

Senioren Info

17. Jahrgang

Leben im Alter

in der Region Bad Tölz - Wolfratshausen



Oktober-Dezember'26 - Nr.4

**Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen**



MODERNSTE MEDIZIN menschlich und nah

Idyllisch im Oberland gelegen ist die Asklepios Stadtklinik Bad Tölz ein idealer Ort, um schnell wieder gesund zu werden. Mit unseren zehn Fachabteilungen sind wir der medizinische Grund- und Regelversorger für die Region. Schnelle Hilfe finden die Menschen auch in der Notaufnahme – 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche, 365 Tage im Jahr. Als akademisches Lehrkrankenhaus der Ludwig-Maximilians-Universität München und der Technischen Universität München arbeiten wir stets mit modernsten Behandlungsmethoden. Genauso viel Wert wie auf medizinischen Fortschritt legen wir auf Herzlichkeit und patientenorientiertes Handeln.

Unsere Fachabteilungen

- Akutgeriatrie
- Allgemein-, Viszeral-, Thorax- und Minimalinvasive Chirurgie
- Anästhesie und Intensivmedizin
- als-Nasen-Ohrenheilkunde/Kopf-Hals-Gesichtschirurgie
- Innere Medizin I/Kardiologie und Diabetologie
- Innere Medizin II/Gastroenterologie, Hepatologie und Stoffwechsel
- Neurologie/Neurologische Frührehabilitation
- Orthopädie und Unfallchirurgie, Endoprothetik
- Sportorthopädie, Arthroskopie und regenerative Gelenkchirurgie
- Urologie, Center of Excellence
- Gynäkologie (Belegabteilung)

Asklepios Stadtklinik Bad Tölz • Schützenstr. 15 • 83646 Bad Tölz
Telefon +49 8041 507-01 • Fax +49 8041 507-1889
info.badtoelz@asklepios.com • www.asklepios.com/bad-toelz



ASKLEPIOS
STADTKLINIK BAD TÖLZ



Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat Bad Tölz-Wolfratshausen	
❑ Bericht aus dem Seniorenbeirat:	4
❑ Neuauflage der Notfallmappe	6
Gesundheit	
❑ Schlaganfall – ein kleiner Ratgeber	7
Pflege	
❑ Warum Selbstfürsorge so schwerfällt – und warum sie so wichtig ist	13
Organisationen, Vereine, Gruppen	
❑ Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.: Welthospiztag am 10. Oktober	16
❑ Computersenioren Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.: Nicht allein zum Computerkauf	17
❑ Malteser: „Mittwochs gehen wir zu Frau Braun“	20
Hier und Heute	
❑ Auch Hitze kann tödlich sein	23
❑ Popcorn und Notfallmappe	25
Lebenslust	
❑ Ausflug: Von Wildbad Kreuth zur Kleinen u. Großen Wolfsschlucht	27
❑ Buchbesprechung: Café Finito	29
Termine	31
Impressum	32

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

Beratungsstellen im Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen

Pflegestützpunkt und Mobile Seniorenhilfe	08041 505-123	
Kontaktstelle Selbsthilfegruppen	08041 505-121	
Betreuungsverfügung/Vollmacht	08041 505-450	Cathleen Thentie
Wohnraumberatung	08041 505-674	Maria-Kristin Kistler
Behindertenbeauftragter	08857 697746	Ralph Seifert

Weitere hilfreiche Informationen sowie ehrenamtliche Unterstützungsangebote finden sie unter <http://www.lra-toelz.de/psp> und <http://www.lra-toelz.de/senioren> oder wie bisher 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 858080-200
Essen auf Rädern	
Bayerisches Rotes Kreuz (Essen heiß und tiefgekühlt)	08171 9345-25
Malteser Hilfsdienst (Lieferung nur tiefgekühlt)	089 858080-200
Fachstellen für pflegende Angehörige	
Bayerisches Rotes Kreuz	08171 9345-10 (Nord)
Caritas Kontaktstelle 'Alt und Selbständig'	08041 79316-103 (Süd)
Hospizbegleitung und Beratung zur Palliativversorgung	
Christophorus Hospizverein	08171 999155

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es ist Oktober und wir steuern direkt auf den Spätherbst und Winter zu. Die Blätter fallen von den Bäumen. Das Herbstlaub ist vielleicht die schönste Seite, die der Herbst mit sich bringt. Die warmen Farben Gelb, Rot und Braun dominieren das Landschaftsbild und die Kraniche ziehen gen Süden. Die Temperaturen sinken, die Tage werden kürzer und der Regenschirm gehört von nun an zur festen Ausstattung, wenn man die Wohnung verlässt.

Während man im Sommer panisch alle Fenster schließt, sobald es draußen dunkel wird und vor dem Zubettgehen noch einmal mit der Fliegenklatsche durch das Schlafzimmer gehen muss, gehört dieser Stress der Vergangenheit an. Die mörderische Hitze vom vergangenen Sommer brennt uns immer noch unter den Nägeln und lässt keinen kalt. In meinem Beitrag befasste ich mich mit den gesundheitlichen Auswirkungen für ältere Menschen. Ein Schwerpunkt dieser Ausgabe widmet sich dem Thema „Schlaganfall“ in all seiner Vielschichtigkeit. Die Autorinnen haben hierzu einen kleinen Ratgeber erstellt. Der Malteser Hilfsdienst richtet den Blick auf das Ehrenamt, dem Rückgrat unserer Gesellschaft.

Es ist Zeit zum Innehalten. Wir können uns auf das besinnen, was wir in den vergangenen Monaten erlebt haben. Wir machen es uns zu Hause gemütlich, trinken wieder unseren Lieblingstee und erfreuen uns an einem erntefrischen Apfel. In dieser Ruhe können wir Kraft sammeln. Genießen Sie ihren Rückzug, aber denken Sie daran: Wer rastet, der rostet! Wanderungen durch die herbstlichen Wälder haben einen besonderen Reiz. Saubere, klare Luft und weniger Pollen erfreuen vor allem die Allergiker. Vielleicht entscheiden Sie sich für unseren Wandervorschlag. Oftmals freuen sich Bekannte gerade jetzt über eine Einladung zu einer gemeinsamen Unternehmung.

Mit herzlichen Grüßen

Hermann Lappus
Redaktion SeniorenInfo



Bericht aus dem Seniorenbeirat

Wechsel an der Spitze und neue Projekte für ältere Menschen

Der Seniorenbeirat des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen hat einen neuen Vorsitzenden. Hermann Lappus aus Bad Tölz hat nach 10 Jahren sein Amt niedergelegt. Zum Nachfolger wurde sein bisheriger Stellvertreter Maximilian Hartl aus Egling gewählt.



Maximilian Hartl, Hermann Lappus, Klaus Koch

© D. Wegscheider/GB

Hermann Lappus hat den Seniorenbeirat über viele Jahre mit großem Engagement und klaren Vorstellungen geleitet. Dritter Landrat Klaus Koch würdigte insbesondere die stets konstruktive Zusammenarbeit sowie die zahlreichen umsetzbaren Ideen und Vorschläge. Der Seniorenbeirat bedankt sich bei Hermann Lappus herzlich für seinen langjährigen Einsatz.

Auch bei den stellvertretenden Vorsitzenden gab es Veränderungen. Erika Goergens aus Bad Tölz wurde in ihrem Amt als Stellvertreterin bestätigt. Neu gewählt wurde als weitere Stellvertreterin Alexandra Felts aus Bad Tölz. Die Wahlen zeigten zugleich, dass sich mehrere Mitglieder bereitfinden, Verantwortung im Seniorenbeirat zu übernehmen.

Eine wichtige Verbindung zwischen dem Seniorenbeirat und dem Landratsamt besteht durch Christiane Bäumler, Fachbereichsleiterin für Senioren und Teilhabe im Landratsamt. Sie nimmt die Anregungen des Gremiums auf und bringt diese gebündelt in Politik und Verwaltung ein. Damit können Anliegen älterer Menschen unmittelbar in die weitere Arbeit des Landkreises einfließen.

**Senioren
Forum e.v.**

Seniorenmesse für Bad Tölz geplant

Neben dem Wechsel im Vorsitz standen bei der Sitzung auch verschiedene aktuelle Projekte auf der Tagesordnung. In Wolfratshausen findet am 4. und 5. September in der Loissachhalle eine Seniorenmesse statt. Der Seniorenbeirat wird am Stand des Landratsamtes vertreten sein und gerne als Ansprechpartner den Besuchern zur Verfügung stehen. Die Seniorenmesse bündelt Informationen und Angebote rund um das Älterwerden und bietet den Besucherinnen und Besuchern die Möglichkeit, sich über Unterstützung, Gesundheit, Freizeit und weitere Angebote zu informieren.

Auch für Bad Tölz ist eine solche Veranstaltung geplant. Für 2027 wird derzeit an einem Konzept für eine Seniorenmesse gearbeitet. Franz Späth, Sozialplaner der Stadt Bad Tölz, möchte dabei auch die Gemeinden des Südkreises sowie Organisationen und Betriebe aus dem Bereich der Altenbetreuung einbeziehen. Aus Benediktbeuern wurde bereits Unterstützung für dieses Vorhaben signalisiert.

Demenz frühzeitig erkennen

Ein weiteres wichtiges Thema ist das geplante Projekt „Demenz-Screening-Tage“. Maximilian Hartl stellte das Vorhaben dem Seniorenbeirat vor. Mit Hilfe von Fragebögen soll älteren Menschen und ihren Angehörigen eine erste Einschätzung der aktuellen kognitiven Situation ermöglicht werden. Dabei ist dem Seniorenbeirat besonders wichtig, das Angebot richtig einzuordnen: Ein Screening kann keine ärztliche Diagnose ersetzen. Es soll vielmehr einen ersten Anhaltspunkt geben und gegebenenfalls dazu ermutigen, bei Auffälligkeiten weitere fachliche Beratung oder eine ärztliche Untersuchung in Anspruch zu nehmen.

Mit dem Wechsel an der Spitze und den neuen Projekten steht der Seniorenbeirat vor weiteren wichtigen Aufgaben. Ziel bleibt es, die Lebensqualität älterer Menschen im Landkreis zu fördern, ihre Anliegen sichtbar zu machen und gemeinsam mit Politik, Verwaltung, Gemeinden und den verschiedenen Einrichtungen gute Rahmenbedingungen für das Älterwerden zu schaffen.



In allen Lebenslagen
bestens beraten sein!

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 uns anders macht, erfahren Sie in unseren Filialen oder online.

www.oberlandbank.de

Raiffeisenbank
im Oberland eG



Neuaufgabe der Notfallmappe

Die erste Ausgabe der Notfallmappe wurde im Dezember 2013 herausgegeben. Nun hat eine Arbeitsgruppe des Seniorenbeirates zusammen mit Frau Bäumler vom Fachbereich Senioren des Landratsamtes Bad Tölz-Wolfratshausen die Notfallmappe in der vierten Auflage überarbeitet.

In Notfällen finden Ärzte oder Helfer die wichtigsten Angaben zu vertrauten Personen, wichtigen Medikamenten, Vorsorgeentscheidungen etc., die im Notfall schnell zur Hand sein sollten. Ergänzend enthält die Notfallmappe Checklisten darüber, welche Unterlagen an einem festen Ort aufbewahrt werden sollten, was man vorbereitend für einen Krankenhausaufenthalt tun kann und welche Schritte zu gehen sind, wenn ein naher Angehöriger verstirbt.

Die Notfallmappe ist für Bürgerinnen und Bürger aller Altersgruppen nützlich. Nehmen Sie sich Zeit beim Ausfüllen. Besprechen Sie Ihre Angaben mit Ihren An-



gehörigen bzw. Bevollmächtigten, damit diese wissen, wie sie in Notfällen handeln sollen und welche Unterstützung Sie sich wünschen.

Die Notfallmappe bekommen Sie im Rathaus Ihrer Gemeinde und im Landratsamt oder online unter: www.lra-toelz.de/senioren/



Durch Gemeinschaft gewinnen.

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

Sozialverband VdK Bayern e.V.

Kreisgeschäftsstelle Bad Tölz - Wolfratshausen

Gewerbering 27, 83646 Bad Tölz

Telefon 08041 / 76125-3

kv-badtoelz@vdk.de

SOZIALVERBAND

VdK

BAYERN

Zukunft braucht Menschlichkeit.

Schlaganfall – ein kleiner Ratgeber

„Es war abends und ich bin plötzlich einfach im Wohnzimmer dagestanden, hatte Sprachprobleme und wusste von einem Moment auf den anderen nicht mehr wie mir wird“, beschreibt Martin M. seinen Schlaganfall im Januar 2026. Die Ehefrau und der Sohn des 74-Jährigen aus Gaißbach erkannten sofort, was los war. Sie riefen den Notarzt und Martin, der am Ammersee wohnt, wurde ins Krankenhaus Weilheim gebracht, das über eine zertifizierte Stroke Unit – eine Schlaganfalleinheit – verfügt. Er hatte, wie er erzählt, ein kleines Blutgerinnsel in der linken Gehirnhälfte, das in der Klinik erfolgreich aufgelöst werden konnte. „Ich hatte aber anfangs Konzentrations-, Merk- und Wortfindungsprobleme.“ Nach einer dreiwöchigen

Reha in der Buchbergklinik in Bad Tölz fühlt sich Martin „fast zu 99 Prozent wie früher. Ich hatte Glück: Denn du brauchst jemanden, der gleich checkt, was los ist.“

Jedes Jahr erleiden etwa 270.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall, 40.000 sind es in Bayern. Der Schlaganfall ist weltweit nach Herz-Kreislaufkrankungen und Krebs die dritthäufigste Todesursache. Deswegen gibt es alljährlich am 10. Mai den nationalen und am 29. Oktober den internationalen Tag des Schlaganfalls, die ganz im Zeichen der Aufklärung stehen. Auch in unserem Landkreis gibt es rund um diese Tage vielfältige Informationsangebote, z.B. von der Asklepios-Stadtklinik in Bad Tölz.



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



Ihr familiäres Zuhause – umsorgt schön wohnen...

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



**Anfang des Jahres 2020
eröffnete unser Neubau**

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

Was ist ein Schlaganfall?

In den meisten Fällen liegt eine Durchblutungsstörung im Gehirn (Hirnfarkt) vor, wodurch Teile des Gehirns nicht mehr durchblutet und mit Sauerstoff versorgt werden können. In anderen Fällen reißt oder platzt ein Blutgefäß im Gehirn und das Blut fließt direkt ins Gewebe.

Gibt es Vorboten für einen Schlaganfall? Für die meisten Menschen kommt ein Schlaganfall wie bei Martin völlig unerwartet. Vor einem schweren Schlaganfall können Mini-Schlaganfälle (TIA) auftreten mit gleichen aber leichteren Symptomen, die oft schnell wieder vergehen. Diese sollten umgehend ärztlich abgeklärt werden, damit eine frühzeitige Behandlung spätere schwere Schäden vermeiden hilft.

Wie bei einigen anderen lebensbedrohlichen Erkrankungen gibt es persönliche Risikofaktoren, welche die Wahrscheinlichkeit eines Schlaganfalles erhöhen. Dazu gehören Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte, Diabetes mellitus, Rauchen, Übergewicht und Bewegungsmangel.

Worauf man selbst achten kann:

Kennen und beachten der persönlichen Risikofaktoren und regelmäßigen Checkup beim Hausarzt wahrnehmen. Regelmäßiges Bewegungsprogramm und gesunde Ernährung.

Welche Symptome deuten auf einen Schlaganfall hin?

- Sehstörungen, Sprachstörungen und Schluckbeschwerden
 - Lähmungserscheinungen und Taubheitsgefühle
 - Schwindel mit Gangunsicherheit und Bewusstseinsstörungen
 - Sehr starke Kopfschmerzen
- Auch untypische Symptome sind zu be-

achten, die speziell bei Frauen auftreten:

- Glieder- und Gelenkschmerzen
- Atemnot und Kurzatmigkeit
- Krämpfe
- Inkontinenz
- Schwächeanfälle bis zur Ohnmacht

Was passiert im Gehirn bei einem Schlaganfall?

Das menschliche Gehirn besteht aus 86 Milliarden Nervenzellen, die von einem Netzwerk aus Blutgefäßen versorgt werden. Wird der Transport von Nährstoffen und Sauerstoff durch einen Schlaganfall gestört, kann das schwerwiegende Folgen für die unterschiedlichen Areale des Gehirns haben. Bei einer großen Störung können in jeder Minute ohne Behandlung kaum fassbare 1,9 Millionen Nervenzellen absterben. Im Störfall ist der Faktor Zeit also



Alten- und Pflegeheim Josefstift

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

Tel: 08041 79 46 36-0

Bahnhofstraße 3 | 83646 Bad Tölz

der schlimmste Feind des Gehirns. Sterben Gehirnzellen ab, sind diese unwiederbringlich verloren.

Was ist beim ersten Verdacht also zu tun?

Es gibt einfache, erprobte Tests, die helfen können, die Situation besser einzuschätzen:

Der FAST-Test (gibt es auch als kostenlose APP) besteht aus drei kurzen Aufgaben:

1 Face (Gesicht): Bitte lächeln. Bleibt das Gesicht gerade, symmetrisch?

2 Arms (Arme): Bitte beide Arme gleichzeitig heben und die Hände drehen. Geht das für beide Arme parallel? Drehen beide Hände?

3 Speech (Sprache): Bitte laut sagen: „Der Himmel ist blau“ oder: „Die Sonne scheint“. Alles verständlich?

4 Time (Zeit): Gibt es Probleme? Bitte schnellstmöglich den Notruf 112 wählen.

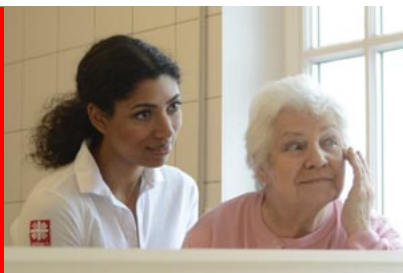
Beim **Zungentest** bitte die Zunge so weit wie möglich vorstrecken. Ist sie zur Seite gebogen oder verdreht? Ist das ebenfalls ein Notfall.

Was ist beim Anruf unter der Notrufnummer 112 zu beachten?

Hinter dieser Nummer verbirgt sich die Rettungsleitstelle, bei der alle Notrufe eingehen. Da beim Schlaganfall jede Minute zählt, unbedingt und ausdrücklich auf den Verdacht auf Schlaganfall hinweisen. Die Situation schildern, besonders wenn man selbst betroffen und allein ist. War man unterwegs und liegt nach Sturz irgendwo, dann kann ein Handy mit GPS-Funktion lebensrettend sein.

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



Was ist zu tun bis der Notarzt eintrifft?

So schwer es fällt, am besten einfach warten, bis er da ist. Ruhig und aufrecht hinsetzen, nichts essen oder trinken. Wenn möglich, Nachbarn um Hilfe bitten, die einfach nur da sind und so helfen können, die Ruhe zu bewahren.

Was ist für den Notarzt jetzt wichtig?

Zeitlicher Ablauf - wann fing es an?
Welche Symptome gab es wann? Veränderungen?
Werden Medikamente (insbesondere Blutverdünner) genommen?
Gibt es Vorerkrankungen (besonders des Herzens)?

Die wichtigsten Informationen über Vorerkrankungen, Medikamentenplan, Hinweise zu Ärzten und Familie, Verweis auf Patientenverfügung kann eine Notfalldose enthalten oder eine vorliegende Notfallmappe (s. Bericht aus dem Seniorenbeirat, Seite 6)

Der Notarzt wird nach Stabilisierung des Patienten und Diagnose auf Schlaganfall im Kontakt mit der Leitstelle festlegen, in welches Krankenhaus der Patient gebracht werden kann.

Wie geht es medizinisch weiter?

Nach der klinischen Akuttherapie ist der frühe Beginn einer intensiven und individuellen neurologischen Rehabilitation eine wesentliche Grundlage für eine bestmögliche spätere Erholung. Das geschädigte Gehirn des Menschen besitzt ein Potential zur Plastizität und Anpassung, das sich für die Rehabilitation gut nutzen lässt. Neurorehabilitation ist ein medizinisches Behandlungsprogramm mit dem Ziel, verlorene körperliche oder geistige Fähigkeiten wiederherzustellen. Die Dauer einer Schlaganfall-Rehabilitation hängt sehr stark vom Ort der Schädigung, Schweregrad der Symptome, von Begleiterkrankungen und auch vom sozialen Netzwerk des Betroffenen ab.

BRK Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen
Tel. 08041 7655 0; info.kvtw@brk.de



Wir lassen Sie nicht alleine.

- + Ambulante Pflege
- + Beratung für pflegende Angehörige
- + Essen auf Rädern
- + Gesundheitsangebote
- + Hausnotruf
- + Herzenswunschmobil
- + Mehrgenerationenhaus
- + Patientenfahrtdienst
- + Service-Wohnen
- + NEU: Tölzer Tagespflege

Im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen bieten zwei Kliniken spezielle Therapien nach einem Schlaganfall:

Die **Fachklinik Bad Heilbrunn** bietet auf insgesamt vier Stationen für über 100 Patienten das volle Spektrum der neurologischen Rehabilitation an. Die **Buchberg-Klinik** in Bad Tölz bietet stationäre Rehabilitation nach einem Schlaganfall in leichtereren Fällen an.

Nach der Reha wird die weitere ärztliche Betreuung vom Hausarzt übernommen, der im optimalen Fall als Lotse die Folgetherapien mit den Fachärzten koordiniert. Ziel ist die möglichst vollständige Genesung des Patienten sowie die Vorbeugung weiterer Schlaganfälle.

Gibt es Anlaufstellen bei nicht-medizinischen Problemen?

Ein Schlaganfall kann das Leben des Betroffenen kurzzeitig oder auch dauerhaft verändern. Dies gilt in gleichem

Maße für die Angehörigen. Zu den medizinischen Fragen kommen daher oft auch allgemeine Themen z.B. zu Pflege, Wohnen, finanzielle Situation, berufliche Veränderungen etc., die bedacht werden müssen. Hier ist der Pflegestützpunkt im Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen der erste Anlaufpunkt, der kostenlos und umfänglich berät und den Weg zu weiteren Hilfen bahnen kann.

Quellen: Asklepios Stadtklinik Bad Tölz – Neurologie und neurologische Frührehabilitation, AOK, Deutsche Schlaganfall Gesellschaft. Wir bedanken uns herzlich bei Dr. Peter Bader, Chefarzt der Abteilung für Neurologie der Fachklinik Bad Heilbrunn für die Unterstützung.

Weiterführende Informationen: Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe, Schlaganfall Begleitung der Björn Steiger Stiftung, Pflege.de

Herzlich ≈ Transparent ≈ Wahrhaftig ≈ Bodenständig

BESTATTUNG



JULIA DÖHLA

Für Sie immer erreichbar

08177 - 99 75 999

Wir ermöglichen jede Bestattungsform
und sind auf allen Friedhöfen
für Sie tätig.



INDIVIDUALITÄT BIS ÜBER DEN TOD HINAUS

Tagesbetreuung Café Life

Für Sie geöffnet!

Unser Fachpersonal freut sich, Sie von Montag bis Freitag von 8:30 – 16:30 Uhr in unserer **Tagespflegestelle** zu begrüßen.

Wir bieten Ihnen:

- Fahrdienst: wir holen Sie von zu Hause ab und fahren Sie nach Hause
- Professionelle Pflege
- Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen
- Kognitives Training, Erinnerungspflege
- Aktivitäten in Gesellschaft: gemeinsames Gestalten, Bewegen, Spielen, Musik
- Zeit für Gespräche
- Spaziergänge
- Ruhe und Entspannung

Unser Motto: Jeder nach seinem Geschmack und Können!
Melden Sie sich gerne für einen **kostenlosen Probetag** an!

Suchen Sie Hilfe in der
Rundumorganisation von häuslicher Pflege
oder wünschen mehr Teilhabe am Leben?
Wir setzen uns für Sie ein!

Das leistet unser ambulanter Pflegedienst:

- Erbringen von ambulanten Pflegeleistungen
- Begleitung bei Pflegeeinstufungen
- Anträge bei Pflegekassen (z. B. Verhinderungs- oder Tagespflege)
- Organisation von Hausnotruf, Essen auf Rädern, Pflegehilfsmitteln, erforderlichen Zuschüssen

So helfen wir Menschen mit Behinderung:

- Wir unterstützen Antragstellungen für das Betreute Einzelwohnen mit dem persönlichen Budget
- Wir unterstützen Antragstellungen beim Versorgungsamt, Rententrägern, Sozialhilfeträgern und vielen mehr
- Wir bieten Wohnplätze in einer von uns betreuten Wohngemeinschaft



Für **direkte Hilfe und Beratung** melden Sie sich einfach während unserer Bürozeiten:

Montag - Freitag von 8:00 - 12:00 Uhr
Montag - Donnerstag von 13:00 - 16:00 Uhr

Tel.: 08171 - 488 89 44 Fax: 08171 - 488 89 45

E-Mail: info@das-soziale-netzwerk-wor.de
Internet: www.das-soziale-netzwerk-wor.de

Das soziale Netzwerk Pflegedienst + gemeinnützige GmbH
Elfi Blank-Böckl, Leitenstraße 26, 82538 Geretsried

Warum Selbstfürsorge so schwerfällt und warum sie so wichtig ist

Selbstfürsorge ist ein großes Wort – und eines, das oft missverstanden wird. Für viele klingt es nach Selbstoptimierung oder sogar nach Egoismus. Doch für Menschen, die einen Angehörigen mit Demenz begleiten, bedeutet Selbstfürsorge etwas viel Grundsätzlicheres. Sie ist eine Notwendigkeit, um den Alltag bewältigen zu können: Sich Pausen zu erlauben, Tränen Raum zu geben, Ärger ausdrücken zu dürfen und Hilfe ohne Schuldgefühle anzunehmen.

Und genau das fällt vielen so schwer. Denn oft gibt es dieses tiefe Gefühl, an der Seite des anderen bleiben zu müssen, egal, was kommt. Es ist das gelebte Versprechen aus gemeinsamen Jahren, füreinander da zu sein, in guten wie in schweren Zeiten. Es ist ein Versprechen aus Liebe, das sich im Laufe der Zeit jedoch, wie eine Verpflichtung anfühlen kann, aus der es keinen Ausweg gibt. Nicht selten schwingt zusätzlich eine unausgesprochene Erwartung mit, dass man als Partnerin, Partner oder als Kind diese Verantwortung ganz selbstverständlich trägt. Gleichzeitig schleichen sich leise, aber hartnäckige Schuldgefühle ein. Sie zeigen sich, wenn man selbst schöne Momente erlebt während der andere leidet oder in Augenblicken, in denen man nicht da ist, obwohl man gebraucht worden wäre.

Hinzu kommt die eigene Erschöpfung. Sie wächst langsam und oft unbemerkt, bis man sich an die ständige Müdigkeit gewöhnt hat und gar nicht mehr weiß, wie sich echte Erholung anfühlt. Irgendwann fehlt die Kraft für Geduld, für Klarheit und für Nähe. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern eine natürliche Reaktion des Körpers auf die

dauerhafte Überforderung. Langfristige Belastung beeinflusst uns, wie wir fühlen, wie wir reagieren und sogar, wie wir den Menschen wahrnehmen, den wir lieben. Wenn die Geduld kürzer wird und Zärtlichkeit Kraft kostet, dann ist das kein Ausdruck mangelnder Liebe, sondern ein deutlicher Hilferuf: Ich brauche Unterstützung.

Gerade hier zeigt sich ein Paradox. Ausgerechnet in dem Moment, in dem Hilfe am dringendsten benötigt wird, fällt es am schwersten, sie anzunehmen. Unterstützung und Hilfe anzunehmen, bedeutet jedoch Verantwortung zu übernehmen, für sich selbst und für den Menschen, den man begleitet.

Viele kennen den gut gemeinten Satz „Pass gut auf dich auf.“ Doch wie das konkret gelingen kann, bleibt oft offen. Selbstfürsorge braucht ein ehrliches Eingeständnis, dass man nicht alles allein schaffen muss. Sie beginnt damit, sich Unterstützung zu holen und sich nicht länger schuldig zu fühlen, wenn man an die eigenen Grenzen stößt.



Dabei muss Selbstfürsorge nichts Großes sein. Entscheidend ist, dass sie regelmäßig stattfindet. Es können kleine Momente im Alltag sein: ein kurzer Spaziergang ohne Ablenkung, ein Gespräch, in dem man einfach gehört wird, oder eine Mahlzeit in Ruhe. Auch das bewusste Annehmen von Unterstützung gehört dazu, selbst wenn es Überwindung kostet. Es gibt zahlreiche Angebote, die entlasten können, wie Tagesbetreuung, Kurzzeitpflege oder ambulante Dienste. Sie geben wertvolle Hilfen im Alltag. Entlastend kann auch

der Austausch mit anderen Betroffenen wirken. Zu wissen, dass man nicht allein ist, kann neue Kraft geben.

Wenn Sie einen Menschen mit Demenz begleiten, dann vergessen Sie bitte eines nicht: Ihre eigenen Bedürfnisse sind genauso wichtig, nicht irgendwann, sondern jetzt. Denn nur wenn es Ihnen selbst einigermaßen gut geht, können Sie auch langfristig für andere da sein. Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern die Grundlage dafür.



Betreu Uns

Unterstützung im Haushalt mit **zusätzlich 131 Euro monatlich** von Deiner Pflegekasse für **alle Pflegegrade** zur Verwendung für

- Haushaltsreinigung ■ Einkaufsdienste
- Botengänge ■ Arzt-Begleitung
- Wäscheservice

Seniorenhilfe vor Ort

Deine Begleitung im Alltag

Es geht um Dich

☎ **0151 224 35 660**
 ✉ **hallo@betreuuns.de**



Unterstützung im Haushalt mit Kostenübernahme durch die gesetzliche Krankenkasse / den Versicherer zur

- Haushaltsreinigung ■ Einkaufsdienste
- Kochen / Versorgung ■ Botengänge
- Arzt-Begleitung ■ Wäscheservice
- Kinder-Betreuung

Haushaltshilfe im Krankheitsfall / bei Unfall



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



Christophorus Hospizverein
Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.
Neuer Platz 16, 82538 Geretsried
Telefon: 08171 999155
eMail: info@christophorus-hospizverein.de
www.christophorus-hospizverein.de

Welthospiztag am 10. Oktober

Der Welthospiztag steht dieses Jahr unter dem Motto:



Der Tag soll auf die Wichtigkeit einer qualitativ hochwertigen palliativen Versorgung aufmerksam machen und das Bewusstsein für die Bedürfnisse von schwerstkranken und sterbenden Menschen, sowie ihrer Angehörigen stärken.

Sterben gehört zum Leben, Hospizarbeit ist bunt. Dies begegnet uns in den Geschichten der Menschen, die von uns begleitet werden. Die bunte Vielfalt zeigt sich in den Persönlichkeiten derer, die begleiten, sowohl ehrenamtlich als auch hauptamtlich. Zur palliativen Versorgung in unserem Landkreis gehört, fest etabliert seit 33 Jahren, der Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen e.V. mit seiner Geschäftsstelle in Geretsried.

Die haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen schwerstkranken und sterbenden Menschen und deren Angehörigen mit Hospizbegleitung bei. Wenn es gewünscht wird auch zur Beratung zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Sie haben ein offenes Ohr für alle Fragen, Sorgen und Nöte, die eine schwere Erkrankung mit sich bringt. Auch in ihrer Trauer werden Hinterbliebene nicht al-

lein gelassen. Erfahrene Mitarbeiter des Hospizvereins bieten viele individuelle Angebote der Trauerbegleitung an. Dieses bunte, vielfältige Angebot gilt für den gesamten Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen, von Icking bis zur Jachenau, vom Ostufer des Starnberger Sees bis Reichersbeuern. Unser Landkreis ist groß!

Zum Welthospiztag laden wir Sie zu einer wunderbaren Lesung ein.

Die Autorin **Susanne Ospelkaus** und der Gitarrist **Michael Löwen** bringen Szenen aus ihrem Roman „**Die Gewandnadel**“ auf die Bühne. Ein Roman über das Leben und Abschiednehmen, Glück und Trauer, Jugend und älter werden, umrahmt von Liebe und Freundschaft. Eine Geschichte über die Versöhnung mit dem Leben und der eigenen Vergangenheit.

Lesung am Freitag, 16. Oktober 2026
Trachtenvereinsheim Wolfratshausen,
Hans-Urmiller-Ring 53,
Beginn: 19 Uhr, Einlass ab 18.30 Uhr.
Der Eintritt ist frei.
Wir freuen uns über eine Spende.





**Computer Senioren
Bad Tölz-Wolfratshausen**

Computersenioren Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.

Mechthild Felsch, Vorsitzende

eMail: m.felsch@computersenioren.com

www.computersenioren-badtoelz-wolfratshausen.de

Nicht allein zum Computerkauf

Computersenioren helfen auch beim Einkauf und bei Reklamationen

Wenn ein neuer Computer gebraucht wird, stehen viele Menschen vor einer schwierigen Entscheidung. Welches Gerät ist das richtige? Was ist wirklich notwendig? Welche zusätzlichen Leistungen braucht man überhaupt? Gerade ältere Menschen können sich in einer solchen Situation schnell überfordert fühlen. Die Computersenioren Bad Tölz-Wolfratshausen möchten deshalb ermutigen: Sie müssen solche Entscheidungen nicht allein treffen. Ein aktueller Fall zeigt, wie wichtig Unterstützung beim Kauf und auch danach sein kann.

Eine 91-jährige Seniorin aus Wolfratshausen wandte sich an die Computersenioren, nachdem sie in einem Elektrofachmarkt einen neuen Laptop gekauft hatte. Ihr bisheriges Gerät funktionierte grundsätzlich noch, beim Start erschien lediglich eine englische Meldung, dass der Akku ausgetauscht werden sollte.

Im Verkaufsgespräch wurden der Seniorin nach ihrer Schilderung zwei Möglichkeiten aufgezeigt: eine Reparatur des bisherigen Gerätes oder der Kauf eines neuen Laptops. Sie entschied sich für ein neues Gerät. Zusätzlich wurden ihr unter anderem Kosten für den Transport des alten Computers und für eine sogenannte Ersteinrichtung berechnet. Gerade diese Ersteinrichtung wurde anschließend zum Problem. Für die Einrichtung und Übertragung ihrer persönlichen Daten war ein Betrag von 89 Euro

berechnet worden. Die Seniorin stellte jedoch später fest, dass ihre über Jahre geordneten Fotos auf dem neuen Computer nicht so auffindbar waren, wie sie es erwartet hatte. Daraufhin wandte sie sich an die Computersenioren.

Was wurde tatsächlich eingerichtet? Bei der Überprüfung des neuen Computers stellte sich aus Sicht der betreuenden Computersenioren heraus, dass die Ein-



Seniorenheim
Haus Elisabeth

Dauer- und Kurzzeitpflege
Tagespflege | Offene Angebote

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

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

richtung aus ihrer Sicht wichtige Punkte vermissen ließ. Unter anderem wurde kein zusätzliches, eingeschränktes Benutzerkonto eingerichtet. Auch eine besondere Trennung von System, Programmen und persönlichen Daten war nicht vorgenommen worden. Besonders problematisch war jedoch, dass die Übertragung der persönlichen Daten offenbar nicht vollständig gelungen war.

Für einen Computerfachmann mögen solche Fragen selbstverständlich erscheinen. Für eine 91-jährige Kundin sind sie es nicht. Sie darf erwarten, dass eine als Leistung angebotene Datenübertragung nachvollziehbar und vollständig durchgeführt wird, oder dass ihr klar erklärt wird, was tatsächlich übertragen wurde.

Der Fall macht deutlich, dass es beim Computerkauf nicht allein um die Frage geht: „Welches Gerät soll ich kaufen?“

Es geht auch um Fragen wie:

Brauche ich überhaupt einen neuen Computer?

Kann mein bisheriges Gerät noch sinnvoll weiterverwendet werden?

Welche Reparatur ist tatsächlich erforderlich?

Welche Zusatzleistungen sind sinnvoll?

Was beinhaltet eine „Ersteinrichtung“ wirklich?

Werden meine Fotos, Dokumente und anderen persönlichen Daten vollständig übernommen?

Wie wird mein neuer Computer eingerichtet und abgesichert?

Unser Angebot:

Lassen Sie sich begleiten

Die Computersenioren Bad Tölz-Wolfratshausen möchten Seniorinnen und Senioren ausdrücklich ermutigen, sich vor einem Computerkauf oder bei Problemen nach einem Kauf vertrauensvoll an den Verein zu wenden.

Wenn Sie unsicher sind, ob ein neues Gerät wirklich notwendig ist, können wir gemeinsam prüfen, welche Möglichkeiten bestehen. Wenn ein Kauf ansteht, kann es sinnvoll sein, sich vorab über die eigenen Bedürfnisse klar zu werden und Angebote gemeinsam anzuschauen.

Und auch wenn nach dem Kauf etwas nicht funktioniert, Daten fehlen oder Unklarheiten über eine Rechnung oder eine erbrachte Leistung bestehen, können sich Betroffene an uns wenden. Wir können den Sachverhalt gemeinsam ansehen und – wenn gewünscht – auch bei einem Gespräch mit dem Händler unterstützen.

Unser Ziel ist dabei nicht, gegen Händler Stimmung zu machen. Die meisten Probleme lassen sich am besten durch eine sachliche und faire Klärung lösen. Entscheidend ist, dass ältere Menschen ihre Kaufentscheidungen informiert und selbstbewusst treffen können. Wer sich mit Computern nicht täglich beschäftigt, muss sich deshalb nicht schämen und auch nicht alle technischen Feinheiten kennen.

Lieber vorher fragen als hinterher ärgern

Sie möchten einen Computer, ein Tablet oder Smartphone kaufen?

Dann sprechen Sie mit den **Computersenioren Bad Tölz-Wolfratshausen**. Eine unabhängige Beratung vor dem Kauf kann viel Ärger und möglicherweise auch unnötige Ausgaben ersparen. Wir helfen Seniorinnen und Senioren dabei, die digitale Welt sicher und selbstbestimmt zu nutzen.

Eine starke Pflegelandschaft für die Region

„Daheim statt im Heim“ verbindet ambulante Pflege,
Wohngemeinschaften und Tagespflegen zu einem ganzheitlichen Konzept.



Daheim statt im Heim
Ambulanter Pflegedienst
Pflege mit Herz und Verstand.

Unsere Pflegelandschaft – alles aus einer Hand

Pflege bedeutet heute mehr als nur Versorgung – sie bedeutet Begleitung, Sicherheit und individuelle Lösungen für jede Lebensphase. Der **ambulante Pflegedienst Daheim statt im Heim** von Kathrin Werner steht genau für dieses moderne Pflegeverständnis: professionell, menschlich und regional vernetzt.

Zur Pflegelandschaft gehören:

- Ambulanter Pflegedienst Eurasburg
- Senioren-WG Farbenfroh Wolfratshausen
- Senioren-WG Farbenfroh Geretsried
- Tagespflege Farbenfroh Geretsried
- Tagespflege Farbenfroh Egling

Wir bieten an:

- Grundpflege SGB XI
- Behandlungspflege SGB V
- Palliative Versorgung §37b SGB V
- Wundversorgung SGB V
- Verhinderungspflege §39 SGB XI
- Kurzzeitpflege
- Hauswirtschaftliche Betreuung §45b
- Tagespflege Egling §41 SGB XI
- Tagespflege Geretsried §41 SGB XI
- Ambulante Betreuung
- Pflegekurse
- Beratungsbesuche §37.3 Abs 3 SGB XI
- Angehörigenberatung

Fragen? Wir beraten Sie gerne!

Pflegedienst Daheim statt im Heim

Kathrin Werner GmbH
Hauptstraße 16
82547 Eurasburg

☎ 08179 / 925548

✉ Pflegeeurasburg@web.de



Malteser
...weil Nähe zählt.

Malteser Hilfsdienst e.V./gGmbH
Untermarkt 17/Rückgebäude, Wolfratshausen
Cathrin Pötzl, Dienststellenleiterin
Telefon 08171 347918-10
eMail: Cathrin.Poetzl@malteser.org
www.malteser-wolfratshausen.de

„Mittwochs gehen wir zu Frau Braun“

Warum ein Ehrenamt ausüben? Es stärkt die Gesellschaft!

Das Ehrenamt wird immer wieder als das Rückgrat unserer Gesellschaft bezeichnet. Unzählige Bürgerinnen und Bürger engagieren sich in einem Ehrenamt und setzen sich in ihrer Freizeit für andere Menschen, für Tiere oder die Umwelt ein. Was sind die Beweggründe dafür? Bei den meisten ist es der Wunsch, etwas zu bewegen und gesellschaftliche Prozesse mitzugestalten. So ist es auch bei Birgit Menke und Katharina Jöst, die sich ehrenamtlich bei den Maltesern engagieren. Cathrin Pötzl, Dienststellenleiterin der Malteser in Wolfratshausen, sprach mit beiden Damen über ihre ehrenamtlichen Engagements.

Birgit Menke (71) engagiert sich seit dreieinhalb Jahren ehrenamtlich als Demenzhelferin im Café Malta der Malteser in Wolfratshausen. Fordernde Situationen sind für sie nichts Neues. Als gelernte Krankenschwester hat sie in ihrem Berufsleben schon viel erlebt. Birgit Menke lebt in Wolfratshausen und kommt alle zwei Wochen zu den Maltesern, um im Café Malta Menschen in der Frühphase einer demenziellen Erkrankung zu unterstützen.

Wie sind Sie zu den Maltesern gekommen und was ist Ihr Antrieb?

Birgit Menke: Ich habe in der Zeitung gelesen, dass im Café Malta Ehrenamtliche gesucht werden. Ich bin gerne mit Menschen zusammen und möchte mich auch nach der aktiven Berufszeit einbringen, um anderen zu helfen. Zum Glück bin ich noch so gesund und fit, dass ich das gut kann.

Mit welchen Aktivitäten fördern Sie die Gäste im Café Malta?

Birgit Menke: Wir entscheiden gemeinsam, was wir machen. Ob wir malen, Karten spielen oder auch mal Schach. Es gibt auch Ratespiele, die gezielt das Gedächtnis anregen. Aber ganz wichtig ist: Es ist freiwillig. Wir motivieren, wer nicht will muss nicht mitmachen und schaut einfach zu.

Wie sieht Ihre Hilfe und Arbeit im Café Malta aus?

Birgit Menke: Manche Gäste müssen motiviert werden. Ich sage dann zum Beispiel: Jetzt erzähl doch mal, wie war das früher bei euch? Auch Singen ist eine sehr gute Sache, weil die Leute aus sich herauskommen. Eine Frau, die in ihrer Demenz schon weit fortgeschritten ist, erinnert sich zum Beispiel bei einem langen Lied von früher an jede einzelne Strophe. Man kann viel rauskitzeln und Potenzial fördern.

Natürlich gehört auch Spaziergehen dazu. Wir gehen bei schönem Wetter gerne an die Flößerei zum Boule Spielen oder auch mal in die Eisdiele. Oft nehmen wir die Gäste an der Hand und passen auf, dass niemand stürzt, denn viele sind unsicher. Danach gibt es im Café Malta für alle Kaffee und selbstgebackene Kuchen mit Obst.

Was muss man mitbringen für dieses Ehrenamt und was gibt es Ihnen persönlich?

Birgit Menke: Man braucht viel Empathie und Geduld, um sich in die Gäste einzufühlen. Ich kann etwas geben und

bekomme ganz viel zurück von den Gästen, ob sie mir ihre Lebensgeschichte erzählen oder mir ihre Freude zeigen, hier sein zu können.

Katharina Jöst (46) engagiert sich seit sieben Jahren bei den Maltesern in Wolfratshausen im Besuchs- und Begleitungsdienst. Die Logopädin lebt mit ihrer Familie in Ebenhausen und hat sich schon in ihrer Jugendzeit ehrenamtlich für andere eingesetzt. Mit den Maltesern ist sie schon lange verbunden und war auf vielen Malteser-Wallfahrten dabei.

Hatte das Ehrenamt in Ihrer Familie eine Tradition?

Katharina Jöst: Ja, meine Mutter hat sich immer ehrenamtlich engagiert, bis heute. Jetzt ist sie Hospizbegleiterin. Eltern haben auch hier eine Vorbildfunktion. Wenn man das seinen Kindern vorlebt, dann ist das im Bewusstsein vorhanden und entfaltet sich irgendwann.

So war es auch bei Ihnen?

Katharina Jöst: Mit meiner Freundin habe ich schon während meiner Schulzeit regelmäßig eine ältere Dame besucht. „Mittwochs gehen wir zu Frau Braun“, hieß es immer. Die freute sich sehr, uns junge Menschen in ihrer kleinen Wohnung um sich zu haben. Sie war einfach sehr allein. Es gab dann eine Pause während Studium und Elternzeit, aber seit sieben Jahren bin ich wieder im Besuchs- und Begleitungsdienst der Malteser aktiv.

Was machen Sie genau, wie kann man sich ihr Engagement vorstellen?

Katharina Jöst: Ich besuche von Anfang an denselben älteren Herrn. Er lebt allein, macht alles sehr selbstständig und freut sich einfach über ein Gespräch. Wir treffen uns einmal in der Woche, gehen spazieren, an der Apotheke vorbei oder erledigen gemeinsam Dinge, zu denen



Foto © Malteser

Katharina Jöst, Cathrin Pötzl, Birgit Menke

er nicht gekommen ist. Er fragt schon mal nach den Kindern, wir wohnen um die Ecke. Es gibt auch viele humorvolle Momente.

Was sollte man mitbringen für dieses Ehrenamt?

Katharina Jöst: Ich bin geduldig und aufgeschlossen. Bei regelmäßigen Gruppentreffen tauschen wir Ehrenamtlichen uns aus und unterstützen uns gegenseitig. Die Ehrenamtlichen werden auch von der Leitung des Besuchsdienstes begleitet. Das finde ich ganz wichtig, dass man nicht allein ist.

Wie kann man andere zu einem Ehrenamt ermutigen?

Katharina Jöst: Das Wichtigste ist, den Menschen die Angst zu nehmen, sich zu engagieren. Wir dürfen sie nicht sofort mit den unumgänglichen Vorschriften oder Schulungen vor den Kopf stoßen, sondern sollten etwas finden, das genau zu ihnen passt. Für mich war immer ganz wichtig, frei zu entscheiden, wann ich arbeite und wann ich mich engagiere. Ein Ehrenamt soll ja nicht zur Belastung werden und jeder muss die Freiheit haben, zu sagen, wenn es mal zu viel wird. Die Alterseinsamkeit heute

ist frappierend. Wenn jemand niemanden mehr zum Sprechen hat, dann ist ein Ehrenamt ganz wichtig. Ich bin sicher, dass eine Gesellschaft dauerhaft nicht funktionieren kann, wenn jeder nur an sich denkt.

Malteser Besuchs- und Begleitungsdienst

Der Malteser Besuchs- und Begleitungsdienst bringt Licht in den Alltag einsamer Menschen in Wolfratshausen. Ehrenamtliche besuchen ältere Menschen zu Hause oder in einer Einrichtung der Altenhilfe. Sie gehen mit viel Einfühlungsvermögen auf die persönliche Lebenssituation der älteren Menschen ein. Kleine Handreichungen im Alltag, ein Spaziergang ins Grüne, ein Besuch im Stadtcafé bereiten Lebensfreude und stimmen zuversichtlich.

Wer sich für eine ehrenamtliche Mitarbeit beim Besuchsdienst interessiert, wendet sich bitte an Gertrud Huber, Leiterin des Malteser Besuchsdienstes, Tel. 08171 34791810 oder E-Mail gertrud.huber@malteser.org

Malteser Café Malta

Im Café Malta kommen Menschen mit beginnender Demenz im kleinen Kreis

zusammen. In angenehmer Atmosphäre bieten die Malteser ein Programm mit wiederkehrenden Themen, die Menschen mit Demenz eine Struktur und somit Sicherheit vermitteln. Durch Aktivitäten in der Gruppe erfahren Menschen Gemeinschaft und Freude. Vergessen geglaubte oder bisher unbekannte Fähigkeiten der Café Malta-Gäste können durch das gemeinsame Tun reaktiviert werden. Dies geschieht unter der Leitung einer Fachkraft und mit geschulten Ehrenamtlichen. In kleinen Gruppen ist eine individuelle Begleitung jedes einzelnen Gastes möglich. Gleichzeitig erfahren die Angehörigen für ein paar Stunden Entlastung.

Für die Eröffnung eines zweiten Termins des Café Malta suchen wir dringend neue Ehrenamtliche. Wer sich für eine ehrenamtliche Mitarbeit beim Café Malta interessiert, wendet sich bitte an Cornelia Rebhan, Leitung Café Malta, Mobil 01511 4387732 oder E-Mail cornelia.rebhan@malteser.org

***Ein Ehrenamt macht das Leben reicher.
Dazu braucht es keine Helden. Es braucht Herz!***



**Hilfe, die das Leben
zu Hause leichter macht.**

 **Malteser**
...weil Nähe zählt.

**Die Malteser in Wolfratshausen
unterstützen im Alltag.**



Hausnotruf



Menüservice



Angebote für
Seniorinnen
& Senioren



Erste-Hilfe-
Kurse

Untermarkt 17 | 82515 Wolfratshausen
☎ 08171 / 34791810 | 🌐 malteser-wolfratshausen.de

Auch Hitze kann tödlich sein

Hitze ist ein unfairer Gegner. Sie sucht sich ihre Opfer vor allem unter den Alten und Schwächeren. Das spiegelt auch eine veröffentlichte Statistik (Stand 10.8.2026) des Robert-Koch-Instituts wider. Laut dem Berechnungsmodell hat die Hitzewelle in diesem Sommer bisher zum Tod von rund 11.800 Menschen geführt. Nur 6 Prozent der Verstorbenen waren jünger als 65, mehr als 80 Prozent älter als 75 Jahre, 60 Prozent der Opfer waren jenseits der 85. Wie sind diese ungewöhnlichen Unterschiede zu erklären?

Die meisten Menschen sterben nicht an der Hitze direkt, sondern an damit verbundenem Organversagen. Gerade Herz, Kreislauf und Nieren sind den hohen Belastungen oft nicht gewachsen. Kreislauf- und Nierenprobleme treten vor allem auf, wenn die Organe schon vorher durch Vorerkrankungen geschwächt waren. Jeder zweite über 85-Jährige hat eine oft versteckte chronische Niereninsuffizienz. Ähnlich häufig sind in diesem Alter Verkalkungen der Herzkranzgefäße. Risikoerhöhend sind aber auch Leiden wie Herzschwäche, Krebs oder die Lungenkrankheit COPD. Das gerade noch so funktionierende System wird durch den Hitzestress endgültig überfordert und kollabiert. Kreislaufzusammenbrüche, Schlaganfälle, Herzrhythmusstörungen und Herzinfarkte, um nur einige Beispiele zu nennen, werden unter anderem deshalb an Hitzetagen wahrscheinlicher.

Die extreme Hitze im Sommer hat gezeigt, wie verletzlich unser Land ist. Staat und Institutionen müssen sich entscheiden. Entweder sie ertüchtigen die Systeme für die neue Normalität oder sie verwalten dauerhaft den Mangel.

Besser wäre es vorzusorgen. Klimaanlage sind gesetzlich nicht gefordert. Eine Nachrüstung von Bestandsgebäuden ist schwierig und kostet viel Geld. Der Verzicht bei Neubauten ist unverantwortlich. Doch bisher sieht die sogenannte Heimindestbauverordnung in Bayern den Einbau von Klimaanlage nicht zwingend vor. Daraus ergibt sich ein klarer Auftrag: Es geht darum, Kitas, Schulen, Kliniken und Seniorenheime nachzurüsten. Neubauten sind grundsätzlich mit Klimaanlage auszustatten. Diese Perspektive gewinnt unter den genannten Bedingungen an Dringlichkeit. Bisher gelingt es nur begrenzt, diese Lösung in die Breite zu überführen.

Deutschland fällt es schwer, zu handeln, statt zu moralisieren. Fenster tagsüber schließen, viel trinken, Alten helfen und auch sonst weiter nicht auffallen. Tu dies und tu jenes nicht. Probleme, die organisatorische Lösungen brauchen, werden dem Einzelnen aufgebürdet. Wenn das System nicht mitkommt, soll das Individuum sich angleichen. Das erhöht den Erwartungsdruck für den Einzelnen, sich konform zu verhalten.

Wir müssen uns an eine neue Welt gewöhnen. Sie wird heißer sein. Nicht Verdrängung, sondern Anpassung ist der richtige Weg. Vor allem aber braucht es den Mut, Klima neu zu denken.



Rummelsberger
Diakonie



Tagsüber zusammen. Abends zu Hause. Tagespflege in 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

Senioren-Tagespflege SenTa Gaißach

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

Menschen an Ihrer Seite.
Die Rummelsberger
seniorentagespflege.de

**Gutschein
für einen
kostenfreien
Schnuppertag**

Pro Person
ein Mal einlösbar.

Popcorn und Notfallmappe

Jeder Besucher der bei der Seniorenmesse in Wolfratshausen das Foyer der Loisachhalle betrat, hatte sofort den verführerischen Duft von frischem Popcorn in der Nase. Am Stand des Seniorenbeirats gab es natürlich auch die aktuelle Notfallmappe, verschiedene Ausgaben der SeniorenInfo und vieles mehr. In zahlreichen Gesprächen während der Messe mit Besuchern und verschiedenen Ausstellern konnten wir neue Kontakte knüpfen und Ideen für die Arbeit des Seniorenbeirates mitnehmen.

Das Foto zeigt die Standdienst-Gruppe von Freitagnachmittag.



Mechthild Felsch, Maximilian Hartl, Gerassimos Vlachos
und Alexandra Felts.
Foto © G.Skiba

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.

Zentrumsnah im Grünen umsorgt...

Mitten in Geretsried, umgeben von einem kleinen Park, liegt das Altenheim St. Hedwig. Das Haus mit seiner Kapelle, der Grünanlage und seinen Konzerten im Saal gehört in Geretsried dazu und ist ein wesentlicher Teil des Gemeinwesens. Hier ist jeder willkommen und wird freundlich aufgenommen. Es gibt Einkaufsmöglichkeiten und ein Café in der Nähe, für kleine Ausflüge und Abwechslung.

Kommen Sie uns doch mal besuchen und überzeugen Sie sich selbst.



Caritas Seniorenheim St. Hedwig Geretsried

Adalbert-Stifter-Straße 56, 82538 Geretsried
Telefon 08171 / 3861810 Fax: 08171 / 3861811
eMail: st-hedwig@caritasmuenchen.org

BESTATTUNG *Klein*



Tradition
TRIFFT
MODERNE

08171 - 6911

würdevoll und einzigartig Abschied nehmen
verantwortungsvoll vorsorgen

www.bestattung-klein.de

Wandervorschlag

Von Wildbad Kreuth zur Kleinen und Großen Wolfsschlucht

Diese Wanderung von Wildbad Kreuth zur Kleinen und Großen Wolfsschlucht ist eine der beeindruckendsten und abwechslungsreichsten Touren im Tegernseer Tal. Bis zum spektakulären Wasserfall am Schluchtende ist die Route angenehm zu gehen und sehr idyllisch.

Touren-Steckbrief

Start und Ziel: Wanderparkplatz in Wildbad Kreuth oder Parkplatz Siebenhütten

Streckenlänge: ca. 10 km (Hin- und Rückweg zusammen)

Gehzeit: 2,5 bis 3 Stunden insgesamt

Höhenunterschied: ca. 180 Hm

Schwierigkeit: leicht bis mittelschwer (einfache Wege, im Bachbett der Schlucht etwas steinig)

Einkehrmöglichkeiten: Die rustikale Almwirtschaft Siebenhütten (Freitag Ruhetag, Öffnung ab Mitte Oktober wetterbedingt, Tel. 0151 12043909) liegt auf einer idyllischen Wiese und ist bekannt für Produkte aus der Naturkäserei Tegernseer Land. Nur ein kurzes Stück vom Wanderweg entfernt bietet die Herzogliche Fischzucht Wildbad Kreuth (Montag Ruhetag) auf Holzbänken idyllisch zwischen den Fischteichen frisch geräucherten oder frisch zubereiteten Saibling und Forellen.

Vom Wanderparkplatz in Wildbad Kreuth folgt man der Beschilderung flussaufwärts entlang des breiten Kiesbetts der Hofbauernweißbach. Der breite, flache Fahrweg bietet bereits wunderschöne Ausblicke auf den felsigen Blaubergkamm. Schon nach etwa 35 Minuten erreicht man die Almwirtschaft Siebenhütten, die zu einer ersten

Rast einlädt. Hinter den Hütten zweigt der Weg ab und führt tiefer in den Wald hinein. Der Pfad verengt sich und verläuft nun entlang des Gebirgsbachs Felsweißbach. Auf einem kurzen Abstecher erreicht man die Kleine Wolfsschlucht mit einem wunderschönen, rund acht Meter hohen Wasserfall.



Zum Finale in der Großen Wolfsschlucht wandert man den Abstecher wieder zurück. Der Weg führt dann in die immer enger und steiler werdende, felsige



Große Wolfsschlucht. Hier wandert man teilweise direkt über den losen Untergrund des kiesigen Bachbetts. Am Talchluss steht man schließlich vor einer imposanten Felswand, an der ein spektakulärer Wasserfall in die Tiefe stürzt. Dies ist der offizielle Wendepunkt der Genusswanderung.

Für einen entspannten Tagesausflug kehrt man am Wasserfall um und geht denselben Weg zurück zum Parkplatz.

Sicherheitshinweis

Am Wasserfall der Großen Wolfsschlucht stehen Warnschilder. Wer weiter zur Blaubergalm oder zum Schildenstein will, verlässt den einfachen Weg. Der Aufstieg wird zu einem alpinen, teils drahtseilgesicherten und sehr steilen Steig und erfordert absolute Trittsicherheit und Bergsteigerfahrung.

Mein Buchtipps zu dieser Wanderung

Wer bei einem Ausflug rund um den Tegernsee nicht nur die bekannten Wege gehen, sondern auch weniger bekannte Besonderheiten entdecken möchte,

dem sei das Buch „111 Orte am Tegernsee & Schliersee, die man gesehen haben muss“ empfohlen. In diesem Reiseführer werden besondere

Orte der Region vorgestellt. Dabei geht es nicht nur um bekannte Sehenswürdigkeiten, sondern auch um verborgene Schätze, Geschichten, Natur, Tradition und ungewöhnliche Entdeckungen rund um Tegernsee und Schliersee.

Vielleicht ist die nächste Wanderung dann schon Anlass, einen der beschriebenen Orte selbst aufzusuchen. So kann aus einem Spaziergang eine kleine Entdeckungsreise werden – ganz nach dem Motto: **Man muss nicht weit reisen, um Neues zu erleben.**

Buchtipps

Jochen Reiss „111 Orte am Tegernsee & Schliersee, die man gesehen haben muss“, Emons Verlag, erschienen Mai 2026, 240 Seiten.

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 Wolfraatshausen . Telefon 08171/34886-0

www.asb-casa-vital.de

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund

Buchvorstellung:

Café Finito

Roman von Sybil Volks

Bertelsmann Verlag München

1. Auflage 2025

gebundenes Buch, 325 Seiten

Kristof, der Verwalter des Dorotheenstädtischen Friedhofs in Berlin Mitte wohnt in einem kleinen alten Haus auf dem Friedhofsgelände. Im Erdgeschoss hat er mit Möbeln aus den 50er-Jahren das gemütliche Café Finito eingerichtet. Hier geleitet Kristof ein Jahr lang eine kleine Abschiedsgruppe durch das Tal der Trauer.

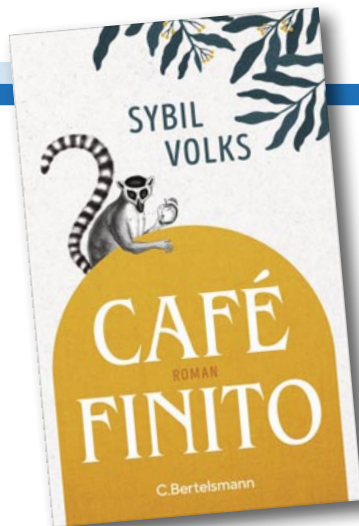
Die Menschen, die sich im Café Finito treffen, könnten nicht unterschiedlicher sein.

Da sitzen die Schriftstellerin Iris, die bis zuletzt ihre Mutter gepflegt hat und die alleinerziehende Ärztin Mira, die so sehr mit sich selbst beschäftigt war, dass sie ihrer besten Freundin im Todeskampf nicht beistand. Lizzie muss nach 70 Jahren Ehe ihren Mann zu Grabe tragen, mit dem sie eigentlich gemeinsam Selbstmord begehen wollte. Leonies Welt

bricht zusammen, als sie ihr ungeboresenes Kind verliert. Matthias, ein Lebensversicherer, dessen routinierter Alltag nach dem Unfalltod seiner früheren Geliebten jeglichen Sinn verliert und Jonas, ein melancholischer DJ, der nicht weiß, was er mit dem Erbe seines Vaters anfangen soll.

Gemeinsam lernen sie, sich zu erinnern und manche fassen den Mut, etwas Neues zu wagen.

Café Finito ist ein Buch über die Trauer und über den Tod. Aber auch eine Hymne an die Kraft der menschlichen Gemeinschaft. Ein Roman, der das Leben feiert. – Sehr lesenswert!



Kirstein-Larisch

Briefmarken- u. Münzauktionen

Über 140 Jahre Tradition und Kompetenz in der Philatelie

Unsere Leistungen:

- Wir sorgen dafür, dass Ihre Sammlung auf dem für Sie idealen Weg zu uns kommt.
- Wir beschreiben das Angebot professionell und detailgenau.
- Wir präsentieren die gesamte Auktionsware einem internationalen Publikum.
- Wir rechnen zeitnah ab, so dass Verkäufer ihr Geld und Käufer ihre Ware schnell erhalten.

KIRSTEIN-LARISCH • Briefmarken- und Münzauktionen

Schleißheimer Straße 6 (Stiglmaierplatz) • 80333 München • Tel. (0 89) 538 01 40

E-Mail: info@kirstein-larisch.com • www.kirstein-larisch.com



- gegründet 1879
- Inhabergeführt
- eine der ältesten noch aktiven Briefmarkenhandlungen weltweit





Unterstützung im Alltag

Angebote zur Unterstützung im Alltag sind diverse Betreuungs- und Entlastungsleistungen, die sich an Pflegebedürftige in häuslicher Pflege und deren pflegende

Angehörige richten. Die Angebote sollen Hilfestellung bei der Bewältigung des Alltags geben und einen möglichst langen Verbleib in den eigenen vier Wänden ermöglichen. Hierfür steht den Pflegebedürftigen ein Entlastungsbetrag von 131,-€ monatlich zu.

Unterstützung und Entlastung im Haushalt

Ihr Haushalt wird immer beschwerlicher? Neben den steigenden körperlichen Anstrengungen fordert der Alltag immer noch ein hohes Maß an Flexibilität und Mobilität? Sie möchten sich Ihre Selbstständigkeit und damit Ihre gewohnte Lebensqualität erhalten? Wir unterstützen sie, ihren Haushalt in Ordnung zu halten.



Unterstützung und Entlastung im Haushalt

Fenster putzen und Glasreinigung, eine der mühsamsten und auch gefährlichsten Arbeiten im Haushalt erledigen wir für sie mit geschultem und professionell ausgestattetem Personal.

Wir führen die Glasreinigung nach individueller Absprache mit Ihnen regelmäßig durch und wenn gewünscht, auch in regelmäßigem Turnus.

Pflegebegleitung „Unterstützung im Alltag“

Pflegebegleiter geben den häuslich Pflegenden verlässliche beratende, aber auch emotionale Unterstützung zur besseren Bewältigung des Pflegealltags. Sie helfen bei der Strukturierung und Organisation des Pflegealltags und stärken die Fähigkeit zur Selbsthilfe.



Tag der Pflege 2026 im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen

Der Tag der Pflege bringt Pflegekräfte, pflegende Angehörige, Fachakteure und Interessierte zusammen. Ein Tag, der Raum schafft für Begegnungen, Austausch und neue Perspektiven.

Freitag, 9. Oktober'26, von 14 bis 19 Uhr

in der Katholischen Stiftungshochschule im Kloster Benediktbeuern

Veranstalter: Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen

Kontakt und Information: info@kbw-toelz-wor.de, www.tagderpflege.info

Eintritt frei

Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.

Vortrag Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Dienstag, 10. November'26, Beginn 19 Uhr

Pfarrheim Franzmühle, Salzstraße 1, Bad Tölz

Eintritt frei, Anmeldung nicht erforderlich

Der Letzte Hilfe Kurs „ Am Ende wissen wie es geht.“

Das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen am Lebensende. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die sich über Themen rund um Sterben, Tod und Palliativversorgung (auch in unserem Landkreis) informieren möchten.

Donnerstag, 19. November'26, von 17 bis 21.30 Uhr

Ort: Geschäftsstelle Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen

Neuer Platz 16, Geretsried

Anmeldung erforderlich unter: holzer@christophorus-hospizverein.de

Kosten: 15 Euro, für Paare 10 Euro; für einen kleinen Imbiss ist gesorgt

Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.

Vortrag Basiswissen Demenz: Krankheitsbilder und Symptome

Referentin: Michaela Schmiegel, Gesundheits- und Krankenpflegerin

Samstag, 14. November'26, von 16 bis 17.30 Uhr

Ort: Tagesbetreuung L(i)ebenswert, Oberbuchen 60, Bad Heilbrunn

**ACHTUNG!
FALSCH E POLIZEIBEAMTE!**

**DIE POLIZEI RUFT
NIEMALS MIT DER
TELEFONNUMMER
110 AN!**

**DIE POLIZEI
FORDERT NIEMALS
BARGELD ODER
WERTSACHEN!**

**MISSTRAUISCH SEIN!
IM ZWEIFEL SELBST
IHRE POLIZEI ANRUFEN!
SIE HILFT IHNEN!**

Herausgeber: SeniorenForum e.V., Bad Tölz
www.seniorenforum.info

Einzelvertretungsberechtigte: Gabriele Skiba, Vorsitzende
Weidacher Hauptstraße 68g, 82515 Wolfratshausen
Telefon 08171 16113, eMail: gabriele.skiba@arcor.de
Raiffeisenbank Bad Tölz, IBAN: DE64 7016 9598 0001 1562 25

Registergericht: Amtsgericht München
Registernummer: VR 209909

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

Die Verantwortlichkeit für Inhalt, Text und Bild liegt bei den einzelnen namentlich genannten Autorinnen und Autoren.

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

**Auflage/
Druck:** 5.000 Exemplare, Erscheinungsweise vierteljährlich
gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier
bei FUCHS DRUCK GmbH, Miesbach.

Titelbild: Herbst am Schönaauer Weiher © GS

Redaktionsschluss für Ausgabe 1-2027, Januar - März ist der **20. Nov.'26**

Bad Tölz Haus am Park

Unterstützen · Betreuen · Pflegen

SeniorenWohnen BRK

Ihr *Plus* im Alter

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

Probewohnen
für 45,- €/Tag



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

Die Senioren-Wohnanlagen für barrierefreien Wohnkomfort




Sonnengarten
Zentral Wohnen in Geretsried




Stadtgarten
Wolfratshausen



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

Top Immobilienmakler
laut Focus Spezial 2025



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-Betreuungskräfte.

Ehrlich.
Kompetent.
Transparent.

 **Sozialagentur
Oberbayern**
Betreuung zu Hause

Sozialagentur Oberbayern

Kontakt

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

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

