

RATGEBER FÜR SENIOREN

Gemeinde Weyarn



Inhaltsverzeichnis:	Seite
Vorwort	2
Sport und Bewegung	3
Möglichkeiten zum Austausch und Geselligkeit	4
Informationsveranstaltungen, Weiterbildung	5
Mobil ohne Auto	6
Lebensmittel am Ort	7
Essen auf Rädern	7
Einkaufsservice	7
Bringdienst für Medikamente	7
Hilfen in Haushalt und Garten, Erledigen von Besorgungen etc.	7
Hausnotruf	8
Pflegedienste	8
Stationäre Pflege	9
Ärztliche Versorgung	10
Fußpflege – Friseur –	10
Krankengymnastik und Massage –	10
Ergotherapie- Logopädie –	10
Sanitätsbedarf	11
Renten und Behörden	12
Kirchengemeinden	12
Weitere Unterstützung und Angebote	13
Beratung und Unterstützung für Angehörige	13
Tagesbetreuung für Menschen mit Demenzerkrankung	13
Beratung Schwerkranker und Sterbender und Begleitung Trauernder	13
Impressum	14
Bürgerservice – zentrale Notrufnummern	15

Liebe Gemeindebürgerinnen und Gemeindebürger,

oft braucht es gar nicht viel, um das Leben etwas leichter oder auch nur weniger beschwerlich zu machen: ein guter Rat, eine helfende Hand, eine Telefonnummer für den Notfall.

Damit dies alles übersichtlich und umfassend für Sie bereitgestellt werden kann, hat sich eine Gruppe von Interessierten zusammengefunden und den vorliegenden Seniorenführer zusammengestellt. Wir haben dies gemeinsam mit aller Sorgfalt und größtmöglicher Umsicht getan, aber trotzdem ist uns sicher das ein oder andere nicht eingefallen. Falls dies so ist und Sie Informationen nicht finden, freuen wir uns, wenn Sie uns das mitteilen. Dann kann es bei der nächsten Auflage ergänzt werden.

Die Angaben und Angebote beziehen sich hauptsächlich auf die Gemeinde Weyarn. Für weitergehende Fragen stehen Ihnen der Seniorenratgeber des Landkreises, die Mitarbeiter der Gemeindeverwaltung Weyarn und natürlich auch ich selbst als gemeindliche Seniorenbeauftragte zur Verfügung.

Allen, die bei der Erarbeitung des vorliegenden Ratgebers mitgeholfen haben, ein herzliches Dankeschön! Ich hoffe, er hilft den älteren Gemeindebürgern und uns allen, manche Probleme leichter zu meistern und Hilfen schnell und problemlos zu finden.

Betty Mehrer
Seniorenbeauftragte der Gemeinde Weyarn

Sport- und Bewegung

Seniorenturnen

Mittwoch, 19.00 Uhr

Kontakt: TSV Weyarn, Heidi Fischold, Tel. 08020/1270

Rückenschule für Senioren

Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr

Kontakt: Gerda Egger, Tel. 08020/623

Aquagymnastik und Rückenschule

www.fitness-aqua.com

Kontakt: Conny Raith, Tel. 08063/7978

Eisstockschießen

Montag bzw. Dienstag

Kontakt: TSV Weyarn, Franz Soderer, Tel. 08020/1249
SC Seeham, Liesl Dippold, Tel. 08020/523

Schießen mit Hilfsmitteln

Donnerstag, 18.00 – 20.00 Uhr

Kontakt: Schützengesellschaft Weyarn, Peter Alkov, Tel. 08020/673

Schießen mit Hilfsmitteln – behindertengerechter Zugang

Dienstag, 18.00 – 20.00 Uhr

Kontakt: Schützengesellschaft Holzolling, Josef Werndl, Tel. 08063/1269

Kegeln

3. Donnerstag im Monat

Kontakt: Kath. Frauenbund Weyarn/Neukirchen
Notburga Zinsbacher, Tel. 08020/264

Nordic Walking

Kontakt: Antonia Weiß, Tel. 08025/5826

Möglichkeiten zu Austausch und Geselligkeit

Altennachmittag im Pfarrheim Weyarn

2. Donnerstag im Monat, 14.00 – 16.00 Uhr

Kontakt: Kath. Frauenbund/Pfarrei, N. Zinsbacher, Tel. 08020/264

Thematischer Seniorennachmittag in Neukirchen

Vierteljährlich

Kontakt: Pfarrei Neukirchen, Elke Zehrer, Tel. 08025/5544

Seniorennachmittag der Evang. Kirchengeme. in Miesbach

erster Mittwoch im Monat, 14.00 Uhr

(Fahrdienst nach Miesbach bei Bedarf)

Kontakt: Evang. Kirchengem. Miesbach, Pfr. Otto, Tel. 08025/1389

Handarbeitsabend in Weyarn

3. Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr

Kontakt: Kath. Frauenbund, N. Zinsbacher, Tel. 08020/264

Treffpunkt für Senioren in Westerham

Jeden Mittwoch ab 15.00 Uhr, Westerham, Aiblinger Str. 7

Kontakt: AWO-Bürgertreff, Fr. Anne Amsbeck, Tel. 08063/9729472

Organisierte Ausflüge

Kontakt: VdK Weyarn, Marianne Schlickerieder, Tel. 08020/1049
Tagesausflüge und längere Ausflüge

Gemeinde Weyarn, Monika Hablowetz,
Pfarrei, Pater Dieter

Tel. 08020/1887-18 u.
Tel. 08020/906291

Senioren-Tagesausflug im Mai oder Juni

Pfarrei Weyarn/Neukirchen, Pater Dieter,
Senioren-Tagesausflug im August

Tel. 08020/906291

Faschingskranz und Adventsfeier

Kontakt: VdK/Kath. Frauenbund,
Marianne Schlickerieder Tel. 08020/1049

Schafkopfabend im Feuerwehrhaus Holzolling

Jeden letzten Freitag im Monat, 19.00 Uhr

Kontakt: FFW Holzolling, Andreas Kreuzmair, Tel. 08063/9802

Informationsveranstaltungen, Weiterbildung

Wechselnde Vorträge

Kontakt: Kath. Frauenbund Weyarn/Neukirchen,
Anneliese Bratfisch, Tel. 08020/1351

Internetcafé, Umgang mit neuen Medien unter Anleitung (PC, Handy etc.)

Donnerstag, 18.00 – 20.00 Uhr u. nach Absprache
Kontakt: Peter Alkov, Tel. 08020/673

Div. Angebote speziell für Senioren finden Sie auch in den Programmheften des **Kreisbildungswerkes Miesbach**, Tel. 08025/99290 sowie in den Programmheften der **Volkshochschulen des Landkreises**.

Sie möchten sich gerne ehrenamtlich engagieren?

Leihoma/-opa gesucht?

Vorlesen, erzählen, spielen im Kinderland
Kontakt: Kinderland, Christine Maier, Tel. 08020/9579

Mitarbeit in den gemeindlichen Arbeitskreisen

Kontakt: Gemeinde Weyarn, Theresia Benda, Tel. 08020/1887-12

Anruf-Sammel-Taxi – AST

1 Stunde vor Fahrtantritt bestellen

Abfahrt jeweils an den gekennzeichneten Haltestellen

Kontakt: AST-Anruf-Sammel-Taxi, Tel. 08025/999982
www.ast-miesbach.de

Taxifahrten

Kontakt:	Holzkirchen	Kißlinger	Tel. 08024/1896
		Kuhn	Tel. 08024/5552 
		Wengert	Tel. 08024/2514
Miesbach	Lämmer	Tel. 08025/4266	
	Hille	Tel. 08025/4987	

Fahrdienst für Menschen mit Behinderung

Information zu Beantragung etc. über

Dr. Kuczera, Tel. 08020/1028

Kontakt: Bayerisches Rotes Kreuz, Miesbach
Herr Edenhofer Tel. 08025/282540
Frau Fuchs Tel. 08025/282541

BOB - Bayerische Oberlandbahn

Kontakt: BOB Servicetelefon Tel. 08024/997171
www.bayerische-oberlandbahn.de

RVO – Regionalverkehr Oberbayern

Kontakt: Servicetelefon Tel. 08022/3980
www.rvo-bus.de

Lebensmittel am Ort

Kontakt:	Metzgerei Renner, Warmer Mittagstisch	Tel. 08020/909988
	Metzgerei Stielner, Warmer Mittagstisch	Tel. 08020/465
	Bäckerei Hafner, Holzolling,	Tel. 08063/5493
	Bäckerei Hafner, Weyarn,	Tel. 08020/301
	Bäckerei Renner, Weyarn,	Tel. 08020/9440
	Dorfladen, Lieferung in Einzelfällen möglich	Tel. 08020/908818
	Vitalia,	Tel. 08020/90455-0
	Getränkemarkt Dietl, Lieferservice	Tel. 0171/8351139

Essen auf Rädern

Kontakt:	BRK Miesbach, Harry Hühn,	Tel. 08025/282529
----------	---------------------------	-------------------

Einkaufsservice

Kontakt:	Caritas Sozialstation, MB	Tel. 08025/28 06 20
	Frau Petra Pischetsrieder	Tel. 0160/90121696

Bringdienst für Medikamente

Kontakt:	Apotheke Seemüller, Holzkirchen, Tel. 08024/61 65 Rezepte können bei Dorfladen oder Bäckerei Hafner bis 12.00 Uhr eingeworfen werden. Lieferung am selben Tag.
----------	--

Alte Stadt-Apotheke, Miesbach; Lieferung ins Haus
Kostenfreie Rufnummer Tel. 0800/1445000

Hilfen im Haushalt, Erledigen von Besorgungen etc.

Kontakt:	Caritas, Mobiler Sozialer Dienst, Haushaltshilfe Petra Pischetsrieder,	Tel. 08025/280620
----------	---	-------------------

Kurzfristige Hilfe im Haushalt (max. für 4 Wochen)
Nina Frare, Esterndorf 5, Tel. 08063/972312

Hilfen im Garten, Erledigung von Besorgungen etc.

Kontakt:	Jobbörse Jugend, Jugendbeauftragte Judith Rech,	Tel. 08020/709040
----------	--	-------------------

Hausnotruf

Verschiedene Möglichkeiten und Anbieter von Notrufeinrichtungen stehen im Landkreis zur Verfügung (Hausnotrufe sind Sender, über die im Notfall schnell Hilfe geholt werden kann). Rufen Sie entweder direkt bei den jeweiligen Anbietern an oder informieren Sie sich bei der Seniorenbeauftragten (Betty Mehrer, Tel. 08020/295).

BRK, Miesbach, Tel. 08025/28250
www.brk-miesbach.de

SOPHIA mit P.S. Südbayern,
Holzkirchen, Tel. 08024/902660
www.sophia-suedbayern.de

Pflegedienste

Sowohl Einrichtungen der Wohlfahrtsverbände als auch private Anbieter bieten Hilfe bei der ambulanten Alten- und Krankenpflege zu Hause an. Neben den hier aufgeführten Diensten entnehmen Sie bitte weitere private Dienste dem örtlichen Branchenfernsprechbuch.

BRK, Kreisverband Miesbach, Tel. 08025/ 282534

Caritaszentrum Miesbach, Tel. 08025/280614

Diakonieverein der Evang.-Luth. Kirchengemeinde
Gmund, Tel. 08022/74204

Domicilium, ambulanter Pflegedienst
B. Görden, Weyarn, Tel. 08020/90 48 50

Ambulanter Pflegedienst des Seniorenresidenz Alpenland
Bruckmühl, Tel. 08062/90450

Mobile Pflege Bruckmühl
Bruckmühl, Tel. 08062/8094988

Stationäre Pflege

Alten- und Pflegeheim St. Elisabeth

Kontakt: Schliersee, Bayrischzeller Str. 3, Tel. 08026/9757-0
Kurzzeitpflege möglich, Tagespflege nicht möglich

AWO Seniorenzentrum Inge-Gabert Haus

Kontakt: Miesbach, Albert-Schweitzer-Str. 8, Tel. 08025/7099-0
Kurzzeitpflege möglich, Tagespflege möglich

Caritas St. Anna Haus

Kontakt: Holzkirchen, Krankenhausstr. 10, Tel. 08024/9977-0
Kurzzeitpflege möglich, Tagespflege nicht möglich

KWA-Stift Rupertihof

Kontakt: Rottach-Egern, Sonnenmoosstr. 30, Tel. 08022/270-0
Weder Kurzzeitpflege, noch Tagespflege möglich

Landhaus an der Au – Pflege, Betreutes Wohnen

Kontakt: Holzkirchen, Austr. 21, Tel. 08024/9069-0
Kurzzeitpflege möglich, Tagespflege nicht möglich

Seniorenresidenz Villa Bruneck

Kontakt: Kreuth, Gräfin-Schlippenbach-Weg 15-16,
Verwaltung Tel. 08034/9036-0
Sowohl Kurzzeitpflege, als auch Tagespflege möglich

Seniorenresidenz Wallberg

Kontakt: Rottach-Egern, Roßwandweg 4 - 4a, Tel. 08022/1873-253
Sowohl Kurzzeitpflege, als auch Tagespflege möglich

Seniorenzentrum „Der Schwaighof“

Tegernsee, Schwaighofstr. 83, Tel. 08022/668-0
Kurzzeitpflege möglich, Tagespflege nicht möglich

Vitanas Senioren Centrum Schlierachwinkl

Kontakt: Miesbach, Carl-Fohr-Str. 4, Tel. 08025/9922-0
Kurzzeitpflege möglich, Tagespflege nicht möglich

AWO Soziale Zukunft GmbH

Kontakt: Feldkirchen-Westerham, Ollinger Str. 13, Tel. 08063/2077-0
Sowohl Kurzzeitpflege, als auch Tagespflege möglich

Ärztliche Versorgung

Kontakt: **Stephan Heberger**, u.a. Gedächtnissprechstunde
Weyarn, Bgm.-Panzer-Str. 24 Tel. 08020/227

Kreiskrankenhaus Agatharied

Kontakt: Zentrale Tel. 08026/393-0

Hausärztlicher Bereitschaftsdienst im KHS Agatharied

Kontakt: Durchwahl Tel. 08026/393-2323

Fußpflege – Hausbesuche

Kontakt: **Gabriele Stielner**, Tel. 08020/905724
Med. Fußpflege, Kleinseeham,

Kontakt: **Rositta Jüptner**, Tel. 08020/908517
Med. Fußpflege, Weyarn,

Friseur – Hausbesuche

Kontakt: **Salon Manuela** Urschbach, Naring, Tel. 08063/7039

Salon Sandra Schober, Unterdarching, Tel. 08024/1534

Alexandra Fichner Tel. 01636001810

Krankengymnastik und Massage - Hausbesuche

Kontakt: **Susanne Bauer**, Weyarn-Standkirchen, Tel. 08020/909953
(Krankengymnastik, manuelle Therapie, Lymphdrainage)

Kontakt: **Gerda Egger**, Weyarn-Standkirchen, Tel. 08020/623
(Akupunktmassage, manuelle Lymphdrainage)

Praxis Liquarium,

Kontakt: Fr. Schuster-Pospiech, Mitterdarching, Tel. 08020/7335
(Osteopathie, Craniosakraltherapie, Therapie nach Bobath)

Kontakt: **Physiofactum**, Inh. Sascha Zingerling, Tel. 0 8063/6777
(Krankengymnastik, Lymphdrainage)

Kontakt: **Christine Drechsler**, Westerham, Tel. 08063/391
(Therapie nach Bobath, allgem. Mobilisation nach Bettlägrigkeit)

Ergotherapie – Hausbesuche

Kontakt: **Regine Mayer**, Miesbach, Tel. 08025/994841

Logopädie – Hausbesuche

Kontakt: **Claudia Bernrieder**, Stürzlham, Tel. 08020/1375

Sanitätsbedarf

Verleih von Rollstühlen, Pflegebetten;
Inkontinenzartikel, Antidekubitus-, Lagerungs- und
Therapiesysteme etc.

Kontakt:

Sanitätshaus Martin Miesbach,

Tel: 0 8025/481

Sanitätshaus Martin Feldkirchen-West. Tel: 08063/207379

O-Tec Holzkirchen,

Tel. 08024/30331040

Orthopädieschuhtechnik Stefan Bonleitner

Hausham,

Tel. 08026/93380

Renten und Behörden



Beratung in Rentenfragen

Kontakt: Gemeindeverwaltung Weyarn
Monika Hablowetz, Tel. 08020/18 87-18

Beantragung gesetzliche Betreuung

Kontakt: Betreuungsstelle Landratsamt Miesbach
Josef Schaftari / Adolf Eckmair, Tel. 08025/703970

Patientenverfügung

Kontakt: Zu Fragen bezüglich einer Patientenverfügung wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt oder die gemeindliche Seniorenbeauftragte.

Seniorenbeauftragte des Landkreises Miesbach

Kontakt: Christine Dietl, Landratsamt Miesbach, Tel. 08025/704-353

Seniorenbeauftragte der Gemeinde Weyarn

Kontakt: Betty Mehrer, Tel. 08020/295, Fax. 08020/297
Klosterweg 3, 83629 Weyarn
Betty.Mehrer@t-online.de

Kirchengemeinden



Katholisches Pfarramt Weyarn,
Pater Dieter Lieblein

Tel. 08020/906290

Katholische Pfarramt Neukirchen,
Pater Georg Assel

Tel. 08020/313

Evang.-Luth. Kirchengemeinde Miesbach,
Pfarrer Heinz-Dieter Otto

Tel. 08025/1389

Unterstützung von Frauen in Notlagen

Kontakt: **Arbeitsgemeinschaft Frauenhilfe im Landkreis Miesbach**
Gemeindebereich Weyarn:
A. Ebner Tel. 08020/12 95, N. Zinsbacher Tel.08020/264,
B. Stutzmann Tel. 08020/664

Schuldnerberatung

Kontakt: **Caritas Schuldnerberatung**
Herr Michael Schütz, Tel. 08025/280621
Frau Birgit Noll-Rehm, Tel. 08025/280624

Unterstützung für Angehörige

Kontakt: **Caritas Sozialpsychiatrischer Dienst**
spezielle Angebote für Angehörige
Frau Rosi Schnitzenbaumer, Tel. 08025/280630

Kontakt: **Caritas soziale Beratung**
Frau Heidemarie Sachs, Tel. 08025/280620

Beratung für pflegende Angehörige

Kontakt: **BRK**, Beratungsstelle für pflegende Angehörige
Frau Hilde Niggel, Tel. 08026/920448

Tagesbetreuung für Menschen mit Demenzerkrankung

Kontakt: **Orientexpress e.V. Miesbach**, Tel. 08025/9978541

Erzählcafé für Menschen mit Demenzerkrankung

Kontakt: **Caritas Miesbach, Rosi Schnitzenbaumer**, Tel. 08025/280630

Beratung Schwerkranker und Sterbender und Begleitung Trauernder

Kontakt: **Krankenhaus Agatharied**,
Fr. Lisa Brandl-Thür, Tel. 0171/8242464
Geschäftsstelle Hospizkreis Miesbach, Tel. 08024/99770



Persönliche Notizen

Hausarzt:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Impressum:
Herausgeber: Gemeinde Weyarn,
 Ignaz-Günther-Straße 5
 83629 Weyarn
 www.weyarn.de

Verantwortlich für den redaktionellen Teil:
 Seniorenbeauftragte der Gemeinde Weyarn,
 Betty Mehrer, in Zusammenarbeit mit dem
 Arbeitskreis Altersplanung in der Gemeinde Weyarn
 Titelbild von Herbert Klee

Herstellung: Druckerei Dimetria, Straubing

Stand: Januar 2009

Dieser Seniorenratgeber wurde mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengestellt. Für die Vollständigkeit und Richtigkeit aller Adressen sowie für die Leistungsfähigkeit der aufgeführten Einrichtungen und Dienste kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Es wurde lediglich eine ortsnahe Auswahl an Dienstleistern aufgenommen. Weitere Anbieter können dem örtlichen Branchenverzeichnis entnommen werden.

Bürgerservice – zentrale Notrufnummern

Polizei	110
Feuerwehr	112
Rettungsdienst/Notarzt	112
Krankentransport	192 22
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	01805 19 12 12
KVB bayernweit 18:00-8:00 Uhr (je nach Notfall und Grad der Verletzung erfolgt die Weiterleitung an Rettungsleitstelle)	
Giftnotruf	Tel. 089/19 240
Beratungsstelle Klinikum München (Einweisung durch Notarzt bei bedrohlichen Fällen)	

Beratungsstellen

Telefonseelsorge katholisch	Tel. 0800-1110222 kostenlos
24 h anonyme Beratung u. Gespräche zu allen Themen	
Telefonseelsorge evangelisch	Tel. 0800-1110111 kostenlos
24 h anonyme Beratung u. Gespräche zu allen Themen	

Sonstige wichtige Telefonnummern

Tierarzt	
Dr. Eva Herrmann	Tel. 08020/90 86 90
Schlüsselnotdienst	Tel. 0800/8549544
24-Std.-Notruf Absicherung und Einbruchschutz, Remus, Valley	

Kartennotruf
Tel. 116 116 zentrale Kartensperre

Ärzte und Apotheken Sonntagsdienst
siehe aktuelles Gelbes Blatt oder Tageszeitung