Landkreis München

Seniorenratgeber für Älterwerdende und Junggebliebene

Gut informiert älter werden!

Weil das Alter auch schöne Seiten hat.

Seniorenratgeber für Älterwerdende und Junggebliebene

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Wozu dienen der Ratgeber und die Notfallmappe?	6
Ansprechpartner für Seniorinnen und Senioren im Landratsamt München	7
Ansprechpartner in den Kommunen (u. a. Seniorenbeauftragte)	9
„Der frühe Vogel fängt den Wurm – gemeinsames Wandern ist ihre Leidenschaft"	17
Begegnung, Freizeit, Bildungsangebote	19
Seniorenbegegnungsstätten	19
Postpatenprojekt	19
Öffentlicher Mittagstisch	24
Freiwilligenbörsen	26
„In der Küche oder im Garten – ihre Kreationen waren unvergleichlich"	29
Nachbarschaftshilfen und soziale Dienste	32
Aktuelle Kontaktdaten für den Landkreis München	33
Weitere Unterstützungsangebote	37
„Fertigsuppen kommen bei ihr nicht in die Tüte"	39
Gut essen und trinken für Senioren	41
„Gute Nachbarn sind Gold wert"	49
Beratungsstellen für Seniorinnen und Senioren im Landkreis München	52
Allgemeine Beratungsstellen für Seniorinnen und Senioren	52
Beratung und Angebote für Seniorinnen und Senioren mit Behinderung	55
Beratung und Angebote für Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund	57
Gerontopsychiatrische Dienste	59
Sozial- und Wohlfahrtsverbände	61
Selbsthilfegruppen und -zentren	62
„Kein Berg war ihr zu hoch, kein Weg zu weit"	65
Finanzen und wirtschaftliche Hilfen	67
Rentenberatung	67
Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung	68
Hilfe zum Lebensunterhalt	70
Wohngeld	71
Hilfe in besonderen Lebenslagen	71
Kriegsopferfürsorge	72
Hilfe zur Pflege	72
Vergünstigungen und Befreiungen	73
Schuldnerberatungen	75
„Die rechtliche Betreuung war ihr Ass im Ärmel"	77
Rechtliche Hilfen	80
Rechtliche Betreuung	80
Vorsorgevollmacht	81
Betreuungsverfügung	82
Patientenverfügung	82
Testament	82

„In guten wie in schlechten Zeiten – wie die Pflege seiner Frau zur Lebensaufgabe wurde“ 85
Angebote für Menschen mit Demenz 88
Gedächtnissprechstunden 89
Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige 90
Wohnen und Pflege für Menschen mit Demenz 95

„O`zapft is – wenn zwei Feierbiester die Wiesn unsicher machen“ 101
Wohnen im Alter 104
Wohnungsanpassung 104
Hilfen für den Haushalt und im Alltag 105
Entlastungsangebote für Ältere und Hilfebedürftige 106
Essen auf Rädern 107
Hausnotrufdienste 109
Betreutes Wohnen zu Hause 110

„Darf ich bitten? Im Walzerschritt ins neue Heim“ 115
Betreutes Wohnen in einer Wohnanlage 118
Weitere Wohnformen 122

„Ein Leben für die Familie“ 125
Hilfe und Entlastung bei Pflegebedürftigkeit 128
Pflegeberatung 128
Leistungen der Pflegeversicherung 131
Pflegezeit und Familienpflegezeit 134
Beratung und Entlastung für pflegende Angehörige 134
Ambulante Pflegedienste 135
Ambulante psychiatrische Pflege 143
Tagespflege 144
Kurzzeit- und Verhinderungspflege 147
24-Stunden-Pflege 151
Stationäre Senioren- und Pflegeeinrichtungen 152
Gerontopsychiatrische Heimplätze 157

„Abschied in Würde: Eine ehrenamtliche Hospizbegleiterin erzählt“ 159
Hospiz- und Palliativversorgung 162
Ambulante Hospizdienste 162
Spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) 165
Stationäre Hospize und Palliativstationen 165

Tipps von A bis Z 169

Weiterführende Links und Notrufnummern 172

Bildnachweis 175
Impressum 176

Vorwort

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

die Aussichten werden immer besser. Und damit meine ich nicht etwa die Prognosen, die dem Landkreis München regelmäßig beste Zukunftschancen einräumen, sondern die Aussichten auf ein langes Leben und Aktivität bis ins hohe Alter für jeden einzelnen von uns. Die Fortschritte der Medizin, die Lebens- und Arbeitsbedingungen und auch die Umwelteinflüsse – es gibt viele Faktoren, die dazu beitragen, dass wir heute eine Lebenserwartung haben, die höher ist denn je. Das fortschreitende Alter bringt neben veränderten Bedürfnissen auch die eine oder andere Hürde, manchmal auch einen schweren Schicksalsschlag, mit sich. Das fängt bei der Freizeitgestaltung an und hört bei der Notwendigkeit pflegerischer Betreuung oder einer Palliativversorgung auf.

Das Angebot an Unterstützungsmöglichkeiten und Freizeitangeboten ist gerade in einem so lebendigen Landkreis wie dem unseren immens – und deshalb auch nicht immer auf den ersten Blick leicht durchschaubar. Gerade die Angebote für Menschen mit Demenz sind im Landkreis München stark erweitert worden.

Deshalb freue ich mich sehr, Ihnen die Neuauflage unseres Seniorenratgebers vorstellen zu dürfen. Dieser soll Ihnen einen Überblick über die zahlreichen Möglichkeiten geben, die im Landkreis München für ältere Menschen angeboten werden. Neben den Serviceleistungen des Landratsamtes haben wir versucht, Ihnen ein möglichst weites Spektrum an Angeboten in den Kommunen und von freien Trägern zusammenzustellen. Sicher ist auch das eine oder andere Angebot unbekannt, sodass wir uns über Hinweise freuen und die nächste Auflage unseres Seniorenratgebers mit noch mehr Informationen füllen können.

Sie können sich den Ratgeber auch in digitaler Form auf unserer Internetseite www.landkreis-muenchen.de herunterladen.

In der Broschüre finden Sie auch wieder unsere Notfallmappe, in der sich Notfallkärtchen befinden, die Sie für den Bedarfsfall heraustrennen und im Geldbeutel aufbewahren können.

Ich danke allen, die sich im Landkreis München haupt- oder ehrenamtlich für die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren einsetzen und dazu beitragen, dass der Landkreis München ein lebenswerter und liebenswerter Ort für alle ist – egal ob Jung oder Alt.

Es würde mich freuen, wenn Sie in dieser Broschüre, die mit großem Engagement für Sie zusammengestellt wurde, viel Interessantes und Wissenswertes finden. Bitte scheuen Sie sich auch nicht, sich mit Ihren Fragen direkt an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Landratsamt zu wenden. Alle wichtigen Kontaktadressen finden Sie ebenfalls in diesem Heft.

Es grüßt Sie herzlich

Ihr

Christoph Göbel
Landrat

Wozu dienen der Ratgeber und die Notfallmappe?

Sie halten den aktualisierten Seniorenratgeber des Landratsamts München in den Händen. Da die Angebote und Hilfsmöglichkeiten im Landkreis München inzwischen sehr umfangreich sind, möchten wir Ihnen vorab eine kleine Orientierungshilfe geben.

In unserem Seniorenratgeber nennen wir Ihnen wichtige Adressen und Ansprechpartner im Landratsamt München sowie in den Gemeinden und Städten des Landkreises. Daneben haben wir zusätzlich Kontaktadressen in München aufgeführt, die ihre Leistungen auch für Landkreisbürger anbieten. Es handelt sich dabei sowohl um allgemeine als auch spezifische Angebote für Senioren im Landkreis München.

Die Adressen sind in jeder Kategorie alphabetisch nach Gemeinden und Städten sortiert. So finden Sie sich leicht zurecht und können die Informationen gezielt abrufen.

Im hinteren Teil des Seniorenratgebers finden Sie unter „Tipps von A bis Z“ in Kurzform weitere Sachinformationen zu interessanten Themen. Diese werden ergänzt durch weiterführende Links, damit Sie sich ganz nach Bedarf konkreter informieren können.

Auch in diesem Ratgeber finden Sie wieder unsere Notfallmappe, in der Sie für den Fall eines Unfalls oder einer Erkrankung wichtige Daten und Informationen in übersichtlicher Form notieren können. Neu sind die heraustrennbaren Notfallkärtchen, die Sie und Ihnen vertraute Personen ganz praktisch im Geldbeutel aufbewahren können.

Die Informationen für diesen Ratgeber haben wir von den Einrichtungen erhalten. Wir haben uns um einen möglichst breit gefächerten Überblick bemüht. Dennoch möchten wir Sie darauf hinweisen, dass unser Ratgeber keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt und sich Angebote immer wieder verändern. Da wir unsere Informationen für Sie jedoch kontinuierlich aktualisieren möchten, bitten wir Sie, uns eventuelle Änderungen oder Ergänzungen mitzuteilen. Melden Sie sich auch gerne bei uns, wenn Sie Ihre Einrichtung bzw. Ihr Angebot im Ratgeber vermissen.

Bitte wenden Sie sich dafür telefonisch oder per E-Mail an die

Fachstelle Senioren beim Landratsamt München
Frankenthaler Straße 5-9, 81539 München

Herr Andreas Lechner
Tel.: 0 89/62 21-26 97
E-Mail: LechnerA@lra-m.bayern.de

oder

Frau Birgit Schafflhuber
Tel.: 0 89/62 21-25 57
E-Mail: SchafflhuberB@lra-m.bayern.de

Weiterhin erhalten Sie unter www.landkreismuenchen.de/themen/familie-und-soziales/senioren/angebote-fuer-senioren/ aktuelle Informationen zu den in diesem Ratgeber enthaltenen Einrichtungen.

Sie können die Broschüre auch auf unserer Internetseite unter www.landkreis-muenchen.de/landratsamt/veroeffentlichungen/broschueren-und-ratgeber/ einsehen oder kostenfrei bei den oben genannten Ansprechpersonen bestellen.

Nun wünschen wir Ihnen viel Freude mit unserem Ratgeber und hoffen, dass Sie das für Sie passende Hilfsangebot finden!

Ihre Ansprechpartner im Landratsamt München

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Landratsamts München stehen Ihnen bei Fragen oder sonstigen Anliegen gerne zur Verfügung. Rufen Sie uns gerne an oder schicken Sie uns eine E-Mail!

Ihre Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner in der Fachstelle Senioren (Frankenthaler Straße 5-9, 81539 München):

Herr Erwin Spitzentränker
Tel.: 0 89/62 21-22 47
Fax: 0 89/62 21 44-22 47
E-Mail: SpitzentraenkerE@lra-m.bayern.de

Herr Andreas Lechner
Tel.: 0 89/62 21-26 97
Fax: 0 89/62 21 44-26 97
E-Mail: LechnerA@lra-m.bayern.de

Frau Behnaz Miller
Tel.: 0 89/62 21-24 11
Fax: 0 89/62 21 44-24 11
E-Mail: MillerB@lra-m.bayern.de

Frau Birgit Schafflhuber
Tel.: 0 89/62 21-25 57
Fax: 0 89/62 21 44-25 57
E-Mail: SchafflhuberB@lra-m.bayern.de

Frau Maria Wastl
Tel.: 0 89/62 21-22 48
Fax: 0 89/62 21 44-22 48
E-Mail: WastlM@lra-m.bayern.de

Frau Roswitha Sponfeldner
Tel.: 0 89/62 21-22 73
Fax: 0 89/62 21 44-22 73
E-Mail: SponfeldnerR@lra-m.bayern.de

Diese Ansprechpersonen finden Sie auch unter
www.landkreis-muenchen.de/buergerservice/dienstleistungen-a-z/dienstleistung/seniorenhilfefachberatung/

Ihre Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner der aufsuchenden Seniorenberatung in der Frankenthaler Straße 5-9, 81539 München sind:

Herr Thomas Schlotterbeck
Tel.: 0 89/62 21-13 53
Fax: 0 89/62 21 44-13 53
E-Mail: SchlotterbeckT@lra-m.bayern.de

Frau Azar Morwarid
Tel.: 0 89/62 21-13 57
Fax: 0 89/62 21 44-13 57
E-Mail: MorwaridA@lra-m.bayern.de

Frau Ursula Plath
Tel.: 0 89/62 21-25 99
Fax: 0 89/62 21 44-25 99
E-Mail: PlathU@lra-m.bayern.de

Frau Dorothea Weber
Tel.: 0 89/62 21-13 55
Fax: 0 89/62 21 44-13 55
E-Mail: WeberD@lra-m.bayern.de

Frau Sonja Burchert
Tel.: 0 89/62 21-19 67
Fax: 0 89/62 21 44-19 67
E-Mail: BurchertS@lra-m.bayern.de

Frau Tanja Wohlmuth
Tel.: 0 89/62 21-13 71
Fax: 0 89/62 21 44-13 71
E-Mail: WohlmuthT@lra-m.bayern.de

Diese Ansprechpersonen finden Sie auch unter
www.landkreis-muenchen.de/buergerservice/dienstleistungen-a-z/dienstleistung/seniorenberatung-aufsuchend/

Weitere Ansprechpersonen im Landratsamt:

Beauftragte für Menschen mit Behinderung
Frau Sigrid Karl
Frankenthaler Straße 5-9, 81539 München
Tel.: 0 89/62 21-25 45
Fax: 0 89/62 21 44-25 45
E-Mail: KarlS@lra-m.bayern.de

Ernährungsberatung
Frau Anne Kösler
Mariahilfplatz 17, 81541 München
Tel.: 0 89/62 21-27 02
Fax: 0 89/62 21 44-27 02
E-Mail: KoeslerA@lra-m.bayern.de

Interventionsstelle Landkreis München (ILM)
Beratungsstelle für Opfer von häuslicher Gewalt
Chiemgaustraße 109, 81549 München
Tel.: 0 89/62 21-12 21
Fax: 0 89/62 21 44-12 21
E-Mail: interventionsstelle@lra-m.bayern.de

Integrationsbeauftragter des Landkreises München
Herr Ali Danabas
Ludmillastraße 26, 81543 München
Tel.: 0 89/62 21-25 63
Fax: 0 89/62 21 44-25 63
E-Mail: DanabasA@lra-m.bayern.de

Koordinatorin für die Hospiz- und Palliativversorgung im Landkreis München
Frau Melanie Hörl
Mariahilfplatz 17, 81541 München
Tel.: 0 89/62 21-18 37
Fax: 0 89/62 21 44-18 37
E-Mail: HoerlM@lra-m.bayern.de

Fachstelle für pflegende Angehörige
Landkreis München
Paritätischer Wohlfahrtsverband Bayern e. V.
Mariahilfplatz 17, 81541 München
Tel.: 0 89/62 21-21 64, -21 26, -21 27, -21 28
E-Mail: fachstellelandkreismuc@paritaet-bayern.de
Website: www.muenchen.paritaet-bayern.de

Staatliches Versicherungsamt
Auskünfte und Beratung zur Sozialversicherung
Frau Sabine Zehetbauer
Mariahilfplatz 17, 81541 München
Tel.: 0 89/62 21-27 15
Fax: 0 89/62 21 44-27 15
E-Mail: versicherungsamt@lra-m.bayern.de

Sachgebiet Sozialhilfe
Mariahilfplatz 17, 81541 München
Tel.: 0 89/62 21-0
Fax: 0 89/62 21-28 33
E-Mail: sozialhilfe@lra-m.bayern.de

Sachgebiet Wohngeld, Bildung und Teilhabe
Mariahilfplatz 17, 81541 München
Tel.: 0 89/62 21-0
Fax: 0 89/62 21-22 78
E-Mail: wohngeld@lra-m.bayern.de

Ihren örtlich zuständigen Ansprechpartner können Sie unter der genannten Telefonnummer oder auf unserer Internetseite erfragen:
www.landkreis-muenchen.de

Ansprechpartner in den Städten und Gemeinden (u. a. Seniorenbeauftragte)

Bei den nachfolgenden Adressen erhalten Sie Auskünfte, Informationen und Beratung über gesetzliche Ansprüche und vorhandene Hilfsangebote im Alter. Sie finden hier für alle das Alter betreffende Fragen Ansprechpartner in Ihrer Gemeinde oder Stadt, die direkt Hilfe leisten oder kompetente Hilfe vermitteln können.

Ihre Ansprechpartner in den Gemeinden und Städten des Landkreises München sind:

Gemeinde Aschheim

Frau Katrin Miroslaw
(zuständig für gemeindliche Seniorennachmittage, Seniorenausflüge u. ä.)
Saturnstraße 48, 85609 Aschheim
Tel.: 0 89/90 99 78-46
Fax: 0 89/90 99 78-8 46
E-Mail: katrin.miroslaw@aschheim.de

Frau Renate Färber
(zuständig für das Betreute Wohnen, Fragen zur Grundsicherung im Alter, Wohnberechtigungsbescheinigungen u. ä.)
Saturnstraße 48, 85609 Aschheim
Tel.: 0 89/90 99 78-40
Fax: 0 89/90 99 78-8 40
E-Mail: renate.faerber@aschheim.de

Frau Claudia Schreiber
(zuständig für das Projekt "Demenzfreundliche Kommune", Fragen zur Demenzsprechstunde u. ä.)
Tel.: 0 89/90 99 78-73
Fax: 0 89/90 99 78-8 73
E-Mail: claudia.schreiber@aschheim.de
Internet: www.aschheim.de

Gemeinde Aying

Frau Sonja Zimmermann
Vorzimmer Bürgermeister
Kirchgasse 4, 85653 Aying
E-Mail: sonja.zimmermann@aying.de

Verein Dorfleben und Soziales
Frau Nicole Reeck
Seniorenbeauftragte
Tel.: 0 80 95/87 59 77
Mobil: 01 63/8 67 52 30
E-Mail: senioren@dsga.aying.de
Internet: www.dorfleben-soziales-aying.de

Gemeinde Baierbrunn

Frau Melanie Marganus
Bahnhofstraße 2, 82065 Baierbrunn
Tel.: 0 89/74 41 50 16
E-Mail: melanie.marganus@baierbrunn.de
Internet: www.baierbrunn.de

Frau Christine Zwiefelhofer
Seniorenreferentin
Bahnhofstraße 2, 82065 Baierbrunn
Tel.: 0 89/7 93 05 07
E-Mail: franz-christl.zwiefelhofer@t-online.de

Gemeinde Brunnthal

Frau Nathalie Speier
Seniorenbeauftragte
Münchner Straße 5, 85649 Brunnthal
Tel.: 0 81 02/8 90-15
Fax: 0 81 02/8 90-90 15
E-Mail: Nathalie.Speier@brunnthal.bayern.de
Internet: www.brunnthal.de

Gemeinde Feldkirchen

Frau Kathrin Jochim
Seniorenbeauftragte
Rathausplatz 1, 85622 Feldkirchen (Zimmer E.09)
Tel.: 0 89/90 99 74-24
E-Mail: jochim@feldkirchen.de
Internet: www.feldkirchen.de

Frau Kristin Geiling/Frau Antje Winkler
Generationsmanagerinnen
Rathausplatz 1, 85622 Feldkirchen
E-Mail: geiling@feldkirchen.de
winkler@feldkirchen.de

Stadt Garching b. München

Herr Christopher Redl
Bereich Bildung & Soziales
Rathausplatz 3, 85748 Garching b. München
Tel.: 0 89/3 20 89-1 54
Fax: 0 89/3 20 89-91 54
E-Mail: christopher.redl@garching.de
Internet: www.garching.de

Gemeinde Gräfelfing

Herr Günter Roll
Sozialreferent und Inklusionsbeauftragter
Sprechstunde nach Vereinbarung
Tel.: 0 89/85 22 05 oder 0 89/85 82-10 28
E-Mail: g.roll@graefelfing.de
Internet: www.graefelfing.de

Gemeinde Grasbrunn

Frau Anna Meschenmoser
Seniorenbeauftragte
Mobil: 01 57/85 05 68 49
E-Mail: seniorenbeauftragte@grasbrunn.de
Internet: www.grasbrunn.de

Gemeinde Grünwald

Gemeinde Grünwald
Sozialamt
Herr Markus Ernst / Frau Katharina Kessler
Rathausstraße 3 / E.06, 82031 Grünwald
Tel: 0 89/6 41 62-1 74
E-Mail: markus.ernst@gemeinde-gruenwald.de
katharina.kessler@gemeinde-gruenwald.de

Gemeinde Haar

Frau Anja Rüffer
Vorzimmer Bürgermeister
Bahnhofstraße 7, 85540 Haar
Tel.: 0 89/4 60 02-3 01
E-Mail: rueffer@gemeinde-haar.de

Seniorenclub Haar
Alte Schule (Büro Frau Blank)
Kirchenplatz 2, 85540 Haar
Tel.: 0 89/4 60 02-9 50
(Dienstag u. Donnerstag von 15-17 Uhr)
E-Mail: seniorenclub-haar@t-online.de
Internet: www.seniorenclub-haar.de

Gemeinde Höhenkirchen-Siegertsbrunn

Frau Christina Lorenz
Wohnen am Schlossanger GmbH
Ambulanter Senioren Service (ASS)
Bahnhofstraße 8, 85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Tel.: 0 81 02/7 84 44 24
E-Mail: ass@wohnen-am-schlossanger.de

Frau Elisabeth Oelschläger
Wohnen am Schlossanger GmbH
Ambulanter Senioren Service (ASS)
Bahnhofstraße 8, 85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Tel.: 0 81 02/7 84 44 25
E-Mail: ass@wohnen-am-schlossanger.de
Internet: www.ass-hksbr.de

Gemeinde Hohenbrunn

Herr Tino Jeschar
Seniorenbeauftragter
Pfarrer-Wenk-Platz 1, 85662 Hohenbrunn
Tel.: 0 81 02/8 00-15
E-Mail: tjeschar@hohenbrunn.de

Frau Anna Nocke
Seniorenbeauftragte
Pfarrer-Wenk-Platz 1, 85662 Hohenbrunn
Tel.: 0 81 02/8 00-18
E-Mail: anocke@hohenbrunn.de

Herr Gunter von der Fuhr (1. Vorsitzender)
Seniorenbeirat Hohenbrunn
Tel.: 0 81 02/78 29 75
E-Mail: seniorenbeirat@hohenbrunn.de

Gemeinde Ismaning

Frau Christine Steurer
Seniorenbeauftragte
Hillebrandhof – Haus der Senioren
Aschheimer Straße 2, 85737 Ismaning
Tel.: 0 89/96 99 82-73
Fax: 0 89/96 99 82-82
E-Mail: hillebrandhof@ismaning.de
Internet: www.ismaning.de

Gemeinde Kirchheim b. München

Frau Dagmar Morgenroth
Seniorenbeauftragte
Münchner Straße 6, 85551 Kirchheim b. München
Tel.: 0 89/90 90 9-51 10
Mobil: 0 152/53 08 31 86
E-Mail:
dagmar.morgenroth@kirchheim-heimstetten.de
Internet: www.kirchheim-heimstetten.de

Gemeinde Neubiberg

Frau Maria Weiß
Sozialreferentin
Hohenbrunner Straße 59, 85579 Neubiberg
Tel.: 0 89/60 56 54
E-Mail: marerl.weiss@gmx.de
Internet: www.neubiberg.de

Gemeinde Neuried

Herr Andreas Kobza
Seniorenbeauftragter
Hainbuchenring 9-11, 82061 Neuried
Mobil: 01 51/28 08 02 22
E-Mail: Andreas.Kobza@neuried.de
Internet: www.neuried.de

Gemeinde Oberhaching

Frau Claudia Beck
Alpenstraße 11, 82041 Oberhaching
Tel.: 0 89/6 13 77-1 35
E-Mail: claudia.beck@oberhaching.de
Internet: www.oberhaching.de

Gemeinde Oberschleißheim

Frau Luljeta Balaj
Freisinger Straße 15, 85764 Oberschleißheim
Tel.: 0 89/31 56 13-18
Fax: 0 89/31 56 13-21
E-Mail: luljeta.balaj@oberschleissheim.de
Internet: www.oberschleissheim.de

Gemeinde Ottobrunn

Frau Petra Larch
Rathausplatz 1, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/6 08 08-1 70
Fax: 0 89/6 08 08-2 50 08
E-Mail: petra.larch@ottobrunn.de
Internet: www.ottobrunn.de

Frau Erika Aulenbach
Gemeinderätin und Referentin für Senioren-angelegenheiten (Seniorenbeauftragte)
Dunantstraße 4, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/6 09 97 65
Mobil: 01 79/2 94 25 59
E-Mail: erika@aulenbach.net
Internet: www.ottobrunn.de

Frau Ingeburg Date
Haus der Senioren
Mozartstraße 68, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/60 85 72 89
Fax: 0 89/60 85 76-79
E-Mail: hds@ottobrunn.de
Internet: www.hds-ottobrunn.de

Gemeinde Planegg

Frau Dr. Cornelia David
Münchner Straße 42, 82152 Planegg
Tel.: 0 89/89 94 92 05
E-Mail: dr.cornelia.david@gmail.com
Internet: www.planegg.de

Gemeinde Pullach im Isartal

Frau Annegret Riquarts
Familien- und Seniorenbeauftragte
Johann-Bader-Straße 21, 82049 Pullach im Isartal
Tel.: 0 89/74 47 44-71
E-Mail: riquarts@pullach.de
Internet: www.pullach.de

Gemeinde Putzbrunn

Hauptamt
Tel.: 0 89/4 62 62-0
E-Mail: info@putzbrunn.de
Internet: www.putzbrunn.de

Frau Theresa Schuster
Beauftragte für Soziales
Rathausstraße 1, 85640 Putzbrunn
Tel.: 0 89/60 66 70 77
E-Mail: theresaschuster@t-online.de

Gemeinde Sauerlach

Frau Bettina Sontheimer
Bereich Soziales
Bahnhofstraße 1, 82054 Sauerlach
Tel.: 0 81 04/66 46-12
Fax: 0 81 04/66 46-99
E-Mail: bettina.sontheimer@sauerlach.bayern.de
Internet: www.sauerlach.de

Gemeinde Schäftlarn

Frau Mathilde Gräfin von Pfeil
Dammstraße 14, 82069 Hohenschäftlarn
Tel.: 0 81 78/45 40

Gemeinde Schäftlarn
Starnberger Straße 50, 80269 Hohenschäftlarn
Internet: www.schaeftlarn.de

Gemeinde Straßlach-Dingharting

Frau Jessica Bauner
Seniorenbeauftragte
Schulstraße 21, 82064 Straßlach-Dingharting
Mobil: 01 72/7 19 28 91
Fax: 0 81 70/93 00-8 46
E-Mail: senioren@strasslach.de
Internet: www.strasslach-dingharting.de

Gemeinde Taufkirchen

Herr Florian Schreyer
Seniorenbeauftragter
Köglweg 6, 82024 Taufkirchen
Tel.: 0 89/66 67 22-1 32
Fax: 0 89/6 66 72 29 21 32
E-Mail: schreyer@meintaufkirchen.de
Internet: www.meintaufkirchen.de

Gemeinde Unterföhring

Frau Birgitt Hölzel
Feringahaus Seniorenberatung
St.-Valentin-Weg 20, 85774 Unterföhring
Tel.: 0 89/99 57 98 80
Fax: 0 89/95 83 58 85
E-Mail: hoelzel@unterfoehring.de
Internet: www.unterfoehring.de

Herr Wolfgang Schwaiger
Erster Vorsitzender des Seniorenbeirats
Tel.: 0 89/92 37 91 07
E-Mail: seniorenbeirat@unterfoehring.de

Gemeinde Unterhaching

Frau Erdmute Albat
Seniorenbeauftragte
Seniorenbegegnungs- und -bildungszentrum
im KUBIZ
Jahnstraße 1, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/66 55 53-18/-19
Fax: 0 89/66 55 53-30
E-Mail: seniorenimkubiz@unterhaching.de
Internet: www.unterhaching.de

Stadt Unterschleißheim

Frau Ruth Scherr
Seniorenbeauftragte
Rathausplatz 1, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 0 89/3 10 17 03
E-Mail: ruth.scherr@gmx.de

Frau Sonja Lehnert
Vorsitzende des Beirates für Senioren
Rathausplatz 1, 85716 Unterschleißheim
Mobil: 01 60/95 38 22 81
E-Mail: sonja.lehnert@gmx.de
Internet: www.unterschleissheim.de

Frau Monika Kunisch
Senioren & Inklusion
Rathausplatz 1, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 0 89/3 10 09-2 61
E-Mail: MKunisch@ush.bayern.de
Internet: www.unterschleissheim.de

Herr Peter Wagner
Demenzbeauftragter
Valerystraße 96, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 0 89/32 15 87 75
E-Mail: pwagner@seniorenberatung-online.de
Internet: www.seniorenberatung-online.de

Begegnung, Freizeit, Bildungsangebote

Seniorenbegegnungsstätten

Öffentlicher Mittagstisch

Freiwilligenbörsen

„Der frühe Vogel fängt den Wurm – gemeinsames Wandern ist ihre Leidenschaft“

Glücklich sind Maria und Wolfgang nur, wenn sie möglichst viel zusammen sind. Jahrzehntelang waren sie beruflich sehr eingespannt, die gemeinsame Zeit kam dabei zu kurz. Das Angebot der Senioren-begegnungsstätte in ihrer Gemeinde hat es ihnen besonders angetan…

Sie beschreiben es als sehr vielfältig. Besonders gut gefällt ihnen, dass für alle Senioren etwas dabei ist – egal wie gut sie noch zu Fuß sind. Aktuell seien die beiden noch recht fit und aktiv, aber man wisse ja nie, wie lange das alles noch gehe, grübelt Wolfgang.

Von Tagesausflügen und Wanderungen bis hin zu Vorträgen wird vieles dort angeboten. „Nach Erscheinen des neuen Programms schickt mich mein Mann gleich frühmorgens zum Anmelden", scherzt Maria. Und betont, er fürchte halt, dass es ansonsten sein könnte, dass es bei einer besonders nachgefragten Veranstaltung keine freien Plätze mehr gebe.

Aber nicht nur die Wanderungen und Ausflüge mit anderen Senioren stehen bei den beiden rüstigen Ruheständlern hoch im Kurs. Auch die Vorträge zu Gesundheits- oder anderen Themen, wie z. B. Ernährung oder dem Verfassen einer vernünftigen Patientenverfügung besuchen die beiden gerne. Und natürlich dürfen die verschiedenen Feste nicht unerwähnt bleiben. Sei es der Seniorenfasching, das Volksfest oder die Weihnachtsfeier – ihre Gemeinde bietet ganzjährig ein tolles Programm.

Was ihnen außerdem sehr gefällt, ist der Austausch mit anderen Senioren. Da man sich bei den Veranstaltungen immer wieder begegnet, ist auch schon die eine oder andere nette Bekanntschaft entstanden. Durch diese neuen Kontakte werden Maria und Wolfgang auch auf Ausflugsziele oder Veranstaltungen aufmerksam gemacht, die sie selbst nicht ins Auge gefasst hätten. Und die beiden sind sich einig: „Immer offen für Neues zu sein, hält jung."

Wandern ist die Passion der beiden rüstigen Rentner. Aber auch Kultur und gemeindliche Veranstaltungen stehen bei ihnen hoch im Kurs.

Begegnung, Freizeit, Bildungsangebote

Die Bevölkerung im Landkreis München wird stetig älter. Dadurch nimmt auch der Anteil der Seniorinnen und Senioren zu. Viele von ihnen möchten die Zeit nach ihrem Berufsleben aktiv und selbstbestimmt gestalten. Einige wünschen sich Unternehmungen und den Austausch mit Gleichgesinnten, andere möchten ihre Erfahrungen und Fähigkeiten in Form von bürgerschaftlichem Engagement einbringen.

Seniorenbegegnungsstätten bieten eine gute Möglichkeit für Seniorinnen und Senioren, sich zu treffen, an Kursen und Informationsveranstaltungen teilzunehmen, Ausflüge zu machen oder sich zu diversen Themen beraten zu lassen. Einige Begegnungsstätten bieten zudem einen öffentlichen Mittagstisch an. Weitere Informationen und Kontaktdaten hierzu finden Sie auf den folgenden Seiten.

Die Freiwilligenbörsen bieten Seniorinnen und Senioren die Gelegenheit, sich ehrenamtlich zu engagieren, indem sie ihr Fachwissen und ihren Erfahrungsschatz anderen Interessierten zur Verfügung stellen. Wohin Sie sich im Landkreis München wenden können, wenn Sie sich engagieren möchten, erfahren Sie unter dem Stichpunkt „Freiwilligenbörsen“ ab Seite 26.

Sie möchten sich im Landkreis München engagieren? Nutzen Sie den Engagement-Finder auf unserer Internetseite www.landkreis-muenchen.de und entdecken Sie Ihr Herzens-Engagement im Landkreis München. Filtern Sie nach Tätigkeitsfeldern, Gemeinde/Stadt und/oder suchen Sie nach einem bestimmten Stichwort. Ihre Suchergebnisse sehen Sie auch in der Kartenansicht.

HINWEIS

Der Engagement-Finder befindet sich aktuell im Aufbau. Neue Angebote werden sukzessive eingestellt. Sollte zum jetzigen Zeitpunkt kein passendes Engagement für Sie dabei sein, schauen Sie gerne in Kürze wieder vorbei!

Seniorenbegegnungsstätten

Seniorenbegegnungsstätten sind Orte der Kommunikation, Information, Bildung und Freizeitgestaltung. Sie ermöglichen ihren Besuchern zwanglose Begegnungen, fördern Aktivität und bieten gemeinsames Erleben. Einrichtungen dieser Art sind meist an fünf Tagen in der Woche halb- oder ganztags geöffnet. Man trifft sich zu Veranstaltungen, Kursen, Vorträgen oder unternimmt Ausflüge. Bei Bedarf können Fachkräfte Beratung und Vermittlung von Hilfen zur Überwindung persönlicher Schwierigkeiten anbieten.

Postpatenprojekt

Ein Krankenhausaufenthalt, danach noch eine Reha und zuhause liegt ein Berg von Briefen. Hier setzt die Aufgabe der sogenannten Postpaten an: Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer stehen älteren Menschen bei, ihre Post zu ordnen und zu bearbeiten.

Sowohl ältere Menschen als auch an diesem Ehrenamt Interessierte können sich an die Aufsuchende Seniorenberatung des Landkreises München wenden, wenn sie am Projekt teilnehmen möchten. Für das Ehrenamt sollten unter anderem Spaß an der Arbeit mit Menschen, Empathiefähigkeit, Toleranz sowie Offenheit für Themen des Alters mitgebracht werden.

Die Postpaten unterstützen ältere Menschen in deren Zuhause beim Öffnen, Sortieren, Beantworten und Ablegen der Post. Sie besprechen und bearbeiten gemeinsam offizielle Schreiben und assistieren gegebenenfalls beim Ausfüllen von Formularen. Sie helfen bei der Zusammenstellung von Unterlagen für Anträge, stehen in regelmäßigem Kontakt mit der oder dem für die jeweilige Gemeinde zuständigen Mitarbeiterin oder Mitarbeiter der Aufsuchenden Seniorenberatung und stehen im Austausch mit anderen Postpatinnen und Postpaten.

Ausbildung durch das Münchner Bildungswerk – Begleitung durch die Aufsuchende Seniorenberatung

Nach einem Informationsabend im Münchner Bildungswerk und einem persönlichen Gespräch mit der Aufsuchenden Seniorenberatung besuchen die potenziellen Postpaten einen Einführungskurs mit fünf Modulen des Münchner Bildungswerks. Danach schließen die Ehrenamtlichen eine Vereinbarung über ihr Engagement ab. Damit sind sie auch rechtlich abgesichert. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Aufsuchenden Seniorenberatung vermitteln die ehrenamtlichen Postpaten anschließend an ältere Menschen, begleiten sie beim Erstbesuch und unterstützen die ehrenamtliche Tätigkeit. Zusätzlich werden Austauschtreffen und Fortbildungsmöglichkeiten angeboten.

Das Engagement ist zeitlich flexibel und wird fachlich begleitet. Die Postpatinnen und Postpaten sind versichert und erhalten eine Erstattung ihrer Auslagen. Das Postpatenprojekt ist eine Kooperation zwischen dem Landkreis München und dem Münchner Bildungswerk.

HINWEIS

Innerhalb der Gemeinden finden oft zusätzlich weitere Seniorentreffs und Stammtische statt, die hier nicht aufgeführt sind. Diese können privat, kirchlich, politisch, vereins- oder verbandsgebunden organisiert sein. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer jeweiligen Gemeinde bzw. Stadt über deren Angebote.

In der Stadt München sind die Alten- und Service-Zentren (ASZ) der geeignete Ansprechpartner.

Hier ein Überblick über die Seniorenbegegnungsstätten und Seniorentreffs im Landkreis München:

Aying

Katholische Frauengemeinschaft Helfendorf
Graß 18, 85653 Aying
Tel.: 0 80 95/22 23
Internet: www.kfd-bundesverband.de

Seniorenclub St. Andreas
Kontakt: Frau Dorothea Leschert
Römersiedlung 3, 85653 Aying
Tel.: 0 80 95/17 86
Internet: www.st-andreas-aying.de

Feldkirchen

Gemeindlicher Seniorentreff Feldkirchen
Bahnhofstraße 5, 85622 Feldkirchen
Tel.: 0 89/90 96 90 95
Internet: www.feldkirchen.de

Garching b. München

Seniorentreff Garching
Mühlgasse 20, 85748 Garching b. München
Tel.: 0 89/32 62 60 05
Fax: 0 89/32 30 78 57
E-Mail: seniorentreff@garchingmail.de
Internet: www.seniorentreff-garching.de

Grasbrunn

Seniorentreff Grasbrunn e. V.
Bürgerhaus Neukeferloh, Seniorenstüberl
Leonhard-Stadler-Straße 12,
85630 Grasbrunn-Neukeferloh
Erster Vorsitzender Gerd Schauerbeck
Tel.: 0 89/46 69 92

Haar

Café Evergreen der Bürgerstiftung Haar
Münchener Straße 3, 85540 Haar
Internet: www.buergerstiftunghaar.de

Seniorenclub Haar
Alte Schule, Kirchenplatz 2, 85540 Haar
Tel.: 0 89/46 00 29 50
E-Mail: Ch.Lampe@gmx.de
Internet: www.Seniorenclub-Haar.de

Seniorenfrühstück mit ehrenamtlichem Fahrdienst Nachbarschaftshilfe Haar e. V.
Kirchenstraße 3, 85540 Haar
Tel.: 0 89/1 43 36 49-0
Internet: www.nbh-haar.de

Höhenkirchen-Siegertsbrunn

Wohnen am Schlossanger GmbH
Ambulanter Senioren Service (ASS)
Bahnhofstraße 8, 85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Tel.: 0 81 02/7 84 44-25
Fax: 0 81 02/7 84 44-44
E-Mail: ass@wohnen-am-schlossanger.de
Internet: www.ass-hksbr.de

Seniorenakademie im Landkreis München
Im Seniorenzentrum „Wohnen am Schlossanger"
Bahnhofstraße 8, 85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Anmeldung über Frau Elisabeth Oelschläger
Tel.: 0 81 02/88 99
Internet: www.muenchner-seniorenakademie.de

Das Bildungsangebot gilt für Menschen ab 55 Jahren und kann von allen Landkreisbewohnern genutzt werden.

Evangelisch-Lutherische Kreuz-Christi-Kirche
Martin-Luther-Platz 1, 85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Tel.: 0 81 02/78 08 58
E-Mail: pfarramt.hoehenkirchen@elkb.de
Internet: www.kreuz-christi-kirche.de

Hohenbrunn

Die privaten Seniorenfreunde Hohenbrunn e. V.
Pfarrer-Wenk-Platz 1, 85662 Hohenbrunn
Internet: www.hohenbrunn.de

Seniorentreff „Kaiserstiftung"
Seniorenbegegnungsstätte Riemerling
Marietta und Hanns Kaiser-Stiftung
Rudolf-Diesel-Straße 9, 85521 Hohenbrunn-Riemerling
Tel.: 0 89/6 11 01 22 80
E-Mail: kaiserstiftung@hohenbrunn.de

Ismaning

AWO Seniorenzentrum Bürgerstift Ismaning
Münchner Straße 41, 85737 Ismaning
Tel.: 0 89/99 65 62-0
Fax: 0 89/99 65 62-11
E-Mail: info@sz-ism.awo-obb.de
Internet: www.awo-obb-senioren.de

Hillebrandhof – Haus der Senioren
Mobile Soziale Beratung
Aschheimer Straße 2, 85737 Ismaning
Tel.: 0 89/96 99 82 -73/-77
Fax: 0 89/96 99 82 82
E-Mail: hillebrandhof@ismaning.de
Internet: www.ismaning.de/wir-in-ismaning/hillebrandhof

Seniorenclub der evangelischen Kirchengemeinde Gabrielkirche Ismaning
Dr.-Schmitt-Straße 10, 85737 Ismaning
Tel.: 0 89/96 65 66
Tel.: 0 81 06/2 02 78 (Frau Helga Dietrich, Ansprechpartnerin Seniorenclub)
Fax: 0 89/96 20 25 67
E-Mail: pfarramt.ismaning@elkb.de
Internet: www.ismaning-evangelisch.de

Seniorenclub der katholischen Kirchengemeinde Ismaning
St. Johann Baptist
Gottfried-Ziegler-Straße 6, 85737 Ismaning
Tel.: 0 89/96 80 28
Internet: www.ismaning.de

Neubiberg

Seniorenzentrum der Gemeinde Neubiberg
Hauptstraße 12, 85579 Neubiberg
Tel.: 0 89/6 00 12-8 56
Fax: 0 89/6 00 13-6 37
E-Mail: seniorenzentrum@neubiberg.de
Internet: www.neubiberg.de

Oberhaching

Für und Mit Freiwilligenagentur Oberhaching e. V.
1. Vorsitzende: Frau Margit Markl
St.-Rita-Weg 17, 82041 Oberhaching
Mobil: 01 76/30 14 86 10
E-Mail: info@fuerundmit-oberhaching.de
Internet: www.fuerundmit-oberhaching.de

Oberschleißheim

Nachbarschaftshilfe Oberschleißheim e. V.
Am Margarethenanger 1, 85764 Oberschleißheim
Tel.: 0 89/31 56 76-60
Fax: 0 89/31 56 76-68
E-Mail: info@nbh-osh.de
Internet: www.nbh-osh.de

Ottobrunn

Caritativer Helferkreis der Pfarrei St. Magdalena im Pfarrverband VIER BRUNNEN
Ottostraße 102, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/60 60 93-90
Fax: 0 89/60 60 93-99
E-Mail:
st-magdalena.ottobrunn@erzbistum-muenchen.de
Internet: www.pv4brunnen.de

Haus der Senioren
Treffpunkt für Freizeit-, Informations- und Bildungsangebote der Gemeinde Ottobrunn
Mozartstraße 68, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/60 85 72 89
Fax: 0 89/60 85 76 79
E-Mail: hds@ottobrunn.de
Internet: www.hds-ottobrunn.de

Planegg

Sozialnetz Würmtal-Insel
Pasinger Straße 13, 82152 Planegg
Tel.: 0 89/89 32 97 40
Fax: 0 89/89 54 69 58
E-Mail: info@wuermtal-insel.de
Internet: www.wuermtal-insel.de

St. Elisabethen-Verein Planegg
Bräuhausstraße 5, 82152 Planegg
Tel.: 0 89/7 91 34 69 oder 0 89/8 59 86 89
E-Mail: st-elisabethen.planegg@gmx.de
Internet: www.erzbistum-muenchen.de/pfarrei/pv-im-wuermtal/cont/49611

Pullach im Isartal

Seniorenclub Pullach
Frau Waltraud Detzer (1. Vorsitzende)
Wolfratshauser Straße 17 d, 82049 Pullach im Isartal
Tel.: 0 89/7 93 29 02
E-Mail: seniorenclub-pullach@muenchen-mail.de
Internet:
www.muenchen-surf.de/seniorenclub-pullach

Seniorentreff der evang.- luth. Jakobuskirche Pullach
Frau Annemarie Linde
Jakobusplatz 1, 82049 Pullach im Isartal
Tel.: 0 89/7 93 01 92
E-Mail: linde.pullach@gmail.com

Seniorentreff des katholischen Pfarrverbands Pullach-Großhesselohe
Parkstraße 11, 82049 Pullach im Isartal
Tel.: 0 89/79 36 86-0
E-Mail: pv-pullach-grosshesselohe@ebmuc.de

Versehrtensportgruppe Pullach im Isartal
Heilmannstraße 2, 82049 Pullach im Isartal
Tel.: 0 89/79 99 03

Putzbrunn

Seniorenclub Putzbrunn
im Pfarrsaal St. Stephan
Frau Eva Rutingsdorfer
Glonner Straße 19 c, 85640 Putzbrunn
Tel.: 0 89/46 51 09
E-Mail: e.rutingsdorfer@t-online.de
Internet: www.putzbrunn.de

Taufkirchen

Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching e. V.
Angebote für Senioren, pflegebedürftige Menschen und Angehörige
Ahornring 119, 82024 Taufkirchen
Tel.: 0 89/66 60 91 80
Fax: 0 89/66 60 91 82
E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de
Internet: www.nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching e. V.
Service- und Beratungsstelle für ältere Menschen
Eschenstraße 40, 82024 Taufkirchen
Tel.: 0 89/66 61 00-3 90
Fax: 0 89/66 61 00-3 99
E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de
Internet: www.nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Unterföhring

Feringahaus Seniorenbegegnung und -beratung
St.-Florian-Straße 2, 85774 Unterföhring
Tel.: 0 89/9 50 81-7 25
Fax: 0 89/9 50 81 77-7 25
E-Mail: seniorenbegegnung@unterfoehring.de
Internet: www.unterfoehring.de

Unterhaching

Seniorenbegegnungs- und -bildungszentrum im KUBIZ
Jahnstraße 1, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/66 55 53-18/-19
Fax.: 0 89/66 55 53-30
E-Mail: seniorenimkubiz@unterhaching.de
Internet: www.unterhaching.de

KWA Club-Kuratorium Wohnen im Alter
Biberger Straße 50, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/6 08 02-9 48
Fax: 0 89/6 08 02-9 13
E-Mail: club@kwa.de
Internet: www.kwa-club.de

Unterschleißheim

AWO Begegnungszentrum für Senioren
Pegasusstraße 18, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 0 89/3 10 74 61
E-Mail:
begegnungszentrum.unterschleissheim@awo-obb.de
Internet: www.awo-obb.de

AWO-Seniorenclub/AWO-Ortsverein Unterschleißheim/Lohhof e. V.
Ahornstraße 1a, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 0 89/37 06 54 77
E-Mail: dr.bednarek@gmail.com
Internet: www.awo-obb-senioren.de

In der Stadt München sind die Alten- und Service-Zentren (ASZ) der geeignete Ansprechpartner:

München

Münchner SENIORENBÖRSE
Rumfordstraße 89, 80469 München
Tel.: 0 89/29 16 24 77
E-Mail: info@muenchner-seniorenboerse.de
Internet: www.muenchner-seniorenboerse.de

Für Menschen ab 55 Jahren

Öffentlicher Mittagstisch

Falls Sie Interesse haben, Ihr Mittagessen gemeinsam mit anderen Seniorinnen und Senioren in einem netten Kreis einzunehmen, wenden Sie sich bitte an folgende Seniorenhilfeeinrichtungen:

Aschheim

Mahlzeitendienst der Nachbarschaftshilfe Aschheim/Dornach e. V.
Watzmannstraße 30, 85609 Aschheim
Tel.: 0 89/90 90 01 84
Fax: 0 89/90 77 52 91
E-Mail: mzd@nbh-aschheim-dornach.de

Aying

AWO Seniorenzentrum Aying
Schieferweg 29, 85653 Aying
Tel.: 0 80 95/87 56-0
Fax: 0 80 95/87 56-20
E-Mail: info@sz-ain.awo-obb.de
Internet: www.sz-aying.awo-obb.de

Baierbrunn

Pfarrei St. Peter und Paul
Forstenrieder Weg 13,
82065 Baierbrunn
Tel.: 0 89/7 44 80 80

Gräfelfing

Senioren- und Pflegeheim Rudolf und Maria Gunst-Haus
Lochhamer Straße 76, 82166 Gräfelfing
Tel.: 0 89/89 82 43-0
Fax: 0 89/89 82 43-80
E-Mail: info@rmg-graefelfing.de

Caritas Altenheim St. Gisela
Pasinger Straße 23, 82166 Gräfelfing
Tel.: 0 89/89 82 34-0
E-Mail: st-gisela@caritasmuenchen.de

Grünwald

Parkresidenz Helmine Held
Auf der Eierwiese 26, 82031 Grünwald
Tel.: 0 89/6 41 45-0
Fax: 0 89/6 41 45-4 44
E-Mail: parkresidenz@swmbrk.de

Senioren- und Pflegeheim Haus Römerschanz
Dr.-Max-Straße 3, 82031 Grünwald
Tel.: 0 89/64 18 27-0
Fax: 0 89/64 18 27-80
E-Mail: elke.pilz@brk-muenchen.de

Haar

Maria-Stadler-Haus
Vockestraße 75, 85540 Haar
Tel.: 0 89/4 51 51 88-5 00
Fax: 0 89/4 51 51 88-5 01
E-Mail: info@msh-haar.de
auf Anfrage

Hohenbrunn

Ev. Pflegezentrum Lore Malsch
Friedrich-Hofmann-Straße 2-4,
85521 Hohenbrunn -Riemerling
Tel.: 0 89/60 05-61 01
Fax: 0 89/60 05-60 99
E-Mail: jsteinbach@im-muenchen.de
Internet: www.aph-riemerling.de

Ismaning

AWO Seniorenzentrum Bürgerstift Ismaning
Münchener Straße 41, 85737 Ismaning
Tel.: 0 89/99 65 62-0
Fax: 0 89/99 65 62-11
E-Mail: info@sz-ism.awo-obb.de

Hillebrandhof – Haus der Senioren
Aschheimer Straße 2, 85737 Ismaning
Tel.: 0 89/96 99 82-73/-77
E-Mail: hillebrandhof@ismaning.de

Kirchheim

Monatlicher Mittagstisch der Seniorenbeauftragten
Münchner Straße 6, 85551 Kirchheim
Tel.: 0 89/9 09 09-51 10
E-Mail: seniorenbeauftragte@kirchheim-heimstetten.de

Ottobrunn

KWA Hanns-Seidel-Haus
Ottostraße 44, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/6 08 02-0
Fax: 0 89/6 08 02-9 13
E-Mail: hanns-seidel@kwa.de

Planegg

Evangelisches Alten- und Pflegeheim Planegg
Germeringer Straße 33, 82152 Planegg
Tel.: 0 89/89 92 24-0
Fax: 0 89/89 92 24-1 02
E-Mail: epz-planegg@diakonie-muc-obb.de

Pullach im Isartal

Pfarrheim der katholischen Kirche
Parkstraße 9-11, 82049 Pullach im Isartal
Tel.: 0 89/7 93 68 60

Schäftlarn

Evang. Altenpflegeheim Ebenhausen
Gerhart-Hauptmann-Weg 10, 82067 Schäftlarn
Tel.: 0 81 78/93 01-0
Fax: 0 81 78/93 01-18
E-Mail: epz-ebenhausen@diakonie-muc-obb.de

Taufkirchen

Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching e. V. Mehrgenerationenhaus
Ahornring 119, 82024 Taufkirchen
Tel.: 0 89/66 60 91 80
Fax: 0 89/66 60 91 82
E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Pichlmayr Senioren-Zentrum Taufkirchen
Riegerweg 8-10, 82024 Taufkirchen
Tel.: 0 89/6 22 99-0
Fax: 0 89/6 22 99-2 90
E-Mail: taufkirchen.muenchen@pichlmayr.de

Unterföhring

Feringahaus Seniorenbegegnung
St.-Florian-Straße 2, 85774 Unterföhring
Tel.: 0 89/95 08 17-25
Fax: 0 89/95 08 17 77-25
E-Mail: seniorenbegegnung@unterfoehring.de

Nachbarschaftshilfe Unterföhring e. V.
St.-Valentin-Weg 20 a, 85774 Unterföhring
Tel.: 0 89/39 29 18 16
E-Mail: nbhufg@arcor.de

Unterhaching

Seniorenbegegnungs- und -bildungszentrum im KUBIZ
Jahnstraße 1, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/66 55 53-19/-18
Fax: 0 89/66 5 53-30
E-Mail: seniorenimkubiz@unterhaching.de

Unterschleißheim

AWO Begegnungszentrum für Senioren
Pegasusstraße 18, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 0 89/3 10 74 61
Fax: 0 89/3 10 21 22
E-Mail:
begegnungszentrum.unterschleissheim@awo-obb.de

Weitere Angebote:

Krailling (Landkreis Starnberg)

Caritas-Altenheim Maria Eich
Rudolf-von-Hirsch-Straße 27, 82152 Krailling
Tel.: 0 89/89 51 76
Fax: 0 89/89 51 78-22
E-Mail: maria-eich@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-altenheim-krailling.de

Freiwilligenbörsen

Haben Sie besonderes Fachwissen, das Sie gern an interessierte Bürgerinnen und Bürger weitergeben möchten? Oder möchten Sie sich als Seniorin oder Senior einfach in einem bestimmten Bereich freiwillig engagieren? Dann wenden Sie sich gerne an eine der unten aufgeführten Freiwilligenbörsen. In einem persönlichen Gespräch können Sie über Ihre Interessen, Wünsche und Fähigkeiten sprechen. Die Freiwilligenbörsen unterstützen Sie dann bei der Suche und Vermittlung von Einsätzen und organisieren Gelegenheiten, sich mit anderen Freiwilligen auszutauschen.

Ismaning

Caritas-Dienste im Landkreis
Freiwilligenbörse Ismaning
Dr.-Schmitt-Straße 4, 85737 Ismaning
Tel.: 0 89/96 28 99 30
Fax: 0 89/96 28 98 77
E-Mail: inge.brandmeier@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-nah-am-naechsten.de

Ottobrunn

Caritas-Dienste im Landkreis
Freiwilligenzentrum Ottobrunn/Landkreis München Südost
Putzbrunner Straße 11a, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/60 85 20-12
Fax: 0 89/60 85 20-30
E-Mail: fwz-ottobrunn@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-nah-am-naechsten.de

Taufkirchen

Arbeitsgemeinschaft der Nachbarschaftshilfen München-Land
c/o Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching e. V.
Andrea Schatz (Sprecherin)
Ahornring 119, 82024 Taufkirchen
Tel.: 0 89/66 60 91 80
E-Mail: schatz@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de
Internet: www.nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Unterschleißheim

ZEITGEISTER Unterschleißheim
Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde
Maria-Magdalena-Haus
Gerhard-Hauptmann-Straße 10, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 0 89/31 78 14 14
E-Mail: zeitgeister-ush@web.de
Internet: www.zeitgeister-ush.de

Impressionen: Die Fotos aus dem Seniorentreff „Kaiserstiftung“ der Seniorenbegegnungsstätte Riemerling stehen stellvertretend für die vielen Angebote im Landkreis München.

Gesellschaftstanz macht Freude und hält fit.

Beim gemeinsamen Ausflug darf die Kaffeepause nicht fehlen.

Gemeinsam die Speisen anderer Kulturen kennenlernen – eine große Bereicherung.

Beim Austausch zwischen Alt und Jung lernen beide Seiten noch eine ganze Menge.

Konversation unter Männern darf auch mal auf Englisch sein.

Mit musikalischer Begleitung schlemmt es sich doch gleich viel besser.

Nachbarschaftshilfen und soziale Dienste

Aktuelle Kontaktdaten für den Landkreis München

Weitere Unterstützungsangebote

„In der Küche oder im Garten – ihre Kreationen waren unvergleichlich“

Marcela F. aus dem nördlichen Landkreis war seit ihrer Zeit als junge Frau fast durchgehend berufstätig. Zwischenzeitlich wurde sie schwer krank. Inzwischen gelingt es ihr nicht mehr, ihren kleinen Haushalt zu versorgen…

Probleme hat sie zudem mit der Versorgung ihrer Wunden. Selbst den Gang zur Apotheke oder zum Arzt kann sie inzwischen nicht mehr bewerkstelligen, so dass diese Hausbesuche bei ihr machen. Zwar hilft ihr Sohn mit, so gut es geht, aber er ist selbst berufstätig und hat Familie.

Eine große Unterstützung stellt seit einiger Zeit die örtliche Nachbarschaftshilfe für Frau F. dar. Es begann damit, dass sie Unterstützung bei den gängigen Hausarbeiten benötigte. Die Mitarbeiterin der Nachbarschaftshilfe kauft zudem für sie ein und bringt bei Bedarf den Müll hinaus. Dies ist für Marcela F. eine große Hilfe. Daneben freut sie sich, wenn sie für ein paar Stunden in der Woche jemanden hat, mit dem sie ein Gespräch führen kann. Ein ambulanter Pflegedienst versorgt ihre Wunden täglich und hilft beim Duschen.

Ob Blumen oder Gemüse – für Marcella musste immer alles frisch sein. Dafür scheute die mit einem grünen Daumen Gesegnete im Garten oder in der Küche keine Mühen.

Noch heute freut sich die dankbare Seniorin darüber, dass ihr einmal eine Mitarbeiterin des Pflegedienstes auf dem Weg zu ihr ein Rezept beim Hausarzt abholte und ihr mitbrachte.

„Das ist doch gar nicht die eigentliche Aufgabe des Pflegedienstes“, so Marcela F. gerührt. Aber gerade diese und andere Unterstützungen sind es, die es ihr ermöglichen, weiter in ihrem gewohnten Umfeld zu bleiben, was ihr aufgrund ihrer lieben sozialen Kontakte zur Familie und ihrer Nachbarin sehr wichtig ist.

Frau F. ist sehr glücklich über die Unterstützung durch die Nachbarschaftshilfe und möchte andere hilfebedürftige Senioren ermutigen, dieses Angebot in Anspruch zu nehmen. Sie freut sich, ihre positiven Erfahrungen mit anderen Menschen teilen zu können.

Ablenkung erhält sie regelmäßig durch ihren kleinen Enkel, mit dem sie leidenschaftlich gerne malt und Geschichten vorliest. Er sei ihr kleiner Sonnenschein, der sie täglich neu motiviere und ihr das Gefühl gebe, eine gute Oma zu sein.

Einen großen Wermutstropfen gibt es jedoch: Leider kann sie ihren großen Leidenschaften – dem Kochen und Backen, dem Stricken sowie der Gartenarbeit – nicht mehr nachkommen. Was habe sie

im Garten gewerkelt und sich darum gekümmert, dass alles blüht. Dass sie ihren kleinen Garten vor ihrer Wohnung nicht mehr bewirtschaften kann, betrübt sie sehr.

Für ihre Familie habe sie jedes Wochenende einen Kuchen gebacken, das gehörte einfach dazu und die Kinder aßen mit großer Freude. Heute ist sie froh, wenn ihr kleiner Enkel ihr eine Schüssel mit Kartoffeln ans Sofa bringt, um sie in bequemer Position zu schälen. Zu langes Stehen in der Küche ist inzwischen sehr beschwerlich. Aber Frau F. freut sich, zumindest noch kleine Speisen für sich und ihren Enkel zubereiten zu können. Pfannkuchen gehen schließlich immer.

Zu Weihnachten gehörte es bislang stets zur Tradition, Pullover für den Sohn und andere Familienmitglieder zu stricken. Inzwischen müssen sie sich über andere Geschenke freuen, da es die Augen von Frau F. nicht mehr zulassen, solch filigrane Arbeiten zu bewältigen.

Auch wenn sie ihre gesundheitliche Situation kontinuierlich schwächt, so ist Marcela F. sehr dankbar für die Hilfen und die Stunden mit ihrer Familie: „Was soll ich sagen – noch lebe ich und der Kleine ist alles für mich."

Nachbarschaftshilfen und soziale Dienste

Das Angebot der einzelnen Nachbarschaftshilfen im Landkreis München hat sich in der Vergangenheit zusehends erweitert. Zahlreiche Nachbarschaftshilfen im Landkreis haben sich in der Arbeitsgemeinschaft der Nachbarschaftshilfen zusammengeschlossen, um ihre Kompetenzen zu bündeln und den Landkreisbürgern ein umfangreiches Angebot machen zu können.

Sie bieten eine Vielzahl von Dienstleistungen für fast alle Bereiche des täglichen Lebens an. Bei veränderten Lebenslagen und persönlichen Notsituationen sind sie in der Regel der erste Ansprechpartner innerhalb einer Gemeinde. Betroffene und auch deren Angehörige werden bei anfallenden Fragen gerne beraten und unterstützt. Viele Nachbarschaftshilfen betreiben zusätzlich auch einen ambulanten Pflegedienst.

Besonders wenn Sie nicht mehr ohne Hilfe selbständig zu Hause leben können, ermöglicht das Angebot der Nachbarschaftshilfen häufig, dass Sie in Ihrer eigenen Wohnung bleiben können. Ebenso erfahren Ihre pflegenden Angehörigen durch Besuchs-, Betreuungs- und Pflegedienste eine enorme Entlastung in ihrem anstrengenden Pflegealltag.

Hier eine Auswahl der möglichen Hilfsangebote:

- Besuchsdienste (zu Hause oder in der stationären Einrichtung)
- Einkaufsdienste
- Begleitdienste zu Ärzten etc.
- Ambulante Pflege
- Betreutes Wohnen
- Betreutes Wohnen zu Hause
- Betreuung für Menschen mit Demenz
- Tagesbetreuung für pflegebedürftige Senioren
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Essen auf Rädern
- Hausnotrufdienst
- Mittagstisch
- Hilfsmittelverleih
- Freizeitgestaltung
- Gedächtnistraining für Senioren
- Aktivierungsgruppen für Demenzkranke
- Spielnachmittage für Senioren
- Seniorenschwimmen
- Fachvorträge zu den Themen Alter, Demenz, Pflege
- Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige
- Unterschiedliche Projekte, wie z. B. „Leihoma“ oder „Lernbegleiter für Schüler“

Da sich das Angebot der Nachbarschaftshilfen fortlaufend ändert bzw. erweitert, bitten wir Sie, sich an Ihre Nachbarschaftshilfe vor Ort zu wenden, um Ihren persönlichen Bedarf mit den Fachkräften und den ehrenamtlichen Mitarbeitern zu besprechen.

Aktuelle Kontaktdaten für den Landkreis München

Aschheim

Nachbarschaftshilfe Aschheim/Dornach e. V.
Watzmannstraße 20, 85609 Aschheim
Tel.: 0 89/9 04 45 89
Fax: 0 89/90 77 52 91
E-Mail: nbh.aschheim.dornach@gmx.de
Internet: www.nbh-aschheim-dornach.de

Aying

Verein Dorfleben und Soziales in der Gemeinde Aying e. V.
Dorfstraße 3, 85653 Aying
Tel.: 0 80 95/87 59 77
Fax: 0 80 95/87 18 78
E-Mail: dsga.rosifritzsche@t-online.de
Internet: www.dorfleben-soziales-aying.de

Brunnthal

Sozialer Hilfsring Brunnthal e. V.
Bogenstraße 1 b, 85649 Brunnthal
Mobil: 01 57/34 50 97 67
Fax: 0 81 02/48 51
E-Mail: info@hilfsring-brunnthal.de
Internet: www.hilfsring-brunnthal.de

Feldkirchen

Nachbarschaftshilfe Feldkirchen e. V.
Herr Ulrich Rüßmann
Zeppelinstraße 7, 85622 Feldkirchen
Tel.: 0 89/42 22 79
Mobil: 01 76/45 53 83 66
E-Mail: ulrich.ruessmann@genion.de
Internet: www.nbh-feldkirchen.de

Frau Manuela Smolak
Einsatzleitung Nachbarschaftshilfe Feldkirchen
Mobil: 01 60/94 65 97 83
E-Mail: m.smolak@nbh-feldkirchen.de

Garching b. München

Nachbarschaftshilfe Garching e. V.
Service- und Beratungsstelle
Rathausplatz 1, 85748 Garching b. München
Tel.: 0 89/3 20 13 48
Fax: 0 89/32 62 74 48
E-Mail: fsh@nbh-garching.de
Internet: www.nbh-garching.de

Grasbrunn

Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Zorneding und Grasbrunn e. V.
Brunnenstraße 28, 85598 Vaterstetten/Baldham
Tel.: 0 81 06/3 68 46
Fax: 0 81 06/36 84 84
E-Mail: info@deine-nachbarschaftshilfe.de
Internet: www.deine-nachbarschaftshilfe.de

Grünwald

Nachbarschaftshilfe Grünwald e. V.
Tobrukstraße 2, 82031 Grünwald
Tel.: 0 89/64 96 49 99-0
Fax: 0 89/64 96 49 99-99
E-Mail: info@nbh-gruenwald.de
Internet: www.nbh-gruenwald.de

Haar

Nachbarschaftshilfe Haar e. V.
Kirchenstraße 3, 85540 Haar
Tel.: 0 89/14 33 64 9-0
E-Mail: info@nbh-haar.de
Internet: www.nbh-haar.de

Hand-in-Hand-in-Haar e. V.
Münchener Straße 3, 85540 Haar
Raum Nr. 12 im 2. OG
Tel.: 0 89/4 60 02-8 64
E-Mail: info@handinhandinhaar.de
Internet: www.handinhandinhaar.de

Höhenkirchen-Siegertsbrunn

Evang-Luth. Kreuz-Christi-Kirche
Martin-Luther-Platz 1, 85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Tel.: 0 81 02/78 08 58
E-Mail: pfarramt.hoehenkirchen@elkb.de
Internet: www.kreuz-christi-kirche.de

Nachbarschaftshilfe Kath. Pfarrverband Höhenkirchen
Pfarrer Manuel Kleinhans (für Höhenkirchen)
Herr Sellner (für Siegertsbrunn)
Frau Ettmüller (für Brunnthal)
Schulstraße 11, 85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Tel.: 0 81 02/77 40-0
Fax: 0 81 02/77 40 99
E-Mail: pv-hoehenkirchen@ebmuc.de
Internet: www.pfarrverband-hoehenkirchen.de

HandinHand Mehrgenerationengenossenschaft eG
Frau Ruth Niedermeier
Mobil: 01 57/88 12 04 25
E-Mail: handinhand-hksbr@web.de
Internet: www.hand-in-hand-genossenschaft.de

Hohenbrunn

Offener Helferkreis St. Stephanus Hohenbrunn
Neulingerstraße 9, 85662 Hohenbrunn
Tel.: 0 81 02/56 84 (Frau Dr. Johanna Feldmeier)
Tel.: 0 81 02/14 75 (Frau Christa Remig)
E-Mail: ch.remig@t-online.de

Ismaning

Nachbarschaftshilfe Ismaning e. V.
Reisingerstraße 27, 85737 Ismaning
Tel.: 0 89/4 44 43 44-50
Fax: 0 89/4 44 43 44-64
E-Mail: info@nbh-ismaning.de
Internet: www.nbh-ismaning.de

Kirchheim b. München

Nachbarschaftshilfe Kirchheim, Heimstetten und Landsham e. V.
Heimstettner Straße 4, 85551 Kirchheim b. München
Tel.: 0 89/9 03 07 59
E-Mail: stettberger@nbhk.de
Internet: www.nbhk.de

Evang.-Luth. Kirchengemeinde Cantate Kirche
Martin-Luther-Straße 7, 85551 Kirchheim b. München
Tel.: 0 89/9 03 81 33
E-Mail: pfarramt.kirchheim@elkb.de
Internet: www.cantate-kirche.de

Collegium 2000 gGmbH
Räterstraße 21, 85551 Kirchheim b. München
Tel.: 0 89/9 45 67 30 35
E-Mail: Dietlinde.Pointner@collegium2000.com

Neubiberg

Mobiler Sozialer Hilfsdienst des Seniorenzentrums Neubiberg
Hauptstraße 12, 85579 Neubiberg
Tel.: 0 89/6 00 12-8 56
Fax: 0 89/6 00 13-6 37
E-Mail: seniorenzentrum@neubiberg.de
Internet: www.neubiberg.de

Neuried

Nachbarschaftshilfe Neuried
Planegger Straße 4, 82061 Neuried
Tel.: 0 89/7 59 01 49
E-Mail: kontakt@nachbarschaftshilfe-neuried.de
Internet: www.nachbarschaftshilfe-neuried.de

Oberhaching

Nachbarschaftshilfe Oberhaching e. V.
Innerer Stockweg 1 / 1. Stock, 82041 Oberhaching
Tel.: 0 89/39 29 70 50
Fax: 0 89/39 29 70 51
E-Mail: sabine.muehlbauer@nbh-oha.de
Internet: www.nbh-oha.de

Oberschleißheim

Kranken- und Altenpflegeverein Oberschleißheim e. V.
Haselsberger Straße 9, 85764 Oberschleißheim
Tel.: 0 89/32 83 64 15
E-Mail: kapverein@outlook.de
Internet: www.kapverein.de

Nachbarschaftshilfe Oberschleißheim e. V.
Am Margarethenanger 1, 85764 Oberschleißheim
Tel.: 0 89/31 56 76-60
Fax: 0 89/31 56 76-68
E-Mail: info@nbh-osh.de
Internet: www.nbh-osh.de

Ottobrunn

AWO Nachbarschaftshilfe Ottobrunn-Hohenbrunn-Neubiberg
Putzbrunner Straße 52, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/99 01 66 96
Fax: 0 89/99 01 66 94
E-Mail: info@awo-nbh.de
Internet: www.awo-nbh.de

Helferkreis der Pfarrei St. Albertus Magnus
Albert-Schweitzer-Straße 2, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/62 97 05-0
Fax: 0 89/62 97 05-30
E-Mail: st-albertus-magnus.ottobrunn@erzbistum-muenchen.de
Internet: www.albertusmagnus.de

Caritativer Helferkreis der Pfarrei St. Magdalena im Pfarrverband VIER BRUNNEN
Ottostraße 102, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/60 60 93-90
Fax: 0 89/60 60 93-99
E-Mail: st-magdalena.ottobrunn@erzbistum-muenchen.de
Internet: www.pv4brunnen.de

Planegg

Nachbarschaftshilfe Planegg/Krailling
Kath. Pfarrbüro St. Elisabeth
Bräuhausstraße 5, 82152 Planegg
Tel.: 0 89/89 56 88-0
Fax: 0 89/89 56 88-20
E-Mail: st-elisabeth.planegg@ebmuc.de
Internet: www.erzbistum-muenchen.de

Sozialnetz Würmtal-Insel
Pasinger Straße 13, 82152 Planegg
Tel.: 0 89/89 32 97 40
Fax: 0 89/89 54 69 58
E-Mail: info@wuermtal-insel.de
Internet: www.wuermtal-insel.de

Pullach im Isartal

Nachbarschaftshilfe Pullach
Frau Irene Frisch
Wettersteinstraße 11, 82049 Pullach im Isartal
Tel.: 0 89/12 09 26 96
Fax: 0 89/7 93 89 90
E-Mail: irene.frisch@gmx.de
Internet: www.pullach.de/beratung-und-hilfe-fuer-aeltere-kranke-und-behinderte-menschen

Putzbrunn

Nachbarschaftshilfe Putzbrunn
Glonner Straße 19 c, 85640 Putzbrunn
Tel.: 0 89/60 66 70 77 (Frau Theresa Schuster)
E-Mail: theresaschuster@t-online.de
Tel.: 0 89/60 06 03 03 (Frau Juliane Bollow)
E-Mail: juliane.bollow@icloud.com
Internet: https://www.pv4brunnen.de

Sauerlach

Nachbarschaftshilfe Sauerlach e. V.
Münchener Straße 1, 82054 Sauerlach
Tel.: 0 81 04/8 88 24 21
Fax: 0 81 04/8 88 24 22
E-Mail: info@nbh-sauerlach.de
Internet: www.nbh-sauerlach.de

Schäftlarn

Nachbarschaftshilfe der Evangelischen Kirchengemeinde Ebenhausen, Schäftlarn, Icking, Baierbrunn, Straßlach-Dingharting
Klosterstraße 26, 82069 Schäftlarn
Tel.: 0 81 78/37 43
Fax: 0 81 78/95 59 93
E-Mail: Pfarramt.Ebenhausen@elkb.de
Internet: www.ebenhausen-evangelisch.de

Straßlach-Dingharting

Nachbarschaftshilfe Straßlach-Dingharting Gemeindeverwaltung
Schulstraße 21, 82064 Straßlach-Dingharting
Tel.: 0 81 70/93 00-0
E-Mail: hauptverwaltung@strasslach.de
Internet: www.strasslach-dingharting.de

Taufkirchen

Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching e. V.
Ahornring 119, 82024 Taufkirchen
Tel.: 0 89/66 60 91 80
Fax: 0 89/66 60 91 82
E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de
Internet: www.nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Unterföhring

Feringahaus Seniorenberatung
St.-Valentin-Weg 20, 85774 Unterföhring
Tel.: 0 89/99 57 98-80/-81
Fax: 0 89/95 83 58-85
E-Mail: seniorenberatung@unterfoehring.de
Internet: www.unterfoehring.de

Nachbarschaftshilfe Unterföhring e. V.
St.-Valentin-Weg 20 a, 85774 Unterföhring
Tel.: 0 89/39 29 18 16
E-Mail: nbhufg@arcor.de
Internet:
www.nachbarschaftshilfe-unterfoehring.de

Unterhaching

Kuratorium Wohnen im Alter
KWA Club Unterhaching
Biberger Straße 50, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/6 65 58-500
Fax: 0 89/6 65 58-5 38
E-Mail: club-dienste@kwa.de
Internet: www.kwa-club.de

Mobiler Sozialer Hilfsdienst
Seniorenbegegnungs- und -bildungszentrum im KUBIZ
Jahnstraße 1, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/66 55 53-18/-19
Fax: 0 89/66 55 53-30
E-Mail: seniorenimkubiz@unterhaching.de
Internet: www.unterhaching.de

Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching e. V.
Ahornring 119, 82024 Taufkirchen
Tel.: 0 89/66 60 91-80
Fax: 0 89/66 60 91-82
E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de
Internet: www.nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Unterschleißheim

Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e. V.
Alexander-Pachmann-Straße 40, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 0 89/3 70 73-5 71
Fax: 0 89/3 70 73-5 70
E-Mail: buero@nbh-ush.de
Internet: www.nbh-ush.de

Weitere Unterstützungsangebote

Zusätzlich zu den Angeboten der Nachbarschaftshilfen und sozialen Dienste werden für Bürgerinnen und Bürger des Landkreises München u. a. Kleiderkammern, Mobile Werkstätten, der Stromsparcheck PLUS sowie Tische und Tafeln angeboten. Dort können kostengünstig Bekleidung und Lebensmittel erworben sowie kleinere Reparaturen ausgeführt werden. Zudem erhalten Sie Beratung zum Thema Stromsparen und welche Förderungen Sie in Anspruch nehmen können.

Darüber hinaus bieten viele Gemeinden und Städte Fahrdienste, z. B. in Form von Bürgerbussen, an.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre örtlich zuständige Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

Gut essen und trinken für Senioren

„Fertigsuppen kommen bei ihr nicht in die Tüte“

Wenn Herr S. und seine Frau eines gern gemeinsam machen, dann ist es Kochen und Essen in angenehmer Atmosphäre. „Mit dem ganzen Fertigzeug sollen sie mir wegbleiben“, sagt Frau S. „Die jungen Mädchen lernen doch…

nimmer, wie man richtig kocht. Schade ist das." Sehr viel Wert legt das rüstige Rentnerpaar auf gesunde Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse. Und es muss selbst gekocht sein, auch wenn es nur ein Süppchen ist. Aber auch der sonntägliche Kuchen oder das Weißbier am Abend dürfen sein, da das Essen und Trinken auch Spaß machen soll. Nur mit dem Zucker müssen beide aufpassen, was Herr S. mit einem Fingerzeig auf seinen Bauch untermauert und dabei lacht.

Mit einem Augenzwinkern ergänzt Frau S.: „Wissen's, mein Mann spielt schon so lange die Tuba, und dafür braucht er halt genug Luft. Drum achte ich schon drauf, dass das so bleibt. Und seine Lederhose muss auch weiter passen, die Dinger sind nämlich sehr teuer. Und eine Neue gibt´s nicht."

Vor allem Frau S. macht sich zudem viele Gedanken zum Thema Ernährung. In ihrem Freundes- und Bekanntenkreis hören sie immer öfter, dass viele ältere Menschen die Lust am Essen verlieren und dadurch anfälliger für Krankheiten werden. Häufig liegt es daran, dass sie allein leben und es sich ihrer Ansicht nach nicht lohnt, für sich allein zu kochen. Oder sie vergessen über den Tag hinweg zu essen oder ausreichend zu trinken.

Über eines ist sich das Ehepaar S. sicher: So lange es möglich ist, wird zumindest einmal täglich der Tisch gedeckt und gemeinsam gegessen. Und über den gelegentlichen Besuch ihrer Kinder und Enkel freuen sich beide sehr, da man in Gesellschaft einfach lieber isst. Und falls die eigenständige Verpflegung einmal nicht mehr klappen sollte, können sie sich gut vorstellen, einen Menüservice oder ab und zu den öffentlichen Mittagstisch in Anspruch zu nehmen. „Soweit ist es aber noch nicht", erklärt Frau S. „Meinem Mann schmeckt's bei mir halt immer noch am besten."

Renate passt ordentlich auf, dass ihr Franz gut in Form bleibt, damit der Diabetes nicht schlimmer wird, er noch lange musizieren kann und fesch in seiner Lederhose aussieht.

Gut essen und trinken für Senioren

Gesund essen für Best-Ager

Gesund alt werden – wer möchte das nicht? Als Voraussetzung dafür nennen die meisten Menschen jedoch eine gute körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Wohlbefinden und Vitalität sind wesentliche Faktoren für die persönliche Lebensqualität bis ins hohe Alter. Das Altern selbst ist nicht zu verhindern, doch vermag eine gesundheitsbewusste Lebensführung die Alterungsvorgänge hinauszuzögern. Dazu tragen Ernährung und Bewegung in ganz entscheidendem Maße bei.

Wer richtig isst und trinkt und sich bewegt, hat auch im Alter mehr Spaß am Leben, weil er gesünder, leistungsfähiger und damit fröhlicher bleibt! Außerdem kommt es im Alter zu physiologischen und krankheitsbedingten körperlichen Veränderungen, die in der Ernährung berücksichtigt werden sollten.

Wichtige Ziele bei der Betreuung von Senioren sind:
- ausgewogene Verpflegung anzubieten,
- Mangelernährung vorzubeugen, zu erkennen und möglichst frühzeitig zu beseitigen,
- Spaß am Essen und Trinken zu vermitteln,
- Wohlbefinden und Lebensqualität zu erhalten oder wiederherzustellen.

Wie der Körper sich verändert

Abnahme der Muskelmasse
Ab dem 30. Lebensjahr baut der Mensch bis zu einem Prozent Muskeln pro Jahr ab. Die Muskeln werden nach und nach in Fett umgewandelt. Ohne Sport büßt ein Mensch bis zum 80. Lebensjahr bis zu 40 Prozent seiner Muskelmasse ein. Dadurch sinkt der Energiebedarf, der Bedarf an Nährstoffen (z. B. Vitamine und Mineralstoffe) bleibt hingegen gleich. Besonders nährstoffreiche Lebensmittel sind jetzt wichtig. Die Abnahme der Muskelmasse hängt zudem vom Ausmaß an Bewegung ab. Bei Menschen, die sich viel bewegen, bleibt die Muskelmasse länger erhalten und mindert so die Gefahr von Stürzen und Knochenbrüchen.

Abnahme der Knochenmasse
Diese Veränderung beginnt schon etwa ab dem 30. bis 35. Lebensjahr und beschleunigt sich mit zunehmendem Alter; besonders bei Frauen nach den Wechseljahren aufgrund der abnehmenden Östrogenproduktion. Der Verlust an Knochenmasse erhöht das Risiko für Osteoporose und damit verbundene Stürze. Eine ausreichende Versorgung mit Kalzium und Vitamin D wird daher immer wichtiger.

Nachlassen des Durstgefühls
Dadurch trinken ältere Menschen häufig zu wenig und sind anfälliger für Störungen im Wasserhaushalt, z. B. wenn durch Fieber, Durchfall oder Erkrankungen größere Mengen Wasser verloren gehen. Regelmäßiges und ausreichendes Trinken – auch ohne Durst – gewinnt an Bedeutung.

Nachlassen der Sinne
Vielen älteren Menschen „schmeckt es nicht mehr so wie früher". Dies ist ein wesentlicher Grund für weniger Appetit und Freude beim Essen.

Veränderung der Hunger-Sättigung-Regulation
Dies führt dazu, dass ältere Menschen oft weniger Appetit verspüren und schneller sowie länger satt sind als jüngere. Dadurch reduziert sich häufig die Essmenge.

Einschränkungen in der Beweglichkeit und Feinmotorik
Dadurch werden das Einkaufengehen, die Zubereitung und der Verzehr von (regelmäßigen) Mahlzeiten erschwert.

Ernährungsempfehlungen für ältere Menschen
Da sich der Körper im Laufe des Lebens verändert, ist es wichtig, die Ernährung entsprechend anzu-

passen. Mit ein bisschen Optimierung kann man viel für die eigene Gesundheit tun.

Getränke
Getränke sind die Basis – sechsmal 250 ml energiefreie bzw. -arme Getränke wie (Mineral-)Wasser, Kräuter- und Früchtetee sowie dünne Saftschorlen pro Tag helfen Körper und Geist in Schwung zu halten. Bis zu vier Tassen Kaffee pro Tag sind dabei auch erlaubt.

Praxis-Tipps
- Führen Sie Trinkrituale ein wie den Nachmittagskaffee oder den „5-Uhr-Tee".
- Trinken Sie zu allen Mahlzeiten ein Glas Wasser.
- Stellen Sie sich an den Orten, an denen Sie sich häufig aufhalten, Getränke bereit.

Obst und Gemüse
„5 am Tag" – drei handtellergroße Portionen Gemüse und zwei ebenso große Portionen Obst pro Tag machen bei vielen wertvollen Inhaltsstoffen mit wenig Energie lange satt und liefern ganz nebenbei auch noch wertvolle Flüssigkeit.

Praxis-Tipps
- Essen Sie Obst bereits zum Frühstück, z. B. als Obstsalat, als Apfelkompott oder als Saft bzw. Smoothie.
- Jede Mittagsmahlzeit sollte Gemüse enthalten; als Beilage, im Eintopf oder der Suppe, als Salat oder als Gemüsesoße.
- Binden Sie Suppen und Soßen mit Gemüse.
- Bereiten Sie Rohkostsalate sehr fein gerieben oder Salate aus gegartem Gemüse zu.
- Essen Sie Kuchen möglichst als Obstkuchen.

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
Möglichst vier Portionen (Vollkorn-)Getreideprodukte pro Tag liefern viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

Praxis-Tipps
- Bevorzugen Sie Vollkornbrote aus fein gemahlenem Mehl ohne Schrotanteile oder ganze Körner.
- Haferflocken oder Schmelzflocken bestehen aus Vollkorngetreide und sind eine gute Alternative zu Brot-Mahlzeiten.
- Lassen Sie Vollkornnudeln und Naturreis gut ausquellen, damit sie weich werden.
- Achten Sie bei ballaststoffreicher Kost besonders darauf, dass gleichzeitig auch genug getrunken wird. Denn nur so können die Ballaststoffe gut quellen und positiv wirken.
- Essen Sie regelmäßig Kartoffeln oder Kartoffelpüree.

Milch- und Milchprodukte
Drei Portionen Milch und Milchprodukte am Tag helfen mit wertvollem Kalzium, Eiweiß und einigen Vitaminen gegen Knochenabbau und unterstützen den Muskelaufbau. Grünes Gemüse wie Grünkohl, Brokkoli oder Rucola und kalziumreiches Mineralwasser (> 150 mg Kalzium/Liter) können die Zufuhr sinnvoll ergänzen. Ein regelmäßiger Aufenthalt im Freien – besonders im Sommer – trägt weitaus stärker zur Vitamin-D-Versorgung bei, als dies über die Zufuhr der Nahrung geschieht.

Praxis-Tipps
- Einige ältere Menschen vertragen Milch nicht mehr so gut. Stattdessen können Sauermilchprodukte wie Joghurt, Dickmilch, Kefir oder Buttermilch gegessen bzw. getrunken werden. Sie sind im Allgemeinen gut bekömmlich und haben zudem eine leicht abführende Wirkung. Das Kalzium wird dabei besonders gut ausgenutzt, wenn die Milchprodukte abends gegessen werden.
- Essen Sie Ihr Marmeladenbrot mit Quark anstatt mit Butter oder Margarine.

Fleisch, Wurst, Fisch und Ei
300 bis 600 g Fleisch und Wurst pro Woche liefern lebenswichtiges Eisen, Zink und Selen. Ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche unterstützten bei einer guten Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren und Jod.

Praxis-Tipps
- Die optimalen Verzehrmengen von Fleisch, Fisch, Wurst und Eiern sind abhängig von der individuellen gesundheitlichen Situation. Unter- oder Übergewicht und bestimmte Erkrankungen sollten bei der Auswahl berücksichtigt werden. Liegt z. B. eine Gichterkrankung vor, so muss der Fleisch- und Wurstkonsum eingeschränkt werden.
- Fettarme Produkte enthalten grundsätzlich mehr Proteine, Vitamine und Mineralstoffe als fettreiche. Essen Sie deshalb mageres Fleisch wie z. B. Hähnchenbrust, Putenschnitzel, Hüfte oder Oberschale vom Rind oder Schwein und Wursterzeugnisse mit max. 20 Prozent Fett, wie z. B. magerer Schinken oder Bratenaufschnitt als Brotbelag.
- Streichwurst ist bei Unterernährung sowie für Senioren mit Kau- und Schluckbeschwerden gut geeignet.

Fette und Öle
Fett sollte in einer gesunden Ernährung ebenfalls nicht fehlen. Als Richtwert pro Tag gelten dabei eineinhalb bis zwei Esslöffel pflanzliches Öl (z. B. Raps- oder Olivenöl) für die Zubereitung und eineinhalb bis zwei Esslöffel Butter oder Margarine für den Brotaufstrich.

Praxis-Tipps
- Verwenden Sie Nüsse und Samen für Salate, Desserts und Kuchen. Falls nötig, vermahlen Sie diese fein. Besonders für untergewichtige Senioren eignen sich Nüsse und Samen aufgrund ihres hohen Energiegehaltes zur Speisenanreicherung.
- Rapsöl hat nach den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen ein günstiges Fettsäurenmuster und sollte daher als Standardöl für die Zubereitung von Speisen, z. B. für Salate oder zum Braten, eingesetzt werden.
- Grundsätzlich ist es gut, fettarme Lebensmittel zu verwenden. Dazu zählen: mageres Muskelfleisch, Fleisch und Wurstwaren mit max. 20 Prozent Fett, Käse bis max. Vollfettstufe, Speisequark mit max. 20 Prozent i.Tr., Naturjoghurt mit 1,5–1,8 Prozent Fett und Milch mit max. 1,5 Prozent Fett.

Ernährung für Hochbetagte

Der Anteil an Männern und Frauen, die 80 Jahre und älter werden, steigt rapide. Statistische Berechnungen sagen voraus, dass im Jahre 2050 in Deutschland zehn Millionen Hochbetagte leben. Das sind zwölf Prozent der Bevölkerung. Zum Vergleich: Heute sind es etwa fünf Prozent. Senioren in dieser Altersgruppe sind häufig nicht mehr mobil und pflegebedürftig.

Ab ca. 80 Jahren steigen auch die Beeinträchtigungen von Senioren bei Alltagstätigkeiten, wie z. B. dem Essen und Trinken, stark an. Bewegungseinschränkungen und Schmerzen erschweren das Einkaufen und die Essenzubereitung. Dazu kommen oft Krankheiten wie Demenz. Zusammen mit den häufig vorhandenen Grunderkrankungen, wie Herzkreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen, entwickeln sich leicht Fehl- und Mangelernährung.

Was tun bei mangelndem Appetit?
Oft leiden Hochbetagte an verringertem Appetit, was ein Grund für die Entstehung einer Mangelernährung sein kann. Der Rückgang des Appetits kann viele Ursachen haben, beispielsweise soziale Faktoren wie Einsamkeit oder Trauer, nachlassende Sinne, Krankheiten oder verstärkte Medikamenteneinnahme. Einige dieser Faktoren lassen sich nicht beseitigen, aber trotzdem gibt es unterschiedliche Möglichkeiten den Appetit zu fördern, z. B. durch:

- tägliche Bewegung, nach Möglichkeit an der frischen Luft, was auch die Vitamin-D-Bildung erhöht,
- die aktive Beteiligung an der Vor- bzw. Zubereitung des Essens,
- die Gestaltung der Mahlzeiten gemäß den persönlichen Anforderungen, wie z. B. weiche oder pürierte Kost,
- regelmäßige Mahlzeiten mit kleinen Portionen über den Tag verteilt,
- farblich aufeinander abgestimmte und vielfältige Gerichte,
- die Berücksichtigung von Vorlieben und Essenswünschen,
- Mahlzeiten in Gesellschaft, genügend Zeit und eine angenehme Atmosphäre,
- den reichlichen Einsatz von Kräutern und Gewürzen,
- den Einsatz von Hilfsmittel, die die selbständige Nahrungsaufnahme möglichst lang erhalten: z. B. rutschfeste Teller, Tellerranderhöhungen, Becher mit zwei Griffen, Bestecke mit ausgeformten Griffen.

So kann eine ausgewogene Ernährung, die den Menschen mit ausreichend Energie und Nährstoffen versorgt, einer Mangelernährung vorbeugen. Dies führt dazu, dass die Ernährung einen wesentlichen Beitrag zum Wohlbefinden und einer höheren Lebensqualität leistet.

Sollten spezielle Ernährungsprobleme auftreten, kann die Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten oder spezieller Zusatznahrung erforderlich sein. Ärzte und Ernährungsfachkräfte geben dazu kompetent Auskunft.

Mangelernährung
Unter Mangelernährung versteht man eine unzureichende Zufuhr von Makro- (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate) und Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente). Kennzeichnend für eine Mangelernährung sind folgende Faktoren:

- Gewichtsverlust von mindestens fünf Prozent des Körpergewichts innerhalb von drei Monaten oder
- Gewichtsverlust von mindestens zehn Prozent innerhalb von sechs Monaten.

Wichtige Alarmsignale für eine Mangelernährung sind eine signifikante Abnahme des Appetits bzw. der üblichen Essensmenge und ein unbeabsichtigter Gewichtsverlust. Ein niedriger Body-Mass-Index von unter 20 kg/m^2 kann ein weiteres Anzeichen sein. Bei allein lebenden Menschen kann ein Blick in den Kühlschrank sehr aufschlussreich sein: Finden sich dort nur einzelne oder verdorbene Nahrungsmittel, ist eine gute Ernährungsversorgung wohl nicht mehr gegeben.

Ursachen einer Mangelernährung
Hier können sowohl organische als auch psychosoziale Faktoren eine Rolle spielen:

Organische Ursachen
- abnehmende Sinnesqualitäten, aktivere Sättigungshormone
- abnehmender Speichelfluss, z. T. bedingt durch bestimmte Medikamente
- Veränderungen an Geruchsrezeptoren und Geschmackspapillen
- Kau- und Schluckstörungen
- nachlassende Leber- und Nierenfunktion
- verlangsamte Magenentleerung
- Verdauungs- und Resorptionsstörungen
- Schmerzen
- körperliche Behinderungen
- nachlassende Sehfähigkeit
- nachlassende Feinmotorik

Psychosoziale Ursachen
- Einsamkeit, fehlende soziale Kontakte
- Stress
- Umzug in ein Seniorenheim
- Tod eines Angehörigen
- Depressionen
- chronischer Alkoholismus
- wenig Geld
- wenig Einkaufsmöglichkeiten

Folgen einer Mangelernährung
Mangelernährung verstärkt den altersbedingten Abbau von Muskelmasse und -funktion und kann so die Pflegebedürftigkeit beschleunigen:
- geschwächte Immunabwehr
- steigende Infektionsrate, -dauer und -schwere
- vermehrte Wundheilungsstörungen und Dekubitus
- vermehrte Sturzgefahr und Immobilität
- verschlechtertes Allgemeinbefinden
- Müdigkeit, Apathie
- langsamere Genesung bei Krankheiten
- geringere Lebenserwartung
- erhöhtes Komplikationsrisiko bei Krankheiten und Operationen

Hier kann schnell ein „Teufelskreis der Mangelernährung“ entstehen, der nur schwer zu durchbrechen ist.

Praxis-Tipps
- Ursachen des Gewichtsverlusts ergründen und beseitigen
- energiereiche, leicht verdauliche Kost anbieten, die zugleich auch vitamin- und mineralstoffreich ist
- Anreichern der Nahrung mit energie- und eiweißreichem Pulver
- Einsatz von hochkalorischer Trinknahrung
- Speisen mit energiereichen Lebensmitteln wie z. B. Sahne, Butter, Öl, gemahlenen Nüssen oder Samen, anreichern
- als Zwischenmahlzeiten eignen sich Sahnejoghurts, kleine Brotmahlzeiten mit Käse und Butter, Obstkuchen, Schokolade und Eis
- Anbieten von Obst- und Gemüsesäften: Sie sind schmackhaft, liefern Energie und gleichzeitig Flüssigkeit
- bei ausgeprägter Mangelernährung langsam an steigende Mengen gewöhnen
- Anbieten von attraktiven, kleinen Mahlzeiten
- genug Zeit beim Essen in ruhiger Atmosphäre lassen
- Appetit, Essensmenge und Entwicklung des Körpergewichts beobachten

Ernährung bei Demenz

Demenzkranke sind oft nicht in der Lage, ihr Bedürfnis nach Nahrung zu kommunizieren, vergessen schlicht und ergreifend zu essen oder wissen nicht mehr, wie es funktioniert. Der Verlust des Gedächtnises, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, nachlassendes Riech- und somit auch Schmeckvermögen, Schwierigkeiten sich verständlich zu machen und der Verlust von motorischen Fähigkeiten führen dazu, dass die tägliche Nahrungsaufnahme z.T. sehr schwierig werden kann. Treten zusätzlich Probleme wie emotionale Labilität und Reizbarkeit, Apathie, Aggressivität oder Veränderungen im Sozialverhalten auf, verstärkt sich dieser Effekt.

Demenzkranke können durch Lärm und Hektik leicht abgelenkt sowie durch komplexe Handlungsanforderungen schnell überfordert werden. Für Erkrankte mit einem vermehrten Bewegungsdrang ist es schwierig, bis zum Ende der Mahlzeit am Tisch sitzen zu bleiben. Da sie einen deutlich erhöhten Energiebedarf haben, benötigen sie bis zu 3.500 Kalorien am Tag. Ältere Personen ohne erhöhten Bewegungsdrang haben einen täglichen durchschnittlichen Bedarf von 1.800 Kalorien.

Fast alle Menschen, die an Demenz leiden, haben eine Riechstörung. Das hat zur Folge, dass sie auch nicht mehr normal oder sogar überhaupt nicht mehr schmecken können. Erschwerend hinzu kommt, dass mit steigendem Alter Anzahl und Dichte der Geschmacksknospen abnehmen. Viele Demenzkranke wollen deshalb sehr süß essen und trinken.

Bestimmte Medikamente können dazu führen, dass Speisen metallisch oder bitter schmecken.

Die Erkrankten können, je nach Stadium ihrer Er-

krankung, nicht mehr richtig mit Besteck und Geschirr umgehen. Eine begleitende Sehkraftverschlechterung, ein schlecht sitzendes Gebiss oder Schmerzen im Mund, die oft nicht sprachlich ausgedrückt werden können, führen dazu, dass die Nahrung nur noch teilweise oder gar nicht mehr gegessen werden kann.

Praxis-Tipps zur Essensgestaltung

- Gemeinsames Essen kann helfen, damit die erkrankte Person weiß, wie Essen geht und es von anderen nachahmen kann. Hintergrund ist, dass Menschen mit Demenz Bewegungen kopieren.
- Zu viel Dekoration kann zur zusätzlichen Verwirrung führen, besser sind klare Tischstrukturen.
- Durch Bewegungsstörungen kann das normale Besteck und Geschirr eventuell nicht mehr benutzt werden. Im Sanitätsfachhandel gibt es entsprechende Hilfsmittel.
- Kontrastreiches Geschirr (z. B. weißer Teller mit rotem Rand; roter Trinkbecher mit farbigem Henkel) ermöglichen, dass die demente Person besser sieht, wo sich das Essen befindet und so auch leichter essen kann.
- „Schnabeltassen" sollten grundsätzlich vermieden werden, da diese leicht dazu führen, dass die trinkende Person sich verschluckt. Besser sind entsprechende Trinkgefäße, sog. Nasenbecher, aus dem Fachhandel.
- Für Personen mit erhöhtem Bewegungsdrang hat es sich bewährt, an Orten, an denen sie in der Wohnung bzw. im Pflegeheim oft vorbeilaufen, Fingerfood bereitzustellen; sog. eat by walking.
- Da sich die Geschmacksknospen im Alter verändern, werden gut gewürzte und süße Speisen oft bevorzugt gegessen.
- Vertraute Speisen werden oft eher gegessen, da sich die Erkrankten daran erinnern.
- Die Umgebung – z. B. laufender Fernseher oder großer Geräuschpegel durch Gespräche – kann für eine Reizüberflutung sorgen. Besser ist es solche Störungen möglichst zu vermeiden.
- Demente Personen benötigen häufig sehr viel Zeit zum Essen. Gut wäre es, das Essen länger stehen zu lassen, damit weiter gegessen werden kann.
- Demenzkranke sind auf geregelte und überschaubare Strukturen angewiesen. Hier können feste

Mahlzeitenformen, -zeiten und -angebote eine Orientierungshilfe bieten. Geregelte Mahlzeiten, Rituale und ruhige Räumlichkeiten sind hilfreich, um Ankerpunkte und Hilfestellung im Tagesverlauf zu geben.

Weitere Informationen zum Thema Ernährung im Alter erhalten Sie bei:

Frau Anne Kösler
(Ernährungsberatung)
Mariahilfplatz 17, 81541 München
Tel.: 0 89/62 21-27 02
Fax: 0 89/62 21-44 27 02
E-Mail: KoeslerA@lra-m.bayern.de

Beratungsstellen für Senioren

Allgemeine Beratungsstellen für Senioren

Beratung und Angebote für Senioren mit Behinderung

Beratung und Angebote für Senioren mit Migrationshintergrund

Gerontopsychiatrische Dienste

Sozial- und Wohlfahrtsverbände

Selbsthilfegruppen und -zentren

„Gute Nachbarn sind Gold wert“

Beim ersten Hausbesuch präsentiert sich Anna M. (74 Jahre) aus dem südlichen Landkreis in schlechter Verfassung. Sie ist stark antriebslos und scheint ihre Körperpflege nicht mehr bewältigen zu können…

Dass sie nun seit einiger Zeit von einer Kollegin der Aufsuchenden Seniorenberatung begleitet und beraten wird, verdankt sie ihrer Nachbarin. Diese hatte sie nämlich länger nicht gesehen und machte sich Sorgen.

Nach einem Gespräch erkannte sie, dass Anna M. dringend Hilfe braucht und vereinbarte mit ihr, die Aufsuchende Seniorenberatung um Unterstützung zu bitten. Beim Hausbesuch stellte sich dann heraus, dass Frau M. keine Angehörigen hat und im Verlauf der letzten Jahre mehrfach gestürzt ist. Wie zum Beweis zeigt die erschöpfte Frau einige Blessuren. In den letzten Jahren habe sie sich immer weiter zurückgezogen und isoliert. Dabei sei sie früher eine unternehmungslustige Person gewesen, erzählt sie. „In den Wintermonaten bin ich oft nach Thailand gereist. Nun aber macht mir das keinen Spaß mehr, weil ich mich so schwach und energielos fühle", betont sie.

Die Mitarbeiterin macht Frau M. folgende Hilfeangebote:
Zunächst wird ein **Antrag auf einen Pflegegrad** zur Unterstützung der Körperpflege gestellt, da die Angst vor Stürzen in der Badewanne zu Recht sehr groß ist. Zudem benötigt Frau M. Unterstützung bei der hauswirtschaftlichen Versorgung.

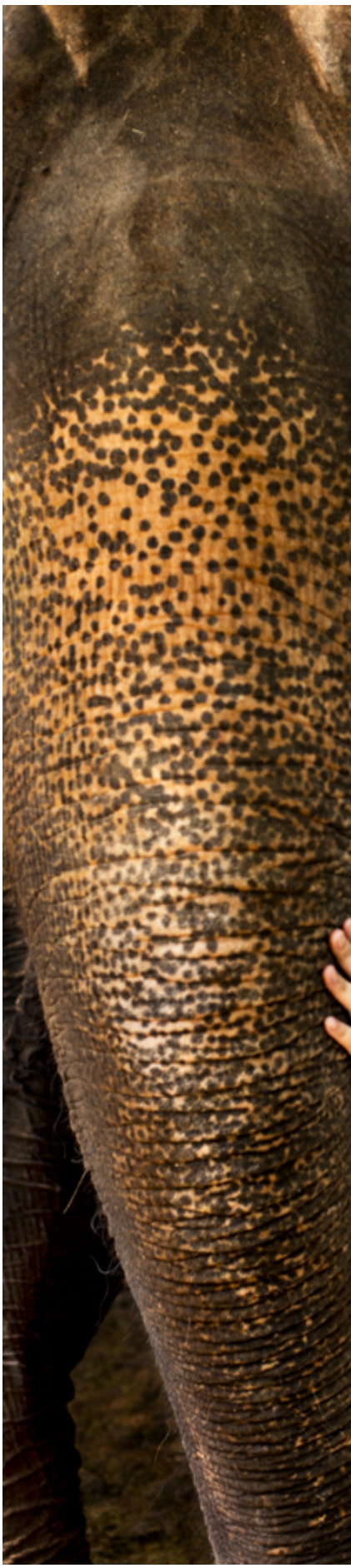
Eine **Begutachtung durch den Medizinischen Dienst** wird vereinbart, damit der Antrag auf Erteilung eines Pflegegrads gut und sachlich begründet wird.

Die Einrichtung eines **Hausnotrufs** wegen der Sturzgefahr soll ihr mehr Sicherheit geben.

Wegen des Verdachts auf Depression und der beginnenden Isolierung wird **Unterstützung durch den Sozialpsychiatrischen Dienst** angefordert.

Ein Facharzt soll abklären, welche Medikamente gegebenenfalls gegen die Antriebslosigkeit verordnet werden können.

Künftig soll **Essen auf Rädern** die Mahlzeiten bringen. Vielleicht kommt ja der Appetit mit dem Essen wieder, wie es der Volksmund meint.



Die Gerüche und Geräusche Thailands werden Anna ihr Leben lang begleiten. Auch wenn sie heute zu schwach für lange Reisen ist, das Fernweh ist geblieben.

Zudem wird ihr bei der **Organisation eines Pflegedienstes** geholfen.

Alle Unterstützungsangebote wurden von Frau M. dankbar angenommen. Alleine hätte sie es nicht geschafft, sich in ihrer Situation Hilfe zu suchen. Sie weiß, dass sie sich jederzeit wieder an die Aufsuchende Seniorenberatung wenden kann, wenn ein neuer Hilfebedarf gegeben ist.

Beratungsstellen für Senioren im Landkreis München

Im Laufe der Zeit ergeben sich zu vielen Themen des Älterwerdens offene Fragen:

Wie kann ich möglichst lange in meiner eigenen Wohnung bleiben und welche Hilfsmittel gibt es hierfür? Wie gestalte ich eine Vorsorgevollmacht? Habe ich Anspruch auf einen Schwerbehindertenausweis? Wo beantrage ich einen Hausnotruf? Gibt es ergänzende Leistungen zu meiner geringen Rente? Die Liste an Fragen ließe sich beliebig fortsetzen. So individuell wie die älteren Menschen sind, so sind auch ihre Fragen und ihr Informationsbedarf.

Um Sie bei Ihren Anliegen bestmöglich zu unterstützen, gibt es inzwischen eine Vielzahl an Beratungsstellen im gesamten Landkreis. Auf den folgenden Seiten finden Sie eine entsprechende Übersicht mit allgemeinen und spezifischen Beratungsstellen.

Allgemeine Beratungsstellen für Senioren:

Sowohl im Landratsamt München als auch in den Gemeinden und Städten vor Ort finden Sie Anlaufstellen, an die Sie sich mit Ihren allgemeinen Fragen zum Thema Älterwerden wenden können.

Landratsamt München
Aufsuchende Seniorenberatung
Herr Thomas Schlotterbeck
Tel.: 0 89/62 21-13 53
Fax: 0 89/62 21 44-13 53
E-Mail: SchlotterbeckT@lra-m.bayern.de

Weitere Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner finden Sie ab Seite 7 oder unter:
www.landkreis-muenchen.de/themen/familie-und-soziales/senioren/demenz/

Die Beratung für Senioren ab 60 Jahren kann telefonisch, im Büro oder im Rahmen eines Hausbesuchs stattfinden.

Aschheim, Feldkirchen, Grasbrunn, Haar, Kirchheim b. München:

Caritas-Dienste im Landkreis
Soziale Beratung Haar
Jagdfeldring 17, 85540 Haar
Tel.: 0 89/46 23 67-10
Fax: 0 89/46 23 67-20
E-Mail: gsa-haar@caritasmuenchen.de

Aying

Verein Dorfleben und Soziales in der Gemeinde Aying e. V.
Seniorenberatungsstelle
Dorfstraße 3, 85653 Aying
Tel.: 0 80 95/87 59 77 (dienstags 14-16 Uhr, außerhalb der Ferien)
Seniorenhandy: 01 63/8 67 52 30
E-Mail: dsga.rosifritzsche@t-online.de
Internet: www.verein-dorfleben-soziales.aying.de

Garching b. München

Caritas-Dienste im Landkreis
Soziale Beratung Schleißheim/Garching
Im Klosterfeld 14 b, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 0 89/32 18 32-0
Fax: 0 89/32 18 32-53

Gräfelfing

Malteser Hilfsdienst gGmbH Stadt und Landkreis München
Bahnhofstraße 2 a, 82166 Gräfelfing
Tel.: 0 89/85 80 80-0
Fax: 0 89/85 80 80-19
E-Mail: malteser.graefelfing@malteser.org
Internet: www.malteser-graefelfing.de

Haar

Bürgerberatungsbüro der Bürgerstiftung Haar
Münchener Straße 3 (1. Stock, Zimmer 22),
85540 Haar
Tel.: 0 89/4 60 02-2 82
E-Mail: beratung@buergerstiftunghaar.de

Sozialamt der Gemeinde Haar
Soziale Beratung
Rathaus (Zimmer B 143-147)
Bahnhofstraße 7, 85540 Haar
Tel.: 0 89/4 62 20-205, -207 bis -209, -212
E-Mail: sozialamt@gemeinde-haar.de

Höhenkirchen-Siegertsbrunn

Wohnen am Schlossanger GmbH
Ambulanter Senioren Service (ASS)
Bahnhofstraße 8, 85635 Höhenkirchen-
Siegertsbrunn
Tel.: 0 81 02/7 84 44 25
Fax: 0 81 02/7 84 44 44
E-Mail: ass@wohnen-am-schlossanger.de
Internet: www.ass-hksbr.de

Hohenbrunn

Beratungsstützpunkt 50+
Pfarrer-Wenk-Platz 1, 85662 Hohenbrunn
Tel.: 0 81 02/8 00-0
Fax: 0 81 02/8 00-13
E-Mail: info@hohenbrunn.de
Internet: www.hohenbrunn.de

Ismaning

Caritas-Dienste im Landkreis
Soziale Beratung Ismaning
Dr. Schmitt-Straße 4, 85737 Ismaning
Tel.: 0 89/96 20 24 50
Fax: 0 89/96 28 98 77
E-Mail: gsa-ismaning@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-muenchenost-land.de

Nachbarschaftshilfe Ismaning e. V.
Reisingerstraße 27, 85737 Ismaning
Tel.: 0 89/4 44 43 44-50
Fax: 0 89/4 44 43 44-64
E-Mail: info@nbh-ismaning.de
Internet: www.nbh-ismaning.de

Hillebrandhof – Haus der Senioren
Mobile Soziale Beratung
Aschheimer Straße 2, 85737 Ismaning
Tel.: 0 89/96 99 82-73/ -77
Fax. 0 89/96 99 82-82
E-Mail: hillebrandhof@ismaning.de

Oberschleißheim

Kranken- und Altenpflegeverein Oberschleißheim e. V.
Beratung „Demenz und Pflege“
Haselsberger Straße 9, 85764 Oberschleißheim
Tel.: 0 89/32 83 64 15 (Geschäftsstelle)
Tel.: 0 89/3 15 33 54 (Vorsitz)
Tel.: 0 89/79 03 24 70
Mobil: 01 76/62 12 81 55
E-Mail: kapverein@outlook.de
Internet: www.kapverein.de

Nachbarschaftshilfe Oberschleißheim
Am Margarethenanger 1, 85764 Oberschleißheim
Tel.: 0 89/31 56 76 60
Fax. 0 89/31 56 76 68
E-Mail: info@nbh-osh.de
Internet: www.nbh-osh.de

Ottobrunn

Caritas-Dienste im Landkreis
Soziale Beratung Ottobrunn
Putzbrunner Straße 11 a, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/60 85 20-0
Fax: 0 89/60 85 20-30
E-Mail: cz-ottobrunn@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-ramersdorf-perlach.de

Planegg

Sozialnetz Würmtal-Insel
Pasinger Straße 13, 82152 Planegg
Tel.: 0 89/89 32 97 40
Fax: 0 89/89 54 69 58
E-Mail: info@wuermtal-insel.de
Internet: www.wuermtal-insel.de

Taufkirchen

Caritas-Dienste im Landkreis
Soziale Beratung Hachinger Tal
Am Bahnsteig 14, 82024 Taufkirchen
Tel.: 0 89/9 60 51 70
Fax: 0 89/96 05 17 18
E-Mail: gsa-taufkirchen@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-taufkirchen.de

Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching e. V.
Angebote für Senioren, pflegebedürftige Menschen und Angehörige
Ahornring 119, 82024 Taufkirchen
Tel.: 0 89/66 60 91-80
Fax: 0 89/66 60 91-82
E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de
Internet: www.nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Unterföhring

Caritas-Dienste im Landkreis
Soziale Beratung Unterföhring
Am Bahnhof 2, 85774 Unterföhring
Tel.: 0 89/92 30 66 73-11
E-Mail: gsa-unterfoehring@caritasmuenchen.de

Feringahaus Seniorenberatung
St.-Valentin-Weg 20, 85774 Unterföhring
Tel.: 0 89/99 57 98-80, -81
Fax: 0 89/95 83 58 85
E-Mail: seniorenberatung@unterfoehring.de
Internet: www.unterfoehring.de

Unterhaching

Caritas Sozialstation Hachinger Tal und Ottobrunn
Von-Stauffenberg-Straße 39, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/61 45 21-17
Tel.: 0 89/61 45 21-11 (für Ottobrunn)
Fax: 0 89/61 45 21-18
E-Mail:
cs-hachinger-tal-ottobrunn@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-muenchen.de

Seniorenbegegnungs- und -bildungszentrum im KUBIZ
Jahnstraße 1, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/66 55 53-19/-18
Fax: 0 89/66 55 53-30
E-Mail: seniorenimkubiz@unterhaching.de
Internet: www.unterhaching.de

Unterschleißheim

Caritas-Dienste im Landkreis
Soziale Beratung Schleißheim/Garching
Im Klosterfeld 14 b, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 0 89/32 8 32-0
Fax: 0 89/32 18 32-53
E-Mail:
spdi-schleissheim-garching@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-landkreis-muenchen.de

Beratung und Angebote für Senioren mit Behinderung

Behinderte Menschen haben verständlicherweise den Wunsch, ihr Leben aktiv und selbstbestimmt zu gestalten und an allen Bereichen unserer Gesellschaft teilzuhaben. Die berechtigte Forderung nach Gleichstellung und nach Abbau von Barrieren stößt im Alltag noch vielfach an ihre Grenzen.

Selbst die Konfrontation mit einer Behinderung löst in einer Familie, bei Angehörigen und beim Betroffenen Ratlosigkeit, Unsicherheit und Ängste aus. Viele fühlen sich zunächst häufig auf sich allein gestellt.

Brauchen Sie Hilfe? Haben Sie Fragen oder wollen Sie weiterführende Informationen einholen? Dann wenden Sie sich gerne an folgende Ansprechpartner im Landratsamt München:

Beauftragte für Menschen mit Behinderung
Frau Sigrid Karl
Frankenthaler Straße 5-9, 81539 München
Tel.: 0 89/62 21-25 45
Fax: 0 89/62 21 44-25 45
E-Mail: KarlS@lra-m.bayern.de

Behindertenhilfefachberater
Frankenthaler Straße 5-9, 81539 München
Herr Ismail Salem
Tel.: 0 89/62 21-21 01
Fax. 0 89/62 21 44-21 01
E-Mail: SalemI@lra-m.bayern.de

Behindertenbeirat des Landkreises München
E-Mail: behindertenbeirat@lra-m.bayern.de

Sie können sich auch bei Ihrer jeweiligen Gemeinde- oder Stadtverwaltung nach den Kontaktdaten des Behindertenbeirats erkundigen, um Ihre Fragen oder Anliegen vor Ort anzubringen.

Persönliches Budget

Ein persönliches Budget soll Menschen mit Behinderung, von Behinderung bedrohten Menschen sowie Menschen mit seelischen Erkrankungen eine gleichberechtigte Teilnahme am Leben in der Gemeinschaft und ein möglichst selbstständiges und selbstbestimmtes Leben ermöglichen. Es wird grundsätzlich als Geldleistung erbracht, um dann eigenverantwortlich, selbstständig und selbstbestimmt eingesetzt werden zu können. Diese Leistung kann bei allen Rehabilitationsträgern (§ 6 SGB IX) beantragt werden, wie zum Beispiel dem Träger der Eingliederungshilfe, dem Renten- und Unfallversicherungsträger, aber auch bei weiteren Trägern wie den Kranken- und Pflegekassen.

Folgende Leistungen können beispielsweise beantragt werden:

- Leistungen zur medizinischen und sozialen Rehabilitation, Teilhabe von behinderten Menschen (Freizeitbegleitung etc.);
- typische alltägliche und wiederkehrende Leistungen von Kranken- und Pflegekassen, Hilfe zur Pflege, Hilfen zur Mobilität sowie regelmäßig wiederkehrend benötigte Heil- und Hilfsmittel.

Anlaufstellen für Menschen mit geistiger Behinderung

Lebenshilfe München
Geschäftsstelle
St.-Quirin-Straße 13 a, 81549 München
Tel.: 0 89/6 93 47-0
Fax: 0 89/6 93 47-1 60
E-Mail: info@lebenshilfe-muenchen.de
Internet: www.lebenshilfe-muenchen.de
Angebot: Beratung, Wohnangebot und ambulanter Pflegedienst für Menschen mit geistiger Behinderung

Augustinum Bildungswerk
Hirschplanallee 2, 85764 Oberschleißheim
Tel.: 0 89/31 58 11-59
Fax: 0 89/31 58 11-60
E-Mail: bildungswerk@augustinum.de
Internet: www.hpca.de
Angebot: Kurse und Bildungsreisen für Menschen mit Lernschwierigkeiten, Beratung und Mobilitätstraining

Offene Behindertenarbeit evangelisch in der Region München
Blutenburgstraße 71 (2. OG), 80636 München
Tel.: 0 89/12 66 11-60
Fax: 0 89/12 66 11-59
E-Mail: k.kockro@oba-muenchen.de
Internet: www.oba-muenchen.de

Anlaufstellen für Hörgeschädigte

Gehörlosenverband München und Umland e. V. (GMU)
Lohengrinstraße 11, 81925 München
Tel.: 0 89/99 26 98-0
Fax: 0 89/99 26 98-11
E-Mail: office@gmu.de
Internet: www.gmu.de
Der Seniorenclub ist eine Selbsthilfegruppe (offener Treff), separate Beratungsstelle im Haus

BLWG Informations- und Servicestelle München
Haydnstraße 12, 80336 München
Tel.: 0 89/54 42 61-30
Fax: 0 89/54 42 61-31
E-Mail: iss-m@blwg.de
Internet: www.blwg.eu

Anlaufstelle für Sehbehinderte

Evangelische Blinden- und Sehbehindertenseelsorge München
Landwehrstraße 15 (Rgb./ 1. Stock),
80336 München
Tel.: 0 89/5 38 86 86-12
Fax: 0 89/5 38 86 86-11
E-Mail: blindenseelsorge.muenchen@elkb.de
Internet: www.e-kirche.de

Wohnen und Pflege für Menschen mit Behinderung

MFZ Münchner Förderzentrum Freimann Wohnen und Pflege für Menschen mit Behinderung im Alter
Herr Peter Lucht
Burmesterstraße 26, 80939 München
Tel.: 0 89/72 01 35 00
Fax: 0 89/72 01 31 04
E-Mail: peter.lucht@icpmuenchen.de
Internet: www.muenchner-foerderzentrum.de

Weitere Beratungs- und Anlaufstellen

INTEGRA e. V.
Geschäftsstelle
Köglweg 100, 82024 Taufkirchen
Tel.: 0 89/44 99 91 37-0

Haus der Beratung
Frau Katharina Franke
Tel.: 0 89/23 04 31 44
E-Mail: beratungsstelle@integra-hachinger-tal.de
Internet: www.integra-hachinger-tal.de/haus-der-beratung
Angebot für den gesamten Landkreis;
Beratung nach telefonischer Vereinbarung

Mutabor – Beratung und Behandlung nach Schlaganfall und Schädel-Hirn-Verletzung e. V.
Corneliusstraße 26 (Rückgebäude), 80469 München
Tel.: 0 89/2 02 22 11;
Fax: 0 89/2 02 26 50
E-Mail: info@mutabor.org
Internet: www.mutabor.org

Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS)
Bayerstraße 32, 80335 München
Tel.: 0 89/1 89 66-0
Fax: 0 89/1 89 66-14 99
E-Mail: poststelle.obb2@zbfs.bayern.de
Internet: www.zbfs.bayern.de
Feststellung einer Behinderung, Schwerbehindertenausweise etc.

Beratung und Angebote für Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund

Menschen aus vielen Nationen kommen in den Landkreis München, um hier zu leben und zu arbeiten. Viele haben in den Kommunen des Landkreises ein zweites Zuhause gefunden und bleiben auch nach dem Eintritt in den Ruhestand in ihrer Wahlheimat, um hier ihren Lebensabend zu verbringen. Aufgrund der steigenden Anzahl der älteren Migrantinnen und Migranten und der religiösen und kulturellen Vielfalt haben sich die vorhandenen Strukturen im Landkreis München kultursensibel weiterentwickelt. Die Zugangsbarrieren in den Bereichen Information, Beratung und Gesundheitsaufklärung sollen somit überwunden werden. Zudem wurde die interkulturelle Öffnung der ambulanten und stationären Altenpflege und Altenarbeit vorangetrieben.

Haben Sie Fragen oder benötigen Sie weiterführende Informationen? Dann wenden Sie sich gerne an den Intergrationsbeauftragten des Landkreises München. Im Anschluss erhalten Sie einen Überblick über Angebote für ältere Migrantinnen und Migranten im Landkreis München.

Landratsamt München
Integrationsbeauftragter des Landkreises München
Herr Ali Danabas
Ludmillastraße 26, 81543 München
Tel.: 0 89/62 21-25 63
Fax: 0 89/62 21 44-25 63
E-Mail: DanabasA@lra-m.bayern.de

Weitere Angebote:

Kirchheim b. München

Integrationsbeauftragte
Frau Carina Steger
Münchner Straße 6, 85551 Kirchheim b. München
Tel.: 0 89/9 09 09-51 08
Mobil: 01 72/7 08 61 78
E-Mail: integration@kirchheim-heimstetten.de

München

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
Streitfeldstraße 39, 81673 München
Tel.: 09 11/9 43-8 10 00
Fax: 09 11/9 43-9 99 98 48
E-Mail: service@bamf.bund.de
Internet: www.bamf.de

Psychologischer Dienst für Ausländer
Caritas München Mitte
Bayerstraße 73 / 2. Stock, 80335 München
Tel.: 0 89/2 31 14 90
Fax: 0 89/23 11 49 59
E-Mail: pda@caritasmuenchen.de
Internet: www.czm-innenstadt.de

Fachbereich Migration
Caritas München
Lämmerstraße 3, 80335 München
Tel.: 0 89/55 16 98 20
Fax: 0 89/55 16 98 49
E-Mail: Anto.Blazevic@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas.de

Fachdienst für ältere Migrantinnen und Migranten
Innere Mission München
Frau Katrin Gashi
Plecherstraße 6 / EG, 81541 München
Tel.: 0 89/62 02 16 22
Fax: 0 89/62 02 16 25
E-Mail: kgashi@diakonie-muc-obb.de
Internet: www.im-muenchen.de

Die Innere Mission bietet einmal wöchentlich Migrationsberatung im Landratsamt München an:
Mariahilfplatz 17, 81541 München
Tel.: 0 89/62 21-25 19
E-Mail: pdaki-fleischmann@im-muenchen.de

Migrationsbeirat der Landeshauptstadt München
Burgstraße 4/1. Stock, 80331 München
Tel.: 0 89/2 33-9 25 57
Fax: 0 89/2 33-2 44 80
E-Mail: migrationsbeirat@muenchen.de
Internet: www.migrationsbeirat-muenchen.de

Münchner Flüchtlingsrat (MFR)
Dachauer Straße 21a/Hinterhof, 80335 München
Tel.: 0 89/12 39 00 96
Fax: 0 89/12 39 21 88
E-Mail: info@muenchner-fluechtlingsrat.de
Internet: www.muenchner-fluechtlingsrat.de

Gerontopsychiatrische Dienste

Ein Hilfsangebot für psychisch veränderte ältere Menschen ab 60 Jahren.

Die meisten Menschen über 60 Jahren leben selbstständig in ihrem Zuhause. Psychische Probleme können jedoch die Ursache dafür sein, dass sie ihr Leben nicht mehr alleine meistern können. Sie grübeln oft, können sich nicht mehr freuen oder hegen sogar Suizidgedanken. Einige fühlen sich von Ängsten geplagt oder ihnen wächst die Organisation ihres Alltags zunehmend über den Kopf. Bei einer seelischen Erkrankung oder bei einer psychischen Veränderung wie z. B. einer Demenzerkrankung stoßen die Angehörigen häufig an ihre Grenzen und benötigen daher dringend Rat und Unterstützung.

Die gerontopsychiatrischen Dienste im Landkreis München bieten speziell Hilfe für seelisch erkrankte ältere Menschen und deren Angehörige an. Dort werden sie, auf Wunsch auch gerne anonym, über Krankheitsbilder, weitere Hilfsangebote und Entlastungsmöglichkeiten informiert und beraten. Ziel dieses Beratungs- und Hilfsangebotes ist es, psychisch veränderten alten Menschen den Verbleib in der eigenen Wohnung so lange wie möglich zu sichern, Heim- und Klinikaufenthalte zu vermeiden oder zu verkürzen sowie die dazu erforderlichen Hilfen zu vermitteln.

Angebote:
- Beratungsgespräche
- Hausbesuche
- Klinikbesuche bei stationärem Aufenthalt
- Beratung nach einem Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik
- Unterstützung in Krisensituationen
- Hilfe bei der Alltagsbewältigung und bei Behördenangelegenheiten
- Informationen und Beratung zur materiellen Existenzsicherung
- Informationen zur Finanzierung der häuslichen Pflegesituation
- Angehörigenberatung und Gruppen für pflegende Angehörige
- Freizeitgruppen
- Intensiv betreutes Einzelwohnen
- Wohngemeinschaften

und vieles mehr.

Bitte informieren Sie sich bei dem jeweiligen Dienst über dessen Angebot. Die Angebote sind grundsätzlich kostenlos. Alle Informationen werden streng vertraulich behandelt.

Im Landkreis München ist der gerontopsychiatrische Bereich bei den sozialpsychiatrischen Diensten angegliedert:

Nordöstlicher Landkreis München – für Aschheim, Feldkirchen, Haar, Ismaning, Kirchheim b. München und Unterföhring:

Sozialpsychiatrische Dienste Bogenhausen/ Region Nord-Ost
Denningerstraße 225, 81927 München
Tel.: 089/93 20 03
Fax: 0 89/99 30 11 35
E-Mail: spdi-bogenhausen@im-muenchen.de
Internet: www.spdi-bogenhausen.de
Außensprechstunden in Haar, Ismaning und Unterföhring

Nördlicher Landkreis München – für Garching, Oberschleißheim und Unterschleißheim:

Beratungsstelle für psychische Gesundheit 60+
Caritas Dienste im Landkreis
Im Klosterfeld 14 b, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 0 89/32 18 32-31
Fax: 0 89/32 18 32-53
E-Mail:
spdi-schleissheim-garching@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-nah-am-naechsten.de

Fachambulanz für Suchterkrankungen
Caritas Dienste im Landkreis
Im Klosterfeld 14 b, 85748 Garching b. München
Tel.: 0 89/32 18 32 21
E-Mail: Suchtberatung-Landkreis-Muenchen
@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-landkreis-muenchen.de

Südwestlicher Landkreis München – für Gräfelfing, Neuried, Planegg:

Sozialpsychiatrischer Dienst Planegg
Bahnhofstraße 7, 82152 Planegg
Tel.: 0 89/89 97 90 80
Fax: 0 89/85 90 20 73
E-Mail: spdi.planegg@projekteverein.de
Internet: www.projekteverein.de

Südlicher Landkreis München – für Aying, Baierbrunn, Brunnthal, Grasbrunn, Grünwald, Höhenkirchen-Siegertsbrunn, Hohenbrunn, Neubiberg, Oberhaching, Ottobrunn, Putzbrunn, Sauerlach, Schäftlarn, Straßlach-Dingharting, Taufkirchen, Unterhaching:

Sozialpsychiatrischer Dienst München-Land Süd
Ludwig-Thoma-Straße 46, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/60 50 54
Fax: 0 89/60 50 12
E-Mail: spdi.m-land-sued@projekteverein.de
Internet: www.projekteverein.de

HINWEIS

Notruftelefon für Akutfälle, psychiatrische Notlagen und seelische Krisensituationen:

Krisendienst Psychiatrie München
Plinganserstraße 33, 81369 München
Tel.: 01 80/6 55 30 00
E-Mail: info@krisendienst-psychiatrie.de
Internet: www.krisendienst-psychiatrie.de

Erreichbar täglich von 0 bis 24 Uhr, 365 Tage im Jahr, für Bürgerinnen und Bürger in Oberbayern, wohnortnahe Hilfe in seelischer Not (keine Beratung über E-Mail oder Internet)

München

Caritas München Süd
Gerontopsychiatrischer Dienst
Garmischer Straße 211, 81377 München
Tel.: 0 89/5 17 77 23-00
Fax: 0 89/5 17 77 23-99
E-Mail: gpdi-sued@caritasmuenchen.de
Internet: www.gerontopsychiatrischer-dienst-caritas-muenchen-sued.de
(auch für Pullach zuständig)

Gerontopsychiatrische Tagesklinik und Institutsambulanz
Neumarkter Straße 18, 81673 München
Tel.: 0 89/21 26 22-1 00, -1 75
Fax. 0 89/21 26 22-1 99
E-Mail: tagesklinik-zfae.iak-bal@kbo.de
Internet: www.kbo-iak.de

Sozial- und Wohlfahrtsverbände

Eine politisch und konfessionell unabhängige Beratung erhalten Sie auch bei den Sozialverbänden, die Sie bei Ihren Fragen zu sozialen Themen unterstützen. Die Sozialverbände vertreten u. a. die Interessen von behinderten, chronisch kranken und pflegebedürftigen Menschen und bieten eine Sozialrechtsberatung an. Bei den Sozialverbänden muss vorab eine kostenpflichtige Mitgliedschaft abgeschlossen werden.

Ergänzend finden Sie auch die Kontaktdaten der verschiedenen Wohlfahrtsverbände, deren Beratungsangebot kostenfrei ist.

HINWEIS

Eventuell gibt es auch in Ihrer Nähe einen Ortsverband. Bitte fragen Sie beim Kreisverband nach.

ASB-Arbeiter-Samariter-Bund
Regionalverband Oberbayern e. V.
Adi-Maislinger-Straße 6-8, 81373 München
Tel.: 0 89/7 43 63-0
Fax: 0 89/7 43 63-1 90
E-Mail: info@asbmuenchen.de
Internet: www.asb-muenchen.de

Arbeiterwohlfahrt – Kreisverband
München-Land e. V.
Balanstraße 55, 81541 München
Tel.: 0 89/67 20 87-0
Fax: 0 89/67 20 87-29
E-Mail: info@awo-kvmucl.de
Internet: www.awo-kvmucl.de

Dachverband der Arbeiterwohlfahrt
AWO M-group
Gravelottestraße 8, 81667 München
Tel.: 0 89/4 58 32-0
Fax: 0 89/4 58 32-2 00
E-Mail: geschaeftsfuehrung@awo-muenchen.de
Internet: www.awo-muenchen.de

Bayerisches Rotes Kreuz – Kreisverband München
Perchtinger Straße 5, 81379 München
Tel.: 0 89/23 73-0
Fax: 0 89/23 73-4 00
E-Mail: service@brk-muenchen.de
Internet: www.brk-muenchen.de

Caritas-Dienste Landkreis München
Kreillerstraße 24, 81673 München
Tel.: 0 89/43 66 96-23
E-Mail: caritasdienste-lkm@caritasmuenchen.de

Innere Mission München
Landshuter Allee 40, 80637 München
Tel.: 0 89/12 69 91-0
Fax: 0 89/12 69 91-1 09
E-Mail: info@diakonie-muc-obb.de
Internet: www.im-muenchen.de

Paritätischer Wohlfahrtsverband
Landesverband Bayern e. V.
Bezirksverband Oberbayern
Charles-de-Gaulle-Straße 4, 81737 München
Tel.: 0 89/3 06 11-0
E-Mail: info@paritaet-bayern.de
Internet: www.paritaet-bayern.de

Sozialverband Deutschland e. V.
Schwanseestraße 18, 81539 München
Tel.: 0 89/53 05 27
Fax: 0 89/54 37 91 06
E-Mail: info@sovd-by.de
Internet: www.sovd-by.de

Sozialverband VdK Bayern e. V.
Landesverband-München
Ressort Leben im Alter
Schellingstraße 31, 80799 München
Tel.: 0 89/21 17-0
Fax: 0 89/21 17-2 58
E-Mail: info@vdk.de
Internet: www.vdk.de

Sozialverband VdK Kreisverband München Stadt und Land
Grillparzerstraße 16, 81675 München
Tel.: 0 89/89 08 32-0
E-Mail: kv-muenchen@vdk.de
Internet: www.vdk.de/kv-muenchen

Selbsthilfegruppen und -zentren

Für Probleme, die mit zunehmendem Alter auftreten können, gibt es Selbsthilfegruppen für Betroffene oder Angehörige. Selbsthilfegruppen sind ein Zusammenschluss von Betroffenen oder deren Bezugspersonen, die in regelmäßigen Zusammenkünften versuchen, ihre besondere Lebenssituation durch Erfahrungsaustausch zu bewältigen. Diese Gruppen haben in der Regel keine professionelle Anleitung.

Bitte informieren Sie sich bei Ihren Nachbarschaftshilfen, Seniorenbegegnungsstätten, bei den örtlichen Beratungsstellen oder den Sozialverbänden über bestehende Gruppen in Ihrer Nähe.

Allgemeine Gruppen in der Stadt München finden Sie unter:

Selbsthilfezentrum München
Westendstraße 68, 80339 München
Tel.: 0 89/53 29 56-0
Fax: 0 89/53 29 56-49
E-Mail: info@shz-muenchen.de
Internet: www.shz-muenchen.de

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e. V. – Senioren
Internet: www.selbsthilfe-muenchen.de

Für ausländische Mitbürgerinnen und Mitbürger:

Alten- und Service-Zentren (ASZ)
Internet: www.muenchen.de
Migrationsbeirat der Landeshauptstadt München
Tel.: 0 89/23 39 25 57
Fax: 0 89/23 32 44 80
E-Mail: migrationsbeirat@muenchen.de
Internet: www.migrationsbeirat-muenchen.de

Für die Gemeinden Aschheim, Feldkirchen, Grasbrunn, Haar, Kirchheim b. München:

Multiple Sklerose
Selbsthilfegruppe Unterhaching
Herr Klaus Westmar
KUBIZ Unterhaching
Jahnstraße 1, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/61 63 15
Mobil: 01 70/8 03 01 82
E-Mail: klaus.westmar@t-online.de

Oberschleißheim

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Oberschleißheim
Pfarrheim Maria Patrona Bavariae
Frau Edith Bernhard
Haselsberger Straße 9, 85764 Oberschleißheim
Mobil: 01 62/5 67 53 17
E-Mail: nbhosh@t-online.de
Internet: https://www.nbh-osh.de/leistungen/fuer-senioren/diabetiker-selbsthilfegruppe.html

Unterhaching

In Unterhaching treffen sich unterschiedliche Selbsthilfegruppen, die bei Bedarf kontaktiert werden können.
Frau Erdmute Albat (Senioren im KUBIZ)
Tel. 0 89/66 55 53-18/ -19
E-Mail: seniorenimkubiz@unterhaching.de

Unterschleißheim

Ambulante Herzgruppe Unterschleißheim
Frau Ursula Hamann
Herbststraße 9, 85386 Eching
Tel.: 0 89/43 66 04 75
E-Mail: ursula.hamann@svlohhof.de

Finanzen und wirtschaftliche Hilfen

Rentenberatung

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Hilfe zum Lebensunterhalt

Wohngeld

Hilfe in besonderen Lebenslagen

Kriegsopferfürsorge

Hilfe zur Pflege

Vergünstigungen und Befreiungen

Schuldnerberatungen

„Kein Berg war ihr zu hoch, kein Weg zu weit“

Heute lebt Ursula K. aus dem südlichen Landkreis allein in einer liebevoll eingerichteten Wohnung. In den letzten Jahrzehnten war sie berufstätig, hat eine Tochter großgezogen und musste sich nach der Trennung von ihrem Mann allein durchschlagen…

Die aktive Dame hat dies in bewundernswerter Weise bewerkstelligt. Noch heute braucht sie täglich Aktivität, soweit es ihr Gesundheitszustand zulässt. Zwar könne sie ihrer großen Leidenschaft, dem Bergklettern, nicht mehr nachgehen, dafür schwinge sie sich, wann immer es gehe, auf ihr Fahrrad. „Was wäre ich ohne meine Berge", schwelgt sie in Erinnerungen. Auch ihr über 20-jähriges Engagement in einem Chor habe sie geliebt.

Man müsse die Dinge so nehmen wie sie sind. Aber man müsse nicht alles hinnehmen und dürfe sich über Missstände auch mal aufregen.

Mit Hilfe der Grundsicherung stockt Frau K. ihre Rente auf. Dabei sei es ihr eine sehr große Hilfe, Angebote wie den LandkreisPass, die Lebensmitteltafel oder Stiftungen zu nutzen. So wurde Frau K., die sehr groß gewachsen ist, mit einem ausreichend langen Bett weitergeholfen. „Ich betrachte all diese Dinge als Geschenk. Ich habe keinen Anspruch darauf, freue mich aber sehr über diese Unterstützung." Zudem sei sie Mitglied beim VdK und erlebe diesen ebenfalls als sehr hilfreiche Stelle, um selbst Beratung zu bekommen und auf Missstände, z. B. in Rentenfragen bei Frauen, aufmerksam zu machen.

Da Ursula K. immer gern gearbeitet hat und sich gern mit Menschen beschäftigt, hat sie inzwischen ein Ehrenamt bei einer Nachbarschaftshilfe inne und besucht hilfebedürftige Senioren. Auch wenn es dabei nur darum geht, ein Gespräch zu führen oder einen kleinen Spaziergang zu machen – die Menschen freuen sich über ihren Besuch und dass da jemand ist, der zuhört. Frau K. fährt nach diesen Besuchen stets sinnerfüllt wieder nach Hause. „Wissen Sie, ich freue mich einfach, wenn ich durch meine Tätigkeit Herzenswärme abgeben kann."

Ohne Sport und Musik geht bei Ursula gar nichts. Sie nimmt das Leben noch heute sportlich, sei es auf dem Fahrrad oder in der Nachbarschaftshilfe, sie macht stets eine gute Figur.

Finanzen und wirtschaftliche Hilfen

Haben Sie Fragen zu Ihrer Rente, Ihrer Sozialversicherung oder zu staatlichen Hilfen bzw. Zuschüssen? Dann finden Sie auf den folgenden Seiten die entsprechenden Anlaufstellen für Bürgerinnen und Bürger des Landkreises München.

Rentenberatung

Bei Fragen rund um die Sozial- bzw. Rentenversicherung, wie z. B. Ihrem Versicherungsverlauf oder anrechenbaren Zeiten, erhalten Sie ausführliche Informationen und Beratung beim staatlichen Versicherungsamt des Landratsamts München:

Sachgebiet Wohngeld, Bildung und Teilhabe
Frau Sabine Zehetbauer
Mariahilfplatz 17, 81541 München
Tel.: 0 89/62 21-27 15
Fax: 0 89/62 21-44 27 15
E-Mail: versicherungsamt@lra-m.bayern.de

Für weitere Informationen zu Ihren Fragen rund um die Rente können Sie sich zudem an Ihren zuständigen Versicherungsträger sowie an das Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS) wenden:

Deutsche Rentenversicherung Bund
Postanschrift: 10704 Berlin
Tel.: 0 30/8 65-0

Deutsche Rentenversicherung Bayern-Süd (Oberbayern):
Am alten Viehmarkt 2, 84028 Landshut
Tel.: 08 71/81-0

Eine ausführliche Rentenberatung können Sie auch bei manchen Gemeinde- oder Stadtverwaltungen erhalten. Fragen Sie dort gerne nach.

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Die Leistungen der Grundsicherung im Alter oder bei Erwerbsminderung sichern den Lebensunterhalt von Menschen, die aufgrund ihres Alters oder aufgrund voller Erwerbsminderung nicht mehr arbeiten können und deren Einkünfte für den notwendigen Lebensunterhalt nicht ausreichen. Dabei sollen vor allem ältere Menschen aus der versteckten Armut herausgeholt werden. Nicht wenige Menschen die ihr Leben lang gearbeitet haben, beziehen unverschuldet sehr niedrige Renten. Auch sie sollen im Alter ein finanziell gesichertes Leben führen können.

Auf Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung hat gegebenenfalls Anspruch, wer die gesetzliche Rentenaltersgrenze erreicht hat. Wenn die Person **vor dem 01.01.1947** geboren wurde, wird die Altersgrenze mit Vollendung des 65. Lebensjahres erreicht. Wenn die Person **nach dem 31.12.1946** geboren wurde, wird die Altersgrenze je nach Geburtsjahrgang bis auf das 67. Lebensjahr angehoben.

Aber auch Bürger, die das 18. Lebensjahr vollendet und die gesetzlichen Rentenaltersgrenze noch nicht erreicht haben, können Leistungen der Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung erhalten, wenn sie auf Dauer wegen Krankheit oder Behinderung voll erwerbsgemindert sind.

Ob diese Voraussetzung vorliegt, wird regelmäßig durch ein Gutachten des medizinischen Dienstes der Rentenversicherungsträger festgestellt.

Bewohner eines Seniorenheims können bei Bedarf ebenfalls Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung beanspruchen. Damit werden die Heimkosten gedeckt und ein monatlicher Barbetrag (Taschengeld) zur Verfügung gestellt. Das eigene Einkommen sowie Vermögen ist allerdings als Eigenleistung zur Bezahlung der Heimkosten einzusetzen.

Die Grundsicherung orientiert sich am tatsächlichen Bedarf des Einzelnen. Sie stellt keine Zusatzrente dar, die in einer bestimmten vorher festgelegten Höhe gezahlt wird. Sie ist einkommens- und vermögensabhängig.

Wer bekommt Grundsicherung?

- Personen ab dem Erreichen der gesetzlichen Altersgrenze in der Rentenversicherung.
- Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr, die auf Dauer voll erwerbsgemindert sind und bei denen nicht zu erwarten ist, dass sie wieder erwerbsfähig werden.

HINWEIS

Leistungen nach dem SGB XII (Grundsicherung) und dem Wohngeldgesetz schließen sich aus. Das heißt, Sie können entweder Grundsicherung oder Wohngeld beziehen.

Wie hoch sind die Grundsicherungsleistungen?
Die Leistungen nach dem 4. Kapitel SGB XII setzen sich wie folgt zusammen:

- Regelsatz,
- angemessene Miete,
- Krankenkassenbeitrag (soweit keine gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung besteht),
- Mehrbedarf bei Schwerbehinderung mit eingetragenem Merkzeichen „G“,
- Mehrbedarf bei kostenaufwändiger Ernährung in angemessener Höhe,
- die Erstausstattung für die Wohnung, einschließlich Haushaltsgeräte,
- die Erstausstattung für Bekleidung, einschließlich bei Schwangerschaft und Geburt,
- Hilfen zum Lebensunterhalt in Sonderfällen.

Muss ich mein Einkommen einsetzen?
Die Grundsicherung ist einkommensabhängig, d. h. alle Einkünfte wie Renten, Arbeitslosengeld, Wohngeld, Unterhaltszahlungen, Zinsen und natürlich auch Arbeitslohn werden auf die Leistungen angerechnet. Bei Ehepaaren, eheähnlichen und partnerschaftsähnlichen Lebensgemeinschaften wird zudem das Einkommen der jeweiligen Partner mit berücksichtigt.

Muss ich mein eigenes Vermögen einsetzen?
Die Grundsicherung ist vermögensabhängig. Sie haben jedoch als Grundsicherungsberechtigter einen Freibetrag zur Verfügung. Soweit in Ihrem Haushalt Ehepartner und/oder Kinder leben, erhöht sich dieser Betrag entsprechend. Zum Vermögen zählen hierbei unter anderem Bargeld, Kraftfahrzeuge, Wertgegenstände, Immobilien und geldwerte Rechte (z. B. Sparguthaben und Geldanlagen aller Art, Lebens- und Sterbegeldversicherungen).

Ist das Einkommen meiner Kinder oder Eltern zu berücksichtigen?
Im Grundsicherungsantrag müssen Sie Fragen zu Ihren Kindern und/oder Eltern beantworten. Unterhaltsansprüche, die Sie gegenüber Kindern oder Ihren Eltern haben, bleiben unberücksichtigt, sofern deren jährliches Einkommen unter einem bestimmten Betrag liegt. Bei Eltern gilt diese Grenze für beide Elternteile gemeinsam. Haben Kinder oder Eltern die Einkommensgrenze aber überschritten, werden sie zu Unterhaltsleistungen herangezogen.

Wie stelle ich einen Antrag?
Der Antrag muss grundsätzlich bei Ihrer Gemeinde- bzw. Stadtverwaltung oder direkt beim Landratsamt München – Sachgebiet Sozialhilfe – gestellt werden. Dort wird Ihnen bei Bedarf beim Ausfüllen des Antrags geholfen und fachlicher Rat erteilt. Sie können das Antragsformular auch aus dem Internet ausdrucken (www.landkreis-muenchen.de).

Bitte beachten Sie, dass hierbei für jede Person, die die Voraussetzungen erfüllt, ein eigener Antrag ausgefüllt werden muss (also z. B. auch für Ehegatten).

Die Leistungen nach dem 4. Kapitel SGB XII werden ab dem 1. des Monats bewilligt, in dem der Antrag gestellt wird. Die Bearbeitung des Antrags erfolgt dann im Sozialhilfeamt des Landratsamts München.

Weitere Auskünfte:
Landratsamt München
Sachgebiet Sozialhilfe
Mariahilfplatz 17, 81541 München
Tel.: 0 89/62 21-0
Fax: 0 89/62 21-28 33
E-Mail: sozialhilfe@lra-m.bayern.de

Hilfe zum Lebensunterhalt

Die Hilfe zum Lebensunterhalt ist eine Leistung im Rahmen der Sozialhilfe gemäß 3. Kapitel SGB XII und sichert die elementaren Grundbedürfnisse ab. Einen Anspruch darauf haben die Personen, die ihren notwendigen Lebensunterhalt nicht oder nicht ausreichend mit eigener Arbeitskraft und eigenen Mitteln, z. B. aus Einkommen oder Vermögen oder mit Hilfe anderer, beschaffen können. Wer z. B. nur vorübergehend für einen längeren Zeitraum erwerbsunfähig ist (Bezieher einer befristeten Erwerbsminderungsrente), hat Anspruch auf Hilfe zum Lebensunterhalt. Auch diese Leistung dient dazu, die Kosten des laufenden Lebensunterhalts, wie Lebensmittel, Miete, Strom, Hygieneartikel, Fahrtkosten etc. zu bestreiten.

Wie wird der Monatsbedarf im Normalfall berechnet?

Regelsatz + Mehrbedarf + Wohnungskosten.

Die Höhe der Regelsätze ist abhängig vom Alter des Hilfeempfängers und seiner Stellung in der Familie. Sie decken vor allem die Kosten für Ernährung, Energie und persönliche Bedürfnisse ab. Wenn eine Person aufgrund einer Krankheit oder Schwangerschaft einen erhöhten Mehrbedarf für die Ernährung hat, wird ein entsprechender Mehrbedarfszuschlag gewährt. Hinzu kommen noch die angemessenen Wohnungskosten.

Die Summe aus Regelsatz, Mehrbedarf und Wohnungskosten ergibt den sog. Sozialhilfebedarf. Falls das eigene Einkommen niedriger als der Sozialhilfebedarf ist, wird dem Antragsteller die Differenz als laufende monatliche Hilfe zum Lebensunterhalt bewilligt. Sollte das eigene Einkommen höher sein als der Sozialhilfebedarf, besteht kein Anspruch. Dies gilt auch, wenn Vermögen in Form von Sparbüchern, Bargeld oder sonstigen Gegenständen wie einem PKW vorhanden ist. Ob dieses verwertbar ist oder als Schonvermögen gilt, wird im Einzelfall geprüft.

Daneben können auch einmalige Beihilfen, z. B. für Hausrat oder Bekleidung beantragt werden. Diese Hilfen können auch Bürger erhalten, deren Einkommen nur knapp über dem Sozialhilfebedarf liegt.

Auch Bewohner eines Seniorenheims können Hilfe zum Lebensunterhalt beanspruchen. Damit werden die Heimkosten gedeckt und ein monatlicher Barbetrag (Taschengeld) zur Verfügung gestellt. Das eigene Einkommen sowie Vermögen ist allerdings als Eigenleistung zur Bezahlung der Heimkosten einzusetzen.

Ob eine Person Anspruch hat, wird nach Antragstellung im Einzelfall geprüft. Sie können das Antragsformular auch aus dem Internet ausdrucken (www.landkreis-muenchen.de).

Weitere Auskünfte erhalten Sie im

Landratsamt München
Sachgebiet Sozialhilfe
Mariahilfplatz 17, 81541 München
Tel.: 089 6221-0
Fax: 089 6221-2833
E-Mail: sozialhilfe@lra-m.bayern.de

Sie können sich bei Fragen auch an Ihre zuständige Gemeinde- bzw. Stadtverwaltung wenden.

Für Leistungen bei stationärer Unterbringung in einem Pflegeheim bei bereits vorhandenem Pflegegrad stellen Sie Ihren Antrag bitte hier:

Bezirk Oberbayern – Servicestelle
Ambulante und stationäre Hilfe zur Pflege (Sozialhilfe)
Prinzregentenstraße 14
80538 München
Tel.: 0 89/21 98-2 10 10 und 2 10 11
Fax: 0 89/21 98-0 52 10 10
E-Mail: servicestelle@bezirk-oberbayern.de
Internet: www.bezirk-oberbayern.de

Wohngeld

Wohnen kostet viel Geld – oft zu viel für den, der ein geringes Einkommen hat. Deshalb erhalten einkommensschwächere Haushalte unter bestimmten Voraussetzungen einen staatlichen Zuschuss zu den Wohnkosten.

Wohngeld wird gewährt
- als Mietzuschuss für den Mieter einer Wohnung oder eines Zimmers,
- als Lastenzuschuss für den Eigentümer eines eigen genutzten Hauses oder einer eigen genutzten Wohnung.

Ob und in welcher Höhe Sie Wohngeld erhalten, hängt ab von

- der Zahl der zum Haushalt zählenden Personen,
- dem zu berücksichtigendem Einkommen,
- der Höhe der zu berücksichtigenden Miete bzw. Belastung.

Auch wer in einem Seniorenheim oder Seniorenpflegeheim lebt, hat grundsätzlich Anspruch auf Wohngeld. Hier gelten die gleichen Voraussetzungen. Wohngeldanträge erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- bzw. Stadtverwaltung oder beim Landratsamt München. Sie können die Formblätter aber auch aus dem Internet ausdrucken:
www.landkreis-muenchen.de

Erkundigen Sie sich bitte nach den Einkommensgrenzen in Ihrem ganz persönlichen Fall und bringen Sie bei Antragstellung die aktuellen Nachweise über Ihre Miet- und Einkommenssituation mit.

Nähere Auskünfte:
Landratsamt München
Sachgebiet Wohngeld, Bildung und Teilhabe
Mariahilfplatz 17, 81541 München
Tel.: 0 89/62 21-0
Fax: 0 89/62 21-22 78
E-Mail: wohngeld@lra-m.bayern.de

Sie können sich bei Fragen zum Wohngeld auch jederzeit an Ihre zuständige Gemeinde- bzw. Stadtverwaltung wenden.

Hilfe in besonderen Lebenslagen

Die Hilfe in besonderen Lebenslagen gemäß SGB XII dient der Abdeckung eines besonderen Bedarfs, der z. B. durch Krankheit, Behinderung oder Alter entstanden ist. Voraussetzung hierfür ist, dass Sie oder Ihnen nahestehende Personen diesen Bedarf nicht aus ihrem Einkommen bzw. Vermögen decken können.

Hierbei gibt es folgende Hilfearten:
- Krankenhilfe
- Hilfe zur Familienplanung
- Hilfe für werdende Mütter und Wöchnerinnen
- Hilfe zur Weiterführung des Haushalts
- Altenhilfe
- Hilfe zum Aufbau oder zur Sicherung der Lebensgrundlage

Bei den Hilfen in besonderen Lebenslagen findet eine Einkommens- und Vermögensüberprüfung statt. Die Berechnung richtet sich nach der jeweiligen Hilfeart.

Für die Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderung ist seit dem 01.01.2009 der Bezirk Oberbayern zuständig, ebenso wie für die Hilfe zur Pflege.

Bezirk Oberbayern
Prinzregentenstraße 14, 80538 München
Tel.: 0 89/21 98-01
Internet: www.bezirk-oberbayern.de

Kriegsopferfürsorge

Die Aufgabe der Kriegsopferfürsorge ist es, sich der Beschädigten und ihrer Familienmitglieder sowie der Hinterbliebenen anzunehmen. Die Folgen der Kriegsbeschädigung sollen nach Möglichkeit zumindest finanziell ausgeglichen und gemildert werden. Leistungen werden gewährt, soweit die Betroffenen nicht in der Lage sind, ihren Bedarf aus dem vorhandenen Einkommen und Vermögen zu decken.

Folgende Leistungen kommen in Betracht:

- Krankenhilfe
- Hilfe zur Weiterführung des Haushalts
- Altenhilfe
- Erziehungsbeihilfe
- Erholungshilfe
- Ergänzende Hilfe zum Lebensunterhalt
- Wohnungshilfe
- Betriebskostenbeihilfe

Die Leistungen sind grundsätzlich abhängig vom Einkommen und Vermögen. Die gesetzliche Grundlage stellen die §§ 25-27 j des Bundesversorgungsgesetzes (BVG) i.V.m. der Verordnung zur Kriegsopferfürsorge (KFürsV) dar.

Nähere Auskünfte erteilt die Kriegsopferfürsorgestelle:

Landratsamt München
Fachstelle Senioren
Frau Roswitha Sponfeldner
Frankenthaler Straße 5-9, 81539 München
Tel.: 0 89/62 21-22 73
Fax: 0 89/62 24-44 22 73
E-Mail: SponfeldnerR@lra-m.bayern.de

Hilfe zur Pflege

Hilfe zur Pflege ist eine Sozialhilfeleistung gemäß SGB XII, wenn die Leistungen der Pflegekasse und die eigenen finanziellen Mittel nicht ausreichen, um die Versorgung einer pflegebedürftigen Person zu gewährleisten.

Hilfe zur Pflege umfasst ambulante, teilstationäre und stationäre Pflege. Ein Pflegegrad von 2 bis 5 muss dabei vorliegen.

Auf die Hilfe zur Pflege als Leistung der Sozialhilfe im SGB XII haben Bürgerinnen und Bürger grundsätzlich Anspruch, wenn

- sie nicht pflegeversichert sind,
- wenn die Leistungen der Pflegeversicherung nicht ausreichen, um den vom medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) festgestellten Pflegebedarf abzudecken,
- wenn die Kosten nicht aus ihrem Vermögen, von anderen Sozialleistungsträgern oder Angehörigen gedeckt werden können.

Zu den Leistungen der Hilfe zur Pflege zählen wie in der gesetzlichen Pflegeversicherung insbesondere

- das Pflegegeld,
- die Übernahme von Kosten für eine Pflegekraft,
- Pflegehilfsmittel (z. B. geeignetes Pflegebett, Rollstuhl)
- die Übernahme der Kosten für einen Hausnotruf, wenn er aufgrund der Pflegebedürftigkeit erforderlich ist,
- ungedeckte Pflegeheimkosten,
- Bekleidungsbeihilfe,
- Taschengeld.

Wie die Pflegekassen sind bei allen Leistungen aber auch die Sozialhilfeträger bei der Hilfe zur Pflege an den vom MDK ermittelten Pflegebedarf gebunden.

Für die Kosten der Hilfe zur Pflege in einem Pflegeheim (auch Kurzzeitpflege) ist – soweit die Pflegekasse die Kosten der Pflege nicht in voller Höhe übernimmt – der Bezirk Oberbayern zuständig.

Weitere Auskünfte:
Bezirk Oberbayern – Servicestelle
Ambulante und stationäre Hilfe zur Pflege (Sozialhilfe)
Prinzregentenstraße 14, 80538 München
Tel.: 0 89/21 98-2 10 10 und -2 10 11
Fax: 0 89/21 98-0 52 10 10
E-Mail: servicestelle@bezirk-oberbayern.de
Internet: www.bezirk-oberbayern.de

Vergünstigungen und Befreiungen

Immer mehr Senioren verfügen nur über eine geringe Rente bzw. beziehen ergänzend Sozialleistungen. Da hiermit in den meisten Fällen nur die Kosten für den täglichen Bedarf sowie für Gesundheitsleistungen abgedeckt sind, werden in einigen Bereichen Vergünstigungen für Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren angeboten. Dies ermöglicht eine Teilhabe am öffentlichen und kulturellen Leben. Darunter fallen z. B. Ermäßigungen im öffentlichen Nahverkehr, bei Zugfahrten oder bei Freizeiteinrichtungen.

Bahncard

Die Deutsche Bahn AG bietet im Rahmen ihres Programms „Generation 60plus" Vergünstigungen für Seniorinnen und Senioren auf die Bahncard 25 und 50 an. Dabei haben Sie auch die Möglichkeit, Ihre Enkelkinder kostenlos mitzunehmen.

Nähere Auskünfte über die konkreten Preise und weitere Sparmöglichkeiten erhalten Sie im Internet unter www.bahn.de und telefonisch unter 01 80/6 99 66 33.

LandkreisPass/Medikamentenhilfe/Brillenhilfe

Das Landratsamt München bietet allen Bürgerinnen und Bürgern, die staatliche Sozialleistungen nach dem SGB II oder SGB XII oder nur über ein geringes Einkommen oder Vermögen verfügen (max. 20 Prozent über den staatlichen Sozialleistungen), den sog. LandkreisPass an. Mit diesem können Sie die Isar Card S – Landkreis München erwerben und das Gesamtnetz des MVV nutzen. Die Fahrkarte ist jeweils für einen Kalendermonat gültig und kann zwischen 9:00 und 6:00 Uhr genutzt werden, an Samstagen, Sonn- und Feiertagen ganztags.

Daneben erhalten Sie eine Vielzahl an Vergünstigungen der unterschiedlichster Art, z. B. bei kommunalen Einrichtungen und Geschäften der Privatwirtschaft.

Inhaber des LandkreisPasses haben zudem die Möglichkeit, bei bestimmtem Apotheken einen Rabatt auf Medikamente zu erhalten, die **nicht** verschreibungspflichtig sind. Voraussetzung für den Rabatt ist die Vorlage eines grünen bzw. Privatrezepts des behandelnden Arztes sowie des LandkreisPasses in der Apotheke.

Vergünstigungen erhalten Inhaber des LandkreisPasses auch bei verschiedenen Optikern in Form der Brillenhilfe. Eine Vielzahl an Optikern im Landkreis München bietet diese Ermäßigungen an.

Eine Übersicht der Stellen bzw. Apotheken und Optiker, bei denen Sie unter Vorlage des LandkreisPasses Ermäßigungen erhalten, finden Sie im Internet unter www.landkreis-muenchen.de oder beim

Landratsamt München
Sachgebiet LandkreisPass
Mariahilfplatz 17, 81541 München
Tel.: 0 89/62 21-17 00
Fax: 0 89/62 21-28 33
E-Mail: landkreispass@lra-m.bayern.de
Internet: www.landkreis-muenchen.de

Ermäßigung/Befreiung Rundfunkbeitrag

Menschen mit dem Merkzeichen RF sowie einem entsprechenden Grad der Behinderung können eine Ermäßigung bzw. Befreiung von den Rundfunkgebühren beantragen. Ebenso können Menschen mit geringem Einkommen unter bestimmten Voraussetzungen von der Rundfunk- und Fernsehgebühr befreit werden, so z. B. Sozialleistungsempfänger.

Nähere Auskünfte hierzu erhalten Sie beim

ARD ZDF Deutschlandradio Beitragsservice
50656 Köln
Tel.: 02 21/50 61 - 0

sowie bei Ihrer jeweiligen Gemeinde- bzw. Stadtverwaltung.

Vergünstigungen beim Telefon

Personen, die die Voraussetzungen für die Befreiung von der Rundfunkgebühr erfüllen, z. B. das Merkzeichen RF im Schwerbehindertenausweis oder die Befreiung von der Rundfunkgebühr, und bei deren Telefonanschluss die Deutsche Telekom dauerhaft als Verbindungsnetzbetreiber voreingestellt ist, wird eine Gebührenermäßigung gewährt (Sozialtarif).

In den Filialen der Telekom können Sie sich über das vielfältige Angebot an Apparaten und Zubehörteilen für Personen mit vermindertem Seh- oder Hörvermögen informieren.

Ihren Antrag können Sie online unter www.telekom.de oder per Post bei der

Telekom Deutschland GmbH
Kundenservice
53171 Bonn

stellen.

Vergünstigungen für Schwerbehinderte

Schwerbehinderten Personen stehen eine Reihe von Vergünstigungen bei der Personenbeförderung im Nahverkehr, beim Wohngeld, bei der Steuer, der Sparförderung und Vermögensbildung zu, die sich aus dem Schwerbehindertengesetz und weiteren gesetzlichen Regelungen ergeben. Sind Sie im Besitz eines Schwerbehindertenausweises mit bestimmten zuerkannten Merkzeichen und Prozenten, steht Ihnen ein Nachteilsausgleich zu.

Anträge und nähere Auskünfte:
Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS) – Regionalstelle Oberbayern
Bayerstr. 32, 80335 München
Tel.: 0 89/1 89 66 17 00 (Bürger-Service)
Fax: 0 89/1 89 66 14 99
E-Mail: poststelle.obb@zbfs.bayern.de
Internet: www.zbfs.bayern.de

bzw. bei den Gemeinde- bzw. Stadtverwaltungen.

Zuzahlungsbefreiungen

Bei hohen Zuzahlungen für verschreibungspflichtige Medikamente kann bei der Krankenkasse ein Antrag auf Zuzahlungsbefreiung gestellt werden. Voraussetzung ist das Vorliegen einer chronischen Erkrankung und eine bestimmte Einkommensgrenze. Die jährliche Belastungsgrenze liegt bei ein bzw. zwei Prozent des jährlichen Bruttoeinkommens. Eine Nachfrage bei Ihrer zuständigen Krankenkasse ist empfehlenswert.

HINWEIS

Derzeit erarbeitet der Landkreis München einen Ratgeber speziell für schwerbehinderte Menschen. Die Veröffentlichung wird auf der Internetseite des Landkreises (www.landkreis-muenchen.de) bekannt gegeben.

Sonstige Vergünstigungen

Bei vielen Vereinen und kommunalen Einrichtungen wie Schwimmbädern, Büchereien und Museen erhalten Seniorinnen und Senioren vergünstigte Eintrittspreise. Weitere Informationen erhalten Sie auf den jeweiligen Internetseiten oder bei Ihrer zuständigen Gemeinde- bzw. Stadtverwaltung.

Schuldnerberatungen

Die Lebenshaltungskosten steigen immer weiter an – auch und vor allem im Landkreis München. Die Miete und die Nebenkosten nehmen meist einen Großteil des zur Verfügung stehenden Einkommens in Anspruch. Hinzu kommen feste Ausgaben für die laufenden Lebenshaltungskosten wie Lebensmittel, Medikamente, Fahrkarten und ähnliches. Sobald eine unerwartete Rechnung kommt oder eine neue Anschaffung erforderlich wird, geraten viele Menschen in eine Schuldensituation, indem sie ihr Konto überziehen, Ratenzahlungen vereinbaren oder einen Kredit aufnehmen. Viele von ihnen verzweifeln an ihrer Situation. Es gibt jedoch die Möglichkeit, sich bei einer Schuldnerberatungsstelle Hilfe zu holen. Das Angebot ist kostenlos und die Berater stehen unter Schweigepflicht. Sie unterstützen Sie z. B. dabei, sich einen Überblick über Ihre finanzielle Situation zu verschaffen, Zahlungspläne zu entwickeln und setzen sich auf Wunsch mit Ihren Gläubigern in Verbindung.

Um auf Ihre individuelle Situation eingehen zu können, empfiehlt es sich, einen persönlichen Beratungstermin bei einer für Sie zuständigen Schuldnerberatung zu vereinbaren.

Für den Landkreis München ist folgende Stelle zuständig:

Caritas-Dienste im Landkreis
Schuldnerberatung Haar
Kreillerstraße 24, 81673 München
Tel.: 0 89/43 66 96-40

Rechtliche Hilfen

Rechtliche Betreuung

Betreuungsverfügung

Vorsorgevollmacht

Patientenverfügung

Testament

„Die rechtliche Betreuung war ihr Ass im Ärmel“

Maria M. aus dem südöstlichen Landkreis lebt in einem kleinen Häuschen im Erdgeschoss. In der oberen Etage wohnen ihre Familienangehörigen. Eigentlich könnte das für alle Beteiligten eine gute Situation sein…

Frau M. hat immer jemanden zur Seite, wenn sie Hilfe benötigt. Im Haushalt oder wenn es ihr gesundheitlich einmal nicht so gut geht. Ihre Angehörigen haben im Gegenzug eine Oma an ihrer Seite, falls mal ein Babysitter oder ein guter Ratschlag benötigt wird. Wären da nicht die ständigen Auseinandersetzungen und Streitigkeiten, die für Maria M. zermürbend sind und ihr nach und nach das Vertrauen in ihre Familie genommen haben. Immer häufiger kam ihr der Gedanke, lieber in ein Seniorenheim zu ziehen, da dort bereits einige ihrer Freundinnen aus dem Ort leben. Frau M. stellt sich immer öfter vor, in welch netter und angenehmer Gesellschaft sie dort wohnen könnte.

Doch wer hilft bei der Organisation des Umzugs in ein Seniorenheim? Und gibt es dort überhaupt einen Platz für sie? Kann sie sich das Leben dort leisten? Fragen über Fragen tauchten nun auf. Allein wäre Maria M. mit dieser Situation überfordert – zumal sie auch gesundheitlich bereits sehr angeschlagen ist. Mit ihrer Familie konnte Frau M. dies nicht besprechen. Da kam ihr der Gedanke, sich bei der Gemeinde nach Hilfsmöglichkeiten zu erkundigen.

Dort hat man ihr empfohlen, sich mit der Betreuungsstelle des Landratsamts München in Verbindung zu setzen, was Frau M. auch gleich getan hat. Die zuständige Mitarbeiterin besuchte sie recht bald zu Hause und hörte Frau M. zunächst einmal zu. Die Problemlage wurde schnell erkannt und Frau M. wurde vorgeschlagen, einen rechtlichen Betreuer bestellen zu lassen, der ihr bei der Organisation des Umzugs und allen weiteren Fragen zur Verfügung steht. Die Mitarbeiterin der Betreuungsstelle konnte Maria M. dahingehend beruhigen, dass sie ihr eine ganz bestimmte Betreuerin zur Seite stellen würde, die sie selbst persönlich kennt und von der sie annimmt, dass es zwischen ihr und Frau M. auch menschlich passt. Besonders wichtig war Frau M. dabei, dass sie auch weiterhin ihre eigenen Entscheidungen treffen darf und nur in den Bereichen unterstützt wird, in denen sie tatsächlich Hilfe benötigt.

Es war für sie zunächst eine große Hürde, einer fremden Person ihr Vertrauen zu schenken und sie ihre persönlichsten Dinge regeln zu lassen. Doch

Familiäre Auseinandersetzungen und ständiger Streit – die räumliche Nähe zur Familie wurde für Maria zur großen Belastung. Hilfe durch eine neutrale Person und der Umzug ins Seniorenheim bringen ihr den erhofften Frieden.

Maria M. wurde sehr positiv überrascht. Die rechtliche Betreuerin war eine sehr freundliche Dame, die sich an den Wünschen und Bedürfnissen von Frau M. orientierte. Sie half dieser, einen ersten Kontakt zum Seniorenheim aufzunehmen und einen Besuchstermin zu vereinbaren.

Als Maria M. nach reiflicher Überlegung die Entscheidung für einen Umzug getroffen hatte, unterstützte sie die Betreuerin bei sämtlichen behördlichen Angelegenheiten wie der Ummeldung, der Kostenübernahme etc.

Inzwischen lebt Frau M. in einem Umfeld, das ihr Halt gibt und sie freut sich über das Kartenspielen und Plauschen mit ihren Freundinnen. Ohne den hilfreichen Rat der Gemeinde und das einfühlsame Vorgehen der Mitarbeiterin der Betreuungsstelle wäre Maria M. dies vielleicht verwehrt geblieben.

Rechtliche Hilfen

In der heutigen Zeit ist es den meisten Menschen immer wichtiger, frühzeitig Vorsorge zu treffen, um auch in einem höheren Alter so selbstbestimmt wie möglich handeln zu können. Daher ist es empfehlenswert, sich Gedanken um Maßnahmen wie eine Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung etc. zu machen. Einen Überblick erhalten Sie auf den folgenden Seiten.

Rechtliche Betreuung

Wenn Menschen aufgrund ihres Alters, einer psychischen Erkrankung oder einer körperlichen oder geistigen Behinderung nicht mehr in der Lage sind, ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise selbst zu regeln, kann ihnen ein gesetzlicher Vertreter (Betreuer) zur Seite gestellt werden. Dazu ist ein Beschluss des Betreuungsgerichtes (Amtsgerichtes) erforderlich. Die Betreuung wird beim Amtsgericht angeregt und von diesem eingerichtet, geändert oder aufgehoben. Wichtige Entscheidungen des Betreuers müssen durch das Gericht genehmigt werden. Dieses kontrolliert außerdem den Betreuer in seiner Amtsausübung.

Beim rechtlichen Betreuer kann es sich um einen Angehörigen oder einen Berufsbetreuer handeln. Sie oder er handelt zum Wohle des Betroffenen. Eine Betreuung soll Sie unterstützen und dabei Ihre Eigenständigkeit weitgehend sicherstellen. Ihre Geschäftsfähigkeit wird grundsätzlich aufrechterhalten. Lediglich im Falle einer drohenden Selbstschädigung kann ein sog. Einwilligungsvorbehalt für bestimmte Aufgabenbereiche angeordnet werden.

Die Betreuung kann für bestimmte Aufgabenbereiche festgelegt werden (z. B. für die Gesundheitsfürsorge, Vermögenssorge, Vertretung gegenüber Behörden). Sollten die Voraussetzungen für eine Betreuung nach einem gewissen Zeitraum nicht mehr vorliegen, kann das Betreuungsgericht diese wieder aufheben. Eine rechtliche Betreuung soll nicht länger als nötig bestehen.

Sie haben bereits jetzt die Möglichkeit, rechtzeitig Vorsorge für den Fall der späteren Hilfebedürftigkeit zu treffen. Das kann durch die Ausstellung einer Vorsorgevollmacht geschehen. Weitere Vorsorgemöglichkeiten sind die Betreuungsverfügung und die Patientenverfügung. Diese werden Ihnen im Folgenden kurz erläutert.

Weitergehende Informationen und entsprechende Formulare können Sie der Broschüre „Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter“ des Bayerischen Staatsministeriums der Justiz entnehmen. Die Broschüre ist im Internet unter www.justiz.bayern.de einsehbar.

Sie ist zudem kostenpflichtig im Buchhandel (Verlag C.H.Beck) erhältlich oder kann angefordert werden beim:

Bayerisches Staatsministerium der Justiz
Justizpalast am Karlsplatz
Prielmayerstraße 7, 80335 München
Tel.: 0 89/55 97-01
Fax: 0 89/55 97-23 22
E-Mail: poststelle@stmj.bayern.de
Internet: www.justiz.bayern.de

Zuständiges Betreuungsgericht für den Landkreis München:
Amtsgericht München
Abteilung für Betreuungssachen
Linprunstraße 22, 80335 München
Tel.: 0 89/55 97-06
Fax 0 89/55 97-49 00
Internet: www.justiz.bayern.de

Weitere Auskünfte und Unterstützung bei allen Fragen rund um das Thema Betreuung erhalten Sie bei der

Betreuungsstelle des Landratsamtes München
Herr Helmut Wantosch
Frankenthaler Straße 5-9, 81539 München
Tel.: 0 89/62 21-24 29
E-Mail: WantoschH@lra-m.bayern.de

Die Sachbearbeiter nach örtlicher Zuständigkeit finden Sie unter folgendem Link:

www.landkreis-muenchen.de/buergerservice/dienstleistungen-a-z/dienstleistung/betreuungsstelle-rechtliche-betreuung/

Die Betreuungsstelle des Landratsamts berät Sie
- in allen Fragen des Betreuungsrechts,
- zu den Voraussetzungen der Einleitung einer Betreuung,
- zum Verlauf des Verfahrens,
- bei der Auswahl eines Betreuers,
- zum Thema (Vorsorge-) Vollmacht zur Vermeidung einer Betreuung,
- bei der Erstellung einer Betreuungsverfügung.

Darüber hinaus können Sie bei der Betreuungsstelle Ihre Unterschrift auf der (Vorsorge-) Vollmacht öffentlich beglaubigen lassen.

Zum Thema Patientenverfügung erhalten Sie bei der Betreuungsstelle nur allgemeine Informationen. Für eine medizinische Beratung nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem Hausarzt auf.

Betreuungsverfügung

Eine Betreuungsverfügung ist für diejenigen Personen sinnvoll, die zwar keine Vorsorgevollmacht ausstellen möchten, aber dennoch für den Fall einer Betreuung vorsorgen möchten. In der Betreuungsverfügung kann eine konkrete Person bestimmt werden, die im Bedarfsfall als Betreuer bestellt werden soll. Es besteht zudem die Möglichkeit, eine bestimmte Person auszuschließen. Bei der Bestellung eines Betreuers muss das Gericht diese Wünsche berücksichtigen. Vor der Erteilung einer Betreuungsverfügung empfiehlt sich ein Gespräch mit der entsprechenden Person, um Wünsche und Erwartungen abzuklären, v. a. auch in Bezug auf medizinische Behandlungen. Um sicherzustellen, dass bei fehlender Entscheidungsfähigkeit eine medizinische und pflegerische Behandlung in Ihrem Sinne erfolgt, ist eine zusätzliche Patientenverfügung empfehlenswert.

Vorsorgevollmacht

Durch die Erteilung einer Vorsorgevollmacht ist gewährleistet, dass Sie mit einem hohen Maß an Selbstbestimmung festlegen, wer sich im Falle von Alter, einer schweren Erkrankung oder eines Unfalls an Ihrer Stelle um Ihre Angelegenheiten kümmern soll, falls Sie selbst nicht mehr in der Lage dazu sind. Dabei können Sie eine oder mehrere Personen benennen, denen Sie großes Vertrauen entgegenbringen.

In einer Vorsorgevollmacht können Sie Ihre Erwartungen und Wünsche festhalten, damit im Bedarfsfall alles in Ihrem Sinne für Sie geregelt wird. Dies beinhaltet u. a. Fragen zu Ihrer Gesundheit, Ihrem Vermögen oder Ihrer Wohnsituation. Es empfiehlt sich, vor der Festlegung bestimmter Vertrauenspersonen mit diesen ein Gespräch zu führen. Somit können Sie auch festlegen, in welcher Form gewisse Dinge geregelt werden sollen. Eine rechtliche Betreuung kann bei Vorliegen einer Vorsorgevollmacht vermieden werden.

Die Vollmacht ist ab dem Moment Ihrer Unterschrift gültig. Für bestimmte Geschäfte (z. B. Immobiliengeschäfte) ist jedoch zusätzlich eine Beglaubigung durch die Betreuungsstelle oder einen Notar erforderlich. Die zuständige Behörde berät Sie gerne.

Betreuungsverfügung

Eine Betreuungsverfügung ist für diejenigen Personen sinnvoll, die zwar keine Vorsorgevollmacht ausstellen, aber dennoch für den Fall einer Betreuung vorsorgen möchten. In der Betreuungsverfügung kann eine konkrete Person bestimmt werden, die im Bedarfsfall als Betreuer bzw. Betreuerin bestellt werden soll. Es besteht zudem die Möglichkeit, eine bestimmte Person auszuschließen. Bei der Bestellung eines Betreuers muss das Gericht diese Wünsche berücksichtigen.

Vor der Erteilung einer Betreuungsverfügung empfiehlt sich ein Gespräch mit der entsprechenden Person, um Wünsche und Erwartungen abzuklären, v. a. auch in Bezug auf medizinische Behandlungen. Um sicherzustellen, dass bei fehlender Entscheidungsfähigkeit eine medizinische und pflegerische Behandlung in Ihrem Sinne erfolgt, ist eine zusätzliche Patientenverfügung empfehlenswert.

Patientenverfügung

Eine Patientenverfügung dient dazu, schriftlich festzulegen, in welcher Form Sie in der späten Phase einer Erkrankung behandelt werden möchten oder ob Sie bestimmte medizinische oder pflegerische Maßnahmen ablehnen. Für den Fall, dass Sie nicht mehr in der Lage sind, über eventuell erforderliche medizinische Behandlungen zu entscheiden, stellt eine Patientenverfügung eine große Unterstützung für die behandelnden Ärzte und Ihnen nahestehende Personen dar. Durch die Erstellung einer Patientenverfügung wird Ihre Selbstbestimmung für den Behandlungsfall gewährleistet und Ihre Angehörigen können in Ihrem Interesse handeln.

Für die Patientenverfügung gibt es gesetzliche Vorgaben. Sie muss grundsätzlich in schriftlicher Form vorliegen und ist für die behandelnden Ärzte bindend. Es ist empfehlenswert, die Patientenverfügung gemeinsam mit dem Hausarzt zu erstellen und bei ihm zu hinterlegen. Ergänzend empfiehlt sich die Erteilung einer Betreuungsverfügung oder Vorsorgevollmacht.

Testament

Nach Art. 14 Grundgesetz (GG) i. V. m. § 1937 BGB gilt in Deutschland die sog. Testierfreiheit, d. h. jeder Mensch kann nach seinem freien Willen bestimmen, wer Erbe werden soll. Durch die gesetzliche Erbfolge und die Regelung des Pflichtteilsanspruchs wird diese Testierfreiheit aber eingeschränkt.

Wenn Sie ein gültiges Testament hinterlassen, ist Ihr Wille vorrangig gegenüber der gesetzlichen Erbfolge. Diese tritt dann in Kraft, wenn kein Testament vorliegt. Man unterscheidet zwischen dem öffentlichen und dem privaten Testament § 2231 Bürgerliches Gesetzbuch (BGB).

Das öffentliche Testament wird unter der Mitwirkung eines Notars errichtet. Dies hat den Vorteil, dass der Notar Sie rechtlich ausführlich berät, das Testament bei einem Amtsgericht aufbewahrt wird und nach dem Tod des Erblassers dem zuständigen Nachlassgericht zugeht. Die Errichtung eines Testaments unter Mitwirkung eines Notars ist vor allem zu empfehlen bei höherem Wert des Nachlasses oder wenn es sich um Grundstücke oder Rechte an solchen handelt.

Das private Testament muss von Anfang bis Ende eigenhändig, also handschriftlich, geschrieben werden und mit dem vollständigen Namen unterschrieben sein. Empfehlenswert ist es auch, Ort und Datum der Testamentserrichtung anzugeben. Die Unterschrift muss den Urkundentext abschließen, d. h. die Unterschrift muss unter der Erklärung stehen. Erklärungen, die nach der Unterschrift stehen, müssen nochmals unterschrieben werden. Die Vorschriften zum privatrechtlichen Testament sind im § 2247 BGB zu ersehen. Ehegatten können auch ein gemeinschaftliches Testament errichten. Hier genügt es, wenn der eine Ehegatte den Testamentstext eigenhändig (handschriftlich) schreibt und beide Ehegatten es unterschreiben und mit Ort und Datum versehen. Sie können das Testament zu Hause aufbewahren oder beim Amtsgericht hinterlegen.

Es ist empfehlenswert, alle bedeutsamen Unterlagen in einer Dokumentenmappe aufzubewahren. In die Mappe sollten Sie vor allem aufnehmen:

- Geburtsurkunde
- Heiratsurkunde
- Ernennungsurkunden
- Sozialversicherungsunterlagen
- Rentenbescheid
- Rentenanpassungsmitteilungen
- Versicherungspolicen
- Sparbücher, Wertpapiere
- Ehe-, Erb- oder Übergabeverträge
- Schuldurkunden
- Testament

Informieren Sie eine Person Ihres Vertrauens darüber, wo Sie diese Nachweise aufbewahren.

Angebote für Menschen mit Demenz

Gedächtnissprechstunden

Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

Wohnen und Pflege für Menschen mit Demenz

„In guten wie in schlechten Zeiten – wie die Pflege seiner Frau zur Lebensaufgabe wurde“

Herr K. ist 79 Jahre alt und wohnt mit seiner 73-jährigen Frau in einer Gemeinde südlich von München. Er sitzt während seiner Erzählungen am Esstisch und hat dabei immer seine Frau im Blick, die auf dem Sofa liegt…

Sie leidet an Alzheimer-Demenz. Die Krankheit wurde vor etwa fünf Jahren diagnostiziert, als einer der Söhne feststellte, dass mit der Mama etwas nicht stimmt. Der Gang zum Neurologen brachte dann die Erkenntnis, dass die Mutter und Ehefrau schwer erkrankt ist. „Das war hart", sagt Herr K. und die Tränen steigen ihm in die Augen. Er erklärt, wie wichtig es ist, dass man sich zunächst als Ehepartner psychisch und seelisch festigt und sich darüber klar wird, in welcher Situation man sich plötzlich befindet. Nur weil er das geschafft hat, kann er sich nun vollumfassend um seine Frau kümmern.
Sie sind seit 55 Jahren verheiratet und haben sich geschworen, in guten wie in schlechten Zeiten füreinander da zu sein. Als ehemaliger Krankenpfleger in der Psychiatrie ist es für Herrn K. selbstverständlich, die Pflege seiner Frau selbst zu übernehmen. Sie benötigt seine Hilfe beim Waschen, beim Anziehen und bei vielen anderen Dingen des täglichen Lebens. Seine Frau hat den Pflegegrad 4 erhalten.

Früher, ja früher sind sie sehr oft in den Bergen gewesen und haben in Südtirol die 3000er erklommen. Im Vergleich zu seiner Frau sei er recht faul gewesen, lediglich Fußball habe er gespielt. Sie hingegen hat über Jahrzehnte die Skigymnastikgruppe der Betriebssportgemeinschaft geleitet, damit es „gescheit gemacht wird." Noch heute besucht das Ehepaar jeden Montag die Gymnastikgruppe. Für Herbert K. bedeutet das einen körperlichen Ausgleich und nette Gesellschaft, während seine Frau sich zunächst mit der Gruppe aufwärmt und dann in der Sporthalle spazieren geht. Bewegung und eine regelmäßige Beschäftigung sind das A und O. Auch kleine Ausflüge, z. B. an den Tegernsee, oder Treffen mit der Familie auf einer Hütte, gefallen seiner Frau sehr.

Das Verständnis und die Akzeptanz der anderen Teilnehmer der Sportgruppe hat Herbert K. sehr gefreut. Überhaupt hat er die Erfahrung gemacht, dass er seine Mitmenschen häufig unterschätzt und dass deren Berührungsängste beim Thema Demenz viel kleiner sind als gedacht. So hat er z. B. seine Nachbarn über die Erkrankung seiner Frau informiert, damit diese ihr Verhalten richtig einordnen können. Die Reaktion war äußerst positiv und hilfsbereit.

Die starke Zuneigung zwischen Herbert und seiner Frau ist ein großes Glück. Zwischen die beiden passt kein Blatt. Herbert wird seine demenzkranke Frau für immer pflegen. Das ist ihm ein Herzensanliegen und Dank dafür, dass sie ihn früher immer verwöhnt hat.

Genauso hält es Herr K., wenn er z. B. seine Frau in öffentlichen Gebäuden auf die Damentoilette begleiten muss. Er informiert die anderen Frauen, dass seine Frau seine Hilfe benötigt und hat damit meist positive Erfahrungen gemacht. Er appelliert immer wieder, wie wichtig Aufklärung und Information ist.

Herr K. erzählt, wie wichtig es im Umgang mit einem demenzkranken Partner ist, bekannte Rituale beizubehalten und auf ihn einzugehen. Seine Frau z. B. liebt es, wenn er hin und wieder ihre Wange streichelt. Oder wenn sie gemeinsam frühstücken – dann hat sie mehr Appetit. Genauso wie bei Kuchen – denn den verschlingt Frau K. regelrecht. Da sich das Ehepaar so lange kennt, erfolgen alle Gesten automatisch. Und Herr K. kann auch schnell feststellen, wenn seiner Frau ein Medikament nicht mehr gut tut.

Voller Stolz präsentiert er einen Mitschnitt einer Reportage, die über seine Frau und ihn für das Radio aufgenommen wurde. Da sich die beiden beim Tanzen kennengelernt haben, besuchen sie inzwischen gern den Tanztee, der von der Alzheimer Gesellschaft Landkreis München organisiert wird. Seine Frau lässt sich von Herrn K. langsam, aber sicher führen und erfreut sich an der Musik. Für ihn selbst ist es eine Auszeit, bei der er zu Kräften kommt. Zudem haben sich auch Freundschaften mit anderen Besucherinnen entwickelt.

Als Frau K. zum Ende des Gesprächs aufsteht und mit traurigem Blick im Türrahmen steht, sagt Herr K. mit erstickter Stimme, dass ihn das sehr traurig macht. Er kennt seine Frau als sportliche, selbstständige Person. Heute spricht sie kaum noch und ist ein Pflegefall. „Meine Frau hat mich ein Leben lang verwöhnt und war immer für mich da. Jetzt bin ich dran." So sieht Herr K. seine Situation und erhält sogleich ein Lächeln von seiner Frau. Sie weiß, dass er jetzt gleich den Rasen mähen wird und sie in der Sonne liegen oder Blumen pflücken kann.

Angebote für Menschen mit Demenz

Die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland liegt derzeit bei über 80 Jahren. Zeit, die wir aktiv und individuell gestalten können. Doch mit zunehmendem Alter steigt auch das Krankheitsrisiko. Neurodegenerative Erkrankungen, speziell Demenzen, haben in den vergangenen Jahren stark zugenommen. Die Zahl der Betroffenen in Deutschland liegt derzeit bei rund 1,6 Millionen. 2050, so schätzt die Deutsche Alzheimer Gesellschaft, sollen es mehr als drei Millionen Menschen sein. Allein im Landkreis München leben rund 5.300 Menschen mit einer unterschiedlich ausgeprägten demenziellen Erkrankung. Erkrankte und ihre Angehörigen sind dabei oft mit großen emotionalen und organisatorischen Problemen konfrontiert.

Der Landkreis München hat bereits im Jahr 2015 das Bündnis Demenz gegründet und eine Demenzstrategie erarbeitet, die zum Ziel hat, das Thema Demenz zu enttabuisieren, Angebote für alltagspraktische Hilfen vorzuhalten, die Teilhabe von Menschen mit Demenz am gesellschaftlichen Leben zu fördern, Räume für Begegnung zu schaffen und vorhandene Netzwerke auszubauen. Zahlreiche Angebote sind so im Landkreis München bereits entstanden.

Sie stellen fest, dass Sie sich nicht mehr gut an Dinge erinnern können, die erst vor kurzem passiert sind. Ihnen fallen Namen oder Orte nicht mehr ein. Sie bemerken, dass Sie sich bei der Orientierung oder der Gestaltung Ihres Alltags schwer tun. Oder Sie sind ein Angehöriger, dem diese Dinge auffallen. Sie erkennen manche Verhaltensweisen bei Ihrem Elternteil oder Partner nicht wieder. Sie machen sich große Sorgen, dass es sich nicht nur um altersbedingte Erscheinungen, sondern um eine Demenzerkrankung handeln könnte.

Um mit dieser Unsicherheit besser umgehen zu können, ist es sehr hilfreich, sich kompetent beraten zu lassen. Da dies oft eine große Hürde darstellt, haben Sie auch die Möglichkeit, sich zunächst weitere Informationen im aktuellen Demenzwegweiser „Demenz – Leben mit dem Vergessen“, den die Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V. in Kooperation mit dem Landkreis München erstellt hat, einzuholen.

Sie können die Broschüre unter www.aglms.de herunterladen oder telefonisch bei der Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V. oder der Fachstelle Senioren beim Landratsamt München bestellen:

Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V.
Selbsthilfe Netzwerk Demenz
Hauptstraße 42, 82008 Unterhaching
Tel.: 089/6605-9222
Fax: 089/6605-9221
E-Mail: kontakt@aglm.de
Internet: www.aglm.de

Fachstelle für Senioren beim Landratsamt München
Andreas Lechner
Frankenthaler Straße 5-9, 81539 München
Tel.: 089/6221-2697
Fax: 089/6221-44-2697
E-Mail: LechnerA@lra-m.bayern.de

Gedächtnissprechstunden

Menschen mit einer Beeinträchtigung von Gedächtnisleistung, Sprache oder anderen Hirnleistungen haben die Möglichkeit, eine sogenannte Gedächtnissprechstunde in den Fachkliniken aufzusuchen. Dort erhalten Sie neben einer ausführlichen Diagnostik und verschiedenen Trainingsverfahren Unterstützung bei der Vermittlung von notwendigen Hilfen. Zugleich können andere Erkrankungen, die zu einer Beeinträchtigung der Gedächtnisleistung führen, ausgeschlossen oder aber gut behandelt werden.

Eine frühzeitige Diagnose kann viel Ungewissheit nehmen und Lebensqualität schenken. Angehörige von Betroffenen können sich dadurch umfassend beraten lassen und die für das Familienmitglied beste Versorgung sicherstellen.

An folgende Kliniken können Sie sich wenden:

Alzheimer Gedächtniszentrum
Psychiatrische Klinik der
Ludwig-Maximilians-Universität München
Gedächtnisambulanz, Station D2
Nußbaumstraße 7, 80336 München
Tel.: 0 89/44 00-5 55 11
Fax: 0 89/44 00-5 47 49
E-Mail: ml-psy-info@med.uni-muenchen.de
Internet: www.klinikum.uni-muenchen.de

Gedächtnisambulanz des Instituts für Schlaganfall- und Demenzforschung
Campus Großhadern
Feodor-Lynen-Straße 17, 81377 München
Tel.: 0 89/44 00-4 60 46
E-Mail: ambulanz.isd@med.uni-muenchen.de
Internet: www.isd-muc.de

Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie/Zentrum für Kognitive Störungen
Gedächtnissprechstunde der TU München
Möhlstraße 26, 81675 München
Tel.: 0 89/41 40-42 75
Fax: 0 89/41 40-49 23
Internet: www.psykl.mri.tum.de

Memory-Klinik der geriatrischen Tagesklinik
Städtisches Klinikum München Neuperlach
Zentrum für Akutgeriatrie und Frührehabilitation (ZAGF)
Oskar-Maria-Graf Ring 51, 81737 München
Anmeldung:
Tel.: 0 89/67 94 22 29

Psychiatrische Sprechstunde/Gedächtnissprechstunde
MVZ Algesiologikum
Heßstraße 22, 80799 München
Tel.: 0 89/45 24 45 20
E-Mail: info@algesiologikum.de

Sprechstunde Kognitive Neurologie
Klinikum der Universität München
Campus Großhadern
Neurologische Klinik und Poliklinik
Marchioninistraße 15, 81377 München
Tel.: 0 89/44 00-0
E-Mail: petra.mehlhorn@med.uni-muenchen.de

Tagesklinik für kognitive Neurologie
Klinikum Bogenhausen
Englschalkinger Straße 77, 81925 München
Tel.: 0 89/92 70-23 67
Fax: 0 89/92 70-23 92

Zentrum für Altersmedizin und Entwicklungsstörungen
Memory-Zentrum
kbo Isar-Amper-Klinikum München-Ost
Vockestraße 72, 85540 Haar
Tel.: 0 89/45 62-35 74 (Anmeldung)
E-Mail: clara.schumacher@kbo.de
Internet: www.kbo.de

Zentrum für kognitive Störungen und kognitive Rehabilitation
Klinikum rechts der Isar
Ismaninger Straße 22, 81675 München
Tel.: 0 89/41 40-0
Fax: 0 89/41 40-77 09

Stationäre Demenzabklärung:

Max-Planck-Institut
– Stationäre Demenzabklärung –
Kraepelinstraße 2-10, 80804 München
Tel.: 0 89/3 06 22-4 02
Fax: 0 89/3 06 22-2 04
E-Mail: info@psych.mpg.de
Internet: www.mpipsykl.mpg.de

Neurologische stationäre Versorgung der Neurologischen Klinik am kbo Isar-Amper-Klinikum München Ost in Haar:
Klinik für Neurologie
Ringstraße 56 a, 85540 Haar
Tel.: 0 89/45 64-39 00 (Neurologische Allgemeinstation)
Mobil: 01 52/22 69 38 62 (Diensthabender Arzt)
E-Mail: neurologie-sekretariat.iak-kmo@kbo.de
Internet: www.kbo-iak.de/kliniken-und-bereiche/neurologie
Erkrankungsspektrum: Demenz, Epilepsie, Multiple Sklerose, Schlaganfall, M. Parkinson, Schwindel, chronische Schmerzsyndrome und Gangunsicherheit bei Polyneuropathien im Alter. Angebot der Frührehabilitation nach akuten schweren neurologischen Erkrankungen

Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

Gerade in der ersten Zeit nach Erhalt der Diagnose Demenz fällt es vielen Betroffenen und ihren Angehörigen schwer, die neue Situation einzuordnen. Es tauchen viele Fragen auf, die eine Überforderung darstellen. Hinzu kommen Gefühle wie Scham und Unsicherheit, was alles auf einen zukommen wird. Im Landkreis München gibt es inzwischen sowohl für Betroffene als auch für Angehörige viele Angebote, um sich zu informieren und sich auszutauschen. Vielen Menschen hilft es zu sehen, dass sie nicht allein sind und es legitim ist, sich Hilfe zu holen. Neben praktischer Unterstützung kann es sich dabei auch um einen Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen handeln. Sowohl landkreisweit als auch in den einzelnen Gemeinden und Städten gibt es inzwischen Anlaufstellen, die Sie mit all Ihren Fragen aufsuchen können. Auf Wunsch bieten einige Dienste auch Hausbesuche an.

Bei folgenden kommunenübergreifenden Beratungsstellen im Landkreis München erhalten Sie Beratung und Unterstützung bei allen Fragen rund um das Thema Demenz:

Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V.
Hauptstraße 42, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/66 05-92 22
Fax: 0 89/66 05-92 21
E-Mail: kontakt@aglm.de
Internet: www.aglm.de

HINWEIS

Angeboten werden z. B. Herbstwind-Gruppen, Selbsthilfegruppen, Tanztees, Vorträge. Bitte fragen Sie nach, ob es in Ihrer Gemeinde bzw. Stadt ein Angebot der Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V. gibt

Fachstelle für pflegende Angehörige Landkreis München
Paritätischer Wohlfahrtsverband Bayern e. V.
Mariahilfplatz 17, 81541 München
Tel.: 0 89/62 21-21 27, -21 64, -21 26
E-Mail: fachstellelandkreismuc@paritaet-bayern.de
Internet: www.muenchen.paritaet-bayern.de

wohlBEDACHT –
Wohnen für dementiell Erkrankte e. V.
Höcherstraße 7, 80999 München
Tel.: 0 89/8 18 02 09-30
Fax: 0 89/8 18 02 09-31
E-Mail: info@wohlbedacht.de
Internet: www.wohlbedacht.de

Neben den genannten Beratungsstellen für Menschen mit Demenz und deren Angehörige gibt es in den einzelnen Gemeinden und Städten weitere Angebote, die im Folgenden aufgeführt sind.

Aschheim

Demenzsprechstunde der Caritas
Frau Doris Betz
Bürozeiten: Montag 11-17 Uhr,
Dienstag-Donnerstag: 9-17 Uhr
Jagdfeldring 17, 85540 Haar
Tel.: 0 89/46 23 67-10
E-Mail:
pflegendeangehoerige-haar@caritasmuenchen.de

Aying

Verein Dorfleben und Soziales in der Gemeinde Aying e. V.
Frau Rosi Fritzsche
Rosenheimer Landstraße 5, 85653 Aying/Peiß
Tel.: 0 80 95/87 59 77
E-Mail: dsga.rosifritzsche@t-online.de

Brunnthal

SOPHIA mit P. S. Südbayern gemeinnützige GmbH
Tagesbetreuung für Menschen mit Demenz „Altes Forsthaus“
Sauerlacher Straße 1, 85649 Brunnthal-Hofolding
Tel.: 0 81 04/88 80 00
E-Mail: info@sophia-suedbayern.de
Internet: www.sophia-suedbayern.de

Garching b. München

Nachbarschaftshilfe Garching e. V.
Aktivierungsgruppe für Demenzkranke
Rathausplatz 1, 85748 Garching b. München
Tel.: 0 89/3 20 13 48
E-Mail: fsh@nbh-garching.de
Internet: www.nbh-garching.de

Gräfelfing

Betreuungsgruppe der Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V.
Friedenskirche Gräfelfing
Frau Luise Kießkalt
Planegger Straße 16, 82166 Gräfelfing
Tel.: 0 89/47 51 85

Sozialnetz Würmtal-Insel
Erstberatung für Menschen mit Demenz und pflegende Angehörige
Pasinger Straße 13, 82152 Planegg
Tel.: 0 89/89 32 97 40
Fax: 0 89/89 54 69 58
E-Mail: info@wuermtal-insel.de
Internet: www.wuermtal-insel.de

Tagespflegestätte Haus der Geborgenheit
Frau Andrea Praml
Starnberger Straße 17, 82166 Gräfelfing
Tel.: 0 89/87 28 68

Grasbrunn

Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Zorneding und Grasbrunn e. V.
Brunnenstraße 28, 85598 Vaterstetten
Tel.: 0 81 06/36 84 76
Fax: 0 81 06/36 84 84
E-Mail: info@nbh-vaterstetten.de
Internet: www.nbh-vaterstetten.de

Grünwald

Betreuungsgruppe „Herbstwind“ für ältere Menschen mit Demenzerkrankung, mit psychischer Veränderung oder Vereinsamung in der Parkresidenz Helmine Held
Auf der Eierwiese 26, 82031 Grünwald
Tel.: 0 89/6 41 45-0
Fax: 0 89/6 41 45-4 10
Internet: www.rotkreuzschwestern-muenchen.de

Senioren Tagesresidenz Grünwald – Tagespflege
Tölzer Straße 1 a, 82031 Grünwald
Tel.: 0 89/64 95 55-92 40
Fax: 0 89/64 95 55-4 10
E-Mail: info@senioren-tagesresidenz.de
Internet: www.senioren-tagesresidenz.de

Stiftung Kath. Alten- und Familienpflegewerk Tagespflege
Tobrukstraße 2, 82031 Grünwald
Tel.: 0 89/9 04 20 47-0
Fax: 0 89/9 04 20 47-20
E-Mail: tpgruenwald@familien-altenpflege.de
Internet: www.familien-altenpflege.de

Haar

Caritas-Dienste im Landkreis München
Fachstelle für pflegende Angehörige
Frau Doris Betz
Bürozeiten: Montag 11-17 Uhr, Dienstag-Donnerstag: 9-17 Uhr
Jagdfeldring 17, 85540 Haar
Tel.: 0 89/46 23 67-10
E-Mail:
pflegendeangehoerige-haar@caritasmuenchen.de
Für die Gemeinden Aschheim, Feldkirchen, Haar, Kirchheim b. München

Höhenkirchen-Siegertsbrunn

Ambulanter Senioren Service (ASS)
Bahnhofstraße 8, 85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Tel.: 0 81 02/7 84 44 25
E-Mail: ass@wohnen-am-schlossanger.de
Internet: www.ass-hksbr.de

Hohenbrunn

Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V.
Sprechstunde für Angehörige von Menschen mit Demenz
Rathaus Hohenbrunn
Pfarrer-Wenk-Platz 1, 85662 Hohenbrunn
Tel.: 01 52/28 63 99 45
Internet: www.hohenbrunn.de

Ismaning

Hillebrandhof – Haus der Senioren
Aschheimer Straße 2, 85737 Ismaning
Tel.: 0 89/96 99 82 73
E-Mail: hillebrandhof@ismaning.de

Cafe Zeitlos
Nachbarschaftshilfe Ismaning e. V.
Aschheimer Straße 6, 85737 Ismaning
Tel.: 0 89/4 44 43 44-50
Fax: 0 89/4 44 43 44-64
E-Mail: info@nbh-ismaning.de
Internet: www.nbh-ismaning.de

Nachbarschaftshilfe Ismaning e. V.
Reisingerstraße 27, 85737 Ismaning
Tel.: 0 89/4 44 43 44-50
Fax: 0 89/4 44 43 44-64
E-Mail: info@nbh-ismaning.de
Internet: www.nbh-ismaning.de

Kirchheim b. München

Malteser Hilfsdienst e. V.
Café Malta Kirchheim
Frau Dietlinde Pointner
Martin-Luther-Straße 5, 85551 Kirchheim b. München
Tel.: 0 89/94 56 73-0 35
Mobil: 01 51/12 18 90 85

Nachbarschaftshilfe Kirchheim, Heimstetten und Landsham e. V.
Heimstettner Straße 2, 85551 Kirchheim b. München
Tel.: 0 89/9 03 07 59
Fax. 0 89/90 77 50 80
E-Mail: info@nbhk.de
Internet: www.nbhk.de

Demenzsprechstunden der Seniorenbeauftragten und der Nachbarschaftshilfe Kirchheim, Heimstetten und Landsham e. V. jeweils 14-tägig, Termine unter www.kirchheim-heimstetten.de

Oberhaching

Herbstwind-Gruppe der Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V.
Caritas Pflegeheim St. Rita
Frau Ursula Nötzoldt
Innerer Stockweg 1, 82041 Oberhaching
Mobil: 01 59/02 33 53 17
Internet: www.aglms.de

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz
Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V.
Wintergarten der Seniorenresidenz
Bahnhofplatz 3, 82041 Oberhaching
Tel.: 0 89/66 05-92 22

Oberschleißheim

Kranken- und Altenpflegeverein
Frau Tanja Lilienthal und Frau Annita Sterr
Haselsberger Straße 9, 85764 Oberschleißheim
Tel.: 0 89/32 83 64 15 (Geschäftsstelle)
Tel.: 0 89/3 15 33 54 (Vorsitz)
E-Mail: kapverein@outlook.de
Internet: www.kapverein.de

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz
Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V.
Pfarrheim Maria Patrona Bavariae
Haselsberger Straße 9, 85764 Oberschleißheim
Tel.: 0 89/66 05-92 22

Ottobrunn

Caritas-Dienste im Landkreis München
Soziale Beratung
Putzbrunner Straße 11 a, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/60 85 20-10
E-Mail: cz-ottobrunn@caritasmuenchen.de

Haus der Senioren
Mozartstraße 68, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/60 86 00 40
E-Mail: hds@ottobrunn.de
Internet: www.hds-ottobrunn.de

Teilweise auch in Ottobrunn tätig:

Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching e. V.
Tagesbetreuung für pflegebedürftige Menschen und Menschen mit Demenz
Service- und Beratungsstelle für ältere Menschen
Eschenstraße 40, 82024 Taufkirchen
Tel.: 0 89 / 6 66 10 03-90
Fax: 0 89 / 6 66 10 03-99
E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de
Internet: www.nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Planegg

Sozialnetz Würmtal-Insel
Erstberatung für Menschen mit Demenz und pflegende Angehörige
Pasinger Straße 13, 82152 Planegg
Tel.: 0 89/89 32 97 40
Fax: 0 89/89 54 69 58
E-Mail: info@wuermtal-insel.de
Internet: www.wuermtal-insel.de

Pullach im Isartal

Diakonieverein Pullach e. V.
Ambulante Pflege- und Demenzberatung
Frau Hiltrud Rauch und Frau Ulrike Kulzer
Tel.: 01 76/84 17 96 06

Sauerlach

Nachbarschaftshilfe Sauerlach e. V.
Münchener Straße 1, 82054 Sauerlach
Tel.: 0 81 04/8 88 24 21
E-Mail: info@nbh-sauerlach.de
Internet: www.nbh-sauerlach.de

Schäftlarn

Demenzhelfer-Vermittlung
Familienzentrum Schäftlarn
Frau Bäumler und Frau Zattler
Tel.: 0 81 78/99 87 02

Taufkirchen

Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching e. V.
Tagesbetreuung für pflegebedürftige Menschen und Menschen mit Demenz
Service- und Beratungsstelle für ältere Menschen
Eschenstraße 40, 82024 Taufkirchen
Tel.: 0 89/6 66 10 03-90
Fax: 0 89/6 66 10 03-99
E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de
Internet: www.nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching e. V.
Betreuung für Senioren mit Demenz auch in türkischer Sprache
Gesprächskreis für pflegende Angehörige
Ahornring 119, 82024 Taufkirchen
Tel.: 0 89/66 60 91 80
Fax: 0 89/66 60 91 82
E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de
Internet: www.nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Unterföhring

Feringahaus Seniorenbegegnung und -beratung
Austauschrunde Demenz
St.-Florian-Straße 2, 85774 Unterföhring
Tel.: 0 89/99 57 98-80, -81
E-Mail: seniorenberatung@unterfoehring.de

Unterhaching

Demenz- und Pflegebeauftragte der Gemeinde Unterhaching
Frau Ramona Eidner-Bobrowski
Hauptstraße 42, 82008 Unterhaching
Mobil: 01 60/94 97 31 92
E-Mail: ramona.eidner-bobrowski@aglm.de

Herbstwind-Gruppe der Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V.
Pfarrheim St. Korbinian
Friedensplatz 3, 82008 Unterhaching und
Pfarrheim St. Birgitta
Parkstraße 11, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/66 05 92 22
(Anmeldung bei Frau Ingrid Schmidt-Endraß)
Mobil: 01 60/97 37 62 66
(Anmeldung bei Frau Josefina Köster)
E-Mail: ingrid.schmidt-endrass@aglm.de
Internet: www.aglm.de

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz
Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V.
Hauptstraße 42, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/66 05-92 22

Unterschleißheim

Gerontologische Seniorenberatung Online (Demenzberatung)
Herr Peter Wagner (Demenzbeauftragter der Stadt Unterschleißheim)
Valerystraße 96, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 0 89/32 15 87 75
E-Mail: pwagner@seniorenberatung-online.de
Internet: www.seniorenberatung-online.de
Vorwiegend für Unterschleißheim zuständig; alle anderen Landkreisbürgerinnen und -bürger können sich bei Bedarf auch telefonisch oder online beraten lassen (anonym).

Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e. V.
Alexander-Pachmann-Straße 40, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 0 89/37 07 35 71
E-Mail: buero@nbh-ush.de
Internet: www.nbh-ush.de

Betreuung stundenweise bei Demenz oder eingeschränkter Alltagskompetenz
Tel.: 0 89/37 07 35 71
E-Mail: buero@nbh-ush.de

Wohnen und Pflege für Menschen mit Demenz

Wenn die Versorgung und Betreuung eines demenziell erkrankten Menschen in der eigenen Wohnung für dessen Angehörige nicht mehr möglich ist, bieten einige stationäre Einrichtungen Wohn- und Pflegeplätze in einem beschützenden Rahmen an. Diese werden in Form von gerontopsychiatrischen Wohngruppen oder beschützenden Stationen angeboten. Das Personal dort ist speziell für den Umgang mit demenziell erkrankten Menschen und deren Bedürfnissen geschult. Die Betreuung erfolgt nach einem speziellen Therapiekonzept. Im Idealfall haben die Bewohnerinnen und Bewohner einen eigenen Zugang zu einem Garten und die Räume sind hell und freundlich gestaltet.

Eine weitere Wohnform, die es im Landkreis München inzwischen auch gibt, sind ambulant betreute Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz. In manchen Gemeinden sind diese in der nächsten Zeit geplant.

Im Folgenden sind die Einrichtungen aufgeführt, die Wohn- und Pflegeplätze für Menschen mit Demenz anbieten.

Aschheim

Pichlmayr Senioren-Zentrum Aschheim
Alpenstraße 55, 85609 Aschheim
Tel.: 0 89/96 01 56
Fax: 0 89/9 60 15 88 88
E-Mail: aschheim@pichlmayr.de
Internet: www.pichlmayr.de

Aying

AWO Seniorenzentrum Aying
Schieferweg 29, 85653 Aying
Tel.: 0 80 95/87 56-0
Fax: 0 80 95/87 56-20
E-Mail: info@sz-ain.awo-obb.de
Internet: www.awo-obb.de

Garching b. München

Senioren-Zentrum Garching
Bürgermeister-Josef-Amon-Haus
Mühlfeldweg 4, 85748 Garching b. München
Tel.: 0 89/3 22 99 67-0
Fax: 0 89/3 22 99 67-1 11
E-Mail: garching@pichlmayr.de
Internet: www.pichlmayr.de

Gräfelfing

Alten- und Pflegeheim Rudolf und Maria Gunst-Haus
Lochhamer Straße 76, 82166 Gräfelfing
Tel.: 0 89/89 82 43-0
Fax: 0 89/89 82 43-80
E-Mail: info@rmg-graefelfing.de
Internet: www.rmg-graefelfing.de

Caritas Altenheim St. Gisela
Pasinger Straße 23, 82166 Gräfelfing
Tel.: 0 89/89 82 34-0
E-Mail: st-gisela@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-altenheim-graefelfing.de

Grasbrunn

ASB Casa-Vital GmbH
Seniorenzentrum „Am Wiesengrund“
Harthauser Weg 38, 85630 Grasbrunn
Tel.: 0 89/62 14 64-0
Fax: 0 89/62 14 64-3 99
E-Mail: rezeption@sz-grasbrunn.de
Internet: www.asb-casa-vital.de

Grünwald

BRK Senioren- und Pflegeheim Römerschanz
Dr.-Max-Straße 1-3, 82031 Grünwald
Tel.: 0 89/64 18 27-0
Fax: 0 89/64 18 27-80
E-Mail: roem@brk-muenchen.de
Internet: www.brk-muenchen.de

Parkresidenz Helmine Held
Auf der Eierwiese 26, 82031 Grünwald
Tel.: 0 89/6 41 45-0
Fax: 0 89/6 41 45-4 44
E-Mail: info@swmbrk.de
Internet: www.seniorenheim-gruenwald.de

Stiftung Kath. Alten- und Familienpflegewerk
Tobrukstraße 2, 82031 Grünwald
Internet: www.familien-altenpflege.de

Ambulanter Pflegedienst Grünwald
Tel.: 0 89/6 41 13 06
Fax: 0 89/64 91 17 13
E-Mail: pdgruenwald@familien-altenpflege.de

Haar

Seniorenheim Maria Stadler-Haus
Vockestraße 75, 85540 Haar
Tel.: 0 89/4 51 51 88-5 00
Fax: 0 89/4 51 51 88-5 01
E-Mail: info@msh-haar.de
Internet: www.msh-haar.de

Höhenkirchen-Siegertsbrunn

Seniorenzentrum Wohnen am Schlossanger
Bahnhofstraße 8, 85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Tel.: 0 81 02/7 84 44-0
Fax: 0 81 02/7 84 44-44
E-Mail: info@wohnen-am-schlossanger.de
Internet: www.wohnen-am-schlossanger.de

Hohenbrunn

Hilfe im Alter gGmbH
Evangelisches Pflegezentrum Lore Malsch
Friedrich-Hofmann-Straße 4 a, 85521 Hohenbrunn
Tel.: 0 89/60 05-0
Fax: 0 89/60 05-2 00
E-Mail: epz-riemerling@diakonie-muc-obb.de
Internet: www.im-muenchen.de

Ismaning

AWO Seniorenzentrum Bürgerstift Ismaning
Münchner Straße 41, 85737 Ismaning
Tel.: 0 89/99 65 62-0
Fax: 0 89/99 65 62-11
E-Mail: sz-ismaning@awo-obb.de
Internet: www.awo-obb-senioren.de

Kirchheim b. München

Collegium 2000 gGmbH
Räterstraße 21, 85551 Kirchheim b. München
Tel.: 0 89/94 56 70
E-Mail: info@collegium2000.com
Internet: www.collegium2000.net

Neubiberg

AWO Altenpflegeheim Wilhelm-Hoegner-Haus
Albrecht-Dürer-Straße 27, 85579 Neubiberg
Tel.: 0 89/60 02 95-0
Fax: 0 89/60 02 95-55
E-Mail: wilhelm-hoegner-haus@awo-muenchen.de
Internet: www.awo-muenchen.de

Senioren- und Pflegeheim Ludwig Feuerbach
Albrecht-Dürer-Straße 23, 85579 Neubiberg
Tel.: 0 89/6 00 86-6 00
Fax: 0 89/6 00 86-8 21
E-Mail: verwaltung@feuerbach-haus.de
Internet: www.pflegeheim-feuerbach.de

Oberhaching

Ambulante Demenz-Wohngemeinschaft Oberhaching
Kybergstraße / Innerer Stockweg
Weitere Informationen (Beratung, Vormerkung, Anmeldung) erhalten Sie bei der
Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V.
Frau Ingrid Schmidt-Endraß
Mobil.: 01 76/10 32 37 36
E-Mail: ingrid.schmidt-endrass@aglm.de

Caritas Altenheim St. Rita
Innerer Stockweg 6, 82041 Oberhaching
Tel.: 0 89/61 39 70
Fax: 0 89/61 39 72 99
E-Mail: st-rita@caritasmuenchen.de
Internet:
www.caritas-altenheim-oberhaching.de

Seniorenresidenz Deisenhofen
Bahnhofplatz 3, 82041 Oberhaching
Tel.: 0 89/12 19 21-4 44
Fax: 0 89/12 19 21-4 55
E-Mail: info@seniorenresidenz-deisenhofen.de
Internet: www.seniorenresidenz-deisenhofen.de

Oberschleißheim

AWO-Seniorenpark
Prof.-Otto-Hupp-Straße 30, 85764 Oberschleißheim
Tel.: 0 89/3 15 74-0
Fax: 0 89/3 15 74-2 99
E-Mail:
seniorenpark-oberschleissheim@awo-muenchen.de
Internet: www.awo-muenchen.de

Ottobrunn

Demenz-WG Ottobrunn
Ambulant betreute Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz
An der Ottosäule 2, 85521 Ottobrunn

Weitere Informationen (Beratung, Vormerkung, Anmeldung) erhalten Sie bei der

Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V.
Hauptstraße 42, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/66 05 92 22
E-Mail: kontakt@aglm.de
Internet: www.aglm.de

KWA Hanns-Seidel-Haus
Ottostraße 44, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/6 08 02-0
Fax: 0 89/6 08 02-9 13
E-Mail: hanns-seidel@kwa.de
Internet: www.kwa.de

Pflegezentrum St. Michael
An der Ottosäule 2, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/66 06 93-0
E-Mail: kerstin.haeselbarth@dw-hohenbrunn.de
Internet: www.dw-hohenbrunn.de/seniorenwelt/pflegezentrum-st-michael/

Planegg

Evang. Alten- und Pflegeheim Planegg
Germeringer Straße 33, 82152 Planegg
Tel.: 0 89/89 92 24-0
E-Mail: epz-planegg@diakonie-muc-obb.de
Internet: www.diakonie-muc-obb.de

Pullach im Isartal

Gemeinnützige Paritätische Altenhilfe GmbH
Haus am Wiesenweg
Wiesenweg 5, 82049 Pullach im Isartal
Tel.: 0 89/74 41 52-0
Fax: 0 89/74 41 52-33 01
E-Mail: hausamwiesenweg@paritaet-bayern.de
Internet: www.hausamwiesenweg.de

Kursana Domizil Pullach „Haus Georg“
Wolfratshauser Straße 1-5, 82049 Pullach im Isartal
Tel.: 0 89/7 44 94-0
Fax: 0 89/7 44 94-1 04
E-Mail: kursana-pullach@dussmann.de
Internet: www.kursana.de/pullach

Sauerlach

Seniorenzentrum Sauerlach
Andreasstraße 18, 82054 Sauerlach
Tel.: 0 81 04/88 93-0
Fax: 0 81 04/88 93-20
E-Mail: info@sz-srl.awo-obb.de
Internet: www.awo-obb-senioren.de/unsere-einrichtungen/sauerlach

Schäftlarn

Evang. Alten- und Pflegeheim Ebenhausen
Gerhart-Hauptmann-Weg 10, 82067 Schäftlarn
Tel.: 0 81 78/93 01-0
Fax: 0 81 78/93 01-18
E-Mail: epz-ebenhausen@diakonie-muc-obb.de
Internet: www.pflegezentrum-ebenhausen.de

Taufkirchen

Seniorenwohnanlage „Am Hachinger Bach"
Köglweg 1, 82024 Taufkirchen
Tel.: 0 89/6 12 91-0
Fax: 0 89/6 12 91-4 16
E-Mail: anatol.becker@archenoris.de
Internet: www.archenoris.net/einrichtungen/seniorenwohnanlage-taufkirchen-am-hachinger-bach/

Pichlmayr Senioren-Zentrum Taufkirchen
Riegerweg 8-10, 82024 Taufkirchen
Tel.: 0 89/6 22 99-0
Fax: 0 89/6 22 99-2 90
E-Mail: taufkirchen.muenchen@pichlmayr.de
Internet: www.pichlmayr.de

Unterhaching

Alten- und Pflegeheim St. Katharina Labouré
Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom Hl. Vinzenz von Paul
Herr Christoph Kugler
Biberger Straße 8, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/61 52 08-0
Fax: 0 89/61 52 08-5 00
E-Mail: st.katharina@barmherzige.net
Internet: www.altenheim-unterhaching.de

BayernStift GmbH
Seniorenwohnzentrum Stumpfwiese
Walter-Paetzmann-Straße 26, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/45 21 32-0
Fax: 0 89/45 21 32-3 05
E-Mail: stumpfwiese@charleston.de
Internet: www.charleston.de

KWA Kuratorium Wohnen im Alter gemeinnützige AG
Stift am Parksee
Rathausstraße 34, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/61 05-0
Fax: 0 89/61 05-9 13
E-Mail: parksee@kwa.de
Internet: www.kwa.de

Unterschleißheim

Gemeinnützige Paritätische Altenhilfe GmbH Unterschleißheim
Senioren- und Pflegezentrum Unterschleißheim
Haus am Valentinspark
Monikaweg 1-3, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 0 89/31 78 52-0
Fax: 0 89/31 78 52-818
E-Mail: valentinspark@paritaet-bayern.de
Internet: www.valentinspark.de

Weitere Angebote:

Krailling (Landkreis Starnberg)

Caritas Altenheim Maria Eich
Rudolf-von-Hirsch-Straße 27, 82152 Krailling
Tel.: 0 89/89 51 76
Fax: 0 89/89 51 78-22
E-Mail: maria-eich@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-nah-am-naechsten.de

München

MFZ Münchner Förderzentrum Freimann
Seniorenwohnheim Freimann
Frau Nadja Geschke
Burmesterstraße 26, 80939 München
Tel.: 0 89/72 01 35 01
Fax: 0 89/72 01 31 04
E-Mail: nadja.geschke@icpmuenchen.de
Internet: www.muenchner-foerderzentrum.de

HINWEIS

Eine Übersicht über ambulante Dienstleistungen und freie stationäre Pflegeplätze erhalten Sie bei der Münchner Pflegebörse:

Münchner Pflegebörse
Bayerstraße 77 a, Rgb., 80335 München
Tel.: 0 89/62 00 02-22
Fax: 0 89/62 00 02-23
E-Mail: info@muenchnerpflegeboerse.de
Internet: www.muenchnerpflegeboerse.de

Wohnen im Alter

Wohnungsanpassung

Hilfen für den Haushalt und im Alltag

Essen auf Rädern

Hausnotrufdienste

Betreutes Wohnen zu Hause

„O'zapft is – wenn zwei Feierbiester die Wiesn unsicher machen"

Hans-Ulrich N. kümmert sich seit neun Jahren liebevoll um seine Frau, die einen Schlaganfall erlitten hat und seitdem seine Unterstützung bei vielen alltäglichen Dingen benötigt. So hilft Herr N. seiner Frau z. B. beim Waschen, beim An- und Ausziehen und beim Gehen…

Das Ehepaar lebt seit 50 Jahren in der gleichen Wohnung und möchte so lange wie möglich dort wohnen bleiben. Mit Ausnahme des Badezimmers wurde die Wohnung nach dem Schlaganfall barrierefrei gestaltet und auch ein Treppenlift wurde eingebaut.

Das bestehende enge Badezimmer mit dem hohen Einstieg in die Dusche stellte das Ehepaar jedoch täglich vor neue Herausforderungen. Als Herr N. und seine Frau auf die Möglichkeit eines Badumbaus aufmerksam gemacht wurden, waren sie sehr interessiert daran. Zugleich traten viele Fragen auf: Welche Umbauten sind möglich, wie kompliziert ist der Förderantrag, wer übernimmt die Kosten? Alle relevanten Informationen erhielt das Ehepaar N. im Rahmen eines ausführlichen Beratungsgesprächs beim Verein Stadtteilarbeit – Beratungsstelle Wohnen. Der Verein kümmerte sich um die komplette Organisation des Umbaus und half dem Ehepaar dabei, sämtliche Fördermöglichkeiten zu nutzen.

Noch nicht einmal ein Schlaganfall konnte die aktiven Münchner ausbremsen. Schnell war die Wohnung barrierefrei umgebaut. Nur beim Bad brauchten die beiden Hilfe. Jetzt hoffen sie, dass sich Frau N. erholt, damit sie wieder gemeinsam auf die Wiesn können.

Inzwischen wurde ihr Bad komplett umgestaltet. Die Dusche ist nun bodengleich und hat Haltegriffe, die Fliesen sind rutschfest, das WC und das Waschbecken sind höhenverstellbar. „Hätte ich das nur früher gemacht", sagt Herr N. Ihm ist es wichtig, andere Menschen mit ähnlichen Schwierigkeiten zu ermutigen, sich möglichst frühzeitig beraten zu lassen. Ohne diese umfangreiche Unterstützung hätte das Ehepaar nicht das komfortable und praktische Bad, über das sie sich heute täglich freuen.

Einen besonders freudigen Klang bekommt die Stimme von Hans-Ulrich N. dann, wenn er von den gemeinsamen Aktivitäten erzählt, die er bis zum Zeitpunkt der Erkrankung mit seiner Frau unternommen hat und zum Teil auch heute noch unternimmt.

Man müsse sich vorstellen, dass er und seine Frau richtige „Feierbiester" gewesen seien, die früher die Nacht zum Tage gemacht hätten. Bis heute gehen sie leidenschaftlich gerne auf die Wiesn. Seit seinem 60. Geburtstag seien seine Frau und er Mitglied bei den „Münchner Boogiebären" gewesen und hätten einmal pro Woche Boogie getanzt. Auch

an Musikveranstaltungen im Kulturhaus haben sie gern teilgenommen. Beide liebten es, über den Viktualienmarkt zu bummeln und sich dort einen Fisch und ein Gläschen Wein zu gönnen. Stolz erzählt er, seine Frau habe es sich zum Ziel gesetzt, gesundheitlich so stabil zu werden, dass sie zusammen einen Ausflug auf die Wiesn machen können; so wie früher eben. Er betont, wie wichtig es sei, ein Ziel zu haben, damit man wisse, wofür man arbeitet und trainiert.

Wohnen im Alter

Angesichts einer alternden Gesellschaft und der unterschiedlichen Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren sind mittlerweile einige alternative Wohnprojekte entstanden. Der Wunsch nach Gemeinsamkeit und der Teilnahme am öffentlichen Leben sind gestiegen. Da das familiäre Umfeld vielfach fehlt, kommt es immer mehr zu einem sozialen Rückzug und somit zur Vereinsamung vieler Menschen. Neuartige Wohnprojekte und Wohnformen rücken daher die selbst gewählte Gemeinschaft bzw. Nachbarschaft in den Vordergrund. Der zukunftsweisende Wohnungsbau wird diese Bedürfnisse mehr und mehr aufgreifen und in unterschiedlichen Projekten zu verwirklichen suchen.

Beispiele solcher Wohnformen finden Sie im Internet. Eine Übersicht über die entsprechenden Links finden Sie am Ende des Ratgebers.

Menschen haben vielfach den Wunsch, auch in der dritten Lebensphase so weit wie möglich nach ihren eigenen Bedürfnissen und selbstbestimmt leben zu können. Der Bedarf an Wohnungen, welche vor allem in baulicher Hinsicht an den besonderen Bedürfnissen und Bedingungen der älteren Menschen orientiert sind, steigt ständig an. Eine altersgerechte Wohnungsausstattung soll die Möglichkeit bieten, eine selbständige Lebens- und Haushaltsführung so lange wie möglich aufrecht zu erhalten.

Wohnungsanpassung

Viele Wohnungen entsprechen nicht den Bedürfnissen des Alters. Es gibt aber Möglichkeiten, bisher nicht barrierefreie Wohnungen auch nachträglich entsprechend umzubauen. Baumaßnahmen können u. a. sein:

- Einbau einer Rampe im Eingangsbereich
- Handläufe an beiden Treppenseiten
- Liftsysteme
- Türverbreiterungen
- Rollstuhlgerechte Küche
- Umbauten im Sanitärbereich (bodengleiche Dusche, Wannenlifter, behindertengerechte Toiletten, Haltegriffe)

Bürgerinnen und Bürger des Landkreises München können sich an folgende Beratungsstelle wenden:

Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen
Stadtteilarbeit e. V.
Konrad-Zuse-Platz 11, 81829 München
Tel.: 0 89/35 70 43-0
Fax: 0 89/34 70 43-29
E-Mail: info@komz-wohnen.de
Internet: www.komz-wohnen.de

Dort wird man Sie darüber informieren, wer für Ihre Gemeinde oder Stadt zuständig ist.

Das Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen hat folgende Arbeitsschwerpunkte:

- Beratung zur Wohnungsanpassung für ältere und behinderte Menschen, auch vor Ort in der Wohnung/im Haus
- Altersgerechtes Umbauen
- Unterstützung und Begleitung bei der Umsetzung
- Beratung zu Finanzierungsfragen, Zuschüssen, Kostenträgern
- Kooperation mit anderen Dienstleistern vor Ort

Die qualifizierte Wohnberatung hilft Ihnen zudem bei der Klärung Ihrer Fragen:

- Ist die bisherige Wohnung weiterhin geeignet?
- Was kann ich in der Wohnung verändern, damit ich bleiben kann?
- Welche Unterstützung bieten mir ambulante Dienste für die häusliche Versorgung?
- Welche anderen Alternativen gibt es?
- Welche Fördermöglichkeiten gibt es für meinen Wohnungsumbau?

Finanzierung

Unter bestimmten Voraussetzungen erhalten Sie sowohl als Mieter als auch als Eigentümer Zuschüsse für die bevorstehende Umbaumaßnahme. Zunächst sollte aber geklärt werden, welche Umbauten technisch möglich und sinnvoll sind.

Die Wohnberatung informiert Sie über unterschiedliche finanzielle Fördermittel bei der Umgestaltung Ihrer Wohnung bzw. Ihres Hauses.

Für kleinere Umbaumaßnahmen können auch Zuschüsse von den Pflegekassen geleistet werden.

Informationen hinsichtlich der Fördermittel erhalten Sie außerdem im:

Landratsamt München
Sachgebiet Wohnungswesen und Förderung Kindertageseinrichtungen
Mariahilfplatz 17, 81541 München
Frau Andrea Pöttinger
Tel.: 0 89/62 21-24 90
E-Mail: PoettingerA@lra-m.bayern.de

Hilfsmittel/Pflegehilfsmittel

Verschiedene Hilfsmittel, wie z. B. Haltegriffe oder Handläufe, die schwerbehinderten Menschen oder Senioren ihre Wohnsituation erleichtern können, sind im Hilfsmittelkatalog der Krankenkassen aufgeführt. Diese können über Ihre Krankenkasse finanziert werden. Voraussetzung hierfür ist eine Verordnung Ihres Hausarztes. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt über die gegebenen Möglichkeiten.
Falls die Krankenkasse Hilfsmittel nicht übernimmt, kann geprüft werden, ob die Pflegeversicherung Pflegehilfsmittel übernimmt, wie z. B. Pflegebetten oder Hausnotrufsysteme. Hierfür ist eine geringe Zuzahlung je Hilfsmittel erforderlich.

Hilfen für den Haushalt und im Alltag

Bei Vorliegen eines Pflegegrades kann die Haushaltshilfe entweder als „Sachleistung" von einem anerkannten Pflegedienst erbracht werden oder bei privat organisierter Hilfe von einer Privatperson geleistet werden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Pflegekasse nach den Bedingungen für privat organisierte Pflege.

Bei einem fehlenden Pflegegrad lohnt es sich häufig, die Hilfen auch aus eigener Tasche zu zahlen, um sich dadurch wesentlich im Alltag zu entlasten. Praktische Hilfen werden vor allem von den Nachbarschaftshilfen und mobilen sozialen Diensten kostengünstig angeboten. Dies kann beispielsweise Hilfe bei der hauswirtschaftlichen Versorgung, beim Einkauf oder eine Begleitung zum Arzt sein. Nutzen Sie außerdem den Service einiger Lebensmittelgeschäfte, die Einkäufe nach Hause liefern zu lassen.

Einige ambulante Pflegedienste, Nachbarschaftshilfen und soziale Dienste bieten u. a. hauswirtschaftliche Unterstützung an. Bitte erkundigen Sie sich direkt dort nach dem jeweiligen Angebot.

Entlastungsangebote für Ältere und Hilfebedürftige

Unterstützung in Form von Alltagsbegleitern und haushaltsnahen Dienstleistungen

Entlastungsangebote im Alltag (gemäß § 45a SGB XI) sollen Menschen unterstützen, möglichst lange in ihrem eigenen Zuhause leben zu können, auch wenn sie hilfe- bzw. unterstützungsbedürftig werden. Diese Entlastungsangebote im Alltag können von ambulanten Diensten, Vereinen, Nachbarschaftshilfen oder sonstigen sozialen Trägern durchgeführt werden. Sofern diese Anbieter vom Landesamt für Pflege eine entsprechende Anerkennung erhalten haben, ist eine Abrechnung der Kosten über den monatlichen Entlastungsbetrag (ab Pflegegrad 1) möglich.

Seit 01.01.2021 besteht zudem die Möglichkeit, dass die Aufwandsentschädigung von ehrenamtlich tätigen Einzelpersonen für Entlastungsangebote im Alltag über den Entlastungsbetrag abgerechnet wird, sofern bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind. Nähere Informationen dazu finden Sie unter www.demenz-pflege-oberbayern.de.

Es gibt verschiedene Angebotsformate:

Alltagsbegleitung

Alltagsbegleiterinnen und -begleiter unterstützen Pflegebedürftige beim Umgang mit allgemeinen und pflegebedingten Anforderungen des Alltags. Sie helfen verlässlich die Überforderung abzubauen und eine Isolation zu vermeiden. Ebenso helfen sie die Selbstständigkeit und Selbstbestimmung zu erhalten oder wieder zurückzugewinnen und ein längeres Verbleiben in der Wohnung zu ermöglichen.

Sie begleiten z. B. beim Einkauf, zum Gottesdienst oder Friedhofsbesuch, kochen gemeinsam und unterstützen bei alltäglicher Korrespondenz mit öffentlichen Stellen, Versicherungen oder Banken. Sie übernehmen keine eigenständigen Tätigkeiten im Haushalt, sondern leisten kleine Hilfen, wie z. B. das Einräumen der Spülmaschine.

Das Angebot der Alltagsbegleitung kann sowohl mit ehrenamtlichen als auch mit angestellten Helfenden erbracht werden. Eine geeignete Fachkraft übernimmt die Anleitung und Koordination der Helferinnen und Helfer.

Haushaltsnahe Dienstleistungen

Unter haushaltsnahen Dienstleistungen werden Dienstleistungen verstanden, die üblicherweise zur Versorgung in einem Privathaushalt erbracht werden, wie Reinigungs- und Ordnungsarbeiten, Lebensmittelbevorratung sowie Wäsche- und Blumenpflege. Auch die Erledigung des Wocheneinkaufs, Fahrdienste zum Arzt und zu anderen Terminen sowie Botengänge, z. B. zur Apotheke, fallen darunter.

Keine haushaltsnahen Dienstleistungen sind handwerkliche Tätigkeiten, die im Regelfall nur von Fachkräften durchgeführt werden oder die keinen Bezug zur Hauswirtschaft haben. Die haushaltsnahen Dienstleistungen werden überwiegend von angestellten Helfenden und nicht von ehrenamtlich Tätigen erbracht. Eine geeignete Fachkraft übernimmt die Anleitung und Koordination der Helferinnen und Helfer.

Der Landkreis München unterstützt den Ausbau von Entlastungsangeboten im Alltag (gemäß § 45a SGB XI) durch finanzielle Zuwendungen für Helferschulungs- und Fortbildungsmaßnahmen von Haupt- und Ehrenamtlichen und verschiedene Projekte der Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit sowie Maßnahmen zum Netzwerkaufbau. Weitere Maßnahmen werden aktuell im Zuge der Weiterentwicklung eines Stärkungskonzepts geprüft.

Weitere Hilfen für den Haushalt werden hier angeboten:

Hauswirtschaftlicher Fachservice München Stadt und Landkreis
Hochstraße 22, 85445 Schwaig/Oberding
Tel.: 0 81 22/1 87 47 45
Mobil: 01 70/4 35 06 78
E-Mail: hwf@neumair-online.de
Internet: www.hwf-muenchen-starnberg.de

Essen auf Rädern

Möchten Sie sich selbst oder Ihre Angehörigen mit einer warmen Mahlzeit versorgen, so können Sie den Service „Essen auf Rädern“ in Anspruch nehmen.

Mahlzeitendienste möchten für alte Menschen, denen das Einkaufen und Kochen zu beschwerlich ist, täglich eine warme altersgerechte Mahlzeit, soweit erforderlich auch in Diätform, sicherstellen. Je nach Angebot des Mahlzeitendienstes wird das Essen entweder als Gefrierkost in Wochenrationen verteilt (Tiefkühlbehälter bzw. Gerät zum Erwärmen der Mahlzeit wird gestellt) oder täglich frisch zubereitet und erwärmt angeboten. Das Essen wird zu vereinbarten Zeiten zur Wohnung gebracht. Bitte erkundigen Sie sich bei den Mahlzeitendiensten über die Art, die Auswahlmöglichkeiten und die Preise.

Auch die meisten Nachbarschaftshilfen bieten „Essen auf Rädern“ an. Die Adressen und Telefonnummern finden Sie unter dem Kapitel „Nachbarschaftshilfen und soziale Dienste“.

Die folgenden Organisationen bieten ebenfalls „Essen auf Rädern“ an:

Baierbrunn

Essen auf Rädern
Pfarrei St. Peter und Paul
Forstenrieder Weg 13, 82065 Baierbrunn
Tel.: 0 89/7 93 37 35
Fax: 0 89/74 48 08 20
E-Mail: st-peter-und-paul.baierbrunn@ebmuc.de
Internet: www.erzbistum-muenchen.de/pfarrei/pv-schaeftlarn

Gräfelfing

Alten- und Pflegeheim Rudolf und Maria Gunst-Haus
Lochhamer Straße 76, 82166 Gräfelfing
Tel.: 0 89/89 82 43-0
Fax: 0 89/89 82 43-80
E-Mail: info@rmg-graefelfing.de
Internet: www.rmg-graefelfing.de

Evang. Diakonieverein Würmtal
Tassilostraße 24 a, 82166 Gräfelfing
Tel.: 0 89/89 80 93 24
E-Mail: gf@diakonieverein-wuermtal.de
Internet: www.essen-auf-raedern-wuermtal.de

Malteser Hilfsdienst gGmbH
Bahnhofstraße 2 a, 82166 Gräfelfing
Tel.: 0 89/85 80 80-0
Fax: 0 89/85 80 80-19
E-Mail: malteser.graefelfing@malteser.org
Internet: www.malteser-graefelfing.de

Für den gesamten Landkreis München sowie für die Stadt München.

Haar

Nachbarschaftshilfe Haar
Essen auf Rädern
Kirchenstraße 3, 85540 Haar
Tel.: 0 89/1 43 36 49-20
E-Mail: essen@nbh-haar.de
Internet: www.nbh-haar.de

Hohenbrunn

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
Ortsverband Ottobrunn-Riemerling
Rudolf-Diesel-Straße 20, 85521 Hohenbrunn-Riemerling
Tel.: 0 89/12 17 78 80
E-Mail: ottobrunn@johanniter.de
Internet: www.johanniter.de

Ismaning

Nachbarschaftshilfe Ismaning e. V.
Menüservice
Reisingerstraße 27, 85737 Ismaning
Tel.: 0 89/4 44 43 44-50
Fax: 0 89/4 44 43 44-64
E-Mail: info@nbh-ismaning.de
Internet: www.nbh-ismaning.de

Kirchheim b. München

Essen auf Rädern
Heimstettner Straße 2, 85551 Kirchheim b. München
Tel.: 0 89/9 03 07 59
E-Mail: info@nbhk.de
Internet: www.nbhk.de

Collegium2000 – Essen auf Rädern für Kirchheim
Tel.: 0 89/9 45 67-30 35 (Dietlinde Pointner – Seniorenbüro)
E-Mail: dietlinde.pointner@collegium2000.com
Internet: www.collegium2000.com

Ottobrunn

KWA Hanns-Seidel-Haus
Ottostraße 44, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/6 08 02-9 48
Fax: 0 89/6 08 02-9 13
E-Mail: club-dienste@kwa.de
Internet: www.kwa.de

Planegg

Alten- und Pflegeheim Planegg
Germeringer Straße 33, 82152 Planegg
Tel.: 0 89/89 92 24-0
Fax: 0 89/89 92 24-1 02
E-Mail: epz-planegg@diakonie-muc-obb.de
Internet: www.pflegezentrum-planegg.de

St.- Elisabethen-Verein Planegg
c/o Katholisches Pfarramt St. Elisabeth
Bräuhausstraße 5, 82152 Planegg
Frau Zöllner:
Tel.: 0 89/7 91 34 69 und 01 72/9 76 09 77
Frau Driller: Tel.: 0 89/8 59 86 89
E-Mail: st-elisabethen.planegg@gmx.de
Internet: www.erzbistum-muenchen.de/pfarrei/pv-im-wuermtal

Pullach im Isartal

Diakonieverein Pullach e. V.
Jakobusplatz 1, 82049 Pullach im Isartal
Frau Roxana Padurariu
Mobil: 01 57/74 66 31 08
Fax: 0 89/95 47 23 90
E-Mail: roxana.office@gmail.com
Internet: www.jakobuskirche-pullach.de

Schäftlarn

Essen auf Rädern Schäftlarn
Klosterstraße 26, 82069 Schäftlarn
Tel.: 0 81 78/37 43
Fax: 0 81 78/95 59 93
E-Mail: evang.kirche.ebenhausen@t-online.de

Evang. Altenpflegeheim Ebenhausen
Gerhart-Hauptmann-Weg 10, 82067 Schäftlarn
Tel.: 0 81 78/93 01-0
Fax: 0 81 78/93 01-18
E-Mail: epz-ebenhausen@diakonie-muc-obb.de
Internet: www.pflegezentrum-ebenhausen.de

Unterhaching

KWA Kuratorium Wohnen im Alter
Gemeinnützige AG
KWA Club
Biberger Straße 50, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/6 65 58-5 00
Fax: 0 89/6 65 58-5 38
E-Mail: info@kwa.de
Internet: www.kwa.de

KWA Kuratorium Wohnen im Alter
Gemeinnützige AG
Stift am Parksee
Rathausstraße 34, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/61 05-0
Fax: 0 89/61 05-913
E-Mail: parksee@kwa.de
Internet: www.kwa.de

Unterschleißheim

Caritas-Zentrum München-Nord
Hildegard-von-Bingen-Anger 1-3,
85716 Unterschleißheim
Tel.: 0 89/31 60 63 10
E-Mail: czm-nord@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-nah-am-naechsten.de

Gemeinnützige Paritätische Altenhilfe GmbH
Haus am Valentinspark
Essen auf Rädern
Monikaweg 1-3, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 0 89/31 78 52-0
E-Mail: valentinspark@paritaet-bayern.de
Internet: www.ear-muenchen.de

Malteser Mahlzeiten-Patenschaft
Bahnhofstraße 2 a, 82166 Gräfelfing
Herr Thomas Rapp, Frau Melanie Schäffler
Tel.: 0 89/85 80 80-0
E-Mail: malteser.graefelfing@malteser.org
Internet: www.mahlzeitenpatenschaften.de

Für den gesamten Landkreis München sowie für die Stadt München.

Weitere Angebote:

München

AWO Menüservice „Essen auf Rädern“
der apetito AG
Wildermuthstraße 88, 80993 München
Tel.: 0 89/4 30 24 35
Fax: 0 89/4 39 21 91
Internet: www.ihr-menueservice.de/menueservice/awo-muenchen

BRK-Kreisverband München
Essen auf Rädern
Perchtinger Straße 5, 81379 München
Tel.: 0 89/2 37 31 40
E-Mail: service@brk-muenchen.de
Internet: www.brk-muenchen.de

Caritas-Zentrum München West und Würmtal
Haidelweg 48, 81241 München
Tel.: 0 89/82 99 20-0
Fax: 0 89/82 99 20-40
E-Mail: czwest-wuermtal@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-nah-am-naechsten.de

Malteser Hilfsdienst e. V.
Stadtgeschäftsstelle München
Streitfeldstraße 1, 81673 München
Tel.: 0 89/4 36 08-5 00
Fax: 0 89/4 36 08-5 19
E-Mail: malteser.muenchen@malteser.org
Internet: www.malteser-muenchen.de

Hausnotrufdienste

Der Hausnotrufdienst gibt Ihnen die Sicherheit, rund um die Uhr in akuten Notfällen schnelle und kompetente Hilfe holen zu können. Wenn Sie beispielsweise an einer Krankheit leiden oder generell schwach und sturzgefährdet sind, haben Sie die Möglichkeit, einen Notruf bei sich zu Hause einrichten zu lassen. Mit Hilfe eines kleinen Geräts, das Sie entweder am Handgelenk oder um den Hals tragen, können Sie von jedem Ort Ihrer Wohnung aus in Notfällen per Knopfdruck bei der Notzentrale Alarm auslösen. Inzwischen wird auch ein mobiler Notruf angeboten, damit Sie und Ihre Angehörigen auch unterwegs Sicherheit haben. Das Gerät ist mit der Einsatzzentrale verbunden und Ihre Daten sind dort registriert. Die jeweilige Einsatzzentrale ist 24 Stunden täglich besetzt. Deren Mitarbeiter können unmittelbar Ihre Angehörigen oder Ihren Hausarzt informieren. Notfalls wird ein Rettungswagen gerufen.

In der Regel hinterlassen Sie bei dem Notrufdienst hierfür Ihren Haustürschlüssel.

Für die Installation des Gerätes wird eine Anschlussgebühr erhoben und anschließend zahlen Sie diese Dienstleistung mit einer monatlichen Pauschale. Wenn Sie im Besitz eines anerkannten Pflegegrades sind, haben Sie auch die Möglichkeit, eine Kostenbeteiligung bei Ihrer Pflegekasse oder bei Ihrem Sozialleistungsträger zu bekommen, da das Hausnotrufgerät ein anerkanntes Pflegehilfsmittel ist.

Bei den folgenden Anbietern können Sie sich zu Hausnotrufsystemen beraten lassen:

Gräfelfing

Malteser Hilfsdienst gGmbH
Bahnhofstraße 2 a, 82166 Gräfelfing
Tel.: 0 89/85 80 80-0
Fax: 0 89/85 80 80-19
E-Mail: malteser.graefelfing@malteser.org
Internet: www.malteser-graefelfing.de

Hohenbrunn

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
Ortsverband Ottobrunn-Riemerling
Rudolf-Diesel-Straße 20, 85521 Hohenbrunn-Riemerling
Tel.: 0 89/60 87 88-0
E-Mail: ottobrunn@johanniter.de
Internet: www.johanniter.de

Ottobrunn

KWA Club Betreutes Wohnen zu Hause
Hanns-Seidel-Haus
Ottostraße 44, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/6 08 02-9 44
Fax: 0 89/6 08 02-9 13
E-Mail: club-dienste@kwa.de
Internet: www.kwa.de

Betreutes Wohnen zu Hause

Mithilfe des Konzepts „Betreutes Wohnen zu Hause" wird der Wunsch vieler Seniorinnen und Senioren, möglichst lange und selbstständig in der eigenen Wohnung leben zu können, Realität. Neben der Zielsetzung, Pflege und Betreuung zu Hause zu sichern, wird auch der Übergang in eine stationäre Einrichtung der Altenhilfe begleitet, falls der Pflegeaufwand für ein Leben zu Hause zu umfangreich wird.

Das Prinzip:

Man wohnt weiterhin in seiner Wohnung und schließt gegen eine monatliche Gebühr einen sogenannten Betreuungsvertrag mit einer örtlichen Leitstelle ab, die die notwendigen Leistungen übernimmt.

Das „Betreute Wohnen zu Hause" besteht aus vier Grundbestandteilen:
- einer zentralen Anlaufstelle (Leitstelle)
- einem wöchentlichen Hausbesuch durch ehrenamtliche Helfer
- einem Hausnotrufanschluss
- der Organisation und Koordination anfallender Leistungen und Bedürfnisse

Daneben können Wahlleistungen wie z. B. handwerkliche Hilfen, Einkaufen oder Fahrdienste „dazugekauft" werden.

Hier können Sie sich einen Überblick über die bereits vorhandenen Angebote in den Städten und Gemeinden des Landkreises verschaffen:

Aying

Verein Dorfleben und Soziales in der Gemeinde Aying e. V.
Dorfstraße 3, 85653 Aying
Tel.: 0 80 95/87 59 77
Fax: 0 80 95/87 18 78
E-Mail: dsga.rosifritzsche@t-online.de
Internet: www.dorfleben-soziales-aying.de

Garching b. München

„Betreut Zuhause Wohnen bleiben"
Nachbarschaftshilfe Garching e. V.
Rathausplatz 1, 85748 Garching b. München
Tel.: 0 89/3 20 13 48
Fax: 0 89/32 62 74 48
E-Mail: mail@nbh-garching.de
Internet: www.nbh-garching.de

Grasbrunn

„Daheim nicht allein – Betreutes Wohnen zu Hause" der Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Zorneding und Grasbrunn e. V.
Brunnenstr. 28, 85598 Baldham
Tel.: 0 81 06/36 84 6
Fax: 0 81 06/36 84 84
E-Mail: info@deine-nachbarschaftshilfe.de
Internet: www.deine-nachbarschaftshilfe.de

Gräfelfing

Betreutes Wohnen zu Hause e. V.
Margaretenstraße 22, 82152 Krailling
Frau Britta Acquistapace
Tel.: 0 89/89 05 82 84
Fax: 0 89/89 05 82 85
E-Mail: info@bwzh-wuermtal.de
Internet: www.bwzh-wuermtal.de
für Bürger aus Gräfelfing, Planegg und Krailling

Grünwald

Betreutes Wohnen zu Hause
Nachbarschaftshilfe Grünwald e. V.
Tobrukstraße 2, 82031 Grünwald
Tel.: 0 89/64 96 49 99-10
E-Mail: info@nbh-gruenwald.de
Internet: www.nb-gruenwald.de

Haar

Betreutes Wohnen zu Hause
Nachbarschaftshilfe Haar e. V.
Kirchenstraße 3, 85540 Haar
Tel.: 0 89/1 43 36 49-25
E-Mail: seniorenbetreuung@nbh-haar.de
Internet: www.nbh-haar.de

Maria-Stadler-Haus gGmbH
Wohnen mit Service
Alte Gärtnerei 8, 85540 Haar
Tel.: 0 89/4 51 51 88-8 03
Fax: 0 89/4 51 51 88-5 01
E-Mail: info@msh-haar.de
Internet: www.msh-haar.de

Höhenkirchen-Siegertsbrunn

HandinHand Mehrgenerationengenossenschaft eG
„Länger zu Hause Wohnen“
Frau Ruth Neumeier
Lerchenstraße 59 a, 85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Mobil: 01 57/88 12 04 25
E-Mail: handinhandhksbr@web.de
Internet: www.hand-in-hand-genossenschaft.de/region-hksb

Ismaning

„Betreutes Wohnen Daheim“
Nachbarschaftshilfe Ismaning e. V.
Reisingerstraße 27, 85737 Ismaning
Tel.: 0 89/4 44 43 44-50
Fax: 0 89/4 44 43 44-64
E-Mail: info@nbh-ismaning.de
Internet: www.nbh-ismaning.de

Kirchheim b. München

Betreutes Wohnen Dahoam
Collegium 2000
Räterstraße 21, 85551 Kirchheim b. München
Tel.: 0 89/9 45 67-30 34, -30 35
E-Mail: dietlinde.pointner@collegium2000.com
gerti.bellmann@collegium2000.com
Internet: www.collegium2000.net

„Gut versorgt zu Hause“
Nachbarschaftshilfe Kirchheim, Heimstetten und Landsham e. V.
Heimstettner Straße 2, 85551 Kirchheim b. München
Tel.: 0 89/9 03 07 59
Fax. 0 89/90 77 50 80
E-Mail: info@nbhk.de
Internet: www.nbhk.de

Oberhaching

Nachbarschaftshilfe Oberhaching e. V.
Innerer Stockweg 1/1. Stock, 82041 Oberhaching
Tel.: 0 89/39 29 70 50
Fax: 0 89/39 29 70 51
E-Mail: sabine.muehlbauer@nbh-oha.de
Internet: www.nbh-oha.de

Oberschleißheim

Betreutes Wohnen zu Hause
Nachbarschaftshilfe Oberschleißheim e. V.
Am Margarethenanger 1, 85764 Oberschleißheim
Tel.: 0 89/31 56 76 60
Fax: 0 89/31 56 76 68
E-Mail: info@nbh-osh.de
Internet: www.nbh-osh.de

Ottobrunn

Betreutes Wohnen zu Hause
AWO Nachbarschaftshilfe Ottobrunn – Hohenbrunn – Neubiberg
Putzbrunner Straße 52, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/99 01 66-96
Fax: 0 89/99 01 66-94
E-Mail: info@awo-nbh.de
Internet: www.awo-nbh.de

KWA Club Betreutes Wohnen zu Hause
Hanns-Seidel-Haus
Ottostraße 44, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/6 08 02-9 44
Fax: 0 89/6 08 02-9 13
E-Mail: club-dienste@kwa.de
Internet: www.kwa-club.de

Rat und Tat Pflegeberatungsservice
Robert-Koch-Straße 28, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/6 09 22 02
Fax: 0 89/61 18 06 38
E-Mail: ratundtatpflegeberatungsservice@web.de
Internet: www.betreuteswohnenzuhause.de

Sauerlach

Betreutes Wohnen zu Hause
Nachbarschaftshilfe Sauerlach e. V.
Frau Ursula Rammelmaier
Münchener Straße 1, 82054 Sauerlach
Tel.: 0 81 04/8 87 96 00
Fax: 0 81 04/8 88 24 22
E-Mail: seniorenarbeit@nbh-sauerlach.de
Internet: www.nbh-sauerlach.de

Taufkirchen

Betreutes Wohnen zu Hause
Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching e. V.
Service- und Beratungsstelle für ältere Menschen
Frau Monika Waibel
Ahornring 119, 82024 Taufkirchen
Tel.: 0 89/66 60 91-80
Fax: 0 89/66 60 91-82
E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de
Internet: www.nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Unterföhring

Besuchen und Beraten zu Hause „BBZ"
Feringahaus Seniorenberatung
St.-Valentin-Weg 20, 85774 Unterföhring
Tel.: 0 89/99 57 98-80, -81
Fax: 0 89/95 83 58 85
E-Mail: seniorenberatung@unterfoehring.de
Internet: www.unterfoehring.de

Unterhaching

Betreutes Wohnen zu Hause
KWA Club Unterhaching
Biberger Straße 50, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/6 65 58-5 00 (Verwaltung)
Tel.: 0 89/6 08 02-9 44 (Leitung Betreutes Wohnen zu Hause)
Fax: 0 89/6 08 02-9 13
E-Mail: club-dienste@kwa.de
Internet: www.kwa-club.de

Unterschleißheim

„Zu Hause – gut versorgt" der Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e. V.
Frau Michaela Wolters
Alexander-Pachmann-Straße 40, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 0 89/3 70 73-56
Fax: 0 89/3 70 73-5 70
E-Mail: mwolters@nbh-ush.de
buero@nbh-ush.de
Internet: www.nbh-ush.de

Weitere Angebote

München

ASB-Arbeiter-Samariter-Bund
Regionalverband Oberbayern e. V.
Adi-Maislinger-Straße 6-8, 81373 München
Tel.: 0 89 / 7 43 63-0
Fax: 0 89 / 7 43 63-190
E-Mail: info@asbmuenchen.de
Internet: www.asb-muenchen.de

BRK-Kreisverband München
Perchtinger Straße 5, 81379 München
Tel.: 0 89 / 23 73-2 75
Fax: 0 89 / 23 73-4 59
E-Mail: service@brk-muenchen.de
Internet: www.brk-muenchen.de

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
Regionalverband München
Schäftlarnstraße 9, 81371 München
Tel.: 0 89/7 20 11-61
Fax: 0 89/7 20 11-29
Internet: www.johanniter.de

Malteser Hilfsdienst gGmbH
Bezirk München
Bahnhofstraße 2 a, 82166 Gräfelfing
Tel.: 0 89/85 80 80-0
Fax: 0 89/85 80 80-19
Hausnotruf: 08 00/9 96 60 07
Bundesweites Servicetelefon: 0 18 05/62 58 37 37
E-Mail: malteser.graefelfing@malteser.org
Internet: www.malteser-muenchen.de

Psychologischer Dienst für Ausländer
Caritas-Zentrum-München-Innenstadt
Betreutes Wohnen für MigrantInnen
Landwehrstraße 26, 80336 München
Tel.: 0 89/23 11 49-50
Fax: 0 89/23 11 49-59
E-Mail: pda@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-muenchen-innenstadt.de

Betreutes Wohnen in einer Wohnanlage

Weitere Wohnformen

„Darf ich bitten? Im Walzerschritt ins neue Heim“

35 Jahre in der eigenen Wohnung im 2. Stock eines Mehrfamilienhauses ohne Aufzug. Dann hieß es Abschiednehmen. Fortschreitende Kniebeschwerden zwingen Zorica U. zu einer Entscheidung…

Nach langen Überlegungen und vielen Gesprächen mit Freunden und Familie entscheidet sie sich für einen Umzug in eine kleine Zwei-Zimmer-Wohnung mit Balkon in einer Seniorenwohnanlage.

Ihre Angst, den Kontakt zu ihren Freunden, Bekannten und Nachbarn zu verlieren, stellte sich als unbegründet heraus, da sie in ihrer Heimatgemeinde bleiben konnte. Einige ihrer Möbelstücke und Einrichtungsgegenstände konnte sie mit in ihre neue Wohnung nehmen, was ihr sehr wichtig war. Da sie sich jedoch räumlich verkleinerte, musste sie sich auch von manchem Mobiliar trennen. Das sei ihr nur für einen kurzen Moment schwergefallen, da sie sich nach kurzer Zeit sehr befreit fühlte und sich in der neuen Wohnung mit ihrer Kreativität ganz neu ausleben konnte.

Ihre Nachbarn und Freunde kommen sie regelmäßig besuchen oder sie treffen sich zum Grillen, Spazierengehen usw. Für ihre neuen Nachbarn, die wie Frau U. allein oder mit ihrem Ehepartner eine Wohnung in der Seniorenwohnanlage bezogen haben, war sie bereits nach kurzer Zeit die gute Seele. Sie kümmert sich um ältere Mitbewohner und hilft ihnen beim Einkaufen oder der Wäsche. Man unterstützt sich auf dem Stockwerk gegenseitig und trifft sich manchmal auch nur für eine Tasse Kaffee und ein Gespräch.

Über ihre große Leidenschaft, den Standard- und lateinamerikanischen Tanz, erzählt Frau U. mit großer Begeisterung. Zwar habe sie in früheren Jahren auch regelmäßig Bauchtanz betrieben, bis heute ist ihr jedoch der Standardtanz geblieben. Seit vier Jahren treffe sie sich zwei Mal im Monat in einem Vereinshaus zum Tanz. Einen festen Tanzpartner gebe es nicht, man „holt sich einen oder man wird geholt." Selbst nach ihrer Knieoperation habe ihr der Arzt geraten, so bald wie möglich wieder mit dem Tanzen zu beginnen. Zwar habe sie sich zu dem Zeitpunkt auf langsame Tänze wie den Tango und den langsamen Walzer beschränkt, dies habe ihrer Freude aber keinen Abbruch getan. Als sie noch viele Beschwerden hatte, sei sie einfach mit Krücken zum Tanztreff gegangen, um mit anderen Leuten zu ratschen und der Musik zuzuhören.

Den Pinsel schwingt Zorica heute leider nicht mehr. Doch das Tanzen lässt sie sich trotz Knieoperation nicht nehmen.

„Ich liebe alle Arten von Musik, auch arabische Musik und Hip Hop – wenn sie gut ist. Allen voran ist mir aber die Klassik am liebsten."

In früheren Jahren hat Frau U. auch sehr gerne Handarbeiten wie die Bauernmalerei betrieben, häufig auch mit ihren Kindern. Damit hat sie aber inzwischen aufgehört und ihre Werke zum größten Teil weggegeben. Das Tanzen aber, da ist sie sich sicher, wird, so lange es ihr gesundheitlich möglich ist, ihre große Leidenschaft bleiben.

Betreutes Wohnen in einer Wohnanlage

Beim „Betreuten Wohnen“ handelt es sich um eine Kombination von „Wohnen“ und „Betreuung“. Wesentlich ist die eigenständige Lebensführung in einer seniorengerechten und barrierefreien Wohnung. Hierfür wurden eigens auf die Bedürfnisse von Senioren zugeschnittene Wohnanlagen errichtet. In diesen Wohnanlagen kann eine Wohnung für eine oder zwei Personen entweder gekauft oder gemietet werden.

Die Bewohner sind in der Lage, ihren Haushalt eigenständig zu führen. Die Dienstleistungen des betreuten Wohnens setzen sich aus sogenannten Grundleistungen und wählbaren Zusatzleistungen (z. B. Pflegeleistungen) zusammen. Eine Hilfe für Notfälle ist ständig verfügbar. In manchen Fällen ist das betreute Wohnheim an ein Pflegeheim angegliedert, sodass bei Bedarf ein Umzug in den Pflegebereich ermöglicht wird.

Die Grundleistungen sollen in erster Linie dem Wunsch nach Sicherheit und Unterstützung der Selbstständigkeit Rechnung tragen. Selbst wenn diese Leistungen noch nicht oder nur teilweise in Anspruch genommen werden, soll damit für den Fall, dass man zukünftig auf Hilfe und Unterstützung angewiesen ist, vorgesorgt werden – ähnlich wie bei einer Versicherung. Die Grundleistungen werden über eine monatliche Betreuungspauschale abgegolten. Versorgungsleistungen wie Pflege, Essensversorgung oder Hilfe im Haushalt, technische Serviceleistungen, soziale Betreuung oder Angebote der Freizeitgestaltung stehen als Wahlleistungen nach Bedarf zur Verfügung und werden nach Art und Umfang bezahlt.

Bitte beachten Sie, dass der Ausdruck „Betreutes Wohnen“ kein rechtlich geschützter Begriff ist. Somit lässt sich eine missverständliche oder gar missbräuchliche Verwendung des Begriffs nicht unterbinden. Inzwischen wurden vom Deutschen Institut für Normung in der DIN 77800 Qualitätsanforderungen für das „Betreute Wohnen für ältere Menschen“ festgelegt. Anbieter können sich entsprechend zertifizieren lassen.

Bevor man einen entsprechenden Kauf- oder Mietvertrag unterschreibt, empfiehlt es sich, Rat bei den Verbraucherzentralen, der Bayerischen Stiftung für Qualität im Betreuten Wohnen, den Rat eines Rechtsanwalts oder der Obersten Baubehörde einzuholen.

Hier die entsprechenden Adressen:

Bayerische Stiftung für Qualität im Betreuten Wohnen e. V.
Geschäftsstelle:
Franz-Marc-Straße 8, 80637 München
Mobil: 01 72/8 67 82 77
E-Mail: buero@stiftung-betreutes-wohnen.de
Internet: www.stiftung-betreutes-wohnen.de

Bayerisches Staatsministerium für Wohnen, Bau und Verkehr
– Abteilung Wohnungswesen und Städtebauförderung –
Franz-Josef-Strauß-Ring 4, 80539 München
Tel.: 0 89/21 92-33 31
Fax: 0 89/21 92-1 33 31
E-Mail: Abteilung-3@stmb.bayern.de
Internet: www.bauministerium.bayern.de/wohnen

Im Folgenden finden Sie Angebote für das Betreute Wohnen im Landkreis München:

Aschheim

Betreutes Wohnen für Senioren
Watzmannstraße 20 und 30, 85609 Aschheim
Frau Renate Färber
Tel.: 0 89/90 99 78-40
Fax: 0 89/90 99 78-8 40
E-Mail: renate.faerber@aschheim.de
Internet: www.aschheim.de

Pichlmayr Senioren-Zentrum Aschheim
Alpenstraße 55, 85609 Aschheim
Tel.: 0 89/9 60 15-6
Fax: 0 89/9 60 15-88 88
E-Mail: aschheim@pichlmayr.de
Internet: www.pichlmayr.de

Garching b. München

Betreutes Wohnen im Königsgarten
Mühlfeldweg 2, 85764 Garching b. München
Tel.: 0 89/89 04 31-44
Fax: 0 89/89 04 31-45
E-Mail: bewo@nbh-garching.de
Internet: www.nbh-garching.de

Pichlmayr Senioren-Zentrum Garching
Bürgermeister-Josef-Amon Haus
Mühlfeldweg 4, 85748 Garching
Tel.: 0 89/3 22 99 67-0
Fax: 0 89/3 22 99 67-1 11
E-Mail: garching@pichlmayr.de
Internet: www.pichlmayr.de

Gräfelfing

Caritas Altenheim St. Gisela
Pasinger Straße 23, 82166 Gräfelfing
Tel.: 0 89/89 82 34-0
E-Mail: st-gisela@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-altenheim-graefelfing.de

Senioren- und Pflegeheim Rudolf und Maria Gunst-Haus
Lochhamer Straße 76, 82166 Gräfelfing
Tel.: 0 89/89 82 43-0
Fax: 0 89/89 82 43-80
E-Mail: info@rmg-graefelfing.de
Internet: www.rmg-graefelfing.de

Grasbrunn

ASB Casa-Vital GmbH
Seniorenzentrum „Am Wiesengrund“
Harthauser Weg 38, 85630 Grasbrunn
Tel.: 0 89/62 14 64-0
Fax: 0 89/62 14 64-3 99
E-Mail: rezeption@sz-grasbrunn.de
Internet: www.asb-casa-vital.de

Grünwald

Seniorenwohnanlage Hans und Gerda Tremml-Stiftung
Parzivalstraße 1-5, 82031 Grünwald
Tel.: 0 89/64 19 80
Fax: 0 89/64 19 81 11
E-Mail: tremml-stiftung@diakonie-muc-obb.de
Internet: www.diakonie-muc-obb.de

Haar

Betreutes Wohnen Haar
Gemeinde Haar und AWO Kreisverband München-Stadt e. V.
Peter-Henlein-Straße 36-38, 85540 Haar
Frau Nadine Schütz
Tel.: 0 89/46 08 98-24
Fax: 0 89/46 08 98-79
E-Mail: betreuteswohnenhaar@awo-muenchen.de
Internet: www.awo-muenchen.de/senioren/betreutes-wohnen

Kirchheim b. München

Collegium 2000 gGmbH
Räterstraße 21, 85551 Kirchheim b. München
Tel.: 0 89/94 56 70
E-Mail: info@collegium2000.com
Internet: www.collegium2000.net

Neuried

Betreutes Wohnen am Maxhofweg
Maxhofweg 3-5, 82061 Neuried
Tel.: 0 89/12 15 51 71
Internet: www.malteser-bistum-muenchen.de

Oberhaching

Caritas Altenheim St. Rita
Innerer Stockweg 6, 82041 Oberhaching
Tel.: 0 89/61 39 70
Fax: 0 89/61 39 72 99
E-Mail: st-rita@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-altenheim-oberhaching.de

Oberschleißheim

Seniorenpark der Gemeinde Oberschleißheim
Prof.-Otto-Hupp-Straße 30, 85764 Oberschleißheim
Tel.: 0 89/3 15 74-0
Fax: 0 89/3 15 74-2 99
E-Mail: seniorenpark-oberschleissheim@awo-muenchen.de
Internet: www.awo-muenchen.de/senioren

Ottobrunn

Beethoven Senioren-Residenz – Ehepaar Kommol
Beethovenstraße 1, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/66 02 99-14
Fax: 0 89/66 02 99-20
E-Mail: w@kommol.de
Internet: www.beethoven-residenz.de

KWA Stift Brunneck
Cramer-Klett-Straße 1, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/6 00 14-0
Fax: 0 89/6 00 14-9 13
E-Mail: brunneck@kwa.de
Internet: www.kwa.de

KWA Hanns-Seidel-Haus
Ottostraße 44, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/6 08 02-0
Fax: 0 89/6 08 02-9 13
E-Mail: hanns-seidel@kwa.de
Internet: www.kwa.de

Putzbrunn

AWO Wilhelm-Hoegner-Haus
(Wohnbereich Putzbrunn) Pflegestation
Parkstraße 3 a, 85640 Putzbrunn
Tel.: 0 89/60 02 95-0
Fax: 0 89/60 02 95-55
E-Mail: wilhelm-hoegner-haus@awo-muenchen.de
Internet: www.awo-muenchen.de

Schäftlarn

Evangelisches Alten- und Pflegeheim Ebenhausen
Hilfe im Alter gemeinnützige GmbH
der Inneren Mission München
Gerhart-Hauptmann-Weg 10, 82067 Schäftlarn
Tel.: 0 81 78/93 01 36
Fax: 0 81 78/93 01 18
E-Mail: epz-ebenhausen@diakonie-muc-obb.de
Internet: www.pflegezentrum-ebenhausen.de

Taufkirchen

Betreute Wohnanlage „Sonnenpark“
Malteser Hilfsdienst gGmbH
Köglweg 9, 82024 Taufkirchen
Tel.: 0 89/66 62 88-19
Tel.: 0 89/12 15 51 71 (Leitung Betreutes Wohnen)
E-Mail: malteser.taufkirchen@malteser.org
Internet: www.malteser-bistum-muenchen.de

Unterhaching

KWA Kuratorium Wohnen im Alter gemeinnützige AG
Stift am Parksee
Rathausstraße 34, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/61 05-0
Fax: 0 89/61 05-9 13
E-Mail: parksee@kwa.de
Internet: www.kwa.de

BayernStift GmbH
Seniorenwohnzentrum Stumpfwiese
Walter-Paetzmann-Straße 26, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/45 21 32-0
Fax: 0 89/45 21 32-3 05
E-Mail: stumpfwiese@charleston.de
Internet: www.charleston.de

Unterschleißheim

Caritas-Dienste Schleißheim/Garching
Im Klosterfeld 14 b, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 0 89/32 18 32-21
Fax: 0 89/32 18 32-53
E-Mail: caritasdienste-lkm@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-unterschleissheim.de
Für Bürger aus Ober- und Unterschleißheim und Garching

Wohnanlage Margaretenanger
Betreutes Wohnen der Stadt Unterschleißheim
Hildegardstraße 4, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 0 89/3 10 09-1 20
E-Mail: stadt@ush.bayern.de
Internet: www.wohnen-im-alter.de

Gemeinnützige Paritätische Altenhilfe GmbH Unterschleißheim
Senioren- und Pflegezentrum Unterschleißheim
Haus am Valentinspark
Monikaweg 1-3, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 0 89/31 78 52-0
Fax: 0 89/31 78 52-818
E-Mail: valentinspark@paritaet-bayern.de
Internet: www.valentinspark.de

Weitere Angebote

Gauting

Seniorenresidenz Gauting
Betreutes Wohnen – Selbständig altersgerecht leben
Angerweg 12-20, 82131 Gauting
Tel.: 0 89/84 07 99-0
Fax: 0 89/84 05 08 45
E-Mail: info@roemerstein-immobilien.de
Internet: www.seniorenresidenz-gauting.de

München

Arbeiter Samariter Bund
Betreute Wohnanlage „Cosimagarten“
Hochstiftsweg 29, 81925 München
Tel.: 0 89/55 06 38 08
Fax: 0 89/55 06 38 09
E-Mail: cosimagarten@asbmuenchen.de
Internet: www.asb-muenchen.de

Diakoniestation Martha-Maria
Wolfratshauser Straße 101, 81479 München
Tel.: 0 89/72 76-5 00
Fax: 0 89/72 76-5 09
E-Mail:
Seniorenzentrum.Muenchen@Martha-Maria.de
Internet: www.martha-maria.de

Haus der Pflege St. Elisabeth
Stiftung Liebenau
Allgäuer Straße 34, 81475 München
Tel.: 0 89/74 50 90-17
E-Mail: elisabeth.muenchen@stiftung-liebenau.de
Internet: www.stiftung-liebenau.de

Kreszentia-Stift München
Kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts
Wohnstift und Pflegeheim
Isartalstraße 6, 80469 München
Tel.: 0 89/7 47 18-0
Fax: 0 89/7 47 18-2 00
E-Mail: info@kreszentia-stift.de
Internet: www.kreszentia-stift.de

Malteser Hilfsdienst e. V.
Betreute Wohnanlage „St. Vinzenz Rondell“
Therese-Danner-Platz 2-6, 80636 München
Tel.: 0 89/18 66 00
E-Mail: malteser.muenchen@malteser.org
Internet: www.malteser-muenchen.de

Pflegezentrum Moosach
Bauberger Straße 49, 80992 München
Tel.: 0 89/15 92 79 90
Fax: 0 89/1 59 27 99 99
E-Mail: info@pzm-moosach.de
Internet:
www.archenoris.net/pflegezentrum-moosach

Weitere Wohnformen

Um den Bedürfnissen und Wünschen der Seniorinnen und Senioren nach weitestgehender Eigenständigkeit Rechnung zu tragen, werden auf den nächsten Seiten weitere Möglichkeiten für das Wohnen im Alter vorgestellt.

Wohnen für Hilfe
Die alternative Wohnform für Jung und Alt

Als älterer Mensch kennen Sie vermutlich die Situation: Die Hausarbeit, das Einkaufen oder die Gartenarbeit gehen nicht mehr so schnell von der Hand. Ein Umzug weg von der vertrauten Umgebung kommt für Sie nicht in Frage. Haben Sie ein Zimmer frei? Dann könnte Wohnen für Hilfe ein interessantes Angebot für Sie sein.

Wohnen für Hilfe vermittelt junge Menschen – vor allem Studierende oder Auszubildende. Anstatt Miete zu bezahlen, übernehmen die jungen Menschen Arbeiten im Haus und Garten und bringen zudem Geselligkeit und Sicherheit in Ihr Leben. Sie erhalten Unterstützung und Entlastung bei der Alltagsarbeit. Ausgenommen sind Pflegeleistungen.

Der Orientierungsrahmen bei Wohnen für Hilfe:
1 qm Wohnfläche = 1 Stunde Hilfe im Monat
Die Nebenkosten werden in Form einer Monatspauschale bezahlt.

Bei Interesse werden Sie vom Seniorentreff Neuhausen e. V. beraten – auch in Form eines persönlichen Gesprächs bei Ihnen zuhause.

Seniorentreff Neuhausen e. V.
Wohnen für Hilfe
Leonrodstraße 14 b, 80634 München
Frau Ursula Schneider-Savage
Tel.: 0 89/13 92 84 19-20
E-Mail: wfh@seniorentreff-neuhausen.de
Internet: www.seniorentreff-neuhausen.de

Ambulant betreute Wohngemeinschaften

Ambulant betreute Wohngemeinschaften werden häufig von ambulanten Pflegediensten oder Wohlfahrtsverbänden betrieben. Die z. T. pflegebedürftigen Bewohnerinnen und Bewohner leben in ihrem eigenen Zimmer innerhalb einer Wohngemeinschaft und beteiligen sich so weit wie möglich am alltäglichen Leben. Ein ambulanter Pflegedienst übernimmt je nach Bedarf die Versorgung. Diese Wohnform stellt eine Alternative zum Leben in einer stationären Pflegeeinrichtung dar.

Weitergehende Informationen erhalten Sie bei den Beratungsstellen für Senioren und den Fachstellen für pflegende Angehörige (s. Seite 128 ff.).

Für Menschen mit Demenz gibt es im Landkreis München folgende ambulant betreute Wohngemeinschaften:

Oberhaching

Ambulante Demenz-Wohngemeinschaft Oberhaching
Kybergstraße/Innerer Stockweg Oberhaching
Weitere Informationen (Beratung, Vormerkung, Anmeldung) erhalten Sie bei der
Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V.
Frau Ingrid Schmidt-Endraß
Tel.: 01 76/10 32 37 36
E-Mail: ingrid.schmidt-endrass@aglm.de

Ottobrunn

Demenz-WG Ottobrunn
Ambulant betreute Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz
An der Ottosäule 2, 85521 Ottobrunn
Weitere Informationen (Beratung, Vormerkung, Anmeldung) erhalten Sie bei der
Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V.
Hauptstraße 42, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/66 05 92 22
E-Mail: kontakt@aglm.de

Unterstütztes Wohnen

Beim unterstützten Wohnen wird Landkreisbürgerinnen und -bürgern dabei geholfen, den Verbleib in der eigenen Wohnung zu sichern. Der Hilfebedarf kann dabei unterschiedliche Gründe haben, z. B. finanzielle Schwierigkeiten, Krankheit, Trennung/Scheidung, psychosoziale Probleme. Das Angebot des unterstützten Wohnens ist kostenlos.

Haar

Caritas-Dienste im Landkreis
Unterstütztes Wohnen Haar
Jagdfeldring 17, 85540 Haar
Tel.: 0 89/46 23 67 10
Fax: 0 89/46 23 67 20
E-Mail: gsa-haar@caritasmuenchen.de

Ottobrunn

Caritas-Dienste im Landkreis
Unterstütztes Wohnen
Putzbrunner Straße 11 a, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/60 85 20-0
Fax: 0 89/60 85 20-30
E-Mail: cz-ottobrunn@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-ramersdorf-perlach.de

Mehrgenerationenwohnen

Im Mehrgenerationenwohnen leben idealerweise junge Menschen, Familien und ältere Menschen in ihren eigenen barrierefreien Wohnungen unter einem Dach. Ziel ist es, sich gegenseitig im Alltag zu unterstützen, z. B. bei Einkäufen oder der Kinderbetreuung.

Welche Wohnformen bei Ihnen vor Ort angeboten werden, können Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung erfragen.

Hilfe und Entlastung bei Pflegebedürftigkeit

Pflegeberatung

Leistungen der Pflegeversicherung

Pflegezeit und Familienpflegezeit

Beratung und Entlastung für pflegende Angehörige

Ambulante Pflegedienste

Ambulante psychiatrische Pflege

Tagespflege

Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Informationen zur 24-Stunden-Pflege

Stationäre Senioren- und Pflegeeinrichtungen

Gerontopsychiatrische Heimplätze

„Ein Leben für die Familie“

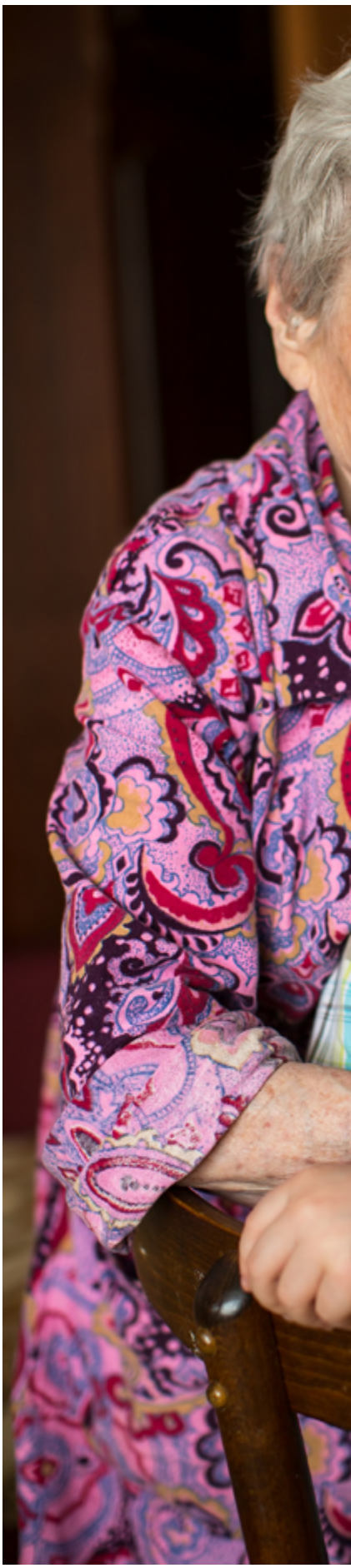
Gisela R. aus dem nördlichen Landkreis bezeichnet sich als Familienmensch durch und durch. Waren es zunächst ihre eigenen Eltern, um die sie sich gekümmert hat, so bekamen dann die Kinder und Enkelkinder ihre ganze Fürsorge und Energie…

Ebenso selbstverständlich ist es jetzt für Frau R., sich um ihren Mann zu kümmern, der seit seinem Schlaganfall pflegebedürftig ist. Zeit für eigene Hobbys oder Beschäftigungen? „Nein, dafür war noch nie Zeit", erklärt Frau R. „Ich musste mich doch um die Familie kümmern. Aber ich bereue keine Minute davon. Die Familie ist mir immer schon das Wichtigste gewesen."

Nachdem Frau R. im Rahmen der Entlassung ihres Mannes aus dem Krankenhaus und der Reha keinerlei Unterstützung oder Informationen erhalten hatte, wagten sie es, ihren Mann trotz der vorhandenen Treppen im Haus in die eigenen vier Wände zu holen. Langsam aber erfolgreich konnte ihr Mann die Stufen bewältigen. Nach seinem Schlaganfall war Herr R. psychisch labil und musste behutsam an die neue Situation gewöhnt werden. Auf der verzweifelten Suche nach Hilfsangeboten stieß Gisela R. vor sechs Jahren dann auf eine Anzeige im örtlichen Gemeindeblatt. Dort war eine Sprechstunde der Fachstelle für pflegende Angehörige des Paritätischen Wohlfahrtsverbands ausgeschrieben und Frau R. beschloss, dort einen Termin wahrzunehmen.

Ihr fehlten sämtliche Informationen über mögliche finanzielle und alltagspraktische Hilfen, z. B. über das Pflegegeld. Die Beraterin habe sich sehr viel Zeit genommen und gemeinsam mit ihr alle relevanten Maßnahmen in die Wege geleitet, um eine optimale Versorgung für den Ehemann sicherzustellen. Im Rahmen dieser Beratung fand Frau R. dann auch den Weg in die monatlich stattfindende Angehörigengruppe, an der sie sehr zuverlässig teilnimmt. „Wissen Sie, das sind jeden Monat zwei Stunden, die nur mir gehören. Und das genieße ich sehr." Inzwischen kenne sie die anderen pflegenden Angehörigen, man trinke zusammen Kaffee und tausche sich aus. Gisela R. erklärt, dass es für sie äußerst interessant sei, von anderen Menschen zu hören, welche Angebote es gibt, die ihr noch nicht bekannt sind.

Ebenso wichtig sei es ihr aber auch zu sehen, dass es viele andere pflegende Angehörige gibt, die sich in der gleichen Situation befinden wie sie oder deren Probleme noch viel größer sind. Nach den zwei Stunden gehe sie sehr zufrieden wieder nach Hause.



Gisela ist genügsam. Ihre Erfüllung findet sie, wenn sie sich um ihre Familie kümmern kann. Früher waren es die eigenen Kinder, heute sind es der Mann und ihre Enkel, die sie auf Trab halten. Doch die zwei Stunden Auszeit bei der Angehörigengruppe gehören ihr ganz alleine.

Es sei ein Glück, diese Beratung in Anspruch genommen zu haben. Ohne die Fachstelle würde sie noch heute allein dastehen. Dass sie ihre eigenen Interessen hintan stellt, um ganz für ihren Mann da zu sein, ist für Frau R. auch weiterhin selbstverständlich.

Hilfe und Entlastung bei Pflegebedürftigkeit

Wenn sich ein älterer Mensch nicht mehr allein versorgen kann, Unterstützung bei alltäglichen Aufgaben wie Waschen, An- und Auskleiden, Medikamentengabe etc. benötigt und die Selbstständigkeit eingeschränkt ist, können Leistungen aus der Pflegekasse beantragt werden. Die Pflegekassen sind bei den Krankenkassen angesiedelt.

Durch das Pflegestärkungsgesetz II haben sich seit 01.01.2017 einige Änderungen ergeben, die sich auf die Leistungen der Pflegeversicherung beziehen. In den meisten Fällen decken die Leistungen nicht alle Kosten ab, sodass ein Eigenanteil geleistet werden muss. Wenn die Voraussetzungen vorliegen, kann der Eigenanteil durch einen Sozialhilfeträger übernommen werden.

Pflegeberatung

Bei der Vielzahl der Informationen und gesetzlichen Änderungen im Rahmen der Reform der Pflegeversicherung fällt es oft nicht leicht, den Überblick zu bewahren und die für sich passende individuelle Versorgung zu organisieren. Deshalb haben Sie sowohl als gesetzlich als auch als privat krankenversicherte pflegebedürftige Person gem. § 7a SGB XI den Anspruch, zum Thema Pflege beraten zu werden. Die Beratung kann in telefonischer oder persönlicher Form erfolgen. Manche Beratungen finden auf Wunsch auch in Form eines Hausbesuchs statt. Die Beratung erfolgt unabhängig. Sie erhalten bei Bedarf auch Unterstützung bei der Antragstellung.

Die nachfolgenden Stellen beraten im gesamten Landkreis zu allen Fragen rund um das Thema Pflege gemäß § 7a SGB XI:

Compass Private Pflegeberatung GmbH
Gustav-Heinemann-Ufer 74 c, 50968 Köln
Tel.: 08 00 / 1 01 88 00 (gebührenfrei)
E-Mail: info@compass-pflegeberatung.de
Internet: www.compass-pflegeberatung.de
Pflegeserviceportal: www.pflegeberatung.de

Bezirk Oberbayern
Prinzregentenstraße 14, 80538 München
Tel.: 0 89 / 21 98-2 60 01
E-Mail: poststelle@bezirk-oberbayern.de

Sozialverband VdK Bayern e. V.
Landesverband-München
Ressort Leben im Alter
Schellingstraße 31, 80799 München
Tel.: 0 89 / 21 17-0
Fax: 0 89 / 21 17-2 58
E-Mail: info@vdk.de
Internet: www.vdk.de

Fachstelle für pflegende Angehörige Landkreis München
Paritätischer Wohlfahrtsverband Bayern e. V.
Mariahilfplatz 17, 81541 München
Tel.: 0 89/62 21-21 64, -21 26, -21 27, -21 28
E-Mail: fachstellelandkreismuc@paritaet-bayern.de
Internet: www.muenchen.paritaet-bayern.de

Pflegeberatung der AOK Bayern
Frau Katja Krüger
Tel.: 0 89/54 44-24 70
E-Mail: katja.krueger@by.aok.de
Internet: www.aok.de

HINWEIS

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob dort eine Pflegeberatung angeboten wird.

Pflegeservice Bayern
Informations- und Anlaufstelle für alle gesetzlich Versicherten zu Fragen zum Thema Pflege
Tel.: 08 00/7 72 11 11 (gebührenfrei)
Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr
E-Mail: info@mdk-bayern.de
Internet: www.pflegeservice-bayern.de

Pflegeberatung gemäß § 7a SGB XI wird zudem vor Ort in den folgenden Gemeinden und Städten im Landkreis München angeboten:

Aying

AWO Beratungsdienst Pflege im Seniorenzentrum Aying
Schieferweg 29, 85653 Aying
Tel.: 0 80 95/87 56-0
Fax: 0 80 95/87 56-20
E-Mail: info@sz-ain.awo-obb.de
Internet: www.sz-aying.awo-obb.de

Verein Dorfleben und Soziales in der Gemeinde Aying e. V.
Dorfstraße 3, 85653 Aying
Tel.: 0 80 95/87 59 77
Fax: 0 80 95/87 18 78
E-Mail: dsga.rosifritzsche@t-online.de
Internet: www.dorfleben-soziales-aying.de

Garching b. München

Nachbarschaftshilfe Garching e. V.
Rathausplatz 1, 85748 Garching b. München
Tel.: 0 89/3 20 13 48
Fax: 0 89/32 62 74 48
E-Mail: fsh@nbh-garching.de
Internet: www.nbh-garching.de

Haar

Caritaszentrum München Ost
Lüdersstraße 10, 81737 München
Tel.: 0 89/67 82 02-0
Fax: 0 89/67 82 02-15
E-Mail: caritas-muenchen-ost@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-muenchen-ost.de

Nachbarschaftshilfe Haar
Kirchenstraße 3, 85540 Haar
Tel.: 0 89/1 43 36 49-0
Fax: 0 89/1 43 36 49-11
E-Mail: info@nbh-haar.de
Internet: www.nbh-haar.de

Höhenkirchen-Siegertsbrunn

Wohnen am Schlossanger GmbH Ambulanter Senioren Service (ASS)
Bahnhofstraße 8, 85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Tel.: 0 81 02/78 44 4-25
Fax: 0 81 02/78 44 4-44
E-mail: ass@wohnen-am-schlossanger.de
Internet: www.ass-hksbr.de

Ismaning

Nachbarschaftshilfe Ismaning e. V.
Reisingerstraße 27, 85737 Ismaning
Tel.: 0 89/4 44 43 44-50
Fax: 0 89/4 44 43 44-64
E-Mail: info@nbh-ismaning.de
Internet: www.nbh-ismaning.de

Kirchheim b. München

Nachbarschaftshilfe Kirchheim, Heimstetten, Landsham e. V.
Heimstettner Straße 4, 85551 Kirchheim
Tel.: 0 89/9 03 07 59
E-Mail: stettberger@nbhk.de
Internet: www.nbhk.de

Oberschleißheim

Kranken- und Altenpflegeverein Oberschleißheim e. V.
Haselsberger Straße 9, 85764 Oberschleißheim
Demenz- und Alltagshilfe: Frau Tanja Lilienthal
Beratung „Demenz und Pflege“: Frau Annita Sterr
Selbsthilfegruppe Angehörige von Demenzpatienten: Frau Hannelore Laux
Tel.: 0 89/32 83 64 15 (Geschäftsstelle)
E-Mail: kapverein@outlook.de
Internet: www.kapverein.de

Ottobrunn

Rat und Tat Pflegeberatungsservice
Robert-Koch-Straße 28, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/6 09 22 02
Fax: 0 89/61 18 06 38
E-Mail: ratundtatpflegeberatungsservice@web.de
Internet: www.betreuteswohnenzuhause.de

Planegg

Sozialnetz Würmtal-Insel
Pasinger Straße 13, 82152 Planegg
Tel.: 0 89/89 32 97 40
Fax: 0 89/89 54 69 58
E-Mail: info@wuermtal-insel.de
Internet: www.wuermtal-insel.de

Pullach im Isartal

Diakonieverein Pullach e. V.
Ambulante Pflege- und Demenzberatung
Frau Hiltrud Rauch und Frau Ulrike Kulzer
Mobil: 01 76/84 17 96 06

Taufkirchen

Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching e. V.
Angebote für Senioren
Ahornring 119, 82024 Taufkirchen
Tel.: 0 89/66 60 91-80
Fax: 0 89/66 60 91-82
E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Unterföhring

Feringahaus Seniorenberatung
St.-Valentin-Weg 20, 85774 Unterföhring
Tel.: 0 89/99 57 98-80, -81
Fax: 0 89/95 83 58-85
E-Mail: seniorenberatung@unterfoehring.de
Internet: www.unterfoehring.de

Unterhaching

Demenz- und Pflegebeauftragte der Gemeinde Unterhaching
Frau Ramona Eidner-Bobrowski
Hauptstraße 42, 82008 Unterhaching
Mobil: 01 60/94 97 31 92
E-Mail: ramona.eidner-bobrowski@aglm.de

Weitere Angebote:

Vaterstetten (Landkreis Ebersberg)

Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Zorneding und Grasbrunn e. V.
Brunnenstraße 28, 85598 Baldham
Tel.: 0 81 06/36 84-6
Fax: 0 81 06/36 84-84
E-Mail: info@deine-nachbarschaftshilfe.de
Internet: www.deine-nachbarschaftshilfe.de

Leistungen der Pflegeversicherung

Der Pflegebedürftigkeitsbegriff hat sich mit Einführung der Pflegereform verändert. Als pflegebedürftig werden nun nicht mehr nur Menschen eingestuft, die körperliche Einschränkungen haben, sondern es werden auch die kognitiven Einschränkungen berücksichtigt. Dadurch können z. B. Menschen mit Demenz oder einer geistigen Behinderung ebenfalls Leistungen aus der Pflegeversicherung beziehen. Die drei Pflegestufen wurden durch fünf Pflegegrade ersetzt.

Antragsverfahren

Das Antragsformular erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse. Nach Eingang Ihres Antrags meldet sich bei gesetzlich krankenversicherten Personen der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK), bei privat krankenversicherten Personen der Medizinische Dienst „Medicproof" und vereinbart einen Hausbesuch, um die Voraussetzungen für die Erteilung eines Pflegegrads zu prüfen. Hierbei ist es empfehlenswert, sich vorab bei einer Beratungsstelle über den Ablauf einer solchen Begutachtung zu informieren. Bei Bedarf kann Ihnen auch eine Fachperson oder Ihre zukünftige Pflegeperson bei der Begutachtung zur Seite stehen. Zur Vorbereitung ist es empfehlenswert, sich über die verschiedenen Module zu informieren und zu überlegen, in welchen Bereichen Ihre Selbstständigkeit eingeschränkt ist.

Leistungsarten

Je nach festgestelltem Pflegegrad sind die Leistungen gestaffelt. Als pflegebedürftige Person mit einem Pflegegrad von 2 bis 5 haben Sie bei der häuslichen Pflege eine Wahlmöglichkeit.

HINWEIS

Bitte denken Sie daran, selbst einen Termin für den Beratungseinsatz zu vereinbaren, um nahtlos Pflegegeld zu erhalten.

1. Pflegegeld

Sie können selbst eine Person benennen, die Ihre Pflege und Ihre Versorgung zuhause übernimmt. Dies können Angehörige, Bekannte oder Nachbarn sein, die nicht hauptberuflich in der Pflege tätig sind. Für diese Personen können bei Vorliegen der entsprechenden Voraussetzungen Rentenversicherungsbeiträge durch die Pflegekasse gezahlt werden. Das Pflegegeld wird auf Ihr Konto überwiesen und Sie bezahlen damit Ihre Pflegeperson. Um sicherzustellen, dass Ihre Pflege gewissenhaft und bedarfsgerecht erfolgt, ist je nach Pflegegrad ein Beratungseinsatz erforderlich, der i. d. R. von einem ambulanten Pflegedienst durchgeführt wird.

2. Pflegesachleistungen

Alternativ können Sie einen ambulanten Pflegedienst beauftragen, der Ihre Pflege übernimmt. Die Pflegedienste können ihre Leistungen direkt mit der Pflegekasse abrechnen.

3. Kombinationsleistungen

Für den Fall, dass Sie die monatlichen Pflegesachleistungen nicht in vollem Umfang ausschöpfen sollten, kann das Pflegegeld anteilig an Sie ausbezahlt werden.

Entlastungsbetrag

Neben den genannten Leistungen steht jedem Pflegebedürftigen ein Entlastungsbetrag i. H. v. 125 Euro monatlich zur Verfügung. Dieser Betrag wird nicht auf Ihr Konto überwiesen, sondern kann für bestimmte Dienste oder Angebote direkt mit der Pflegekasse verrechnet werden. Der Entlastungsbetrag kann bis zum 30.06. des Folgejahrs angespart werden. Er ist zweckgebunden und kann ausschließlich für Betreuungs- und Entlastungsangebote verwendet werden, z. B. für Leistungen der Nachbarschaftshilfen (hauswirtschaftliche Dienste, Besuchsdienste etc.), der ambulanten Pflegedienste oder für den Eigenanteil an Tages-, Kurzzeit- oder Verhinderungspflege. Voraussetzung hierfür ist, dass der Anbieter der Leistung vom Landesamt für Pflege als niedrigschwelliges Angebot anerkannt und zur Abrechnung berechtigt ist.

Leistungen für Tages- und Nachtpflege

Wenn die häusliche Pflege tagsüber nicht vollständig erbracht werden kann, können Sie bei Vorliegen eines Pflegegrads zwischen 2 und 5 die Kostenübernahme für die Leistungen in einer Tagespflegeeinrichtung beantragen. Darunter fallen neben der pflegerischen Versorgung Betreuungsleistungen und Fahrtkosten.

Leistungen für Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Bei Vorliegen eines Pflegegrads zwischen 2 und 5 bezuschusst die Pflegekasse die Kosten für **Kurzzeitpflege**. Diese kann nach einem Krankenhausaufenthalt, einer akuten Krise oder zur Entlastung der Pflegeperson sehr hilfreich sein. Die Pflegekasse übernimmt die Kosten von jährlich 1.612 Euro für maximal acht Wochen. Sollte der Betrag für die **Verhinderungspflege** nicht voll ausgeschöpft werden, kann die nicht verbrauchte Summe bis zu einem Betrag von 1.612 Euro für die Kurzzeitpflege mit verwendet werden. Voraussetzung ist, dass die Pflege seit mindestens sechs Monaten besteht.

Für den Fall, dass die Pflegeperson aufgrund von Krankheit, Urlaub o. ä. verhindert ist, kann eine Ersatzperson die Pflege übernehmen. Die Pflegekassen übernehmen in diesem Fall die Kosten für die **Verhinderungspflege**. Der jährliche Anspruch beträgt 1.612 Euro und kann für maximal vier Wochen gewährt werden. Hier kann ein nicht verbrauchter Betrag aus der **Kurzzeitpflege** bis zu einem Betrag von 806 Euro für die Verhinderungspflege eingesetzt werden. Die Pflege muss hier ebenfalls seit mindestens sechs Monaten vorliegen.

Pflegehilfsmittel

Unter Pflegehilfsmittel fallen sämtliche Geräte oder Sachmittel, die für die Pflege erforderlich sind und dem Wohlergehen der pflegebedürftigen Person dienen. Sie erhalten diese auf ärztliche Verordnung. Dabei handelt es sich z. B. um Bettunterlagen, Windeln oder Einmalhandschuhe. Die Pflegekassen bezuschussen die Sachmittel mit 40 Euro monatlich.

Technische Geräte, wie z. B. ein Rollstuhl oder ein Pflegebett, werden von den Pflegekassen gegen eine Zuzahlung zur Verfügung gestellt.

Umbaumaßnahmen

Ab Pflegegrad 1 können die Pflegekassen einen Zuschuss bis zu 4.000 Euro für Umbaumaßnahmen in der eigenen Wohnung oder im eigenen Haus gewähren. Dadurch sollen die Bedingungen im Wohnumfeld für die pflegebedürftige Person verbessert und ein möglichst selbstständiges Leben ermöglicht werden. Zudem kann die häusliche Pflege durch entsprechende Umbauten oder Anpassungen erleichtert werden. Beispiele hierfür sind Badumbauten mit flachem Einstieg in die Dusche, Türverbreiterungen für Rollstühle bzw. die Absenkung von Türschwellen.

Die Einstufung in die Pflegegrade erfolgt danach, wie sehr die Selbstständigkeit oder die Fähigkeiten beeinträchtigt sind. Die Einstufung reicht von geringer Beeinträchtigung (Pflegegrad 1), erheblicher Beeinträchtigung (Pflegegrad 2), schwerer Beeinträchtigung (Pflegegrad 3), schwerster Beeinträchtigung (Pflegegrad 4) bis hin zu schwerster Beeinträchtigung mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung (Pflegegrad 5).

Einen Überblick über die Leistungen können Sie sich in den folgenden Tabellen verschaffen:

	Pflegegeld	Pflege-sachleistung	Tagespflege	Kurzzeitpflege
Pflegegrad 1	**0 €**	**0 €**	**0 €**	**0 €**
Pflegegrad 2	**316 €**	**689 €**	**689 €**	**1.612 €**
Pflegegrad 3	**545 €**	**1.298 €**	**1.298 €**	**1.612 €**
Pflegegrad 4	**728 €**	**1.612 €**	**1.612 €**	**1.612 €**
Pflegegrad 5	**901 €**	**1.995 €**	**1.995 €**	**1.612 €**

	Verhinde-rungspflege	Vollstationäre Pflege
Pflegegrad 1	**0 €**	**125 €**
Pflegegrad 2	**1.612 €**	**770 €**
Pflegegrad 3	**1.612 €**	**1.262 €**
Pflegegrad 4	**1.612 €**	**1.775 €**
Pflegegrad 5	**1.612 €**	**2.005 €**

Stand: März 2021

Die Begutachtung durch den medizinischen Dienst erfolgt anhand der folgenden Module. Sie fließen in unterschiedlicher Gewichtung in die Festlegung des Pflegegrads ein (bei der Auflistung handelt es sich nur um vereinzelte Beispiele):

Mobilität: Es geht darum, wie gut sich eine Person innerhalb der Wohnung fortbewegen kann, z. B. beim Treppensteigen, und ob sie ohne fremde Hilfe ihre Haltung verändern kann.

Kognitive und kommunikative Fähigkeiten: Es geht um die geistigen Fähigkeiten, z. B. wie gut eine Person örtlich und zeitlich orientiert ist und ob sie nahestehende Personen erkennt, ob Bedürfnisse kommuniziert werden können und ein Gespräch geführt werden kann, ob Entscheidungen adäquat getroffen werden können.

Verhaltensweisen und psychische Problemlagen: Es geht um auffällige Verhaltensweisen, wie z. B. Aggressionen, Weglauftendenzen, Ängste, Zwänge.

Selbstversorgung: Es geht u. a. um die Fähigkeit, sich selbst zu waschen, an- und auszukleiden, zu essen und zu trinken.

Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen: Es geht um die eigenständige Krankheitsbewältigung, z. B. die Einnahme von Medikamenten, Blutdruck- und Blutzuckermessungen, Verbandswechsel und Wundversorgung sowie die Fähigkeit, selbstständig Arzttermine wahrzunehmen.

Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte: Es geht u. a. um die Fähigkeit, sich selbst zu beschäftigen, den Tag zu planen, Kontakte zu Angehörigen, Freunden, Bekannten zu pflegen.

Ausführliche Informationen über die einzelnen Module und den Ablauf des Begutachtungsverfahrens erhalten Sie bei den Pflegeberatungen und bei Ihrer Krankenkasse.

Pflegezeit und Familienpflegezeit

Tritt bei einem pflegebedürftigen Familienmitglied eine akute Pflegesituation auf, können sich die Angehörigen einmalig unbezahlt bis zu zehn Tage von der Arbeit freistellen lassen. Damit soll ermöglicht werden, für die pflegebedürftige Person die benötigte pflegerische Versorgung zu organisieren oder selbst durchzuführen. Der Sozialversicherungsschutz ist weiterhin gewährleistet. Als pflegender Angehöriger haben Sie Anspruch auf eine Lohnersatzleistung, das sog. Pflegeunterstützungsgeld. Sie erhalten es auf Antrag bei der Pflegekasse der pflegebedürftigen Person. Um Beruf und Pflege für einen längeren Zeitraum besser vereinbaren zu können, können Personen, die einen nahen Angehörigen ab einem Pflegegrad 1 zu Hause pflegen, **Pflegezeit** in Anspruch nehmen. Dabei handelt es sich um eine unbezahlte sozialversicherte Freistellung von der Arbeit, die bis zu sechs Monate genommen werden kann. Ein Rechtsanspruch besteht gegenüber einem Arbeitgeber mit mindestens 15 Beschäftigten. Die Freistellung von der Arbeit kann auch nur teilweise erfolgen.

Bei der **Familienpflegezeit** handelt es sich um eine teilweise Freistellung von der Arbeit. Hier haben pflegende Angehörige den Anspruch, sich für die häusliche Pflege maximal 24 Monate freistellen zu lassen und dabei mindestens 15 Stunden pro Woche beim Arbeitgeber zu arbeiten. Die Sozialversicherungsbeiträge werden anteilig weiter bezahlt. Ein Rechtsanspruch besteht gegenüber einem Arbeitgeber mit mindestens 25 Beschäftigten. In beiden Fällen empfiehlt sich ein Gespräch mit dem Arbeitgeber, um eine individuelle Lösung zu finden.

Nähere Informationen und umfassende Broschüren zum Thema Pflege erhalten Sie beim:

Bundesministerium für Gesundheit
11055 Berlin
Tel.: 0 30/1 84 41-0
E-Mail: poststelle@bmg.bund.de
Internet: www.bundesgesundheitsministerium.de

Beratung und Entlastung für pflegende Angehörige

Angehörige eines pflegebedürftigen Familienmitglieds leisten Tag für Tag enorm viel und stoßen dabei früher oder später selbst an ihre körperlichen und psychischen Grenzen. Einige pflegende Angehörige gehen dabei noch ihrem Beruf nach, andere wiederum haben diesen aufgegeben und widmen sich ganz der Pflege und Versorgung der oder des Angehörigen. Aufgrund der Tatsache, dass etwa zwei Drittel der pflegebedürftigen Personen zuhause und nicht in einer Einrichtung betreut werden, gilt es umso mehr, den Angehörigen Angebote zu unterbreiten, die sie entlasten und ihnen ermöglichen, sich zu erholen und wieder Kraft zu schöpfen.

Da es im Landkreis München inzwischen eine Vielzahl an Entlastungsangeboten gibt, empfiehlt es sich, sich individuell bei einer Fachstelle für pflegende Angehörige beraten zu lassen. Neben Angehörigengruppen, die einen Erfahrungsaustausch mit anderen pflegenden Angehörigen ermöglichen, werden auch Angebote zur stunden- oder tageweisen Entlastung gemacht. Dabei handelt es sich z. B. um die Möglichkeit einer Tages- oder Kurzzeitpflege.

Pflegende Angehörige haben zudem die Möglichkeit, einen Pflegekurs zu besuchen. Informationen zu Anbietern von Pflegekursen erhalten Sie bei den Pflegekassen. Die Kurse bieten praktische Anleitungen und Informationen zu allen Fragen der Pflege an. Im Rahmen dieser Schulung besteht auch die Möglichkeit, sich mit anderen pflegenden Angehörigen auszutauschen.

Folgende Stellen informieren und beraten kommunenübergreifend zu Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige im Landkreis München:

Fachstelle für pflegende Angehörige Landkreis München
Paritätischer Wohlfahrtsverband Bayern e. V.
Mariahilfplatz 17, 81541 München
Tel.: 0 89/62 21-21 64, -21 26, -21 27, -21 28
E-Mail: fachstellelandkreismuc@paritaet-bayern.de
Internet: www.muenchen.paritaet-bayern.de

Caritas-Dienste Landkreis München
Kreillerstraße 24, 81673 München
Tel.: 0 89/43 66 96-23
Fax: 0 89/43 66 96-20
E-Mail: caritasdienste-lkm@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-landkreis-muenchen.de

Außenstelle:
Caritas München West
Fachstelle für pflegende Angehörige
Haidelweg 48, 81241 München
Tel.: 0 89/8 29 92 00
E-Mail: czwest-wuermtal@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-nah-am-naechsten.de

AOK Bayern
Pflegeberatung
Tel.: 0 89/54 44-0
Internet: www.aok.de

AWO München-Stadt
Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige
Fachstelle für pflegende Angehörige
Gravelottestraße 8, 81667 München
Tel.: 0 89/4 58 32-0
Fax: 0 89/4 58 32-2 00
E-Mail: beratungsstelle@awo-muenchen.de
Internet: www.awo-muenchen.de/beratung
Für Landkreisbürgerinnen und -bürger v. a. telefonische Beratung und Teilnahme an speziellen Angeboten möglich

Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V.
Hauptstraße 42, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/66 05 92 22
Fax: 0 89/66 05 32 21
E-Mail: kontakt@aglm.de
Internet: www.aglm.de
Beratung für Angehörige von Menschen mit Demenz

HINWEIS

Einige Nachbarschaftshilfen und soziale Dienste bieten vor Ort Maßnahmen zur Entlastung von pflegenden Angehörigen an. Bitte erkundigen Sie sich in Ihrer jeweiligen Gemeinde oder Stadt.

Ambulante Pflegedienste

Ambulante Pflegedienste können Ihre Versorgung zu Hause übernehmen, wenn Sie über längere Zeit krank oder auf Dauer pflegebedürftig sind. Die Leistung der ambulanten Pflegedienste umfasst Grund- und Behandlungspflege, evtl. auch hauswirtschaftliche Versorgung und Pflegeberatung.

Ambulante Pflegedienste können unter der Trägerschaft von Nachbarschaftshilfen, Wohlfahrtsverbänden oder privatgewerblich organisiert sein.

Die ambulanten Pflegedienste der Nachbarschaftshilfen finden Sie unter der Überschrift „Nachbarschaftshilfen/Soziale Dienste“.

Die Kosten für die ambulante Pflege werden unter bestimmten Voraussetzungen (Einstufung in einen Pflegegrad) von den Kranken- bzw. Pflegekassen übernommen. Falls weder die Kranken- noch die Pflegekassen Leistungen übernehmen, können Sie die Übernahme der Kosten bei geringem Einkommen auch im Rahmen der Sozialhilfe beantragen. Bitte wenden Sie sich in solchen Fällen möglichst umgehend an Ihre Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung oder an das Landratsamt München. Die Leistung wird erst ab dem Zeitpunkt der offiziellen Antragsstellung übernommen.

HINWEIS

Bitte informieren Sie sich auch bei der Münchner Pflegebörse über weitere Adressen im ambulanten Bereich:

Münchner Pflegebörse
Bayerstraße 77 a, Rgb., 80335 München
Tel.: 0 89/62 00 02 22
Fax: 0 89/62 00 02 23
E-Mail: info@muenchnerpflegeboerse.de
Internet: www.muenchnerpflegeboerse.de

Hier finden Sie Adressen von im Landkreis München ansässigen Pflegediensten. Selbstverständlich können Sie auch Dienste aus der Stadt München beauftragen.

Aschheim

Pflegedienst der Nachbarschaftshilfe Aschheim/Dornach e. V.
Watzmannstraße 20, 85609 Aschheim
Tel.: 0 89/9 04 45 89
Fax: 0 89/90 77 52 91
E-Mail: info@nbh-aschheim.dornach.de
Internet: www.nbh-aschheim-dornach.de

Brunnthal

SOPHIA mit P. S. Südbayern gemeinnützige GmbH Pflege- und Betreuungsservice
Sauerlacher Straße 1, 85649 Brunnthal
Tel.: 0 81 04/88 80 00
E-Mail: info@sophia-suedbayern.de
Internet: www.sophia-suedbayern.de

Pflege & Betreuungsdienst Edelweiss
Prielweg 10, 85649 Brunnthal
Tel.: 0 81 04/88 76-73
Fax: 0 81 04/88 76-74
E-Mail: pflege-betreuungsdienst@gmx.de
Internet: www.pflegediensthofolding.de

Garching b. München

Caritas Zentrum München Nord
Hildegard-von-Bingen-Anger 1-3, 80937 München
Tel.: 0 89/31 60 63-10
Fax: 0 89/31 60 63-25
E-Mail: czm-nord@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-nah-am-naechsten.de

Ambulante Pflege der Nachbarschaftshilfe Garching e. V.
Mühlfeldweg 2, 85748 Garching b. München
Tel.: 0 89/89 04 31 45
Fax: 0 89/89 04 31 46
E-Mail: ambulante-pflege@nbh-garching.de
Internet: www.nbh-garching.de

Gräfelfing

INTAKT Pflegedienst GmbH
Schulstraße 5-7, 82166 Gräfelfing
Tel.: 0 89/8 54 52 94
Fax: 0 89/8 54 52 93
E-Mail: info@intakt-pflegedienst.de
Internet: www.intakt-pflegedienst.de

Haus der Geborgenheit
Ambulanter Pflegedienst und
Tagespflege für Senioren
Frau Andrea Praml
Starnberger Straße 17, 82166 Gräfelfing
Tel.: 0 89/87 28 68
Fax: 0 89/87 71 19
E-Mail: andreapraml@freenet.de
Internet:
www.senioren-tagesheim.de/mobilerdienst.html

Pflegedienst Smile and Care
Bussardstraße 5, 82166 Gräfelfing
Tel.: 0 89/88 56 07 00
Fax: 0 89/88 56 24 80
Internet: www.smileandcare.net

Grünwald

A bis Z Ambulanter Pflegedienst GmbH
Südliche Münchner Straße 10, 82031 Grünwald
Tel.: 0 89/6 49 55 54-0
24h-Notfallnummer: 01 71 / 4 87 90 80
Fax: 0 89/6 49 55 54-10
E-Mail: info@abisz-pflegedienst.de
Internet: www.abisz-pflegedienst.de

Sonnenhof Wohngemeinschaft
Gabriel-von-Seidl-Straße 77, 82031 Grünwald
Tel.: 0 89/51 46 28-99
Fax: 0 89/51 46 28-98
E-Mail: kontakt@sonnenhof-intensivpflege.de
Internet: www.sonnenhof-intensivpflege.de

Haar

Ambulante Krankenpflege Andrea Schmailzl
Münchener Straße 17, 85540 Haar
Tel.: 0 89/60 60 18 19
Fax: 0 89/60 60 18 17
E-Mail: info@schmailzl.de
Internet: www.schmailzl.de

Ambulanter Pflegedienst der Nachbarschaftshilfe Haar e. V.
Kirchenstraße 3, 85540 Haar
Tel.: 0 89/1 43 36 49-40
Fax: 0 89/1 43 36 49-44
E-Mail: pflege@nbh-haar.de
Internet: www.nbh-haar.de

Pflege Visite GbR
Ambulante Kranken- und Altenpflege
Münchener Straße 11, 85540 Haar
Tel.: 0 89/43 98 74 68
Mobil: 01 72/8 7 50 30
Fax: 0 89/43 98 74 70
E-Mail: pflege@pflegevisite.de
Internet: www.pflege-visite.de

Pflegedienst A & G
Blumenstraße 3, 85540 Haar
Tel.: 0 89/24 59 85 33
Fax: 0 89/24 64 31 91
Internet: www.pflegedienst-ag.de

Höhenkirchen-Siegertsbrunn

Pflege Dahoam
Bahnhofstraße 27 b, 85635 Höhenkirchen-
Siegertsbrunn
Tel.: 0 81 02/8 74 30 54
Fax: 0 81 02/8 74 59 32
E-Mail: info@pflegedahoam.de
Internet: www.pflegedahoam.de

Hohenbrunn

Sozialwerk im Landkreis München Süd-Ost e. V.
Frau Johanna Sing
Schillerstraße 12, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 81 02 / 13 92 (Frau Kallisch)

Ismaning

Ambulanter Pflegedienst der Nachbarschaftshilfe Ismaning e. V.
Reisingerstraße 27, 85737 Ismaning
Tel.: 0 89/4 44 43 44-50
Fax: 0 89/4 44 43 44-64
E-Mail: info@nbh-ismaning.de
Internet: www.nbh-ismaning.de

Kirchheim b. München

Ambulanter Pflegedienst der Nachbarschaftshilfe Kirchheim, Heimstetten und Landsham e. V.
Heimstettner Straße 2, 85551 Kirchheim b. München
Tel.: 0 89 / 9 03 07 59
E-Mail: stettberger@nbhk.de
Internet: www.nbhk.de

Pflegedienst REINERT
Enkeleida Reinert und Gabriel Reinert GbR
Feldkirchener Straße 7 c, 85551 Kirchheim
Tel.: 0 89 / 1 22 23 70 90
Fax: 0 89 / 1 22 23 70 92
E-Mail: info@pflegedienst-reinert.de
Internet: www.pflegedienst-reinert.de

Neuried

Ambulanter Pflegedienst Neuried und Umgebung
Forstenrieder Straße 4 a, 82061 Neuried
Tel.: 0 89 / 75 66 19
Fax: 0 89 / 75 94 02 99
E-Mail: webmaster@pflegedienst-neuried.de
Internet: www.pflegedienst-neuried.de

Oberhaching

combimi-home-care Ambulanter Pflegedienst
Kreuzenstraße 31, 82041 Oberhaching
Tel.: 0 89/63 89 07-20
Fax: 0 89/63 89 07-22
E-Mail: info@combimi.com

MK Pflegeagentur
Monika Kraus-Petereit
Grünwalder Weg 32, 82041 Oberhaching
Tel: 0 89/66 65 30-88
Tel: 0 89/66 65 30-89
E-Mail: post@mk-pflegeagentur.de
Internet: www.mk-pflegeagentur.de

Oberschleißheim

Caritas Zentrum München Nord
Hildegard-von-Bingen-Anger 1-3, 80937 München
Tel.: 0 89 / 31 60 63 10
Fax: 0 89 / 31 60 63 25
E-Mail: czm-nord@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-nah-am-naechsten.de

Mobile Ambulante Krankenpflege
Mittenheimer Straße 5, 85764 Oberschleißheim
Tel.: 0 89 / 3 15 32 12
Fax: 0 89 / 3 15 36 68
E-Mail: pflege-schleissheim@t-online.de
Internet: www.pflege-schleissheim.de

Ottobrunn

Ambulanter Dienst – Pflegezentrum St. Michael Evangelische Diakoniestation e. V.
An der Ottosäule 2, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89 / 66 06 93-0
Fax: 0 89 / 66 06 93-14
E-Mail: kerstin.haeselbarth@dw-hohenbrunn.de
Internet: www.dw-hohenbrunn.de/seniorenwelt/pflegezentrum-st-michael/

KWA Pflegedienst Hanns-Seidel-Haus
Ottostraße 44, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/6 08 02-9 70
Fax: 0 89/6 08 02-9 72
E-Mail: hsh-pflegedienst@kwa.de
Internet: www.kwa-club.de

Pro Sen – Privat organisierte Seniorenhilfe
Mozartstraße 62, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/6 09 06 54
Fax: 0 89/6 08 42 62
E-Mail: prosen.rluft@t-online.de
Internet: www.prosen-luft.de

Rat und Tat Pflegeberatungsservice
Robert-Koch-Straße 28, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/6 09 22 02
Fax: 0 89/61 18 06 38
E-Mail: ratundtatpflegeberatungsservice@web.de
Internet: www.betreuteswohnenzuhause.de

Sophie Ambulante Pflegedienste GmbH
Ottostraße 18, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/27 37 41-44
Fax. 0 89/27 37 41-45
E-Mail: pflege@aip-sophie.de
Internet: www.ambulanter-intensiv-pflegedienst.de

Ambulanter Pflegedienst Pfalz
Silvio Pfalz
Mozartstraße 62, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/66 59 23-33
Fax: 0 89/66 59 23-34
E-Mail: info@pflege-pfalz.de
Internet: www.pflege-pfalz.de

Planegg

Cordial Privater Pflegedienst
Bräuhausstraße 10, 82152 Planegg
Tel.: 0 89/8 59 68 54
Fax: 0 89/87 58 92 21
E-Mail: info@cordial-pflegedienst.de
Internet: www.cordial-pflegedienst.de

Diakoniestation Gauting – Stockdorf – Planegg
Germeringer Straße 33, 82152 Planegg
Tel.: 0 89/89 92 24-2 00
Fax: 0 89/89 92 24-2 02
E-Mail: diakoniestation-gauting-stockdorf@diakonie-muc-obb.de
Internet: www.hilfe-im-alter.de

Curatum Familia by PerfectClean – DRS S. L.
Frau Barbara Bortolone
Lena-Christ-Straße 50, 82152 Planegg-Martinsried
Tel.: 0 89/32 49 59 39
Mobil: 01 72/8 20 76 00
E-Mail: info@perfectclean-drs.de
Haushaltsnahe Dienstleistungen

Pullach im Isartal

Ambulanter Pflegedienst der Diakoniestation Martha Maria Pullach-Solln
Wolfratshauser Straße 101, 81479 München
Tel.: 0 89/72 76-5 49
Fax: 0 89/72 76-5 48
E-Mail: carolin.koehnen@martha-maria.de
Internet: www.martha-maria.de

Paritätischer Pflegedienst München
Haus am Wiesenweg
Wiesenweg 5, 82049 Pullach im Isartal
Tel.: 0 89/74 41 52-7 44
Fax: 0 89/74 41 52-7 45
E-Mail: hausamwiesenweg@paritaet-bayern.de
Internet: www.hausamwiesenweg.de/ambulanter-pflegedienst-in-pullach

Putzbrunn

Nicole & Karin's Pflegeteam
Parkstraße 3 b, 85640 Putzbrunn/Waldkolonie
Tel.: 0 89/66 61 77 77-0
Fax: 0 89/66 61 77 77-9
E-Mail: kontakt@karins-pflegeteam.de
Internet: www.karins-pflegeteam.de

Home Instead Seniorenbetreuung
Glücklich zu Hause Betreuungs GmbH
Herr Sebastian Fick
Wernher-von-Braun-Straße 10 a, 85640 Putzbrunn
Tel.: 0 89/41 32 92 70
E-Mail: lk-muenchen@homeinstead.de
Internet: www.homeinstead.de

Sauerlach

Ambulanter Pflegedienst Sauerlach
Kranken- und Altenpflegeverein e. V.
Bajuwarenstraße 2, 82054 Sauerlach
Tel.: 0 81 04/89 46-0
Fax: 0 81 04/89 46-12
E-Mail: info@pflegedienst-sauerlach.de
Internet: www.pflegedienst-sauerlach.de

Ambulante Pflege und Betreuung „LaFe"
Geschäftsführerin: Ramona Fehrmann
Hofoldinger Straße 16a, 82054 Sauerlach
Tel.: 0 81 04/8 88 22-55
Fax: 0 81 04/8 88 22-66
E-Mail: pflegelafe@gmail.com
Internet: www.lafe-info.de

Schäftlarn

Pflegedienst Herbstbaum
Münchner Straße 53, 82069 Schäftlarn
Tel.: 0 81 78/69 21 51
Mobil: 01 73/3 51 66 73
Fax: 0 81 78/69 21 53
E-Mail: info@pflegedienst-herbstbaum.de
Internet: www.pflegedienst-herbstbaum.de

Diakoniestation Ebenhausen
Gerhard-Hauptmann-Weg 10, 82067 Schäftlarn
Tel.: 0 81 78/93 01 12
Fax: 0 81 78/93 01 48
E-Mail: diakoniestation-ebenhausen@diakonie-muc-obb.de
Internet: www.pflegezentrum-ebenhausen.de

Taufkirchen

Ambulanter Pflegedienst der Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching e. V.
Herr Benjamin Armbruster
Rosenstraße 100, 82024 Taufkirchen
Tel.: 0 89/66 60 91-80
Fax: 0 89/66 60 91-82
E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de
Internet: www.nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Ambulanter Pflegedienst Mittelpunkt Mensch
Köglweg 9, 82024 Taufkirchen
Tel.: 0 89/24 29 50-08
Fax: 0 89/24 29 50-09
E-Mail: info@pdmm.eu
Internet:
www.pflegedienstmittelpunktmensch.de

Unterföhring

Das Pflegeteam Gruber und Wagner
St.-Emmeram-Weg 3 b, 85774 Unterföhring
Tel.: 0 89/9 50 68 33
Fax: 0 89/95 82 23 21
E-Mail: info@pflege-unterfoehring.de
Internet: www.pflege-unterfoehring.de

Unterhaching

Ambulanter Pflegedienst der Caritas Sozialstation Hachinger Tal und Ottobrunn
Von-Stauffenberg-Straße 39, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/61 45 21 17
Fax: 0 89/61 45 21 18
E-Mail:
cs-hachinger-tal-ottobrunn@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritasmuenchen.de
Auch für die Gemeinden Brunnthal, Höhenkirchen-Siegertsbrunn, Hohenbrunn, Neubiberg, Oberhaching, Ottobrunn, Putzbrunn, Sauerlach und Taufkirchen

BETY Ambulanter Pflegedienst
Fasanenstraße 8 b, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/55 05 37 55
Fax: 0 89/55 05 37 56
E-Mail: info@bety-pflegedienst.de

Iselt's Pflegedienst
Truderinger Straße 2, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/61 30 52 67
E-Mail: pflegedienst.iselt@googlemail.com

PMA – Professionelles Management in der Ambulanten Pflege
Fasanenstraße 32, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/66 59 91 00
Fax: 0 89/66 59 91 11
Rufbereitschaft: 01 76/21 24 55 85
E-Mail: info@pma-pflegedienst.de
Internet: www.pma-pflegedienst.de

Unterschleißheim

Ambulante Alten- und Krankenpflege der Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim
Alexander-Pachmann-Straße 40, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 0 89/3 70 35 71
Fax: 0 89/3 70 35 70
E-Mail: buero@nbh-ush.de
Internet: www.nbh-ush.de

Caritas Zentrum München Nord
Hildegard-von-Bingen-Anger 1-3, 80937 München
Tel.: 0 89/31 60 63 10
Fax: 0 89/31 60 63 25
E-Mail: czm-nord@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-nah-am-naechsten.de

Joyce's Pflegeteam
Landshuterstraße 20-22, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 0 89/37 06 69 42
Fax: 0 89/37 06 69 45
E-Mail: info@joyce-pflegeteam.de
Internet: www.joyce-pflegeteam.de

Im näheren Einzugsbereich von Unterschleißheim:

AVZ Ambulanter Pflegedienst „Ihr Pflegeteam"
Am Pfanderling 5, 85778 Haimhausen
Tel.: 0 81 33/93 93 00
E-Mail: avz-pflegeteam@web.de
Internet: www.avz-pflegeteam.de

Weitere Angebote:

Gauting

Ambulante Krankenpflege May
Münchener Straße 31 a / UG, 82131 Gauting
Tel.: 0 89/89 34 08 19
Fax: 0 89/74 03 60 65
E-Mail: ulrikemay@mail.com

ProVital Pflegedienst GmbH
Münchener Straße 29, 82131 Gauting
Tel.: 0 89/89 89 11 11
Fax: 0 89/89 89 22 22
E-Mail: info@provital-pflegedienst.de
Internet: www.provital-pflegedienst.de

München

Pflege Eder-Schulz GmbH
Agnes-Bernauer-Straße 53 a, 80687 München
Tel.: 0 89/58 98 82 82
Fax: 0 89/58 98 81 82
E-Mail: pflegedienst@ederschulz.de
Internet: www.pflege-ederschulz.de
Auch für die Gemeinden Gräfelfing, Planegg

Ambulanter Pflegedienst Astrid Schultz
Weidener Straße 13, 81737 München
Tel.: 0 89/67 09 99 34
Tel.: 0 89/67 97 49 30
Mobil: 01 75/5 80 20 87
Fax: 0 89/63 49 98 73
E-Mail: pflegedienst.schultz@t-online.de
Internet: www.pflegedienst-schultz.de
Auch für die Gemeinden Neubiberg, Ottobrunn, Taufkirchen, Unterhaching

APM – Ambulante-Pflege-München GmbH
Ulrich-von-Hutten-Straße 55, 81739 München
Tel.: 0 89/66 00 22 41
Fax: 0 89/66 00 22 42
E-Mail: apmpflege@t-online.de
Internet: www.apmpflege.de
Auch für die Gemeinden Haar, Neubiberg, Ottobrunn, Putzbrunn

Caritas Sozialstation München Nord
Hildegard-von-Bingen-Anger 1-3, 80937 München
Tel.: 0 89/31 60 63 10
Fax: 0 89/31 60 63 25
E-Mail: czm-nord@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-nah-am-naechsten.de
Auch für die Städte bzw. Gemeinden Garching, Oberschleißheim, Unterschleißheim

Evangelischer Sozialdienst e. V.
Diakonieverein der Andreaskirche
Walliser Straße 13, 81475 München
Tel.: 0 89/75 77 77
Fax: 0 89/75 60 77
E-Mail: info@esd-m-fuerstenried.de
Internet: www.esd-m-fuerstenried.de
Auch für die Gemeinde Neuried

Hausengel GmbH
Eversbuschstraße 194 c, 80999 München
Tel.: 0 89/81 89 73 50
Fax: 0 89/8 18 97 35 10
E-Mail: muenchen@hausengel.de
Internet: www.hausengel.de
Auch für die Gemeinden Haar, Neubiberg, Ottobrunn und Putzbrunn

PROMEDICA PLUS München-West
Agnes-Bernauer-Straße 157 a, 80687 München
Tel.: 0 89/2 17 67 13 93
E-Mail: muenchen-west@promedicaplus.de
Internet: www.promedicaplus.de
Auch für die südlichen Landkreisgemeinden

RENAFAN GmbH
Ambulante Pflege
Therese-Giehse-Allee 70, 81739 München
Tel.: 0 89/66 00 21 03
Fax: 0 89/66 00 21 04
E-Mail: neuperlach@renafan.de
Internet: www.renafan.de
Auch für die Gemeinden Neubiberg, Ottobrunn und Putzbrunn

Sozialstation Tabea Seniorenhilfswerk e. V.
Eisvogelweg 24, 81827 München
Tel.: 0 89/4 39 59 45
Fax: 0 89/4 39 41 90
E-Mail: sozialstation.tabea@t-online.de
Internet: www.sozialstation-tabea.de
Auch für die Gemeinde Haar

AKB Elke Dodenhoff GmbH
Albert-Schweitzer-Straße 66, 81735 München
Tel.: 0 89/45 20 55 10
Fax: 0 89/45 20 55 15-29
E-Mail: info@akb-pflegedienst.de
Internet: www.akb-pflegedienst.de

Ambulante Kranken- und Altenpflege
Katharina Rastel
Florastraße 28 a, 81827 München
Tel.: 0 89/43 08 88 83
Fax: 0 89/45 30 18 14
E-Mail: rastel@pflege-trudering.de
Internet: www.pflege-trudering.de

ENA Ambulante Pflege
Lindwurmstraße 85, 80337 München
Tel.: 0 89/54 40 34 14
Fax: 0 89/5 43 85 57
E-Mail: info@pflegedienst-ena.de
Internet: www.pflegedienst-ena.de

Sozialstation Berg am Laim und Trudering gemeinnützige GmbH
Berg-am-Laim-Straße 141, 81673 München
Tel.: 0 89/43 65 06 50
Fax: 0 89/4 31 50 15
E-Mail: info@s-balt.de
Internet: www.s-balt.de

Poing (Landkreis Ebersberg)

Pflegestern Seniorenservice GmbH
Marktstraße 4b, 85586 Poing
Tel.: 0 81 21 / 25 62 99
Fax: 0 81 21 / 25 62 60
E-Mail: pflegedienst-poing@pflegesterngmbh.de
Internet: www.pflegesterngmbh.de

Vaterstetten

Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Zorneding und Grasbrunn e. V.
Brunnenstraße 28, 85598 Vaterstetten
Tel.: 0 81 06 / 36 84-6
Fax: 0 81 06 / 36 84-84
E-Mail: info@deine-nachbarschaftshilfe.de
Internet: www.deine-nachbarschaftshilfe.de

Promedica Plus München Ost
Zugspitzstraße 68, 85591 Vaterstetten
Tel.: 0 81 06 / 89 14 65 04
E-Mail: muenchen-ost@promedicaplus.de
Internet: www.promedicaplus.de

Ambulante psychiatrische Pflege

Menschen mit einer seelischen Erkrankung können sich durch diesen Dienst in ihrem häuslichen Umfeld pflegen lassen. Angehörige werden in die Behandlung integriert. Insbesondere als Anschluss nach einer stationären Behandlung eignet sich dieses Angebot.

Der ambulante psychiatrische Pflegedienst München versorgt bei Bedarf auch die Seniorinnen und Senioren im Landkreis München:

Ambulanter Psychiatrischer Pflegedienst München (APPM)
Zamdorfer Straße 100, 81677 München
Tel.: 0 89 / 21 02 48 00
Fax: 0 89 / 21 02 59 60
E-Mail: achim.richter@kbo.de
Internet: www.appm-gmbh.de

Tagespflege

Tagespflege ist ein Angebot für Menschen, die durch körperliche und/oder seelische Erkrankungen in ihrer Alltagsgestaltung eingeschränkt sind und den Tag nicht allein verbringen wollen oder können. Zumeist holt ein Fahrdienst die Tagesgäste ab und bringt sie in die Einrichtung, in der sie den Tag über professionell betreut und gepflegt werden. Die Seniorinnen und Senioren erhalten ein tagesstrukturierendes Angebot, welches je nach Einrichtung unterschiedlich ist. Wesentliche Kriterien sind jedoch die pflegerische Versorgung, gemeinsame Mahlzeiten, therapeutische Interventionen wie beispielsweise Gedächtnistraining und Bewegungstherapie sowie Freizeitangebote. Die pflegenden Angehörigen können sich Entlastung aus den Anforderungen der täglichen Pflege schaffen, indem sie ihren zu pflegenden Angehörigen stunden- oder tageweise in eine Tagespflegeeinrichtung geben.

Folgende Einrichtungen bieten Tagespflegeplätze (teilweise auch für demenziell erkrankte Personen) an:

Aschheim

Senioren- und Pflegezentrum Aschheim
Alpenstraße 55, 85609 Aschheim
Tel.: 0 89/9 60 15-6
Fax: 0 89/9 60 15-88 88
E-Mail: aschheim@pichlmayr.de
Internet: www.pichlmayr.de

Aying

AWO Seniorenzentrum Aying
Schieferweg 29, 85653 Aying
Tel.: 0 80 95/87 56-0
Fax: 0 80 95/87 56-20
E-Mail: info@sz-ain.awo-obb.de
Internet: www.awo-obb-senioren.de/

Gräfelfing

Caritas Altenheim St. Gisela
Pasinger Straße 23, 82166 Gräfelfing
Tel.: 0 89/89 82 34-0
E-Mail: st-gisela@caritasmuenchen.de

Haus der Geborgenheit
Frau Andrea Praml
Starnberger Straße 17, 82166 Gräfelfing
Tel.: 0 89/87 28 68
Fax: 0 89/87 71 19
E-Mail: andreapraml@freenet.de
Internet:
www.senioren-tagesheim.de/mobilerdienst.html

Grünwald

Senioren Tagesresidenz Grünwald
Südliche Münchner Straße 10, 82031 Grünwald
Tel.: 0 89/6 49 55 54-0
Fax: 0 89/6 49 55 54-10
E-Mail: info@senioren-tagesresidenz.de
Internet: www.senioren-tagesresidenz.de

Stiftung Kath. Familien- und Altenpflegewerk
Tagespflege Grünwald im Haus der Begegnung
Tobrukstraße 2, 82031 Grünwald
Tel.: 0 89/9 04 20 47-0
Fax: 0 89/9 04 20 47-20
E-Mail: tpgruenwald@familien-altenpflege.de
Internet: www.familien-altenpflege.de

Haar

Tagespflege für Senioren
der Nachbarschaftshilfe Haar
Kirchenstraße 3, 85540 Haar
Tel.: 0 89/45 61 68 30
Fax: 0 89/45 61 68 32
E-Mail: tagespflege@nbh-haar.de
Internet: www.nbh-haar.de

Ismaning

AWO Seniorenzentrum Bürgerstift Ismaning
Münchner Straße 41, 85737 Ismaning
Tel.: 0 89/99 65 62-0
Fax: 0 89/99 65 62-11
E-Mail: info@sz-ism.awo-obb.de
Internet: www.awo-obb-senioren.de

Tagespflege der Nachbarschaftshilfe Ismaning e. V.
Reisingerstraße 27, 85737 Ismaning
Tel.: 0 89/4 44 43 44-50
Fax: 0 89/4 44 43 44-64
E-Mail: altentagespflege@nbh-ismaning.de
Internet: www.nbh-ismaning.de

Kirchheim b. München

Collegium 2000 gGmbH
Senioren- und Pflegezentrum
Räterstraße 21, 85551 Kirchheim b. München
Tel.: 0 89/94 56 70
E-Mail: info@collegium2000.com
Internet: www.collegium2000.net

Neubiberg

Senioren- und Pflegeheim Ludwig Feuerbach e. V.
Albrecht-Dürer-Straße 23, 85579 Neubiberg
Tel.: 0 89/60 08 66 00
Fax: 0 89/60 08 68 21
E-Mail: verwaltung@feuerbach-haus.de
Internet: www.pflegeheim-feuerbach.de

Oberhaching

Seniorenresidenz Deisenhofen
Bahnhofplatz 3, 82041 Oberhaching
Tel.: 0 89/12 19 21-4 44
Fax: 0 89/12 19 21-4 55
E-Mail: info@seniorenresidenz-deisenhofen.de
Internet: www.seniorenresidenz-deisenhofen.de

Caritas Altenheim St. Rita
Innerer Stockweg 6, 82041 Oberhaching
Tel.: 0 89/61 39 70
Fax: 0 89/61 39 72 99
E-Mail: st-rita@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-altenheim-oberhaching.de

Oberschleißheim

AWO-Seniorenpark
Prof.-Otto-Hupp-Straße 30, 85764 Oberschleißheim
Tel.: 0 89/3 15 74-0
Fax: 0 89/3 15 74-2 99
E-Mail:
seniorenpark-oberschleissheim@awo-muenchen.de
Internet: www.awo-muenchen.de

Ottobrunn

KWA Stift Brunneck
Cramer-Klett-Straße 1, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/6 00 14-0
Fax: 0 89/6 00 14-9 13
E-Mail: brunneck@kwa.de
Internet: www.kwa.de

Pflegezentrum St. Michael
Evang.-Luth. Diakoniewerk Hohenbrunn
An der Ottosäule 2, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/66 06 93-0
E-Mail: kerstin.haeselbarth@dw-hohenbrunn.de
Internet: https://www.dw-hohenbrunn.de/seniorenwelt/pflegezentrum-st-michael/

Planegg

Hilfe im Alter gGmbH der Inneren Mission München
Evang. Alten- und Pflegeheim Planegg
Germeringer Straße 33, 82152 Planegg
Tel.: 0 89/89 92 24-0
E-Mail: epz-planegg@diakonie-muc-obb.de
Internet: www.hilfe-im-alter.de

Pullach im Isartal

Kursana Domizil Pullach „Haus Georg“
Wolfratshauser Straße 1-5, 82049 Pullach im Isartal
Tel.: 0 89/7 44 94-0
Fax: 0 89/7 44 94-1 04
E-Mail: kursana-pullach@dussmann.de
Internet: www.kursana.de/pullach

Sauerlach

AWO-Seniorenzentrum Sauerlach
Andreasstraße 18, 82054 Sauerlach
Tel.: 0 81 04/88 93-0
Fax: 0 81 04/88 93-20
E-Mail: info@sz-srl.awo-obb.de
Internet: www.awo-obb-senioren.de/unsere-einrichtungen/sauerlach

Schäftlarn

Pflegedienst Herbstbaum
Münchnerstraße 53, 82069 Schäftlarn
Tel.: 0 81 78/69 21 51
Fax: 0 81 78/69 21 53
Mobil: 01 73/3 51 66 73
E-Mail: info@pflegedienst-herbstbaum.de
Internet: www.pflegedienst-herbstbaum.de

Taufkirchen

Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching e. V.
Tagesbetreuung für pflegebedürftige Menschen und Menschen mit Demenz
Service- und Beratungsstelle für ältere Menschen
Eschenstraße 40, 82024 Taufkirchen
Tel.: 0 89/66 60 91 80
Fax: 0 89/66 60 91 82
E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de
Internet: www.nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Unterhaching

KWA Kuratorium Wohnen im Alter
Stift am Parksee
Tel.: 0 89/61 05-0
Fax: 0 89/61 05-9 13
E-Mail: parksee@kwa.de
Internet: www.kwa.de

Unterschleißheim

Gemeinnützige Paritätische Altenhilfe GmbH Unterschleißheim
Haus am Valentinspark – Tagespflege
Monikaweg 1-3, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 0 89/31 78 52-0
Fax: 0 89/31 78 52-8 18
E-Mail: valentinspark@paritaet-bayern.de
Internet: www.valentinspark.de

Weitere Angebote:

Krailling (Landkreis Starnberg)

Caritas Altenheim Maria Eich
Rudolf-von-Hirsch-Straße 27, 82152 Krailling
Tel.: 0 89/89 51 76
Fax: 0 89/89 51 78-22
E-Mail: maria-eich@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-altenheim-krailling.de

München

AB Tagespflege Sendling
Boschetsrieder Straße 1, 81379 München
Tel.: 0 89/74 04 92 70
E-Mail: info@ab-tagespflege.de
Internet: www.ab-tagespflege.de

AWO GmbH München
Gerontopsychiatrische Tagespflege
Tagespflege Agricolaplatz
Landsberger Straße 369, 80687 München
Tel.: 0 89/5 89 87 45-28
Fax: 0 89/5 89 87 45-56
E-Mail: ltgtp-com@awo-muenchen.de
Internet: www.awo-muenchen.de/senioren/seniorenwohn-und-pflegeheime/

Sozialstation Tabea Seniorenhilfswerk e. V.
Eisvogelweg 24, 81827 München
Tel.: 0 89/4 39 59 45
Fax: 0 89/4 39 41 90
E-Mail: sozialstation.tabea@t-online.de
Internet: www.sozialstation-tabea.de

Tagespflege im Seniorenzentrum Martha Maria
Wolfratshauser Straße 101, 81479 München
Tel.: 0 89/72 76-5 50
E-Mail:
seniorenzentrum.muenchen@martha-maria.de
Internet: www.martha-maria.de

Vaterstetten (Landkreis Ebersberg)

Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Zorneding und Grasbrunn e. V.
Brunnenstraße 28, 85598 Vaterstetten
Tel.: 0 81 06/36 84-6
Fax: 0 81 06/36 84-84
E-Mail: info@deine-nachbarschaftshilfe.de
Internet: www.deine-nachbarschaftshilfe.de

Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Die Kurzzeitpflege dient der zeitlich befristeten stationären Betreuung pflegebedürftiger Personen, die regelmäßig zu Hause gepflegt werden. Kurzzeitpflege wird notwendig, wenn die häusliche Pflege übergangsweise nicht sichergestellt werden kann und auch die Betreuung in einer teilstationären Einrichtung nicht ausreicht. Dies kann beispielsweise während der Übergangszeit nach einer Krankenhausbehandlung oder einer Rehabilitationsmaßnahme der Fall sein. Ferner kann ein kurzfristiger Aufenthalt der pflegebedürftigen Person in einem Pflegeheim Angehörige bzw. andere Pflegepersonen entlasten, um diesen Urlaub und Erholung zu ermöglichen oder diese bei eigener Krankheit oder Ausfällen zu entlasten (sogenannte Verhinderungspflege). Im Einzelfall kann Kurzzeitpflege auch dazu dienen, die Verhältnisse einer stationären Altenhilfeeinrichtung näher kennen zu lernen, was eine zukünftig notwendige Aufnahme in einer stationären Einrichtung erleichtern kann.

Aschheim

Pichlmayr Senioren-Zentrum Aschheim
Alpenstraße 55, 85609 Aschheim
Tel.: 0 89/96 01 56
Fax: 0 89/9 60 15 88 88
E-Mail: aschheim@pichlmayr.de
Internet: www.pichlmayr.de
Eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Aying

AWO Seniorenzentrum Aying
Schieferweg 29, 85653 Aying
Tel.: 0 80 95/87 56-0
Fax: 0 80 95/87 56-20
E-Mail: info@sz-ain.awo-obb.de
Internet: www.awo-obb.de
Eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Garching b. München

Pichlmayr Senioren-Zentrum Garching
Bürgermeister-Josef-Amon-Haus
Mühlfeldweg 4, 85748 Garching b. München
Tel.: 0 89/3 22 99 67-0
Fax: 0 89/3 22 99 67-1 11
E-Mail: garching@pichlmayr.de
Internet: www.pichlmayr.de
Eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Gräfelfing

Alten- und Pflegeheim Rudolf und Maria Gunst-Haus
Lochhamer Straße 76, 82166 Gräfelfing
Tel.: 0 89/89 82 43-0
Fax: 0 89/89 82 43-80
E-Mail: info@rmg-graefelfing.de
Internet: www.rmg-graefelfing.de
Ein fester sowie eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Caritas Altenheim St. Gisela
Pasinger Straße 23, 82166 Gräfelfing
Tel.: 0 89/89 82 34-0
E-Mail: st-gisela@caritasmuenchen.de
Drei feste sowie eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Grasbrunn

ASB Casa-Vital GmbH
Seniorenzentrum „Am Wiesengrund"
Harthauser Weg 38, 85630 Grasbrunn
Tel.: 0 89/62 14 64-0
Fax: 0 89/62 14 64-3 99
E-Mail: rezeption@sz-grasbrunn.de
Internet: www.asb-casa-vital.de
Eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Grünwald

BRK Senioren- und Pflegeheim Römerschanz
Dr.-Max-Straße 1-3, 82031 Grünwald
Tel.: 0 89/64 18 27-0
Fax: 0 89/64 18 27-80
E-Mail: roem@brk-muenchen.de
Internet: www.brk-muenchen.de
Eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Parkresidenz Helmine Held
Auf der Eierwiese 26, 82031 Grünwald
Tel.: 0 89/6 41 45-0
Fax: 0 89/6 41 45-4 44
E-Mail: parkresidenz@swmbrk.de
Eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Höhenkirchen-Siegertsbrunn

Wohnen am Schlossanger GmbH
Bahnhofstraße 8, 85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Tel.: 0 81 02/7 84 44-25
Fax: 0 81 02/7 84 44-44
E-Mail: ass@wohnen-am-schlossanger.de
Internet: www.ass-hksbr.de
Eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Hohenbrunn

Hilfe im Alter gGmbH
Evangelisches Pflegezentrum Lore Malsch
Friedrich-Hofmann-Straße 4, 85521 Hohenbrunn-Riemerling
Tel.: 0 89/60 05-0
Fax: 0 89/60 05-60 99
E-Mail: epz-riemerling@diakonie-muc-obb.de
Internet: www.im-muenchen.de
Eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Ismaning

AWO Seniorenzentrum Bürgerstift Ismaning
Münchner Straße 41, 85737 Ismaning
Tel.: 0 89/99 65 62-0
Fax: 0 89/99 65 62-11
E-Mail: info@sz-ism.awo-obb.de
Internet: www.awo-obb-senioren.de
Feste und eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Kirchheim b. München

Collegium2000 gGmbH
Räterstraße 21, 85551 Kirchheim b. München
Tel.: 0 89/9 45 67-30 10
E-Mail: thomas.hoennl@collegium2000.com
Internet: www.collegium2000.com

Neubiberg

AWO Altenpflegeheim Wilhelm-Hoegner-Haus
Albrecht-Dürer-Straße 27, 85579 Neubiberg
Tel.: 0 89/60 02 95-0
Fax: 0 89/60 02 95-55
E-Mail: wilhelm-hoegner-haus@awo-muenchen.de
Internet: www.awo-muenchen.de
Eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Senioren- und Pflegeheim Ludwig Feuerbach
Albrecht-Dürer-Straße 23, 85579 Neubiberg
Tel.: 0 89/6 00 86-6 00
Fax: 0 89/6 00 86-8 21
E-Mail: verwaltung@feuerbach-haus.de
Internet: www.pflegeheim-feuerbach.de
Eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Oberhaching

Seniorenresidenz Deisenhofen
Bahnhofplatz 3, 82041 Oberhaching
Tel.: 0 89/12 19 21-4 44
Fax: 0 89/12 19 21-4 55
E-Mail: info@seniorenresidenz-deisenhofen.de
Internet: www.seniorenresidenz-deisenhofen.de
Eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Caritas Altenheim St. Rita
Innerer Stockweg 6, 82041 Oberhaching
Tel.: 0 89/61 39 70
Fax: 0 89/61 39 72 99
E-Mail: st-rita@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-altenheim-oberhaching.de
Ein fester und zwei eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Oberschleißheim

AWO-Seniorenpark
Prof.-Otto-Hupp-Straße 30, 85764 Oberschleißheim
Tel.: 0 89/3 15 74-0
Fax: 0 89/3 15 74-99
E-Mail:
seniorenpark-oberschleissheim@awo-muenchen.de
Internet: www.awo-muenchen.de
Eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Ottobrunn

KWA Hanns-Seidel-Haus
Ottostraße 44, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/6 08 02-0
Fax: 0 89/6 08 02-9 13
E-Mail: hanns-seidel@kwa.de
Internet: www.kwa.de
Eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Planegg

Hilfe im Alter gGmbH der Inneren Mission München
Evang. Alten- und Pflegeheim Planegg
Germeringer Straße 33, 82152 Planegg
Tel.: 0 89/89 92 24-0
E-Mail: epz-planegg@diakonie-muc-obb.de
Internet: www.hilfe-im-alter.de
Ein fester sowie eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Pullach im Isartal

Gemeinnützige Paritätische Altenhilfe GmbH
Haus am Wiesenweg
Wiesenweg 5, 82049 Pullach im Isartal
Tel.: 0 89/74 41 52-0
Fax: 0 89/74 41 52-33 01
E-Mail: hausamwiesenweg@paritaet-bayern.de
Internet: www.hausamwiesenweg.de
Eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Kursana Domizil Pullach „Haus Georg“
Wolfratshauser Straße 1-5, 82049 Pullach im Isartal
Tel.: 0 89/7 44 94-0
Fax: 0 89/7 44 94-1 04
E-Mail: kursana-pullach@dussmann.de
Internet: www.kursana.de/pullach
Eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Putzbrunn

AWO-Wilhelm-Hoegner-Haus
Pflegestation
Verwaltung: Albrecht-Dürer-Straße 27,
85579 Neubiberg
Wohnbereich Putzbrunn: Parkstraße 3 a,
85640 Putzbrunn
Tel.: 0 89/60 02 95-0
Fax: 0 89/60 02 95-55
E-Mail: wilhelm-hoegner-haus@awo-muenchen.de
Internet: www.awo-muenchen.de
Eingestreuter Kurzzeitpflegeplatz

Sauerlach

AWO-Seniorenzentrum Sauerlach
Andreasstraße 18, 82054 Sauerlach
Tel.: 0 81 04/88 93-0
Fax: 0 81 04/88 93-20
E-Mail: info@sz-srl.awo-obb.de
Internet: www.awo-obb-senioren.de
Eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Schäftlarn

Evang. Alten- und Pflegeheim Ebenhausen
Gerhart-Hauptmann-Weg 10, 82067 Schäftlarn
Tel.: 0 81 78/93 01-0
Fax: 0 81 78/93 01-18
E-Mail: epz-ebenhausen@diakonie-muc-obb.de
Internet: www.pflegezentrum-ebenhausen.de
Eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Taufkirchen

Seniorenwohnanlage „Am Hachinger Bach“
Köglweg 1, 82024 Taufkirchen
Tel.: 0 89/6 12 91-0
Fax: 0 89/6 12 91-4 16
E-Mail: anatol.becker@archenoris.de
Internet: www.archenoris.net/einrichtungen/seniorenwohnanlage-taufkirchen-am-hachinger-bach/
Eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Pichlmayr Senioren-Zentrum Taufkirchen
Riegerweg 8-10, 82024 Taufkirchen
Tel.: 0 89/6 22 99-0
Fax: 0 89/6 22 99-290
E-Mail: taufkirchen.muenchen@pichlmayr.de
Internet: www.pichlmayr.de
Eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Unterföhring

Seniorenzentrum Unterföhring
Hofäckerallee 10, 85774 Unterföhring
Tel.: 0 89/9 99 81 68-0
Fax: 0 89/9 99 81 68-11
E-Mail: pflege@sz-unterfoehring.de
Internet: www.sz-unterfoehring.de
Eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Unterhaching

Alten- und Pflegeheim St. Katharina Labouré
Kongregation der Barmherzigen Schwestern
Biberger Straße 8, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/61 52 08-0
Fax: 0 89/61 52 08-5 00
E-Mail: st.katharina@barmherzige.net
Internet: www.altenheim-unterhaching.de
Eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

BayernStift GmbH
Seniorenwohnzentrum Stumpfwiese
Walter-Paetzmann-Straße 26, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/45 21 32-0
Fax: 0 89/45 21 32-3 05
E-Mail: stumpfwiese@charleston.de
Internet: www.charleston.de
Eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

KWA Kuratorium Wohnen im Alter gemeinnützige AG
Stift am Parksee
Rathausstraße 34, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/61 05-0
Fax: 0 89/61 05-9 13
E-Mail: parksee@kwa.de
Internet: www.kwa.de
Eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Unterschleißheim

Gemeinnützige Paritätische Altenhilfe GmbH Unterschleißheim
Senioren- und Pflegezentrum Unterschleißheim
Haus am Valentinspark
Monikaweg 1-3, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 0 89/31 78 52-0
Fax: 0 89/31 78 52-8 18
E-Mail: valentinspark@paritaet-bayern.de
Internet: www.valentinspark.de
Eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Weitere Angebote:

Krailling

Caritas Altenheim Maria Eich
Rudolf-von-Hirsch-Straße 27, 82152 Krailling
Tel.: 0 89/89 51 76
Fax: 0 89/89 51 78-22
E-Mail: maria-eich@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-altenheim-krailling.de
drei feste sowie eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Alten- und Pflegeheim Waldsanatorium
Sanatoriumstraße 1-3, 82152 Krailling
Tel.: 0 89/8 56 87-0
Fax: 0 89/8 56 87-1 00
E-Mail: waldsanatorium@barmherzige.net
Internet:
www.barmherzige-schwestern-muenchen.de
Eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

München

Haus St. Elisabeth der St. Anna Hilfe
Stiftung Liebenau
Allgäuer Straße 34, 81475 München
Tel.: 0 89/74 50 90-17
E-Mail: elisabeth.muenchen@stiftung-liebenau.de
Internet: www.stiftung-liebenau.de
Eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Kreszentia-Stift München
Kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts
Wohnstift und Pflegeheim
Isartalstraße 6, 80469 München
Tel.: 0 89/7 47 18-0
Fax: 0 89/7 47 18-2 00
E-Mail: info@kreszentia-stift.de
Internet: www.kreszentia-stift.de
Eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

Informationen zur 24-Stunden-Pflege

Bei der sog. 24-Stunden-Pflege handelt es sich um Hilfspersonen, die bei Ihnen zu Hause wohnen. Als 24-Stunden-Pflege angebotene Unterstützungsleistungen sind sehr gefragt. Häufig kommen die hier tätigen Menschen aus Osteuropa und wohnen für einen gewissen Zeitraum im Haushalt der pflegebedürftigen Person.

Das Wichtigste zuerst:
- Eine Person alleine kann keine 24 Stunden zur Verfügung stehen, auch nicht, wenn ein Teil der Zeit nur als Bereitschaftszeit anzurechnen ist.
- Nicht alle derartigen Dienstleistungsangebote sind auch zwingend legal.

Grundsätzlich sollten Sie sich bei Ihrer Suche nach einer Helferin oder einem Helfer an die Bundesagentur für Arbeit wenden, hier an die zentrale Auslands- und Fachvermittlung unter der Telefonnummer 02 28/7 13 13 13. Dort melden sich Personen, die eine entsprechende Anstellung suchen. Dies bedeutet jedoch, dass Sie in diesem Fall zum Arbeitgeber werden, wenn Sie die Hilfe einer dieser Personen in Anspruch nehmen, mit allen sich daraus ergebenden arbeitsrechtlichen Konsequenzen. Sie

können sich jedoch auch an eine der privaten Vermittlungsagenturen wenden. Hierbei gilt es insbesondere zu beachten bzw. empfehlen wir Ihnen:

- Lassen Sie sich auf jeden Fall die Entsendebescheinigung der Sie künftig unterstützenden Person vorlegen, allgemein auch „A1-Bescheinigung" genannt, sowie deren europäische Versicherungskarte.
- Der Mindestlohn und die Gesetze zur maximalen Arbeitszeit gelten auch für Personen, die im häuslichen Bereich des Pflegebedürftigen leben und arbeiten.
- Nicht alle Menschen, die in diesem Bereich tätig sind, sind geschulte Pflegekräfte. Das ist oft für die Unterstützung auch nicht durchgehend erforderlich.

Im Haushalt der hilfebedürftigen Person übernehmen sie verschiedene Aufgaben wie Haushaltsführung, Beaufsichtigung und weiteres. Es können Aufgaben der Grundpflege, wie z. B. Hilfe beim Waschen, beim An- und Auskleiden oder beim Essen, geleistet werden. Die Behandlungspflege wie Wundversorgung oder Medikamentengabe ist keine Aufgabe der Helferin oder des Helfers. Daher ist es häufig erforderlich, zusätzlich einen in der Region ansässigen Pflegedienst in Ihre Versorgung miteinzubeziehen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Fachstelle Senioren, bei den Fachstellen für pflegende Angehörige sowie bei den Verbraucherzentralen.

Stationäre Senioren- und Pflegeeinrichtungen

Haben Sie sich zu einem Umzug ins Heim entschlossen? Dann suchen Sie die in Frage kommenden Häuser sorgfältig aus. Ein Informationsbesuch ist in jedem Haus möglich.

Dabei sollten Sie darauf achten, wie Sie die Atmosphäre in dem entsprechenden Heim empfinden:

- Können die Wohnräume mit eigenen Möbeln eingerichtet werden?
- Wie sind die Gemeinschaftsräume gestaltet?
- Wie geht das Personal mit den Bewohnern um?
- Machen die Bewohner einen gepflegten, zufriedenen Eindruck?

Scheuen Sie sich nicht, Fragen zu stellen. In einem guten Haus wird man sich Zeit für Sie nehmen und auch Verständnis für Ängste oder Zweifel haben. Sie können sich verschiedene Einrichtungen ansehen und sich dann in Ruhe entscheiden. Nehmen Sie Mehrfachanmeldungen bei anderen Heimen zurück, wenn Sie einen Heimplatz gefunden haben.

Vor Ihrem Umzug in ein Alten- bzw. Pflegeheim sollten Sie mit der zuständigen Ansprechperson der Heimverwaltung den Heimvertrag abschließen und sich dort auch wegen der Finanzierung des Platzes (Pflegekasse, Sozialhilfe etc.) beraten lassen. Erforderliche Anträge können so rechtzeitig gemeinsam fertiggestellt und eingereicht werden.
Sie können sich bei einem sozialen Dienst in Ihrer Gemeinde oder Stadt erkundigen, ob Hilfen zur Bewältigung von Umzugsarbeiten oder der Wohnungsräumung möglich sind.

Informieren Sie alle für Sie wichtigen Stellen (z. B. ambulanten Pflegedienst, Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung) von Ihrem Umzug in ein Heim und sprechen Sie den Termin mit der Heimleitung ab.

Qualität von stationären Einrichtungen

Zur Sicherung der Qualität in der Pflege wurden Expertenstandards entwickelt. Sie bilden die Grundlage der Qualitätsprüfungen, die in Pflegeeinrichtungen einmal jährlich unangekündigt vom MDK, vom Prüfdienst des Verbands der privaten Krankenversicherung oder einem beauftragten Sachverständigen durchgeführt werden. Dabei werden neben der Dokumentation auch der Pflegezustand sowie die Zufriedenheit der Bewohner beurteilt. Auch die Heimaufsichten überwachen und beraten die Ein-

richtungen. Die sog. Transparenzberichte mit den Pflegenoten werden nach der Prüfung kostenlos im Internet oder bei den entsprechenden Pflegeberatungsstellen zur Einsicht zur Verfügung gestellt. Zudem müssen die Ergebnisse in den jeweiligen Senioren- und Pflegeheimen ausgehängt werden. Eine Übersicht über die Pflegenoten und weiterführende Informationen erhalten Sie im Internet. Eine Übersicht der Seiten finden Sie am Ende des Ratgebers.

HINWEIS

Bitte informieren Sie sich auch bei der Münchner Pflegebörse über Adressen im stationären Bereich. Dieser Dienst steht in mehreren Sprachen zur Verfügung.

Münchner Pflegebörse
Trägerverein für regionale soziale Arbeit e. V.
Bayerstraße 77 a, Rgb., 80335 München
Tel.: 0 89/62 00 02 22
Fax: 0 89/62 00 02 23
E-Mail: info@muenchnerpflegeboerse.de
Internet: www.muenchnerpflegeboerse.de

Nachfolgend finden Sie die im Landkreis ansässigen Einrichtungen der Altenhilfe mit stationären Wohnheim- bzw. Pflegeplätzen.

Aschheim

Pichlmayr Senioren-Zentrum Aschheim
Alpenstraße 55, 85609 Aschheim
Tel.: 0 89/96 01 56
Fax: 0 89/9 60 15 88 88
E-Mail: aschheim@pichlmayr.de
Internet: www.pichlmayr.de

Aying

AWO Seniorenzentrum Aying
Schieferweg 29, 85653 Aying
Tel.: 0 80 95/87 56-0
Fax: 0 80 95/87 56-20
E-Mail: info@sz-ain.awo-obb.de
Internet: www.awo-obb-senioren.de

Garching b. München

Pichlmayr Senioren-Zentrum Garching
Bürgermeister Josef-Amon Haus
Mühlfeldweg 4, 85748 Garching b. München
Tel.: 0 89/3 22 99 67-0
Fax: 0 89/3 22 99 67-1 11
E-Mail: garching@pichlmayr.de
Internet: www.pichlmayr.de

Gräfelfing

Alten- und Pflegeheim Rudolf und Maria Gunst-Haus
Lochhamer Straße 76, 82166 Gräfelfing
Tel.: 0 89/89 82 43-0
Fax: 0 89/89 82 43-80
E-Mail: info@rmg-graefelfing.de
Internet: www.rmg-graefelfing.de

Caritas Altenheim St. Gisela
Pasinger Straße 23, 82166 Gräfelfing
Tel.: 0 89/89 82 34-0
E-Mail: st-gisela@caritasmuenchen.de

Grasbrunn

ASB Casa-Vital GmbH
Seniorenzentrum „Am Wiesengrund"
Harthauser Weg 38, 85630 Grasbrunn
Tel.: 0 89/62 14 64-0
Fax: 0 89/62 14 64-3 99
E-Mail: rezeption@sz-grasbrunn.de
Internet: www.asb-casa-vital.de

Grünwald

BRK Senioren- und Pflegeheim Römerschanz
Dr. Max-Straße 1-3, 82031 Grünwald
Tel.: 0 89/64 18 27-0
Fax: 0 89/64 18 27-80
E-Mail: roem@brk-muenchen.de
Internet: www.brk-muenchen.de

Hans und Gerda Tremml-Stiftung Grünwald Seniorenwohnanlage
Parzivalstraße 1-5, 82031 Grünwald
Tel.: 0 89/6 41 98-0
Fax: 0 89/6 41 98-1 11
E-Mail: tremml-stiftung@diakonie-muc-obb.de
Internet: www.hilfe-im-alter.de

Parkresidenz Helmine Held
Auf der Eierwiese 26, 82031 Grünwald
Tel.: 0 89/6 41 45-0
Fax: 0 89/6 41 45-4 44
E-Mail: parkresidenz@swmbrk.de

Haar

Seniorenheim Maria-Stadler-Haus
Vockestraße 75, 85540 Haar
Tel.: 0 89/4 51 51 88-5 00
Fax: 0 89/4 51 51 88-5 01
E-Mail: info@msh-haar.de
Internet: www.msh-haar.de

Höhenkirchen-Siegertsbrunn

Wohnen am Schlossanger GmbH
Bahnhofstraße 8,
85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Tel.: 0 81 02/7 84 44-25
Fax: 0 81 02/7 84 44-44
E-Mail: ass@wohnen-am-schlossanger.de
Internet: www.ass-hksbr.de

Hohenbrunn

Hilfe im Alter gGmbH
Evangelisches Pflegezentrum Lore Malsch
Friedrich-Hofmann-Straße 2-4, 85521 Hohenbrunn-Riemerling
Tel.: 0 89/60 05-0
Fax: 0 89/60 05-60 99
E-Mail: epz-riemerling@diakonie-muc-obb.de
Internet: www.im-muenchen.de

Ismaning

AWO Seniorenzentrum Bürgerstift Ismaning
Münchner Straße 41, 85737 Ismaning
Tel.: 0 89/99 65 62-0
Fax: 0 89/99 65 62-11
E-Mail: info@sz-ism.awo-obb.de
Internet: www.awo-obb-senioren.de

Kirchheim b. München

Collegium 2000 gGbmH
Senioren- und Pflegezentrum
Räterstraße 21, 85551 Kirchheim b. München
Tel.: 0 89/94 56 70
E-Mail: info@collegium2000.com
Internet: www.collegium2000.net

Neubiberg

AWO Altenpflegeheim Wilhelm-Hoegner-Haus
Albrecht-Dürer-Straße 27, 85579 Neubiberg
Tel.: 0 89/60 02 95-0
Fax: 0 89/60 02 95-55
E-Mail: wilhelm-hoegner-haus@awo-muenchen.de
Internet: www.awo-muenchen.de

Senioren- und Pflegeheim Ludwig Feuerbach
Albrecht-Dürer-Straße 23, 85579 Neubiberg
Tel.: 0 89/6 00 86-6 00
Fax: 0 89/6 00 86-8 21
E-Mail: verwaltung@feuerbach-haus.de
Internet: www.pflegeheim-feuerbach.de

Oberhaching

Seniorenresidenz Deisenhofen
Bahnhofplatz 3, 82041 Oberhaching
Tel.: 0 89/12 19 21-4 44
Fax: 0 89/12 19 21-4 55
E-Mail: info@seniorenresidenz-deisenhofen.de
Internet: www.seniorenresidenz-deisenhofen.de

Caritas Altenheim St. Rita
Innerer Stockweg 6, 82041 Oberhaching
Tel.: 0 89/61 39 70
Fax: 0 89/61 39 72 99
E-Mail: st-rita@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-altenheim-oberhaching.de

Oberschleißheim

AWO-Seniorenpark
Prof.-Otto-Hupp-Straße 30, 85764 Oberschleißheim
Tel.: 0 89/3 15 74-0
Fax: 0 89/3 15 74-2 99
E-Mail:
seniorenpark-oberschleissheim@awo-muenchen.de
Internet: www.awo-muenchen.de

Katholischer Männerfürsorgeverein München e. V.
Haus St. Benno
Mittenheim 39, 85764 Oberschleißheim
Tel.: 0 89/31 57 06-0
Fax: 0 89/31 57 06-38
E-Mail: benno@kmfv.de
Internet: www.kmfv.de
Langzeiteinrichtung für Menschen mit erkennbaren sozialen Schwierigkeiten

Ottobrunn

KWA Hanns-Seidel-Haus
Ottostraße 44, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/6 08 02-0
Fax: 0 89/6 08 02-9 13
E-Mail: hanns-seidel@kwa.de

KWA Stift Brunneck
Cramer-Klett-Straße 1, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/6 00 14-0
Fax: 0 89/6 00 14-9 13
E-Mail: brunneck@kwa.de
Internet: www.kwa.de

Planegg

Hilfe im Alter gGmbH der Inneren Mission München
Evang. Alten- und Pflegeheim Planegg
Germeringer Straße 33, 82152 Planegg
Tel.: 0 89/89 92 24-0
E-Mail: epz-planegg@diakonie-muc-obb.de
Internet: www.hilfe-im-alter.de

Pullach im Isartal

Gemeinnützige Paritätische Altenhilfe GmbH
Haus am Wiesenweg
Wiesenweg 5, 82049 Pullach im Isartal
Tel.: 0 89/74 41 52-0
Fax: 0 89/74 41 52-33 01
E-Mail: hausamwiesenweg@paritaet-bayern.de
Internet: www.hausamwiesenweg.de

Kursana Domizil Pullach „Haus Georg"
Wolfratshauser Straße 1-5, 82049 Pullach im Isartal
Tel.: 0 89/7 44 94-0
Fax: 0 89/7 44 94-1 04
E-Mail: kursana-pullach@dussmann.de
Internet: www.kursana.de/pullach

Putzbrunn

AWO-Wilhelm-Hoegner-Haus
Parkstraße 3a, 85640 Putzbrunn
Tel.: 0 89/60 02 95-22
Fax: 0 89/60 02 95-55
E-Mail: wilhelm-hoegner-haus@awo-muenchen.de
Internet: www.awo-muenchen.de

Sauerlach

AWO-Seniorenzentrum Sauerlach
Andreasstraße 18, 82054 Sauerlach
Tel.: 0 81 04/88 93-0
Fax: 0 81 04/88 93-20
E-Mail: info@sz-srl.awo-obb.de
Internet: www.awo-obb-senioren.de/unsere-einrichtungen/sauerlach

Schäftlarn

Evang. Alten- und Pflegeheim Ebenhausen
Gerhart-Hauptmann-Weg 10, 82067 Schäftlarn
Tel.: 0 81 78/93 01-0
Fax: 0 81 78/93 01-18
E-Mail: epz-ebenhausen@diakonie-muc-obb.de
Internet: www.pflegezentrum-ebenhausen.de

Taufkirchen

Seniorenwohnanlage „Am Hachinger Bach“
Köglweg 1, 82024 Taufkirchen
Tel.: 0 89/6 12 91-0
Fax: 0 89/6 12 91-4 16
E-Mail: anatol.becker@archenoris.de
Internet: www.archenoris.net/einrichtungen/seniorenwohnanlage-taufkirchen-am-hachinger-bach/

Pichlmayr Senioren-Zentrum Taufkirchen
Riegerweg 8-10, 82024 Taufkirchen
Tel.: 0 89/6 22 99-0
Fax: 0 89/6 22 99-2 90
E-Mail: taufkirchen.muenchen@pichlmayr.de
Internet: www.pichlmayr.de

Unterföhring

Seniorenzentrum Unterföhring
Hofäckerallee 10, 85774 Unterföhring
Tel.: 0 89/9 99 81 68-0
Fax: 0 89/9 99 81 68-11
E-Mail: pflege@sz-unterföhring.de
Internet: www.sz-unterfoehring.de

Unterhaching

Alten- und Pflegeheim St. Katharina Labouré
Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom Hl. Vinzenz von Paul
Biberger Straße 8, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/61 52 08-0
Fax: 0 89/61 52 08-500
E-Mail: st.katharina@barmherzige.net
Internet: www.altenheim-unterhaching.de

BayernStift GmbH
Seniorenwohnzentrum Stumpfwiese
Walter-Paetzmann-Straße 26, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/45 21 32-0
Fax: 0 89/45 21 32-3 05
E-Mail: stumpfwiese@charleston.de
Internet: www.charleston.de

KWA Kuratorium Wohnen im Alter
gemeinnützige AG
Stift am Parksee
Rathausstraße 34, 82008 Unterhaching
Tel.: 0 89/61 05-0
Fax: 0 89/61 05-9 13
E-Mail: parksee@kwa.de
Internet: www.kwa.de

Unterschleißheim

Gemeinnützige Paritätische Altenhilfe GmbH Unterschleißheim
Senioren- und Pflegezentrum Unterschleißheim
Haus am Valentinspark
Monikaweg 1-3, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 0 89/31 78 52-0
Fax: 0 89/31 78 52-8 18
E-Mail: valentinspark@paritaet-bayern.de
Internet: www.valentinspark.de

Weitere Angebote:

Krailling (Landkreis Starnberg)

Caritas Altenheim Maria Eich
Rudolf-von-Hirsch-Straße 27, 82152 Krailling
Tel.: 089/8951 76
Fax: 089/8951 78-22
E-Mail: maria-eich@caritasmuenchen.de
Internet: www.caritas-nah-am-naechsten.de/altenheim-maria-eich

Alten- und Pflegeheim Waldsanatorium
Sanatoriumstraße 1-3, 82152 Krailling
Tel.: 089/856 87-0
Fax: 089/856 87-1 00
E-Mail: waldsanatorium@barmherzige.net
Internet:
www.barmherzige-schwestern-muenchen.de

München

Haus St. Elisabeth der St. Anna Hilfe Stiftung Liebenau
Allgäuer Straße 34, 81475 München
Tel.: 089/74 50 90-18
E-Mail: elisabeth.muenchen@stiftung-liebenau.de
Internet: www.stiftung-liebenau.de

Kreszentia-Stift München
Kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts
Wohnstift und Pflegeheim
Isartalstraße 6, 80469 München
Tel.: 089/747 18-0
Fax: 089/747 18-2 00
E-Mail: info@kreszentia-stift.de
Internet: www.kreszentia-stift.de

MFZ Münchner Förderzentrum Freimann
Seniorenwohnheim Freimann
Burmesterstraße 26, 80939 München
Tel.: 089/7 20 13-3 00
Fax: 089/7 20 13-1 04
E-Mail: peter.lucht@icpmuenchen.de
Internet: www.muenchner-foerderzentrum.de

Poing (Landkreis Ebersberg)

Seniorenzentrum Poing
Marktstraße 7, 85586 Poing
Tel.: 081 21/256-401
E-Mail: info@pflegesterngmbh.de
Internet: www.pflegesterngmbh.de

Gerontopsychiatrische Heimplätze

Unter gerontopsychiatrischen Heimplätzen versteht man eine geschlossene Unterbringung in der beschützenden Abteilung eines Altenheims. Die Bewohner können die Station nicht selbstständig verlassen. Diese Unterbringungsmaßnahme muss durch das Vormundschaftsgericht genehmigt werden und setzt das Vorliegen einer Fremd- oder Selbstgefährdung voraus. Diese kann vorliegen, wenn ein alter Mensch z. B. an einer Depression oder einer Demenz leidet und weglaufgefährdet ist.

Eine Übersicht über Einrichtungen, in denen es beschützende Abteilungen gibt, finden Sie unter: **Wohnen und Pflege für Menschen mit Demenz**. (s.S.95)

Hospiz- und Palliativversorgung

Ambulante Hospizdienste

Spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV)

Stationäre Hospize und Palliativstationen

„Abschied in Würde: Eine ehrenamtliche Hospizbegleiterin erzählt“

Die Aufgabe eines Hospizbegleiters ist es, den Schwerstkranken ein Leben in Würde bis zum Ende zu ermöglichen. Dabei erlebt man Überraschendes und Berührendes, manchmal, jedoch sehr selten, sogar Ablehnung…

Die Erwartungen und Bedürfnisse von Angehörigen und Betroffenen sind so vielfältig und unterschiedlich wie die betreffenden Lebenssituationen. Manche Angehörige umsorgen in ihrem Kummer einen Sterbenden so sehr, dass sie selbst keine Auszeit mehr haben, um einzukaufen oder eigene Angelegenheiten zu regeln. Auch sie brauchen Gespräche und Antworten auf die Frage: „Was ist, wenn…?“

Ein einsamer Single ohne soziale Kontakte dagegen braucht Hilfe beim Knüpfen einer Versorgungskette oder benötigt unsere Zuwendung. Dasselbe gilt auch für einsame Menschen in anderen Pflegesituationen.

Sie alle können sich in dieser extremen Lebenssituation an einen Hospizkreis in ihrer Kommune wenden. Ein Koordinator klärt dann zunächst, welcher Hospizbegleiter in Frage kommt. Danach wird beim Erstbesuch geklärt, wo die Bedürfnisse des Kranken oder der Angehörigen liegen, was er braucht, was ihm hilft oder Freude macht.

Das können Gespräche, Vorlesen, kleine Besorgungen, eine Fahrt zum Lieblingscafé, aber auch Diskussionen über Sterben, Tod und Spiritualität sein. Ein vorab vereinbarter Zeitrahmen sichert die Planbarkeit für alle Beteiligten.

Eine Ablehnung durch Kranke kann vorkommen, wenn sie z. B. nur durch den Partner oder die Partnerin versorgt werden und deren Überlastung nicht sehen wollen oder können. Ruhe und verständnisvolle Worte können Vertrauen wecken und damit der Entlastung durch Ehrenamtliche die Türe öffnen.

Wenn das Abschiednehmen schwer fällt, können Hospizbegleiter Betroffenen und Angehörigen eine wertvolle Hilfe sein.

Als Hospizbegleiter erlebt man Vieles, das nachdenklich macht: Eine todkranke 104-Jährige teilte der ehrenamtlichen Hospizbegleiterin Susanne N. mit: „Ich will keinesfalls sterben!“ Auf Nachfrage stellte sich heraus, dass die Sterbende Angst hatte, „im Himmel“ ihren Ehemann wiederzusehen, der sie dauernd verprügelt hatte. Die Antwort, ob sie nicht glaube, dass der liebe Gott so etwas wisse und darauf achte, dass sie ihm nicht begegne, ließ sie ruhiger werden und schließlich friedlich einschlafen.

Als Hospizbegleiter wird man für die Betroffenen nicht selten zu einem Anker im Meer der Gefühle in den Wochen und Monaten des Abschieds vom Leben. Man erfüllt Wünsche, verschafft Angehörigen eine Atempause und hält schwierige Situationen mit den Betroffenen aus.

Der Tod des Betreuten lässt viele Hospizbegleiter nicht unberührt. Man empfindet ebenfalls Trauer, aber auch eine stille Zufriedenheit darüber, dass man dem Verstorbenen helfen, vielleicht sogar ein paar schöne Stunden bereiten konnte. Das motiviert zu weiteren Begleitungen.

Hospiz- und Palliativversorgung

Das Hospiz- und Palliativnetzwerk im Landkreis München ist eine Plattform zur Zusammenarbeit verschiedenster Akteure und Institutionen, die an der Versorgung von schwerstkranken, sterbenden und trauernden Menschen sowie ihren Bezugspersonen im Landkreis München beteiligt sind. Ziel des Netzwerks ist es, die allgemeine und stationäre, ambulante und spezialisierte Hospiz- und Palliativversorgung bedarfsorientiert über den gesamten Landkreis verlässlich zu etablieren und zu stärken und damit den physischen, psychischen, spirituellen und sozialen Problemen der Betroffenen gerecht zu werden.

Neben dem sektorenübergreifenden Informations- und Erfahrungsaustausch profitiert das Hospiz- und Palliativnetzwerk im Landkreis München von fachlichen Unterarbeitskreisen. Die Netzwerkmitglieder fördern zudem die Entwicklung und Umsetzung von Qualitätsstandards zu Hospizkultur und Palliativkompetenz in verschiedenen Versorgungssettings. Mit einer gemeinsamen Öffentlichkeitsarbeit verfolgt das Hospiz- und Palliativnetzwerk im Landkreis München ferner das Ziel, die Bevölkerung zu sensibilisieren.

Seit Dezember 2015 befindet sich die Koordination für das Hospiz- und Palliativnetzwerk im Landkreis München im Landratsamt München.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Landratsamt München
Koordination Hospiz- und Palliativversorgung
Frau Melanie Hörl
Sachgebiet 3.2.0.1 - Sozialmedizin
Mariahilfplatz 17, 81541 München
Postanschrift: Postfach 900751, 81507 München
Tel.: 0 89/62 21-18 37
Fax: 0 89/62 21-44 18 37
E-Mail: HoerlM@lra-m.bayern.de
Internet: www.hospizundpalliativnetzwerk.de

Weitere Informationen hierzu:
www.landkreis-muenchen.de/themen/familie-und-soziales/hospiz/

Ambulante Hospizdienste

Die Hospizkreise verstehen sich als ein Angebot im Netzwerk professioneller und umfassender Palliativbetreuung, bei der die Patienten im Mittelpunkt stehen. Die ehrenamtlichen Hospizbegleiterinnen und -begleiter werden dabei durch speziell ausgebildete medizinische, pflegerische und sozialpädagogische Fachkräfte unterstützt.

Hospizarbeit wird von den Hospizkreisen stets ehrenamtlich und unentgeltlich, d. h. kostenfrei, geleistet.

Die Hospizbegleiterinnen und -begleiter nehmen sich Zeit, einfach „da zu sein". Sie hören zu und stehen als Gesprächspartner zur Verfügung. Sie leisten praktische Hilfestellung im Alltag und unterstützen die Angehörigen bei der Betreuung des Betroffenen.

Einige Hospizdienste bieten einen ambulanten Palliativ-Beratungsdienst an. Dieser bietet eine ganzheitliche Beratung, fürsorgliche Betreuung und mitmenschliche Begleitung an. Sie verfügen über eine ausgebildete pflegerische Fachkraft (Palliativ-Care-Fachkraft). Des Weiteren haben sie eigene Hospizbegleiterinnen und -begleiter oder arbeiten eng mit den örtlichen Hospizdiensten zusammen.

Folgende Aufgaben können von den ambulanten Palliativ-Beratungsdiensten übernommen werden:

- Einleitung und Überwachung einer Schmerztherapie und Symptomkontrolle im Einvernehmen mit dem behandelnden Arzt und Erstellung eines Notfallplans
- Vermittlung von ambulanten Pflegediensten und Hilfsmitteln
- Vermittlung von stationärem Aufenthalt in einer Palliativstation bei medizinischer oder psychosozialer Indikation
- Vermittlung von seelsorgerischer Sterbebegleitung
- Psychosoziale Beratung in persönlichen, familiären und sozialen Fragen
- Hilfe bei Behördenangelegenheiten
- Beratung bei der Erstellung einer Patientenverfügung
- Begleitung Trauernder

HINWEIS

Bitte wenden Sie sich an Ihren örtlichen Hospizdienst, um das jeweilige Angebot in Ihrer Gemeinde/Ihrer Stadt in Erfahrung zu bringen.

Folgende ambulante Hospizdienste gibt es im Landkreis München:

Garching b. München

Garchinger Hospizkreis
der Nachbarschaftshilfe Garching e. V.
Rathausplatz 1, 85748 Garching b. München
Tel.: 0 89/3 20 13 48
Mobil: 01 76/45 63 48 63
E-Mail: hospizkreis@nbh-garching.de
Internet: www.nbh-garching.de

Gräfelfing

Malteser Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst
Bahnhofstraße 3, 82166 Gräfelfing
Tel.: 0 89/85 83 79 88
Fax: 0 89/85 83 77 74
E-Mail: hospizdienst.wuermtal@malteser.org
Internet: www.malteser-hospizdienst.de

Hospizverein Würmtal e. V.
Steubstraße 1a, 82166 Gräfelfing
Tel.: 0 89/18 91 46 20
Mobil: 01 51/53 55 00 07
E-Mail: info@hospizvereinwuermtal.de
Internet: www.hospizvereinwuermtal.de

Haar

Hospizkreis Haar e. V.
Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst
St.-Konrad-Straße 2, 85540 Haar
Mobil: 01 73/2 11 00 63
E-Mail: helga@kacerovsky.de
Internet: www.hospizkreis-haar.de

Ismaning

Hospizkreis Ismaning
Regionalgruppe der IGSL-Hospiz e. V.
Bahnhofplatz 11, 85737 Ismaning
Tel.: 0 89/12 50 84 62
E-Mail: ismaning@igsl-hospiz.de
Internet: www.hospizkreis-ismaning.de

Kirchheim b. München

Hospizverein Kirchheim e. V.
Räterstraße 21, 85551 Kirchheim b. München
Tel.: 0 89/90 77 39 55
Fax: 0 89/90 77 39 56
E-Mail: info@hospizverein-kirchheim.de
Internet: www.hospizverein-kirchheim.de

Oberhaching

Zentrum für Ambulante Hospiz- und PalliativVersorgung München Land, Stadtrand und Landkreis Ebersberg (ZAHPV)
Innerer Stockweg 6, 82041 Oberhaching
Tel.: 0 89/6 13 97-1 70
Fax: 0 89/6 13 97-1 65
E-Mail: zahpv@caritasmuenchen.de
Internet: www.hospiz-und-palliativ-zentrum.de

Oberschleißheim

Hospizgruppe Schleißheim und Umgebung im Kranken- und Altenpflegeverein Oberschleißheim e. V.
Friedenstraße 21, 3. OG, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/32 83 64 15
E-Mail: kapverein@outlook.de
Internet: www.kapverein.de/unser-angebot/hospizarbeit

Ottobrunn

Hospizkreis Ottobrunn e. V.
Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst
Putzbrunner Straße 11 a, 85521 Ottobrunn
Tel.: 0 89/66 55 76 70
Fax: 0 89/66 55 76 72
E-Mail: info@hospizkreis-ottobrunn.de
Internet: www.hospizkreis-ottobrunn.de

Planegg

Evangelisches Alten- und Pflegeheim Planegg
Germeringer Straße 33, 82152 Planegg
Tel.: 0 89/89 92 24-0
Fax: 0 89/89 92 24-1 02
E-Mail: epz-planegg@diakonie-muc-obb.de
Internet: www.pflegezentrum-planegg.de/pflegezentrum-planegg/seelsorge

Pullach im Isartal

Hospizverein Isartal e. V.
Postfach 129, 82042 Pullach im Isartal
Münchener Straße 9 a (UG), 82049 Pullach im Isartal
Tel.: 0 89/89 08 36 31
Mobil: 01 71/6 09 82 29
Fax: 0 89/89 08 36 32
E-Mail: hospizverein-isartal@gmx.de
Internet: www.hospizverein-isartal.de

Schäftlarn

Evangelisches Alten- und Pflegeheim Ebenhausen
Hospizdienst der Hilfe im Alter gGmbH
Gerhart-Hauptmann-Weg 10, 82067 Schäftlarn
Tel.: 0 81 78/93 01-0
Fax: 0 81 78/93 01-18
E-Mail: epz-ebenhausen@diakonie-muc-obb.de

Unterföhring

Hospizinitiative Unterföhring
St.-Florian-Straße 2, 85774 Unterföhring
Tel.: 0 89/99 57 98 81
Fax: 0 89/95 83 58 85
E-Mail: info@hospiz.unterfoehring.de
Internet: www.unterfoehring.de

Unterschleißheim

Hospizgruppe „Wegwarte“ Unterschleißheim
Regionalgruppe der IGSL-Hospiz e. V.
Alexander-Pachmann-Straße 40, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 0 89/92 77 25 20 (AB)
Mobil: 01 76/56 71 77 81 (Einsatzleitung)
E-Mail: hospizgruppe-wegwarte@gmx.de
Internet:
www.hospizgruppe-unterschleissheim.de

Spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV)

Schwerkranke Patienten mit nicht heilbaren starken körperlichen oder psychischen Symptomen wie Schmerzen, Atemnot, Angst, Übelkeit u. a. erhalten durch den SAPV-Dienst eine umfangreiche fachliche und menschliche Unterstützung.

Mittels einer optimalen Schmerztherapie und der Symptomkontrolle sollen die psychischen, sozialen und spirituellen Bedürfnisse des Sterbenden wahrgenommen und behandelt werden. Die Verbesserung der Lebensqualität erfolgt durch das multidisziplinäre Zusammenwirken von Pflegekräften, Ärzten, Sozialarbeitern, Theologen und Hospizbegleitern. Bei entsprechender Diagnose werden die Kosten von den Krankenkassen übernommen. Dies erfolgt mit dem zuvor behandelnden Arzt bzw. dem Hausarzt.

Ansprechpartner für den gesamten Landkreis München ist der SAPV-Dienst in Oberhaching:

Zentrum für Ambulante Hospiz- und PalliativVersorgung München Land, Stadtrand und Landkreis Ebersberg (ZAHPV)
Innerer Stockweg 6, 82041 Oberhaching
Tel.: 0 89/61 39 71 70
Fax: 0 89/61 39 71 65
E-Mail: zahpv@caritasmuenchen.de
Internet: www.hospiz-und-palliativ-zentrum.de

Weitere Dienste:

Dachau

SAPV-Dachau eG
Augsburger Straße 39, 85221 Dachau
Tel.: 0 81 31/2 74 99 11
Fax: 0 81 31/2 74 99 12
E-Mail: info@palliativteam-dachau.de
Internet: www.palliativteam-dachau.de
Versorgungsgebiet im Landkreis München:
Ober- und Unterschleißheim

München

Palliativteam München West e. V.
Bodenseestraße 216, 81243 München
Neideckstraße 6, 81249 München
Tel.: 0 89/2 15 51 12 40
Fax: 0 89/2 15 51 12 49
E-Mail: info@ptm-west.de
Internet: www.ptm-west.de
Versorgungsgebiet im Landkreis München:
Gräfelfing, Neuried, Planegg

Stationäre Hospize und Palliativstationen

Palliativstationen sind spezialisierte Einrichtungen in Krankenhäusern. In Palliativstationen versorgen und begleiten multiprofessionelle Teams und ehrenamtliche Helferinnen und Helfer Menschen mit fortgeschrittenen und fortschreitenden lebensbegrenzenden Erkrankungen. Die Aufnahme in eine Palliativstation erfolgt durch ärztliche Einweisung. Im Vordergrund steht nicht die kurative (auf Heilung ausgerichtete) Behandlung, sondern die palliative Versorgung. Dazu zählen die Linderung der Symptome und die Verbesserung der Lebensqualität. Nach einem begrenzten Aufenthalt von einigen Tagen bis wenigen Wochen verlassen die Patienten die Palliativstation wieder, sodass die Schwerstkranken und Sterbenden die verbleibende Lebenszeit möglichst in ihrer gewohnten Umgebung verbringen können. Sollte eine Entlassung nicht mehr möglich sein, steht das multiprofessionelle Team der Palliativstation dem Sterbenden und seinen Angehörigen zur Seite.

Für den Landkreis und die Stadt München gibt es folgende Palliativstationen:

kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost
Klinik für Neurologie
Prof. Dr. Martin Marziniak/Frau Dr. Astrid Peters-Weist
Vockestraße 72, 85540 Haar
Tel.: 0 89/45 62-0
Fax: 0 89/45 62-32 27
E-Mail: neurologie-sekretariat.iak-kmo@kbo.de
Internet: www.iak-kmo.de

Palliativmedizinischer Dienst – Schwerpunkt ist die stationäre Behandlung von Patienten mit neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen, die akut behandelt werden müssen oder für die eine ambulante palliative Versorgung eingeleitet und geplant werden soll

Klinikum der Universität München
Palliativstation der Klinik und Poliklinik für Palliativmedizin
Marchioninistraße 15, 81377 München
Tel.: 0 89/44 00-7 49 33
Fax: 0 89/44 00-7 49 49
E-Mail: palliativstation@med.uni-muenchen.de
Internet: www.palliativmedizin-muenchen.de

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder
Palliativstation St. Johannes von Gott
Romanstraße 93
80639 München
Tel.: 0 89/17 97 29 16
Fax: 0 89/17 97 29 08
E-Mail: palliativ@barmherzige-muenchen.de
Internet:
www.barmherzige-muenchen.de/palliativmedizin

München Klinik gGmbH
Palliativstation 10f am Klinikum Schwabing
Kölner Platz 1, 80804 München
Tel.: 0 89/30 68-56 36
Fax: 0 89/30 68-39 56
Internet: www.muenchen-klinik.de/krankenhaus/schwabing/tumoren-blut-lymphom-infektion/blutkrebs-bluterkrankungen/palliativstation/

München Klinik gGmbH
Palliativstation 5p am Klinikum Harlaching
Sanatoriumsplatz 2, 81545 München
Tel.: 0 89/62 10-28 49
Fax: 0 89/62 10-28 51
Internet: www.muenchen-klinik.de/krankenhaus/harlaching/haematologie-onkologie/krebsmedizin-onkologie/palliativstation/

Stationäre Hospize sind eigenständige wohnliche Einrichtungen – unabhängig von Krankenhaus oder Pflegeheim –, die kompetente Versorgung, Betreuung und Begleitung bieten. Aufgenommen werden Patientinnen und Patienten mit einer fortgeschrittenen, sich weiter entwickelnden Erkrankung mit absehbarer Lebenserwartung nach ärztlicher Einweisung, sofern der sterbende Mensch nicht in seinem gewohntem Umfeld versorgt werden kann und keine Behandlung im Krankenhaus bzw. auf einer Palliativstation benötigt. Dabei stehen der schwerstkranke bzw. sterbende Mensch und dessen Angehörige mit ihren jeweiligen Bedürfnissen im Mittelpunkt. Eine ganzheitliche Pflege, Versorgung und Begleitung wird durch haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hospizes in Zusammenarbeit mit palliativmedizinisch erfahrenen Ärztinnen und Ärzten gewährleistet. Die Heilung der Krankheit steht auch hier nicht im Vordergrund, sondern die Linderung der Symptome und die Verbesserung der Lebensqualität. Der Aufenthalt der Patientinnen und Patienten dauert üblicherweise bis zu deren Versterben. Ein Großteil der Kosten wird von den Kranken- und Pflegekassen übernommen; die übrige Finanzierung erfolgt z. B. über Spenden.

Für den Landkreis und die Stadt München gibt es zwei stationäre Hospize:

Johannes-Hospiz der Barmherzigen Brüder
Notburgastraße 4 c, 80639 München
Tel.: 0 89/17 95 93 10
Fax: 0 89/17 95 93 19
E-Mail: hospiz@barmherzige-muenchen.de
Internet: www.barmherzige-johanneshospiz.de

Christophorus Hospiz München
Effnerstraße 93, 81925 München
Tel.: 0 89/1 30 78 70
Fax: 0 89/13 07 87-13
E-Mail: info@chv.org
Internet: www.chv.org

Johannes-Hospiz der barmherzigen Brüder

Christophorus Hospiz München

TIPPS

Tipps von A bis Z

Barrierefreies Reisen mit der Deutschen Bahn

Für die Planung einer barrierefreien Reise wenden Sie sich bitte an:
Mobilitätsservice-Zentrale der Deutschen Bahn AG:
Tel.: 01 80/6 51 25 12
Internet: www.bahn.de/barrierefrei

Eine Übersicht über barrierefreie Zugänge von Bahnhöfen und Haltestellen, den Einsatz von behindertengerechten Fahrzeugen sowie Fahrpläne finden Sie im Faltblatt des Münchner Verkehrs- und Tarifverbund MVV „Barrierefreier Zugang".

Dieser Plan verschafft Ihnen eine Übersicht über Lifte, Rollsteige und Rampen im Gesamtnetz des MVV und informiert über Freifahrt-Angebote.

Nähere Auskünfte:
Münchner Verkehrs- und Tarifverbund GmbH (MVV)
Thierschstraße 2, 80538 München
MVV-Infotelefon: 0 89/41 42 43 44
MVG-Hotline: 0 89/3 44 22 66 00
Internet: www.mvv-muenchen.de

Bücher im Großdruck und Hörbücher

Inzwischen geben die meisten Verlage Bücher mit großen Schrifttypen heraus, wobei das Angebot von heiteren Erzählungen über klassische Literatur bis zu Lexika reicht und mittlerweile auch preiswerte Taschenbücher umfasst. Zusätzlich werden immer mehr Texte als Hörbücher angeboten, die speziell für Menschen, deren Sehvermögen nachlässt, eine gute Alternative zum Buch darstellen. Sie erhalten dazu in allen Buchhandlungen Auskunft. In Stadt- und Gemeindebüchereien werden Sie Bücher im Großdruck, Zeitschriften, Hörbücher, Spiele, CDs und Kassetten finden.

Ihre Kriminalpolizei rät
Misstrauen ist keine Unhöflichkeit!

Leider werden ältere Menschen immer wieder Opfer von skrupellosen Trickbetrügern. Daher sollten Sie keine fremden Personen in Ihre Wohnung lassen, wenn Ihnen Zweifel an deren Glaubwürdigkeit kommen. Häufig möchten diese Personen Ihr Mitleid erwecken, z. B. durch Vortäuschung eines Notfalls. Eine gängige Methode von Trickbetrügern sind auch sogenannte „Schockanrufe", bei denen unter Vortäuschung eines Notfalls, Unfalls oder gar Todesfalls einer nahestehenden Person versucht wird, Bargeld und Wertgegenstände zu ergaunern. Oft geben sich die Betrüger auch als Mitarbeiter der Energieversorger, Polizeibeamte o. ä. aus. Scheuen Sie sich nicht davor, im Zweifelsfall bei deren Dienststelle telefonisch nachzufragen, ob man tatsächlich einen Mitarbeiter zu Ihnen geschickt hat.

Informationen für Geschädigte von Trickbetrug bzw. wie Sie sich Zweifelsfall verhalten sollten, gibt Ihnen gerne Ihr

Polizeipräsidium München
Kommissariat 105 – Prävention und Opferschutz
Tel.: 0 89/29 10-44 44
Internet: www.polizei-beratung.de

Weitere Informationen erhalten Sie in der Broschüre „Mit Sicherheit nicht alt aussehen", erhältlich bei:
Landeshauptstadt München
Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege
Burgstraße 4, 80331 München
Tel.: 0 89/2 33-9 69 66
Internet:
www.muenchen.de/beschwerdestelle-altenpflege

Aber auch gegen Einbrecher, die entgegen einer weit verbreiteten Meinung sehr oft auch tagsüber tätig werden, können Sie sich wirkungsvoll schützen. Die Polizei berät Sie gerne neutral und kostenfrei über den neuesten Stand der Sicherheitstechnik und empfiehlt Ihnen ein individuelles Maßnahmenpaket.

Auskünfte oder einen Termin bei der **kriminalpolizeilichen Beratungsstelle – Sicherheitstechnische Prävention** erhalten Sie

Montag bis Donnerstag: 9 bis 12 Uhr
Tel.: 0 89/29 10-34 30
E-Mail: beratungsstelle-muenchen@polizei.bayern.de

HINWEIS

Scheuen Sie sich nicht, im Notfall über den Notruf 110 die Polizei zu verständigen! Sie kommt lieber einmal umsonst als einmal zu spät!

Menschen mit Schwerbehinderung

Menschen mit Schwerbehinderung können einen Nachteilsausgleich in Form von Vergünstigungen oder besonderen Leistungen in Anspruch nehmen, z. B. bei der Personenbeförderung im öffentlichen Nah- und Fernverkehr, bei Parkausweisen, bei der Steuer, der Sparförderung oder bei Eintrittsgeldern. Der Nachteilsausgleich hängt vom Grad der Behinderung und dem jeweiligen Merkzeichen ab. Anträge und nähere Auskünfte erhalten Sie beim:

Zentrum Bayern Familie und Soziales
Region Oberbayern
Bayerstraße 32, 80335 München
Tel.: 0 89/1 89 66-17 00
Fax: 0 89/1 89 66-14 99
E-Mail: poststelle.obb@zbfs.bayern.de

bei den Stadt- und Gemeindeverwaltungen sowie im:

Landratsamt München
Beauftragte für Menschen mit Behinderung
Frau Sigrid Karl
Frankenthaler Straße 5-9, 81539 München
Tel.: 0 89/62 21-25 45
E-Mail: KarlS@lra-m.bayern.de

Telefonketten

Wenn Sie ein Telefon besitzen, können Sie sich an einer Telefonkette beteiligen. Hierbei schließen sich vier bis sechs Personen zu einer Telefonkette zusammen und rufen sich täglich nach einem fest vereinbarten „Stundenplan" an. So ruft Frau A. jeden Morgen um 9:00 Uhr Frau B. an. Darauf telefoniert Frau B. um 9:30 Uhr mit Frau C. Diese ruft um 10:00 Uhr Herrn D. an usw. Meldet sich ohne ersichtlichen Grund jemand nicht, sodass die Telefonkette unterbrochen wird, ist dafür zu sorgen, dass bei dem Betreffenden nachgesehen wird, ob alles in Ordnung ist. Die Telefonkette gibt den Beteiligten nicht nur Sicherheit, sondern auch eine Gelegenheit zu einem täglichen Gespräch.

Bitte informieren Sie sich bei Ihrem Seniorenzentrum oder Ihrer zuständigen Gemeinde- bzw. Stadtverwaltung, ob für Ihre Gemeinde oder Stadt bereits eine Telefonkette installiert wurde. Sie können diese aber auch selbst mit anderen Interessierten ins Leben rufen. Bei der Organisation können Ihnen Mitarbeiter der Seniorenzentren Ihrer Gemeinde oder Stadt bei Bedarf bestimmt behilflich sein.

Telefonseelsorge

Die Telefonseelsorge bietet ein bundesweites Netz, in dem Menschen jeden Alters Ansprache und Hilfe finden können. Am Telefon erwarten Sie Gesprächspartner, die sich zu allen Tages- und Nachtzeiten Ihrer Sorgen und Nöte annehmen, Zeit für Sie haben und Ihnen in schwierigen Situationen beratend zur Seite stehen. Das können sowohl ehrenamtliche Helfer als auch Fachkräfte, wie z. B. Theologen, Psychologen oder Sozialpädagogen, sein.

Die Telefonseelsorge ist ein anonymes Beratungsangebot, das allen Bürgerinnen und Bürgern zur Verfügung steht.

Sie erreichen die Telefonseelsorge unter den gebührenfreien Rufnummern:

Tel.: 08 00/11 10-2 22 (kath.)
Tel.: 08 00/11 10-1 11 (evang.)

Sie können die Telefonseelsorge auch per E-Mail in Anspruch nehmen unter www.ts-im.internet.de.

Weiterführende Links und Notrufnummern

Falls Sie zu bestimmten Themen noch weiterführende Informationen benötigen, können Sie diese unter den folgenden Links erhalten. Häufig können auf diesen Seiten auch Broschüren, Anträge etc. heruntergeladen oder bestellt werden. Diese Übersicht kann jederzeit durch Ihre weiteren Empfehlungen ergänzt werden. Melden Sie sich gerne bei Ihrer Fachstelle für Senioren im Landratsamt München und informieren Sie uns über interessante und hilfreiche Internetseiten!

Allgemeine Themen:

www.bahn.de
(Deutsche Bahn AG)

www.bezirk-oberbayern.de
(Bezirk Oberbayern)

www.justiz.bayern.de
(Bayerisches Staatsministerium der Justiz)

Gesundheit und Pflege:

www.stmgp.bayern.de
(Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege)

www.mdk-bayern.de
(Medizinischer Dienst der gesetzlichen Krankenkassen)

www.medicproof.de
(Medizinischer Dienst der privaten Krankenkassen)

www.aok-pflegeheimnavigator.de
(AOK – Regionale Pflegeheimsuche)

www.aok.de/medizin-versorgung
(AOK – Informationen zu gesundheitlicher Versorgung)

www.bkk-pflegefinder.de
(BKK – Pflegeheimsuche)

www.pflegelotse.de
(vdek – Informationen über Pflegeheime etc.)

www.der-pflegekompass.de
(Knappschaft – Informationen zu Pflegeanbietern)

www.heimverzeichnis.de
(Informationen über die Qualität von Alten- und Pflegeheimen)

www.dak.de
(Pflegelotse der DAK)

www.tk.de
(TK-Pflegelotse)

www.barmer.de
(Der Barmer Pflegelotse hilft bei der Suche nach ambulanten und stationären Pflegeeinrichtungen)

Wohnen:

www.wohnprojekte-portal.de
(Förderung neuer Wohnformen)

www.wohnprojektatlas-bayern.de
(Übersicht über verschiedene Wohnprojekte)

www.neue-wohnformen.de
(Übersicht über Wohnprojekte und Wohnangebote)

www.urbanes-wohnen.de
(Wohnprojekte, Nachbarschaftsinitiativen)

Notrufnummern:

Giftnotruf: 0 89/1 92 40

Feuerwehr und Rettungsdienst: 1 12

Polizei: 1 10

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 11 61 17

Sperrung EC- und Kreditkarte: 11 61 16

Wir hoffen, dass Ihnen unser Ratgeber gefällt und
Sie das passende Angebot für sich gefunden haben.

Zu diesem Ratgeber ist eine Notfallbroschüre erschienen.

Bildnachweis

Vorwort: Landratsamt München/Christoph Gramann
S. 9 – 15: Abdruck der Bilder mit freundlicher Genehmigung der Gemeinden
S. 10 Gemeinde Baierbrunn/Michael von Ferrari
S. 14 Gemeinde Sauerlach/Claus Schunk
S. 17 istock/stanley54
S. 18. istock/AlexRaths
S. 18 istock/MachineHeadz
S. 19 istock/vm
S. 27 Fotos mit freundlicher Genehmigung Seniorentreff „Kaiserstiftung"/Riemerling
S. 29 istock/Anna_Shepulova
S. 30 istock/Floortje
S. 30 rdnz - adobestock
S. 30/31 istock/SeanShot
S. 32 adobestock/HighwayStarz
S. 39 istock/shironosov
S. 40 istock/robeo
S. 40/41 istock/FooTToo
S. 42 adobestock/sebra, adobestock/alicja neumiler
S. 44 istock/malerapaso
S. 46 istock/shironosov
S. 47 wgp-shop.de
S. 49 istock/Ocskaymark
S. 50 istock/Boonchuay1970
S. 50/51 istock/oneclearvision
S. 52 Astrid Keese
S. 55 istock/FredFroese
S. 58 istock/ozgurdonmaz
S. 62 istock/vm
S. 65 istock/Janoka82
S. 66 istock/gilas
S. 66/67 istock/LightFieldStudios
S. 68 istock/Schulz Christian
S. 73 Deutsche Bahn AG
S. 77 istock/monkeybusinessimages
S. 78 istock/netopeak
S. 78/79 istock/totalpics
S. 80 istock/KatarzynaBialasiewicz
S. 83 istock/Cameris
S. 85 istock/ultramarinfoto
S. 86 istock/Valerie Loiseleux
S. 86/87 istock/Victor_69
S. 88 istock/wildpixel
S. 101 istock/Lugaaa
S. 102 istock/filmfoto
S. 102/103 istock/bowdenimages
S. 105 Stadtteilarbeit e. V.
S. 107 adobestock/goodluz
S. 113 adobestock/Kzenon
S. 115 istock/Nadeika
S. 116, istock/EdnaM
S. 116/117 istock/CasarsaGuru
S. 118 istock/doble-d
S. 125 istock/Imgorthand
S. 126 istock/Grafner
S. 126/127 fotolia/von: De Visu
S. 128 istock/FredFroese
S. 157 istock/casaraGuru
S. 159 istock/ljubaphoto
S. 160 istock/Flaming Pumpkin
S. 160/161 istock/JM_Image_Factory
S. 162 istock/AlexRaths
S. 167 links Claudia Rehm/Barmherzige Brüder
S. 167 rechts Mario Fichtner
S. 168 istock/marinini
S. 170 istock/Dony
S. 171 istock/petebax
S. 173 istock/BraunS
S. 173 Bild Notfallmappe istock/ollo
S. 176 istock/porcorex

Impressum

Landratsamt München
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Mariahilfplatz 17
81541 München
Tel.: 089/6221-1600
E-Mail: pressestelle@lra-m.bayern.de
Internet: www.landkreis-muenchen.de

V.i.S.d.P.: Christine Spiegel, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Redaktion:
Andreas Lechner, Birgit Schafflhuber, Franziska Herr
und Andrea Klein in Zusammenarbeit mit Mitarbeitern
des Landratsamts

Layout, Satz und Gestaltung
Medienzentrum München-Land 2018
&
Andreas Meissner Design 2023

Druck
Gotteswinter und FIBO Druck- und Verlags GmbH, München

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/53116-2212-1007

Landkreis
München

Seniorenratgeber für Älterwerdende und Junggebliebene

2023

Landratsamt München

Mariahilfplatz 17 · 81541 München · www.landkreis-muenchen.de