

Senioren Info

Leben im Alter

in der Region Bad Tölz - Wolfratshausen



Januar-März'26 - Nr. 1

**Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen**

Ihre Hausnotrufzentrale im Tölzer Land

omniCall24
SERVICE & NOTRUFZENTRALE



ALLEINE SICHER per Knopfdruck

Die Hausnotrufzentrale der **Omnikon Notsignaltechnik GmbH**,
liefert Hausnotrufgeräte und sichert Sie rund um die Uhr ab.
Unsere Notrufgeräte sind von den Pflegekassen zugelassen.
Eine Kostenübernahme erfolgt oft bereits ab Pflegegrad 1.
omniCall24 ist Ihr lokaler Partner für Hausnotruf.

 08041 440055
 info@omnikon.de
 www.omnicall24.de
 Steinsäge 131
83646 Wackersberg

Rufen Sie uns an und informieren Sie sich:
08041/ 44 00 55

omnikon
ALLEINE SICHER



Mobiles
Hausnotrufgerät



Hausnotrufgerät
im Wohndesign

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat Bad Tölz-Wolfratshausen	
❑ Der neu gewählte Seniorenbeirat stellt sich vor	4
Gesundheit	
❑ Impfquote für Hausärzte wird Pflicht	6
❑ So manche Senioren haben im Alter die Nase voll...	7
Pflege	
❑ Kennen Sie Marie?	8
❑ Aus dem Arbeitsalltag einer Seniorenassistentin	10
❑ Ein Dank an meinen Pflegedienst	12
Organisationen, Vereine, Gruppen	
❑ Malteser: Cool bleiben, wenn es drauf ankommt	14
❑ Hundesportfreunde Königsdorf: „Gib einem Menschen einen Hund – und seine Seele wird gesund“	16
Hier und Heute	
❑ Digitale Welt: Gesundheitsinformationen im Netz kompetent nutzen	18
❑ Der Stress der Freiheit	21
Gedanken	
❑ Menschlichkeit im Bus	24
Lebenslust	
❑ Wandervorschlag: Rundgang durch Garmisch-Partenkirchen	26
Termine	31
Impressum	32

Wichtige Telefon-Nummern

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

Beratungsstellen im Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen

Senioren-Info-Telefon allgemein	08041 505-280	Christiane Bäumler
Mobile Seniorenhilfe	08041 505-123	
und Pflegestützpunkt	08041 505-123	
Kontaktstelle Selbsthilfegruppen	08041 505-121	Elisabeth Erlacher
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 **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 858080-200

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,

ich hoffe, Sie sind gut in ein glückliches und zufriedenes 2026 gestartet. Für das neue Jahr wünsche ich Ihnen, dass es immer jemanden an Ihrer Seite gibt, der auch Sie spüren lässt:

“Da denkt jemand an mich“. Denn das ist es, was wirklich zählt. Was mag es wohl bringen dieses Jahr? Das fragen sich in diesen Tagen sehr viele Menschen. Was nimmt man sich nicht alles vor zum Beginn eines neuen Jahres. Doch mit den guten Vorsätzen ist es bekanntlich meist nicht allzu weit her. Selten, dass diese wirklich 365 Tage überdauern. Mit einer solchen Einschätzung ist man wohl wahrlich kein Hellseher. Aber vielleicht ist das auch ganz gut so.

Lassen Sie uns gemeinsam mit einer positiven Grundstimmung auf das neue Jahr blicken und insbesondere voller Vorfreude darauf warten, was es für kleine, schöne und unbeschwerte Momente für uns bereithält, statt verunsichert auf die nächste negative Schlagzeile zu warten. Wir müssen uns mit Mut, Verantwortungsbewusstsein und Engagement für das friedliche Miteinander in unserer Gesellschaft einsetzen. Seien wir Mitmensch. Jeder auf seine Weise.

Dazu möchte die Redaktion der SeniorenInfo mit dieser Ausgabe ein kleines Stück beitragen, indem wir wieder viel Unterhaltsames, Informatives und hoffentlich auch Überraschendes für Sie zusammengetragen haben. Wir machen uns Gedanken über die Gesundheitsinformationen im Internet. Wie kann man diese sinnvoll nutzen, wo liegen Risiken?

Gesundheit ist es auch, was ich Ihnen für das neue Jahr wünsche. Wobei es von Vorteil ist, wenn Sie ein bisschen nachhelfen. Unser Wandervorschlag führt uns diesmal nach Garmisch-Partenkirchen. Die Lüftlmalereien sind eine der größten Sehenswürdigkeiten der Stadt. Wir empfehlen Ihnen einen gemütlichen und kulturellen Rundgang.

Ich wünsche Ihnen eine bereichernde und anregende Lektüre.

Mit herzlichen Grüßen



Hermann Lappus
Redaktion SeniorenInfo



Der neu gewählte Seniorenbeirat stellt sich vor

Am 21. Oktober 2025 wurde im Landratsamt der neue Seniorenbeirat für den Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen gewählt. Zur Wahlversammlung hatten sich 23 Personen aus dem Landkreis beworben. Unter ihnen befanden sich sowohl bereits erfahrene Mitglieder als auch neue Interessierte, die sich künftig für die Belange der Seniorinnen und Senioren im Landkreis einsetzen wollen. Die Versammlung wählte den 13-köpfi-

gen Seniorenbeirat für die nächste Amtszeit bis Oktober 2028. Die Bewerberinnen und Bewerber, die nicht direkt gewählt wurden, werden als stimmberechtigte Delegierte in dieser Amtszeit zweimal im Jahr zu einer Delegiertenversammlung vom Seniorenbeirat eingeladen.

Machen Sie sich ein Bild vom neuen Seniorenbeirat:



Hintere Reihe v.li.: Klaus Rollbühler, Hermann Lappus (Vorsitzender), Susanne van Lier (Schatzmeisterin), Dr. Hanns Franz Seller, Gabriele Skiba (Pressesprecherin), Maximilian Hartl (stellv. Vorsitzender), Lorenz Hohenadl.

Vordere Reihe v.li.: Franz Blecha, Christian Misiach, Mechthild Felsch (Schriftführerin), Dr. Helgard van Hüllen, Monika Huppelsberg, Erika Goergens (stellv. Vorsitzende).

Wir vertreten die Interessen der älteren Generation in ihren jeweiligen Gemeinden, Organisationen und bilden gemeinsam die landkreisweite Seniorenvertretung. Mit der Wahl beginnt nun eine neue dreijährige Amtsperiode, in der wir die Anliegen der Seniorinnen und Senioren auf kommunaler Ebene bündeln und voranbringen wollen. Nicht gewählt, aber im Seniorenbeirat stimmberechtigt, ist der Behindertenbeauftragte des Landkreises Ralph Seifert.

Einige Mitglieder des Seniorenbeirates und der Delegierten, die teilweise schon

viele Amtsperioden die Arbeit des Seniorenbeirats mitgestaltet haben, sind nicht mehr dabei. Der stellvertretende Landrat Klaus Koch verabschiedete in der Beiratssitzung am 2. Dezember mit persönlichen Dankesworten die ausgeschiedenen Damen und Herren.

Wir bedanken uns bei euch für die gute Zusammenarbeit und die vielen Ideen, die ihr in unser gemeinsames Wirken eingebracht habt. Wir wünschen euch alles Gute und genießt das Leben – nun mit einem Ehrenamt weniger.



stehend v.li.: Klaus Koch (stellv. Landrat), Ute Reuter, Renate Gorgas, Marita Girnus, Antonie Hoch, Maria Nerb-Weinfurtner, Jörn Bülck

sitzend: Manfred Hübers, Dieter Höflich.

Nicht am Foto: Ursula Fiechter, Manfred Richard, Prof. Dr. Matthias Richter-Turtur.

Impfquote für Hausärzte wird Pflicht

Ab 2026 tritt eine Neuerung in Kraft, die Hausärzte im Gesetzlichen Krankenversicherungssystem (GKV) unter spürbaren Druck setzen dürfte. Die Neuregelung hatte noch der frühere Gesundheitsminister Karl Lauterbach mit Zustimmung der kassenärztlichen Bundesvereinigung auf den Weg gebracht.

Die Vorhaltepauschale, also die Grundvergütung für Praxen, wird künftig an Impfquoten geknüpft. Demnach sind Kassenärzte verpflichtet, festgelegte Impfquoten zu erfüllen. Wer die Ziele verfehlt, muss mit finanziellen Einbußen rechnen. In den ersten drei Quartalen müssen Hausärzte mindestens sieben Prozent ihrer Behandlungsfälle als Impfungen abrechnen. Im vierten Quartal, traditionell die Zeit der Gripeschutzimpfungen, steigt die Quote auf 25 Prozent. Auf welche Impfungen sich die Quote bezieht, erklärt ein Sprecher des GKV-Spitzenverbandes. „Das sind alle Impfungen, die Versicherte zu Lasten der GKV erhalten können. Diese sind in den Schutzimpfungsrichtlinien festgelegt. Hierzu zählen u.a. Diphtherie, Hepatitis A und B, Influenza, Masern oder Meningokokken“. Was nach einem Rückfall in die Fehler der Pandemie aussieht, ist es wohl auch.

Selbst für impfwillige Patienten stellt sich die Frage, ob die Spritze im Arm vor allem der Gesundheit dient oder, besonders im vierten Quartal, der Erfüllung eines vorgegebenen Solls. Und überhaupt: 25 Prozent? Wer denkt sich nur solche Zahlen aus? Warum soll ausgerechnet jeder vierte Patient geimpft werden? Aber vor allem: Woher kommt die Anmaßung der Behörden, die Therapiefreiheit der Ärzte beiseitezuschieben und gleichsam selbst die Rezeptblöcke auszufüllen?

Wem künftig der Hausarzt eine Impfspritze setzt, der ist schon geimpft mit Misstrauen. Führt hier die medizinische Indikation die Hand, oder gibt es auch hier wieder einen zweiten Zweck? Wer jetzt im Bund oder in den Ländern glaubt, Impfmüdigkeit durch Pflichten und finanzielle Anreize regeln zu können, hat die Lehren aus der Pandemie nicht verstanden. „Follow the Science“ war eine beruhigende Parole in der Pandemie. Manche Politiker missbrauchten sie allerdings. „Follow the Politics“ hätte es wohl besser geheißen. Das setzt sich nun fort.



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

**Gleich anrufen:
08171 90 810**

So manche Senioren haben im Alter die Nase voll...

Es ist zum Verzweifeln: Seit Monaten läuft meine Nase, ohne dass ich erkältet bin oder sonstige Beschwerden habe. Irgendwann war ich es leid und fragte den Arzt. Er meinte relativ tiefenentspannt: „Eindeutig, Sie haben einen Altersschnupfen.“ Gehört hatte ich dieses Wort noch nie. Ich kannte Altersflecken und ähnlich lästige Begleiterscheinungen, die mit den Jahren im Laufe eines Lebens dazu kommen. Aber Altersschnupfen?

Ich forschte nach und siehe da: Es gab zu dem Thema eindeutige medizinische Aussagen. Altersschnupfen, auch bekannt als chronisch senile Rhinitis, heißt es dort als Diagnose. Es kommt dann zu einem wässrigen Schnupfen, der bei älteren Menschen auftritt und durch altersbedingte Veränderungen der Nase verursacht wird, vor allem morgens und beim Essen. Er entsteht aufgrund einer veränderten Schleimhaut, bedingt durch größer gewordene Blutgefäße. Bei mir scheint sich dann wohl alles besonders ausgedehnt zu haben, das Alter,

die Schleimhaut, meine Blutgefäße...

Muss ich mich also als Seniorin der laufenden, feuchten Diagnose beugen? Oder kann ich meine Beschwerde als Chance nutzen, indem ich mich befreit und ohne Scham bei Unterhaltungen aus der Affäre ziehe? Immer mit dem Hinweis: „Liebe Leute, ich habe die Nase voll!“ Wäre ja medizinisch auch richtig. Aber was hilft nun wirklich gegen eine alternde Tropfnase? Als Tipp lese ich: Hier wirken Inhalation und Aufrechterhaltung der Luftfeuchtigkeit. Ziemlich dürrt, meine ich, sehe eine Linderung, aber wenig Aussicht auf Erfolg.

Gibt es denn wirklich kein Mittel, das gegen Rhinitis hilft? Doch, es gibt Nasensprays und Medikamente, die auch bei Allergien eingesetzt werden. Mir gefallen allerdings die Hausmittel Tipps besser: Viel ausruhen und viel trinken. Dabei sorgfältig auf die Raumtemperatur achten. Vielleicht sind dann auch noch bereit liegende Papiertaschentücher sinnvoll und heilend.



**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**



Pflegestützpunkt



Landkreis
Bad Tölz-Wolfratshausen
Pflegeberatung und -koordination

Kennen Sie Marie?

Marie ist 84 Jahre alt. In ihrem kleinen Häuschen lebt sie alleine und zurückgezogen und kommt recht gut zurecht. So empfindet sie es jedenfalls. Mit dem Haushalt ist das nicht mehr ganz so einfach und auch recht anstrengend. Aber so genau wie früher nimmt sie es ohnehin nicht mehr. Auch mit der Körperpflege muss man es nicht mehr übertreiben. Gegessen wird, was gerade da ist – Einkaufen ist ja auch eine Herausforderung. Die Wege werden immer länger und das Geld ist knapp. Aber Marie braucht nicht viel. Man muss eben mit dem Wenigen auskommen.

Der Körper fordert sie ebenfalls: Ständig zwicket etwas und generell will er nicht

mehr so wie sie. Doch wirklich Angst macht ihr eher der Kopf – manchmal fühlt er sich an wie ein großer, weicher Wattebausch. Die Erinnerungen an gerade Vergangenes verblasen. Auch im Häuschen gerät vieles durcheinander. Was früher seine Ordnung hatte, ihr Halt gab, ist jetzt ständig im Durcheinander. Nichts hat mehr seinen Platz. Zum Doktor geht sie sicher nicht. Am Ende führt der Weg sie noch in ein Heim. Den Zeitpunkt bestimmt sie immer noch selbst, so viel steht fest.

Ganz alleine fühlt sie sich auch gar nicht. Sie hat eine fürsorgliche Nachbarschaft. Ständig will jemand „helfen“. Aber sie braucht doch gar nichts. Nur ihre Ruhe.



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

Gewerbering 27, 83646 Bad Tölz

Telefon 08041 / 76125-3

kv-badtoelz@vdk.de

SOZIALVERBAND

VdK

BAYERN

Zukunft braucht Menschlichkeit.

Die Nachbarn sehen das anders und fühlen sich ohnmächtig. Marie wäre doch schon mit ein bisschen Unterstützung geholfen und bestimmt könnte sie noch gut in ihrem geliebten Häuschen bleiben. Doch ist eine Einmischung angemessen, was könnte wer eigentlich tun und wer soll das bezahlen?

Kennen Sie den Pflegestützpunkt?

Seit Anfang Juni hat der Pflegestützpunkt für den Landkreis seine Arbeit aufgenommen. Nicht nur in solch besonderen Situationen wie der von Marie und ihren Nachbarn, auch bei jeglichen Fragen rund um das Thema „Pflege“ können sich Angehörige, Betroffene und Interessierte an den Stützpunkt im Landratsamt wenden. Gemeinsam mit der Mobilen Seniorenhilfe stärkt er die Beratungsstruktur in der Region und bietet konkrete Hilfe wie z.B. bei den Leistungen der Pflegeversicherung oder



Gabi Strauhall, Christine Wachhausen und Yvonne Mailly. Foto © LRA

bei der Suche nach Pflege- und Hilfsangeboten vor Ort und ergänzt die Beratungsstruktur von Pflege- und Krankenkassen und den Fachstellen für pflegende Angehörige.

Wir sind für Sie erreichbar:

Im Landratsamt,
Prof.-Max-Lange-Platz 1 in Bad Tölz,
barrierefrei im Erdgeschoss, Zi. 1.064.
Telefon: 08041 505-123 oder
eMail: PSP@lra-toelz.de
Montag, Mittwoch, Donnerstag
von 8 bis 12 Uhr und
Montag von 15 bis 18 Uhr.

Außerhalb dieser Zeiten können Pflegebedürftige auch zu Hause beraten werden. Zudem ist geplant, in Wolfratshausen, Geretsried und im Loisachtal Außensprechstunden anzubieten.

Um Wartezeiten zu vermeiden, empfehlen wir einen Termin zu vereinbaren.



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

Aus dem Arbeitsalltag einer Seniorenassistentin

Redaktionsmitglied Hermann Lappus führte mit der Seniorenassistentin Melanie Penzkofer ein interessantes Gespräch über ihre tägliche Arbeit.

Red.: Können Sie ein kleines Beispiel aus Ihrem Alltag erzählen?

Melanie Penzkofer: Ich brachte einer Seniorin den Einkauf, da deren Tochter verhindert war. Dabei erfuhr ich, dass die alte Dame seit längerer Zeit nicht mehr aus ihrer Wohnung gekommen war. Der Pflegedienst kommt zwar täglich, aber für einen Spaziergang ist da keine Zeit und Angehörige wohnen weiter weg oder können nicht täglich kommen. Nach gutem Zureden machte sie dann eine kleine Runde ums Haus, dann zum Bäcker, später auf die Parkbank, um spielenden Kindern zuzusehen. Diese kleinen Schritte zurück ins Leben sind es, die mich als Seniorenassistentin erfüllen.

Red.: Was unterscheidet Ihre Arbeit von der eines Pflegedienstes?

Melanie Penzkofer: Ein Pflegedienst ist für die medizinische und grundpflegerische Versorgung zuständig und absolut unverzichtbar. Eine Seniorenassistenz ist der strategische Partner für alles, was drumherum passiert und weit mehr als ein Routinebesuch. Es geht um soziale Teilhabe, aber die wahre Kunst liegt in der emotionalen und geistigen Begleitung.

Red: Wie beschreiben Sie Ihr Aufgabenspektrum?

Melanie Penzkofer: Das Aufgabenspektrum ist so vielfältig wie das Leben selbst: Es reicht von gemeinsamen Einkäufen, Begleitung bei Behördengängen oder zu Arztterminen bis hin zu den



oft unterschätzten Spaziergängen an der frischen Luft und der Pflege sozialer Kontakte.

Ob bei einer Partie Kniffel oder einem anregenden Gespräch über Politik, eine gute Seniorenassistentin muss in vielerlei Hinsicht mitreden können und bringt ein anspruchsvolles Niveau und echte Abwechslung in den Seniorenalltag.

Red.: Worin bestehen die Vorteile für die pflegenden Angehörigen?

Melanie Penzkofer: Ein entscheidender Punkt ist die Entlastung der pflegenden Angehörigen. Auch sie brauchen die Gewissheit mal beruhigt Urlaub machen zu können, eigene Arzttermine wahrzunehmen oder einfach mal eine Erholungszeit für sich zu haben.

Red.: Wie arbeiten Sie mit Pflegediensten und den Angehörigen zusammen?

Melanie Penzkofer: Ich bin mit den Pflegediensten gut vernetzt und kann auf Wunsch auch eine 24-Stunden-Helferkraft organisieren oder den Wechsel

dorthin begleiten und weiterhin betreuen. So entsteht ein nahtloses Betreuungsnetz. Pflegedienste und 24 Stundenhelferagenturen freuen sich über Seniorenassistenzen, da hier endlich eine Lücke nachhaltig geschlossen wird.

Red.: Reden wir über die Kosten. Wie sieht die Finanzierung einer Seniorenassistenten aus?

Melanie Penzkofer: Im Rahmen von Verhinderungs- oder Kurzzeitpflege ist eine Kostenbeteiligung der Pflegekasse möglich. Wichtig ist jedoch, immer die zuständige Pflegekasse vorher anzufragen. Reine Entlastungsleistungen können teilweise über den Pflegeentlastungsbetrag abgerechnet werden.

Eine detaillierte Auflistung meiner Leistungen und Preise sind auf meiner Homepage veröffentlicht:

www.melaniepenzkofer.de

Sie können mich auch telefonisch unter 01573 4723976 oder eMail: herzenszeitbayern@gmail.com erreichen.

Red: Was möchten Sie den Seniorinnen und Senioren mit Ihrer Tätigkeit vermitteln?

Melanie Penzkofer: Es geht nicht um das reine Abhaken von Aufgaben, sondern darum, Würde, Freude und geistige Anregung im Leben der Senioren zu bewahren und ihren Familien das beruhigende Gefühl zu geben, dass ein kompetenter und mitfühlender Mensch ein liebevolles Auge auf ihre Liebsten hat. Es ist einfach ein wunderschöner Beruf.

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

Ein Dank an meinen Pflegedienst

Im Alter nehmen gesundheitliche Beschwerden zu, manche bekommt man alleine nicht mehr in den Griff. Dann kann man sich an einen Pflegedienst wenden. Dort arbeiten sehr qualifizierte Mitarbeiter, die das große Anforderungsspektrum in der Kranken- und Altenpflege beherrschen. Ich bin seit langer Zeit auf einen Pflegedienst angewiesen. Jeden Morgen begrüßt mich eine wohl-tuend freundliche Mitarbeiterin der Caritas. So entsteht ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen mir und "meiner" Pflegerin. Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit und Freundlichkeit lassen niemals nach. Es gibt wieder mehr Corona Krankheitsfälle. Das heißt: mit Maske arbeiten, denn alte Menschen sind anfällig. Ma-



chen Sie das mal stundenlang! Das ist Schwerstarbeit, wenn man schwere Körper bewegen muss.

Für all die Arbeit, die Pflegekräfte überall täglich leisten, möchte ich dem gesamten Team der Caritas auf diese Weise einmal öffentlich **ganz herzlich Danke** sagen.

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



Tagesbetreuung Café Life

Für Sie geöffnet!

Unser Fachpersonal freut sich, Sie von Montag bis Freitag von 8:30 – 16:30 Uhr in unserer **Tagespflegestätte** 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



Malteser
...weil Nähe zählt.

Malteser Hilfsdienst e.V./gGmbH
Untermarkt 17/Rückgebäude, Wolfratshausen
Kerstin Schmidt-Kerschbaum
Telefon: 08171 34791810
eMail: ausbildung.wor@malteser.org
www.malteser-wolfratshausen.de

Cool bleiben, wenn es drauf ankommt

Von den Maltesern die wichtigsten Erste Hilfe-Maßnahmen lernen

Was mache ich, wenn mein Partner stürzt oder wenn meiner Enkelin plötzlich schwindelig wird? Wissen Sie noch, was zu tun ist, wenn jemand bewusstlos wird und nicht mehr ansprechbar ist? Oder was es zu beachten gilt, wenn eine Person plötzlich nicht mehr richtig atmen kann und sich ans Herz fasst? Wer diese Fragen mit „nein“ beantwortet und auch nicht mehr weiß, wie man einen Menschen in die stabile Seitenlage bringt oder wie die Herzdruckmassage funktioniert, für den ist eine Auffrischung ratsam. In einem Erste-Hilfe-Kurs erfahren die Teilnehmenden, worauf es im Notfall ankommt und wappnen sich für den Ernstfall. Denn „in Deutschland sind alle verpflichtet Erste Hilfe zu leisten“, gibt Kerstin Schmidt-Kerschbaum zu bedenken, die als Ausbildungsleiterin für die notfallmedizinischen Kurse der Malteser in Wolfratshausen verantwortlich ist.

Oft gehe es nicht darum, medizinisches Notfallwissen anwenden zu können, das übernimmt der Rettungsdienst, aber das schnelle Absetzen eines Notrufes oder das richtige Absichern der Unfallstelle könne, so Schmidt-Kerschbaum, Leben retten. „Zu wissen, was man im Notfall tun muss, ist außerdem vom Alter unabhängig und in den verschiedensten Situationen wichtig“, sagt die Ausbildungsleiterin. Daher haben die Malteser in Wolfratshausen für alle Altersgruppen ein passendes Angebot parat. „Wir schulen auch besorgte Großeltern oder Babysitter zu Kindernotfällen oder



Ausbildungs-Leiterin:
Kerstin Schmidt-Kerschbaum

vermitteln in Ü60 Kursen kompetentes Wissen für Ältere, um richtig Erste Hilfe bei Seniorinnen oder Senioren zu leisten“, sagt Schmidt-Kerschbaum.

„In unseren Erste-Hilfe-Kursen zeigen wir Ihnen, wie Sie im Notfall angemessen handeln oder sogar Leben retten können“, sagt Schmidt-Kerschbaum und gibt zu bedenken: „Sie brauchen keine Angst haben, etwas falsch zu machen, denn es ist immer besser zu handeln, als



nichts zu tun.“ Erste Hilfe zu leisten, sollte in jedem Alter selbstverständlich sein. Sogar die Kleinsten können bei den Maltesern in Wolfratshausen etwas lernen.

Hier ein Auszug aus dem umfangreichen Kursangebot:

Kindernotfall

Drei Themenblöcke für Eltern und Großeltern, Babysitter oder andere Interessierte.

- 1: Lebensrettende Maßnahmen
 - 2: Unfallversorgung bei Verletzungen
 - 3: Akute Erkrankungen und Notfälle
- Dieser Kurs findet immer Mittwochvormittag von 9-11:30 Uhr statt. Kurskosten: Einzelblock 25 €, 3-er Block 65 €, Kinder unter einem Jahr dürfen gerne mitgebracht werden.



Ü60

Kompetentes Wissen für Ältere mit den Themen Herzinfarkt oder Schlaganfall, um richtig Erste Hilfe von und für Seniorinnen oder Senioren zu leisten. Dieser Kurs findet immer am letzten Mittwoch im Monat von 9 Uhr bis 13 Uhr statt. Kurskosten: 35 Euro.



Lebensretter im besten Alter!

Jetzt für Erste-Hilfe-Kurs oder speziellen Ü60-Kurs anmelden!

Perfekt für alle betrieblichen Ersthelfer oder Bildungseinrichtungen!



Malteser

...weil Nähe zählt.

Malteser Hilfsdienst e.V.

Wolfratshausen

Untermarkt 17 | Wolfratshausen

☎ 08171 34791810

✉ ausbildung.wor@malteser.org

🌐 malteser-wolfratshausen.de

Wir sind gerne für Sie da!



Hundesportfreunde Königsdorf e.V.
Ansprechpartnerin: Angelika Kassner
eMail: akass@web.de
Telefon: 0173 5732205
www.hsf-koenigsdorf.de/hundesport

„Gib einem Menschen einen Hund – und seine Seele wird gesund“

Dieser so wahre Satz, der Hildegard von Bingen zugeschrieben wird, illustriert eindrucksvoll, wie sehr Hunde dem Menschen gut tun: „... im Kontakt mit ihnen sinkt unser Blutdruck, das Immunsystem wird gestärkt und Stress reduziert. Hunde schenken uns Lebensfreude und helfen oft heraus aus der sozialen Isolation“, so schreibt Stephanie Lang von Langen völlig zu Recht auf dem Rückumschlag ihres Werkes „Therapie auf vier Pfoten – Wie Hunde uns gesund und glücklich machen“, Piper Verlag, 2019.

Im Sinne von Stephanie Lang von Langen (www.langvonlangen.com) sind die Besuchs- und Therapiebegleithunde der Hundesportfreunde Königsdorf regelmäßig im ASB Seniorenwohnpark „Isar-Loisach“ in Wolfratshausen, im ASB Seniorenzentrum „Marie-Anne Clauss“ in Neuried und im AWO-Seniorenzentrum in Wolfratshausen zu Besuch und bringen den Bewohnerinnen und Bewohnern Spaß und Freude. Das Border Collie Team arbeitet meistens in der



Prof. Dr. Helmut Janker, Angelika Kassner
Hunde v. li.: Peaches, Alizee, Maja, Cedric, Janni

Gruppe, absolviert aber auch, sofern gewünscht, „Zimmerbesuche“. Die Hunde bekommen Leckerchen und Streicheleinheiten, bei den Besuchten werden Erinnerungen geweckt und Geschichten erzählt. Menschen und Hunde sind glücklich. Zu besonderen Anlässen, wie beispielsweise dem Sommerfest oder in der Vorweihnachtszeit, gibt es von den Hundesportfreunden Königsdorf regel-

mäßig auch Vorführungen: Dogdance, Showtanz und Quadrille.

Wer über ein soziales Engagement mit seinem Hund nachdenkt, an Dogdance oder Showtanz Gefallen findet oder überlegt, ob für seinen Angehörigen ein Hundebesuch oder ein Besuch auf dem Hundeplatz Freude bringen könnte, kann sich für weitere Informationen gerne an Angelika Kassner wenden.

Frau Kassner ist bei den Hundesportfreunden Königsdorf nicht nur federführend für die Hundausbildung zuständig, sondern engagiert sich seit Jahrzehnten mit ihren Hunden im sozialen Bereich.



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

Gesundheitsinformationen im Netz kompetent nutzen

Gesundheitsinformationen gibt es im Internet reichlich. Doch wie geht man mit diesen Informationen um und welche verlässlichen Angebote gibt es? Die vorliegende Anleitung zeigt auf, wie man nach guten Gesundheitsinformationen im Netz sucht, was zu beachten ist und wie man kompetent mit den erhaltenen Informationen umgeht.

Um irrelevante Treffer zu vermeiden, sollten Sie sich genau überlegen, was Sie suchen und auch, ob sich das, was Sie suchen, besser oder anders bezeichnen lässt. Versuchen Sie zudem, Ihre Anfrage nicht zu allgemein sondern konkret zu benennen, also anstatt z.B. „Schmerzen“ besser „Kopfschmerzen beim Aufwachen“.

1. Passendes Portal auswählen

Während allgemeine Gesundheitsportale teils über ein sehr breites Spektrum von Erkrankungen informieren, gibt es auch spezialisierte Webseiten für bestimmte Krankheiten. Als Faustregel gilt: Je spezialisierter ein Portal, desto detaillierter und fundierter sind oft die Informationen.

2. Urheber prüfen

Um die Qualität von Gesundheitsinformationen einschätzen zu können, sollte man wissen, wer der Urheber ist. Der Betreiber einer Seite sollte schon auf der Homepage oder unter „Kontakt“ klar identifizierbar sein, spätestens aber mit einem Blick ins Impressum.



- 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 Sinnegarten 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

3. Qualitätssiegel

Einige Webseiten werden von unabhängigen Experten geprüft und können ein entsprechendes Qualitätssiegel vorweisen. Zu diesen Prüfzeichen zählen zum Beispiel das HON-Siegel, das Logo des bundesweiten „Aktionsforums Gesundheitsinformationssystem“ und das Zertifikat „Geprüfte Homepage“ der Stiftung Gesundheit.

4. Mehrere Quellen heranziehen

Ein Vergleich unterschiedlicher Seiten kann helfen, einzuschätzen, ob die jeweiligen Informationen glaubwürdig sind oder nicht. Wenn beispielsweise in einem Laien-Forum eine Therapie empfohlen wird, lohnt es sich, diesen Vorschlag anschließend auf einer Experten-Webseite gegen zu checken.

5. Ausgewogenheit der Informationen

Kaum eine Therapie ohne Risiken, kaum ein Medikament ohne Nebenwirkungen. Deshalb gilt: Wenn Arzneimittel oder Behandlungsmethoden auf einer Webseite durchweg positiv dargestellt werden, sollte man misstrauisch werden. Auch die möglichen Folgen einer ausbleibenden Behandlung sollten benannt werden.

6. Belege für Informationen

Professionelle und seriöse Autoren untermauern ihre Aussagen mit Belegen und Quellenangaben. Wer beispielsweise die Wirksamkeit eines Präparats anpreist, sollte hierzu entsprechende Studien benennen bzw. verlinken.

7. Aktualität der Informationen

Die Zahl der Medikamente und Therapieansätze steigt permanent. Sogar Exper-



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.

ten fällt es zuweilen schwer, stets auf dem neuesten Stand der Forschung zu bleiben. Wenn eine Information im Internet schon seit Jahren nicht aktualisiert wurde, ist es, je nach Thema gut möglich, dass sie veraltet ist.

8. Vorsicht vor Werbung

Inhalt und Werbung sollten auf seriösen Seiten klar voneinander getrennt sein. Wenn zum Beispiel Produktbilder passend zur jeweiligen Information auf der Webseite platziert sind, kann man die Unabhängigkeit des Artikels in Zweifel ziehen.

9. Allgemeiner Eindruck

Wer regelmäßig im Internet unterwegs ist, dem genügt häufig schon ein Blick auf eine Webseite, um die Seriosität eines Angebots einzuschätzen. Macht die Webseite insgesamt einen aufgeräumten Eindruck? Oder ist sie unübersichtlich und wimmelt nur so von Rechtschreibfehlern? Werden gar Angst und Panik geschürt? In solchen Fällen: Finger weg.

10. Kein Arzt-Ersatz

Die Informationen aus dem Internet können einen ausgebildeten Mediziner nicht ersetzen. Wenn Beschwerden stärker werden oder länger anhalten, sollte man deshalb unbedingt zum Arzt gehen. Die Informationen aus den Portalen können aber dabei helfen, einen guten Arzt zu finden und sich auf den Arztbesuch vorzubereiten.



- + 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!“

Der Stress der Freiheit

Endlich ausschlafen, mehr Sport machen, noch eine Fremdsprache lernen, sich intensiver um ein Ehrenamt, Kinder und Enkelkinder kümmern. 288 Vorschläge für den Pfad zum Paradies auf Erden zählte einst der Gelehrte Marcus Terentius Varro im antiken Rom. Mit Aussicht auf den Ruhestand haben die meisten von uns nicht annähernd so viele auf dem Zettel. Doch sobald die heiß ersehnte Zeit da ist, will man erst mal ausruhen von all den Anstrengungen der letzten Arbeitsjahre und etwas ganz Neues genießen, viel Muße und kaum Verpflichtungen. Es ist die Zeit des Seins, des Nicht-mehr-alles-Müssens.

Das fühlt sich anfangs wunderbar an. Flitterwochenphase des Ruhestands nennen Experten deshalb auch diese Zeit maximaler Lebenszufriedenheit. Doch die geht, wie auch im Beziehungsleben, rasch wieder vorbei. Man stellt nach Wochen des Ausschlafens und der Pflege von

Frühstücksritualen fest, dass sich die Freiheit ohne klare Richtung und Verantwortung rasch in Überforderung und Stress verwandelt. Langweile wird mit dem Smartphone oder Netflix ausgemerzt, Frust mit Shopping aus der Welt geschafft. Da erliegt man schon leicht der Verlockung des „Candy Shop Syndroms“. Man fühlt sich wie ein Kind in einem Bonbonladen, das sich etwas aussuchen soll. Wie gelähmt von all den Möglichkeiten ist es unfähig eine Entscheidung zu treffen, welche Süßigkeit es denn werden soll. Jedes „Ja“ für eine Option würde in Gedanken ein „Nein“ zu all den anderen bedeuten. Es muss schon etwas ganz Großartiges sein, damit wir vor uns rechtfertigen, das eine gewählt und vieles andere ausgelassen zu haben. Es gibt zu viel Auswahl in der modernen Welt.

SENIORENWOHNPAK

IsarLoisach



Unser Haus bietet in freundlicher, familiärer Atmosphäre:

Pflegeplätze

Kurzzeit- und Verhinderungspflege
vollstationäre Pflegeplätze

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

Wohnungen im Service-Wohnen

31 Ein- bis Dreizimmerwohnungen
mit und ohne Balkon

www.asb-casa-vital.de

Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Dafür müssen wir unsere Komfortzone verlassen. Uns auf unbekanntes Terrain wagen. Uns vielleicht unbeliebt machen. Möglicherweise Erwartungen enttäuschen. Manche knicken an dieser Stelle gleich ein und befinden die „Umstände“ für zu ungünstig, ihre Pläne weiter zu verfolgen. Auch eine 1.000 Meilen lange Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Nicht der perfekte Sonnenuntergang auf Instagram zählt, sondern das regelmäßige Eintauchen in den Wald, der uns am nächsten liegt. Oder der Besuch eines Konzerts, einer Ausstellung.

Wie wäre es mit einer Mitgliedschaft und Mitarbeit in unserem gemeinnützigen Verein SeniorenForum, dem Herausgeber der **SeniorenInfo**? Der Jahresbeitrag von 24 Euro dürfte für die meisten erschwing-

lich sein. Kontaktdaten finden Sie im Impressum auf Seite 32.

Natürlich kann man einfach sagen, ich habe keine Lust. Ich bin lieber daheim. Ich mag es bequem. Schließlich soll jeder, auch im Ruhestand, nach seiner Fassung glücklich werden. Glück ist keine Formel, sondern eine Fähigkeit, in die man investieren muss. Wer Nähe sucht, kann nicht falsch liegen. Denn am Ende verpasst man etwas ganz Zauberhaftes, den Anfang einer neuen Leidenschaft. Der Austausch und die Begegnung mit anderen Menschen machen unser Leben erst wertvoll.

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



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.

von Rita Schwaiger, Freising
stellv. Vorsitzende Seniorenbeirat des Landkreises Freising

Menschlichkeit im Bus



© Spurwechsel

Hier kommt mein Bus, ich brauch ihn dringend,
zum Doktor hin soll er mich bringen.
Mit meinem Rollator will ich rein,
es wird schon nicht so schwierig sein.

Die Tür geht auf, ich warte ab,
bis ich die Gelegenheit dann hab,
mein Gefährt so hinzudrehen,
um die Schwelle nicht zu übersehen.
Mit aller Kraft und viel Geschick
schätz ich die Stufe ab, mit einem Trick,
hebe den Rollator mit viel Glück
halb in den Innenraum des Busses.

Nicht ganz geschafft, so wünsch ich mir,
dass jemand hilfreich mir zur Seiten,
um helfend hier die Hand zu reichen.
Ein kurzer Seufzer, leise, kaum zu hören,
doch niemand lässt sich stören.

Ich bräuchte Hilfe von dem Mann,
der da am Tür Holm lehnt,
doch dieser kann nur auf sein Handy sehn.
Ich schau mich um, gibt es sonst denn keinen,
der mir zur Hilfe würde eilen?
Haben doch alle ihr Smarty vorm Gesicht,
denn ohne dieses geht es nicht.

Ein alter Mann mit Krücke steht auf
und hilft mir ganz den Bus hinauf.



Kirstein-Larisch
Briefmarken- u. Münzauktionen

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

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.

**Wir wünschen eine schöne
Weihnachtszeit und ein
gesundes neues Jahr 2026!**



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



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

Wandervorschlag

„Kulturwandern Blaues Land“ von Christian Rauch
erschieden im Bergverlag Rother, Oberhaching
5. Auflage 2023

Rundgang Garmisch-Partenkirchen

Kultur- und Sportdenkmäler im Olympiaort

Ein ausgedehnter Rundgang durch Deutschlands berühmteste Wintersportmetropole lohnt sich zu jeder Jahreszeit. Trotz seiner Größe kann man in Garmisch-Partenkirchen noch traditionsreiche Bauwerke und schmucke Winkel entdecken und den Spuren berühmter Garmischer, dem Komponisten Richard Strauss und dem Schriftsteller Michael Ende, folgen.

Ausgangspunkt: Bahnhof Garmisch-Partenkirchen. **Anreise Pkw:** Nach Garmisch-Partenkirchen fahren, in Partenkirchen: In die Bahnhofstraße und zum Parkplatz am Bahnhof.

Anreise ÖPNV: Bahnlinie München–Garmisch/Innsbruck, Bahnhof Garmisch-Partenkirchen.

Gehzeiten/Streckenlänge: 2.30 Std./8,3km
Abstecher zur Partnachklamm +1.30 Std.

Höhenunterschied: 90 Meter, wenig Steigungen. Abstecher zur Partnachklamm plus 50 Meter.

Anforderungen: Meist breite und überwiegend wenig bis nicht befahrene Wege, Teer- und Forststraßen (auch für Kinderwagen). Abstecher zur Partnachklamm gut ausgebauter, schmaler Felssteig direkt am Wasser.

Einkehrmöglichkeiten: Viele Restaurants und Gasthäuser im Ort. Am traditionellsten in der Ludwigstraße im Partenkirchener Ortskern (Atlas-Hotel Post, Gasthof zum Rassen, Gasthof Drei Mohren). Schöner Garten beim Hotel Leiner kurz vor dem Skistadion. Im Stadion Terrassen Café/Restaurant mit tollem Blick auf die Schanze. In Garmisch u. a. Gasthaus Zur Schranne in der Griesstraße.

Sehenswürdigkeiten:

Richard-Strauss-Institut: Montag-Freitag 10-16 Uhr, an Feiertagen geschlossen.



Schnitzschul-
straße 19, Tel.

08821 180-7900, www.richard-strauss-institut.de. Museum Werdenfels: Ganzjährig Dienstag-Sonntag 10-17 Uhr.

Eintritt 4,50 €, Ludwigstr. 47,
Tel. 08821 751710,

www.werdenfels-museum.de.

Führung auf die Schanze im Skistadion:
Sa 15 Uhr, von Pfingsten bis Kirchweih
Mi 18 Uhr, von November bis Pfingsten
Mi 15 Uhr. Eintritt: 16 €, Kinder 6-15
Jahre 8 €. Anmeldung www.gapa-tourismus.de, Tel. 08821 180700.

Olympia-Eisstadion: Publikums-Eislauf
und anderer Eissport möglich.

Tel. 08821 753-6294,

www.gw-gap.de/eissport-zentrum.

Museum Aschenbrenner: Di. bis So. und
Feiertage 11-17 Uhr, Tel. 08821 7303105,
www.museum-aschenbrenner.de.



Vom Bahnhof aus folgen wir der Bahnhofstraße Richtung Osten zum Rathausplatz. Hier geht es kurz rechts, dann weist das Schild »Richard Strauss Institut« über die Hauptstraße und dann in die Schnitzschulstraße. Bald erblicken wir die »Villa Christina«, 1893 vom Mannheimer Zigarettenfabrikanten Ludwig Mayer-Doß erbaut.

Seit 1999 ist hier das Richard-Strauss-Institut (1) eingerichtet. Richard Strauss (1864-1949) ließ 1908 vom Münchner Architekten Emanuel von Seidl eine Villa in Garmisch erbauen, die er bis zu seinem Tod 1949 überwiegend bewohnte. Diese Strauss-Villa ist aber nicht öffentlich zugänglich. Das Richard-Strauss-Institut informiert mit seiner audiovisuellen Ausstellung über das Werk des Komponisten, für den »nirgends die Luft so gut wie in Garmisch und es nirgends so schön als im eigenen Haus war«. Der Garmischer Landschaft setzte Strauss 1915 mit seiner Alpensinfonie ein musikalisches Wahrzeichen.

Wir gehen die Schnitzschulstraße weiter und biegen an ihrem Ende rechts ab und folgen der historischen Partenkirchener Ludwigstraße (2). Vor fast 2000 Jahren war sie bereits Teilstück der Römerstraße Via Raetia (vom Brenner über Mittenwald). Der Name »Partenkirchen« stammt entsprechend von der römischen Reisestation »Partanum« ab. Blickfang sind die wunderschönen Fassaden der alten Häuser, traditionsreiche Gasthöfe sowie die Pfarrkirche Mariä Himmelfahrt, 1868-71 im neugotischen Stil erbaut, in ihren Ursprüngen aber wahrscheinlich über 1000 Jahre alt.

Nach dem Atlas-Posthotel besuchen wir rechter Hand das Museum Werdenfels (3). Auf über 1000 Quadratmetern bewundern wir alte Bauernstuben und -möbel, edle Trachten, Fastnachtslarven, Krippen und Kunsthandwerk. Wir erfah-

ren viel über die Erstbesteigung der Zugspitze und können das erste Gipfelkreuz von 1851 bestaunen.

Anschließend gehen wir die Ludwigstraße weiter, passieren bei Hausnummer 8 das sogenannte »Alte Haus« (4), das in Teilen noch aus der Barbarossa-Zeit (12. Jh.) stammen soll. Am Ende der Straße gehen wir gleich links in den kleinen August-Lenz-Weg. Das Sträßlein geht in den Riedweg über und führt abfallend zur Hauptstraße. Diese überqueren wir und gehen in die Wildenauer Straße. Nach dem Überqueren der Bahngleise erreichen wir das Olympiaskistadion (5). Infotafeln erklären uns die Historie: Das Stadion wurde für die

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



IV. Olympischen Winterspiele 1936 in Garmisch-Partenkirchen erbaut. Blickfang ist der 60 Meter hohe Turm der 2007 neu erbauten Großen Olympiaschanze, die Skisprünge über 140 Meter erlaubt. Rechts vom Stadion der »Gudiberg«, im Winter Slalomhang für Weltcup-Skirennen und die Ski-Weltmeisterschaft von 2011.

Wir durchqueren das Stadion und verlassen es durch den westseitigen Ausgang. Links ist der Abstecher zur eindrucksvollen Partnachklamm möglich. Ansonsten gehen wir rechts und dann links in den Partnachuferweg. Er führt uns zu einer Teerstraße, der wir links folgen. Wir bleiben immer links der Bahngleise, mit Blick auf die umliegenden Garmischer Berge, später auch auf das Wahrzeichen der dreikantigen Alpspitze (2629 m), die Waxensteine und, teils verdeckt, die Zugspitze (2962 m). Bald nach einigen Schrebergärten zweigt links ein Sträßlein zur Hausbergbahn ab. Hier überqueren wir die Bahngleise nach rechts und folgen einer Straße, die sich bald zur Klammsstraße verbreitert.

Rechts ist ein Abstecher zum Alpspitz-Wellenbad und (links dahinter) zum Olympia-Eissportzentrum (6) möglich, das ebenfalls für die Olympischen Winterspiele errichtet wurde.

Wir folgen weiter der Klammsstraße geradeaus in Richtung Ortszentrum von Garmisch. Bis zur Vereinigung der Orte 1935 waren Garmisch und Partenkirchen eigenständige Gemeinden. Am Ende der Klammsstraße gehen wir links (»Am Kurpark«), in den alten Ortskern von Garmisch, das 802 zum ersten Mal urkundlich erwähnt wurde. Vor der Barockkirche St. Martin von 1730 steht das mehr als 400 Jahre alte Polznkasparhaus (7). Wir gehen links von der Kirche zur Ampel, gegenüber folgen wir der Durchgangsstraße ein kurzes Stück nach rechts und biegen dann in den rechten Arm der Griesstraße ab (vor dem Gasthof Schranne rechts) und kommen über die Sonnenstraße zur Kramerstraße. Dieser folgen wir, bis uns eine Holzbrücke über die Loisach zur Loisachstraße leitet. Diese gehen wir rechts. In der Loisach- und benachbarten Frühlingsstraße können wir viele alte Garmischer Häuser und Bauernanwesen bewundern. Wir passieren das schöne Museum Aschenbrenner (Puppen- und Porzellansammlung, Krippenausstellung) und erreichen die Fürstenstraße. Ein kurzer Abstecher nach links führt zum Restaurant und einstigem Hotel Husar (8), mit Tradition seit dem Mittelalter und schönen Fresken. Direkt dahinter liegt die romanisch-gotische Alte Kirche St. Martin aus dem 13. Jh., dem ursprünglich

wohl eine noch viel ältere Holzkirche vorrangig. Wir gehen nun rechts zur Kreuzung, über die Ampel, kurz bis zur Fürstenstraße (Schild Spielbank). Gleich links gelangen wir in den Michael Ende-Kurpark.

Das gelbfarbene Kurhaus sehen wir rechter Hand. Die Erlebnisausstellung »Der Anfang vom Ende« (9) ist leider seit vielen Jahren geschlossen. Sie war Michael Ende gewidmet, dem berühmten Autor von Kinderbüchern (»Die unendliche Geschichte«, »Jim Knopf«, »Momo«), geboren 1929 in Garmisch.

Wir können uns noch ein wenig im Kurpark umsehen, in dem Michael Ende 1990, anlässlich des 60. Geburtstags des Parks, eine Linde pflanzte und der 2009 in Michael-Ende-Kurpark umbenannt wurde. Dann verlassen wir den Park (vom Kurhaus aus rechts haltend) zum



Richard-Strauss-Platz mit dem Kongresshaus. Bei der Tourist-Information biegen wir in die Olympiastraße, dann gleich wieder links in die Chamonixstraße ein. Diese führt uns nach einer Gleisunterführung in die Bahnhofstraße und auf rechter Hand zurück zum Ausgangspunkt.

BESTATTUNG
Klein

seit
über 75 Jahren
für sie da

Tradition

TRIFFT
MODERNE

08171 - 6911

würdevoll und einzigartig Abschied nehmen
verantwortungsvoll vorsorgen

www.bestattung-klein.de



© iStock.com/Kirby Hamilton

FMDienste

Haushaltsservice

Tel.: 08171 / 92 41 41

E-Mail: info@fmdienste.de

Unterstützung im Haushalt

zusätzlich monatlich 125,- €

von **Pflegekassen** für alle Pflegegrade

- für
- ✓ Haushaltsreinigung
 - ✓ Wäschepflege
 - ✓ Fenster putzen
 - ✓ Einkaufsdienste
 - ✓ Botengänge
 - ✓ Pflanzenpflege

Haushaltsservice Senioren Plus



© Vadim Guzhyva / fotolia.com

Unterstützung im Haushalt

Kostenübernahme

durch gesetzliche **Krankenkassen** / Versicherer

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

Haushaltshilfe im Krankheitsfall



VdK Ortsverband Geretsried

Neujahrsempfang

Unter dem Motto "Ned mit mir" präsentieren wir Ihnen ein Programm voller Humor, Musik und Informationen.

Samstag, 17. Januar 2026, 14 bis 17 Uhr
Ratsstubensaal in Geretsried, Karl-Lederer-Platz 1
Eintritt frei

Kartenreservierung erforderlich

eMail: ov-geretsried@vdk.de

Telefon: 08171 2387506 (Anrufbeantworter)

Malteser Hilfsdienst e.V.

Tag der offenen Tür

Sonntag, 15. März 2026, 14 bis 17 Uhr

in Wolfratshausen, Untermarkt 17

Telefon: 08171 34791810

www.malteser-wolfratshausen.de

Wir laden Sie ein auf eine Tasse Kaffee und stellen Ihnen unsere örtlichen sozialen Dienste vor. Schlendern Sie danach noch über den Mitfefas-tenmarkt in Wolfratshausen.



Kommunalwahl am 8. März 2026

Die Kommunalwahl ist die "persönlichste" Wahl in unserer Demokratie. Es geht um das unmittelbare **Lebensumfeld** in unseren **Städten und Gemeinden**: Um Ortsentwicklung, Wohnen für Jung und Alt, um die Trinkwasserversorgung und Abwasserentsorgung, Feuerwehr, Schwimmbäder, Sporthallen und Unterstützung des gesellschaftlichen Engagements u.v.m...

Der Landkreis kümmert sich um Aufgaben, die Gemeinden alleine nicht leisten können, wie z.B. weiterführende Schulen, Jugendhilfe, Rettungsdienst, die Kleisklinik, Abfallbeseitigung oder den öffentlichen Nahverkehr.

Sie entscheiden mit Ihrer Stimme, wie es politisch und gesellschaftlich in Ihrem Wohnort und im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen die nächsten sechs Jahre weitergeht.

Gehen Sie am 8. März in Ihrem Wahllokal wählen oder beantragen Sie die Wahlunterlagen zur **Briefwahl**. Informationen, die Sie für beide Wahlmöglichkeiten brauchen, bekommen Sie Mitte Februar per Post von Ihrer Gemeinde.



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

Einzelvertretungsberechtigter: Hermann Lappus, Vorsitzender
Ludwigstraße 20, 83646 Bad Tölz
Telefon 08041 4400023, eMail: lappus@mailbox.org
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, Monika Huppelsberg,
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, **17. Jahrgang**, Erscheinungsweise vierteljährlich
gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier
bei FUCHS DRUCK GmbH, Miesbach.

Titelbild: Blatt im Winterfrost © BettinaF, pixelio

Redaktionsschluss Ausgabe 2-2026, April - Juni'26 ist der **20. Februar'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**

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

Top Immobilienmakler
laut Focus Spezial 2020



Die Senioren-Wohnanlagen für barrierefreien Wohnkomfort




Sonnengarten
Zentral Wohnen in Geretsried



 **Stadtgarten**
Wolfratshausen
Betreutes Wohnen mit Komfort



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



Wir nehmen uns gerne Zeit und beraten Sie unverbindlich

DAHEIM STATT HEIM

(„24-Stunden-Pflege“)



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

Wir vermitteln Ihnen und Ihren Angehörigen 24-Stunden-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

