REGSAM

Voneinander wissen.
Miteinander handeln!

Seniorenkompass Ramersdorf-Perlach

Mit Notfallausweis und Krankenhausflyer

Herausgeber: REGSAM
Regionale Netzwerke für soziale Arbeit

Adresse: REGSAM
Bayerstraße 77a Rgb.
80335 München
Tel. 089/ 189 358 0
Fax 089/ 189 358 20
info@regsam.net
www.regsam.net

Redaktion:

Meryem Altintas	Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf Landeshauptstadt München
Barbara Fröhlich-Rausch	Alten- und Service-Zentrum Perlach Caritas München Ost
Eva-Maria Daseking	Sozialbürgerhaus Ramersdorf/Perlach, Fachstelle häusliche Versorgung, Landeshauptstadt München
Nuria Weberpals	REGSAM-Moderatorin
Dieter Bolzani	REGSAM-Moderator
Claudia Schwaiger	Sozialreferat Geschäftsleitung – Sozialplanung

Gestaltung: Benjamin Hilbig

Druck: flyeralarm

Auflage: 2500 Stück

Stand: September 2017

Dieser Wegweiser erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Angaben wurden nach Anfrage von den einzelnen Einrichtungen übermittelt.

Vorwort

Grüß Gott,

der folgende Seniorenkompass ist im Rahmen unserer Schwerpunktarbeit „Alte Menschen in Neuperlach“ entstanden. Das Projekt REGSAM wird durch die Stadt München finanziert. Ziel ist die Vernetzung der sozialen Einrichtungen im Stadtteil.

Auf Anregung der Beratungseinrichtungen haben wir gemeinsam den vorliegenden Seniorenkompass erstellt. Der Inhalt bietet ein breites Spektrum an Informationen für Menschen, die sich auch im Alter gesellschaftlich engagieren wollen, Anschluss suchen oder Fragen zu verschiedenen Lebensbereichen haben.

Im Seniorenkompass sind diejenigen Einrichtungen aufgeführt, die uns Informationen bereitgestellt haben. Wir garantieren daher keine vollständige Übersicht aller Einrichtungen im Stadtteil.

Bei den ambulanten Dienstleistungen sind die genannt, die eine Kooperationsvereinbarung mit der Stadt München haben.

Der entwickelte Notfallausweis und das Merkblatt „Wichtig zu wissen!“ liegt bei.

Wir danken allen Beteiligten für die inhaltliche Mitwirkung!

Wir wünschen allen Seniorinnen und Senioren alles Gute und viele Entdeckungen in unserem Seniorenkompass!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 3

Inhaltsverzeichnis 4

1 **Unterstützung für zu Hause** 6
Mit Unterstützung selbstständig bleiben

2 **Demenzerkrankung** 7
Ihr Angehöriger ist an Demenz erkrankt

3 **Pflege** 8
Es gibt weitere Pflegeanbieter, die Ihren Sitz nicht in dieser Region haben, aber hier tätig sind.
(Keine Gewähr auf vollständige Liste!)

Ambulant 8
Sie wollen möglichst lange zu Hause bleiben

Stationär 9
Wenn die häusliche Pflege nicht mehr reicht

Palliativ 10
Wenn Sie schwerst erkrankt sind

Inhaltsverzeichnis

4 **Beratung** 11
Ihre Fragen von A – Z kompetent beantwortet

5 **Rechtliche Betreuung** 13
Beratung zu gesetzlichen Betreuungen

6 **Seniorenfreizeitgestaltung** 14
Aktiv sein-Aktiv bleiben

7 **Bürgerschaftliches Engagement** 17
Sie wollen sich ehrenamtlich engagieren

8 **Notrufnummern** 22

Mit Unterstützung selbstständig bleiben

AWO-Menüservice München

Gravelottestraße 8
81667 München
Telefon: 089/ 430 24 35
Web: www.ihr-menueservice.de/awo-muenchen

- Essen auf Rädern

Stadtteilbüro Neuperlach / Besser Leben in Neuperlach

Gerhart-Hauptmann-Ring 56
81737 München
Telefon: 089/ 670 89 04
Fax: 089/ 671241

- Häusliche Versorgung, Kleiderkammer, handwerkliche Unterstützung

Bus & Bahn Begleitservice München

Katholischer Männerfürsorgeverein e.V.
Luisenstraße 1
80333 München
Telefon: 089/ 544 91 89-0
Telefon Auftragsannahme: 089/ 544 91 89-20
Fax: 089/ 544 91 89-10

Care Vita GbR – Gemeinschaft leben

Konrad-Celtis-Straße 22
81369 München
Telefon: 089/ 20 24 47 55
Web: www.care-vita.com

- Hauswirtschaftliche Dienstleistungen, Entrümpelung

1 | Unterstützung für zu Hause

Malteser Hilfsdienst e.V.

Streitfeldstraße 19
81673 München
Telefon: 089/ 436 08-500
Fax: 089/ 436 08-519
Web: www.malteser-muenchen.de

- Besuchs-und Begleitdienst, Kulturbegleitdienst, Seniorenberatung, Mahlzeitenpatenschaften, Patientenbegleitdienst

Nachbarschaftstreff QuiddeZentrum

Quiddestraße 45
81735 München
Telefon: 089/ 63 83 88 72
Web: www.kunsttreff-quiddezentrum.de
Mail: f.mayr@quiddetreff.de

2 | Demenzerkrankung

Ihr Angehöriger oder Sie sind an Demenz erkrankt

Alzheimergesellschaft München e.V.

Josephsburgstraße 92
81673 München
Telefon: 089/ 47 51 85

„Carpe Diem“ München e.V.

Candidplatz 9
81543 München
Telefon: 089/ 200 07 67-0
Web: www.carpediem-muenchen.de

- Betreuungsgruppe für Demenzkranke

Es gibt weitere Pflegeanbieter, die Ihren Sitz nicht in dieser Region haben, aber hier tätig sind. (Keine Gewähr auf vollständige Liste!)

Münchner Pflegebörse

Übersicht über aktuell freie stationär Pflegeplätze, Überblick über die Einrichtungen der Altenpflege in München und im Landkreis
Informationen zu weiterführenden Beratungsangeboten und Beratungsstellen
Ambulante Pflegedienste, Wohnen mit Service, Kurzzeitpflege, Gerontopsychiatrie, Alten- und Service-Zentren, häusliche Versorgung, hauswirtschaftliche Versorgung, Altenheime

Bayerstraße 77a Rgb.
80335 München
Telefon: 089/ 620 00-222
Web: www.muenchnerpflegeboerse.de
Mail: info@muenchnerpflegeboerse.de

Ambulant

Mit Unterstützung selbstständig bleiben

Ambulanter Dienst der AWO / München Stadt e.V.

Schwanseestraße 14
81539 München
Telefon: 089/ 637 77 67
Fax: 089/ 637 37 66
Mail: ambulante.dienste@awo-muenchen.de

- Verhinderungspflege, Vermittlung Kurzzeitpflege

Ambulanter Pflegedienst Gabriele Schreyer

Heinrich-Wieland-Straße 59
81735 München
Telefon: 089/ 43 52 92 96
Fax: 089/ 43 52 93 52
Web: www.pflegedienst-schreyer.de

Caritas-Sozialstation München Süd-Ost

Balanstraße 28
81669 München
Telefon: 089/ 45 87 40 11
Fax: 089/ 45 87 40 30
Mail: cs-sued-ost@caritasmuenchen.de

Gepflegter Auftritt / Mobile Fußpflege

Sabine Hackspiel
Therese- Giehse-Allee 108
81739 München
Telefon: 0174/ 164 33 62
Web: www.gepflegter-auftritt-mobile-fusspflege.de

Gerontopsychiatrische Tagespflege Neuperlach

Plievierpark 9
81737 München
Telefon: 089/ 67 82 03 28
Mail: tagespflege-hsz@ awo-muenchen.de

miCura Pflegedienste München Ost GmbH

Ottobrunner Straße 34
81737 München
Telefon: 089/ 62 14 60 05
Fax: 089/ 62 14 60 07
Web: www.micura.de

Stationär

Wenn die häusliche Pflege nicht mehr reicht

Caritas- Altenheim St. Michael

Lorenz-Hagen-Weg 10
81737 München
Telefon: 089/ 627 04-0
Fax: 089/ 627 04-137
Web: www.caritas-nah-am-naechsten.de/Altenheim/St-Michael

Haus St. Maria Ramersdorf / Münchenstift

St.-Martin-Straße 65
81669 München
Telefon: 089/ 490 55-0
Fax: 089/ 490 55-133
Web: www.muenchenstift.de

Senioren-und Pflegeheim Horst-Salzmann Zentrum AWO gemeinnützige Betriebs GmbH

Plievierpark 9
81737 München
Telefon: 089/ 67 82 03-0
Fax: 089/ 67 82 03-85
Web: www.awo-muenchen.de

- Besonderheit: Schwerpunkt interkulturelle Öffnung

Palliativ

Wenn Sie schwerst erkrankt sind

Ambulanter Hospizdienst Ramersdorf / Perlach Hospizverein Ramersdorf / Perlach

Lüderstraße 10
81737 München
Telefon: 089/ 67 82 02-44
Fax: 089/ 45 81 97 10
Web: www.hospiz-rp.de

- Begleitung, Palliative Care Beratung, Trauerbegleitung, Info zu Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung

Christophorus Hospiz Verein e.V.

Effnerstrstraße 93
81925 München
Telefon: 089/ 13 07 87-0
Fax: 089/ 13 07 87–13
Web: www.chv.org

- Ambulanter Hospizdienst, stationäres Hospiz

Ihre Fragen von A – Z kompetent beantwortet

Sozialbürgerhaus Ramersdorf / Perlach

Bezirkssozialarbeit
Fachstelle Häusliche Versorgung, Landeshauptstadt München
Thomas-Dehler-Straße 16
81737 München
Telefon: 089/ 233-968 12
Fax: 089/ 233-353 31
Mail: sbh-rp.soz@muenchen.de
Web: www.muenchen.de

- Abklärung, Beratung und Organisation einer ambulanten häuslichen Versorgung

Alten- und Service-Zentrum Perlach

Theodor-Heuss-Platz 5
81737 München
Telefon: 089/ 67 82 02-60
Fax: 089/ 67 82 02-15
Mail: asz-perlach@caritasmuenchen.de
Web: www.caritas-muenchen-ost.de

- Beratung
- Seniorenbegleitung durch ehrenamtliche Helfer_innen
- Präventive Hausbesuche
- Beratung und Information via Hausbesuch
- Kooperation mit dem Münchner Bildungswerk seit 10 Jahren
- Schulung zum Seniorenbegleiter und Demenzhelfer
- Einzelfortbildungen mit verschiedenen Themen
- Inhouse-Schulungen
- Besuchs- und Begleitdienst für Senior_innen, die zu Hause leben
- Unterstützung für Menschen mit einer Demenzerkrankung, die zu Hause leben
- Unterstützung bei Sortieren von Unterlagen und bei der Beantragung eines Schwerbehindertenausweises
- Helfer_innen, die im ASZ helfen

Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf

Landeshauptstadt München
Rupertigaustraße 61a
81671 München
Telefon: 089/ 67 34 68 79-0
Fax: 089/ 499 12 06
Mail: asz-ramersdorf.soz@muenchen.de

- Beratung
- Migrationsarbeit
- Seniorenbegleitung durch ehrenamtliche Helfer_innen
- Präventive Hausbesuche
- Beratung und Information via Hausbesuch
- Einzelfortbildungen mit verschiedenen Themen
- Besuchs- und Begleitdienst für Senior_innen, die zu Hause leben
- Unterstützung für Menschen mit einer Demenzerkrankung, die zu Hause leben
- Unterstützung beim sortieren von Unterlagen und bei Antragssstellungen eines Schwerbedhindertenausweises
- Helfer_innen, die im ASZ unterstützen

- Angebote für Ehrenamtlich Tätige:
  - Eignungsgespräch (bei Vorlage des polizeilichen Führungszeugnisses)
  - Schlungen der Stadt München für Ehrenamtliche
  - Bei Bedarf Einzelgepräche
  - einmal Monat Treffen der Ehrenamtlichen

Beratung zu gesetzlichen Betreuungen

Betreuungsverein für Münchner Bürger_innen Perspektiveverein

Gravelottestraße 8
81667 München
Telefon: 089/ 63 02 30-10
Fax: 089/ 62 02 30-12
Mail: bmb@perspektiveverein.de
Web: www.perspektiveverein.de

- Führung rechtlicher Betreuungen
- Beratung zu rechtlichen Betreuungen
- Beratung zu
  - Vollmacht
  - Betreuungsverfügung
  - Patientenverfügung
- Gewinnung ehrenamtlicher Betreuer_innen

Türkischsprachiger Informationsservice Kinderschutz München e.V., München

Betreuungsverein
Beratungsstelle für rechtliche Betreuungen
Kathi-Kobus-Straße 11
80797 München
Telefon: 089/ 23 17 16-97 10
Fax: 089/ 23 17 16-97 19
Mail: g.coban@kinderschutz.de
Web: www.kinderschutz.de

Aktiv sein-Aktiv bleiben

Alten- und Service-Zentrum Perlach
Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf

Siehe „Beratung“ Seite 11 & 12

- Vorträge, Gruppen- und Kursangebote, Jahreszeitliche Feste

BAB (Begegnung, Aktivierung, Beratung in Ramersdorf)

AKA – Aktiv für interKulturellen Austausch e.V.
Bad-Schachener-Straße 2a
81671 München
Telefon: 089/ 189 49 57 10
Fax: 089/ 189 49 57 18
Web: www.aka-muenchen.de

- Formularservice für Ramersdorf, offener Schachtreff

BildungsLokal Neuperlach

Peschelanger 8
81735 München
Telefon: 089/ 62 83 75 31

- Angebote zum Thema Lernen, Lernwerkstatt

Gustav-Adolf-Kirche (Evang.)

Hohenaschauer Straße 3
81669 München
Telefon: 089/ 68 72 53
Fax: 089/ 689 24 76
Mail: pfarramt@gustav-adolf.de

- Offene Seniorennachmittage

Horst Salzmann Zentrum (AWO)

Siehe unter stationäre Pflege
Mail: sozialdienst-hsz@awo-muenchen.de

- Parkcafe mit Garten, Wechselnde Kunstausstellungen, Film- und Bildervorträge, sowie musikalische Angebote

Jesajakirche (Evang.-Luth.)

Balanstraße 361
81549 München
Telefon: 089/ 68 39 61
Fax: 089/ 60 66 52 26

- Seniorennachmittag, Seniorenfrühstück, Ausflüge

Maria-Ramersdorf (Kath.)

Ramersdorfer Straße 6
81669 München
Telefon: 089/ 60 08 76 74-0
Fax: 089/ 60 08 76 74-44
Mail: info@maria-ramersdorf.de

- Seniorennachmittag, Frühstück, Ausflüge

Piusstraße 11
81671 München
Telefon: 089/ 40 06 79
Fax: 089/ 499 16 28
Mail: pfarramt@piuskirche.de

- Seniorennachmittag, Frühstück, Ausflüge

Münchner Stadtbibliothek Mobiler Mediendienst

Rosenheimer Straße 5
81667 München
Telefon: 089/ 480 98-32 21
Fax: 089/ 480 98-33 70
Mail: medienmobil@muenchen.de
Web: www.muenchner-stadtbibliothek.de

- Kostenloser Bring- und Abholservice von Leihbüchern

Nachbarschaftstreff Maikäfersiedlung / Maikäfertreff

Bad-Schachener-Straße 69
81671 München
Telefon: 089/ 66 06 36 64
Mail: maikaefertreff@web.de

- Bewegungsangebote, Gedächtnistraining, Nachmittagscafe, Mittagsbrunch

Rogatekirche (Evang.-Luth.)

Achentalstraße 10a
81671 München
Telefon: 089/ 40 03 57
Fax: 089/ 40 61 21
Mail: rogatekirche@web.de

- Seniorencafe

Seniorengruppe des AWO-Ortsvereins Neuperlach e.V.

Friedrich-Engels-Bogen 5
81735 München
Telefon: 089/ 637 68 29

- Seniorentreff

Stadtteilbüro Neuperlach

Siehe „Unterstützung für zu Hause“ Seite 6

- Sozialberatung, Seniorenmittagessen,
  Projekt Häusliche Versorgung (keine Pflege, kein Putzen)

VHS Stadtbereichszentrum Ost

Senioren VHS Giesing
Werinherstraße 33
81541 München
Telefon: 089/ 480 06 67 59
Mail: seniorenbildung.giesing@mvhs.de

Sie wollen sich ehrenamtlich engagieren

AWO Ortsverband Neuperlach e.V.

Alfred Schellerer // Alfred.schellerer@gmx.de
Barbara Meier // Meier.awonp@t-online.de

- Seniorengruppe 2 x monatlich auch mit Referent_innen zu Fachthemen
- Tagesfahrten

Alten- und Service-Zentrum Perlach
Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf

Siehe „Beratung“ Seite 11 & 12

- einmal im Monat Treffen der Ehrenamtlichen

Haus St. Maria Ramersdorf

Münchenstift GmbH
St.-Martin-Straße 65
81669 München
Telefon: 089/ 490 55-0
Mail: silke.weiser@muenchen.de
Web: www.muenchenstift.de

- Einzelbetreuung: Besuchsdienst Bewohner_innen
- Gruppenangebote
- Gartenarbeit

Horst-Salzmann-Zentrum

Arbeiterwohlfahrt München, gemeinnützige Betriebs GmbH
Plievierpark 9
81737 München
Telefon: 089/ 67 82 03 30
Mail: sozialdienst-hsz@awo-muenchen.de

- Treffen der Ehrenamtlichen zum Austausch (mit Verköstigung), Fortbildungen, Teilnahme an Veranstaltungen
- Soziale Betreuung von pflegebedürftigen Menschen
  - Individuell
  - In Gruppen

Hospizverein Ramersdorf und Perlach e.V.

Ambulant und stationär
Lüderstraße 10
81737 München
Telefon: 089/ 67 82 02 40
Web: www.hospiz-rp.de

- Begleitung unheilbar und sterbender Menschen und ihrer Angehörigen
- Trauerbegleitung
- Angebote für ehrenamtlich Tätige:
  - Hospizbegleiter-Ausbildung ist verpflichtend, teilst sich auf in Grund- und Hauptseminar
  - Prüfung der persönlichen Eignung
  - Nach Abschluß werden gemeinsame Vereinbarungen getroffen
  - Kostenlose Fort- und Weiterbildung

Kirche Christus Erlöser

Lüdersstraße 10
81737 München
Telefon: 089/ 679 00 20
Web: www.erzbistum-muenchen.de/ChristusErloeserMuenchen

- Seniorennachmittage
- Bei Bedarf Einzelgespräche
- monatliches Treffen der Ehrenamtlichen

Münchner Bildungswerk

Kath. Erwachsenenbildung in der Stadt und
im Landkreis München e.V.
Dachauer Straße 5
80335 München
Telefon: 089/ 54 58 05-0
Fax: 089/ 54 58 05-25
Mail: mbw@muenchner-bildungswerk.de
Web: www.muenchner-bildungswerk.de

Malteser Hilfsdienst gemeinnützige GmbH

Streitfeldstraße 1
81673 München
Telefon: 089/ 43 60 85 40
Mail: bistum.muenchen@malteser.org

- Demenzcafé in Berg am Laim
- Besuchsdienst
- Malteser RUF (Besuchsdienst per Telefon)
- Kulturbegleitdienst
- kein Fahrdienst!

- Angebote für ehrenamtlich Tätige:
  - Kostenlose Ausbildung
  - Themen an Gruppenabenden
  - Einführungsseminar (Bedingung: polizeiliches Führungszeugnis, evtl. Gesundheitszeugnis)
  - Jahresempfang für Ehrenamtliche
  - Ansprechpartner sind die entsprechenden Gruppenleiter

Nachbarschaftshilfe Pfarrei Verklärung Christi

Kath. Kirchenstiftung Pfarrei Verklärung Christi
Adam-Berg-Straße 40
81735 München
Telefon: 089/ 68 90 62 90
Mobil: 0151/ 56 50 50 47
Mail: pfarrei@verklaerung-christi.de
Web: www.verklaerung-christi.de

- ca. 1 x pro Jahr eine Schulung, z.B. Umgang mit Defibrillator
- Unterstützung bei Arztbesuchen und Besorgungen

PflegePartnerschaft Ramersdorf

Freiraum zum Atemholen
Pfarrei Verklärung Christi
Adam-Berg-Straße 40
81735 München
Telefon: 089/ 60 06 20 26

- Helfertreff, 1 x Fortbildung im Jahr, Begleitung durch die Einsatzleitung, ausführliche Einführung in die Tätigkeit
- Die PflegePartnerschaft Ramersdorf – Freiraum zum Atemholen ist ein Entlastungsdienst für pflegende Angehörige
- Ehrenamtliche Helfer betreuen den Patienten bis zu vier Stunden

Seminar für mehrsprachige Helfer_innen Hilfe im Alter gGmbH

Landshuter Allee 38b
80637 München
Telefon: 089/ 126 99 14 34
Mail: seminar-mehrsprachig@im-muenchen.de
Web: www.seminar-mehrsprachig.de

- „Kurs für mehrsprachige Helferinnen und Helfer“ – Basiskurs ehrenamtliche Seniorenbegleitung
- „Aufbaukurs für mehrsprachige Demenzhelferinnen und –helfer“
- Gemeinsam mit dem Basiskurs anerkannt nach SGB XI §45
- Kurzfristige mehrsprachige Hilfen für ältere Migrantinnen und Migranten
- Mehrsprachige Seniorenbegleiterinnen für ältere Migratinnen, 1 x wöchentlich muttersprachliche Begleitung für ca. 2 Stunden
- Mehrsprachige Demenzhelferinnen (SGB XI § 45)

Stadtteilbüro Neuperlach
Evangelisches Hilfswerk

Gerhard-Hauptmann-Ring 56
81737 München
Telefon: 089/ 670 89 04
Fax: 089/ 67 12 41
Christine Maier
Mail: cmaier@hilfswerk-muenchen.de
Web: www.stadtteilbuero.neuperlach.de

- Häusliche Versorgung
- Mittagessen
- Kleiderkammer
- Zeitweise Gruppen
- Projekt „Besser leben in Neuperlach“
- Handwerkliche Tätigkeiten
- Zusammenarbeit mit Gymnasium

- Angebote für ehrenamtlich Tätige:
  - Ausbildung „Seminar für ehrenamtliche Dienste“
  - Koordination der Ehrenamtlichen
  - Vollversammlung
  - Adventsessen
  - Freie Kulturveranstaltungen
  - Dankesschreiben
  - Verschieden Referenten für verschiedene Themen (situationsbezogen)

St. Michael

Frau Galler
Mail: kgaller@muenchner-bildungswerk.de

- Freiwilliges Engagement im Altenheim
- Seniorenkreis auch teilweise mit Referent_innen
- Ehrenamtliche erhalten Tagesfortbildungen

8 | Notrufnummern

Feuerwehr, Rettungsleitstelle	112
Polizei	110
Polizeiinspektion 24	089/ 630 06-0
Polizeiinspektion 23	089/ 693 45-0
Polizeiinspektion 21	089/ 624 02-0
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	089/ 11 61 17
Zahnärztlicher Notdienst	089/ 723 30 93
24 Std. Heilpraktiker Notdienst	089/ 55 55 40
Giftnotruf	089/ 192 40
Krisendienst Psychiatrie	0180/ 655 30 00
Ökumenische Krisen– und Lebensberatungsstelle	089/ 22 00 41
Telefonseelsorge Evangelisch	0800/ 111 01 11
Telefonseelsorge Katholisch	0800/ 111 02 22
Kleintierklinik	089/ 21 80 26 50
Tierrettung	01805/ 84 37 73

REGSAM

Voneinander wissen.
Miteinander handeln!