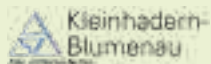




Hadern

Stadtteilbroschüre für ältere Menschen und deren Bezugspersonen



Bezirksausschuss 20
Hadern



Herausgeber

REGSAM Hadern
www.regsam.net

Mit freundlicher Unterstützung des Bezirksausschuss 20

Redaktion

Frau Alfranseder (ASZ Kleinhadern-Blumenau)
Herr Eibl (Seniorendelegierter Hadern)
Frau Hebler (REGSAM-Moderatorin)
Frau Röbisch (Malteser Hilfsdienst gGmbH)
Frau Weindl (ASZ Kleinhadern-Blumenau)
Frau Wohlwend (BSA60plus im SBH Süd)

Stand












Juli 2022

Satz & Layout: Oliver Wick >> gestaltet Kommunikation
Auflage: 5.000 Stück
Die Broschüre wurde auf umweltfreundlichem Papier gedruckt.

Fotonachweis

Privat: S.5, S.7
ASZ Kleinhadern-Blumenau: S. 8
Adobe Stock, Ingo Bartussek: S.20
Pexels, Andrea Piacquadio: S. 30
Adobe Stock, Pikelstock: S. 36
Pexels, Kindel-Media: S. 46
Carolin Tietz für REGSAM: S.50, S.58

Der Inhalt erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.
Alle Angaben ohne Gewähr.
Die Broschüre gibt es auch zum Download auf
www.regsam.net/start-seite-hadern.html
Einrichtungen in ganz München finden Sie unter
www.muenchen-info-sozial.de

	Grußworte	5
	1. Beratung	9
	2. Beteiligung und Begegnung	21
	3. Digitalisierung	31
	4. Demenz	37
	5. Finanzielle Hilfen: Günstiger Leben in München	41
	6. Mobilität	43
	7. Palliativ- und Hospizbegleitung	47
	8. Pflege	51
	9. Unterstützung zu Hause	59
	10. Wohnen im Alter	67
	11. Sonstiges	73
	Wichtige Telefonnummern	76



Liebe Leserinnen und Leser,



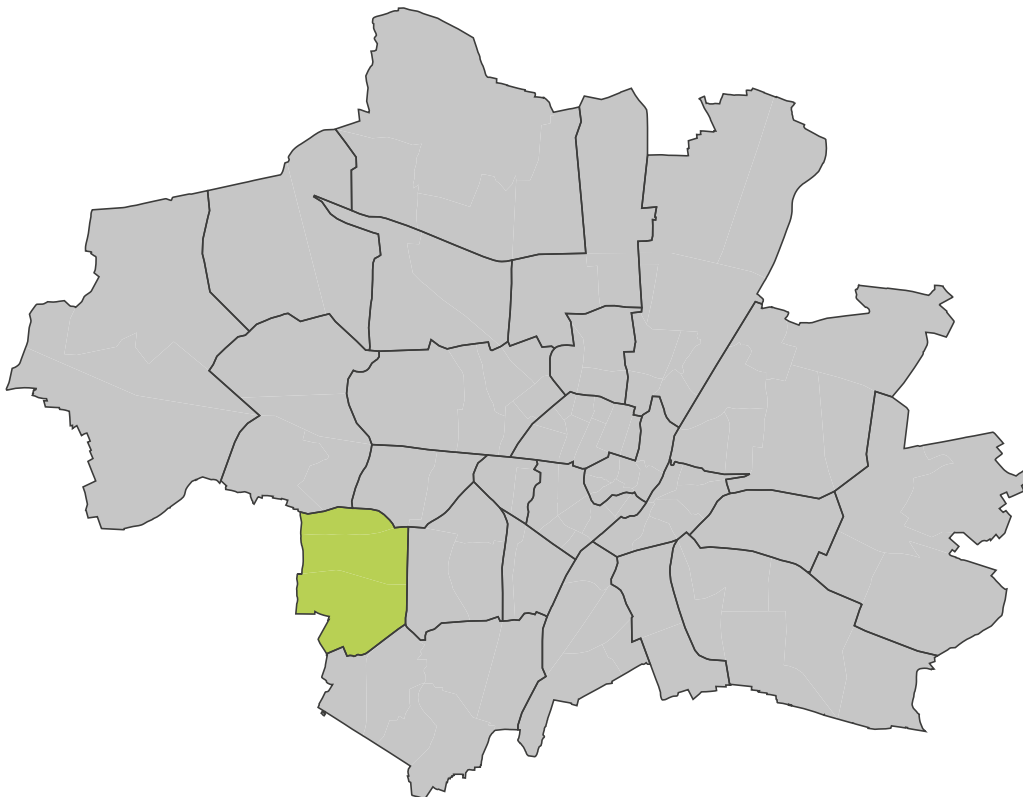
Dr. Renate Unterberg
Vorsitzende BA 20 Hadern

auf vielen Seiten finden Sie hier wichtige Informationen und Adressen, an die Sie sich wenden können, wenn Sie oder Ihre Angehörigen das höhere Lebensalter in Hadern verbringen. Es hat mich überrascht und beeindruckt, wie groß die Zahl von unterschiedlichen Angeboten und von unterschiedlichen Anbietern ist. Zu jedem Anliegen und jedem Bedürfnis findet sich etwas, sei es von professionellen Einrichtungen, von Vereinen oder von Ehrenamtlichen.

Da ehrenamtlich engagierte Menschen besonders zum Zusammenhalt und Zusammenleben der Menschen in Hadern, also in der Nähe von jedem von uns, beitragen, möchte ich mich bei ihnen hiermit ausdrücklich bedanken.

Ich hoffe, dass Sie, liebe Seniorinnen und Senioren, sowie Ihre Angehörigen in diesem Informationsheft finden, was Sie suchen. Wenn Sie Weiteres benötigen, oder wenn Sie Ideen und Vorschläge zum Ausbau des sozialen Lebens in Hadern haben, dann wenden Sie sich gerne an den Bezirksausschuss 20.

In unserem Stadtbezirk sind die Informationen einer solchen Broschüre besonders wichtig, denn Hadern weist mit 21,9% den größten Anteil an Menschen, die 65 Jahre und älter sind, in ganz München auf. 10% der Haderner*innen sind zwischen 70 und 79 Jahre alt, 16,2% zwischen 70 und 89. Das sind hohe Werte im städtischen





Vergleich. Wir freuen uns, dass so viele Senior*innen bei uns leben und unterstützen auch Sie, die Sie zu diesem Heft gegriffen haben, sehr gerne.

Im Namen des Bezirksausschusses 20 Hadern wünsche ich Ihnen und Ihren Familien ein zufriedenes Leben in Hadern, in dem Sie sich gut informiert und wahrgenommen fühlen.

Mit herzlichen Grüßen

Dr. Renate Unterberg

Vorsitzende Bezirksausschuss 20 Hadern

Liebe Seniorinnen und Senioren in Hadern,
Liebe Angehörige und Interessierte,

mit dieser Broschüre finden Sie einfach und schnell das passende Angebot für Ihr Anliegen, gleich in Ihrer Umgebung.

Die Informationen und Hilfen decken alle möglichen Lebensbereiche ab, unter anderem Beratung, Austausch und Begegnung. Wenn Sie beispielsweise gerne Sport treiben, sich für Kultur interessieren, auf der Suche nach Hilfen für eine bessere Mobilität sind, sich Unterstützung bei Demenzerkrankungen wünschen oder aber Pflege und Unterstützung für zuhause benötigen – hier sind Sie genau richtig!

Diese Broschüre listet alle Angebote in Hadern und darüber hinaus alphabetisch auf, von „Beratung“ bis „Wichtige Telefonnummern“. Viele Dienste und Einrichtungen sind professionell organisiert, andere werden von Ehrenamtlichen getragen.

Alle verbindet, dass sie einen wichtigen Beitrag leisten für Ihr persönliches Wohlbefinden und für unser aller Zusammenleben in Hadern.

Zögern Sie nicht, diese Hilfen und Angebote wahrzunehmen, denn nur dafür sind sie da!

Wir bedanken uns bei allen Einrichtungen und insbesondere beim Facharbeitskreis Alte Menschen Hadern für die Unterstützung.

Ihr Redaktionsteam



V.l.n.r.: Fr. Weindl, Hr. Eibl, Fr. Hebler,
Fr. Röbisch (nicht im Bild: Fr. Alfranseder, Fr. Wohlwend)

1. Beratung

Die folgenden Einrichtungen *beraten* ältere Menschen und ihre Angehörigen zumeist kostenlos zu verschiedensten Fragen oder bei unterschiedlichsten Problemlagen im Alter. Sie vermitteln an entsprechende Einrichtungen und informieren bei rechtlichen und finanziellen Angelegenheiten. Ebenso unterstützen sie in Krisen- und Konfliktsituationen und bei familiären Problemen. Des Weiteren finden Sie spezifische Beratungsstellen wie etwa zu den Themen Suchterkrankungen, psychische Gesundheit oder gleichgeschlechtliche Lebensweisen.

Hausbesuche sind im Bedarfsfall möglich. Eine telefonische Terminvereinbarung ist stets empfehlenswert. Die Mitarbeiter*innen der Beratungsstellen unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht.

Ein Alten- und Service-Zentrum (ASZ) ist Ansprechpartner in den jeweiligen Stadtteilen für ältere Menschen und deren Angehörige bzw. Bezugspersonen. Es informiert und berät allgemein zu Themen des Alters, z.B. zu ambulanten Hilfen zu Hause, zu Pflegeheimen sowie anderen Wohnformen. Außerdem vermitteln sie konkrete Hilfsangebote oder stellen den Kontakt zu spezialisierten Diensten her. Das zuständige ASZ für den 20. Stadtbezirk ist das:

ASZ Kleinhadern-Blumenau – Caritasverband München und Freising e.V.

Alpenveilchenstr. 42, 80689 München

Telefon: 58 03 47 6

E-Mail: asz-kleinhadern@caritasmuenchen.de

Homepage: www.asz-kleinhadern.de

- Beratung, Unterstützung und Begegnung für ältere Menschen, ihre Angehörigen und Bezugspersonen im Stadtteil Hadern zu allen Fragen rund um das Thema Alter





- Vermittlung und Koordination weiterführender Hilfen
- Unterstützung beim Umgang mit Behörden oder Ausfüllen von Anträgen
- Präventive Hausbesuche zur vorsorglichen Beratung, auch Außensprechstunden in Großhadern und Hausbesuche zur allgemeinen Beratung bei Bedarf möglich
- Beratungs- und Gruppenangebote für demenziell Erkrankte und Angehörige
- Verschiedene entlastende Gesprächsgruppen und informative Vorträge

Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige – BRK-Kreisverband München

Kistlerhofstraße 88, 81379 München

Telefon: 89 08 55 1 - 11

E-Mail: bst.kistlerhofstr@brk-muenchen.de

Homepage: www.brk-muenchen.de

- Beratung und Information über Unterstützungsmöglichkeiten für den Verbleib in der eigenen Wohnung
- Auskunft über teil- und vollstationäre Wohnformen
- Vermittlung von ambulanten Hilfen
- Offene Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige
- Einsatz von ehrenamtlichen HelferInnen zur Unterstützung bei Postangelegenheiten

Betreuungsverein Sozialdienst katholischer Frauen München e.V.

Dachauer Straße 48, 80335 München

Telefon: 5 59 81 - 0

E-Mail: betreuungsverein@skf-muenchen.de

Homepage: www.skf-muenchen.de

- Gewinnung, Qualifizierung und Beratung ehrenamtlicher rechtlicher Betreuer
- Beratung und Vorträge zur Vorsorge (Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung)
- Führen von rechtlichen Betreuungen

EUTB Beratung – Club Behinderter und Ihrer Freunde München und Region

Johann-Fichte-Straße 12, 80805 München,
Barrierefreier Zugang vorhanden

Telefon: 54 80 01 88 oder 54 80 01 89

E-Mail: info@cbf-muenchen.de

Homepage: www.cbf-muenchen.de/eutb-beratung

- Beratung und Unterstützung bei Antragstellungen rund um die Themen Teilhabe und Rehabilitation
- z.B. Hilfsmittel, Mobilität, Assistenzleistungen, Pflege, Freizeitgestaltung, Beruf, ...



Fachambulanz für erwachsene Suchtkranke 60+ Caritasverband München und Freising e.V.

Arnulfstraße 83, 80634 München

Telefon: 72 44 99 – 350

E-Mail: suchtberatung@caritasmuenchen.de

Homepage: www.staerker-als-sucht.de

- Kostenlose Beratung im individuellen Einzelgespräch für Menschen ab 60, die sich Sorgen machen bzgl. Ihres Alkohol- oder Medikamentenkonsums, sowie für Angehörige
- Gemeinsames Klären der aktuellen Situation und Unterstützung beim Finden einer adäquaten Problemlösung
- Austausch in der Gruppe für Menschen, die eine Problematik erkannt haben und Erfahrungen mit anderen Betroffenen teilen möchten
- Durchführung einer ambulanten altersspezifischen Entwöhnungstherapie
- Vermittlung in die altersspezifische stationäre Entwöhnungstherapie oder Kombinationstherapie

Fachdienst für ältere Migrantinnen und Migranten – Diakonie München und Oberbayern – Innere Mission München e.V.“

Fachdienste für Migration, Plecherstr. 6/EG, 81541 München

Telefon: 62 02 16 – 22

E-Mail: fd-aeltere@diakonie-muc-obb.de

Homepage: www.diakonie-muc-obb.de

- Hilfe bei der Antragstellung von Renten und SGB XII (übergangsweise auch SGB II)
- Unterstützung in ausländerrechtlichen Fragen (Aufenthaltsrecht, Einbürgerung etc.)

- Fragen der Pflege- und Krankenversicherung
- Vorbereitung und Begleitung bei Pflegeeinstufungen durch den MDK
- Unterstützung bei der Suche nach einer geförderten Wohnung
- Aufbau von Ehrenamt und Gruppenangeboten

FrauenTherapieZentrum gGmbH Fachbereich Gerontopsychiatrie für Frauen – Vielfalten

Goethestraße 21, 80336 München (4. Stock, Aufzug)

Telefon: 41 11 19 – 420

E-Mail: vielfalten@ftz-muenchen.de

Homepage: www.ftz-muenchen.de

- für Frauen ab 60 Jahren, die psychisch belastet / erkrankt sind; deren Angehörige und andere Menschen in ihrem Umfeld
- Kontaktaufnahme telefonisch oder per E-Mail
- Beratung telefonisch, in unseren Büroräumen oder als Hausbesuch
- Form und Dauer wird beim Erstgespräch besprochen
- sowohl orientierende Kurzberatung als auch längerfristige Begleitung mit Beratungsterminen in größeren Abständen ist möglich
- Wir unterliegen der Schweigepflicht. Die Beratung ist kostenfrei



Gerontopsychiatrischer Dienst München Süd – Caritasverband München und Freising e.V.

Garmischer Straße 211, 81377 München

Telefon: 51 77 72 – 300

E-Mail: gpdi-sued@caritasmuenchen.de

Homepage: www.gerontopsychiatrischer-dienst-caritasmuenchen-sued.de

- Die Beratungsstelle ist ein kostenfreies Angebot für Menschen ab 60 Jahren (und deren Angehörige), die:
 - unter seelischen Belastungen leiden oder eine psychische Erkrankung haben
 - nach einem Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik eine Anlaufstelle suchen
 - Hilfe beim Umgang mit Ämtern und Behörden wünschen
 - Unterstützung und Beratung bei Fragen im Alltag benötigen
 - Das Angebot steht Hilfesuchenden aller Nationalitäten und Konfessionen offen. Alles gesagte unterliegt der Schweigepflicht

Gesundheitsladen München e.V. – Patientenberatung

Astallerstraße 14, 80339 München

Telefon: 77 25 65

E-Mail: mail@gl-m.de

Homepage: www.gl-m.de

Kostenlose Beratung zu:

- Patientenrechten (Aufklärung, Einsichtsrecht, Behandlungsfehler, Zahnersatz, Probleme mit Krankenkassen und Ärzten, etc.)
- Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung
- Ruhe + Lärm
- Hitze in der Stadt

GWG München – Hausverwaltung Hadern

Badgasteiner Straße 6, 81373 München

Telefon: 5 51 14 – 454

E-Mail: hv.sendling@gwg-muenchen.de

Homepage: www.gwg-muenchen.de

- Ansprechpartnerin für Mieter*innen der GWG
- Mieterberatung, Mietschuldenregelung
- Ansprechpartnerin bei Nachbarschaftsstreitigkeiten

Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen Stadtteilarbeit e.V. – KomZ Wohnen

Konrad-Zuse-Platz 11, 81829 München

Telefon: 35 70 43 – 0

E-Mail: info@komz-wohnen.de

Website: www.komz-wohnen.de

Präventive Hausbesuche für Ältere mit Migrationshintergrund Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen – Stadtteilarbeit e.V.

Konrad-Zuse-Platz 11, 81829 München

Telefon: 35 70 43 – 0

E-Mail: info@komz-wohnen.de

Homepage: www.komz-wohnen.de

kostenfreie Information und Beratung zu den Themen:

- häusliche und pflegerische Versorgung (Unterstützung beim Pflegegrad)
- Alltagsgestaltung
- Wohnberatung
- Finanzielle Absicherung, individuelle und persönliche Anliegen
- Beratung Deutsch, Englisch, Hindi, Russisch und Urdu



rosaAlter – Beratung und Vernetzung für lesbische, schwule, trans* und inter* Senior_innen

Lindwurmstr. 71 Mittelbau, 80337 München

Telefon: Für den lesbischen/bi-Bereich: 54 33 3 – 119
Für den schwulen/bi-Bereich: 54 33 3 – 120
Für den trans*/inter Bereich: 54 33 3 – 124

E-Mail: info@rosa-alter.de

Homepage: www.rosa-alter.de

- Beratungs- und Vernetzungsstelle für lesbische, schwule, bi, trans* und Inter* Personen ab 50 und ihr persönliches Umfeld
- alle Fragestellungen rund um das Älterwerden: gesundheitliche, pflegerische und hauswirtschaftliche Fragen, Vermittlung individueller Versorgungsformen, Begleitung in schwierigen Lebenslagen, Behörden- und Finanzangelegenheiten
- Beratung per Telefon, Mail, Videokonferenz oder persönlich vor Ort oder bei Hausbesuchen, auf Wunsch anonym
- Nachbarschaftshilfe unterm Regenbogen: Unterstützung bei Erledigung täglicher Aufgaben, Begleitung, Freizeitgestaltung
- Gruppenangebote

Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München

Adresse der Geschäftsstelle:

Burgstraße 4, 80331 München, Zimmer 105

Telefon: 233 - 21 16 6

E-Mail: seniorenbeirat.soz@muenchen.de

Homepage: www.seniorenbeirat-muenchen.de

- Der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München tritt für die Interessen von mehr als 300.000 Menschen über 60 Jahren, in Gesellschaft und Politik ein.

- Der Seniorenbeirat ist Mittler zwischen der älteren Generation und kommunalen Behörden, Seniorengruppen, Ämtern, Wohlfahrtsverbänden und – Organisationen.
- Kostenfreie Beratungen werden angeboten für: Anwaltserstberatung, Patienten- und Rentenberatung, Beratung zur Wohnraumanpassung

Seniorenvertretung des Stadtbezirk Hadern

- sieben gewählte Seniorenvertreter*innen arbeiten ehrenamtlich an dem Ziel, Senior*innen im Stadtbezirk 20 zu unterstützen, damit sie aktiv am Leben teilnehmen können und um Einsamkeit und Ausgrenzung entgegen zu wirken
- dafür organisieren sie regelmäßig Treffen, Sprechzeiten und Veranstaltungen
- bei monatlichen Sitzungen haben interessierte Senior*innen die Gelegenheit, ihre Probleme und Anregungen einzubringen und erhalten Hilfe bei Anträgen und Behördenschriftwechsel
- primäre Aufgabe ist es auch, die Zufriedenheit und Sicherheit der Senior*innen zu fördern, etwa über Vorträge mit Fachleuten zu Themen wie Gesundheit, Trickdiebstahl, Sicherheit im Netz, Verbraucherschutz
- die Termine finden häufig im guardini90 statt und werden in einem Schaukasten und in der örtlichen Presse bekannt gegeben
- den direkten Kontakt zu den Seniorenvertreter*innen im Stadtteil 20 erhalten Sie z.B. beim Seniorenbeirat (siehe oben) oder im ASZ (siehe Seite 9).



Sozialbürgerhaus Süd

Schertlinstr. 2, 81379 München

Telefon: 233 – 96 80 0

E-Mail: sbh-sued.soz@muenchen.de

Homepage: www.muenchen.de

- wirtschaftliche Hilfen
- z.B. Grundsicherung im Alter, Vermeidung von Wohnungslosigkeit, häusliche Unterstützungsleistungen
- sozialpädagogische Hilfen
- z.B. Bezirkssozialarbeit 60plus. Die Mitarbeiter*innen der BSA 60plus in den Sozialbürgerhäusern beraten und unterstützen Senior*innen über 60 Jahren in allen Fragen der Lebenslage Alter. Sie informieren über mögliche Hilfs- und Versorgungsangebote und bieten unter anderem Unterstützung bei der Vermittlung zu persönlichen und wirtschaftlichen Hilfen (u.a. Information zur und ggf. Vermittlung an die Schuldner- und Insolvenzberatung).

Sozialverband VdK Bayern e.V. – Kreisverband München

Kreisgeschäftsstelle Grillparzerstraße 16, 81675 München

Telefon: 89 08 32 – 0 (Zentrale)

E-Mail: kv-muenchen@vdk.de

Homepage: www.vdk.de/kv-muenchen

- Beratung nach Terminvereinbarung, die Mitgliedschaft im VdK ist Voraussetzung
- Sozialrechtsberater*innen des Sozialverbandes VdK beraten ihre Mitglieder in allen Fragen des Sozialrechts und vertreten sie vor Behörden und Sozialgerichten
- Fragen zu Rente, Schwerbehinderung und Pflege werden kompetent beantwortet und entsprechende Anträge und Verfahren in die Wege geleitet

VdK-Ortsverband Hadern-Neuried

Geschäftsstelle Stiftsbogen 93, 81375 München

Telefon: 700 30 13

E-Mail: ov-hadern-neuried@vdk.de

Homepage: www.vdk.de/ov-hadern-neuried

- Beratung nach Terminvereinbarung
- Die Mitgliedschaft im VdK ist Voraussetzung

Städtische Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege

Burgstraße 4, 80331 München (1. Stock, Zimmer 121)

Telefon: 233 – 96 96 6

E-Mail: staedtiche_beschwerdestelle.altenpflege@muenchen.de

Homepage: www.muenchen.de/beschwerdestelle-altenpflege

- Bearbeitung von Bürgerbeschwerden zu Problemen aus dem Bereich der Altenpflege (ambulant, stationär und weitere Wohn- und Versorgungsformen)
- Präventive Beratung bei Problemen im Altenpflegebereich
- Veranstaltungen (3 x jährlich Bürgerforum Altenpflege) und Vortragstätigkeiten

2. Beteiligung und Begegnung



Beteiligung und Begegnung heißt beispielsweise, andere Menschen zu treffen, sich auszutauschen, aktiv am Leben teilzuhaben und einer sinnvollen Beschäftigung nachzugehen. Dies ist ein wichtiger Baustein, um durch lebenslanges Lernen, Begegnung und Kommunikation eine selbstbestimmte Lebensführung zu erhalten.

Finden Sie neue Interessen oder beschäftigen Sie sich (wieder) mit lang gehegten Hobbies.

Bei der Beteiligung, zum Beispiel einem Ehrenamt, können Sie sich außerdem selbst einbringen, Gleichgesinnte treffen und eine sinnhafte Aufgabe ausfüllen.

Bei den folgenden Einrichtungen finden Sie zahlreiche Angebote zum Mitmachen und Mitgestalten.

Bürgerschaftliches Engagement, Ehrenamt

Freiwilligenagentur TATENDRANG

Alzheimer Eck 13 (Rgb.), 80331 München

Telefon: 45 22 41 10

E-Mail: info@tatendrang.de

Homepage: www.tatendrang.de

Freiwilligenzentrum West – Caritasverband München und Freising e.V.

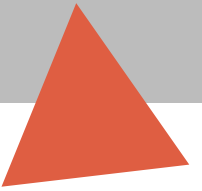
Haidelweg 48, 81241 München-Pasing

Telefon: 82 99 20 – 18 oder – 19

E-Mail: fwz-west@caritasmuenchen.de

Homepage: www.freiwilligenzentren-muenchen.de





Stiftung Gute-Tat

Ridlerstr. 31 a, 80339 München
Telefon: 45 47 50 04
Fax: 45 47 50 05
E-Mail: muenchen@gute-tat.de
Homepage: www.gute-tat.de

Nachbarschaftstreffs

Nachbarschaft Neuhadern e.V.

Stiftsbogen 93, 81375 München
Telefon: 70 02 80 0
E-Mail: info@nachbarschaft-neuhadern.de
Homepage: www.nachbarschaft-neuhadern.de

- Verschiedene Gruppen und Kurse wie Frühstückstreff 60+, Handarbeitsgruppe, Geistig fit - Denksportaufgaben, Spielnachmittage, Singtreff, Malkurs
- Repair Café: Sie können defekte Haushaltsgeräte, Fahrräder usw. von Helfer*innen reparieren lassen oder sich selbst mit ihrem handwerklichen Geschick einbringen

Nachbarschaftstreff Blumenau – QuarterM gGmbH

Rolf-Pinegger-Str. 5, 80689 München
Telefon: 45 20 70 60
E-Mail: ntblumenau@quarterm.de
Homepage: www.nt-blumenau.de

- Regelmäßige Angebote und Möglichkeiten zur Teilhabe:
- Nachbarschaftshilfe

- Themencafés, Sitzyoga, Interkultureller Gemeinschaftsgarten, Bildungspatenschaften, Kochtreffen, Ausstellungen und Stadtteilaktionen, Inklusionsvernetzungsstelle
- Repair Café: Sie können defekte Haushaltsgeräte, Fahrräder usw. von Helfer*innen reparieren lassen oder sich selbst mit ihrem handwerklichen Geschick einbringen

Kirchengemeinden

Evangelisch-freikirchliche Gemeinde München Großhadern

Großhaderner Straße 15, 81375 München
Telefon: 70 60 51
E-Mail: kontakt@efg-grosshadern.de
Homepage: www.efg-grosshadern.de

Evangelische Simeonskirche

Stiftsbogen 74, 81375 München
Telefon: 74 01 52 0
E-Mail: Pfarramt.Muenchen-Simeonskirche@elkb.de
Homepage: www.simeonskirche-muenchen.de

Evang.-Luth. Reformations-Gedächtnis-Kirche München

Ebernborgstr. 12, 81375 München
Telefon: 71 46 86 3
E-Mail: pfarramt.refged-m@elkb.de
Homepage: www.refged.de



Die Christengemeinschaft Gemeinde München-West Johanneskirche

Blumenauerstraße 46, 80689 München
Telefon: 88 20 88 26
E-Mail: m-west@christengemeinschaft.org
Homepage: www.christengemeinschaft.de/muenchen-west

Katholische Kirche St. Canisius – Pfarrverband Hadern

Farnweg 5, 81377 München
Telefon: 71 04 67 – 0
E-Mail: St-Canisius.muenchen@ebmuc.de
Homepage: www.pfarrverband-hadern.de

Katholische Kirche St. Ignatius – Pfarrverband Hadern

Guardinstr. 83, 81375 München
Telefon: 74 01 40 – 0
E-Mail: St-Ignatius.muenchen@ebmuc.de
Homepage: www.pfarrverband-hadern.de

Katholische Kirche Fronleichnam – Pfarrverband Salvator Mundi

Senftenauerstraße 111, 80689 München
Telefon: 74 01 42 – 0
E-Mail: fronleichnam.muenchen@ebmuc.de
Homepage: www.pfarrverband-salvator-mundi.de/fronleichnam

Katholische Kirche Erscheinung des Herren – Pfarrverband Salvator Mundi

Terofalstraße 66, 80689 München
Telefon: 70 07 66 – 6
E-Mail: erscheinung-des-herrn.muenchen@ebmuc.de
Homepage: www.pfarrverband-salvator-mundi.de/erscheinung-des-herrn

Seniorenpastoral im Dekanat Laim

Siglstraße 12, 80686 München
Telefon: 54 72 71 – 47
E-Mail: meschenweck@ebmuc.de
Homepage: www.erzbistum-muenchen.de/seniorenpastoral

Sport und Bewegung

Alten- und Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau

(Kontaktdaten siehe auf Seite 9)

FC Neuhadern – München e.V.

Wolkerweg 17, 81375 München
Telefon: 7 19 14 96 (Christiane Robinigg)
E-Mail: kontakt@fcneuhadern.de
Homepage: www.fcneuhadern.de

FTM Blumenau

Adresse Geschäftsstelle: Terofalstraße 125, 80689 München
Telefon: 70 04 07 3
E-Mail: geschaeftsstelle@ftm-blumenau.de
Homepage: www.ftm-blumenau.de



Münchner Volkshochschule

(Kontaktdaten siehe auf Seite 28)

SDT München e.V.

Schachblumenweg 6, 81377 München

Telefon: 74 14 10 46 oder 14 90 45 77

E-Mail: info@sdt-muenchen.de

Homepage: www.sdt-muenchen.de

SV Sentilo Blumenau

Ludwig-Hunger-Str. 11, 81375 München

E-Mail: c.schaffelhuber@sentilo-blumenau.de

Homepage: www.sentilo-blumenau.de

TSV München-Großhadern von 1926 e.V.

Heiglhofstr. 25, 81377 München

Telefon: 71 46 70 5

E-Mail: verwaltung@tsv-muenchen-grosshadern.de

Homepage: www.tsv-muenchen-grosshadern.de

Andere

ASZ Kleinhadern-Blumenau

(Kontaktdaten siehe auf Seite 9)

- Offener Cafeteria-Betrieb und sozialer Mittagstisch
- Ehrenamtliches Engagement im Haus
- Sprach-, Bewegungs- und Gedächtniskurse
- Gesprächsgruppen, offene Treffs und Spielegruppen
- vielfältige Veranstaltungen wie Vorträge, Feste oder Feiern
- Ermäßigungen sind bei geringem Einkommen möglich

Donna Mobile AKA e.V.

Landsberger Straße 45a, 80339 München

Telefon: 50 50 05

E-Mail: info@donnamobile.org

Homepage: www.donnamobile.org

- Donna Mobile AKA e.V. ist eine Gesundheits-, Beratungs- und Bildungseinrichtung
- Arbeitsschwerpunkte sind Gesundheitsförderung und Prävention, die berufliche Qualifizierung von MigrantInnen, sowie die interkulturelle Altenarbeit
- Arbeitsgrundlagen sind: frauenspezifisch, migrationspezifisch, interkulturell, interdisziplinär
- Angebote von muttersprachlichen Gruppen in den ASZ und Senioreneinrichtungen: Vorträge, Gesundheitstage, Veranstaltungen, interkulturelle Feste und Bewegungskurse auf Deutsch und in verschiedenen Sprachen
- Austausch zwischen deutschen Senioren und Seniorinnen mit Migrationshintergrund

Geschichtsverein Hadern e.V.

Guardinstr. 90, 81375 München

E-Mail: info@gv-hadern.de

Homepage: www.geschichtsverein-hadern.de

Kultur in Hadern c/o Guardini90

Guardinstr. 90, 81375 München

Telefon: 0170 30 68 63 6

E-Mail: info@kultur-in-hadern.de

Homepage: www.kultur-in-hadern.de



Münchner Volkshochschule Stadtteilzentrum Hadern

Guardinstr. 90, 81375 München

Telefon: 48 00 66 90 0

E-Mail: stadtbereich.sued@mvhs.de

Homepage: www.mvhs.de/sued

Senioren Volkshochschule – Das Programm für Junggebliebene und Wissensdurstige:

- Körper und Geist trainieren
- Kreativität entfalten
- Moderne Wissenswelten erkunden
- Digital aktiv werden
- Ohne Leistungs- und Zeitdruck, aber nicht ohne Anspruch

Stadtteilbibliothek Hadern

Guardinstr. 90, 81375 München

Telefon: 18 93 79 90

E-Mail: stb.hadern.kult@muenchen.de

Homepage: www.muenchner-stadtbibliothek.de/stadtbibliothek-hadern

- Umfangreiches Medienangebot und Beratung
- Lese- und Arbeitsplätze, Lesegarten
- Veranstaltungen und Führungen
- Beratung zu den digitalen Angeboten (Onleihe, E-Book-Reader)
- Stadt- und Stadtteilinfos (auch speziell für Senior*innen)
- Kaffeeautomat, Kopierer

Stadtteilkulturzentrum Guardini90

Guardinistraße 90, 81375 München

Telefon: 45 21 64 40

E-Mail: guardini90@mvhs.de

Homepage: www.guardini90.de

- Wir machen Kultur im Stadtviertel
- Monatlich: Kostenlose PC-Sprechstunde für Windows, Beratung für Senior*innen und weitere Angebote
- Wöchentlich: Sprechstunde mit Haderner Vereinen und interkulturelle Gesprächsrunde „Dialogcafé“
- Regelmäßig: Spannende Vorträge, Projekte, Stadtviertelaktionen und wechselnde Ausstellungen
- Mitmachen: Räume und Unterstützung für kulturelles und ehrenamtliches Engagement

3. Digitalisierung



E-Mails, WhatsApp, Wikipedia oder YouTube – unsere Welt wird immer digitaler. Die *Digitalisierung* beeinflusst heute fast alle Bereiche unseres Lebens. Sie birgt viele Chancen, gerade auch für ältere Menschen, aber auch manche Risiken.

Menschen, die keinen Zugang zum Internet erhalten, können die Chancen der Digitalisierung nicht nutzen und verlieren Möglichkeiten an bestimmten Bereichen des Lebens teilzunehmen. Das Internet ist nicht nur voll von wichtigen (und unwichtigen) Informationen und Ablenkungen, sondern auch ein Weg, um eine neue Art von Kommunikation zu pflegen.

Die Angebote der Dienste unter diesem Punkt sind alle darauf ausgelegt, digitale Teilhabe zu fördern und zu ermöglichen. Von Gruppen- und Kursangeboten, über Vorträge und Einzelberatungen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, bis hin zu verschiedenen Nutzungsmöglichkeiten finden Sie hier unten eine große Auswahl an hilfreichen Angeboten:

ASZ Kleinhadern-Blumenau

(Kontaktdaten siehe auf Seite 9).

- Smartphone- und Tablet-Kurse
- Einzelberatung in der Handysprechstunde
- 2 x monatlich offener Computertreff
- Vorträge zu verschiedenen Themen der Digitalisierung





Digitalberatung KulturRaum e.V. und PIXEL München

im Gasteig, Rosenheimer Str. 5, 81667 München

Telefon: 21 52 85 94 (direkte Hotline digitale Hilfe),
55 26 71 83 (weitere Informationen)

E-Mail: gast@kulturraum-muenchen.de

Homepage: www.kulturraum-muenchen.de/kulturraum-plus/digitale-hilfe

- kostenfreie Unterstützung im Bereich Internet und digitale Medien
- entweder als telefonische Digitalberatung oder
- an der „Digitalen Theke“ vor Ort am Gasteig, in den Räumen von PIXEL (siehe Adresse) zu bestimmten Zeiten
- Inhalte sind z.B.: Einrichtung und Nutzung neuer Endgeräte oder Funktionen, Nutzung von Apps, das Einrichten einer E-Mail-Adresse oder das Aufrufen bestimmter Internetseiten usw.

„Internet-Café“ im MehrGenerationenWohnhaus der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde Großhadern

Ludlstraße 12, 80689 München

Telefon: 58 98 86 45 (Anrufbeantworter)

E-Mail: internetcafe@mgh-muenchen-hadern.de

Homepage: www.efg-grosshadern.de/angebote/mehrgenerationenwohnhaus_

- 2x wöchentlich öffnet das Internet-Café in den Gemeinschaftsräumen des MehrGenerationenWohnhaus für alle Interessierten in der Nachbarschaft ohne Anmeldung und kostenfrei
- Kostenloser WLAN-Zugang
- Zugang zu Drucker, Scanner und Leihgeräten
- Gute Gespräche und gegenseitige Hilfe bei Fragen in Sachen Internetzugang, Umgang mit Laptop, Tablet etc.

KOM-Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur für ältere Menschen in München

Schwannseestr. 18, Raum A003, 81539 München

Telefon: 62 45 – 135 oder – 140

E-Mail: koordinierungsstelle@awo-muenchen.de

Homepage: www.komuenchen.de

- Kultur- und Freizeitveranstaltungen für ältere Menschen in München online gesammelt
- Von kostenlos bis kostengünstig
- Leichte und übersichtliche Suchmöglichkeiten
- Unterstützung für Senior*innen bei Problemen mit Computer & Co.
- Veranstaltungen (Auswahl) quartalsweise auch in Druckform
- Möglichkeit für Veranstaltende Ihre Angebote für ältere Menschen breit zugänglich zu machen

Mediencenter 50Plus

Rottmannstr. 7 a, 80333 München

Telefon: 55 29 36 00

E-Mail: info@mc50plus.de

Homepage: www.mc50plus.de

- Beratungen
- Schulungen
- Verkauf & Service für Menschen ab 50



Münchner Volkshochschule GmbH

stadtweite Angebote

Telefon: 48 00 6 – 66 50 oder – 66 52
(Fachliche Beratung für Senior*innen)
E-Mail: seniorenbildung.stadtmitte@mvhs.de
Homepage: www.mvhs.de

- In passenden Kursen für Einsteigende, Anwendende und Profis werden Standards ebenso wie neueste Entwicklungen in den Bereichen Computer, Internet, Multimedia und Arbeitswelt 4.0 vermittelt
- „Surfen für alle“ – Kostenfreie Einsteiger*innenkurse für Senior*innen mit geringem Einkommen. Grundkurse zum Internet, Windows10 auf den Geräten Laptop, Tablet, Smartphone

SeniorenNet Süd e.V.

Adresse Präsenzveranstaltungen:

Kulturzentrum Luise, Ruppertstraße 5, 80337 München
Telefon: 0176 72 25 01 08
E-Mail: Monika.Willms@seniorennet-sued.de
Homepage: www.seniorennet-sued.de

- Kurse und Workshops zum Erlernen und Vertiefen der Kenntnisse über Computer, Tablets und Smartphones, sowie über den Umgang mit Internet und digitalen Medien für Senior*innen
- Lernen in kleinen Gruppen Gleichgesinnter, kompetente Referenten mit Erfahrung in der Erwachsenen Bildung
- regelmäßig Mitgliedertreffen
- Führungen und Besichtigungen bei Firmen und Institutionen sowie Ausflüge, Wanderungen und Museumsbesuche
- Für den Jahresbeitrag können alle Kurse kostenlos besucht werden

SIN – Studio im Netz e. V.

Heiglhofstr. 1, 81377 München
Telefon: 72 46 77 00
E-Mail: sin@sin-net.de
Homepage: www.studioimnetz.de

- Wir bieten medienpädagogische Aktivitäten für zahlreiche Ziel- und Altersgruppen an. Unser Ziel ist es, den „virtuellen Irrgarten“ der multimedialen Welt transparent zu machen und Medienkompetenz zu vermitteln. Gerne kommen wir u.a. in Ihre Einrichtung, um individuelle und passgenaue Projekte umzusetzen.
- Unsere Themen bewegen sich rund um digitale Medien wie bspw. das Internet, Soziale Medien, Games, Apps & Co.. Neben einer gewinnbringenden Mediennutzung, die vor allem Freude bereiten soll, möchten wir auch kritisch Themen wie Privatsphäre & Datenschutz oder Cybermobbing und Fake News vermitteln.
- Wir sind ein Team aus erfahrenen Referent*innen, die medienpädagogische Projekte wie Workshops, Seminare und Fortbildungen anbieten und realisieren. Je nach Bedarf bringen wir auch eigene Technik (z.B. Laptops, Tablets, Spielkonsolen) mitbringen.

4. Demenz

Ein nachlassendes Gedächtnis, Schwierigkeiten bei der Orientierung, im planerischen Denken oder sich verändernde sprachliche Fähigkeiten sind mögliche Zeichen einer beginnenden Demenzerkrankung. Verbesserte Diagnoseverfahren machen es möglich, Demenzerkrankungen immer früher im Krankheitsverlauf zu erkennen und Behandlungsschritte zu planen.

Da eine Heilung derzeit nicht möglich ist, kommt der Beratung und Unterstützung von Erkrankten und deren Familien größte Bedeutung zu. Demenzkranke Menschen verändern sich aufgrund ihrer Erkrankung auch in ihrem Erleben und Verhalten sehr deutlich. So sind die Angehörigen in der Regel durch Betreuung und Beaufsichtigung sehr beansprucht. Noch bevor eine ambulante oder stationäre Pflege nötig wird, können verschiedene weitere Möglichkeiten der Unterstützung und Hilfe genutzt werden.

Außerdem finden Sie Angehörigengruppen und Tagespflegen für demenziell erkrankte Menschen im Kapitel 7. Pflege“.

In den aufgeführten Fachstellen erhalten Sie Beratung und die Möglichkeit zur Entlastung.

Alzheimer Gesellschaft München e.V.

Josephsburgstraße 92, 81673 München

Telefon: 47 51 85

E-Mail: info@agm-online.de

Homepage: www.agm-online.de

- Kostenfreie Beratung zum Thema Demenz
- Bereitstellung von Betreuungs-, Versorgungs- und Entlastungsangeboten



ASZ Kleinhadern-Blumenau

(Kontaktdaten siehe auf Seite 9)

- Angebot einer Tagesbetreuung für Menschen mit beginnender Demenz und ohne pflegerischen Bedarf

Beratungsstelle für Seltene Demenzerkrankungen (BSD) wohlBedacht e.V. – Wohnen für dementiell Erkrankte

Höcherstr. 7, 80999 München

Telefon: 81 80 20 9 – 30

E-Mail: info@wohlbedacht.de

Homepage: www.wohlbedacht.de

- Beratung und Versorgungsangebote zum Thema Demenz und pflegende Angehörige
- Der Demenzkrisendienst von wohlBedacht e.V. bietet für einen Monatsbeitrag Hilfe bei Notfällen rund um die Demenz.

BRK-Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige

(Kontaktdaten siehe auf Seite 10)

Fachstelle für pflegende Angehörige (der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.)

Perlacher Str. 21, 81539 München

Telefon: 12 47 34 4 – 181

E-Mail: fachstelle-muenchen@johanniter.de

Homepage: www.johanniter.de/muenchen

- Die Fachstelle für pflegende Angehörige ist Anlaufstelle für Angehörige und Bezugspersonen älterer Menschen, besonders wenn sie mit einer Versorgungs- und Pflegesituation von Menschen mit Demenz konfrontiert sind.
- Hier werden Sie telefonisch oder persönlich beraten, können an Informationsveranstaltungen oder Gesprächskreisen für Angehörige teilnehmen.
- Auch wenn das Büro nicht in Hadern liegt, ist die Fachstelle für den 20. Stadtbezirk zuständig. Die Beratung findet sowohl telefonisch als auch in Form eines Hausbesuchs statt.

Carpe Diem München e.V.

Hilfe bei Demenz und psychischen Problemen im Alter

Candidplatz 9, 81543 München

Telefon: 20 00 76 70

E-Mail: info@carpediem-muenchen.de

Homepage: www.carpediem-muenchen.de

- Carpe Diem“ München e. V. setzt sich für Demenzkranke und ältere Menschen mit psychischen Problemen ein. Dabei haben wir es uns zu unserer Aufgabe gemacht, die Situation der häuslichen Betreuungsmöglichkeiten für die Erkrankten und deren pflegenden Angehörigen zu verbessern, um den Erkrankten ein möglichst selbst bestimmtes und würdevolles Leben in ihrer vertrauten Umgebung zu ermöglichen.
- Wir bieten hierzu in München verschiedene Beratungs- und Betreuungsangebote an.

Gedächtnisambulanz für Früherkennung kognitiver Störungen und Demenzprävention – Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung (ISD) – LMU Klinikum

Feodor-Lynen-Straße 17, 81377 München

Telefon: 44 00 46 0 46

E-Mail: ambulanz.isd@med-muenchen.de

Homepage: www.isd-muc.de

- Gedächtnissprechstunde: Patienten und Risikopersonen erhalten eine umfassende Diagnostik, Beratung und Behandlung
- Suche nach möglichen Ursachen der Gedächtnis- und Konzentrationsproblemen im Rahmen einer spezialisierten Diagnostik
- im Anschluss daran Einleitung (pharmako-) therapeutischen Maßnahmen

Die in diesem Kapitel aufgeführten Einrichtungen beraten ältere Menschen rund ums Thema *finanzielle Hilfen*. Für den schmalen Geldbeutel gibt es in München unterschiedlichste Möglichkeiten für kostengünstige und kostenfreie Angebote wie Dienstleistungen oder Freizeitangebote. Für einen Überblick eignet sich die Broschüre des Sozialreferats der Landeshauptstadt München: *Günstiger Leben in München 2. Auflage*. Sie könnten diese unter www.muenchen.de downloaden.

Im 20. Stadtbezirk wenden Sie sich gerne an die untenstehenden Einrichtungen. Diese helfen Ihnen gerne weiter.

Alten- und Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau

Kontaktdaten siehe auf Seite 9.

- Das ASZ bietet beispielsweise kostengünstiges/kostenfreies Mittagessen für ältere Menschen an. Je nach Höhe der eigenen finanziellen Mittel bestehen unterschiedliche Unterstützungsmöglichkeiten. Um die passende Ermäßigungsform für Sie zu finden, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an das ASZ-Büro. In einem gemeinsamen Gespräch klären wir mit Ihnen diskret die entsprechenden Möglichkeiten.
- Ebenso ist unter bestimmten finanziellen Voraussetzungen eine ermäßigte Teilnahme an unseren ASZ-Veranstaltungen, Gruppen und Kursen möglich. Bei Interesse melden Sie sich einfach im ASZ-Büro und vereinbaren einen Termin für ein Gespräch.
- Zudem besteht die Möglichkeit in besonders schweren Notlagen Stiftungsmittel zu beantragen. Hierzu ist ein Beratungsgespräch notwendige Voraussetzung.



Sozialbürgerhaus Süd

Kontaktdaten siehe auf Seite 18.

- wirtschaftliche Hilfen
z.B. Grundsicherung im Alter, Vermeidung von Wohnungslosigkeit, häusliche Unterstützungsleistungen und sonstige freiwillige Leistungen wie Zuschüsse zum Kauf eines Laptops, Tablets für Senioren, Übernahme von Energieschulden usw.
- sozialpädagogische Hilfen
z.B. Bezirkssozialarbeit 60plus. Die Mitarbeiter*innen der BSA 60plus in den Sozialbürgerhäusern beraten und unterstützen Senior*innen über 60 Jahren in allen Fragen der Lebenslage Alter. Sie informieren über mögliche Hilfs- und Versorgungsangebote und bieten unter anderem Unterstützung bei der Vermittlung zu persönlichen und wirtschaftlichen Hilfen (u.a. Information zur und ggf. Vermittlung an die Schuldner- und Insolvenzberatung).

Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur für ältere Menschen

Kontaktdaten siehe auf Seite 33.

- Diese Einrichtung stellt Kultur- und Freizeitangebote für ältere Menschen in München vor, und möchte diese bestmöglich zugänglich und nutzbar machen.
- Die Homepage gibt einen Überblick über kostengünstige oder kostenfreie Kultur- und Freizeitangebote in München.

Malteser Hilfsdienst gGmbH

Kontaktdaten siehe auf S. 33 und S. 35

- Bei Bedürftigkeit versorgen wir ältere Menschen täglich mit einem kostenfreien, ausgewogenen und guten Mittagessen.
- Bei Bedarf bieten wir außerdem zusätzlich, und ebenfalls kostenfrei, die Sicherheit eines Hausnotrufgeräts.

Mobilität bedeutet Selbstständigkeit, Freiheit und Lebensqualität – besonders für ältere Menschen oder Menschen mit körperlichen, gesundheitlichen oder psychischen Einschränkungen. Der Erhalt oder das Wiedererlangen der Bewegungsfreiheit und -möglichkeit ist eines der wichtigsten Ziele für ältere Menschen.

Ohne den Besuch beim Arzt/Ärztin, die Fahrt ins Theater, den Besuch bei Bekannten oder den regelmäßigen Einkauf usw. und die damit einhergehenden Kontaktmöglichkeiten nehmen Isolation und Einsamkeit zu und soziale Bindungen werden gleichzeitig schwächer.

Um dies zu Vermeiden und Mobilität auch dann zu ermöglichen, wenn man aufgrund von Krankheit oder Behinderung eingeschränkt ist, gibt es die folgenden speziellen Begleit- und Fahrdienste in München:

Begleitung / Unterstützung

Bus & Bahn Begleitservice München – Katholischer Männerfürsorgeverein München e.V.

Luisenstr. 1, 80333 München

Telefon: 54 49 18 9 – 20

E-Mail: bbs@kmfv.de

Homepage: www.kmfv.de/bus-und-bahn-begleitservice oder www.muenchen.de/mbq

- Kostenloser Begleitservice für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen
- Begleitung bei Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln in München durch eine geschulte Person
- Von der Wohnungstüre bis zum Fahrtziel, Rückfahrbegleitung ebenfalls möglich



- Unterstützung beim Ein- und Aussteigen und beim Fahrkartenkauf
- Wochentags von 8 – 18 Uhr
- Buchung vorab ist notwendig: frühestens eine Woche bis spätestens zwei Werktage vor der Fahrt

Fahrdienste

Malteser Fahrdienst

Bahnhofstr. 2 a, 82166 Gräfelfing

Telefon: 85 80 80 300

E-Mail: fahrdienst.graefelfing@malteser.org

Homepage: www.malteser-fahrdienst.de

Münchner Rollstuhltaxi

Kiefernstr. 27, 82110 Germering

Telefon: 84 93 88 28

Mobil: 0152 27 36 29 80

E-Mail: zoran@fahrdienst-zoric.de

Homepage: www.fahrdienst-zoric.de

Johanniter Fahrdienstzentrale München

Schäftlarnstr. 9 81371 München

Telefon: 19 21 4

E-Mail: über das Kontaktformular der Homepage

Homepage: www.johanniter.de/dienste-leistungen/angebote-fuer-privatpersonen/lokale-angebote/dienstleistung/fahrdienst-in-muenchen-4097

SBS – Senioren Behinderten Schülerfahrdienst München GmbH

Kronstaedter Str. 4, 81667 München

Telefon: 0174 19 27 10 6

E-Mail: info@sbsfahrdienst.de

Homepage: www.sbsfahrdienst.de

Trainings

Mobilitätstraining für Senioren – Münchner Verkehrsgesellschaft mbH (MVG)

Emmy-Noether-Str. 2, 80992 München

E-Mail: Bauer.Alexander@swm.de (Theorie U-Bahn)

Homepage: www.mvg.de/ueber/mvg-projekte/mobilitaetsschulungen/seniorentraining
Flyer zum Mobilitätstraining erhalten Sie im MVG Kundencenter Marienplatz/ Hauptbahnhof und in den ASZ (Kontakt Daten siehe Seite 9).

- Die Mobilitätsschulungen richten sich an alle Senior*innen, die mit U-Bahn, Bus und Tram mobil sein wollen, es sich aber nicht mehr zutrauen, unsicher während der Fahrt sind oder einfach dazulernen wollen
- Die Schulungen bestehen aus einem Theorie- und Praxisteil mit Schulungsbus
- Tipps für den sicheren Umgang mit Rollatoren, Rollstühlen und anderen Hilfsmitteln in den öffentlichen Verkehrsmitteln
- Hinweise für Aufzüge, Rolltreppen und Treppen und für das sichere Ein- und Aussteigen



Palliativmedizin ist die Behandlung von Menschen mit einer nicht heilbaren, fortschreitenden Erkrankung mit therapiebedürftigen Beschwerden und begrenzter Lebenserwartung. Das Therapieziel bei diesen Erkrankungen ist die Symptombehandlung zur Verbesserung der Lebensqualität. Ein Aufenthalt in einer Palliativeinrichtung ist zeitlich begrenzt.

Hospizdienste begleiten Menschen mit unheilbaren Erkrankungen. Ihr oberstes Ziel ist in jeder Phase die Verbesserung der Lebensqualität. Angehörige und Freundeskreis der Betroffenen können ihre Angehörigen begleiten und werden auch selbst dabei unterstützt.

Ambulant kann eine Begleitung sowohl zu Hause als auch in einem Heim erfolgen, und es gibt spezielle stationäre Hospizeinrichtungen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei folgenden Stellen:

Christophorus Hospiz Verein e.V.

Effnerstr. 93, 81925 München

Telefon: 13 07 87 – 0

E-Mail: info@chv.org

Homepage: www.chv.org

- Ambulanter Hospizdienst und Spezialisierte ambulante Palliativversorgung: Unterstützung von Menschen zu Hause, die an einer unheilbaren und fortschreitenden Erkrankung leiden
- Palliativ-Geriatriischer Dienst: Palliative Versorgung für Bewohner*innen in Münchner Pflegeheimen
- Hospiz- und Palliativberatungsdienst für Menschen mit Behinderung



- Stationäres Hospiz: Versorgung und Begleitung von Schwerstkranken, die nur noch kurze Zeit zu leben haben und Betreuung rund um die Uhr benötigen, die zu Hause oder im Heim nicht gewährleistet werden kann
- Tagesangebot »Tandem«: Begegnung, Austausch und Begleitung im Christophorus-Haus
- Unterstützung in der Zeit der Trauer: telefonische Beratung, Einzelberatung, offener Gesprächskreis

Hospizdienst DaSein e.V.

Karlstr. 55, 80333 München

Telefon: 12 47 05 1 – 40

E-Mail: info@hospiz-da-sein.de

Homepage: www.hospiz-da-sein.de

- Kostenlose Palliativberatung
- SAPV Spezialisierte ambulante Palliativversorgung
- Trauerbegleitung
- Kultursensible Begleitung
- Patientenverfügung
- Wechselnde Fortbildungsangebote

Johannes-Hospiz der Barmherzigen Brüder

Notburgastr. 4 c, 80639 München

Telefon: 17 95 93 – 10

E-Mail: hospiz@barmherzige-muenchen.de

Homepage: www.barmherzige-johanneshospiz.de

- stationäres Hospiz in der Nähe des Nymphenburger Schlosses
- Aufnahme finden Menschen, die an einer fortgeschrittenen und nicht mehr heilbaren Erkrankung leiden und die zu Hause oder im Krankenhaus nicht mehr versorgt werden können
- Versorgung im Hospiz umfasst den ganzen Menschen in seiner Einzigartigkeit und geschieht auf der Basis palliativ-medizinischer, palliativ-pflegerischer, psychosozialer und seelsorgerischer Kompetenz und seine Angehörigen



Angehörigengruppen

Die Betreuung eines hilfebedürftigen oder an Demenz erkrankten Menschen erfordert von den pflegenden Angehörigen tagtäglich einen sehr hohen physischen und psychischen Einsatz und bringt oft große Herausforderungen mit sich.

In einer *Angehörigengruppe* haben Sie die Möglichkeit, sich unter Moderation mit anderen Angehörigen über den Alltag, Ihre Sorgen und Grenzen der Belastbarkeit auszutauschen. Kommen Sie mit anderen ins Gespräch, die in einer ganz ähnlichen Lage sind wie Sie. Die Weitergabe von Erfahrungen als Expert*innen in eigener Sache und von unterstützenden Angeboten ist ein wichtiger Teil der Gruppentreffen. Häufig gibt es neben informellen Gesprächsrunden auch fachliche Informationen oder Vorträge zu gewünschten Themen.

Angehörigengruppe – Alten- und Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau

Kontaktdaten siehe auf Seite 9)

Angehörigengruppe – Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung – LMU Klinikum

Feodor-Lynen Str. 17, 81377 München

Telefon: 44 00 46 06 0

E-Mail: veronique.handfest@med.uni-muenchen.de

Homepage: www.lmu-klinikum.de/isd

Angehörigengruppen – Beratungsstelle für Seltene Demenz- erkrankungen (BSD) wohlBedacht e.V. – Wohnen für dementiell Erkrankte

(Kontaktdaten siehe auf Seite 38)





offene Gesprächskreise für pflegende Angehörige – Fachstelle für pflegende Angehörige (der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.)

(Kontaktdaten siehe auf Seite 38)

Gesprächsgruppen für Angehörige – Carpe Diem München e.V. Hilfe bei Demenz und psychischen Problemen im Alter

(Kontaktdaten siehe auf Seite 39)

Angehörigengruppen für Angehörige von Menschen mit Demenz – Fachstelle der Johanniter für pflegende Angehörige

(Kontaktdaten siehe auf Seite 38)

Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige – Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige

(Kontaktdaten siehe auf Seite 10)

Hilfen zu Hause

THEA mobil (Therapie und Hilfe im Alltag für ältere Menschen)

THEA mobil bietet ergotherapeutische Hausbesuche für Menschen ab 60 Jahren mit einer akuten oder chronischen Erkrankung an, die Unterstützung benötigen, um Fähigkeiten des Alltags wie z.B. Essen, Bewegen, Waschen zu fördern, zu erhalten oder wieder zu erlangen.

Folgende Einrichtungen bieten THEA mobil derzeit an:

FrauenTherapieZentrum – FTZ gemeinnützige GmbH
FTZ Praxis für Ergotherapie – THEA mobil (nur für Frauen ab 60 Jahren)

Blutenburgstr. 19, 80636 München

Telefon: 89 05 55 4 21

E-Mail: ergotherapie@ftz-muenchen.de

Homepage: www.ftz-muenchen.de/home-2/theamobil

Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen – Stadtteilarbeit e.V.
Konrad-Zuse-Platz 11/1. Stock, 81829 München

Telefon: 35 70 43 0

E-Mail: info@komz-wohnen.de

Homepage: www.komz-wohnen.de

Mutabor e.V. in München

Corneliusstr. 26/Rückgebäude, 80469 München

Telefon: 20 22 21 1

E-Mail: beratung@mutabor.org

Homepage: www.mutabor.org

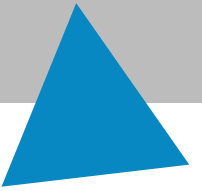
Gerontopsychiatrischer Dienst München West
(Arbeiterwohlfahrt gemeinnützige Betriebs-GmbH)

Landsberger Str. 367, 80687 München

Telefon: 59 99 15 60

E-Mail: gpd.west@projekteverein.de

Homepage: www.projekteverein.de/standorte/gpd-muenchen-west



Kurzzeitpflege

Viele Altenpflegeheime bieten freie Betten als *Kurzzeitpflegeplätze* an. Pflegebedürftige Menschen werden dort für begrenzte Zeit rund um die Uhr gepflegt und betreut, um die Angehörigen zu entlasten, z.B. während eines Urlaubs oder zum Erholen nach einer Operation.

Die Pflegekasse übernimmt bei Einstufung in einen Pflegegrad 2 oder höher einen Teil der Kosten. Der Rest muss privat finanziert werden oder – bei Berechtigung – über den Sozialhilfeträger. Die Münchner Pflegebörse bietet Träger-unabhängige Informationen für Senior*innen, Pflegebedürftige und deren Angehörige und gibt Auskunft über freie Kurzzeitpflegeplätze in München Stadt und Landkreis.

Münchner Pflegebörse

Bayerstr. 77 c Rgb., 80335 München

Telefon: 62 00 02 22

E-Mail: info@muenchnerpflegeboerse.de

Homepage: www.muenchnerpflegeboerse.de

- Überblick über verschiedene Beratungs- und Versorgungsangebote im Alter sowie Vermittlung freier Kurzzeitpflegeplätze

Pflegedienste

Ambulante Alten- und Krankenpflege bedeutet Versorgung und Pflege älterer oder kranker Menschen in der gewohnten, häuslichen Umgebung. Pflegedienste gibt es von gemeinnützigen sowie von privaten Anbietern.

Pflegedienste bieten voneinander abweichende Leistungen an. Es ist sinnvoll, sich vorher zu erkundigen, ob Abend- und Wochenenddienste (evtl. sogar Nachtdienste) geleistet werden, inwieweit der Pflegedienst z.B. Haushaltshilfen oder Helfer*innen vermittelt, oder die Betreuung des Pflegebedürftigen kontinuierlich von derselben Pflegekraft (außer natürlich in Urlaubs- und Krankheitszeiten) übernommen werden kann usw.

Über die Kosten sowie die Finanzierung der ambulanten Pflege (durch Krankenkassen, Pflegekassen und Sozialämter) informieren Sie die Pflegedienste.

Münchner Pflegebörse

(Kontakt Daten siehe auf Seite 54)

- Die Münchner Pflegebörse bietet unabhängige Informationen für ältere Menschen, Pflegebedürftige und deren Angehörige und gibt Auskunft über freie ambulante Pflegeplätze in und um München

Eine Beratung vorab wird empfohlen, wenden Sie sich hierzu bitte an folgende Stellen:

Beratungsstellen:

Alten- und Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau

(Kontakt Daten siehe auf Seite 9)

BRK-Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige

(Kontakt Daten siehe auf Seite 10)



Tagespflegen

Eine *Tagespflege* wendet sich an Menschen, die aufgrund von Pflegebedürftigkeit, Altersverwirrtheit oder zunehmender Vereinsamung nicht den ganzen Tag allein sein können. Dieses Angebot ist auch als Entlastung für pflegende Angehörige gedacht.

Die Besucher*innen verbringen den Tag in der Einrichtung und werden dort gepflegt und betreut. Der Tag wird gemeinsam gestaltet, von den Mahlzeiten über Ausflüge und Beschäftigungen bis hin zu Training von alltäglichen Verrichtungen.

Die Tagespflege ist in der Regel von Montag bis Freitag geöffnet. Eine Teilnahme nur an einzelnen oder an halben Tagen der Woche ist oft auch möglich. Von den meisten Einrichtungen wird ein Fahrdienst angeboten, der die Besucher*innen morgens von zu Hause abholt und abends wieder nach Hause bringt. Dieser wird extra berechnet.

Je nach Pflegegrad werden höhere Kosten für den Aufenthalt in einer Tagespflege übernommen. Es bleibt ein Eigenanteil zu leisten.

Ein Finanzierungszuschuss der Pflegekasse und des Sozialamtes ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich. Nähere Informationen erhalten Sie bei den nachfolgenden Adressen. In der Regel ist ein Probetag möglich.

Kompetenzzentrum München Beraten – Wohnen – Pflegen – AWO

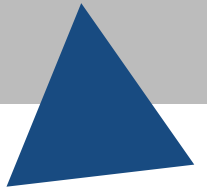
Landsberger Str. 367 – 369, 80687 München
Telefon: 58 98 74 5 28
Email: LTtp-kom@awo-muenchen.de
Homepage: www.awo-muenchen.de

Tagespflege Laim – Die Mitterfelder gGmbH

Mitterfeldstr. 20, 80689 München
Telefon: 58 09 1 14
E-Mail: tplaim@familien-altenpflege.de
Homepage: www.familien-altenpflege.de

Tagespflege Herbstlaube Laim

Burgkmairstr. 9, 80686 München
Telefon: 57 93 85 85
E-Mail: herbstlaube@tagespflegen.de
Homepage: www.tagespflegen.de



Besuchs- und Begleitdienste

Die folgenden Dienste werden für Menschen angeboten, die aufgrund ihres Alters, einer Krankheit oder Behinderung nur schwer allein zurechtkommen und auf Unterstützung bei der Bewältigung ihres Alltages angewiesen sind. Durch die stundenweisen Hilfen können sie wieder mehr am gesellschaftlichen Leben teilhaben und ihre Lebensqualität kann dadurch zunehmen.

Ein *Besuchsdienst* kann nebenbei auch eine willkommene Unterhaltung und Ablenkung von einem eintönigen Alltag sein. Pflegende Angehörige werden gleichzeitig entlastet, da ihnen durch die anderweite Betreuung eine kleine Auszeit ermöglicht wird.

Welche Arten von Besuchs- oder Begleitdiensten es in München gibt, erfahren Sie in diesem Kapitel.

Besuch- und Begleitungsdienst – Malteser Hilfsdienst e.V.

Streitfeldstr.1, 81673 München

Telefon: 43 60 85 35

E-Mail: soziales.ehrenamt.muenchen@malteser.org

Homepage: www.malteser-muenchen.de

deinNachbar e.V.

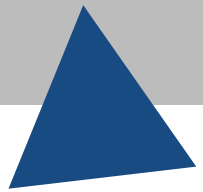
Agnes-Bernauer-Str. 90, 80687 München

Telefon: 96 04 0 400

E-Mail: info@deinnachbar.de

Homepage: www.deinnachbar.de





„fahren & begleiten – Friedhofsbesuche“ – Evangelische Altenheimseelsorge

Herzog-Wilhelm-Str. 24, 80331 München
Telefon: 51 56 78 87
Homepage: www.fahren-und-begleiten.de

Friedhofsfahrservice München – VISPIRON Gruppe

Joseph-Dollinger-Bogen 28, 80807 München
Telefon: 45 24 50 00 0
E-Mail: om-support@vispiron.de
Homepage: www.vispiron.de/friedhofservice/fuer-senioren

„KulTour-Begleitungsdienst“ – Malteser Hilfsdienst e.V.

Streitfeldstr. 1, 81673 München
Telefon: 43 60 85 30
E-Mail: soziales.ehrenamt.muenchen@malteser.org
Homepage: www.malteser-muenchen.de

Telefonbesuchsdienst – Malteser Hilfsdienst e.V.

Streitfeldstr. 1, 81673 München
Telefon: 43 60 85 30
E-Mail: soziales.ehrenamt.muenchen@malteser.org
Homepage: www.malteser-muenchen.de

Rund ums Essen

„Essen auf Rädern“ gibt es warm, täglich frisch geliefert oder als Tiefkühlkost mit täglicher oder wöchentlicher Lieferung. Die Auswahl von verschiedenen Menüs, Diätkost, besonderen Kostformen, kleinen Gerichten, mit oder ohne Suppe ist von Anbieter zu Anbieter verschieden, ebenso die Belieferung am Wochenende.

Beim *Sozialen Mittagstisch* können Sie in Gemeinschaft vor Ort mit anderen ein warmes Mittagessen genießen. Die Tafel verteilt Lebensmittel an bedürftige, vorab angemeldete Personen zu festgelegten Zeiten an festen Orten.

Details können direkt beim Anbieter der verschiedenen Versorgungsmöglichkeiten erfragt werden – ebenso, ob es Ermäßigungen für Sozialhilfeberechtigte gibt.

Essen zu Hause

AWO München Stadt – Menüservice in Kooperation mit apetito AG

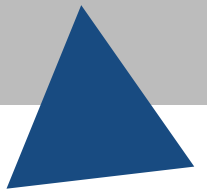
Wildermuthstr. 88, 80993 München
Telefon: 43 02 43 5
E-Mail: menueservie-awo@apetito.de
Homepage: www.ihr-menueservice.de/awo-muenchen

Bayerisches Rotes Kreuz

Perchtinger Str. 5, 81379 München
Telefon: 23 73 140
E-Mail: ear@brk-muenchen.de
Homepage: www.essenaufraedern.brk-muenchen.de

Heissmenü

Heinrich-Nicolaus-Str. 26, 82140 Olching
Telefon: 08142 65 25 88 6
E-Mail: info@heissmenue.de
Homepage: www.heissmenue.de



Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Schäftlarnstr. 9, 81371 München

Telefon: 72 01 1 0

E-Mail: muenchen@johanniter.de

Homepage: www.johanniter.de/muenchen

Malteser Menüservice – Malteser Hilfsdienst gGmbH

Bahnhofstr. 2 a, 82166 Gräfelfing

Telefon: 85 80 80 200

E-Mail: malteser.graefelfing@malteser.org

Homepage: www.malteser-menuservice.de

Münchenstift: Haus St. Josef

Luise-Kiesselbach-Platz 2, 81377 München

Telefon: 74 14 7 0

E-Mail: sendling@muenchenstift.de

Homepage: www.muenchenstift.de/de/haeuser/pflegeheime/st-josef.html

Paritätischer Wohlfahrtsverband Bayern

Wiesenweg 5, 82049 Pullach

Telefon: 74 41 52 34 00

E-Mail: ear-muenchen@paritaet-bayern.de

Homepage: www.ear-muenchen.de

Essen in Gemeinschaft – Sozialer Mittagstisch

Sozialer Mittagstisch im Alten- und Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau

(Kontaktdaten siehe auf Seite 9)

Münchner Tafel

Münchner Tafel e.V.

Büro Großmarkt, Städtisches Kontorhaus Zi. 226,

Schäftlarnstr. 10, 81371 München

Telefon: 29 22 50

E-Mail: info@muenchner-tafel.de

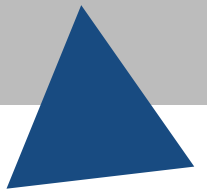
Homepage: www.muenchner-tafel.de

- Wenn Sie Lebensmittel-Hilfe von der Münchner Tafel in Anspruch nehmen wollen, müssen Sie sich zuerst unbedingt bei unserer telefonischen Sprechstunde anmelden.
- Diese findet immer mittwochs zwischen 14 und 15.30 Uhr statt. Dort erfahren Sie dann, wie es genau weiter geht.

Hausnotruf

Der *Hausnotruf* ist eine technische Einrichtung für Menschen, die in manchen Situationen (z.B. Sturz in der Wohnung) Hilfe brauchen. Das Hausnotruf-System wird entweder über das Telefon, den WLAN-Router oder über eine extra Sim-Karte des Hausnotrufanbieters angeschlossen. Ein kleiner zusätzlicher kleiner Sender wird um den Hals oder am Handgelenk getragen. Über diesen Sender kann eine Notrufzentrale, die Tag und Nacht besetzt ist, verständigt werden.

An Kosten entstehen meist ein einmaliger Betrag für den Anschluss und eine monatliche Miete für das Hausnotrufgerät (inkl. Schlüsselservice). Bei Einstufung in einen Pflegegrad übernimmt die Pflegekasse einen Teilbetrag. Bei einigen Anbietern können zusätzliche Serviceleistungen dazu gebucht werden wie Rauchmelder, Falldetektoren, Bewegungsmelder oder GPS.



Es gibt verschiedene Systeme von gemeinnützigen und gewerblichen Anbietern. Nähere Informationen erhalten Sie bei den Beratungsstellen (s. Kapitel 1 Beratung) sowie direkt bei den aufgeführten Anbietern:

Aicher Ambulance GmbH

Ehrenbreitsteiner Str. 20, 80993 München
Telefon: 14 38 56 34
E-Mail: service@aicher-ambulance.de
Homepage: www.aicher-ambulance.de

Arbeiter-Samariter-Bund – Regionalverband München/Oberbayern e. V.

Adi-Maislinger-Str. 6-8, 81373 München
Telefon: 74 36 3 217 oder 205
E-Mail: info@asbmuenchen.de
Homepage: www.derhausnotruf.de

Bayerisches rotes Kreuz – Kreisverband München

Perchtinger Str. 5, 81379 München
Telefon: 23 73 27 5
E-Mail: hausnotruf@brk-muenchen.de
Homepage: www.brk-muenchen.de

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V

Schäftlarnstr. 9, 81371 München
Telefon: 72 01 1 0
E-Mail: muenchen@johanniter.de
Homepage: www.johanniter.de/muenchen

Malteser Hilfsdienst gGmbH

Bahnhofstr. 2 a, 82166 Gräfelfing
Telefon: 85 80 80 20
E-Mail: hausnotruf@malteser.org
Homepage: www.malteser-hausnotruf.de

Vitakt Hausnotruf GmbH

Hörstkamp 32, 48431 Rheine
Telefon: 05971 93 43 56
E-Mail: info@vitakt.com
Homepage: www.vitakt.com

Hauswirtschaftliche Hilfen

Diese Dienste gibt es, um ältere Personen oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen bei der Bewältigung ihres Alltags zu unterstützen. Damit soll ihnen ermöglicht werden, länger zu Hause und in der gewohnten Umgebung wohnen zu bleiben.

Die angebotenen Hilfen reichen von Gesprächen, Begleitdiensten und Einkäufen bis hin zu Behördengängen und Hilfe beim Erledigen des Haushalts.

Haushaltshilfe wird von privaten oder gemeinnützigen Diensten und ambulanten Pflegediensten geleistet und von den Beratungsstellen oder Alten- und Service-Zentren vermittelt. Seit kurzem gibt es auch bei der Münchner Pflegebörse die Suchmöglichkeit nach „Versorgung zu Hause“, bei der Dienste online angezeigt oder telefonisch erfahren werden können.



Krankenkassen, Pflegekassen und das Sozialamt übernehmen unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten. Das detaillierte Angebot können Sie bei dem jeweiligen Anbieter oder bei den Beratungsstellen erfragen.

Nachbarschaftliche Hilfe (keine Reinigungsdienste) finden Sie auf Seite 22.

Versorgung Zuhause – Münchner Pflegebörse

Bayerstr. 77 c Rgb., 80335 München

Telefon: 62 00 02 22

E-Mail: info@muenchnerpflegeboerse.de

Homepage: www.muenchnerpflegeboerse.de

- Transparente Übersicht der Anbieter*innen hauswirtschaftlicher Unterstützung in München und im Münchner Landkreis
- Suchergebnisse über Filterfunktionen (z.B. Einzugsgebiet)
- Informationen über weiterführende Dienstleistungen (z.B. Hausnotruf, Mittagstisch, etc.), die ältere Menschen dabei unterstützen, möglichst lange selbstständig zu Hause bleiben zu können

Eine Beratung vor der Inanspruchnahme eines hauswirtschaftlichen Hilfsdienstes wird empfohlen, wenden Sie sich hierzu bitte an folgende Stellen:

Alten- und Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau

Kontakt siehe auf Seite 9.

BRK-Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige

Kontakt siehe auf Seite 10.

Wenn ältere Menschen nicht mehr wie bisher in ihren eigenen vier Wänden leben können, stehen meist entweder ein *Umzug* oder *bauliche Veränderungen* im Raum.

Dem *Betreuten Wohnen* liegt die Idee „so viel Selbstständigkeit wie möglich, so wenig Hilfe wie nötig“ zugrunde. Es wendet sich an Menschen, die bereits jetzt Hilfe benötigen oder bald benötigen werden. Im *Betreuten Wohnen* werden Wohnungen zum Kauf oder zur Miete mit besonderen Serviceleistungen angeboten. Die Leistungen sind von Anbieter zu Anbieter verschieden. Informieren Sie sich genau und achten Sie z.B. darauf, bis zu welcher Pflegestufe die Pflege gesichert ist. Für Menschen, die sich schwertun, Kontakt zu finden und wenig aus der Wohnung kommen, ist das Angebot im *Betreuten Wohnen* oft ungenügend.

Ein wichtiger Baustein für ein möglichst selbstständiges Leben im Alter und bei Behinderung und Pflegebedürftigkeit ist die Wohnungsanpassung. Oft genügen kleine Veränderungen wie das Anbringen von Haltegriffen oder das Erhöhen von Sitzmöbeln. Manchmal ist aber auch der Umbau des Bades, der Küche oder anderer Räume nötig.

Bei Fragen und zur Beratung über die einzelnen Wohnformen können Sie sich an die in Kapitel 1 genannten Beratungsstellen wenden.

Münchner Pflegebörse

(Kontaktdaten siehe Seite 54)

- Auskunft über freie Pflegeplätze in München Stadt und Landkreis
- vermittelt einen schnellen Überblick über die Einrichtungen
- bietet Informationen zu weiterführenden Beratungsangeboten sowie zu Fragen der Pflegeversicherung



Alten- und Pflegeheime

Alfons-Hoffmann-Haus – Münchenstift GmbH

Agnes-Bernauer-Str. 185, 80687 München
Telefon: 54 64 7 0
E-Mail: laim-pasing@muenchenstift.de
Homepage: www.muenchenstift.de

Haus St. Josef – Münchenstift GmbH

Luise-Kiesselbach-Platz 2, 81377 München
Telefon: 74 14 7 0
E-Mail: sendling@muenchenstift.de
Homepage: www.muenchenstift.de

Sozialzentrum Laim (Pflegeheim) – AWO

Stöberlstr. 75, 80686 München
Telefon: 57 09 7 0
E-Mail: sozialzentrum-laim@awo-muenchen.de
Homepage: www.awo-muenchen.de

Betreutes Wohnen

Altenwohnanlage Konrad-Dreher-Straße

Konrad-Dreher-Str. 19, 21, 23
Telefon: 233 96 820 (Sozialreferat Soziale Wohnraumvergabe)
Homepage: www.sowon.muenchen.de/SOWON/anmelden.jsf

- Hinweis: Hier handelt es sich um sozial geförderte Wohnungen
- Eine Belegung erfolgt ausschließlich über das Amt für Wohnen und Migration/SOWON

- Die Wohnungsvergabe erfolgt über die Internetplattform Soziales Wohnen Online (SOWON)
- Im Haus befindet sich eine Beratungs- und Betreuungsstelle für die Bewohner*innen und ihre Angehörigen

Margarete-von-Siemens-Haus – Münchenstift GmbH

Heiglhofstr. 54, 81377 München
Telefon: 74 15 50 0
E-Mail: hadern@muenchenstift.de
Homepage: www.muenchenstift.de

- Ambulanter Dienst: medizinische Betreuung und Pflege, die nach Hause kommen kann
- Münchner Menü-Service: täglich frisch zubereitete Mahlzeiten nach Hause geliefert
- Feste Ansprechperson im Haus und im Haus St. Josef
- Ärzt*innen, therapeutische Angebote, Apotheke im Haus St. Josef
- Getränkeverkauf und Vermittlung von Fußpflege, Einkaufs- und Reinigungsdienst

Seniorenresidenz Augustinum München-Neufriedenheim

Stiftsbogen 74, 81375 München
Telefon: 0800 22 12 34 5
E-Mail: anfrage@augustinum.de
Homepage: www.augustinum.de/muenchen-neufriedenheim



Ambulant betreute Demenz-Wohngemeinschaft – Pflegeservice München e.V.

Wilhelm-Weitling-Str. 21, 81377 München

Telefon: 71 00 08 10

E-Mail: mail@pflegeservice.org

Homepage: www.pflegeservice.org

Wohnen für Hilfe – Seniorentreff Neuhausen e.V.

Leonrodstr. 14 b, 80634 München

Telefon: 13 92 84 19 20

E-Mail: wfh@seniorentreff-neuhausen.de

Homepage: www.seniorentreff-neuhausen.de

- Ältere Menschen mit freiem Wohnraum erhalten Unterstützung im Alltag von Studierenden oder Auszubildenden mit Zeit zum Helfen
- Orientierungsrahmen: 1qm Wohnfläche = 1Stunde Hilfeleistung im Monat
- Angebot für den Landkreis und das Stadtgebiet München
- geringe Vermittlungsgebühr

Wohnen im Viertel

„Wohnen im Viertel“ ist ein gemeinsames Angebot der Wohnungsbaugesellschaft GEWOFAG und ambulanten Pflegediensten vor Ort. Ziel ist es dabei, dass Menschen auch bei erhöhtem Bedarf an Hilfe und Pflege (ab Pflegegrad 2 und höher) dort eigenständig wohnen können. Sie sollen in ihrem vertrauten Viertel weiterhin leben können. Ein ambulanter Pflegedienst ist vor Ort anwesend und immer erreichbar.

Zu jedem Standort von „Wohnen im Viertel“ gehören barrierefreie Wohnungen (das sind Wohnungen mit ausreichend Platz für das Leben im Rollstuhl) und ein Wohncafé. Normalerweise müssen die Bewerber*innen eine Berechtigung für eine geförderte Wohnung (vom Amt für Wohnen und Migration) besitzen.

Zusätzlich gibt es eine spezielle Wohnung zur zeitlich begrenzten Pflege, zum Beispiel nach einem Krankenhausaufenthalt.

Wohnen im Viertel – Mitterfeldstraße (Pasing)

Mitterfeldstr. 20, 80689 München

Telefon: 58 09 1 – 11

E-Mail: kontakt@die-mitterfelder.de

Homepage: www.die-mitterfelder.de/pflegen/wohnen-im-viertel
in Kooperation mit der GEWOFAG

Telefon: 41 23 – 60 94

E-Mail: wohnenimviertel@gewofag.de

Homepage: www.gewofag.de

Wohnen im Viertel – Saherrstraße (Laim)

Reindlstraße 47 a, 80689 München

Telefon: 71 04 88 – 0

E-Mail: info@pflege-daheim-muenchen.de

Homepage: www.pflege-daheim-muenchen.de/wohnen-im-viertel
in Kooperation mit der GEWOFAG

Telefon: 41 23 – 60 94

E-Mail: wohnenimviertel@gewofag.de

Homepage: www.gewofag.de



Wohnungsanpassung

Beratungsstelle Barrierefreiheit – Bayerische Architektenkammer

Bayerische Architektenkammer, Haus der Architektur,
Waisenhausstr. 4, 80637 München

Telefon: 13 98 80 80

E-Mail: muenchen@bayk-barrierefreiheit.de

Homepage: www.bayk-barrierefreiheit.de

- allgemeine Information zur Barrierefreiheit
- kostenfreie Erstberatung zu konkreten Projekten
- Orientierung im Anbietermarkt
- vertraulich und neutral

Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen Stadtteilarbeit e.V.

Konrad-Zuse-Platz 11 / 1. Stock, 81829 München

Telefon: 35 70 43 - 0

E-Mail: info@komz-wohnen.de

Homepage: www.komz-wohnen.de

- Information und Erstberatung durch erfahrene Fachkräfte in einem multiprofessionellen Team aus Sozialpädagog*innen und Architekt*innen
- die Grundberatung zu Umbaumaßnahmen ist kostenfrei
- sie kann telefonisch, vor Ort zuhause, in der Präsenzausstellung, sowie als Videoberatung stattfinden
- auf eine Problemanalyse folgt die Entwicklung von Lösungsvorschlägen in den Bereichen: Ausstattung, Möblierung, Technische Hilfsmittel, Umbaumaßnahmen, Finanzierungsplanung

Anonyme Alkoholiker – Kontaktstelle München

Landwehrstr. 9, 80336 München-Stadtmitte,

Telefon: 55 56 85

E-Mail: aa-muenchen@anonyme-alkoholiker.de

Homepage: www.anonyme-alkoholiker.de

Al Anon München – Kontaktgruppe München-Schwanthalerhöhe

Westendstr. 151, 80339 München

Selbsthilfezentrum Samstag 18.00 Uhr

Homepage: www.al-anon.de

Amt für Abfallwirtschaft: Wertstoffhof in Großhadern

Tischlerstr. 3, 81377 München

Telefon: 74 14 14 97

Homepage: www.awm-muenchen.de/entsorgen/wertstoffhoefe/detail/wertstoffhof-in-grosshadern

Broschüre: Günstiger Leben in München

Die Broschüre erhalten Sie u.a. hier:

- in der Stadt-Information im Rathaus am Marienplatz,
- in den Sozialbürgerhäusern (SBH) an der Infothek,
- in den Stadtteilbüchereien,
- in den ASZ
- online unter: www.muenchen-gegen-armut.de

Auf knapp 140 Seiten erhalten Sie Informationen und Tipps zu kostengünstigen oder kostenfreien Dienstleistungs- und Freizeitangeboten. Außerdem finden Sie dort eine Zusammenstellung, wer Anspruch auf gesetzliche Leistungen und finanzielle Unterstützung hat und wo der Antrag gestellt werden kann.



Fundbüro der Landeshauptstadt München

Oetztaler Str. 19, 81373 München

Telefon: 233 96 04 5

E-Mail: fundbuero.kvr@muenchen.de

Homepage: www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Kreisverwaltungsreferat/Fundbuero.html

Münchner Verkehrs- und Tarifverbund GmbH (MVG)

Thierschstr. 2, 80538 München

Telefon: 41 42 43 44

E-Mail: info@mvv-muenchen.de

Homepage: www.mvv-muenchen.de

Selbsthilfezentrum München SHZ

Westendstr. 68, 80339 München

Telefon: 53 29 56 11 (Beratungs- und Vermittlungsstelle)

E-Mail: info@shz-muenchen.de

Homepage: www.shz-muenchen.de

- Persönliche Selbsthilfeberatung: Was ist Selbsthilfe? Was kann sie leisten? Kommt für mich eher Selbsthilfe oder professionelle Unterstützung in Frage?
- Hilfe bei der Suche nach einer passenden Gruppe: Welche Gruppe entspricht meinem Anliegen? Wann und wo trifft sich die Gruppe?
- Unterstützung bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe oder Initiative: Welche Aufgaben kommen dabei auf mich zu? Wie finde ich andere Betroffene mit demselben Anliegen?
- Begleitung und Beratung für bestehende selbstorganisierte Gruppen und Initiativen zu den Themen: Gestaltung der Gruppenarbeit, schwierige Gruppensituationen, Leitungswechsel usw.

- konkrete Unterstützung für die ehrenamtliche Gruppenarbeit: kostenfreies Fortbildungsangebot, Beratung zu finanziellen Fördermöglichkeiten, Bereitstellung von Räumen und Medien, Beratung zur Öffentlichkeitsarbeit und zur Zusammenarbeit mit professionellen Einrichtungen

Tiertafel München e.V.

Telefon: 0157 73 81 96 96

E-Mail: info@tiertafelmuenchen.de

Homepage: www.tiertafelmuenchen.de

- Finanziell bedürftige Münchner*innen erhalten hier nach Anmeldung und Bedürftigkeitsprüfung Futter- oder Sachspenden
- Geldspenden werden für notwendige Operationen genutzt

Zentraler Telefonservice (Behördennummer)

Auskünfte zu den häufigsten Fragen an die Stadtverwaltung, Adressen und Öffnungszeiten von 8.00 bis 18.00 Uhr

Telefon: 115

Stadtwerke München/Störungsstelle (Sicherheitservice)

Im Falle einer Störung der Strom-, Erdgas-, Fernwärme-, Fernkälte- oder Wasserversorgung erhalten Sie nach Anruf des M-Sicherheitservices schnellstmöglich professionelle Hilfe. Der M-Sicherheitservice hilft bei Störungen und ist 24 Stunden am Tag an 365 Tagen im Jahr telefonisch für Sie erreichbar:

Telefon: 0800 796 888 000 (kostenfrei innerhalb Deutschlands)

Wichtige Telefonnummern



Feuerwehr/Rettungsdienst/Notarzt	112
Polizei	110
Polizeiinspektion 41 Laim/Hadern	54 65 20
Giftnotruf	19 24 0
Apothekennotdienst (Bayer. Apothekenlandeskammer) ...	22 8 33
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Zahnärztlicher Notdienst	723 30 93
Frauennotruf	763 737
Sucht-Hotline	28 28 22
Krisendienst Psychiatrie	0180 6 55 30 00
Evangelische Telefonseelsorge	111 0 111
Katholische Telefonseelsorge	111 0 222
Ökumenische Krisen- und Lebensberatung	22 00 41 oder 21 02 18 48
Tierrettung München	01805 84 37 73
Sperrnotruf für Karten (EC, Krankenkasse ...)	116 116
Taxizentrale	21 61 0