachteile. Unter folgendem Link der Stiftung Warentest können Sie sich neutral und umfangreich informieren. Die Freischaltgebühr von 4,90 € für das Herunterladen des Artikels ist es wert.

[www.test.de/Immobilienrente-Haus-verkaufen-und-trotzdem-weiter-drin-wohnen-1814463-0/](http://www.test.de/Immobilienrente-Haus-verkaufen-und-trotzdem-weiter-drin-wohnen-1814463-0/)

Ihre Experten für  
Selbstbestimmtes Wohnen  
bis ins hohe Alter



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

Gröbmair Immobilien GmbH  
Untermarkt 51 in 82515 Wolfratshausen  
Tel.: 08171-38 5000  
[www.groebmair.com](http://www.groebmair.com)

Top Immobilienmakler  
laut Focus Spezial 2020



  
**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](mailto:info@sozialagentur-oberbayern.de)  
[www.sozialagentur-oberbayern.de](http://www.sozialagentur-oberbayern.de)

