



Gut informiert älter werden

Seniorenratgeber



WIR PFLEGEN DAS LEBEN

Bei uns können Sie sich entspannt zurücklehnen.

- Stationäre Dauer-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Qualifizierte Pflege für demenzkranke Bewohner
- Förderung der vorhandenen Fähigkeiten
- Individuelle Therapiekonzepte
- Vielfältiges Betreuungs- und Freizeitangebot
- Entspannung und Sensibilisierung der Sinne
- Hilfe in allen Lebenslagen

HAUS NEUPERLACH

Friedrich-Engels-Bogen 4 • 81735 München
Tel.: 089/1891485-0 • Fax: 089/1891485-600
neuperlach@phoenix.nu • www.phoenix.nu



Senioren- und Pflegezentrum

PHÖNIX

HAUS NEUPERLACH

Grüßwort des Landrats

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 nach pflegerischer Betreuung oder Palliativversorgung auf.

Das Angebot an Unterstützungsmöglichkeiten und Freizeitangeboten ist gerade in einem so lebendigen Landkreis wie dem unseren immens groß – und deshalb auch nicht immer auf den ersten Blick leicht durchschaubar.

Dieser Wegweiser 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 uns das eine oder andere Angebot unbekannt, so dass wir uns über Hinweise freuen und die nächste Auflage unseres Seniorenratgebers mit noch mehr Informationen füllen 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

Inhaltsverzeichnis

Grußwort des Landrats 1

Wer hilft mir weiter? 6 – 19

Ansprechpartner in den Gemeinden und Städten des Landkreises München	6
Beratungsstellen im Landkreis München	10
Caritas-Zentren im Landkreis München	13
Sozialverbände	16
Spezialisierte Dienste	17
Gedächtnissprechstunden	19

Aktiv im Alter – soziales Engagement 20 – 25

Seniorenbegegnungsstätten, Treffpunkte und Bildungsangebote	20
Mittagstisch	22
Bildung	24
Kultur	24
Soziales Engagement	24
Reisen	25

Die Gesunde Generation 60+ 26 – 29

Sport	26
Orthopädie	27
Medizinische Versorgung	28



Wohnen im Alter 30 – 51

Bauliche Maßnahmen zur Wohnraumanpassung	30
Beratungsstelle Wohnen	34
Hilfen für den Haushalt und im Alltag	36
Nachbarschaftshilfe / Soziale Dienste	36
Essen auf Rädern	40
Hausnotrufdienste	42
Sicher Wohnen im Alter	44
Wohnformen im Alter	45/49
Wohngeld	50

Rund um das Thema Pflege 52 – 76

Das Pflegetagebuch	52
Der Pflegeantrag	52
Was leistet die Pflegeversicherung?	53
Hilfe und Leistungen für pflegende Angehörige	55
Das erste Pflegestärkungsgesetz	55
Pflege zu Hause: Welche Möglichkeiten gibt es?	57
Ambulante Pflegedienste	59
Wenn ich es zuhause nicht mehr alleine schaffe?	66
Stationäre Einrichtungen der Altenhilfe mit ihrem Dienstleistungsangebot	67

Im Blickpunkt: Demenz 77 – 81

Was tun bei Demenz?	77
Tipps für den Alltag	78
Hilfen für Betroffene und deren Angehörige	81

Ambulante Hospiz- und Palliativdienste 82 – 85

Hospiz- und Palliativnetzwerk im Landkreis München	82
Ambulante Hospizdienste	83
Spezialisierte Ambulante Palliativ Versorgung (SAPV)	85

Tipps und Hilfen von A-Z 86 – 97

Übersicht MVV-Plan	98
Branchenverzeichnis	100

Herzensangelegenheit!



Seniorenwohncentrum Stumpfweise in Unterhaching „wir pflegen professionell und mit Herz“

**Unsere neue Pflegewohngruppe wird eröffnet!
Dauer- und Kurzzeitpflege für alle Pflegestufen**

Rufen Sie uns gern an:
Seniorenwohncentrum Stumpfweise
Walther-Paetzmann-Straße 26
82008 Unterhaching
Tel.: 089 - 45 21 32 - 0
sterker@bayernstift.de
www.bayernstift.de



Jetzt QR-Code
abscannen und mehr
über uns erfahren!





©Tyler Olson / Fotolia



Herausgeber:
mediaprint infoverlag gmbh
Lechstraße 2, 86415 Mering
Registergericht Augsburg, HRB 10852
USt-IdNr.: DE 811190608
Geschäftsführung:
Ulf Stornebel,
Dr. Otto W. Drosihn
Tel.: 08233 384-0
Fax: 08233 384-247
info@mediaprint.info



in Zusammenarbeit mit:
Landratsamt München
Mariahilfplatz 17, 81541 München

Redaktion:
Verantwortlich für den amtlichen Teil: Landratsamt München
Verantwortlich für den sonstigen redaktionellen Inhalt: mediaprint infoverlag gmbh
Verantwortlich für den Anzeigenteil: mediaprint infoverlag gmbh – Goran Petrasevic

Angaben nach Art. 8 Abs. 3 BayPrG: Alleinige Gesellschafterin der mediaprint infoverlag gmbh ist die Media-Print Group GmbH, Paderborn

Quellennachweis für Fotos / Abbildungen:
Titelfotos: tina7si / Fotolia; Polylooks, Yuri Arcurs / Fotolia;
Notfallmappe Titel: photol.com, monkeybusiness / Fotolia, comstock / thinkstock,
PhotoSG / Fotolia, Landkarte / Landratsamt München
Notfallmappe Umschlagseite 4: Witschel Mike / MEV Verlag GmbH
Weitere Bildnachweise stehen in den jeweiligen Fotos.

81541057 / 1. Auflage / 2015

Druck:
Mundschenk Druck + Medien
J. u. M. Radbeck GbR
Mundschenkstraße 5
06889 Lutherstadt Wittenberg

Papier:
Umschlag: 250 g Bilderdruck, dispersionslackiert
Inhalt: 115 g, weiß, matt, chlor- und säurefrei

Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.

Umgang mit dem Seniorenratgeber

Die aktuelle Auflage des Seniorenwegweisers „Gut informiert älter werden“ soll Ihnen helfen, Fragen zu beantworten, die sich im Alter stellen. Dazu wurden alle relevanten Themen des Alters sowie hilfreiche Adressen und Beratungsmöglichkeiten im Seniorenratgeber zusammengefasst.

Der erste Teil „Wer hilft mir weiter“ (S. 6 – 19) versammelt alle wichtigen Beratungsstellen und Ansprechpartner im Landkreis München. Darunter finden Sie auch spezialisierte Dienste sowie Sozialverbände.

Der zweite Teil „Aktiv im Alter“ (S. 20 – 25) dient nicht nur als Anregung, wie Sie Ihre Freizeit aktiv gestalten können – es werden auch verschiedene Seniorenclubs und -treffs aufgeführt.

Im dritten Teil „Die Gesunde Generation 60+“ (S. 26 – 29) werden wertvolle Tipps gegeben, wie Sie sich fit und gesund halten können.

Rund um das Thema „Wohnen im Alter“ (S. 30 – 51) informiert der vierte Teil. Dabei reicht das Themenspektrum von baulichen Maßnahmen zur Wohnraumanpassung und Wohnberatung über Hilfen im Alltag bis hin zur Vorstellung von möglichen und sicheren Wohnformen. Darüber hinaus werden Fragen zum Wohngeld beantwortet.

Im fünften Teil dreht sich alles „Rund um das Thema Pflege“ (S. 52 – 76). Ob Pflege in den eigenen vier Wänden oder stationär – hier finden Sie alles Wissens-

werte und erhalten einen Überblick über die einzelnen Anbieter im Landkreis.

Teil sechs „Im Blickpunkt: Demenz“ (S. 77 – 86) erklärt die Krankheit an sich, gibt Tipps für den Alltag und zeigt Hilfen für Betroffene und deren Angehörige auf.

Der siebte Teil „Ambulante Hospiz- und Palliativdienste“ (S. 82 – 85) führt eben diese Dienste auf und stellt das Hospiz- und Palliativnetzwerk im Landkreis München als Koordinierungs- und Beratungsstelle vor.

Im letzten Teil unter „Tipps und Hilfen von A – Z“ (S. 86 – 97) erhalten Sie schließlich Sachinformationen zu relevanten Themen. Der MVV-Plan am Ende der Broschüre zeigt wie Sie sich im Gesamtnetz mit S- und U-Bahn barrierefrei bewegen können.

Bitte beachten Sie, dass der Seniorenwegweiser zwar keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt, wir aber dennoch hoffen, dass Sie den richtigen Ansprechpartner zu Ihrer aktuellen Lebenslage finden.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine möglichst hilfreiche Lektüre!

Wer hilft mir weiter?

Ansprechpartner in den Gemeinden und Städten des Landkreises München



© Ed Bock 2008/Thinkstock

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 betreffenden Fragen Ansprechpartner, die direkt Hilfe leisten oder kompetente Hilfe vermitteln können. Auch die jeweiligen Stadt- und Gemeindeverwaltungen sowie das Landratsamt München geben Auskunft.

Gemeinde Aschheim

Ismaninger Straße 8, 85609 Aschheim
Frau Katrin Miroslaw
(zuständig für gemeindliche Seniorennachmittage,
Seniorenausflüge u. ä.)
Telefon: 089 909978-46
Telefax: 089 909978-46
E-Mail: Katrin.Miroslaw@aschheim.bayern.de
Frau Renate Färber
(zuständig für das Betreute Wohnen,
Fragen zur Grundsicherung im Alter,
Wohnberechtigungsbescheinigungen u. ä.)
Telefon: 089 909978-40
Telefax: 089 909978-840
E-Mail: Renate.Faerber@aschheim.bayern.de

Gemeinde Aying

Kirchgasse 4, 85653 Aying
Seniorenbeauftragte Frau Gabriele Oster
Telefon: 08095 9095-21
Telefax: 08095 52353
E-Mail: gemeinde@aying.bayern.de

Gemeinde Baierbrunn

Bahnhofstraße 2, 82065 Baierbrunn
Frau Elisabeth Klier
Telefon: 089 744150-11
Telefax: 089 744150-10
E-Mail: elisabeth.klier@baierbrunn.bayern.de

Wer hilft mir weiter?

Gemeinde Brunnthal

Seniorenbeauftragte Frau Nathalie Speier
Münchner Straße 5, 85649 Brunnthal
Telefon: 08102 890-15
Telefax: 08102 8909015
E-Mail: nathalie.speier@brunnthal.bayern.de

Gemeinde Feldkirchen

Rathausplatz 1, 85622 Feldkirchen
Telefon: 089 909974-0
Telefax: 089 909974-3

Stadt Garching

Seniorenbeauftragte Frau Ingrid Stanglmeier
Rathausplatz 3, 85748 Garching
Telefon: 089 32089154
E-Mail: Ingrid.Stanglmeier@garching.bayern.de

Gemeinde Gräfelfing

Sozialreferent Günter Roll
Ruffinistraße 2, 82166 Gräfelfing
Telefon: 089 8582-0
Telefax: 089 8582-88

Gemeinde Grasbrunn

Seniorenbeauftragte Frau Anna Meschenmoser
Lerchenstraße 1, Neukeferloh, 85630 Grasbrunn
Telefon: 089 461002-103
Telefax: 089 461002-33
E-Mail: anna.meschenmoser@grasbrunn.de

Gemeinde Grünwald

Rathausstraße 3, 82031 Grünwald
Frau Bettina Struk
Telefon: 089 64162-199
Telefax: 089 64162-4199
E-Mail: bettina.struk@gemeinde-gruenwald.de

Gemeinde Haar

Herr Peter Ziegler
Seniorenclub
Kirchenplatz 1, 85540 Haar
Telefon: 089 46002-950
E-Mail: seniorenclub-haar@t-online.de

Gemeinde Höhenkirchen-Siegertsbrunn

Seniorenbeauftragter Herr Peter Aubel
Wallbergstraße 32
85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Telefon: 08102 785893
Mobil: 0171 9909523
E-Mail: peter.aubel@telis-finanz.de

Ambulanter Senioren Service

Seniorenbetreuung Frau Elisabeth Oelschläger
Bahnhofstraße 8, 85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Telefon: 08102 88 99
Mobil: 0172 8189097

Gemeinde Hohenbrunn

Seniorenbeauftragter Herr Paul Krämer
Friedrich-Fröbel-Straße 40, 85521 Riemerling
Telefon: 089 605981
oder über die Gemeinde Hohenbrunn
Bürgerbüro: Soziallotse Herr Sebastian Heinzig
Pfarrer-Wenk-Platz 1, 85662 Hohenbrunn
Telefon: 08102 800-13
Telefon: 08102 800-10
E-Mail: info@hohenbrunn.de



Nähe hat viele Gesichter:

Respekt, Aufmerksamkeit, ein gemeinsames Lachen.

Wir sind da, wenn Sie uns brauchen, helfen und geben Halt – zum Beispiel mit folgenden Diensten:

- **Menüservice** – Ihr freundlicher Menüservice für zu Hause.
- **Hausnotruf mit Rauchmelder** – Unabhängigkeit und Sicherheit daheim.
- **Mobiler Notruf** – Sicherheit für unterwegs.
- **Fahrdienst** – Unabhängig und mobil sein.
- **und vieles mehr**

Bei Bedürftigkeit ist die Übernahme der Kosten durch eine **Malteser Patenschaft** möglich. Wir informieren Sie gerne!

Rufen Sie uns an:
089 – 85 80 800
www.malteser-graefelfing.de
malteser.graefelfing@malteser.org



Malteser
...weil Nähe zählt.

Wer hilft mir weiter?

Gemeinde Ismaning

Seniorenbeauftragte Frau Christine Steurer
Aschheimer Straße 2, 85737 Ismaning
Telefon: 089 969982-73
Telefax: 089 969982-82
E-Mail: hillebrandhof@ismaning.de

Gemeinde Kirchheim b. München

Seniorenbeauftragte Frau Süß
Räterstraße 21, 85551 Kirchheim b. München
Telefon: 089 945673010
Mobil: 0152 53083186
E-Mail: seiniorenbeauftragte@kirchheim-heimstetten.de

Gemeinde Neubiberg

Seniorenbeirätin Frau Elisabeth Stettmeier
Prof.-Göttsberger-Straße 9, 85579 Neubiberg
Telefon: 089 6018688

Gemeinde Neuried

Herr Kai Strien
Planegger Straße 2, 82061 Neuried
Telefon: 089 759 01-37
Telefax: 089 759 01-47
E-Mail: strien@neuried.de

Gemeinde Oberhaching

Herr Günther Henhammer
Alpenstraße 11, 82041 Oberhaching
Telefon: 089 61377135
Telefax: 089 6131128
E-Mail: guenther.henhammer@oberhaching.de

Gemeinde Oberschleißheim

Frau Brita Janßens
Freisinger Straße 15, 85764 Oberschleißheim
Telefon: 089 31561317
Telefax: 089 3156137717
E-Mail: BJanssens@oberschleissheim.de

Gemeinde Ottobrunn

Frau Barbara Sturm
Haus der Senioren
Mozartstraße 68, 85521 Ottobrunn
Telefon: 089 608600-40
Telefax: 089 608576-79
E-Mail: hds@Ottobrunn.de
Homepage: www.ottobrunn.de/BildungundSoziales/HausderSenioren/Willkommen.aspx

Gemeinde Ottobrunn

Seniorenreferentin Frau Erika Aulenbach
Dunanstraße 4, 85521 Ottobrunn
Telefon: 089 6099765
E-Mail: erika@aulenbach.net

Gemeinde Planegg

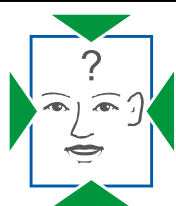
Erster Bürgermeister Herr Heinrich Hofmann
Pasinger Straße 8, 82152 Planegg
Telefon: 089 89926-0
Telefax: 089 89926-222
E-Mail: hofmann@planegg.de

Gemeinde Pullach i. Isartal

Familien- und Seniorenbeauftragte Frau Isabel Gruber
Johann-Bader-Straße 21, 82049 Pullach i. Isartal
Telefon: 089 744744-71
Telefax: 089 744744-88
E-Mail: gruber@pullach.de
Homepage: www.pullach.de

Gemeinde Putzbrunn

Seniorenbeauftragte Frau Beate Weber
Kiefernstraße 2, 85640 Putzbrunn
Telefon: 089 603910
Telefax: 089 46262-123
E-Mail: info@putzbrunn.de



LINGUA
Logopädische Praxis

Semina Tan

Heimstettnerstr. 2
85551 Kirchheim

Tel.: 089 - 99 57 95 55
Fax: 089 - 99 57 95 54
E-Mail: info@lingua-tan.de
www.lingua-tan.de

Alle Kassen und Privat
Termine nach Vereinbarung

Logopädische Behandlung von Sprach-,
Sprech-, Stimm-, Schluckstörungen im
Kinder-, Jugend- und Erwachsenenalter

Wer hilft mir weiter?

Gemeinde Sauerlach

Frau Petra Zellner
Bahnhofstraße 1, 82054 Sauerlach
Telefon: 08104 664614
E-Mail: petra.zellner@sauerlach.bayern.de

Gemeinde Schäftlarn

Seniorenbeauftragter Herr Reinhold Stach
Telefon: 08178 4540, 3950
Telefax: 08178 4271
Frau Mathilde Gräfin von Pfeil und Klein-Ellguth
Telefon: 08178 4540
Starnberger Straße 50, 82069 Hohenschäftlarn

Gemeinde Straßlach-Dingharting

Herr Christian Beyer
Schulstraße 21, 82064 Straßlach-Dingharting
Telefon: 08170 9300-29
Telefax: 08170 9300-843
E-Mail: ewo@strasslach.de

Gemeinde Taufkirchen

Seniorenbeauftragter Herr Florian Schreyer
Köglweg 6, 82024 Taufkirchen
Telefon: 089 666722-132
Telefax: 089 6127493

Gemeinde Unterföhring

Senioren- und Behindertenbeauftragter
Herr Franz Klietsch
Sprechstunde jeden 1. Mittwoch im Feringahaus
Seniorenbegegnung
St.-Florian-Straße 2
Telefon: 0175 5811975
oder über die Begegnungsstätte
Telefon: 089 9503377
E-Mail: franzklietsch@arcor.de

Seniorenbeirat

1. Vorsitzende Frau Edith Michal
Telefon: 089 9504699
E-Mail: edith.michal@arcor.de

Gemeinde Unterhaching

Seniorenbeauftragte Frau Erdmute Albat
Senioren im KUBIZ
Jahnstraße 1, 82008 Unterhaching
Telefon: 089 66555319/18
Telefax: 089 66555330
E-Mail: seniorenimkubiz@unterhaching.de

Stadt Unterschleißheim

Seniorenbeauftragte Frau Johanna Krimmer
Sportplatzstraße 27, 85716 Unterschleißheim
Telefon: 089 3101621
E-Mail: vdi-lohhof@gmx.de



Wer hilft mir weiter?

Beratungsstellen im Landkreis München

Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V.

Hauptstraße 42, 82008 Unterhaching
Telefon: 089 66059-222
Telefax: 089 66053-221
E-Mail: kontakt@aglms.de
Homepage: www.aglms.de

Ambulantes Senioreninformations- und Servicezentrum GmbH (ASS)

Bahnhofstraße 8, 85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Telefon: 08102 8899
Telefax: 08102 78444-44
E-Mail: info@ambulanter-senioren-service-hoehenkirchen-siegertsbrunn.de
Homepage: www.ambulanter-senioren-service-hoehenkirchen-siegertsbrunn.de

Behindertenbeauftragter des Landkreises München

Herr Aleksandar Dordevic, Landratsamt München
Mariahilfplatz 17, 81541 München
Telefon: 089 6221-2545
Telefax: 089 6221-442545
E-Mail: DordevicA@lra-m.bayern.de
Homepage: www.landkreis-muenchen.de

Beratungsstelle Wohnen / Stadtteilarbeit e. V.

Aachener Straße 9, 80804 München
Telefon: 089 357043-0
Telefax: 089 357043-29
E-Mail: be-wohnen@verein-stadtteilarbeit.de
Homepage: www.verein-stadtteilarbeit.de

Beratungstützpunkt 50+ Hohenbrunn

Pfarrer-Wenk-Platz 1, 85662 Hohenbrunn
Telefon: 08102 800-0
Telefax: 08102 800-13
E-Mail: info@hohenbrunn.de
Homepage: www.hohenbrunn.de

Caritas Sozialstation Hachinger Tal und Ottobrunn

Von-Stauffenberg-Straße 39, 82008 Unterhaching
Telefon: 089 614521-17
Telefax: 089 614521-18
Telefon: 089 614521-11 (für Ottobrunn)
Homepage: www.caritas-muenchen.de

Familienberatung Ismaning

Reisinger Straße 27, 85737 Ismaning
Telefon: 089 960799-50/51
Telefax: 089 960799-53
E-Mail: info@familienberatung-ismaning.de
Homepage: www.familienberatung-ismaning.de

Feringahaus Seniorenberatung

St.-Valentin-Weg 20, 85774 Unterföhring
Telefon: 089 995798 -80, -81,
Telefax: 089 95835885
E-Mail: sbinfo@unterfoehring.de
Homepage: www.unterfoehring.de



© Cornstock Images / Thinkstock

Wer hilft mir weiter?

Freiwilligenbörse Ismaning

Dr. Schmitt-Straße 4, 85737 Ismaning
Telefon: 089 96289930
Telefax: 089 96289877
E-Mail: inge.brandmeier@caritasmuenchen.de

Freiwilligen-Zentrum Ottobrunn / Landkreis München Südost

Putzbrunner Straße 11a, 85521 Ottobrunn
Telefon: 089 608520-12
Telefax: 089 608520-30
E-Mail: fwz-ottobrunn@caritasmuenchen.de

Gemeindeorientierte Soziale Arbeit Haar Fachstelle für pflegende Angehörige

Jagdfeldring 17, 85540 Haar
Telefon: 089 462367-10
Telefax: 089 462367-20
E-Mail: gsa-haar@caritasmuenchen.de
E-Mail: pflegendeangehoerige-haar@caritasmuenchen.de
Homepage: www.carita-muenchenost-land.de

Gemeindeorientierte Soziale Arbeit Hachinger Tal Schuldnerberatung Taufkirchen

Am Bahnsteig 14, 82024 Taufkirchen
Telefon: 089 965170
Telefax: 089 96051718
E-Mail: gsa-taufkirchen@caritasmuenchen.de
E-Mail: schuldnerb-tfk@caritasmuenchen.de
Homepage: www.caritas-taufkirchen.de

Gemeindeorientierte Soziale Arbeit Ismaning und Unterföhring

Dr. Schmitt-Straße 4, 85737 Ismaning
Telefon: 089 96202450
Telefax: 089 96289877
E-Mail: gsa-bogenhausen@caritasmuenchen.de
Homepage: www.caritas-muenchenost-land.de

Gemeindeorientierte Soziale Arbeit

Schleißheim / Garching

Migrationsberatung Unterschleißheim

Im Klosterfeld 14 b, 85716 Unterschleißheim
Telefon: 089 321832-0
Telefax: 089 321832-53
E-Mail: soziale-dienste-schleissheim-garching@caritasmuenchen.de

ILM Interventionsstelle Landkreis München

Fachstelle zur Hilfe und Prävention

bei Häuslicher Gewalt

Orleansplatz 3, 4. Stock „im Kaufring“ am Ostbahnhof
81667 München
Telefon: 089 4445400
Telefax: 089 309148
E-Mail: interventionsstelle@lra-m.bayern.de
Homepage: www.landkreis-muenchen.de

Innere Mission München

Fachdienst für ältere Migrantinnen und Migranten
Plecherstraße 6/EG, 81541 München
Telefon: 089 62021622
Telefax: 089 62021625
Homepage: www.im-muenchen.de
Die Innere Mission bietet 1 mal wöchentlich
Migrationsberatung im Landratsamt an

Integrationsbeauftragter des Landkreises München

Herr Ali Danabas Landratsamt München
Mariahilfplatz 17, 81541 München
Telefon: 089 6221-2563
E-Mail: DanabasA@lra-m.bayern.de
Homepage: www.landkreis-muenchen.de

Landratsamt München – Fachstelle für Senioren

Mariahilfplatz 17, 81541 München
Telefon: 089 6221-2248, -2599, -2411, -2557, -2697
Telefax: 089 6221-2736
Homepage: www.landkreis-muenchen.de

Wer hilft mir weiter?



Landratsamt München – Sachgebiet Sozialhilfe und Wohnungswesen

Mariahilfplatz 17, 81541 München
Telefon: 089 6221-0
Telefax: 089 6221-2833
Homepage: www.landkreis-muenchen.de

Landratsamt München – Sozialer Bürgerservice

Mariahilfplatz 17, 81541 München
Telefon: 089 6221-2392, -2781, -2404, -2134, -2888
Telefax: 089 6221-2736
E-Mail: sozialerbuergerservice@lra-m.bayern.de
Homepage: www.landkreis-muenchen.de

Malteser Hilfsdienst gGmbH

Bahnhofstraße 2 a, 82166 Gräfelfing
Telefon: 089 858080-0
Telefax: 089 858080-19
E-Mail: Malteser.graefelfing@malteser.org
Homepage: www.malteser-graefelfing.de

Multiple Sklerose – Selbsthilfegruppe Unterhaching

Klaus Westmar
Fasanenstraße 144, 82008 Unterhaching
Telefon: 089 616315
Mobil: 0170 8030182

für die Gemeinden: Haar, Feldkirchen, Kirchheim,
Aschheim, Grasbrunn

PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband Landesverband Bayern e. V. Bezirksverband Oberbayern Fachstelle für pflegende Angehörige im Landratsamt München

Mariahilfplatz 17, 81541 München
Telefon: 089 6221-2126, -2127, -2128
E-Mail: fachstellelandkreismuc@paritaet-bayern.de
Homepage: www.muenchen.paritaet-bayern.de

Schuldnerberatung Haar

Jagdfeldring 17, 85540 Haar
Telefon: 089 462367-10
Telefax: 089 462367-20
E-Mail: rita.hofmann@caritasmuenchen.de

Schuldnerberatung München Land Südost

E-Mail: patricia.lawani@caritasmuenchen.de



Mitziehen.

Durch Gemeinschaft gewinnen.

Der VdK bietet kompetente Sozialberatung bei Rechtsfragen zu Rente, Behinderung und Pflege und setzt sich dafür ein dass soziale Gerechtigkeit, Humanität und Solidarität nicht auf der Strecke bleiben. Allein in München Stadt und Landkreis vertrauen über 51.000 Menschen dem VdK.
Werden auch Sie Teil dieser großen Gemeinschaft.

VdK-KV München, Stadt und Landkreis
Grillparzerstr. 16, 81675 München
Tel. 089 / 89 08 32-0
kv-muenchen@vdk.de

www.vdk.de/kv-muenchen



Zukunft braucht Menschlichkeit.

Wer hilft mir weiter?

Schuldnerberatung Schleißheim / Garching

Im Klosterfeld 14b, 85716 Unterschleißheim
Telefon: 089 321832-0
Telefax: 089 321832-53
E-Mail: soziale-dienste-schleissheim-garching@caritasmuenchen.de

Sozialnetz Würmtalinsel

Pasinger Straße 13, 82152 Planegg
Telefon: 089 8932940
Telefax: 089 89546958
E-Mail: info@wuermtal-insel.de
Homepage: www.wuermtal-insel.de

Wohnungsnotfallhilfe – FOL im Landkreis München

Balanstraße 55, 81541 München
Telefon: 089 4028797-20
Telefax: 089 4028797-19
E-Mail: FOL@awo-kvmucl.de
Homepage: www.awo-kvmucl.de

Caritas-Zentren im Landkreis München

Zentrum für ambulante Hospiz und Palliativversorgung

Innerer Stockweg 6, 82041 Oberhaching
Telefon: 089 61397-170
Telefax: 089 61397-165
E-Mail: palliativ-tfk@caritasmuenchen.de
Homepage: www.caritas-taufkirchen.de

Fachstelle für pflegende Angehörige München Südwest und Würmtal

Paul-Gerhard-Allee 24, 81245 München
Telefon: 089 829920-0
Telefax: 089 8212891
E-Mail: cwest-wuermtal@caritasmuenchen.de
Homepage: www.caritas-muenchen-west-wuermtal.de

Fachstellen für pflegende Angehörige

Fachstelle für pflegende Angehörige Haar

Jagdfeldring 17, 85540 Haar
Telefon: 089 46236710
Telefax: 089 46236720
E-Mail: pflegendeangehoerige-haar@caritasmuenchen.de

Sprechzeit: Dienstag 14.00 – 18.00 Uhr

für die Gemeinden:

Haar, Feldkirchen, Kirchheim bei München, Aschheim,
Grasbrunn

Gemeindeorientierte Soziale Arbeit

Gemeindeorientierte Soziale Arbeit Haar

Jagdfeldring 17, 85540 Haar
Telefon: 089 462367-10
Telefax: 089 462367-20
E-Mail: gsa-haar@caritasmuenchen.de
für die Gemeinden: Haar, Feldkirchen,
Kirchheim bei München, Aschheim, Grasbrunn

Wer hilft mir weiter?

Gemeindeorientierte Soziale Arbeit Ismaning und Unterföhring

Dr. Schmitt-Straße 4, 85737 Ismaning
Telefon: 089 96202450
Telefax: 089 96289877
E-Mail: gsa-bogenhausen@caritasmuenchen.de
Homepage: www.caritas-muenchenost-land.de

Gemeindeorientierte Soziale Arbeit Hachinger Tal

Am Bahnsteig 14, 82024 Taufkirchen
Telefon: 089 9605170
Telefax: 089 96051718
E-Mail: gsa-taufkirchen@caritasmuenchen.de
Homepage: www.caritas-taufkirchen.de

Gemeindeorientierte Soziale Arbeit Schleißheim / Garching

Im Klosterfeld 14 b, 85716 Unterschleißheim
Telefon: 089 321832-0
Telefax: 089 321832-53
E-Mail: soziale-dienste-schleissheim-garching@caritasmuenchen.de

Gemeindeorientierte Soziale Arbeit München Südwest und Würmtal

Paul-Gerhardt-Allee 24, 81245 München
Telefon: 089 829920-0
Telefax: 089 8212891
E-Mail: sabine.mueller@caritasmuenchen.de
Homepage: www.caritas-muenchen-west-wuertal.de

Gemeindeorientierte Soziale Arbeit München Land Südost

Putzbrunner Straße 11 a, 85521 Ottobrunn
Telefon: 089 608520-11
Telefax: 089 608520-30
E-Mail: cz-ottobrunn@caritasmuenchen.de
Homepage: www.caritas-ramerdorf-perlach.de

Fachambulanz für Suchterkrankung

Dieselstraße 5, 85748 Garching
Telefon: 089 32708969-0
E-Mail: Suchtberatung-Landkreis-Muenchen@caritasmuenchen.de

Migrationsberatungen

Migrationsberatung Ottobrunn

Putzbrunner Straße 11 a, 85521 Ottobrunn
Telefon: 089 60852060
Telefax: 089 60852030
E-Mail: marijo.suman@caritasmuenchen.de
Öffnungszeiten: Di. 09.00 – 16.00 Uhr

Migrationsberatung Unterschleißheim

Im Klosterfeld 14 b, 85716 Unterschleißheim
Telefon: 089 321832-0
Telefax: 089 321832-53
E-Mail: kristina.alvir@caritasmuenchen.de
Öffnungszeiten: Do. 09.00 – 16.00 Uhr

Mobile Werkstätten

Mobile Werkstatt Ost

Jagdfeldring 17, 85540 Haar
Telefon: 089 462367-10
Telefax: 089 462367-20
E-Mail: claudia.mammach@caritasmuenchen.de

Mobile Werkstatt Schleißheim / Garching

Freisinger Straße 27, 85764 Oberschleißheim
Telefon: 089 321832-0
Telefax: 089 321832-53
E-Mail: soziale-dienste-schleissheim-garching@caritasmuenchen.de

Beratungsstelle

für psychische Gesundheit 60+

Im Klosterfeld 14 b, 85716 Unterschleißheim
Telefon: 089 321832-0
Telefax: 089 321832-53
E-Mail: spdi-schleissheim-garching@caritasmuenchen.de

Freiwilligenbörse Ismaning

Dr. Schmitt-Straße 4, 85737 Ismaning
Telefon: 089 96289930
Telefax: 089 96289877
E-Mail: inge.brandmeier@caritasmuenchen.de

Wer hilft mir weiter?

Freiwilligen-Zentrum Ottobrunn / Landkreis München Südost

Putzbrunner Straße 11 a, 85521 Ottobrunn
Telefon: 089 608520-12
Telefax: 089 608520-30
E-Mail: fwz-ottobrunn@caritasmuenchen.de

Schuldnerberatungen

Schuldnerberatung Haar

Jagdfeldring 17, 85540 Haar
Telefon: 089 462367-10
Telefax: 089 462367-20
E-Mail: rita.hofmann@caritasmuenchen.de

Schuldnerberatung München Land Südost

Putzbrunner Straße 11 a, 85521 Ottobrunn
Telefon: 089 608520-34
Telefax: 089 608520-30
E-Mail: patricia.lawani@caritasmuenchen.de

Schuldnerberatung Schleißheim / Garching

Im Klosterfeld 14 b, 85716 Unterschleißheim
Telefon: 089 321832-0
Telefax: 089 321832-53
E-Mail: soziale-dienste-schleissheim-garching@caritasmuenchen.de

Schuldnerberatung Taufkirchen

Am Bahnsteig 14, 82024 Taufkirchen
Telefon: 089 960517-0
Telefax: 089 960517-18
E-Mail: schuldnerb-tfk@caritasmuenchen.de

Stromsparcheck PLUS

Caritas Zentrum München Ost / Land

Jagdfeldring 17, 85540 Haar
Telefon: 089 462636-10
E-Mail: stromspar-check@caritasmuenchen.de



© Monkey Business / Fotolia

Unterstütztes Wohnen

Unterstütztes Wohnen, Haar

Jagdfeldring 17, 85540 Haar
Telefon: 089 46236710

Unterstütztes Wohnen, Taufkirchen

Am Bahnsteig 14, 82024 Taufkirchen
Telefon: 089 9605170

Unterstütztes Wohnen, Ottobrunn

Putzbrunnerstraße 11 a, 85521 Ottobrunn
Telefon: 089 60852010

Altenheime, Betreutes Wohnen, Pflegewohnen

Caritas Haus St. Gisela

Pasinger Straße 23, 82166 Gräfelfing
Telefon: 089 898234 0
E-Mail: st-gisela@caritasmuenchen.de
Homepage: www.caritas-altenheim-graefelfing.de

Altenheim St. Rita

Innerer Stockweg 6
82041 Oberhaching
Telefon: 089 613970
Telefax: 089 61397299
E-Mail: st-rita@caritasmuenchen.de
Homepage: www.caritas-altenheim-oberhaching.de

Wer hilft mir weiter?

Sozialverbände

Arbeiterwohlfahrt – Kreisverband München-Land e. V.

Balanstraße 55, 81541 München
Telefon: 089 672087-0
Telefax: 089 672087-29
E-Mail: info@awo-kvmucl.de
Homepage: www.awo-kvmucl.de

Bayerisches Rotes Kreuz – Kreisverband München

Seitzstraße 8, 80538 München
Telefon: 089 2373-0
Telefax: 089 2373-400
E-Mail: service@brk-muenchen.de
Homepage: www.brk-muenchen.de

Innere Mission München

Landshuter Allee 40, 80637 München
Telefon: 089 126991-0
Telefax: 089 126991-109
E-Mail: info@im-muenchen.de
Homepage: www.im-muenchen.de

PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband Landesverband Bayern e. V.

Bezirksverband Oberbayern
Charles-de-Gaulle-Straße 4, 81737 München
Telefon: 089 30611-0
E-Mail: info@paritaet-bayern.de
Homepage: www.paritaet-bayern.net

Sozialverband Deutschland e. V.

Bodenehrstraße 20, 81373 München
Telefon: 089 530527
Telefax: 089 54379106
E-Mail: info@sovd-by.de
Homepage: www.sovd-by.de

Sozialverband VdK Kreisverband München Stadt und Land

Grillparzerstraße 16, 81675 München
Telefon: 089 890832-0
E-Mail: kv-muenchen@vdk.de
Homepage: www.vdkde/kv-muenchen

HINWEIS

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



© Jean Kobben / Fotolia

Wer hilft mir weiter?

Spezialisierte Dienste

Gerontopsychiatrische Dienste

Ein Hilfsangebot für psychisch veränderte ältere Menschen ab 60 Jahren

Die meisten Menschen über 60 Jahre leben selbständig 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 Alltages zunehmend über den Kopf. Bei einer seelischen Erkrankung oder bei einer psychischen Veränderung wie z. B. bei 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. 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 nach 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 Ismaning, Unterföhring, Aschheim, Feldkirchen, Kirchheim bei München und Haar

Sozialpsychiatrischer Dienst Bogenhausen / Region Nord-Ost

Denningerstraße 225, 81927 München

Telefon: 089 932003/04

Telefax: 089 99301135

E-Mail: spdi-bogenhausen@im-muenchen.de

Homepage: www.spdi-bogenhausen.de

Außensprechstunden in Haar und Unterföhring
(Info unter Telefon: 089 932003 / 04)

Wer hilft mir weiter?



Nördlicher Landkreis München:

für Garching, Unterschleißheim und Oberschleißheim

Beratungsstelle für psychische Gesundheit 60+

Im Klosterfeld 14 b, 85716 Unterschleißheim

Telefon: 089 321832-31

Telefax: 089 321832-53

E-Mail: spdi-schleissheim-garching@caritasmuenchen.de

Südwestlicher Landkreis München:

für Planegg, Gräfelfing, Neuried

Sozialpsychiatrischer Dienst Planegg

Bahnhofstraße 7, 82152 Planegg

Telefon: 089 899790 80

Telefax: 089 85902073

E-Mail: spdi.planegg@projekteverein.de

Homepage: www.projekteverein.de

Südlicher Landkreis München:

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

Sozialpsychiatrischer Dienst München-Land Süd

Ludwig-Thoma-Straße 46, 85521 Ottobrunn

Telefon: 089 605054

Telefax: 089 605012

E-Mail: spdi.m-land-sued@projekteverein.de

Homepage: www.projekteverein.de

Außenstelle für den südlichen Landkreis München:

Sozialpsychiatrischer Dienst München-Land Süd, Außenstelle Unterhaching

Münchner Straße 1, 82008 Unterhaching

Telefon: 089 605054

Telefax: 089 605012

E-Mail: spdi.m-land-sued@projekteverein.de

Gerontopsychiatrischer Dienst für Pullach

Hansastraße 136, 81373 München

Telefon: 089 7260950

Telefax: 089 726095-10

E-Mail: gpd-sued@caritasmuenchen.de

Homepage: www.caritas-laim-sendling.de

HINWEIS

Notruftelefon für Akutfälle und Krisensituationen:

Krisendienst – Psychiatrie München

Bavariastraße 11, 80336 München

Telefon: 089 7295960

Homepage: www.krisendienst-psychiatrie.de

Wer hilft mir weiter?

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 Hilfe bei der Vermittlung von notwendigen Hilfen.

Psychiatrische Klinik und Poliklinik der TU München Alzheimer Zentrum, Gedächtnissprechstunde

Möhlstraße 26, 81671 München

Telefon: 089 41404275

Telefax: 089 41404923

Homepage: www.psykl.mri.tum.de

Psychiatrische Klinik der LMU Gedächtnisambulanz, Stat. D2

Nußbaumstraße 7, 80336 München

Telefon: 089 51605820

Telefax: 089 51605808

Homepage: www.klinikum.uni-muenchen.de

Max-Planck-Institut für Psychiatrie Gedächtnisambulanz

Kraepelinstraße 10, 80804 München

Telefon: 089 30622403

Telefax: 089 30622204

Homepage: www.psych.mpg.de

Zentrum für Akutgeriatrie ZfAG Krankenhaus München-Neuperlach Gedächtnissprechstunde

Oskar-Maria-Graf-Ring 51, 81737 München

Telefon: 089 67942568

Telefax: 089 67942455



© Natalia Kosyanenko / Fotolia

Seniorenbegegnungsstätten, Treffpunkte und Bildungsangebote



Deutschland wird älter. Lag vor 150 Jahren die Lebenserwartung eines Menschen noch bei unter 40 Jahren, werden heute geborene Mädchen durchschnittlich 80, Jungen 75 Jahre alt. Die Generation 60plus ist so engagiert und aktiv wie nie zuvor – Senioren bereisen die Welt, springen als Babysitter in der Nachbarschaft ein und treffen sich mehrmals wöchentlich zum gemeinsamen Sport. Denn nun haben sie nach dem harten Arbeitsalltag endlich Zeit, ihr Leben in vollen Zügen zu genießen.

Seniorenbegegnungsstätten sind Orte der Kommunikation, Information, Bildung und Freizeitgestaltung. Sie ermöglichen ihren Besuchern freie Begegnungen, fördern Aktivität und bieten gemeinsames Erleben. Einrichtungen dieser Art sind meist an fünf Tagen in der Woche halb- oder ganztags geöffnet. Die Seniorenbegegnungsstätten bieten ein umfangreiches Programm an. Man trifft sich zu Veranstaltungen, Kursen, Vorträgen oder unternimmt Ausflüge. Bei Bedarf bieten sie Beratung und Vermittlung von Hilfen zur Überwindung persönlicher Schwierigkeiten an. Schauen Sie doch einfach mal vorbei oder lassen Sie sich ein Programm zuschicken!

HINWEIS

Innerhalb der Gemeinden finden zusätzlich häufig weitere Seniorentreffs und Stammtische statt. Diese können privat, kirchlich, politisch, vereins- oder verbandsgebunden organisiert sein.

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer jeweiligen Gemeinde bzw. Stadt über deren Angebot.

Aktiv im Alter

Seniorentreff

Mühlgasse 20, 85748 Garching
Telefon: 089 32626005
Telefax: 089 32307857
E-Mail: seniorentreff.garching@gmx.de

Seniorentreff Grasbrunn e. V.

Bürgerhaus Neukeferloh, Seniorenstüberl
Leonhard-Stadler-Straße 12, Neukeferloh,
85630 Grasbrunn
1. Vorsitzender Gerd Schauerbeck
Telefon: 089 466992

Seniorenzentrum „Am Wiesengrund“

Harthäuser Weg 38, 85630 Grasbrunn
Telefon: 089 621464-0
Telefax: 089 621464-399

Seniorenclub Haar

Alte Schule, Kirchenplatz 2, 85540 Haar
Telefon: 089 46002950
E-Mail: Ch.Lampe@gmx.de
Homepage: www.Seniorenclub-Haar.de

Seniorenbegegnungsstätte

Otto-Hahn-Straße 9, 85521 Hohenbrunn
Telefon: 089 60807905
Telefax: 089 60807913
E-Mail: info@awo-nbh.de

Ambulantes Seniorenenformations- und Servicezentrum

Bahnhofstraße 8, 85653 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Telefon: 08102 78444-15
Mobil: 0172 8189097
Telefax: 08102 78444-44
E-Mail: info@ambulanter-senioren-service-hoehenkirchen-siegertsbrunn.de
Homepage: www.ambulanter-senioren-service-hoehenkirchen-siegertsbrunn.de

Seniorenakademie im Landkreis München

Im Seniorenzentrum „Wohnen am Schlossanger“
Bahnhofstraße 8, 85653 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Anmeldung über Frau Oelschläger
Telefon: 08102 8899
Homepage: www.muenchner-seniorenakademie.de

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

Hillebrandhof – Haus der Senioren –

Aschheimer Straße 2, 85737 Ismaning
Telefon: 089 96998273
Telefax: 089 96998282
E-Mail: hillebrandhof@ismaning.de

Seniorenzentrum Gemeinde Neubiberg

Hauptstraße 12, 85579 Neubiberg
Telefon: 089 60013498
Telefax: 089 60013637
E-Mail: seniorenzentrum@neubiberg.de
Homepage: www.neubiberg.de

Haus der Senioren

Treffpunkt für Freizeit-, Informations- und Bildungsangebote der Gemeinde Ottobrunn
Mozartstraße 68, 85521 Ottobrunn
Telefon: 089 60860040
Telefax: 089 60857679
E-Mail: hds@ottobrunn.de
Homepage: www.ottobrunn.de/bildungundsoziales/hausdersenioren.aspx

Seniorentreff Kaiserstiftung

Rudolf-Diesel-Straße 9, 85521 Riemerling
Telefon: 089 60807905
Telefax: 089 60807913
E-Mail: sbs.riemerling@awo-kvmucl.de

Seniorenclub Pullach

Wolfratshäuser Straße 17 d, 82049 Pullach i. Isartal
Telefon: 089 7932902
E-Mail: seniorenclub-pullach@muenchen-mail.de
Homepage: www.muenchen-surf.de/seniorenclub-pullach

Seniorentreff der evang.-luth. Jakobuskirche Pullach

Konrad Petersen, Jakobusplatz 1
82049 Pullach i. Isartal
Telefon: 089 7390989
E-Mail: konradpetersen@t-online.de

Aktiv im Alter

Seniorentreff des katholischen Pfarrverbands Pullach-Großhesselohle

Renate Dörhörfer, Parkstraße 11, 82049 Pullach i. Isartal
Telefon: 089 793686-0
E-Mail: pv-pullach-grosshesselohle@ebmuc.de

Seniorenclub Putzbrunn

Eva Rutingsdorfer
im Pfarrsaal St. Stephan, Glonner Straße 19 c
Telefon: 089 465109
E-Mail: e.rutingsdorfer@t-online.de

Feringahaus Seniorenbegegnung

St.-Florian-Straße 2, 85774 Unterföhring
Telefon: 089 9503377
E-Mail: info@feringahaus.unterfoehring.de
Homepage: www.unterfoehring.de

SENIOREN IM KUBIZ

Jahnstraße 1, 82008 Unterhaching
Telefon: 089 665553-18, -19
Telefax: 089 66555330
E-Mail: seniorenimkubiz@unterhaching.de
Homepage: www.unterhaching.de

AWO – Begegnungszentrum für Senioren

Pegasusstraße 18, 85716 Unterschleißheim
Telefon: 089 3107461
Telefax: 089 3102122
E-Mail: info@bz-ush.awo-obb.de
Homepage: www.begegnungszentrum-ush-awo-obb.de

Mittagstisch

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

Mahlzeitendienst der NBH Aschheim / Dornach e. V.

Walzmannstraße 30, 85609 Aschheim
Telefon: 089 90900184
Telefax: 089 90775291
E-Mail: mzd@nbh-aschheim-dornach.de
Homepage: www.nbh-aschheim-dornach.de

AWO Seniorenzentrum Aying

Schieferweg 29, 85653 Aying
Telefon: 08095 8756-0
Telefax: 08095 8756-20
E-Mail: info@sz-ain.awo-obb.de

Pfarrei St. Peter und Paul

Frau Hirsch
Lindenstraße 30 a, 82065 Baierbrunn
Telefon: 089 7933735
Frau Heymann
Parkstraße 37, 82065 Baierbrunn
Telefon: 089 7931639

Senioren- und Pflegeheim

Rudolf und Maria Gunst-Haus

Lochhamer Straße 76, 82166 Gräfelfing
Telefon: 089 8982430
Telefax: 089 8549179
E-Mail: rmg@brk-muenchen.de

Senioren- und Pflegeheim

Haus Römerschanz

Dr. Max-Straße 1 – 3, 82031 Grünwald
Telefon: 089 6418270
Telefax: 089 6417437
E-Mail: roem@brk-muenchen.de

Maria-Stadler-Haus

Salmdorfer Straße 2, 85540 Haar
Telefon: 089 46002-512
Telefax: 089 46002-502
E-Mail: info@msh-haar.de
auf Anfrage

Seniorenwohn- und Pflegezentrum

„Haus im Wald / Lore-Malsch-Haus“

Friedrich-Hofmann-Straße 2-4, 85521 Hohenbrunn
Telefon: 089 6005-0
Telefax: 089 6006-200
E-Mail: info.riemerling@dw-hohenbrunn.de
Homepage: www.haus-imwald.de

Hillebrandhof – Haus der Senioren

Aschheimer Straße 2, 85737 Ismaning

Telefon: 089 969982-73

E-Mail: hillebrandhof@ismaning.de

Seniorenzentrum Bürgerstift Ismaning

Münchener Straße 41, 85737 Ismaning

Telefon: 089 996562-0

Telefax: 089 996562-11

E-Mail: Info@SZ-lsm.awo-obb.de

Haus der Senioren

Mozartstraße 68, 85521 Ottobrunn

Telefon: 089 608600-40

Telefax: 089 608576-79

E-Mail: hds@ottobrunn.de

Homepage: www.ottobrunn.de/BildungundSoziales/HausderSenioren/Willkommen.asp

KWA Hanns-Seidel-Haus

Ottostraße 44, 85521 Ottobrunn

Telefon: 089 60802-0

Telefax: 089 60802-913

E-Mail: hanns-seidel@kwa.de

Homepage: www.kwa.de

Alten- und Pflegeheim Planegg

Germeringer Straße 33, 82152 Planegg

Telefon: 089 899224-0

Telefax: 089 899224-102

E-Mail: aph-planegg@im-muenchen.de

Evang. Altenpflegeheim Ebenhausen

Gerhart-Hauptmann-Weg 10, 82067 Schäftlarn

Telefon: 08178 9301-0

Telefax: 08178 9301-18

E-Mail: aph-ebenhausen@im-muenchen.de

Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e. V.

Ahornring 119, 82024 Taufkirchen

Telefon: 089 66609180

Telefax: 089 66609182

Mittagstisch von Mo. – Do. von 12.00 – 14.00 Uhr

E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de

Homepage: www.nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de

Seniorenwohn- und Pflegezentrum**„Am Hachinger Bach“**

Köglweg 1, 82024 Taufkirchen

Telefon: 089 61291-0

Telefax: 089 61291-416

E-Mail: evelyn.kluetsch@dw-hohenbrunn.de

Homepage: www.am-hachinger-bach.de

Senioren-Zentrum Taufkirchen

Riegerweg 8 – 10, 82024 Taufkirchen

Telefon: 089 62299-0

Telefax: 089 62299-290

E-Mail: taufkirchen.muenchen@pichlmayr.de

Homepage: www.pichlmayr.de

Feringahaus Seniorenbegegnung

St.-Florian-Straße 2, 85774 Unterföhring

Telefon: 089 9503377

E-Mail: info@feringahaus.unterfoehring.de

Homepage: www.unterfoehring.de

Projekt „Mahlzeit Unterföhring“**Nachbarschaftshilfe Unterföhring e. V.**

St.-Valentin-Weg 20a, 85774 Unterföhring

Telefon: 089 39291816

E-Mail: nbhufg@arcor.de

Homepage: www.nachbarschaftshilfe-unterfoehring.de

Seniorenbegegnungs- und -bildungszentrum im KUBIZ

Jahnstraße 1, 82008 Unterhaching

Telefon: 089 665553-18, -19, -20

Telefax: 089 665553-30

E-Mail: seniorenimkubiz@unterhaching.de

Homepage: www.unterhaching.de

Begegnungszentrum für Senioren

Pegasusstraße 18, 85716 Unterschleißheim

Telefon: 089 3107461

Telefax: 089 3102122

E-Mail: info@bz-ush.awo-obb.de

Homepage: www.begegnungszentrum-ush-awo-obb.de

Bildung

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans... auf alle Fälle! Weiterbildung ist keine Frage des Alters. Wer findet während des stressigen Arbeitsalltages schon Zeit für einen Sprach- oder EDV-Kurs? Viele Menschen haben erst im Alter die Zeit und die Muße, sich schon lang gewünschtes Wissen anzueignen. Ganz gleich, ob Sie Ihr Hobby perfektionieren oder etwas lernen möchten, was Sie schon Ihr Leben lang können wollten – mit Gleichgesinnten zu lernen, bringt nicht nur neue menschliche Kontakte, sondern auch die Herausforderungen mit sich, die zur sinnvollen Beschäftigung anreizen und somit zu mehr Zufriedenheit führen.

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 und Kassetten finden.



© mirpic / Fotolia

Kultur

Senioren erobern die Bühne: In den letzten zehn Jahren ist der kulturelle Konsum der älteren Generation erheblich gestiegen – Senioren machen bei vielen Veranstaltungen inzwischen den größten Teil des Publikums aus! Denn was die Jüngeren erst noch herausfinden müssen, haben die „alten Hasen“ längst erkannt: Kultur vermittelt nicht nur trockenes und überholtes Wissen und verbreitet alte Lehrmeinungen, sondern sie ist der Ausdruck unserer Gesellschaft und somit lebendiger Bestandteil des täglichen Lebens. Nach dem Berufsleben haben viele ältere Menschen auch einfach wieder mehr Zeit und Muße, um interessante Ausstellungen zu besuchen, ins Theater oder Konzert zu gehen oder eine Zirkus- oder Varietévorstellung zu besuchen. Oder steht Ihnen eher der Sinn danach, die örtlichen Sehenswürdigkeiten zu erkunden?

Soziales Engagement

Aktiv mitmischen, statt nur zuschauen ist ein zentraler Wunsch des Menschen. Mit dem Ende des Berufslebens und abklingenden familiären Pflichten ändert sich diese Einstellung keineswegs – vor allem in diesem dritten Lebensabschnitt suchen viele Menschen nach einer sinnvollen neuen Aufgabe. Ein großer Teil der neuen Generation 60plus setzt sich daher in der Kirchengemeinde oder im Verein ehrenamtlich für die Gemeinschaft ein. Wenn Sie sich gerne ehrenamtlich engagieren möchten, wenden Sie sich an Ihre örtlichen Seniorenbeauftragten.



© Lovrenc Gasparin / Fotolia

Reisen

Urlaub – die weite Welt lockt: Längst ist Reisen kein Privileg der Reichen, Schönen und Jungen mehr, sondern ein Stück Lebensqualität für Jedermann. Auch für ältere Menschen ist es mittlerweile ganz selbstverständlich, mit dem eigenen Auto, mit dem Bus oder der Bahn in den Urlaub zu fahren.

Die Angebote spezieller Seniorenreisen erweitern und verbessern sich ständig, egal ob ein Drei-Tages-Trip nach Paris oder ein Badeurlaub in der Türkei. Auch von Flugreisen wird Senioren schon lange nicht mehr abgeraten: Hier gilt das Motto: „Wer Treppen steigen kann, darf auch fliegen.“

Bahncard für Senioren

Die Deutsche Bahn AG bietet die Bahncard 50 für Senioren ab 60 Jahren, Erwerbsunfähigkeitsrentner und Schwerbehinderte (ab GdB 70) zur Hälfte des regulären Preises an. Sie erhalten damit ein Jahr lang an allen Tagen 50 Prozent Ermäßigung auf den gewöhnlichen Fahrpreis innerhalb des Bundesgebietes – sowohl in Zügen als auch auf den meisten Buslinien der regionalen Omnibusgesellschaften.

Nähere Auskünfte erhalten Sie beim BahnCard-Service unter 01805 996633 (14 ct./min).

Barrierefreies Reisen mit der Deutschen Bahn AG

Für die Planung einer barrierefreien Reise wenden Sie sich bitte an die Mobilitäts-Zentrale der Deutschen

Bahn AG. – Telefon: 01806 512512 oder www.bahn.de/handicap.

Barrierefreie Zugänge im gesamten MVV-Bereich

Eine Übersicht über barrierefreie Zugänge von Bahnhöfen und Haltestellen sowie den Einsatz von behindertengerechten Fahrzeugen finden Sie im Faltblatt des Münchner Verkehrs- und Tarifverbundes MVV „Wir sind leicht zugänglich“. Dieser Plan verschafft Ihnen die Übersichten über Lifte, Rollsteige und Rampen im gesamten MVV-Bereich. Näheres darüber bei der Münchner Verkehrs und Tarifverbund GmbH, Thierschstraße 2, 80538 München, unter dem MVV-Infotelefon 089 41424344 sowie im Internet unter www.mvv-muenchen.de.



Die gesunde Generation 60+

Sport



© Pressmaster / Fotolia

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen gehören ebenso zu einer guten Gesundheit wie viel Sport und die richtige Ernährung. Entsprechend dem altersbedingt erhöhten Erkrankungsrisiko werden die Kosten in vielen Fällen von der Krankenkasse übernommen. Auch die regelmäßige, aufmerksame Selbstbeobachtung hat eine enorme Bedeutung, um schwere Erkrankungen schon frühzeitig und erfolgversprechend zu behandeln.

Mit regelmäßigem Sport älter werden, heißt nicht nur länger gesund bleiben, sondern fördert auch in ganz erheblichen Maße das eigene Wohlbefinden. Die beliebtesten Sportarten im Herbst des Lebens sind die sogenannten Ausdauersportarten: Schwimmen,

Wandern und Gymnastik. Diese Sportarten tragen auf vielfältige Weise dazu bei, dass Sie sich fit und wohl in Ihrer Haut fühlen. Sie fördern sowohl die Herz-Kreislauf-Funktion als auch die Lungenatmung, den Gleichgewichtssinn und die Konzentrationsfähigkeit. Was dem Körper wohltut, ist also auch gut fürs Hirn – allein schon der bloße Gedanke an Bewegung fördert hier die Durchblutung.

Sport bietet außerdem eine hervorragende Möglichkeit, sich zu geselligen Runden zusammensetzen: Sei es eine morgendliche Walking-Tour mit den Nachbarn, bei dem der neueste Tratsch ausgetauscht wird, oder ein Ausflug ins Grüne zum örtlichen Badesee.

Yoga anders - sanft, systematisch, für jeden zugänglich

YOGA-ZENTRUM
MÜNCHEN

Yoga-Zentrum München (gegr. 1962)
Frauenlobstraße 24 • 80337 München
Tel. 089/535394 • www.yogazentrum-muenchen.de

„Freude ist eine Kraft unseres geistigen Wesens“ (Anneliese Harf)



Die gesunde Generation 60+

Die örtlichen Sportvereine und die Volkshochschule bieten vielfältige Kurse zur Beweglichkeit für alle Altersgruppen an.

Zudem gibt es spezielle Gymnastik-Programme, bei denen unter qualifizierter Übungsleitung dreimal wöchentlich Muskelgruppen trainiert werden, die für das sichere Stehen und Gehen wichtig sind. Durch mehr Standfestigkeit können Stürze verhindert werden.

Sollten Sie allerdings aus gesundheitlichen Gründen Zweifel über den Neubeginn oder die Fortsetzung einer sportlichen Aktivität haben, konsultieren Sie zunächst Ihren Arzt.

TIPP

Ein Sportarzt kann leicht das Trainingsprogramm analysieren und entsprechende Verbesserungsvorschläge machen. Wer nicht zum Arzt gehen möchte, der sollte trotzdem weiterhin so oft wie möglich zu Fuß gehen. Steigen Sie Treppen statt den Aufzug zu nehmen, statt die zwei Stationen zum Supermarkt mit dem Bus zu fahren, können Sie die Strecke, vielleicht unter Zuhilfenahme eines Handwagens, auch laufen. Möglichkeiten, sich zu bewegen, gibt es viele.

Orthopädie

Innerhalb der Orthopädie stehen vor allem Gelenke, Muskeln und Knochen im Fokus. Da Verletzungen des Bewegungsapparates die Selbstständigkeit der Patienten erheblich einschränken, wird die Heilung von solchen Verletzungen oftmals von Rehamaßnahmen begleitet. Gezielter Einsatz von Aktivität heißt hier das Motto. Künstlerische und kreative Betätigung, Sportgeräte und Spiele kommen deshalb oftmals zum Einsatz. In der Ergotherapie wird der Fokus selbstverständlich eher auf die Bewegungsabläufe in Alltag und Beruf gelegt.

Sanitätshaus Mesani

- Orthopädietechnik
- Kompressionsstrümpfe
- Bandagen und Orthesen
- Individuelle Prothesen
- Schuheinlagen

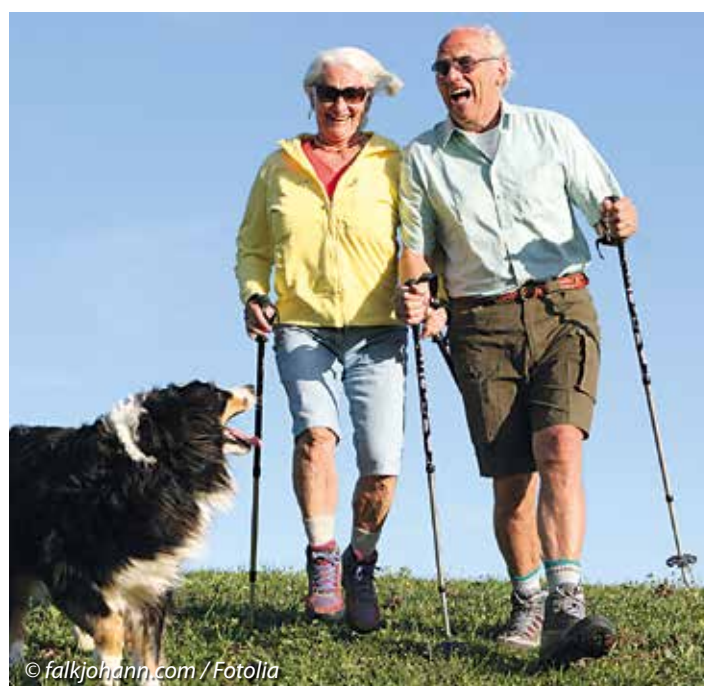
Mesani Orthopädie Technik GmbH

Eschenstraße 2 info@mesani.de Tel.: 089 / 744190-31
82024 Taufkirchen www.mesani.de Fax: 089 / 744190-32

Sanitätshaus Medicura

- Schuheinlagen, Schuhzurichtungen
- Orthopädietechnik
- Bandagen und Orthesen
- Kompressionsstrümpfe aller Art
- Reha-technik, Pflege-technik
- Rollstühle, manuell und elektrisch
- Medizintechnik
- Sondernahrung

Knorrstr. 41 - 43, 80807 München
Tel.: 089 / 1792908-3, Fax: 089 / 1792908-4
Email: mfh@medi-cura.de
www.medi-cura.de



© falkjohann.com / Fotolia

Die gesunde Generation 60+



Medizinische Versorgung

Ein Besuch beim Logopäden ist nicht nur im Kindesalter manchmal angeraten. Auch ältere Menschen haben Probleme damit, flüssig zu schreiben oder sich verbal angemessen verständlich zu machen. Störungsbilder der Sprache, des Redeflusses, der Stimme oder des Schluckens sind gerade mit zunehmenden Alter gar nicht so selten.

Dabei können die Ursachen vielfältig sein. Häufig ist der Grund einer Sprachstörung eine neurologische Erkrankung wie ein Schlaganfall, ein Tumor oder eine Demenz.

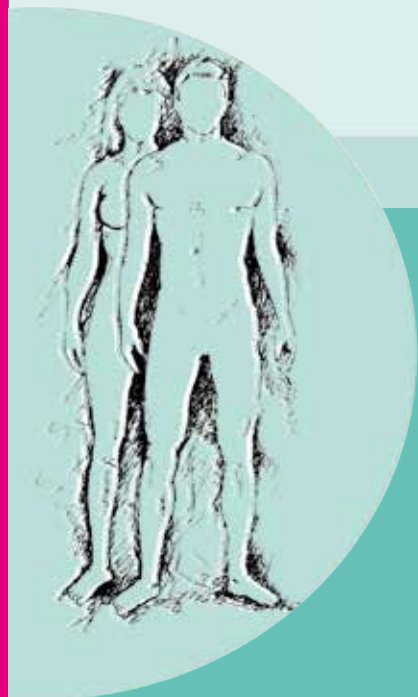
Eine Stimmstörung kann akut oder chronisch auftreten. Sind Stimmklang und Atmung anders als gewohnt, empfiehlt sich zunächst ein Besuch beim HNO-Arzt.

© Kzenon / Fotolia

ORTHOfit
SANITÄTSHAUS



FÜR MEINEN KÖRPER NUR DAS BESTE



Orthofit ist eine führende Orthopädieinstitution im Zentrum von München.

Alles was den Körper hilft und der Gesundheit dient, ist in bester Qualität erhältlich. Fachkundige, freundliche Beratung und perfekter Service ist selbstverständlich. Das Sanitätshaus führt unter anderem Medizintechnik, Kompressionsstrümpfe, Gelenk- und Rückenbandagen, Miederwaren, Bademoden, Prothesen und Brustamputation, Kultschuhmarken wie MBT, Finn Comfort und Crocs. Die orthopädischen Meisterwerkstätten liefern Fußeinlagen, orthopädische Schuhe, Prothesen, Orthesen und Rückenstützmieter. Gehstützen, Rollstühle auch leihweise und viele Artikel, die Behinderten und Kranken das Leben erleichtern, führt unsere Rehaabteilung.

Orthofit hilft, besuchen Sie uns.

■ Altheimer Eck 2, 80331 München
Tel. 089 2350820

■ Färbergraben 6, 80331 München
Tel. 089 2350820

■ Stemplingeranger 6, 81737 München
Tel. 089 6137290

Die gesunde Generation 60+

Eine Schluckstörung macht sich bei der Nahrungsaufnahme bemerkbar. Speisen oder Getränke können nicht mehr problemlos hinuntergeschluckt werden. Häufig kommt es in diesem Zusammenhang auch zu einem Verschlucken, was in manchen Fällen einen bedrohlichen Ausgang haben könnte.

WORTREICH

Ganzheitliche Sprachtherapie & Lerntherapie



Sprachtherapie • Logopädie • Lerntherapie
Therapie von Sprach-, Sprech-, Stimm-, Schluck- und Kommunikationsstörungen
Lerntherapie bei Legasthenie und LRS • Konzentrationstraining

Nicole Riedmair M. A.
Pfarrer-Zauner-Straße 8 / Ecke Stiergarten
85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Telefon: 08102 / 89 211 80 • Fax: 08102 / 89 211 79
www.wortreich-sprachtherapie.de

alle Kassen
Hausbesuche



© Airwave/ Fotolia

SÖHNGES EXKLUSIV OPTIK GMBH

Ihr Partner für gutes Sehen und gutes Aussehen



Jetzt auch Ihr Partner für gutes Hören

DAS TRADITIONSUNTERNEHMEN GEHÖRT ZU DEN BESTEN ADRESSEN IN MÜNCHEN. DANK UNSERER NEUARTIGEN INNOVATIVEN AUDIO-MESSTECHNIK KÖNNEN SIE IHR HÖRPOTENZIAL WIEDER IN VOLLEM UMFANG NUTZEN. ERFOLGREICHE HÖRSYSTEM-ANPASSUNG BEDEUTET AKTIVE KOMMUNIKATION IN GESELLSCHAFT.

Besser Hören – mehr Freude am Leben

Wir nehmen uns Zeit für Sie

BRIENNER STR. 7 / 80333 MÜNCHEN / TEL.: 089 - 2907100

WWW.SOEHNGES-EXKLUSIV.COM



Bauliche Maßnahmen zur Wohnungsanpassung



Der Bedarf an Wohnungen, welche vor allem in baulicher Hinsicht an den besonderen Bedürfnissen, bzw. besonderen Bedingungen des 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.

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)

Grundsätzlich gilt es zu beachten, dass es zwischen der Begrifflichkeit „barrierefrei“ und „behindertengerecht“ einen Unterschied gibt. So ist eine Behinderung jeweils individuell. Menschen mit Sehbehinderung haben andere Bedürfnisse als beispielsweise Personen, die querschnittsgelähmt und deshalb auf den Rollstuhl angewiesen sind. Beide Menschen haben eine Behinderung, ein querschnittsgelähmter Mensch benötigt jedoch grundsätzlich eine anders gestaltete Wohnung als ein sehbehinderter Mensch. Eine

behindertengerechte Wohnung ist deshalb nach der individuellen Behinderung gestaltet, während eine barrierefreie Wohnung grundsätzlich dahingehend zu gestalten ist, dass alle Wohnbereiche ungehindert erreicht werden können.

Eine barrierefreie Wohnung wird übrigens nicht nur von älteren Menschen und Menschen mit körperlichen Einschränkungen benötigt, sondern kann ebenso für Kinder und Mütter mit Kinderwagen von Bedeutung sein. Die barrierefreien Gestaltungselemente unterliegen bestimmten baulichen Normen. Diese werden als DIN-Normen bezeichnet. Die Grundlage für barrierefreies Bauen ist im Teil 2 der DIN-Norm 18040-2 für den Bereich der Wohnungen niedergeschrieben. Für ältere Menschen ist besonders der DIN-Fachbericht 131

(2003) von Bedeutung. Dieser beschäftigt sich mit den Leitlinien für Normungsgremien zur Berücksichtigung der Bedürfnisse älterer Menschen und der Menschen mit Behinderung. Für die Gestaltung barrierefreier Produkte gibt es den DIN-Fachbericht 124 (2002).

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.

**Bei uns ist Ihr Bad
in den richtigen Händen!**



Käfer Bäder – Ihr Fachmann für Badrenovierung



Käfer Bäder





Bäder sind Vertrauenssache!

Wir haben über 40 Jahre Erfahrung in der Errichtung von Bade- und Sanitärräumen und wissen, dass Bäder Vertrauenssache sind! Und wir garantieren Ihnen:

Bei uns ist Ihr Bad in den richtigen Händen!

Mit freundlichem Gruß
Ihr Karl Käfer



Komplettbäder

Badrenovierung

Barrierefreie Bäder

☎ 089 / 78 01 74 16

www.kaefer-baeder.de



Fachbetrieb
Komfort
Barrierefrei

GGT DEUTSCHE
GESellschaft FÜR
GERONTOTECHNIK

Zertifiziert von der Gesellschaft
für Gerontotechnik (GGT).



Service + Komfort

Zertifiziert von der Handwerkskammer
für München und Oberbayern.

Käfer Bäder | Richard-Wagner-Str. 27 | 82049 Pullach/München
Tel.: 089 / 78 01 74 -16 | Fax: -17 | info@kaefer-baeder.de

Mehr Personal für Pflege und Betreuung in den Caritas-Altenheimen und in der ambulanten Pflege

In den Caritas-Altenheimen wird es in Zukunft mehr Personal für die Betreuung der Bewohner und für die Hauswirtschaft geben. Machbar wurde dies, nachdem die Landespflegesatzkommission im Dezember 2013 die rechtliche Grundlage dafür geschaffen hat. Sie ermöglicht den Trägern von Altenheimen den bisherigen Personalschlüssel zu erhöhen. Mit mehr Betreuungskräften verbessert sich die Lebensqualität der Senioren und Pflegekräfte werden für ihre eigentlichen Aufgaben entlastet. So können sich die Mitarbeiter/innen beispielsweise für die Unterstützung bei den Mahlzeiten mehr Zeit nehmen oder auf individuelle Wünsche besser eingehen und etwa einen Spaziergang in den Park begleiten.

Auch in der ambulanten Pflege werden mit dem Pflege-Neuausrichtungs-Gesetz seit 1. Juli 2014 vor allem für Demenzkranke bessere und flexib-

lere Betreuungsleistungen finanziert. Die neueingeführte Pflegestufe 0 ergänzt die bestehenden Pflegestufen und ermöglicht flexible Leistungen für Betroffene mit erheblich eingeschränkten Alltagskompetenzen – dazu zählen auch demente Personen. Pflegebedürftige in Pflege-WG's können Leistungen der häuslichen Betreuung „poolen“ und so Zeit und Geld sparen. Darunter fallen Tätigkeiten wie Friedhofsbesuche, Vorlesen und soziale Aktivitäten. Pflegende Angehörige profitieren ebenfalls: Sie können sich nun leichter eine Auszeit nehmen, Geld gibt es trotzdem. Beratung bieten die Caritas Sozialstationen.

Der Caritasverband begrüßt die veränderte Gesetzgebung. Die im Leitbild verankerten Werte wie Respekt und liebevolle Zuwendung lassen sich auf diese Weise einfacher umsetzen.





Leben im Alter *Wohnen nach Maß*

Selbst entscheiden, wo und wie man im Alter wohnen möchte – daheim oder ganz in der Nähe, selbständig und doch umsorgt: Die Caritas ist genau der richtige Partner, wenn es um ein gutes und würdiges Leben im Alter geht. Wir beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne. Wir bieten:

- Attraktive Angebote für Betreutes Wohnen
- Betreuung und Pflege in 28 modernen Altenheimen
- Pflege in den eigenen vier Wänden
- Spezielle Angebote rund um das Thema Demenz
- Hospiz- und Palliativdienste
- Essen auf Rädern
- Freizeit- und Kulturangebote für Senioren

Die Pflege-Hotline
0800 4222 888
Mo – Fr von 8 – 18 Uhr

... Sprechen Sie mit den Profis!



Mehr Infos:
www.caritas-leben-im-alter.de

Mein Leben im Alter



Wohnen im Alter

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

Informationen hinsichtlich der Fördermittel erhalten Sie außerdem im Landratsamt München, Sachgebiet 2.3 – Sozialhilfe und Wohnungswesen, Telefon: 089 6221-0.

Hilfsmittel / Pflegehilfsmittel

Verschiedene Hilfsmittel, wie z. B. Haltegriffe oder Handläufe, die schwerbehinderten Menschen und/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.

Beratungsstelle Wohnen

Ältere und behinderte Menschen dabei zu unterstützen, möglichst lange und selbstbestimmt in der eigenen Wohnung bleiben zu können – an dieser Zielsetzung orientieren sich die Angebote der Beratungsstelle Wohnen.

Arbeitsschwerpunkte:

- Wohnberatung und Wohnungsanpassung
- Altersgerecht Umbauen/Modellvorhaben des Bundesbauministeriums



€ Immobilien-Verrentung



6 WEGE

1 ZIEL

Sie erhalten Kapital und bleiben in Ihrer Immobilie

Tel. 089/55 26 42 90

Ihre Immobilie als sofortige Geldquelle

Sie haben Ihr Leben lang für Ihre Immobilie gearbeitet – nun wird es Zeit, dass Ihre Immobilie für Sie „arbeitet“.

Wir haben uns auf die Kapitalisierung von Immobilien spezialisiert.

Sie erhalten entweder einen Einmalbetrag oder eine lebenslange Rente oder Beides.

Für unser Konzept wurden wir 2013 für den „Oskar“ des Mittelstandes nominiert.

Wir würden uns freuen auch Ihnen helfen zu dürfen.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.



Wohnen im Alter

- Fachstelle Wohnberatung in Bayern
- HilDa – Hilfe Daheim
- Präventive Hausbesuche für ältere Münchner Bürger/innen
- THEA mobil – Therapie und Hilfe im Alltag für ältere Menschen

Die qualifizierte Wohnberatung hilft Ihnen 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?



© Digitalpress / Fotolia

Stadtteilarbeit e. V. – Beratungsstelle Wohnen

Aachener Straße 9, 80804 München

Telefon: 089 357043-0

Telefax: 089 357043-29

E-Mail: be-wohnen@verein-stadtteilarbeit.de

Homepage: www.beratungsstelle-wohnen.de

Als kommunales
Wohnungsunternehmen
im Landkreis München
unterstützen wir
diese Broschüre



Baugesellschaft
München-Land
GmbH

Ludwig-van-Beethoven-Str. 12
85540 Haar
Telefon: (089) 4 56 77-0
Telefax: - 132

www.bml-online.de
bml@bml-online.de



GWG



Wir sorgen für das
Wichtigste in allen
Lebensphasen:
gut zu wohnen

www.gwg-muenchen.de

Wohnen im Alter

Hilfen für den Haushalt und im Alltag

Bei Vorliegen einer Pflegestufe 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 fehlender Pflegestufe lohnt es sich häufig, die Hilfen auch aus eigener Tasche zu zahlen, um sich dadurch wesentlich von dem Alltag zu entlasten. Praktische Hilfen werden vor allem von 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.

Sie haben zudem die Möglichkeit, sich regelmäßig ein warmes „Essen auf Rädern“ liefern zu lassen. Das Angebot beinhaltet in der Regel auch spezielle Diätpläne und Zubereitungsformen.

Nachbarschaftshilfen / Soziale Dienste

Das Angebot der einzelnen Nachbarschaftshilfen im Landkreis München hat sich in der Vergangenheit zusehends erweitert. 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 im Heim)
- Einkaufsdienste
- Begleitdienste zu Ärzten etc.
- Fahrdienste
- Ambulante Pflege
- Betreutes Wohnen
- Betreutes Wohnen zu Hause
- Betreuung für Menschen mit Demenz
- Tagesbetreuung bzw. Tagespflege für pflegebedürftige Seniorinnen und Senioren
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Essen auf Rädern
- Hausnotrufdienst
- Mittagstisch
- Hilfsmittelverleih
- Freizeitgestaltung
- Gedächtnistraining für Senioren
- Aktivierungsgruppen für Demenzkranke
- Spielnachmittage für Senioren
- Seniorenschwimmen
- Fachvorträge zu Alter, Demenz, Pflege
- Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige
- Unterschiedliche Projekte, wie z. B. „Leihoma“ oder „Lernbegleiter für Schüler“

Mit uns sind Sie gut unterwegs!



PRO MOBIL

Schnell und einfach Hilfsmittel mieten. Mehr Informationen auf:

www.pro-mobil-gmbh.de/verleih



- Rollstühle
- Scooter
- Rollatoren
- Krankenbetten
- Sauerstoffkonzentratoren

Pro Mobil GmbH

82024 Taufkirchen

Pater-Rupert-Mayer Weg 1-3 Telefon: 089 / 46 133 133 - 0

Wohnen im Alter

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

Nachbarschaftshilfe Aschheim / Dornach e. V.

Watzmannstraße 20, 85609 Aschheim
Telefon: 089 9044589
Telefax: 089 90775291
E-Mail: info@nbh-aschheim-dornach.de
Homepage: www.nbh-aschheim-dornach.de

Verein Dorfleben und Soziales in der Gemeinde Aying e. V.

Rosenheimer Landstraße 5, 85653 Aying
Telefon: 08095 1344
Telefax: 08095 871878
E-Mail: dsga.rosifritzsche@t-online.de
Homepage: www.dorfleben-soziales-aying.de

Nachbarschaftshilfe St. Peter und Paul Baierbrunn

Forstenrieder Weg 13, 82065 Baierbrunn
Telefon: 089 7448080
Telefax: 089 74480820
E-Mail: st-peter-und-paul.baierbrunn@erzbistum-muenchen.de

Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Zorneding und Grasbrunn e. V.

Brunnenstraße 28, 85598 Baldham
Telefon: 0810636846
Telefax: 08106368484
E-Mail: info@nbh-vaterstetten.de
Homepage: www.nbh-vaterstetten.de

Nachbarschaftshilfe Feldkirchen e. V.

Zeppelinstraße 7, 85622 Feldkirchen
Telefon: 089 9291442
E-Mail: ulrich.ruessmann@genion.de
Homepage: www.nbh-feldkirchen.de

Nachbarschaftshilfe Garching e. V.

Rathausplatz 1, 85748 Garching
Telefon: 089 3201348
Telefax: 089 32627448
E-Mail: nbh-garching@arcor.de
Homepage: www.nbh-garching.de

Nachbarschaftshilfe St. Stefan Gräfelfing

Bahnhofstraße 18, 82166 Gräfelfing
Telefon: 089 89891808
Telefax: 089 85868-20

Nachbarschaftshilfe Grünwald e. V.

Emil-Geis-Straße 4, 82031 Grünwald
Telefon: 089 64964999-0
Telefax: 089 64964999-99
E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-gruenwald.de
Homepage: www.nachbarschaftshilfe-gruenwald.de

Nachbarschaftshilfe Haar e. V.

Kirchenstraße 3, 85540 Haar
Telefon: 089 14336490
Telefax: 089 1433649-11
E-Mail: info@nbh-haar.de
Homepage: www.nbh-haar.de

Evang-Luth. Kreuz-Christi-Kirche

Esterwagnerstraße 10
85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Telefon: 08102 780 858
Telefax: 08102 71909
E-Mail: kreuzchristiHKS@aol.com
Homepage: www.kreuz-christi-kirche.de

Kath. Pfarrverband Höhenkirchen-Siegertsbrunn Mariä Geburt und St. Peter

Schulstraße 1, 85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Telefon: 08102 7740-0
Telefax: 08102 7740 99
E-Mail: buero@pvhksb.de
Homepage: www.pfarrverband-hoehenkirchen-siegertsbrunn.de

Wohnen im Alter

Offener Helferkreis St. Stephanus Hohenbrunn

Neulingerstraße 9, 85662 Hohenbrunn
Telefon: 08102 1475
E-Mail: ch.remig@t-online.de

Nachbarschaftshilfe Ismaning e. V.

Reisingerstraße 27, 85737 Ismaning
Telefon: 089 96079930
Telefax: 089 96079934
E-Mail: info@nbh-ismaning.de
Homepage: www.nbh-ismaning.de

Nachbarschaftshilfe Kirchheim Heimstetten und Landsham e. V.

Heimstettner Straße 4, 85551 Kirchheim b. München
Telefon: 089 9030759
Telefax: 089 90775080
E-Mail: nbh@nachbarschaftshilfe-kirchheim.de
Homepage: www.nbhk.de

Mobiler Sozialer Hilfsdienst des Seniorenzentrums Neubiberg

Hauptstraße 12, 85579 Neubiberg
Telefon: 089 60012-75
Telefax: 089 60013-637
E-Mail: seniorenzentrum@neubiberg.de
Homepage: www.neubiberg.de

Nachbarschaftshilfe Neuried e. V.

Haderner Weg 5, 82061 Neuried
Telefon: 089 7590149
E-Mail: kontakt@nachbarschaftshilfe-Neuried.de

Nachbarschaftshilfe Oberhaching e. V.

Bahnhofplatz 3/3, 82041 Oberhaching
Telefon: 089 121921328
E-Mail: sabine.muehlbauer@nbh-oha.de
Homepage: www.nbh-oha.de

Kranken- und Altenpflegeverein Oberschleißheim e. V.

Dr. Hofmeister-Straße 8, 85764 Oberschleißheim
Telefon: 089 3153354
E-Mail: GeorgKalmer@t-online.de

Nachbarschaftshilfe Oberschleißheim e. V.

Am Margarethenanger 1, 85764 Oberschleißheim
Telefon: 089 31567660
Telefax: 089 31567668

AWO Nachbarschaftshilfe Ottobrunn

An der Ottosäule 2, 85521 Ottobrunn
Telefon: 089 99016696
Telefax: 089 99016694
E-Mail: info@awo-nbh.de

Helferkreis der Pfarrei St. Albertus Magnus

Albert-Schweitzer-Straße 2, 85521 Ottobrunn
Telefon: 089 629705-0
Telefax: 089 629705-30
E-Mail: st-albertus-magnus.ottobrunn@erzbistum-muenchen.de
Homepage: www.albertusmagnus.de

Caritativer Helferkreis der Pfarrei St. Magdalena

Ottostraße 102, 85521 Ottobrunn
Telefon: 089 606093-0
Telefax: 089 606093-99
E-Mail: st-magdalena.ottobrunn@erzbistum-muenchen.de

Caritativer Helferkreis St. Otto

Friedenstraße 13, 85521 Ottobrunn
Telefon: 089 6099268

Nachbarschaftshilfe St. Elisabeth – Planegg / Krailing

Hofmarkstraße 21b, 82152 Planegg
Telefon: 089 8597820
E-Mail: nbh-planegg@gmx.de

Nachbarschaftshilfe Pullach

Wettersteinstraße 11, 82049 Pullach i. Isartal
Telefon: 089 798854
E-Mail: irene.frisch@gmx.de

Nachbarschaftshilfe Putzbrunn

Tannenstraße 5a, 85640 Putzbrunn
Telefon: 089 606 670 77
Telefon: 089 600 603 03
E-Mail: theresaschuster@t-online.de
E-Mail: juliane.bollow@icloud.com

Wohnen im Alter

Nachbarschaftshilfe Sauerlach e. V.

Münchener Straße 1, 82054 Sauerlach
Telefon: 08104 8882421
Telefax: 08104 8882422
E-Mail: info@nbh-sauerlach.de
Homepage: www.nbh-sauerlach.de

Nachbarschaftshilfe Schäftlarn

Klosterstraße 26, 82069 Schäftlarn
Telefon: 08178 3743
Telefax: 08178 955993
E-Mail: pfarramt@ebenhausen-evangelisch.de

Nachbarschaftshilfe Straßlach-Dingharting

Huchenstraße 40, 81825 München
Telefon: 089 421651
E-Mail: rathaus@strasslach.de

Mobiler Sozialer Hilfsdienst der Gemeinde Straßlach-Dingharting

Schulstraße 21, 82064 Straßlach
Telefon: 089 17093000
Telefax: 089 9300846
E-Mail: rathaus@strasslach.de
Homepage: www.strasslach-dingharting.de

Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e. V. Mehrgenerationenhaus

Ahornring 119, 82024 Taufkirchen
Telefon: 089 66609180
Telefax: 089 66609182
E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de
Homepage: www.nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de

Nachbarschaftshilfe Unterföhring e. V.

St.-Valentin-Weg 20 a, 85774 Unterföhring
Telefon: 089 39291816
E-Mail: nbhufg@arcor.de
Homepage: www.nachbarschaftshilfe-unterfoehring.de

Feringahaus Seniorenberatung

St.-Valentin-Weg 20, 85774 Unterföhring
Telefon: 089 995798-81
Telefax: 089 958358-85
E-Mail: sbinfo@unterfoehring.de
Homepage: www.unterfoehring.de



Nachbarschaftshilfe Unterhaching e. V.

Rathausstraße 36, 82008 Unterhaching
Telefon: 089 6111273
Telefax: 089 66593266
E-Mail: nachbarschaftshilfe-uhg@t-online.de
Homepage: www.nachbarschaftshilfe-unterhaching.de

Mobiler Sozialer Hilfsdienst Senioren im Kubiz

Jahnstraße 1, 82008 Unterhaching
Telefon: 089 665553-18, -19
Telefax: 089 665553-30
E-Mail: seniorenimkubiz@unterhaching.de

KWA Club Unterhaching

Biberger Straße 50, 82008 Unterhaching
Telefon: 089 66558-542
Telefax: 089 66558-542
Homepage: www.kwa-club.de

Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e. V.

Alexander-Pachmann-Straße 40
85716 Unterschleißheim
Telefon: 089 3707356
Telefax: 089 37073570
E-Mail: buero@nbh-ush.de
Homepage: www.nbh-ush.de

Wohnen im Alter

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 wollen 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 nach der Art, den Auswahlmöglichkeiten und den Preisen.

Die meisten Nachbarschaftshilfen bieten auch „Essen auf Rädern“ an. Die Adressen und Telefonnummern finden Sie unter dem Kapitel „Nachbarschaftshilfen“. Es wurde hier darauf verzichtet, diese Angebote nochmals aufzulisten.

Die Angebote weiterer Organisationen finden Sie hier:

Mahlzeitendienst der NBH Aschheim / Dornach e. V.

Walzmannstraße 30, 85609 Aschheim
 Telefon: 089 90900184
 Telefax: 089 90775291
 E-Mail: mzd@nbh-aschheim-dornach.de
 Homepage: www.nbh-aschheim-dornach.de

Pfarrei St. Peter und Paul

Frau Ingrid Hirsch
 Lindenstraße 30 a, 82065 Baierbrunn
 Telefon: 089 7933735
 oder Frau Heymann
 Parkstraße 37, 82065 Baierbrunn
 Telefon: 089 7931639

Senioren- und Pflegeheim Rudolf und Maria Gunst-Haus

Lochhamer Straße 76, 82166 Gräfelfing
 Telefon: 089 8982430
 Telefax: 089 8549179
 E-Mail: rmg@brk-muenchen.de
 Homepage: www.brk-muenchen.de

Ev. Diakonieverein Gräfelfing, Planegg, Krailing und Umgebung e. V.

Tassilostraße 24, Gräfelfing
 Telefon: 089 89809324
 E-Mail: cwelck@arcor.de
 Homepage: www.essen-auf-raedern-wuermtal.de

Malteser Hilfsdienst gGmbH

Bahnhofstraße 2 a, 82166 Gräfelfing
 Telefon: 089 858080-0
 Telefax: 089 858080-19
 E-Mail: malteser.graefelfing@malteser.org
 Homepage: www.malteser-graefelfing.de

Essen auf Rädern Nachbarschaftshilfe Ismaning e. V.

Reisingerstraße 27, 85737 Ismaning
 Telefon: 089 96079940
 E-Mail: info@nbh-ismaning.de

Caritas-Zentrum München West und Würmtal

Pippinger Straße 97 Rgb., 81247 München
 Telefon: 089 81099875
 Telefax: 089 8228 91
 E-Mail: essenaufraedern@caritasmuenchen.de
 Homepage: www.caritas-muenchen-west-wuermtal.de

Johanniter-Menüdienst-Zentrale

Schäftlarnstraße 9, 81371 München
 Telefon: 089 7201127
 Telefax: 089 7201129
 E-Mail: muenchen@juh-bayern.de

Malteser Hilfsdienst e. V.

Stadtgeschäftsstelle München

Streitfeldstraße 19, 81673 München
 Telefon: 089 43608-500
 Telefax: 089 43608-519
 E-Mail: malteser.muenchen@malteser.org
 Homepage: www.malteser-muenchen.de

AWO Menüservice „Essen auf Rädern“

Plievierpark 7, 81837 München
 Telefon: 089 4302435
 Telefax: 089 4392191
 E-Mail: ear-awo-muenchen@gmx.de
 Homepage: www.awo-muenchen.de

Wohnen im Alter

KWA Hanns-Seidel-Haus

Ottostraße 44, 85521 Ottobrunn
Telefon: 089 60802-0
Telefax: 089 60802-913
E-Mail: hanns-seidel@kwa.de
Homepage: www.kwa.de

Alten- und Pflegeheim Planegg

Germeringer Straße 33, 82152 Planegg
Telefon: 089 899224-0
Telefax: 089 899224-102
E-Mail: aph-planegg@im-muenchen.de

Evangelische Diakoniestation Pullach

Ingeborg und Gottfried Hailer
Schubertstraße 13, 82049 Pullach i. Isartal
Telefon: 089 7930181
Telefax: 089 7930198
E-Mail: g.hailer@alice-dsl.net
Homepage: www.jakobuskirche-pullach.de/diakonie

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Ortsverband Ottobrunn-Riemerling
Rudolf-Diesel-Straße 20
85521 Riemerling
Telefon: 089 12177883

Evangelisches Alten- und Pflegeheim Ebenhausen

Gerhart-Hauptmann-Weg 10, 82067 Schäftlarn
Telefon: 08178 9301-0
Telefax: 08178 9301-18
E-Mail: aph-ebenhausen@im-muenchen.de

Essen auf Rädern Schäftlarn

Klosterstraße 26, 82069 Schäftlarn
Telefon: 08178 3743
Telefax: 08178 955993
E-Mail: evang.kirche.ebenhausen@t-online.de

Malteser Hilfsdienst gGmbH

Köglweg 9, 82024 Taufkirchen
Telefon: 089 666288-0
Telefax: 089 666288-19
E-Mail: malteser.taufkirchen@malteser.org

KWA Kuratorium Wohnen im Alter Gemeinnützige AG, Stift am Parksee

Rathausstraße 34, 82008 Unterhaching
Telefon: 089 6105-0
Telefax: 089 6105-913
Homepage: www.kwa.de

Caritas-Sozialstation Schleißheim-Garching

Im Klosterfeld 14 b, 85716 Unterschleißheim
Telefon: 089 3218320
Telefax: 089 32183253
E-Mail: sozialstation-schleissheim-garching@caritasmuenchen.de



© carmeta / Fotolia

Hausnotrufdienste



© Konstantin Sutyagin / Fotolia

Wir sind immer für Sie da!

Die Johanniter: Immer für Sie da.



Ob Hausnotruf oder Menüservice. Wir sind immer für Sie da. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern persönlich.

Info-Telefon: 0800 0 19 14 14 (gebührenfrei)

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Ortsverband Ottobrunn-Riemerling
Rudolf-Diesel-Straße 20, 85521 Riemerling

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Der Hausnotrufdienst gibt Ihnen die Sicherheit, rund um die Uhr in akuten Notfällen schnelle und kompetente Hilfe zu holen. Wenn Sie beispielsweise an einer Krankheit leiden oder generell schwach und sturzgefährdet sind, haben Sie die Möglichkeit, einen Notruf bei Ihnen zu Hause einrichten zu lassen. Mit Hilfe eines kleinen Gerätes, welches 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. 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 Installierung des Gerätes wird eine Anschlussgebühr erhoben, und anschließend zahlen Sie diese Dienstleistung mit einer monatlichen Pauschale. Wenn Sie in Besitz einer anerkannten Pflegestufe sind, haben

Wohnen im Alter

Sie auch die Möglichkeit, eine Kostenbeteiligung bei Ihrer Pflegekasse zu bekommen, da das Hausnotrufgerät ein anerkanntes Pflegehilfsmittel ist.

Malteser Hilfsdienst gGmbH

Bahnhofstraße 2 a, 82166 Gräfelfing

Telefon: 089 858080-0

Telefax: 089 858080-19

E-Mail: malteser.graefelfing@malteser.org

Homepage: www.malteser-graefelfing.de

BRK Kreisverband München

Seitzstraße 8, 80538 München

Telefon: 0892373-0

Telefax: 089 2373-400

E-Mail: service@brk-muenchen.de

Homepage: www.brk-muenchen.de

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Schäftlarnstraße 9, 81371 München

Telefon: 089 72011-0

Telefax: 089 72011-29

Homepage: www.johanniter.de

ASB-Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Oberbayern e. V.

Adi-Maislinger-Straße 6 – 8, 81373 München

Telefon: 089 743 63-0

Telefax: 089 74363-190

Homepage: www.asb-muenchen.de

Spiti-Pflegedienst (Einsatzzentrale)

Tegernseer Landstraße 148, 81539 München

Telefon: 089 6979806

Notrufzentrale: 0172 8548323

E-Mail: info@spiti-pflegedienst.de

Homepage: www.spiti-pflegedienst.de

Malteser Hilfsdienst e. V.

Stadtgeschäftsstelle München

Streitfeldstraße 19, 81673 München

Telefon: 089 43608500

Telefax: 089 43608519

E-Mail: malteser.muenchen@malteser.org

Homepage: www.malteser-dioezese-muenchen.de

Bundesweites Servicetelefon: 01805 62583737

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Ortsverband Ottobrunn-Riemerling

Rudolf-Diesel-Straße 20, 85521 Riemerling

Telefon: 089 72011-61

Malteser Hilfsdienst gGmbH

Köglweg 9, 82024 Taufkirchen

Telefon: 089 66628-19

E-Mail: malteser.taufkirchen@malteser.org



**SCHNELLE HILFE
IST NUR EINEN KNOPFDRUCK
ENTFERNT!**



**BRK und GEOCARE® – eine stabile
Partnerschaft für Ihre Sicherheit.
24 Stunden an 365 Tagen.**

Wir beraten Sie gerne:
+49 89 / 416 147 980

www.geo-care.de

GEOCARE® ist ein Produkt der **libify** Technologies GmbH.

Wohnen im Alter

Sicher Wohnen im Alter

Viele Betrüger machen sich die Hilfsbereitschaft älterer Menschen an der Haustüre zunutze. Daher sollten Sie bei fremden Personen immer eine gewisse Vorsicht walten lassen, die allerdings nicht in eine Phobie ausarten sollte. Mit diesen Aussagen könnten Trickbetrüger zum Beispiel versuchen, in Ihre Wohnung zu kommen:

- Kann ich bitte ein Glas Wasser haben? Mir ist so schlecht. Ich habe Durst. Ich muss dringend meine Tabletten nehmen.
- Haben Sie Papier und Bleistift? Der Nachbar ist nicht zu Hause, ich möchte ihm eine Nachricht hinterlassen. Haben Sie vielleicht eine Schreibunterlage? Hier ist das Licht so schlecht – darf ich an Ihrem Tisch schreiben?
- Ich muss schnell telefonieren – ich hatte einen Unfall. Ich benötige einen Arzt. Ich hatte eine Autopanne. Darf ich Ihr Telefon benutzen?

- Ich habe ein dringendes Bedürfnis. Darf ich (mein Kind) Ihre Toilette benutzen?
- Mein Baby braucht sein Fläschchen. Darf ich es bei Ihnen füttern (wickeln)?
- Erinnern Sie sich nicht mehr an mich? – Damit reden Ihnen die vermeintlichen Bekannten nur ein schlechtes Gedächtnis ein, um Sie in Sicherheit zu wiegen und von Ihnen in Ihre Wohnung gebeten zu werden. Vorsicht vor diesen „Bekanntem“!

Tipps Ihrer Polizei:

- Vergewissern Sie sich vor dem Öffnen, wer zu Ihnen will: Schauen Sie durch den Türspion oder aus dem Fenster, benutzen Sie die Türsprechanlage.
- Öffnen Sie Ihre Tür immer nur mit vorgelegter Türsperre (z. B. Kastenschloss mit Sperrbügel).
- Lassen Sie niemals Fremde in Ihre Wohnung.



Umbau der Wanne zur Dusche

**SENIORENGERECHT
IN EINEM TAG**

Wannenaustausch

Martin Knop

Telefon 0 82 33/7 79 98 36

www.wanne-zur-dusche.com

*Ausstellungsbesichtigung nach
Terminabsprache!*

Wohnen im Alter

- Überlegen Sie sich Folgendes, wenn Fremde an der Tür von ihrer Not erzählen: Warum wenden sich diese Leute nicht an eine Apotheke, eine Gaststätte oder ein Geschäft, sondern gerade an mich?
- Seien Sie misstrauisch bei Anrufern, deren Stimme Sie nicht erkennen. Lassen Sie sich den vollständigen Namen, die Adresse und eine Telefonnummer geben, unter der Sie zurückrufen können – echte Verwandte oder Bekannte werden dafür Verständnis aufbringen.
- Übergeben Sie niemals Geld an Personen, die Sie nicht kennen.
- Lassen Sie sich am Telefon keine Namen oder andere Informationen über Angehörige, Freunde oder Bekannte entlocken.

Wohnformen im Alter

Angesichts einer alternden Gesellschaft und der unterschiedlichen Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren sind mittlerweile einige alternative Wohnprojekte entstanden. Die Menschen haben vielfach den Wunsch, auch in der dritten Lebensphase so weit wie möglich nach ihren eigenen Bedürfnissen und selbstbestimmt leben zu können.

Der Wunsch nach Gemeinsamkeit und der Teilnahme am öffentlichen Leben ist gestiegen. Da das familiäre Umfeld vielfach fehlt, kommt es immer mehr zu einem sozialen Rückzug und somit zur Vereinsamung der 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 unter:

www.verwaltung.bayern.de
www.wohnprojekte-portal.de
www.wohnprojekteatlas-bayern.de
www.neue-wohnformen.de
www.urbanes-wohnen.de

Betreutes Wohnen zu Hause

Mit Hilfe des Konzeptes „Betreutes Wohnen zu Hause“ wird der Wunsch vieler Seniorinnen und Senioren, möglichst lange in der eigenen Wohnung selbständig 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 Gemeinden des Landkreises verschaffen.

Nachbarschaftshilfe Garching e. V.

Rathausplatz 1, 85748 Garching
 Telefon: 089 3201348
 Telefax: 089 32627448
 Homepage: www.nbh-garching.de

Daheim ist nicht allein – Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Zorneding, Grasbrunn e. V.

Brunnenstraße 28, 85598 Baldham
 Telefon: 08106 368476
 Telefax: 089 461002-33
 E-Mail: betreutes-wohnen@nbh-vaterstetten.de

Wohnen im Alter

Betreutes Wohnen zu Hause e. V.

Frau Karin Frost
 Steubstraße 1a, 82166 Gräfelfing
 Telefon: 089 89058284
 Telefax: 089 89058285
 E-Mail: info@bwzh-wuermtal.de
 Homepage: www.bwzh-wuermtal.de
 für Bürger aus Gräfelfing, Planegg und Krailling

Betreutes Wohnen Daheim

Nachbarschaftshilfe Ismaning e. V.

Reisingerstraße 27, 85737 Ismaning
 Telefon: 089 960799-30, -31, -41
 Telefax: 089 960799-34
 E-Mail: info@nbh-ismaning.de

Betreutes Wohnen zu Hause in Kirchheim Collegium 2000

Räterstraße 21, 85551 Kirchheim b. München
 Telefon: 089 94567-3311
 Telefax: 089 94567-3361
 E-Mail: andrea.klein@pflgesterngmbh.de

Psychologischer Dienst für Ausländer Caritas-Zentrum-München-Innenstadt Betreutes Wohnen für MigrantInnen

Landwehrstraße 26, 80336 München
 Telefon: 089 231149-50
 Telefax: 089 231149-59
 E-Mail: pda@caritasmuenchen.de
 Homepage: www.caritas-muenchen-innenstadt.de

Rat und Tat Pflegeberatungsservice

Robert-Koch-Straße 28, 85521 Ottobrunn
 Telefon: 089 6092202
 Telefax: 089 61180638
 E-Mail: ratundtatpflegeberatungsservice@web.de
 Homepage: www.betreuteswohnenzuhaus.de
 kein gemeindlicher, sondern gewerblicher Anbieter



Seniorenzentrum Martha-Maria

- Vollstationäre Pflege
- Gerontopsychiatrischer Bereich
- Betreuung demenziell Erkrankter
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Tagespflege
- Ambulante Dienste

Wolfratshauer Straße 101 • 81479 München
 Telefon (089) 7276-500 • Stadtbuss 134
www.martha-maria.de

MARTHA MARIA
 Unternehmen
 Menschlichkeit

Diakonie

Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e. V.

Ahornring 119, 82024 Taufkirchen
 Ansprechpartnerin: Monika Waibel
 Telefon: 089 66609180
 Telefax: 089 66609182
 E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de
 Homepage: www.nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de

KRESZENTIA-STIFT MÜNCHEN Wohnstift und Pflegeheim



KRESZENTIA-STIFT MÜNCHEN
 Kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts
 Wohnstift und Pflegeheim
 Isartalstraße 6 • 80469 München
 Telefon 089 74718-0 www.kreszentia-stift.de



- inmitten einer grünen Oase der Ruhe und trotzdem direkt im südl. Zentrum von München, mit 18.000 m² großem Garten und Park direkt vor der Wohnung
- eine moderne, qualitätsorientierte Senioreneinrichtung mit 155-jähriger Tradition
- seniorengerechtes Wohnen und Leben in einer lebendigen Gemeinschaft, dennoch selbstbestimmt und nach ganz persönlichen Wünschen und Bedürfnissen, mit vielen Angeboten zur Erhaltung der geistigen und körperlichen Vitalität
- umsorgtes Wohnen im Wohnstift
- Kurzzeitpflege und vollstationäre Pflege im Pflegeheim

Wohnen im Alter

Besuchen und Beraten zu Hause „BBZ“

Feringahaus Seniorenberatung

St. Valentin-Weg 20, 85774 Unterföhring

Telefon: 089 995798-80, -81

Telefax: 089 95835885

E-Mail: sbinfo@unterfoehring.de

Homepage: [www.unterfoehring](http://www.unterfoehring.de)

KWA Club Unterhaching

Biberger Straße 50, 82008 Unterhaching

Telefon: 089 66558-542

Telefax: 089 66558-542

Homepage: www.kwa-club.de

Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e. V.

Alexander-Pachmann-Straße 40, 85716

Unterschleißheim

Telefon: 089 3707356

Telefax: 089 37073570

E-Mail: buero@nbh-ush.de

Homepage: www.nbh-ush.de

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 zusammen. Pflegeleistungen können bis zu den Erfordernissen eines Pflegeaufwandes entsprechend der Pflegestufe II gewählt werden. Eine Hilfe für Notfälle ist ständig verfügbar.

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, ähnlich wie bei einer Versicherung, für den Fall, dass man zukünftig auf Hilfe und Unterstützung angewiesen ist, vorgesorgt werden. 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 müssen nach Art und Umfang bezahlt werden.

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.

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 im Bayerischen Staatsministerium des Innern einzuholen.

Hier die entsprechenden Adressen:

Bayerische Stiftung für Qualität im Betreuten Wohnen e. V.

Geschäftsstelle:

Maria-Eich-Straße 15, 82166 Gräfelfing

Telefon: 089 89860113

Mobil: 0172 9028940

E-Mail: buero@stiftung-betreutes-wohnen.de

Oberste Baubehörde im Bayerischen Staatsministerium des Innern Abteilung Wohnungswesen und Städtebauförderung

Franz-Josef-Strauß-Ring 4, 80539 München

Telefon: 089 2192-3331

Telefax: 089 2192-1-3331

E-Mail: abteilung-iic@stmi.bayern.de

Homepage: www.stmi.bayern.de

Wohnen im Alter

Betreutes Wohnen Aschheim

Watzmannstraße 20 und 30, 85609 Aschheim
Ansprechpartner in der Gemeindeverwaltung:
Renate Färber
Telefon: 089 909978-40
E-Mail: rathaus@aschheim.bayern.de

Wohnanlage für Betreutes Wohnen der Gemeinde Feldkirchen

Pfarrer-Axenböck-Straße 6, 85622 Feldkirchen
Telefon: 089 909974-0
Telefax: 089 900074-36
E-Mail: rathaus@feldkirchen.de
Homepage: www.feldkirchen.de

Betreutes Wohnen im Königsgarten Länger Immobilien-Verwaltungs GmbH

Mühlfeldweg 2, 85764 Garching
Telefon: 089 32705923
Telefax: 089 32705924
E-Mail: info@koenigsgarten.com
Homepage: www.wohnen-im-koenigsgarten.de

Seniorenanlage der Hans und Gerda Tremml-Stiftung

Parzivalstraße 1 – 5, 82031 Grünwald
Telefon: 089 64198-0
Telefax: 089 64198-111
E-Mail: tremml-stiftung@im-muenchen.de

Seniorenresidenz Gauting

Angerweg 18, 82131 Gauting
Telefon: 089 840790
Homepage: www.seniorenresidenz-gauting.de

Betreutes Wohnen Haar Gemeinde Haar und AWO Kreisverband München-Stadt e. V.

Peter-Henlein-Straße 36 – 38, 85540 Haar
Telefon: 089 460898-24
Telefax: 089 460898-79
E-Mail: betreuteswohnenhaar@awo-muenchen.de

Malteser Hilfsdienst e. V. Stadtgeschäftsstelle München

Streitfeldstraße 19, 81673 München
Telefon: 089 43608-500
Telefax: 089 43608-519
E-Mail: malteser.muenchen@malteser.org
Homepage: www.malteser-muenchen.de

Seniorenzentrum Martha-Maria

Wolftratshauser Straße 101, 81479 München
Telefon: 089 7276-500
Telefax: 089 7276-509
Homepage: [www.martha-maria.de/
seniorenzentrum-muenchen.php](http://www.martha-maria.de/seniorenzentrum-muenchen.php)

Betreutes Wohnen am Maxhofweg Neuried Rohrer Immobilien GmbH

Lessingstraße 9, 80336 München
Telefon: 089 543040
Telefax: 089 54304200
Homepage: www.rohrer-immobilien.de

KRESZENTIA-STIFT MÜNCHEN Kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts Wohnstift und Pflegeheim

Isartalstraße 6, 80469 München
Telefon: 089 74718-0
Homepage: www.kreszentia-stift.de

Seniorenpark der Gemeinde Oberschleißheim

Prof.-Otto-Hupp-Straße 32 – 36, 85764 Oberschleißheim
Telefon: 089 31574-0
Telefax: 089 31574-299
E-Mail: bjanssens@oberschleissheim.de

Beethoven Senioren-Residenz Ehepaar Kommol

Beethovenstraße 1, 85521 Ottobrunn
Telefon: 089 660299-14
Telefax: 089 660299-20
E-Mail: w@kommol.de
Homepage: www.Beethoven-Residenz.de

Wohnen im Alter

Theodor-Heuss-Wohnpark

Parkstraße 3 b, 85640 Putzbrunn
 Telefon: 089 680950
 Telefax: 089 60060655
 E-Mail: Info@bw-putzbrunn.de

Betreutes Wohnen – Gemeinde Taufkirchen

Riegerweg 12, 82024 Taufkirchen
 Telefon: 089 66672128
 Telefax: 089 6127493
 E-Mail: Lindenauer@taufkirchen-mucl.de

Betreute Wohnanlage „Sonnenpark“

Malteser Hilfsdienst gGmbH

Köglweg 9, 82024 Taufkirchen
 Telefon: 089 666288-19
 E-Mail: malteser.taufkirchen@malteser.org

Caritas-Zentrum Schleißheim / Garching

Im Klosterfeld 14 b, 85716 Unterschleißheim
 Telefon: 089 321832-0
 Telefax: 089 321832-53
 E-Mail: soziale-dienste-schleissheim-garching@caritasmuenchen.de

Für Bürger aus Ober- und Unterschleißheim und Garching

Wohnanlage Margaretenanger

Stadt Unterschleißheim

Hildegardstraße 4, 85716 Unterschleißheim
 Telefon: 089 31009-120

Die traditionellen Seniorenwohnungen, die mit öffentlichen Fördermitteln für Menschen ab 60 Jahren mit niedrigem Einkommen „altersgerecht“ gebaut wurden, bieten verschiedene Entlastungsmöglichkeiten. Der Bezug der Wohnungen ist meist abhängig von einem Wohnberechtigungsschein.

Weitere Wohnformen im Alter

Wohngemeinschaften sind nicht nur für Studenten attraktiv. In einer Senioren-WG bewahren Sie sich Ihre Unabhängigkeit und sind doch nie allein. Die gemeinsamen Tage mit den Mitbewohnern können bunt und abwechslungsreich gestaltet werden und erhellen so den Alltag. Und auch im Krankheitsfall können sich die WG-Mitglieder gegenseitig helfen und stützen.

Was vor hundert Jahren noch gang und gäbe war, wird jetzt in der modernen Gesellschaft wiederentdeckt: Das Mehrgenerationenwohnen. Von einer solchen Wohngemeinschaft können alle Beteiligten nur profitieren. So können Sie innerhalb des familienähnlichen Verbandes die Betreuung der Kinder übernehmen, wenn sich die berufstätigen Eltern gerade bei der Arbeit befinden oder anderweitig verhindert sind. Im Gegenzug fühlen sich viele Senioren in einer solchen Mehrgenerationen-Wohngemeinschaft besser in die Gesellschaft integriert und somit mitten im Leben.

Auch wenn sich viele Menschen bis ins hohe Alter einer guten Gesundheit erfreuen, kann es nach Stürzen oder chronischen Krankheiten auch vorkommen, dass Krankenpflege in einem Umfang notwendig wird, die Angehörige im Privathaushalt nicht bewältigen könnten. Dann kommt der Umzug des Patienten in eine stationäre Pflegeeinrichtung in Betracht. Hier steht Ihnen in der Regel ein Appartement oder ein Ein- oder Zweibettzimmer mit Bad zur Verfügung. Zudem können Sie rund um die Uhr von qualifizierten Fachkräften versorgt und gepflegt werden.

Der Begriff der Hausgemeinschaft bezeichnet eine Wohn-/Pflegegruppe in einer vollstationären Einrichtung, die dem Leben in einer gewachsenen Familie am nächsten kommt. Dadurch können natürlich individuelle Wünsche stärker berücksichtigt werden, als das im großen Kreis einer stationären Pflegeeinrichtung normalerweise möglich ist. Es entsteht zwischen Bewohnern und Pflegekräften ein ganz besonderes Beziehungsverhältnis und der Übergang von der eigenen Wohnung ins Pflegeheim wird Ihnen erleichtert. Gemeinschafts- und Einzelaktivitäten strukturieren den Tagesablauf, wirken vitalisierend und fördern das Zusammengehörigkeitsgefühl.

Wohnen im Alter

Wohngeld

Wohnen kostet viel Geld – oft zu viel für den, der ein geringes Einkommen hat. Deshalb gewährt der Staat finanzielle Hilfe: das Wohngeld.

Wohngeld wird gewährt:

- als Mietzuschuss für den Mieter einer Wohnung oder eines Zimmers,
- als Lastenzuschuss für den Eigentümer eines eigengenutzten Hauses oder einer eigengenutzten 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 Altenheim oder Altenpflegeheim lebt, hat grundsätzlich Anspruch auf Wohngeld. Hier gelten die gleichen Voraussetzungen. Wohngeldanträge erhalten Sie bei Ihrer Stadt bzw. Gemeindeverwaltung oder beim Landratsamt München. Sie können die Formblätter aber auch aus dem Internet ausdrucken (www.landkreis-muenchen.de).

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

Nähere Auskünfte erteilt die **Wohngeldstelle beim Landratsamt München**, Mariahilfplatz 17, 81541 München, Telefon 089 6221-0 (Vermittlung) oder Ihre zuständige Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung.



A Z Ambulanter
PFLEGEDIENST

UNSERE LEISTUNGEN IN DER AMBULANTEN PFLEGE

- Grundpflege
- Hauswirtschaftliche Hilfe
- Behandlungspflege
- Professionelle Pflegeberatung



A Z Senioren
TAGESRESIDENZ

IN DER GEMEINSCHAFT DEN TAG GENIEßEN

- hauseigener Fahrdienst (Hol- u. Bringservice)
- Spaziergänge
- Musik und Bewegung
- Biographiearbeit
- Förderung von Kommunikation und Gedächtnis
- Gemeinschaftliche Mahlzeiten
- Erbringung sämtlicher Pflegeleistungen

www.senioren-tagesresidenz.de

Senioren Tagesresidenz, Tölzer Str. 1a, 82031 Grünwald | Ambulanter Pflegedienst, Südl. Münchner Str. 10, 82031 Grünwald
Tel.: 089 64 95 554 - 0

HausplusRente®

...mehr Freude am Leben!



Sie sind Immobilieneigentümer und über 65 Jahre?

Ab sofort können Sie Ihr Immobilienvermögen in Barvermögen umwandeln, ohne ausziehen zu müssen. Sie bleiben weiterhin wirtschaftlicher Eigentümer.

Informationen unter: giv GmbH · Telefon: 089 / 33 99 50 · www.haus-plus-rente.de

Der aktuelle Tipp für Senioren:

Immobilienvermögen in Barvermögen umwandeln – ohne ausziehen zu müssen!

Frage: Sie bieten seit über drei Jahren das Produkt „HausplusRente“ an:

Welche Vorteile bietet dieses Produkt Immobilieneigentümern über 65.

Kiebler: Mit diesem Angebot haben Immobilieneigentümer ab dem 65. Lebensjahr im Großraum München die Möglichkeit, das in ihrer Immobilie gebundene Kapital in Barvermögen umzuwandeln, ohne ausziehen zu müssen.

Frage: Und wie lässt sich das realisieren?

Kiebler: Unter dem Vorbehalt der eigenen lebenslangen Nutzung verkauft der Eigentümer seine Immobilie. Da er die Immobilie lebenslang – wie bisher – nutzen kann, bleibt er unter Anwendung des „Nießbrauchs“ gem. BGB 1030 ff weiterhin wirtschaftlicher Eigentümer seiner Immobilie.

Frage: Besteht auch die Möglichkeit der Einmalzahlung statt einer Rente?

Kiebler: Der Eigentümer erhält in jedem Fall zunächst die Zahlung in voller Höhe. Er kann dann selbst entscheiden, ob und in welcher Höhe er eine Einzahlung in eine private Rentenversicherung wünscht.

Frage: Falls er diese Einzahlung in die Rentenversicherung vornimmt - was passiert, wenn er einen größeren Geldbetrag benötigt?

Kiebler: Er kann jederzeit größere Beträge aus der privaten Rentenversicherung abrufen. Die Zusatzrente wird dann mit einer entsprechenden Kürzung lebenslang fortgesetzt.

Frage: Wie sicher ist das Angebot?

Kiebler: Sicherheit ist das oberste Gebot – in der Regel ist die Immobilie ja der mit Abstand größte Vermögensbestandteil von Senioren. Deshalb greifen mehrere Sicherheitsmechanismen:

- Erstens erhält der Immobilieneigentümer den gesamten Kaufpreis (abzüglich des Werts für den Nießbrauch) auf sein Konto überwiesen.
- Die lebenslange Rentenzahlung erfolgt von einer großen deutschen Versicherungsgesellschaft mit sofortiger Wirkung.
- Das lebenslange Nießbrauchrecht wird im Grundbuch an erster Rangstelle abgesichert. Damit ist das lebenslange Nießbrauchrecht selbst bei Insolvenz des Käufers zu 100 % abgesichert.

Frage: Gibt es Risiken?

Antwort: Mit den vorgenannten Sicherungsmaßnahmen ist jegliches Risiko für den Immobilieneigentümer ausgeschlossen.

Frage: Was passiert bei vorzeitigem Ableben?

Antwort: Bei Abschluss einer privaten Rentenversicherung wird festgehalten, dass die noch nicht ausbezahlten Renten einer Person seiner Wahl vergütet werden.

Frage: Wo können Interessenten weitere Informationen zu diesem Angebot erhalten?

Antwort: Für Interessenten besteht die Möglichkeit einer kostenfreien, individuellen Beratung durch giv GmbH, Tel.: 089/33 99 50. Infos auch über Homepage: www.hausplusrente.de.

Das Pflegetagebuch



© Comstock/Thinkstock

Wenn Sie einen Antrag auf Pflegeleistungen stellen möchten, empfiehlt sich vor der Begutachtung der pflegebedürftigen Person durch den MDK ein Pflegetagebuch zu führen. Darin sollten Sie festhalten, welche Hilfen notwendig sind – am besten in einem Zeitraum über ein bis zwei Wochen. Dabei tragen Sie minutengenau ein, wie viel Zeit Sie für die Verrichtung von Körperpflege, Mobilität, Ernährung und hauswirtschaftliche Versorgung benötigen. Außerdem ist ein Pflegetagebuch bei Widerspruch gegen eine Pflegeeinstufung von Nutzen.

Der Pflegeantrag

Da Sie die Pflegeleistungen erst ab dem Datum der Antragstellung erhalten, ist es besonders wichtig, dass Sie diesen so frühzeitig wie möglich stellen. Eine rückwirkende Bewilligung ist nicht möglich. Sobald der Bescheid der Pflegekasse vorliegt, können verschiedene Leistungen, deren Umfang sich nach der Pflegestufe richtet, in Anspruch genommen werden. Dies sind Geld- und Sachleistungen oder Mittel, die zur Verbesserung der Wohnsituation genutzt werden können.

An wen wende ich mich?

Wer Mitglied einer gesetzlichen oder privaten Pflegeversicherung ist, hat einen Rechtsanspruch auf Pflegeleistungen. Entscheidend für die Höhe der Leistungen ist der Grad der Pflegebedürftigkeit, der vom Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) festgelegt wird. Anträge erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse / Krankenkasse.

Rund um das Thema Pflege

Was leistet die Pflegeversicherung?

Pflegestufen und Leistungen

Je nach Umfang des persönlichen Pflegebedarfs werden pflegebedürftige Personen in vier Pflegestufen (0, I, II, III) eingeordnet.

Die Pflegestufen unterscheiden sich sowohl hinsichtlich des Pflegeaufwands wie auch hinsichtlich der finanziell erbrachten Leistungen. In der Pflegestufe III kann zudem eine Härtefallregelung mit einem vermehrten finanziellen Leistungsbedarf greifen. Wer eine eingeschränkte Alltagskompetenz besitzt, die jedoch nicht zur Einstufung in die Pflegestufe I berechtigt, hat dennoch Anspruch auf einen sogenannten Betreuungsbetrag in Höhe zwischen 100 und 200 Euro monatlich. Die Einstufung erfolgt hier in die sogenannte „Pflegestufe 0“. Durch das Pflege-Neuausrichtungsgesetz wurden zudem demente Patienten mit besseren Leistungen bedacht.

In der **Pflegestufe 0** wird nunmehr bei Demenz auch ein Anspruch auf Pflegesachleistungen und Pflegegeld bewilligt. In den Pflegestufen I und II werden zudem die Leistungen erhöht.

Pflegestufe I: Es liegt eine erhebliche Pflegebedürftigkeit vor. Diese ist gegeben, wenn ein Hilfebedarf mindestens einmal am Tag bei zwei Verrichtungen aus dem Bereich der Grundpflege notwendig ist. Zudem muss in der Pflegestufe I mehrmals in der Woche eine hauswirtschaftliche Versorgung notwendig werden. Der Zeitaufwand in der Woche muss täglich mindestens 90 Minuten erfordern. Die Grundpflege darf hierbei höchstens 45 Minuten beinhalten.

Pflegestufe II: Die Pflegestufe II liegt dann vor, wenn mindestens dreimal am Tag, zu jeweils unterschiedlichen Tageszeiten ein Pflegebedarf in der Grundpflege notwendig ist. Zudem muss mehrfach in der Woche ein hauswirtschaftlicher Bedarf notwendig sein. Der Zeitaufwand je Woche muss pro Tag mindestens drei Stunden betragen. Hierbei muss für die Grundpflege eine Zeit von mindestens zwei Stunden pro Tag aufgewendet werden.

Pflegestufe III: Patienten, die rund um die Uhr Hilfe in der Grundpflege sowie hauswirtschaftliche Versorgung benötigen, gelten als schwerst pflegebedürftig. Der pro Woche zu berechnende Zeitaufwand muss pro Tag gerechnet mindestens fünf Stunden ausmachen. Bei der Grundpflege muss hierbei ein Zeitaufwand pro Tag von je vier Stunden entfallen, damit die Pflegestufe III gerechtfertigt ist.

Die sogenannte **Härtefallregelung** in der Pflegestufe III liegt dann vor, wenn ein außergewöhnlich hoher und intensiver Pflegeaufwand vorliegt. In diesem Fall gibt es vermehrte finanzielle Leistungen und Sachleistungen. Eine der Voraussetzungen ist dabei ein täglicher Bedarf an Grundpflege von mindestens sechs Stunden. Davon muss mindestens dreimal in der Nacht ein Einsatz erforderlich sein.



Rund um das Thema Pflege

Tabelle zu den Pflegeleistungen 2015

	Euro / Monat
Vollstationäre Pflege	
Stufe 0	-
Stufe I	1064
Stufe II	1330
Stufe III	1612
Härtefall	1995
Häusliche Pflege von rein körperlich bedürftigen Menschen	
Stufe 0	-
Stufe I Pflegegeld Pfleagesachleistung	244 468
Stufe II Pflegegeld Pfleagesachleistung	458 1144
Stufe III Pflegegeld Pfleagesachleistung	728 1612
Härtefall	1995
Häusliche Pflege von Versicherten mit erheblichem allgemeinem Betreuungsbedarf	
Stufe 0 Pflegegeld Pfleagesachleistung	123 231
Stufe I Pflegegeld Pfleagesachleistung	316 689
Stufe II Pflegegeld Pfleagesachleistung	545 1298
Stufe III Pflegegeld Pfleagesachleistung	728 1612

	Euro / Monat
Härtefall	1995
Verhinderungspflege	
Alle Stufen	1612
Härtefall	1995
Kurzzeitpflege	
Alle Stufen	1612
	<ul style="list-style-type: none"> • bis zu 4 Wochen • zusätzlich aus nicht in Anspruch genommener Verhinderungspflege bis zu acht Wochen
Teilstationäre Tages- und Nachtpflege	
Stufe 0	231
Stufe I	468
	<ul style="list-style-type: none"> • für rein körperlich hilfebedürftige Menschen • für Versicherte mit erheblichem allgemeinem Betreuungsbedarf
Stufe II	1144
	<ul style="list-style-type: none"> • für rein körperlich hilfebedürftige Menschen • für Versicherte mit erheblichem allgemeinem Betreuungsbedarf
Stufe III	1612
	<ul style="list-style-type: none"> • für rein körperlich hilfebedürftige Menschen • für Versicherte mit erheblichem allgemeinem Betreuungsbedarf
Zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen	
Alle Stufen	104
	<ul style="list-style-type: none"> • für rein körperlich hilfebedürftige Menschen • für Versicherte mit erheblichem allgemeinem Betreuungsbedarf
	208

Eine Kombination von Pflegegeld und Pfleagesachleistungen ist möglich. Weitere Informationen erhalten Sie auch unter www.bmg.bund.de.

Rund um das Thema Pflege

Hilfen und Leistungen für pflegende Angehörige

Die Fach- und Beratungsdienste informieren Sie über Angehörigengruppen, Pflegekurse für Angehörige, Begleitung durch Fach- und Beratungsgruppe sowie die Finanzierung von Rentenbeiträgen. Bitte wenden Sie sich an eine unserer Fachstellen.

Das erste Pflegestärkungsgesetz

Durch das Pflegestärkungsgesetz möchte das Bundesgesundheitsministerium die pflegerische Versorgung deutlich verbessern. Bereits seit dem 1. Januar 2015 wurden die Leistungen für Pflegebedürftige und deren Angehörige deutlich ausgeweitet. Zusätzlich wurde die Zahl der Betreuungskräfte in stationären Pflegeeinrichtungen erhöht. Auch ein Pflegevorsorgefonds wurde eingerichtet.

Durch die Einführung dieses Gesetzes soll die bisherige Unterscheidung zwischen Pflegebedürftigen mit körperlichen Einschränkungen und Demenzkranken wegfallen. Im Fokus steht der individuelle Unterstützungsbedarf jedes Einzelnen.

Die Beiträge für die Pflegeversicherung sollen durch das neue Gesetz in zwei Schritten um insgesamt 0,5 Beitragspunkte angehoben werden. Dadurch stehen jährlich fünf Milliarden Euro mehr zur Verfügung. Davon fließen 1,2 Millionen in den Pflegefonds. Insgesamt können dadurch die Leistungen aus der Pflegeversicherung um 20 Prozent angehoben werden.

Welche Leistungsbeiträge der Pflegeversicherung wurden erhöht?

Um die Preisentwicklung über den gesetzlich vorgegeben Zeitraum der letzten drei Jahre zu berücksichtigen, wurden alle Leistungsbeiträge der Pflegeversicherung um vier Prozent angehoben. Für alle Leistungen, die erst mit dem Pflegeneuausrichtungsgesetz beschlossen wurden, wird über zwei Jahre eine Anpassung von 2,67 Prozent vorgenommen.

Was verbessert sich für die Pflege zu Hause?

Die meisten Pflegebedürftigen möchten so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen und



Rund um das Thema Pflege

dort gepflegt werden. Mehr als zwei Drittel werden aktuell auch zu Hause gepflegt. Um die Pflege zu Hause zu unterstützen, wurden die Leistungen für die häusliche Pflege um rund 1,4 Milliarden Euro erhöht. Ein kurzer Überblick:

- Die Leistungen der Verhinderungs- und Kurzzeitpflege können künftig besser miteinander kombiniert werden.
- Die Leistungen für Tages- und Nachtpflege werden ausgebaut.
- Niederschwellige Betreuungs- und Entlastungsangebote werden gestärkt.
- Die Zuschüsse für Umbaumaßnahmen und Pflegehilfsmittel werden erhöht.

Welche Unterstützungsmaßnahmen gibt es künftig für pflegende Angehörige?

Jede Pflegesituation ist individuell. Deshalb sollen pflegende Angehörige künftig besser in ihrer jeweiligen Situation entlastet werden. Unterstützungsangebote werden deshalb ausgeweitet und die Leistungen können passgenauer in der konkreten Situation eingesetzt werden.

Entlastend wirkt sich mit Sicherheit auch die Erhöhung der Zuschüsse für nötige Umbaumaßnahmen und zum Verbrauch von Pflegehilfsmitteln aus. Zudem soll auch die Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf verbessert werden. Pflegende Angehörige können sich künftig für zehn Tage vom Arbeitgeber freistellen lassen, ohne dabei Gehalt einzubüßen. Bisher waren diese zehn Tage unbezahlt.

Durch das Pflegeunterstützungsgeld wird mit etwa 90 Prozent des Nettolohns von der Pflegekasse bezahlt. Zur Finanzierung dieser Leistungen werden 100 Millionen Euro zur Verfügung gestellt.

Was verbessert sich in stationären Pflegeeinrichtungen?

In stationären Einrichtungen sollen künftig mehr Betreuungskräfte zur Verfügung stehen. Im stationären Bereich werden für die Leistungen eine Milliarde Euro

geplant. Durch das erhöhte Personal soll künftig auch der Pflegealltag verbessert werden.

Was verbessert sich für Demenzkranke?

Der Leistungsanspruch für demenziell Erkrankte wurde deutlich erhöht. Bisher hatten Pflegebedürftige der Pflegestufe 0 nur einen beschränkten Leistungsanspruch. Dieser wird nun erweitert. Künftig können auch Leistungen der Tages- und Nachtpflege, der Kurzzeitpflege und ein Zuschlag für Mitglieder ambulanter betreuter Wohngruppen beantragt werden. Damit erhalten die Erkrankten nun Zugang zu allen Leistungen im ambulanten Bereich.

Was verbessert sich für körperlich beeinträchtigte Pflegebedürftige?

Körperlich beeinträchtigte Menschen erhalten Anspruch auf zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen. Ab 2015 erhalten stärker körperlich eingeschränkte Personen einen Anspruch auf entsprechende Leistungen. Damit erhalten sie erstmals einen Anspruch auf niederschwellige Hilfen. Außerdem können sie maximal die Hälfte des Anspruchs auf ambulante Sachleistungen auch für niederschwellige Angebote nutzen.

Wozu dient der Pflegefonds?

Mit diesem Fonds sollen mögliche Beitragssteigerungen in Zukunft abgedeckt werden. Um die Belastung der kommenden Generationen zu begrenzen, wird der Pflegefonds gebildet. In diesem Fonds werden ab 2015 jährliche Einnahmen aus 0,1 Beitragspunkten eingezahlt. Ab 2035 kann dann jährlich über einen Zeitraum von mindestens 20 Jahren jeweils bis zu einem Zwanzigstel des angesammelten Kapitals an den Ausgleichsfonds der Pflegeversicherung abgeführt werden, um so übermäßige Beitragssteigerungen auszugleichen.

Rund um das Thema Pflege

Pflege zu Hause: Welche Möglichkeiten gibt es?

Betreuung durch Angehörige

Die Pflegezeit bietet Angehörigen die Möglichkeit, eine Betreuung zu Hause durchzuführen. Daneben bietet der Staat auch die Möglichkeit, für Angehörige eine finanzielle Unterstützung zu leisten, wenn diese Betroffene zu Hause pflegen. Ist eine Versorgung nur in Teilen notwendig, können haushaltsnahe Dienstleistungen, in Ergänzungen mit der Übernahme durch die Pflege von Angehörigen, diese komplettieren.

Versorgung durch einen häuslichen Pflegedienst

Der Pflegedienst übernimmt je nach festgestellter Pflegestufe, die durchzuführende Grund- und Behandlungspflege. Beim Vorliegen von psychischen Erkrankungen gibt es auch die Möglichkeit, einer sogenannten rein psychiatrischen Krankenpflege im häuslichen Bereich.

Tagespflege

Die Tagespflege ist eine Pflegeform, bei welcher Pflegebedürftige tagsüber in einer Pflegeeinrichtung versorgt werden, während sie die Nacht in den eigenen vier Wänden verbringen. Sie werden hierbei in aller Regel mit einem Fahrdienst von zu Hause abgeholt und auch wieder zurückgefahren. Die Tagespflege kommt insbesondere dann zum Tragen, wenn berufstätige Angehörige eine voll umfassende Pflege nicht gewährleisten können. Die Tagespflege kann entweder voll- oder teilstationär sein. Dabei gibt es sowohl ein Betreuungsangebot wie auch ein pflegerisches Angebot.

Kurzzeitpflege

Die Kurzzeitpflege ist dadurch gekennzeichnet, dass sie einen bestimmten, fest umrissenen Zeitraum umfasst. Dieser entspricht in der Regel maximal vier Wochen pro Kalenderjahr. Die Kurzzeitpflege kann entweder direkt im Anschluss an eine vollstationäre Pflege anberaumt werden oder aber sie wird in einer bestimmten pflegerischen Konstellation angewandt. Auch wenn ein Heimplatz notwendig geworden ist, dieser aber noch

nicht verfügbar ist, kann die Kurzzeitpflege die Wartezeit hierfür überbrücken.

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.

HINWEIS

Wer von heute auf morgen auf Hilfe bei der Pflege angewiesen ist, kann sich u. a. an folgende Einrichtungen / Verbände wenden:

Fachstelle für pflegende Angehörige – Landkreis München:

Mariahilfplatz 17, 81541 München
 Telefon: 089 6221-2128, -2127, -2126
 E-Mail: fachstellelandkreismuc@paritaet-bayern.de
 Homepage: www.landkreis-muenchen.de

Private Seniorenbetreuung

Kompetente und zuverlässige Unterstützung für Senioren und pflegende Angehörige

- Hilfe im Haushalt
- Unterstützung im Alltag
- Einkäufe, Begleitung
- Verwaltungsarbeiten
- 24-Stunden-Betreuung
- Haushaltsauflösung...

**Ihr Partner für das Betreute Wohnen zu Hause
 Kostenlose und unverbindliche Beratung**

Telefon 089 - 25 54 20 30

E-Mail: info@dolcevita-seniorenbetreuung.de

Rund um das Thema Pflege

Pflegehotline des Caritasverbandes

Telefon: 01805 228338

Infotelefon Pflege des VdK Bayern

Telefon: 089 2117-112

Pflegehotline AWO

Telefon: 0800 6070110

Für die Gemeinden Gräfelfing und Planegg:
Caritas-Zentrum München West und Würmtal

Fachstelle für pflegende Angehörige und Beratungsstelle für pflegende Angehörige

Paul-Gerhardt-Allee 24, 81245 München

Telefon: 089 8299200

Telefax: 089 8212891

E-Mail: czwest-wuermtal@caritasmuenchen.de

Homepage: www.caritas-muenchen-west-wuermtal.de

Für die Gemeinden Haar, Kirchheim, Feldkirchen,
Aschheim: Caritas-Zentrum München Ost/Land

Fachstelle für pflegende Angehörige und Beratungsstelle für pflegende Angehörige

Jagdfeldring 17, 85540 Haar

Telefon: 089 462367-0

Telefax: 089 462367-20

E-Mail: gsa-haar@caritasmuenchen.de

Homepage: www.caritasmuenchen-region.de

Der „Pflegeservice-Bayern“ als unabhängige Pflegeberatung des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen (MDK) soll die erste telefonische Anlaufstelle für alle gesetzlich Versicherten bei Fragen rund um das Thema Pflege/Pflegeversicherung sein. Diese kann Sie an die Pflegeberatung Ihrer Krankenkasse weiterleiten. Für jede Krankenkasse besteht eine gesetzliche Beratungspflicht.

„Pflegeservice Bayern“

Telefon: 0800 7721111

Homepage: www.pflegeservice-bayern.de

Tagespflege und Tagesstätten / Betreuungsangebote

Zusätzliche Angebote außerhalb von stationären
Seniorenhilfe- und Pflegeeinrichtungen

Seniorenbetreuung der NBH Aschheim / Dornach e. V.

Walzmannstraße 30, 85609 Aschheim

Telefon: 089 9044589

Telefax: 089 90775291

E-Mail: info@nbh-aschheim-dornach.de

Homepage: www.nbh-aschheim-dornach.de

SOPHIA mit P.S.

Sauerlacher Straße 1, 85649 Brunnthal-Hofolding

Telefon: 08104 6496922

Telefax: 01804 6496481

E-Mail: info@sophia-suedbayern.de

Daheim ist nicht allein – Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Zorneding, Grasbrunn e. V.

Lerchenstraße 1, Neukeferloh, 85630 Grasbrunn

Telefon: 089 461002-171

Telefax: 089 461002-33

E-Mail: betreutes-wohnen@nbh-vaterstetten.de

Haus der Geborgenheit – Frau Andrea Praml

Starnberger Straße 17, 82166 Gräfelfing

Telefon: 089 872868

Telefax: 089 877119

E-Mail: info@senioren-tagesheim.de

Homepage: www.senioren-tagesheim.de

Senioren Tagesresidenz Grünwald

Tölzer Straße 1a, 82031 Grünwald

Telefon: 089 6495554-0

E-Mail: info@senioren-tagesresidenz.de

Tagespflege für Senioren der Nachbarschaftshilfe Haar

Peter-Henlein-Straße 38, 85540 Haar

Telefon: 089 45616830

Telefax: 089 45616832

E-Mail: tagespflege@nbh-haar.de

Rund um das Thema Pflege

Tagesstätte des Pflegedienstes Herbstbaum

Münchnerstraße 53, 82069 Hohenschäftlarn
Telefon: 08178 692151
Telefax: 08178 692153
Homepage: www.pflegedienst-herbstbaum.de

Tagespflege der Nachbarschaftshilfe Ismaning e. V.

Reisingerstraße 27, 85737 Ismaning
Telefon: 089 96079940
E-Mail: info@nbh-ismaning.de

Tagespflege im Pflegezentrum St. Michael

An der Ottosäule 2, 85521 Ottobrunn
Telefon: 089 66069317
Telefax: 089 66093-14 und -19
E-Mail: info@pflegezentrumstmichael.de
Homepage: www.dw-hohenbrunn.de

- Tagespflege
- Wohngemeinschaften
- Ambulante Pflege

Seniorentagesstätte Haus am Valentinspark

Monikaweg 3, 85716 Unterschleißheim
Telefon: 089 317852867
Telefax: 089 317852812
E-Mail: renate.mackert@paritaet-bayern.de
Homepage: www.valentinspark.de

HINWEIS

Bitte informieren Sie sich auch bei der Münchner Pflegebörse über weitere Adressen im ambulanten Bereich!

Münchner Pflegebörse

Telefon: 089 62000222
Telefax: 089 62000223
E-Mail: info@muenchnerpflegeboerse.de
Homepage: www.muenchnerpflegeboerse.de

Hier finden Sie Adressen von im Landkreis München ansässigen Pflegediensten. Selbstverständlich können Sie auch Dienste aus der Stadt München beauftragen.

Ambulante Pflegedienste

Ambulante Pflegedienste können Ihre Versorgung zu Hause übernehmen, wenn Sie über längere Zeit krank oder auf Dauer pflegebedürftig sind. Die Leistungen der Ambulanten Pflegedienste umfassen Grund- und Behandlungspflege, evtl. auch hauswirtschaftliche Versorgung.

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“.

Sie können sich ebenso an die Sozialstationen der Caritas wenden, die Sie unter der Überschrift „Beratungsstellen im Landkreis München“ finden.

Die Kosten für die ambulante Pflege werden unter bestimmten Voraussetzungen (Einstufung in eine Pflegestufe) 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 von 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.



©Ocskay Bence / Fotolia

Rund um das Thema Pflege

Ihr ambulanter Pflegedienst in München Südost



Wir sind immer für
Sie da, zu jeder Zeit
24 Stunden
Notfall-
Bereitschaft

Pflege von älteren, kranken und behinderten Menschen

- Behandlungspflege
- Betreuung insbesondere auch bei Demenz
- Begutachtung
- Beratung
- hauswirtschaftliche Versorgung
- Hilfe bei Alltagsproblemen,
- und noch einiges mehr

Karin's Pflege team

Inhaber Karin von Elm

Parkstraße 3b

85640 Putzbrunn

Telefon: 089 / 666 17 77 70

Telefax: 089 / 666 17 77 79

E-Mail: kontakt@karins-pflege team.de

www.karins-pflege team.de

// CARE-SIG

Ambulante Pflege • Intensiv • 24 h

Schloßstr. 12 • 85737 Ismaning

Tel. 089 960489-51, Fax -58

www.care-sig.de



Hannelore Siegl

**Ihr Pflegeexperte
in Ober- und Unterschleißheim!**

www.pflege-schleissheim.de

- Häusliche Alten- und Krankenpflege
- Vertragspartner aller Kassen

**Mittenheimer Straße 5
85764 Oberschleißheim**

☎ 089 / 3 15 32 12

Bemax häusliche Krankenpflege

Maisteigstraße 1, 85386 Eching

Telefon: 089 3193677

Telefax: 089 32731978

E-Mail: visite2005@t-online.de

Ambulante Krankenpflege May

Josef-Dosch-Straße 10, 82131 Gauting

Telefon: 089 89340819

Telefax: 089 89744938

E-Mail: krankenpflege-may@arcor.de

Homepage: www.krankenpflege-may.de

ProVital Pflegedienst

Bergmoserstraße 4, 82131 Gauting

Telefon: 089 89891111

Telefax: 089 89892222

E-Mail: info@provital-pflegedienst.de

Homepage: www.provital-pflegedienst.de

ProVital Pflegedienst

Münchner Straße 29, 82131 Gauting

Telefon: 089 89891111

E-Mail: info@provital-pflegedienst.de

Homepage: www.provital-pflegedienst.de

Evangelischer Diakonie-Verein

Gräfelfing, Planegg,

Krailling und Umgebung e. V.

Irminfriedstraße 34, 82166 Gräfelfing

Telefon: 089 855287

Telefax: 089 89890445

INTAKT Pflegedienst GbR

Schulstraße 5-7, 82166 Gräfelfing

Telefon: 089 8545294

Telefax: 089 8545293

E-Mail: info@intakt-pflegedienst.de

Homepage: www.intakt-pflegedienst.de

Krankenpflege Gräfelfing e. V.

Bahnhofstraße 8, 82166 Gräfelfing

Telefon: 089 89892402

Telefax: 089 89892402

E-Mail: kr.pflege-graefelfing@gmx.de

Homepage: www.krankenpflege-graefelfing.de

Rund um das Thema Pflege

Ambulanter Pflegedienst

Starnberger Straße 17, 82166 Gräfelfing
Telefon: 089 872868
Homepage: www.senioren-tagesheim.de/mobilerdienst.html

A bis Z Ambulanter Pflegedienst GmbH

Südl. Münchner Straße 10, 82031 Grünwald
Telefon: 089 649554-0

Mittelpunkt Mensch, Frau Ute Armbruster

Stümpflingstraße 9, 82031 Grünwald
Telefon: 089 24295008
Einzugsgebiet bis Taufkirchen
E-Mail: pflegedienstmmarmbruster@t-online.de
Homepage: www.pflegedienst-mittelpunkt-mensch.de

Ambulanter Pflegedienst Grünwald – Stiftung Katholisches Familien- und Altenpflegewerk München

Mechtildenstraße 15, 82031 Grünwald
Telefon: 089 6411306
Telefax: 089 6411306
E-Mail: pdgruenwald@familien-altenpflege.de

Pflege Visite GbR

Johann-Karg-Straße 30, 85540 Haar
Telefon: 089 43987468
Telefax: 089 43987470
E-Mail: pflege@pflegevisite.de
Homepage: www.pflegevisite.de

Sozialwerk München-Südost e. V.

Taufkirchener Straße 1, 85662 Hohenbrunn
Telefon: 08102 6775

Ambulanter Pflegedienst CARE – SIG

Ambulante Pflege* 24Stunden* Intensivpflege

Schloßstraße 12, 85737 Ismaning
Telefon: 089 96048951
Telefax: 089 96048958
E-Mail: info@care-sig.de
Homepage: www.care-sig.de



**Pflege
Visite** GbR

Ambulante Kranken-
und Altenpflege

Der Pflegedienst
im Münchner Osten

Tel. 089/43 98 74 68
Mobil: 0172/86 75 030
www.pflegevisite.de
Johann-Karg-Str. 30 · 85540 Haar



AKUBIP
Alten-, Kranken-
und Behindertenpflege

Martina Schwannecke
Wilhelm-Busch-Straße 41
81477 München
Telefon: 089 / 79 10 90 47
Email: pflege@akubip.de

- Verträge mit allen Kassen
- Diabetologische Schwerpunkteinrichtung
- Wundversorgung
- Palliativversorgung

Weitere Informationen finden Sie unter www.akubip.de

Ambulanter Pflegedienst Pflegecom GbR

Schwabener Weg 4, 85551 Kirchheim b. München
Telefon: 089 41079428
Telefax: 069 133 03754375
E-Mail: gruberrobert@arcor.de
Homepage: www.pflegecom.com

Aktiv Pflege München Oskui und Gjlek GbR

Ostpreußenstraße 39, 81927 München
Telefon: 089 9292803
Telefax: 089 92928044
E-Mail: AktivPflegeMuenchen@web.de

APM – Ambulante-Pflege-München GmbH

Ulrich-von-Hütten-Straße 55, 81739 München
Telefon: 089 463591
Telefax: 089 66002242
E-Mail: apmpflege@t-online.de
Homepage: www.apmpflege.de

Arbeiter-Samariter-Bund RV München / OBB e. V.

Adi-Maislinger-Straße 6–8, 81373 München
Telefon: 089 74363-0
Telefax: 089 74363-190
E-Mail: info@asbmuenchen.de
Homepage: www.asb-muenchen.de

Rund um das Thema Pflege

Diakoniestation Martha-Maria-Pullach / Solln

Schwabener Weg 4, 81479 München
Telefon: 089 7276549
Telefax: 089 7276509
E-Mail: ambulanterdienst.muc@martha-maria.de
Homepage: www.martha-maria.de

Dolce Vita Seniorenbetreuung

Wagmüllerstraße 21, 80538 München
Telefon: 089 25542030
E-Mail: info@dolcevita-seniorenbetreuung.de

Hausengel Pflegedienste GmbH

Eversbuschstraße 194 c, 80999 München
Telefon: 08981897350
Homepage: www.hausengel.de

Für Bürger aus Ottobrunn, Putzbrunn,
Neubiberg und Haar

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. Regionalverband München

Schäftlarnstraße 9, 81371 München
Telefon: 089 72011-14
Telefax: 089 72011-29
E-Mail: muenchen@juh-bayern.de
Homepage: www.johanniter.de

Pflegedienst Astrid Schultz

Weidener Straße 13, 81737 München
Telefon: 089 670999 -34 oder -30
Telefax: 089 634998 73
E-Mail: pflegedienst.schultz@t-online.de

Pflegeo Hauspflege GmbH

Kobellstraße 2 a, 80336 München
Telefon: 089 71677510

Pro Seniore Homecare München

Nymphenburger Straße 92, 80636 München
Telefon: 089 3837708-0
Homepage: www.pro-seniore-homecare.de

RENAFAN Ambulante Pflege

Therese-Giehse-Allee 70, 81739 München
Telefon: 089 66002103
Telefax: 089 66002104
E-Mail: neuperlach@renafan.de
auch für die Gemeinden Ottobrunn und Neubiberg

Schwester Lauras Krankenservice Laura R. Bauer

Lehrer-Götz-Weg 11, 81825 München
Telefon: 089 4397858
Telefax: 089 4397859
E-Mail: info@krankenservice.de
Homepage: www.krankenservice.de

Spiti – Pflegedienst (Einsatzzentrale)

Tegernseer Landstraße 149, 81539 München
Telefon: 089 6979806
Telefax: 089 69798070
E-Mail: info@spiti-pflegedienst.de

Sozialstation Tabea Seniorenhilfswerk e. V.

Eisvogelweg 24, 81827 München
Telefon: 089 4395945
Telefax: 089 4394190
E-Mail: Sozialstation.Tabea@t-online.de
Homepage: www.sozialstation-tabea.de

Ambulante Krankenpflege St. Cosmas

Rathausplatz 1, 85579 Neubiberg
Telefon: 089 60011905
Telefax: 089 60011941
E-Mail: pflegedienst@st-cosmas.org
Homepage: www.st-cosmas.org

Ambulanter Pflegedienst Neuried und Umgebung

Forstenrieder Straße 2 a, 82061 Neuried
Telefon: 089 756619
Telefax: 089 75940299
E-Mail: webmaster@pflegedienst-neuried.de
Homepage: www.pflegedienst-neuried.de

Rund um das Thema Pflege

MOBILE Ambulante Krankenpflege

Mittenheimer Straße 5, 85764 Oberschleißheim
Telefon: 089 3153212
Telefax: 089 3153668
E-Mail: pfllege-schleissheim@t-online.de
Homepage: www.pfllege-schleissheim.de

Ambulanter Dienst – Pflegezentrum St. Michael

Evangelische Diakoniestation e. V.

An der Ottosäule 2, 85521 Ottobrunn
Telefon: 089 6606930
Telefax: 089 66069314
E-Mail: info@pflegezentrumstmichael.de

Pro Sen – Privat organisierte Seniorenhilfe

Mozartstraße 62, 85521 Ottobrunn
Telefon: 089 6090654
Telefax: 089 6084262
E-Mail: prosen.rluft@t-online.de
Homepage: www.prosen-luft.de

Rat und Tat Pflegeberatungsservice

Robert-Koch-Straße 28, 85521 Ottobrunn
Telefon: 089 6092202
Telefax: 089 61180638
E-Mail: ratundtatpflegeberatungsservice@web.de
Homepage: www.betreuteswohnenzuhause.de

Cordial-Pflegedienst

Richard-Strauß-Straße 21A, 82152 Planegg
Telefon: 089 8596854, 089 85662858 oder
0172 8420773
E-Mail: info@cordial-pflegedienst.de

Diakoniestation Gauting – Stockdorf – Planegg

Germeringer Straße 33, 82152 Planegg
Telefon: 089 899224-200
Telefax: 089 899224-202
E-Mail: diakoniestation-gauting-stockdorf@im-muenchen.de

Wir sind gerne für Sie da!

PROMEDICA PLUS

24h Betreuung und
Pflege zu Hause

- Fürsorglich
- In hoher Qualität
- Zu fairen Preisen

☎ Tel. 08106 - 321 75 02

**PROMEDICA PLUS
München-Ost**
Carsten Raab
Zugspitzstrasse 68
85591 Vaterstetten
info@muenchen-ost.promedicaplus.de
www.muenchen-ost.promedicaplus.de



© Robert Kneschke / Fotolia

Daheim gut versorgt!

**DER PARITÄTISCHE
BAYERN**
Bezirksverband Oberbayern

**Information, Beratung und Unterstützung
bei Krankheit, Pflege und Alter**

Fachstelle für pflegende Angehörige
Landkreis München | Mariahilfplatz 17 | 81541 München
Tel.: 089 | 6221 - 2127, - 2128, - 2164, - 2126
www.muenchen.paritaet-bayern.de

Wir beraten Sie gern telefonisch, persönlich oder bei einem
Hausbesuch. Unser Angebot ist kostenfrei.

Die Fachstelle für pflegende Angehörige wird vom Landkreis München und
dem Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert.

Rund um das Thema Pflege

Pflegeteam am Waldpark KG

Parkstraße 3 b, 85640 Putzbrunn-Waldkolonie
Telefon: 089 666177770
Telefax: 089 666177779
E-Mail: kontakt@pflegeteamwaldpark.de
Homepage: www.pflegeteamwaldpark.de

Pflegedienst Herbstbaum

Münchnerstraße 53, 82069 Schäftlarn
Telefon: 08178 692151
Telefax: 08178 692153
Homepage: www.pflegedienst-herbstbaum.de

Diakoniestation Ebenhausen

Gerhart-Hauptmann-Weg 10, 82067 Schäftlarn
Telefon: 08178 9 0112
Telefax: 08178 9301-148
E-Mail: diakoniestation-ebenhausen@im-muenchen.de
Homepage: www.diakonie-ebenhausen.de

Mobiler sozialer Dienst der Gemeinde Straßlach-Dingharting

Schulstraße 21, 82064 Straßlach-Dingharting
Telefon: 08170 930031
Telefax: 08170 9300846
E-Mail: hauptverwaltung@strasslach.de

Ambulanter Pflegedienst der Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e. V.

Ahornring 119, 82024 Taufkirchen
Pflegedienstleitung: Renate Jorewitz
Telefon: 089 66609181
Telefax: 089 66609182
E-Mail: pflge@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de
Homepage: www.nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de

Pflegeteam Gruber und Wagner GbR

St-Emmeram-Weg 3 b, 85774 Unterföhring
Telefon: 089 9506833
Telefax: 089 95822321
E-Mail: info@pflege-unterfoehring.de

Caritas Sozialstation Hachinger Tal und Ottobrunn

Von-Stauffenberg-Straße 39, 82008 Unterhaching
Telefon: 089 614521-17 (Hachinger Tal)
Telefon: 089 61452-11 (Ottobrunn)
E-Mail: volker.sterker@caritasmuenchen.de
Homepage: www.caritasmuenchen.de

Heimbeatmungsservice Brambring Jaschke GmbH

Ottobrunner Straße 43, 82008 Unterhaching
Telefon: 089 540426810
Telefax: 089 540426830
E-Mail: cj@heimbeatmung.com
Homepage: www.heimbeatmung.com

Humania-Pflegedienst

St.-Alto-Straße 13, 82008 Unterhaching
Telefon: 089 6118213
Telefax: 089 66562303
E-Mail: pflge@humania.de
Homepage: www.humania.de

Promedica Plus München Ost

Zugspitzstraße 68, 85591 Vaterstetten
Telefon: 08106 3217502
E-Mail: info@muenchen-ost.promedicaplus.de

Ambulanter psychiatrischer Pflegedienst

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.

Ambulanter Psychiatrischer Pflegedienst (APPM)

Vockestraße 72, 85540 Haar
Telefon: 089 45622559
Homepage: www.psychiatrischer-pflegedienst-muenchen.de



IMMER FÜR SIE DA

Alltagsbegleitung für Senioren · Beratung · Betreuung
Haushaltshilfe · Abwesenheitsservice · Pflege zu Hause

 **089 3837708-0**

*pro*seniore
HOMECARE

Pro Seniore Homecare München
Nymphenburger Str. 92 · 80636 München · www.pro-seniore-homecare.de

MEDI + CARE

Liebevolle Rund-um-die-Uhr- Betreuung zu Hause

-  **Erfahrene Betreuungskräfte**
-  **Schnelle Vermittlung**
-  **Transparente Kosten**
-  **Lokale Partner**



WIR BERATEN SIE GERNE!

MediCare Services GmbH & Co. KG
www.mcare.pl
Tel. 089 / 809 1318-00

„24-Stunden-Betreuung im eigenen Zuhause? Nur legal!“

Die Hausengel GmbH vermittelt Betreuungskräfte in der 24-Stunden-Betreuung. Gründer und Geschäftsführer Simon Wenz erläutert im Gespräch die Besonderheiten seines Unternehmens.

Herr Wenz, wie kam es zu der Gründung der Hausengel GmbH?

Aufgrund eines Pflegefalls innerhalb der eigenen Familie wurden meine Eltern und ich von einem auf den anderen Tag vor die Herausforderung gestellt, ein Familienmitglied Zuhause zu versorgen. In unserer Not haben wir den Versuch gewagt, eine Betreuungskraft aus Polen zu organisieren. Für uns war von vornherein klar, dass wir meinen Großvater niemals in ein Heim geben würden. Außerdem stand für mich fest: wenn wir eine 24-Stunden-Betreuung für meinen Großvater organisieren, dann nur legal. Ich begann nach einer Möglichkeit zu suchen, eine polnische Betreuungskraft legal in Deutschland zu beschäftigen. Nachdem ich mit Hilfe von mehreren Anwälten einen Weg gefunden hatte, folgten Anfragen von weiteren Familien aus der Nachbarschaft, die ebenfalls Unterstützung brauchten und auf der Suche nach einer geeigneten Betreuungskraft waren. Wir halfen ihnen, und so entstand die Hausengel Betreuungsdienstleistungen GmbH.

Die inzwischen zu den erfolgreichsten Vermittlungsagenturen in ganz Deutschland zählt. Wie erklären Sie sich diesen Erfolg?

Dazu möchte ich ergänzen, dass wir auch in Polen, Ungarn, Litauen und Rumänien, also in den Herkunftsländern der Betreuungskräfte in denen wir auch eigene Büros haben, großes Ansehen genießen. Der Grund ist auf beiden Seiten derselbe: unsere Transparenz. Jeder Vertragspartner, ob auf Familienseite oder auf Seite der Betreuungskräfte, wird über alle rechtlichen Anforderungen, über jegliche Vertragsinhalte und über alle notwendigen Schritte informiert und aufgeklärt. Während des gesamten Prozess der Vermittlung, aber auch während der jeweiligen Aufträge, stehen sowohl den Familien als auch den Betreuungskräften persönliche Ansprechpartner zur Verfügung. Und das 24 Stunden am Tag, an 7 Tagen in der Woche. Für die Betreuungskräfte gibt es natürlich Ansprechpartner, die deren jeweilige Muttersprache beherrschen. Darüber hinaus wurde die Legalität des Hausengel-Franchisesystems



Rundum versorgt
HAUSENGEL

**Ambulante Kranken- & Altenpflege
24-Stunden-Betreuung**

inzwischen sogar vom Oberlandesgericht Frankfurt am Main bestätigt. Das gibt sowohl den Familien als auch den Betreuungskräften noch mehr Sicherheit und erklärt sicherlich auch, warum sich so viele von ihnen für uns entscheiden. In Städten wie beispielsweise München, bieten wir zusätzlich ambulante Pflege durch examiniertes Pflegefachpersonal an. Das unterstreicht unseren Qualitätsanspruch und wir können Pflege und Betreuung aus einer Hand bieten.

Rund um das Thema Pflege

Wenn ich es zu Hause nicht mehr alleine schaffe?

Wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, Ihren Alltag weitgehend selbständig oder mit Hilfe von ambulanten Hilfen zu gestalten, wird möglicherweise eine stationäre Unterbringung in einer Einrichtung der Altenhilfe notwendig.

Umzug ins Alten- oder Pflegeheim

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 evtl. 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 dem zuständigen Mitarbeiter der Verwaltung des Heimes 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.

Informationen über die Heime im Landkreis München und freie Heimplätze können Sie im Internet unter www.muenchnerpflegeboerse.de abrufen oder sich unter Telefon 089 62000222 oder Telefax 089 62000223 informieren.



© Kzenon / Thinkstock

Rund um das Thema Pflege

Pflege-TÜV: (Pflegeroten)

Der sogenannte Pflege-TÜV ist das Ergebnis der letzten Pflegereform der Großen Koalition aus dem Jahr 2008. Die Vertragspartner auf Bundesebene legten die Kriterien und die Systematik der Benotung von Pflegeheimen fest. Die Gutachter bewerten seither die Pflegeheime mit Schulnoten von „sehr gut“ bis „mangelhaft“. „Unge-nügend“ gibt es nicht.

Für die Veröffentlichung der Berichte sind die Landesverbände der Pflegekassen zuständig. Sie finden die Veröffentlichungen der sogenannten „Transparenz-berichte“ des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen (MDK) unter folgenden online-Adressen:

www.mdk-bayern.de

der medizinische Dienst der Krankenkassen

www.aok-pflegeheimnavigator.de

der Pflegenavigator der AOK

www.pflegelotse.de

der Pflegelotse der Ersatzkassen

www.der-pflegekompass.de

der Pflegekompass der Knappschaft

Gerontopsychiatrische Heimplätze

Unter gerontopsychiatrischen Heimplätzen versteht man eine geschlossene Unterbringung in der beschützenden Abteilung einer stationären Einrichtung der Altenhilfe. Der Bewohner kann die Station nicht selbständig verlassen. Diese Unterbringungsmaßnahme muss durch das Amtsgericht München, Abteilung für Betreuungssachen, genehmigt werden und setzt das Vorliegen einer Fremd- oder Selbstgefährdung voraus. Diese liegt z. B. vor, wenn ein alter Mensch an einer Demenz leidet und weglaufgefährdet ist.

HINWEIS

Bitte informieren Sie sich auch bei der Münchner Pflegebörse über Adressen im stationären Bereich!

Telefon: 089 62000222

Telefax: 089 62000223

E-Mail: info@muenchnerpflegeboerse.de

Homepage: www.muenchnerpflegeboerse.de

Stationäre Einrichtungen der Altenhilfe mit dem jeweiligen Dienstleistungsangebot

Nachfolgend finden Sie die im Landkreis ansässigen Einrichtungen der Altenhilfe mit stationären Wohnheim- bzw. Pflegeplätzen. Darunter sind die weiteren Angebote der jeweiligen Einrichtung aufgelistet.

Seniorenzentrum Aschheim

Alpenstraße 55, 85609 Aschheim

Telefon: 089 960156

Telefax: 089 960158888

E-Mail: aschheim@pichlmayr.de

Homepage: www.pichlmayr.de

- Pflege für dementiell erkrankte Senioren
- Pflege für psychisch kranke Menschen
- Betreutes Wohnen
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege

AWO Seniorenzentrum Aying

Schieferweg 29, 85653 Aying

Telefon: 08095 8756-0

Telefax: 08095 8756-20

E-Mail: info@sz-ain.awo-obb.de

Homepage: www.awo-obb.de

- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Gerontopsychiatrische Pflegeplätze
- Mittagstisch

Rund um das Thema Pflege



Senioren-Zentrum Garching – Bürgermeister-Josef-Ammon-Haus

Mühlfeldweg 4, 85748 Garching

Telefon: 089 3229967-0

Telefax: 089 3229967-111

E-Mail: garching@pichlmayr.de

Homepage: www.pichlmayr.de

- Pflege für dementiell erkrankte Senioren
- Pflege für psychisch kranke Menschen
- Betreutes Wohnen
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Seniorenzentrum „Am Wiesengrund“

Harthäuser Weg 36, 85630 Grasbrunn

Telefon: 089 621464-0

Telefax: 089 621464-399

E-Mail: rezeption.grasbrunn@sz-grasbrunn.de

Homepage: www.asb-casa-vital.de

- Kurzzeitpflege
- Gerontopsychiatrische Pflegeplätze
- Betreutes Wohnen
- Mittagstisch

Senioren- und Pflegeheim Rudolf und Maria Gunst Haus

Lochhamer Straße 76, 82166 Gräfelfing

Telefon: 089 898243-0

Telefax: 089 89824380

E-Mail: rmg@brk-muenchen.de

Homepage: www.brk-muenchen.de

- Kurzzeitpflege
- Betreutes Wohnen
- Mittagstisch

Caritas Altenheim St. Gisela

Pasinger Straße 23, 82166 Gräfelfing

Telefon: 089 898234-0

E-Mail: st-gisela@caritasmuenchen.de

Homepage: www.caritas-altenheim-graefelfing.de

- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Betreutes Wohnen
- Seniorenwohnen (nur ein Partner hat Pflegestufe)
- Gerontopsychiatrische Pflegeplätze

BRK Senioren- und Pflegeheim Römerschanz

Dr. Max-Straße 3, 82031 Grünwald

Telefon: 089 64182720

Telefax: 089 64182780

E-Mail: roem@brk-muenchen.de

Homepage: www.brk-muenchen.de

- Kurzzeitpflege
- Mittagstisch

Parkresidenz Helmine Held

Auf der Eierwiese 26, 82031 Grünwald

Telefon: 089 64145-414

Telefax: 089 64145-410

E-Mail: gruenwald@swmbrk.de

- Kurzzeitpflege
- Gerontopsychiatrische Pflegeplätze
- Wohnen mit Service
- Mittagstisch

Seniorenheim Maria Stadler Haus

Salmdorfer Straße 2, 85540 Haar

Telefon: 089 46002-512

Telefax: 089 46002-502

E-Mail: verwaltung@msh-haar.de

Homepage: www.msh-haar.de

- Mittagstisch
- Palliative Care

Rund um das Thema Pflege

Seniorenwohn- und Pflegezentrum „Haus im Wald / Lore-Malsch-Haus“

Friedrich-Hofmann-Straße 2 – 4, 85521 Hohenbrunn

Telefon: 089 6005-0

Telefax: 089 6005-200

E-Mail: info.riemerling@dw-hohenbrunn.de

Homepage: www.haus-imwald.de

- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Gerontopsychiatrische Pflegeplätze
- Integratives Betreuungskonzept
- Palliative Care

Seniorenzentrum Höhenkirchen-Siegertsbrunn Wohnen am Schlossanger

Bahnhofstraße 8, 85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn

Telefon: 08102 78444-0

Telefax: 08102 78444-44

E-Mail: info@wohnen-am-schlossanger.de

Homepage: www.wohnen-am-schlossanger.de

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege

AWO Seniorenzentrum Bürgerstift Ismaning

Münchner Straße 41, 85737 Ismaning

Telefon: 089 996562-0

Telefax: 089 996562-11

E-Mail: info@SZ-ism.awo-obb.de

- Kurzzeitpflege
- Gerontopsychiatrische Pflegeplätze
- Mittagstisch
- Tagespflege

Collegium 2000 gGmbH Senioren- und Pflegezentrum

Räterstraße 21, 85551 Kirchheim b. München

Telefon: 089 94567-0

Telefax: 089 94567-2051

E-Mail: collegium2000@t-online.de

Homepage: www.pflegesterngmbh.de

- Kurzzeitpflege
- Ambulante Pflege
- Betreutes Wohnen
- Betreutes Wohnen zu Hause
- Gerontopsychiatrische Pflegeplätze



Haus am Wiesenweg
Gemeinnützige Paritätische Altenhilfe GmbH Pullach
Wiesenweg 5 · 82049 Pullach

**Unser Haus
für Bewohner,
Angehörige
und Mitarbeiter**



Wir beraten Sie gerne.
Bitte rufen Sie uns an. Tel. 089 / 744 152-0
hausamwiesenweg@paritaet-bayern.de

Was uns motiviert und begeistert

Wir wollen Sie begeistern – die Menschen, die bei uns wohnen, die Menschen, die bei uns arbeiten, die Menschen, die uns unterstützen!

Jeder Mensch wird bei uns im Sinne des christlichen und humanistischen Menschenbildes würdevoll und mit Achtung behandelt; dabei unterstützen wir ihn, seine individuelle Lebenssituation positiv zu gestalten und zu bewältigen.

Pflegezentrum Moosach

Telefon: 089 / 159 27 99 - 0

E-Mail: moosach@archenoris.de · Internet: www.archenoris.de



**Pflegezentrum
Moosach**



Rund um das Thema Pflege

Caritas Altenheim Maria Eich

Rudolf-von-Hirsch-Straße 27, 82152 Krailling
Telefon: 089 895176
Telefax: 089 895178-22
E-Mail: maria-eich@caritasmuenchen.de
Homepage: www.caritas-altenheim-krailling.de

- Kurzzeitpflege
- Gerontopsychiatrische Heimplätze

Alten- und Pflegeheim Waldsanatorium

Sanatoriumstraße 1, 82152 Krailling
Telefon: 089 85687-0
Telefax: 089 85687-100
E-Mail: waldsanatorium@barmherzige.net
Homepage: www.barmherzige-schwestern-muenchen.de

- Kurzzeitpflege
- Gerontopsychiatrische Pflegeplätze

Pflegezentrum Moosach

Baumbergerstraße 49, 80992 München
Telefon: 089 1592799-0
Telefax: 089 1592799-99
E-Mail: moosach@archenoris.de

- Betreutes Wohnen

Betreute Wohnanlage „Cosimagarten“ (Bogenhausen)

Malteser Hilfsdienst gGmbH

Hochstiftsweg 9, 81925 München
Telefon: 089 95760409
E-Mail: malteser.muenchen@malteser.org
Homepage: www.malteser-muenchen.de

Betreute Wohnanlage „Sankt Vinzenz Rondell“ (Neuhausen-Nymphenburg)

Malteser Hilfsdienst gGmbH
Therese-Danner-Platz 6, 80636 München
Telefon: 089 12155172
E-Mail: malteser.muenchen@malteser.org
Homepage: www.malteser-muenchen.de

Haus St. Elisabeth

Allgäuer Straße 34, 81475 München
Telefon: 089 745090-0
Telefax: 089 745090-21
E-Mail: elisabeth.verwaltung@st.anna-hilfe.de
Homepage: www.st.anna-hilfe.de
www.stiftung-liebenau.de

- Beschäftigungstherapie
- Sterbebegleitung

Haus Neuperlach

Friedrich-Engels-Bogen 4, 81735 München
Telefon: 089 1891485-0
Telefax: 089 1891485-600
E-Mail: neuperlach@phoenix.nu
Homepage: www.phoenix.nu

- Stationäre Pflege
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Ambulante Pflege
- Betreutes Wohnen
- Tagespflege

KRESZENTIA-STIFT MÜNCHEN

Kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts Wohnstift und Pflegeheim

Isartalstraße 6, 80469 München
Telefon: 089 74718-0
Homepage: www.kreszentia-stift.de

- Beschäftigungstherapie
- Betreutes Wohnen

Seniorenzentrum Martha-Maria

Wolfratshäuser Straße 101, 81479 München
Telefon: 089 7276-500
Telefax: 089 7276-509
E-Mail: Seniorenzentrum.Muenchen@Martha-Maria.de
Homepage: www.martha-maria.de

- Nachbarschaft zum Krankenhaus
- Geriatrische Pflegeplätze

Sozialstation Tabea Seniorenhilfswerk e. V.

Eisvogelweg 24, 81827 München
Telefon: 089 4391956
Telefax: 089 4394190
E-Mail: sozialstation.tabea@t-online.de
Homepage: www.sozialstation-tabea.de

Rund um das Thema Pflege



© monkeybusiness / Thinkstock

Zukunftsweisende und liebevolle Pflege im AWO Seniorenzentrum »Bürgerstift«



Spezialisiert auf die
Pflege und Betreuung
in Wohngruppen

AWO Seniorenzentrum »Bürgerstift«
Münchener Straße 41 · 85737 Ismaning
www.sz-ism.awo-obb-senioren.de



19x
in Ober- und
Niederbayern

www.pichlmayr.de
0800 / 50 68 000

Rund um das Thema Pflege

AWO Altenpflegeheim Wilhelm-Hoegner-Haus

Albrecht-Dürer-Straße 27, 85579 Neubiberg

Telefon: 089 600295-0

Telefax: 089 600295-55

E-Mail: wilhelm-hoegner-haus@awo-muenchen.de

Homepage: www.awo-muenchen.de

- Gerontopsychiatrische Pflegeplätze
- Kurzzeitpflege

Senioren- und Pflegeheim

Ludwig Feuerbach

Albrecht-Dürer-Straße 23, 85579 Neubiberg

Telefon: 089 60086-600

Telefax: 089 60086-821

E-Mail: a.schinck@feuerbach-haus.de

Homepage: www.pflegeheim-feuerbach.de

- Kurzzeitpflege

Seniorenresidenz Deisenhofen

Bahnhofplatz 3, 82041 Oberhaching

Telefon: 089 121921-444

Telefax: 089 121921-455

E-Mail: info@seniorenresidenz-deisenhofen.de

Homepage: www.seniorenresidenz-deisenhofen.de

- Kurzzeitpflege
- Gerontopsychiatrische Pflegeplätze
- Mittagstisch

Caritas Altenheim St. Rita

Innerer Stockweg 6, 82041 Oberhaching

Telefon: 089 613970

Telefax: 089 61397299

E-Mail: st-rita@caritasmuenchen.de

Homepage: www.caritas-altenheim-oberhaching.de

- Kurzzeitpflege
- Gerontopsychiatrische Heimplätze
- Tagespflege

Wohlfühlen und genießen!



DER PARITÄTISCHE
BAYERN
Haus am Valentinspark
Senioren- und Pflegezentrum

**Willkommen im Haus
am Valentinspark!**

Wir bieten 180 Wohnplätze (Einzel- und Doppelzimmer) in einem modernen Haus für vollstationäre Pflege, Kurzzeitpflege, Essen auf Rädern (München) und Betreutes Wohnen mit Café in unmittelbarer Nähe zum Valentinspark.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr Senioren- und Pflegeheim
in Unterschleißheim

Mehr Informationen unter
089 | 317852-0 oder www.valentinspark.de

Haus St. Elisabeth

Allgäuer Straße 34 • 81475 München

Telefon: 089 745090-0 • Telefax: 089 745090-21

E-Mail: elisabeth.verwaltung@st.anna-hilfe.de

www.st.anna-hilfe.de • www.stiftung-liebenau.de

**St. Anna-Hilfe
für ältere Menschen
gGmbH**



Das Seniorenpflegeheim liegt im Münchener Stadtteil Fürstenried in ruhiger Lage und mit großer Gartenanlage.

Es verfügt über 127 Pflegeplätze, überwiegend in Einzelzimmern und 18 heimgelundenen 2–3-Zimmer-Wohnungen.



Rund um das Thema Pflege

Katholischer Männerfürsorgeverein München e. V. Haus St. Benno

Mittenheim 39, 85764 Oberschleißheim

Telefon: 089 31506-0

Telefax: 089 315706-38

E-Mail: benno@kmfv.de

Homepage: www.kmfv.de

- Langzeiteinrichtung für Menschen mit erkennbaren sozialen Schwierigkeiten

AWO-Seniorenpark

Prof.-Otto-Hupp-Straße 30, 85764 Oberschleißheim

Telefon: 089 31574-0

Telefax: 089 31574-99

E-Mail: seniorenpark.oberschleissheim@awo-muenchen.de

Homepage: www.awo-muenchen.de

- Tagespflege
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Gerontopsychiatrische Wohngruppen



KWA Hanns-Seidel-Haus

Ottostraße 44, 85521 Ottobrunn

Telefon: 089 60802-0

Telefax: 089 60802-913

E-Mail: hanns-seidel@kwa.de

Homepage: www.kwa.de

- Persönliche Assistenz
- Hauseigener Pflegedienst
- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Pflege bei Demenz
- Palliative Pflege
- Tagesbetreuung

KWA Stift Brunneck

Cramer-Klett-Straße 1, 85521 Ottobrunn

Telefon: 089 60014-0

Telefax: 089 60014-913

E-Mail: brunneck@kwa.de

Homepage: www.kwa.de

- Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege
- Tagesbetreuung
- Ambulanter Pflegedienst
- Persönliche Assistenz



mitten im Leben mitten in Haar

FÜRSORGLICHE PFLEGE, FAMILIÄRE
UMGEBUNG, AUFMERKSAME BETREUUNG

VEREINBAREN SIE EINEN GESPRÄCHSTERMIN

SALMDORFER STRASSE 2
85540 HAAR

TELEFON 089 - 460 02-512
089 - 460 02-501

INFORMATION WWW.MSH-HAAR.DE


maria stadler haus
SENIORENHEIM HAAR

Rund um das Thema Pflege



© Comstock / Thinkstock

Evang. Alten- und Pflegeheim Planegg

Germeringer Straße 33, 82152 Planegg

Telefon: 089 899224-0

Telefax: 089 899224-102

E-Mail: aph-planegg@im-muenchen.de

Homepage: www.im-muenchen.de

- Kurzzeitpflege
- Ambulante Pflege
- Tagespflege
- Ambulanter Hospizdienst

Haus am Wiesenweg

Gemeinnützige Paritätische Altenhilfe GmbH Pullach

Wiesenweg 5, 82049 Pullach

Telefon: 089 744152-0

Telefax: 089 793463-0

E-Mail: hausamwiesenweg@paritaet-bayern.de

Homepage: www.paritaet-bayern.de

- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Beschützte, gerontopsychiatrische Pflege
- Genesungspflege nach Krankenhausaufenthalten

Kursana Domizil Pullach „Haus Georg“

Wolfratshäuser Straße 1 – 5, 82049 Pullach

Telefon: 089 74494-0

Telefax: 089 74494-104

E-Mail: kursana-pullach@dussmann.de

Homepage: www.kursana.de

- Stationäre Langzeitpflege
- Kurzzeitpflege
- Urlaubs- und Verhinderungspflege
- Spezielle Demenzkonzepte
- Tagesbetreuung

AWO Wilhelm-Hoegner-Haus Pflegestation

Parkstraße 3 a, 85640 Putzbrunn

Telefon: 089 600295-12

Telefax: 089 66617220

E-Mail: bewohnerverwaltung-whh-pb@awo-muenchen.de

- Betreutes Wohnen
- Kurzzeitpflege

Rund um das Thema Pflege

AWO – Seniorenzentrum Sauerlach

Andreasstraße 18, 82054 Sauerlach

Telefon: 08104 88 93-0

Telefax: 08104 8893-20

E-Mail: info@sz-srl.awo-obb.de

- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Gerontopsychiatrische Pflegeplätze

Evang. Alten- und Pflegeheim Ebenhausen

Gerhart-Hauptmann-Weg 10, 82067 Schäftlarn

Telefon: 08178 9301-0

Telefax: 08178 9301-18

E-Mail: aph-ebenhausen@im-muenchen.de

Homepage: www.aph-ebenhausen.de

- Angehörigenbetreuung
- Verpflegung

Pflegeheim Haus Heina

Wolfratshauer Straße 58, 82067 Schäftlarn

Telefon: 08178 3652

Telefax: 08178 3151

E-Mail: info@haus-heina.de

Homepage: www.haus-heina.de

(vorwiegend für dementiell Erkrankte)

- Kurzzeitpflege
- Gerontopsychiatrische Pflegeplätze

Seniorenwohn- und Pflegezentrum „Am Hachinger Bach“

Köglweg 1, 82024 Taufkirchen

Telefon: 089 61291-0

Telefax: 089 61291-416

E-Mail: info.taufkirchen@dw-hohenbrunn.de

Homepage: www.am-hachinger-bach.de

- Betreutes Wohnen

Senioren – Zentrum Taufkirchen

Riegerweg 8 – 10, 82024 Taufkirchen

Telefon: 089 62299-0

Telefax: 089 62299-290

E-Mail: taufkirchen.muenchen@pichlmayr.de

Homepage: www.pichlmayr.de

- Kurzzeitpflege
- Mittagstisch
- Gerontopsychiatrische Pflegeplätze

Betreute Wohnanlagen im Sonnenpark und im Riegerweg (Taufkirchen)

Malteser Hilfsdienst gGmbH

Köglweg 9, 82024 Taufkirchen

Telefon: 089 666288-19

E-Mail: malteser.taufkirchen@malteser.org

Homepage: www.malteser-muenchen.de

Alten- und Pflegeheim St. Katharina Labouré Kongregation der Barmherzigen Schwestern

Biberger Straße 8, 82008 Unterhaching

Telefon: 089 615208-0

Telefax: 089 615208-500

E-Mail: st.katharina@barmherzige.net

Homepage: www.barmherzige-schwestern-muenchen.de

- Kurzzeitpflege
- Gerontopsychiatrische Therapieplätze



Das Seniorenzentrum Unterföhring bietet
68 Senioren und Seniorinnen ein neues zu Hause.
Wir bieten neben der vollstationären Pflege auch die
Möglichkeit zur Kurzzeitpflege sowie
eingestreuete Tagespflege.

Zusätzlich bieten wir einen Mittagstisch für Senioren an.

Hofäckerallee 10 · 85774 Unterföhring
www.sz-unterfoehring.de · pflge@sz-unterfoehring.de
Telefon: 0 89 / 9 99 81 68 - 0

Rund um das Thema Pflege

KWA Kuratorium Wohnen im Alter gemeinnützige AG – Stift am Parksee

Rathausstraße 34, 82008 Unterhaching

Telefon: 089 6105-0

Telefax: 089 6105-913

E-Mail: parksee@kwa.de

Homepage: www.kwa.de

- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Betreutes Wohnen
- Gerontopsychiatrische Pflegeplätze

Seniorenwohnenzentrum Stumpfweise

Walther-Faetzmann-Straße 26, 82008 Unterhaching

Telefon: 089 452132-0

E-Mail: sterker@bayernstift.de

Homepage: www.bayernstift.de

- Betreutes Wohnen
- Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege
- Gerontopsychiatrische Pflegeplätze

Seniorenzentrum Unterföhring

Hofäckerallee 10, 85774 Unterföhring

Telefon: 089 99981680

Telefax: 089 9998168538

E-Mail: pflge@sz-unterfoehring.de

Homepage: www.sz-unterfoehring.de

- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Gerontopsychiatrische Pflegeplätze

Gemeinnützige Paritätische Altenhilfe GmbH Unterschleißheim

Haus am Valentinspark

Monikaweg 1 – 3, 85716 Unterschleißheim

Telefon: 089 3178 52-0

Telefax: 089 3178 52-818

E-Mail: valentinspark@paritaet-bayern.de

Homepage: www.valentinspark.de

- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Mittagstisch
- Essen auf Rädern



© Ocskay Bence / Fotolia

Was tun bei Demenz?



Rein medizinisch gesehen versteht man unter Demenz eine Erkrankung des Gehirns, bei der vor allem das Gedächtnis und die Sprache mit der Zeit immer schlechter funktionieren. Der Betroffene verliert immer mehr die Kontrolle über sein Denken und Handeln, wodurch sich seine Persönlichkeit und sein Verhalten verändern. Dieser Zustand ist auch für die Angehörigen sehr belastend, da demenzkranke Menschen mit andauernder Krankheit oft wichtige Stationen ihres Lebens einfach vergessen und manchmal sogar gewalttätig werden. Demenz ist neben Depressionen in Deutschland die am häufigsten diagnostizierte gerontopsychiatrische Erkrankung – rund eine Million Menschen in Deutschland leiden daran. Ungefähr zwei Drittel der Betroffenen werden von Angehörigen betreut, doch die häusliche Pflege ist eine enorme psychische und finanzielle Belastung für die Angehörigen. Oft wird medizinische Hilfe, mit der die Symptome wirksam gemildert werden könnten, zu spät gesucht, da Demenz auch in der heutigen Gesellschaft noch ein Tabuthema darstellt.

Eine frühzeitige Diagnose bedeutet für den Patienten einen Zeitgewinn. Im günstigen Fall kann durch Medikamenteneinnahme der Krankheitsverlauf verlangsamt und dadurch noch für viele Jahre Lebensqualität gewonnen werden. Für vorsorgende Maßnahmen bleibt mehr Zeit, um im Sinne des Patienten ein Netzwerk an Hilfen aufzubauen und Entscheidungen für den späteren Verlauf der Krankheit zu treffen.

Erhält der Hausarzt durch einen Test im Rahmen einer allgemeinmedizinischen Untersuchung des Gesundheitszustandes Hinweise auf eine demenzielle Erkrankung seines Patienten, wird er ihn zur weiteren Abklärung an einen Geriater, Geronto-

psychiater oder einen Neurologen überweisen, um Diagnose und medizinischen Behandlungsplan aufeinander abzustimmen.

Sowohl die Demenzerkrankung als auch die Depression erfordert fachärztliche Betreuung wie auch ein verlässliches persönliches Umfeld des Betroffenen. Wenn die krankheitsbedingten Probleme im Alltag überhand nehmen, sollte über die Aufnahme in eine stationäre Pflegeeinrichtung nachgedacht werden. Im nachfolgenden Teil möchten wir Sie sowohl mit psychologischen Ratschlägen unterstützen, als auch die gesetzlichen Richtlinien und die wichtigsten Pflege- und Beratungsstellen der Kommune vorstellen.

WARNSIGNALE DER ALZHEIMER ERKRANKUNG

Alzheimer ist eine spezielle Form von Demenz. Folgende Auffälligkeiten lassen sich zu der in einem gewissen Umfang „normalen“ Vergesslichkeit im Alter abgrenzen:

- Ihr Angehöriger hat nicht nur den Namen des Nachbarn vergessen, sondern kann sich an die Person an sich nicht mehr erinnern.
- Weil manche Worte entfallen sind, werden falsche oder Fantasie-Begriffe gewählt.
- Durch zeitlichen Orientierungsverlust verschwimmen nicht nur Wochentage, sondern auch Monate und Jahreszeiten. Bekannte Wege nach Hause werden wegen räumlichem Orientierungsverlust plötzlich nicht mehr gefunden.
- Die Persönlichkeit Ihres Angehörigen verändert sich drastisch. Zum Beispiel wird eine bislang ausgeglichene Person auf einmal bei jeder Gelegenheit aufbrausend.
- Alltagskompetenz geht verloren. Weil alltäglichen Dingen kein Sinn mehr zugeordnet werden kann, fällt das Essen mit Besteck oder die Nutzung anderer Gebrauchsgegenstände schwer.

Tipps für den Alltag

Biographie-Koffer

Nennt sich die Sammlung der besonderen persönlichen Erinnerungen, zum Beispiel Bilder, Stofftiere oder Selbstgebasteltes, mit denen der Betroffene angenehme Gefühle verbindet. Gegebenenfalls sollten vergrößerte Fotos von besonderen Feierlichkeiten oder Stationen des Lebens in ein Fotoalbum geklebt werden, das sich Ihr Angehöriger immer wieder ansehen kann.

Ernährung

Viele Demenzkranke haben einen sehr starken Bewegungsdrang, den Sie nicht unterdrücken können. Allerdings sollten Sie für einen gefahrlosen Streckenverlauf sorgen. Der dadurch vermehrte Kalorienbedarf kann durch kleine Zwischenmahlzeiten (Fingerfood) gedeckt werden. Das Durstempfinden lässt im Alter generell sehr häufig nach, daher ist es ratsam, die aufgenommene Flüssigkeit durch ein spezielles, als Hilfsmittel anerkanntes Glas, das die jeweils getrunkene Flüssigkeitsmenge aufaddiert, zu kontrollieren. Zudem soll Betroffenen mehrmals täglich ein Getränk angeboten werden.

Personensuche

Großen Kummer für Angehörige bereiten immer wieder spontane Spaziergänge, insbesondere zu nächtlichen Stunden. Oft findet der Betroffene später den Weg nach Hause nicht mehr und schämt sich zu sehr, Ortsansässige um Hilfe zu bitten. Die Suche lässt sich so manches Mal verkürzen, wenn der Betroffene stets ein Handy bei sich trägt. Wenn er es nicht bedienen kann, lässt es sich wenigstens im Zweifelsfall orten. Denn es besteht die Möglichkeit, sich zur deutschlandweiten Handyortung über den Notruf 112 registrieren zu lassen. Eine Life-Sensor-Notfallakte ermöglicht die Hinterlegung von Angaben zu einer Kontaktperson oder zu einem Hausarzt.

Fundsachen

Auf nächtlichen Ausflügen kann schon mal was verloren gehen. Wer auf ehrliche Finder setzt, fixiert frühzeitig Namensetiketten in Mänteln, Taschen, Regenschirme und Geldbörsen. In Schlüsseletuis sollten Sie allerdings besser die Adresse weglassen. Und wenn es schon nicht zurück gebracht wird, findet sich auch im Fundbüro manches wieder.

Im Blickpunkt: Demenz

Rechtliche Vorschriften und stationäre Einrichtungen

Die vielfältigen Probleme, die mit dem schleichenden Fortschreiten der Erkrankung verbunden sind, führen in vielen Fällen zur Überforderung der betreuenden Angehörigen. Daher ist neben der frühzeitigen Diagnose auch die umgehende Unterstützung des oft schon hochbetagten Patienten in seinem Umfeld erforderlich, wenn durch konsequente Nutzung von Entlastungsangeboten für Angehörige ein Heimaufenthalt so weit wie möglich verzögert werden soll. Ihren Beitrag dazu leisten auch die Gedächtnissprechstunden. Näheres dazu lesen Sie auf S. 19.

Die folgenden Absätze gehen speziell auf die Änderungen des rechtlichen Rahmens und auf die Angebote ein, die sich auf die Unterstützung von Demenzkranken und ihren Familien spezialisiert haben.

Feststellung zusätzlichen Betreuungsbedarfs

Die Kosten zusätzlicher Betreuungsleistungen für demenzkranke Pflegebedürftige werden durch die Pflegekassen übernommen. Fixiert ist dieser Grundsatz im Pflegeleistungsergänzungsgesetz (PflErG). Die Richtlinien zur Feststellung des Hilfebedarfs von Personen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz wurden 2008 dahingehend überarbeitet, dass Leistungen auch für diejenigen möglich sind, bei denen der zeitliche Aufwand für Grund- und Behandlungspflege als zu gering für die Einstufung als „pflegebedürftig“ erfasst wurde.

Die Kriterien für den zusätzlichen Betreuungsbedarf sind:

- Unkontrollierbares Verlassen des Wohnbereichs (Weglaufftendenz)
- Verkennen und verursachen gefährdender Situationen
- Unsachgemäßer Umgang mit gefährlichen Gegenständen oder potenziell gefährdenden Substanzen
- Tätlich oder verbal aggressives Verhalten – Situation wird nicht angemessen eingeschätzt
- Unfähigkeit, die eigenen körperlichen und seelischen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen
- Störungen der höheren Hirnfunktion (Beeinträchtigung

des Gedächtnisses, herabgesetztes Urteilsvermögen), die zu Problemen bei der Bewältigung von sozialen Alltagsleistungen geführt haben

- Unfähigkeit, eigenständig den Tagesablauf zu planen und zu strukturieren
- Verkennen von Alltagssituationen und inadäquates Reagieren
- Überwiegende Niedergeschlagenheit, Verzagttheit, Hilflosigkeit oder Hoffnungslosigkeit aufgrund einer therapieresistenten Depression

Seit dem 1. Januar 2015 wurden durch das Erste Pflege-stärkungsgesetz die Leistungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen weiter ausgeweitet.

Qualitätsgeprüfte Betreuungsangebote

Ambulante Pflegedienste können sich an der qualifizierten Versorgung von Menschen mit besonderem Betreuungsbedarf beteiligen und ein qualitätsgesichertes Betreuungsangebot nach § 45b SGB XI neben den sonstigen Leistungen der Alten- und Krankenpflege mit den Pflegekassen abrechnen.

Betreuungsassistenten

Im Zuge der neuen Pflegereform stellen die Pflegekassen in vollstationären Pflegeeinrichtungen durch gesonderte Vereinbarungen zusätzliches, geschultes Personal für Menschen mit besonderem Betreuungsbedarf zur Verfügung. Der Betreuungsbedarf wird individuell erfasst und der zusätzliche Personalaufwand für die Einrichtung berechnet. Der Bewohner, dessen Betreuungsbedarf festgestellt wurde, hat jetzt einen Anspruch auf zusätzliche Betreuungsleistungen in der Einrichtung. Das kann beispielsweise Unterstützung in der Freizeitgestaltung sein.

Neue Wohnkonzepte

Traditionelle Pflegekonzepte bieten nur bedingt den nötigen Rahmen für die besonderen Bedürfnisse von Demenzkranken, zu denen der hohe Bewegungsdrang gehört, der wiederum Zwischenmahlzeiten erfordert, die nötige Flüssigkeitszufuhr erschwert und ein hohes Sturzrisiko birgt. Gefühlsschwankungen von Seiten



Hausgemeinschaft

Einer Großfamilie ähnlich wird der Tagesablauf mit alltagsnahen Beschäftigungen, wie dem Zubereiten von Mahlzeiten, überwiegend gemeinschaftlich verbracht. An der Planung der Beschäftigungs- und Freizeitangebote sind in der Regel Fachpersonal (Pflegefachkräfte, Sozio- und Ergotherapeuten) und Angehörige beteiligt, in der Organisation und Durchführung dann auch das Betreuungspersonal. Der Bewohner einer Hausgemeinschaft schließt mit dem Träger einen Heimvertrag zur vollstationären Versorgung.

Unterstützung in geriatrischen Abteilungen

Demenz ist bislang nicht heilbar, aber medikamentöse Hilfen in einem frühen Stadium können das Niveau der Hirnleistung über einen ungewissen Zeitraum hoch halten. Die Verzögerung des Abbauprozesses bedeutet einen längeren Erhalt von Selbstständigkeit und somit einen Zugewinn an Lebensqualität. Viele Kliniken bieten nach der Diagnose der Krankheit entsprechende Therapien an. Dem Betreffenden und seinem Umfeld soll Klarheit und Verständnis für den Krankheitsprozess vermittelt werden, was den Umgang miteinander erleichtert. Zudem können somit rechtzeitig im Sinne des Patienten Vorsorgeregungen getroffen werden, insbesondere für Maßnahmen, die dem Patienten langfristig den notwendigen Rahmen an Sicherheit und fürsorgender Unterstützung bieten.

der Patienten, Depressionen, schnelle Überforderung, Unsicherheit, Kommunikationsprobleme und verändertes Sozialverhalten bedürfen ebenfalls besonderer Aufmerksamkeit, Anleitung und Begleitung. Daher setzen neue Wohnkonzepte für Demenzkranke auf einen ruhigeren Rahmen in einer überschaubaren, familienähnlichen Gruppengröße und die Einbindung von Angehörigen und Betreuungspersonal.

Ambulant betreute Wohngemeinschaften

unterscheiden sich von der Hausgemeinschaft durch den (Einzel-/Gruppen-) Mietvertrag, der durch einen Vertrag mit einem ambulanten Pflegedienst ergänzt wird. Rahmenvereinbarungen zwischen Anbieter und Leistungsträger (Kranken- und Pflegekasse, Sozialhilfeträger) sind möglich und für alle Beteiligten sinnvoll. Es gibt wie beim „Betreuten Wohnen“ Grund- und Wahlleistungen, die ausdifferenziert im Vertrag aufgenommen werden müssen. Im Landkreis München gibt es bisher drei ambulant betreute Wohngemeinschaften für Demenzbetroffene (Oberhaching und Ottobrunn), die von einer externen Moderation begleitet werden. Diese wurden von der Alzheimergesellschaft Landkreis München e. V. initiiert.

Niederschwellige Angebote

werden frei zugängliche Dienstleistungen genannt, die ganz unkompliziert, ohne Formalien und hohen Kostenaufwand von jedermann in Anspruch genommen werden können. Der Begriff wird im Zusammenhang mit Hilfen bei Demenzerkrankung genutzt, um Angebote wie Beratung, Selbsthilfegruppen, offene Vorträge, Gesprächskreise, Besuchs- und Betreuungsdienste zusammenzufassen. Sie dienen überwiegend der Prävention und dem Erhalt einer hohen Lebensqualität.

Hilfen für Betroffene und deren Angehörige

Selbsthilfegruppe

Unter fachärztlicher Begleitung trifft sich regelmäßig eine Gruppe von Betroffenen und deren Angehörigen, um über Erfahrungen und Probleme mit der Krankheit im Alltag zu sprechen.

==> Über die Service-Nummer 0180 171017 können Sie sich als Betroffener, Angehöriger und Ratsuchender bundesweit von der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft für 9 Cent pro Minute qualifiziert beraten lassen.

Der Sozialpsychiatrische Dienst mit seinem gerontopsychiatrischen Bereich

bietet Ihnen diskrete und persönliche Beratung an, wenn Sie mit Fragen zur auffälligen Isolierung des Menschen, zu geistigen Einschränkungen, demenziellen und psychischen Erkrankungen, Sucht und anderen Problemen konfrontiert werden. Sie erhalten Informationen und konkrete persönliche Unterstützung bei der Entscheidung für eine therapeutische Behandlung, zur Versorgung und Betreuung eines kranken Angehörigen.

Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V.

Der Verein ist seit dem 01.04.2015 im gesamten Landkreis München in allen Gemeinden tätig. Hier finden

Betroffene und Angehörige ein breites Angebot an Veranstaltungen und Schulungen. Hierzu zählen beispielsweise Selbsthilfegruppen, sogenannte Herbstwindgruppen oder Tanztees. Zusätzlich werden Helferlehrkreise und Helferlehrgänge sowie Tipps und Hilfen für die häusliche Pflege angeboten. Darüber hinaus bietet die Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V. **ambulant betreute Wohngemeinschaften** in Ottobrunn und Oberhaching (in Planung) an.

Beratungswünsche sind über das Alzheimer-Telefon unter 089 99248116 oder über die Kontaktstellen der Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V. möglich. Beratungszeiten vor Ort sind jeden Mittwoch von 17.00 bis 19.00 Uhr in der Geschäftsstelle in der Münchner Straße 1 in Unterhaching und nach Vereinbarung auch zu Hause.

Alzheimer-Gesellschaft Landkreis München e. V.

Selbsthilfe Netzwerk Demenz
Hauptstraße 42, 82008 Unterhaching
Telefon: 089 66059-222
Telefax: 089 66059-221
E-Mail: kontakt@aglm.de
Homepage: www.aglm.de



©Tyler Olson / Fotolia

Hospiz- und Palliativnetzwerk im Landkreis München



Die Koordinierungsstelle für Hospiz- und Palliativversorgung im Landkreis München wurde 2013 von den Hospizvereinen initiiert und stellt eine zentrale Anlaufstelle für alle Einrichtungen dar, die Versorgung im medizinischen, pflegerischen, psychosozialen und spirituellen Bereich bei lebenslimitierend erkrankten und sterbenden Landkreisbürgern leisten.

Der Landkreisbürger erhält gezielt Hilfe, das passende Versorgungsangebot für seine Situation zu finden. Das Hospiz- und Palliativnetzwerk hat sich folgenden Grundsatz zum Ziel gesetzt: Jeder Mensch hat ein Recht auf ein Sterben unter würdigen Bedingungen. Mit diesem Grundsatz schließt sich die Koordinierungsstelle der Nationalen Strategie zur Versorgung von schwerstkranken und sterbenden Menschen an.

Mit dem Selbstverständnis: „Niemand soll allein sterben müssen, jeder soll ein Höchstmaß an Lebensqualität bis zum Lebensende erfahren!“ setzt das Netzwerk eine starke Aussage für die Zukunft und ein Ziel, das nur in der Gemeinschaft erreicht werden kann.

Das Hospiz- und Palliativnetzwerk will für eine gute Übersicht im Landkreis München sorgen und eine schnelle Kontaktaufnahme ermöglichen. Weitere Informationen unter:

Koordinierungsstelle für Hospiz- und Palliativversorgung im Landkreis München

Landratsamt München
Gesundheitsamt
Mariahilfplatz 17, 81541 München
Telefon (ab Januar 2016): 6221-0
www.hospizundpalliativnetzwerk.de

Ambulante Hospiz- und Palliativdienste

Ambulante Hospizdienste

Die Hospizkreise verstehen sich als ein Angebot im Netzwerk professioneller und umfassender Palliativbetreuung, bei der der Patient im Mittelpunkt steht. Die ehrenamtlichen Hospizbegleiter/innen 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 Hospizbegleiter/innen 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 Hospizbegleiter/innen 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 Notfallplanes
- 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.

Ambulanter Hospizdienst der Hilfe im Alter (IMM)

Gerhart-Hauptmannweg 10, 82067 Ebenhausen
 Telefon: 089 322982162
 E-Mail: dbergmann@im-muenchen.de
 Homepage: www.im-muenchen.de/pflegeheim/hospizprojekt/index.php

Garchinger Hospizkreis in der Nachbarschaftshilfe Garching e. V.

Rathausplatz 1, 85748 Garching
 Telefon: 089 3201348
 Telefax: 089 32627448
 E-Mail: hospizkreis@nbh-garching.de
 Homepage: www.nbh-garching.de

Malteser ambulanter Hospiz- und Palliativdienst

Bahnhofstraße 3, 82166 Gräfelfing
 Telefon: 089 85837988
 Telefax: 089 85837774
 E-Mail: hospizdienst.wuermtal@malteser.org
 Homepage: www.malteser-hospizdienst.de

Hospizkreis Haar

Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst

St. Konrad-Straße 2, 85540 Haar
 Telefon: 089 46203343
 Telefax: 089 46096748
 E-Mail: mail@hospizkreis-haar.de
 Homepage: www.hospizkreis-haar.de

Hospizkreis Ismaning der Regionalgruppe der IGSL

Bahnhofplatz 11, 85737 Ismaning
 Telefon: 089 12508462
 E-Mail: ismaning@igsl-hospiz.de
 Homepage: www.hospizkreis-ismaning.de

Ambulante Hospiz- und Palliativdienste

Hospizverein Kirchheim e. V.

Räterstraße 21, 85551 Kirchheim bei München
Telefon: 089 90773955
Telefax: 089 90773956
E-Mail: info@hospizverein-kirchheim.de
Homepage: www.hospizkreis-kirchheim.de

Hospizkreis der NBH Oberhaching e.V.

Bahnhofplatz 3, 82041 Oberhaching
Telefon: 089 6134181
E-Mail: zahpv@caritasmuenchen.de
Homepage: www.nbh-oha.de

Behütet leben und sterben

Freundes- und Förderkreis des Zentrums für Ambulante Hospiz- und Palliativversorgung e. V.

Innerer Stockweg 6, 82041 Oberhaching
Telefon: 089 61397-170
Telefax: 089 61397-165
E-Mail: info@behuetet-leben-und-sterben.de
Homepage: www.behuetet-leben-und-sterben.de

Hospizgruppe Schleißheim und Umgebung im Kranken- und Altenpflegeverein Oberschleißheim e. V.

Haselsbergerstraße 9, 85764 Oberschleißheim
Telefon: 089 99748981
Mobil: 0179 4581165
E-Mail: haenfler.schleissheim@t-online.de

Hospizkreis Ottobrunn e. V.

Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst

Putzbrunner Straße 11 a, 85521 Ottobrunn
Telefon: 089 66557670
Telefax: 089 66557672
E-Mail: hospizkreis-ottobrunn@t-online.de
Homepage: www.hospizkreis-ottobrunn.de

Hospizverein Isartal e. V.

Münchener Straße 9 a, 82042 Pullach im Isartal
Telefon: 089 89083631
Telefax: 089 89083632
E-Mail: hospizverein-isartal@gmx.de
Homepage: www.hospizverein-isartal.de

Hospizinitiative Unterföhring

Feringahaus Seniorenbegegnung

St.-Florian-Straße 2, 85774 Unterföhring
Telefon: 089 95821885
Telefax: 089 95821886
E-Mail: info@feringahaus.unterfoehring.de

Hospizgruppe Wegwarte e. V.

Alexander-Pachmann-Straße 40
85716 Unterschleißheim
Telefon: 089 92772520
Schnelle Hilfe: 0176 56717781
E-Mail: hospizgruppe-wegwarte@gmx.de
Homepage: www.hospizgruppe-unterschleissheim.de



© Robert Kneschke / Fotolia

Ambulante Hospiz- und Palliativdienste

Spezialisierte Ambulante Palliativ Versorgung (SAPV)

Schwerkranke, nicht heilbare Patienten mit starken körperlichen oder psychischen Symptomen wie Schmerzen, Atemnot, Angst, Übelkeit u. a. erhalten durch den SAPV-Dienst eine umfangreiche kompetente 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.

Ansprechpartner für den gesamten Landkreis München ist der SAPV-Dienst in Oberhaching:

**Zentrum für ambulante Hospiz- und Palliativversorgung
München Land und Stadtrand und Landkreis Ebersberg**

Innerer Stockweg 6, 82041 Oberhaching

Telefon: 089 61397170

Telefax: 089 61397165

E-Mail: zahpv@caritasmuenchen.de

Homepage: www.caritas-taufkirchen.de



Das Alter sorgenfrei genießen!



Diesem Anspruch möchte unser Ratgeber möglichst umfassend gerecht werden. Mit konkreten Angeboten auf wichtige Fragen und einer Vielzahl an Informationen und praktischen Tipps wollen wir vom Landratsamt München Ihnen helfen, Ihre Lebenssituation zu verbessern und Ihren Lebensabend sicher und entspannt zu erleben. Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie Hinweise zu folgenden Themen:

- Barrierefreies Internet für Senioren
- Betreuung (Gesetzliche Vertretung)
- Depression im Alter
- Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung
- Kriegsopferfürsorge
- Radio und Fernsehen (Gebührenbefreiung)
- Ratschläge der Kriminalpolizei
- Rentenberatung für die gesetzliche Rentenversicherung
- Schwerbehinderte
- Selbsthilfegruppen
- Sozialhilfeleistungen
- Telefongebühren (Ermäßigung)
- Telefonketten
- Telefonseelsorge
- Testament / Dokumentenmappe
- Hinweis auf verfügbare Broschüren
- Übersicht MVV-Plan (Barrierefrei)

Tipps und Hilfen von A-Z

Barrierefreies Internet für Senioren

Der Begriff „barrierefreies Internet“ bedeutet, dass Internetseiten mit diesem Siegel von allen Nutzern uneingeschränkt besucht werden können. Auch behinderte oder ältere Menschen sollen jede Internetseite lesen können.

Barrierefreie Internetseiten sind auf Probleme, die sich im Alter durch gesundheitliche Einschränkungen ergeben, ausgerichtet. Das heißt im Grunde, dass Internetseiten bedienbar und verständlich sein müssen. So sollten beispielsweise Alternativtexte in einfacher Sprache zur Verfügung stehen. Außerdem sollten Schriften anpassungsfähig sein, die Seiten auch ohne Maus bedienbar und übersichtlich sein. Die Gestaltung der Websites sollte kontrastreich sein und zudem sollten die Seiten mit verschiedenen Browsern kompatibel sein.

Bisher besteht bereits auf einigen Homepages die Möglichkeit, die Schrift zu vergrößern oder sich Texte vorlesen zu lassen. Dennoch gibt es hier noch immer großen Verbesserungsbedarf. Immerhin werden bereits einige barrierefreie Websites mit dem BIENE-Award ausgezeichnet. Mit diesem Preis werden die besten barrierefreien deutschsprachigen Angebote belohnt. So wird ein Anreiz geschaffen, das Angebot für die Generation 60plus im World Wide Web künftig zu verbessern.

Betreuung (Gesetzliche Vertretung)

Wenn Menschen auf Grund ihres Alters, einer Krankheit oder 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.

Sie haben jedoch 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.

Informationen darüber können der Broschüre „Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter“ des Bayerischen

Staatsministeriums der Justiz und Verbraucherschutz entnommen werden. Sie ist kostenpflichtig im Buchhandel (Verlag C. H. Beck) erhältlich oder kann kostenlos angefordert werden beim

Bayer. Staatsministerium der Justiz und Verbraucherschutz

Prielmayerstraße 7, 80335 München

Telefon: 089 5597-01

Telefax: 089 5597-2322

Die Broschüre ist auch im Internet unter www.justiz.bayern.de einsehbar.

Weitere Auskunft erteilt:

das Amtsgericht München

– **Abteilung für Betreuungssachen** –

Linprunstraße 22, 80335 München

Telefon: 089 559706

die Betreuungsstelle des Landratsamtes München

Telefax: 089 6221-2736

E-Mail: betreuungsstelle@lra-m.bayern.de

Herr Wantosch

Telefon: 089 6221-2429

E-Mail: WantoschH@lra-m.bayern.de

Frau Frank

Telefon: 089 6221-2725

E-Mail: FrankS@lra-m.bayern.de

Depressionen im Alter

Bilanz über das eigene Leben ziehen – das tun viele Menschen, wenn Sie ein gewisses Alter erreicht haben. Manche sind zufrieden mit den Bahnen, die das Leben bisher geschlagen hat, andere erinnern sich schmerzlich an verpasste Gelegenheiten. Oftmals können diese auch nicht mehr nachgeholt werden, weil beispielsweise körperliche Beeinträchtigungen vorliegen, die das ein oder andere Ziel in weite Ferne rücken.

Andere wiederum sind körperlich fit, stehen aber ohne Lebenspartner da, weil dieser vielleicht nach langer

Tipps und Hilfen von A-Z

Krankheit verstorben ist. Distanziert sich dann auch noch das familiäre Umfeld oder der Bekanntenkreis, fühlen sich viele alleinstehende Senioren im Alltag isoliert. Auch das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden setzt vielen Neurentnern zu. Hinzu kommen existenzielle Ängste, wie die Angst zu verarmen oder die Befürchtung ein Pflegefall zu werden, um den sich niemand kümmert.

Zwar kann eine Depression in jedem Alter auftreten, doch wird die Erkrankung bei älteren Menschen oft weniger ernst genommen als bei jungen – die Symptome werden verkannt und als normale Begeleiterscheinung des Alterns deklariert. Doch auch körperliche Symptome wie Kopf- und Rückenschmerzen, Magen-Darm-Probleme sowie Konzentrations- oder Schlafstörungen können bereits auf eine Depression hindeuten. Tatsache ist, dass Depressionen neben dementiellen Erkrankungen zu den häufigsten psychischen Störungen im höheren Lebensalter gehören.

Natürlich gibt es kein Allheilmittel, um einer Depression vorzubeugen. Jedoch kann man sich selbst schon frühzeitig auf seinen Lebensabend vorbereiten, indem Vorsorgefragen im Vorfeld geklärt werden.

Außerdem trägt regelmäßige sportliche Betätigung dazu bei, sich bei Krankheiten zügiger zu erholen und Operationen schneller wegstecken zu können. Da Freundschaften das Leben bereichern, ist es zudem wichtig, soziale Kontakte zu pflegen – diese begleiten ein Leben lang. Denn wie heißt es so schön: „Zusammen ist man weniger allein!“

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Nicht wenige unserer Mitbürger, die ihr Leben lang gearbeitet haben, beziehen unverschuldet sehr niedrige Renten. Auch sie sollen im Alter ein finanziell gesichertes Leben führen können. Ältere Mitbürger haben zur Deckung ihres Lebensunterhalts Anspruch auf Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung.

Die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung ist im Sozialgesetzbuch – Zwölftes Buch (SGB XII) im 4. Kapitel geregelt. Ihre Leistungen sollen vor allem alte Menschen aus der „versteckten“ Armut herausholen. Die Grundsicherung spricht aber auch Menschen an, die auf Dauer voll erwerbsgemindert sind. Die



© contrastwerkstatt / Fotolia

Tipps und Hilfen von A-Z

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.

Leistungsvoraussetzungen der Grundsicherung Wer bekommt Grundsicherung?

- Für Personen, die vor dem 01.01.1947 geboren sind, ab dem vollendeten 65. Lebensjahr.
- Für Personen, die nach dem 01.01.1947 geboren sind, wird die Altersgrenze je nach Geburtsjahrgang bis auf das 67. Lebensjahr angehoben.
- Für Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr, die auf Dauer voll erwerbsgemindert sind und bei denen nicht zu erwarten ist, dass sie wieder erwerbsfähig werden.

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

- Sozialhilferegelsatz
- Angemessene Miete
- Krankenkassenbeitrag (soweit keine gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung besteht)
- Mehrbedarf bei Schwerbehinderung mit eingetragenen Merkzeichen „G“ sowie bei sonstigen Mehraufwendungen (z. B. wegen Krankheit)
- Mehrbedarf bei kostenaufwändiger Ernährung in angemessener Höhe
- Die Erstausrüstung für die Wohnung, einschließlich Haushaltsgeräte
- Hilfen zum Lebensunterhalt in Sonderfällen

Wichtig:

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



Tipps und Hilfen von A-Z



Und meine Kinder oder Eltern?

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 Betrag von 100.000,- Euro liegt. Bei Eltern gilt diese Grenze für beide Elternteile gemeinsam. Haben Kinder oder Eltern die Einkommensgrenze überschritten, werden sie zu Unterhaltsleistungen herangezogen.

Antragstellung

Der Antrag ist bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung zu stellen. Dort wird Ihnen beim Ausfüllen des Antrages geholfen und fachlicher Rat erteilt. Bitte beachten Sie, dass hierbei für jede Person, die die Voraussetzungen erfüllt, ein eigener Antrag ausgefüllt werden muss (also z. B. auch für Ihren 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 Antrages erfolgt im Sachgebiet Sozialhilfe und Wohnungswesen des Landratsamtes München.

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 nach dem 4. Kapitel SGB XII angerechnet. Bei Ehepaaren, eheähnlichen und partnerschaftsähnlichen Lebensgemeinschaften wird zudem das Einkommen der jeweiligen Partner berücksichtigt.

Muss ich mein Vermögen einsetzen?

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

Nähere Auskünfte und Beratung erhalten Sie im **Landratsamt München, Sachgebiet 2.3 – Sozialhilfe und Wohnungswesen, Mariahilfplatz 17, 81541 München, Telefon: 089 6221-0 (Vermittlung)**.

Auch Altenheimbewohner können Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung bzw. 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. Ein monatlicher Barbetrag (Taschengeld) verbleibt dem Bewohner. Nähere Auskünfte erteilt das **Sachgebiet 2.3 Sozialhilfe und Wohnungswesen, Mariahilfplatz 17, 81547 München, Telefon: 089 6221-2405**.

Tipps und Hilfen von A-Z

Für Leistungen bei stationärer Unterbringung in einem Pflegeheim bei bereits vorhandener Pflegestufe ist der Antrag beim **Bezirk Oberbayern, Prinzregentenstraße 14, 80538 München, Telefon: 089 2198-01 zu stellen (www.bezirk-oberbayern.de).**

Kriegsopferfürsorge

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.

Es kommen z. B. folgende Leistungen in Betracht:

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

- Hilfe zur Pflege
- Hilfe in besonderen Lebenslagen
- Wohnungshilfe
- Betriebskostenbeihilfe

Beschädigte und Hinterbliebene, denen nach dem Bundesversorgungsgesetz (BVG) Hilfe gewährt wird oder voraussichtlich gewährt werden kann, können Hilfe im Rahmen der Kriegsopferfürsorge erhalten. Die Leistungen sind grundsätzlich abhängig vom Einkommen und Vermögen.

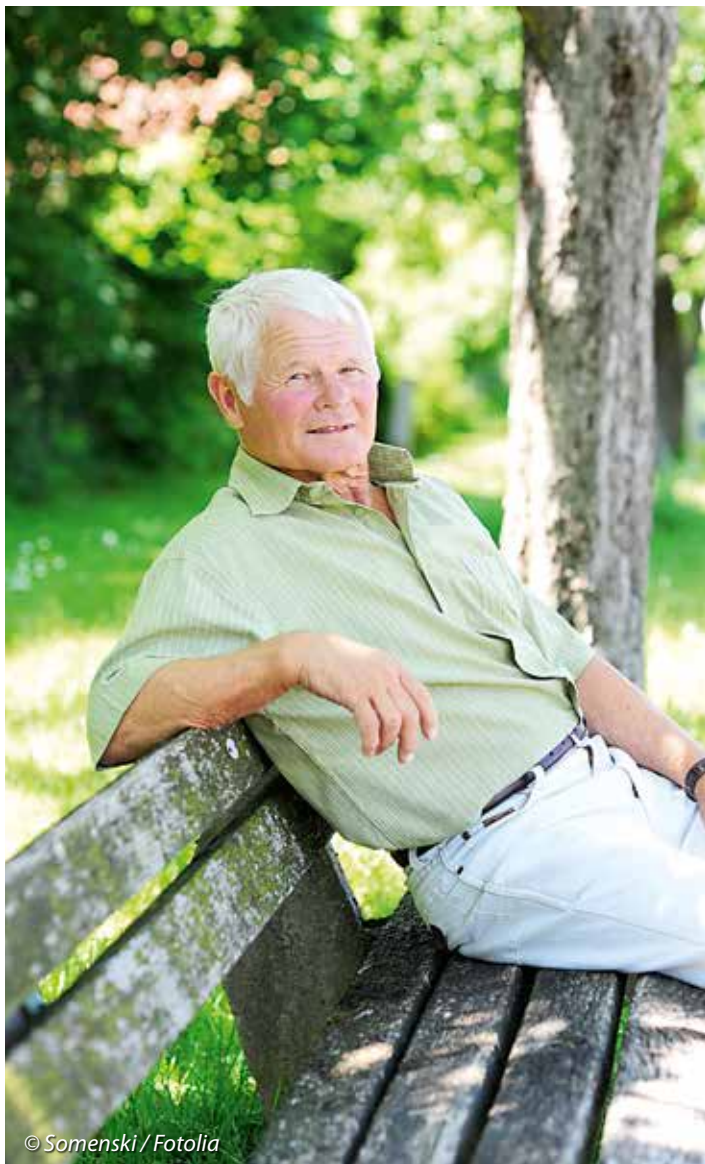
Nähere Auskünfte erteilt die **Kriegsopferfürsorge-stelle beim Landratsamt München, Mariahilfplatz 17, 81541 München, Telefon: 089 6221-2273.**

Radio – Fernsehen (Gebührenbefreiung)

Behinderte und Menschen mit geringem Einkommen können unter bestimmten Voraussetzungen von der Rundfunk- und Fernsehgebühr befreit werden. Nähere Auskünfte hierzu erteilen die jeweiligen Stadt- und Gemeindeverwaltungen.



Tipps und Hilfen von A-Z



© Somenski / Fotolia

Ratschläge der Kriminalpolizei

Ihre Kriminalpolizei rät: Misstrauen ist keine Unhöflichkeit!

Leider werden ältere Menschen immer wieder Opfer von skrupellosen Trickbetrügern. Tipps, wie Sie sich dagegen schützen können oder wie Sie sich im Zweifelsfall verhalten sollen, gibt Ihnen gerne Ihre Münchener Polizei unter 089 2910-4444.

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.

Einen Termin können Sie unter Telefon: 089 2910-3430 vereinbaren.

Die Beratungstelefone sind von Montag bis Freitag von 08.00 – 11.00 Uhr, Montag bis Donnerstag auch von 13.00 – 15.00 Uhr besetzt. Außerhalb dieser Zeiten ist ein Anrufbeantworter geschaltet.

Scheuen Sie sich nicht, im Notfall über den Notruf 110, die Polizei zu verständigen! Sie kommt lieber einmal umsonst als einmal zu spät!

Rentenberatung für die gesetzliche Rentenversicherung

In Rentenangelegenheiten erhalten Sie bei Ihrem Versicherungsträger entsprechende Informationen:

Deutsche Rentenversicherung Bund

Telefon: 0800 10004800

Deutsche Rentenversicherung Bayern-Süd (Oberbayern)

Telefon: 0800 100048015

oder beim

Landratsamt München Versicherungsamt

Mariahilfplatz 17, 81541 München

Telefon: 089 6221-2715

oder bei der zuständigen

Stadt- oder Gemeindeverwaltung.

Schwerbehinderte

Schwerbehinderten stehen heute eine Reihe von Vergünstigungen bei der Personenbeförderung im Nahverkehr, beim Wohngeld, bei der Steuer, der Sparförderung und Vermögensbildung zu, die sich aus dem SGB IX (Rehabilitation und Teilhabe behinderter Menschen) und weiteren gesetzlichen Regelungen ergeben.

Tipps und Hilfen von A-Z

Anträge und nähere Auskünfte erhalten Sie beim

Zentrum Bayern Familie und Soziales – Region Oberbayern

Bayerstraße 32, 80335 München

Telefon: 089 18966-0

Telefax: 089 18966-1499

E-Mail: poststelle.obb2@zbfbs.bayern.de

bzw. bei den

Stadt- und Gemeindeverwaltungen.

Genauere Ratschläge über Ihre Rechte und Nachteilsausgleiche können Sie auch in unserem Ratgeber für Menschen mit Behinderung nachlesen. Der Ratgeber „Es ist normal, verschieden zu sein“ kann online unter www.landkreis-muenchen.de heruntergeladen werden. Persönliche Beratung erhalten Sie bei dem Behindertenbeauftragten des Landkreises München, Herr Alexander Derdevic, Telefon: 089 6221-2545.

Selbsthilfegruppen

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 (siehe Seite 16 der Broschüre) über bestehende Gruppen in Ihrer Nähe.

Allgemeine Gruppen in der Stadt München finden Sie unter:

Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68, 80339 München

Telefon: 089 532956-0

Homepage: www.shz-muenchen.de

Für ausländische Mitbürgerinnen und Mitbürger: Alten- und Service-Zentren (ASZ) Ausländerbeirat München

Burgstraße 4, 80331 München

Telefon: 089 23392554

Homepage: www.auslaenderbeirat-muenchen.de

Sozialhilfeleistungen

Die Sozialhilfe ist eine im Sozialgesetzbuch SGB XII verankerte Geld- und Sachleistung, auf die Sie unter bestimmten Voraussetzungen einen Rechtsanspruch haben. Dabei interessiert grundsätzlich nicht, durch welche Umstände Sie in eine Notlage geraten sind. Sinn der Sozialhilfe ist es, jedem Bürger ein menschenwürdiges und gesichertes Leben zu ermöglichen.

Wann haben Sie Anspruch auf Sozialhilfe?

Anspruch auf Sozialhilfe besteht:

- wenn Sie sich nicht selbst helfen können,
- wenn Sie keine Hilfe durch nahestehende Personen bzw. unterhaltspflichtige Verwandte (z. B. Ehepartner, Eltern oder Kinder) erhalten bzw. erhalten können,
- wenn Ihnen von anderer Seite (Rentenstelle, Krankenkasse, Pflegeversicherung, Bundesagentur für Arbeit u. ä.) keine ausreichenden finanziellen Mittel zur Verfügung gestellt werden.

Bitte bringen Sie bei der Antragsstellung Belege über Ihre Einkommens- und Vermögensverhältnisse (Einkünfte und Ausgaben) mit!



W. B. C.
Dienstleistung GmbH

Erching 10 • Schloßgut Erching
85399 Hallbergmoos
Telefon: 0811 / 999 799 77
E-Mail: info@wbc-dienstleistung.de
www.wbc-dienstleistung.de

- **Wohnungsaufösungen**
- **Entsorgung**
- **Transporte**
- **Umzüge**
- **Personenbeförderung
- Krankenfahrten -**

Tipps und Hilfen von A-Z



©Robert Kneschke / Fotolia

Wo beantragen Sie Sozialhilfe?

Der Antrag ist bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung zu stellen. Dort wird Ihnen beim Ausfüllen des Antrages geholfen und fachlicher Rat erteilt. Die Entscheidung über Ihren Antrag erfolgt im Landratsamt.

Welche Hilfearten gibt es?

Zu den Sozialhilfeleistungen zählen insbesondere folgende Hilfearten:

1. Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung (siehe Seite 88)
2. Hilfe zum Lebensunterhalt
3. Hilfe zur Pflege
4. Krankenhilfe
5. Eingliederungshilfe
6. Altenhilfe
7. Hilfe in besonderen Lebenslagen wie z. B. Hilfe zur Weiterführung des Haushalts

Wenn Sie die Kosten für Ihren Lebensunterhalt wie z. B. für Ernährung, Wohnung, Kleidung, Hausrat, Heizung und persönliche Bedürfnisse des täglichen Lebens nicht oder nicht ganz aus Ihrem Einkommen und Vermögen bestreiten können, erhalten Sie laufende öffentliche Mittel, die man „Hilfe zum Lebensunterhalt“ nennt. Die Kosten für den notwendigen Lebensunterhalt außerhalb von Einrichtungen wie z. B. Heimen bemessen sich nach sogenannten „Regelsätzen“. Die Kosten für die Wohnung (Kaltmiete, Betriebskosten, Heizungskosten) werden bei Berechnung der Hilfe zum Lebensunterhalt berücksichtigt,

sofern sie angemessen sind. Zu den Kosten der „Hilfe zum Lebensunterhalt“ zählen die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung nach dem 4. Kapitel SGB XII (vgl. nachfolgende Ziffer 1) sowie die Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem 3. Kapitel SGB XII (vgl. nachfolgende Ziffer 2). Die beiden Hilfearten unterscheiden sich durch die Voraussetzungen hinsichtlich der Altersgrenzen bzw. der Frage, ob eine volle Erwerbsminderung auf Dauer oder auf Zeit vorliegt.

1. Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

siehe Seite 88

2. Hilfe zum Lebensunterhalt

Wer nur vorübergehend für einen längeren Zeitraum erwerbsunfähig ist, erhält hingegen Hilfe zum Lebensunterhalt und nicht Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung (z. B. Bezieher einer befristeten Erwerbsminderungsrente). Auch diese Leistung dient dazu, die Kosten des laufenden Lebensunterhalts, wie Ernährung, Wohnung etc. zu bestreiten.

3. Hilfe zur Pflege

Hilfe zur Pflege erhalten in der gesetzlichen oder in der privaten Pflegeversicherung versicherte Bürger vorrangig von ihrer Pflegekasse.

Auf die Hilfe zur Pflege als Leistung der Sozialhilfe haben Bürger dann grundsätzlich Anspruch, wenn

- sie nicht pflegeversichert sind oder
- wenn die Leistungen der Pflegeversicherung nicht ausreichen, um den vom medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) festgestellten Pflegebedarf abzudecken.

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

- das Pflegegeld
- die Übernahme von Kosten für eine Pflegekraft

Tipps und Hilfen von A-Z

- Pflegehilfsmittel (z. B. geeignetes Pflegebett, Rollstuhl)
- die Übernahme der Kosten für einen Hausnotruf, wenn er aufgrund der Pflegebedürftigkeit erforderlich ist.

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 (Telefon: 089 2198-01 oder www.bezirk-oberbayern.de).

4. Krankenhilfe

Da in der Bundesrepublik Deutschland eine Krankenversicherungspflicht besteht, kommt Krankenhilfe nur dann in Frage, wenn ausnahmsweise kein Krankenversicherungsschutz über eine gesetzliche oder private Krankenversicherung besteht.

Der Leistungsumfang der Krankenhilfe entspricht dem der gesetzlichen Krankenversicherung. Dies schließt aus, dass neben einer bestehenden Krankenversicherung ergänzend Leistungen der Krankenhilfe nach dem Sozialhilferecht in Anspruch genommen werden kann.

5. Eingliederungshilfe

Für die Leistungen der Eingliederungshilfe an Behinderte, zu der auch der Fahrdienst für behinderte Menschen zählt, ist ausschließlich der Bezirk Oberbayern zuständig. Weitere Informationen erhalten Sie beim Bezirk Oberbayern unter Telefon 089 2198-01 oder unter www.bezirk-oberbayern.de.

6. Altenhilfe

Die Altenhilfe hat zum Ziel, älteren Bürgern eine altersgemäße Lebensgestaltung zu ermöglichen. Bei dieser Hilfeart steht die persönliche Hilfe im Vordergrund und keine direkten finanziellen Hilfen an die Bürger. Der Landkreis München gewährt daher an ambulante und stationäre Einrichtungen der Altenhilfe, wie NBH's,

Wohlfahrtsverbände, Vereine etc. Förderungen, damit diese entsprechende Angebote, wie z. B. Altenclubs, Mittagstische, Beratungen vorhalten können.

7. Hilfe zur Weiterführung des Haushalts

Hilfe zur Weiterführung des Haushalts kann aus Sozialhilfemitteln gewährt werden, wenn vorrangige Leistungsträger wie die Pflegekasse oder die Krankenkasse diese Leistungen nicht übernehmen können. Der Umfang der Leistung hängt vom Einzelfall ab.

Telefongebühren-Ermäßigungen

Personen, die die Voraussetzungen für die Befreiung von der Rundfunkgebühr erfüllen, wie Personen mit einem Schwerbehindertenausweis (Merkzeichen RF) oder Personen, die Grundsicherung im Alter oder bei Erwerbsminderung beziehen und bei deren Telefonanschluss die Deutsche Telekom dauerhaft als Verbindungsnetzbetreiber voreingestellt ist, wird eine Gebührenermäßigung gewährt.

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

GRABMALE AUS STEIN, HOLZ UND METALL
 INSCRIFTEN, RENOVIERUNGEN
 GARTENSTEINE · BRUNNEN · SKULPTUREN

PETER LUTTERKORD

AKAD. BILDHAUER
STEINMETZMEISTER

FÜRSTENRIEDER STR. 10
82152 PLANEGG
TEL. 089/8598208



bildhauer@lutterkord.de

Tipps und Hilfen von A-Z

Telefonketten

Wenn Sie ein Telefon besitzen, können Sie sich an einer Telefonkette beteiligen. Hierbei schließen sich 4–6 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, so dass die Telefonkette unterbrochen wird, so 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, ob für Ihre Gemeinde 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 bei Bedarf sicher 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 Nöten 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 Mitbürgerinnen und Mitbürgern des Landkreises München zur Verfügung steht.

Sie erreichen die Telefonseelsorge unter den gebührenfreien Rufnummern:

0800 1110 111 (evang.), 0800 1110 222 (kath.)

Für ökumenische Anrufer stehen beide Nummern zur Verfügung.

Testament / Dokumentenmappe

Nach Art. 14 GG i.V.m. § 1937 BGB gilt in Deutschland die sogenannte Testierfreiheit, d. h. jeder Mensch kann nach seinem freien Willen bestimmen, wer Erbe werden soll. Durch 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.

(§§ 2232, 2231 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.

Ihr persönlicher Bestattungsdienst
in Stadt und Landkreis München



Trauerdienste Schmid
BESTATTUNG · VORSORGE · TRAUERBEGLEITUNG

Ein mutiger Schritt: Vorsorge treffen



www.musik-und-trauer.de

München · Ottobrunn · Markt Schwaben

Telefon: 089-68 30 68

Tipps und Hilfen von A-Z

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 mit Vor- und Familiennamen 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 eigenhändigen 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
- Versicherungspolizen
- Sparbücher, Wertpapiere
- Ehe-, Erb- oder Übergabeverträge
- Schuldurkunden
- Testament

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

Hinweise auf Broschüren

Broschüren des Landratsamtes München können Sie im Internet im Informationsservice online einsehen oder auch direkt in gebundener Form anfordern. Die Liste der vorhandenen Broschüren und das entsprechende Bestellformular finden Sie unter www.landkreis-muenchen.de, Broschüren und Ratgeber.

Haben Sie noch Fragen?

Oder wollen Sie uns weitere Anregungen geben?

Rufen Sie uns an!

Ihre Ansprechpartner im Landratsamt München sind Ihre MitarbeiterInnen der Fachstelle für Senioren.

Frau Pia Fischer

Telefon: 089 6221-2411
 Telefax: 089 622144-2411
 E-Mail: FischerP@lra-m.bayern.de

Herr Roland Semmler

Telefon: 089 6221-2557
 E-Mail: SemmlerR@lra-m.bayern.de

Frau Maria Wastl

Telefon: 089 6221-2248
 E-Mail: WastlM@lra-m.bayern.de

Frau Karin Wiewiorra-Schmitz

Telefon: 089 6221-2697
 E-Mail: WiewiorraK@lra-m.bayern.de

und Ihre Mitarbeiterinnen für Hausbesuche und Seniorenberatung

Frau Ursula Plath

Telefon: 089 6221-2599
 E-Mail: PlathU@lra-m.bayern.de

Frau Maria Wastl

Telefon: 089 6221-2248
 E-Mail: WastlM@lra-m.bayern.de



Tipps und Hilfen von A-Z



Barrierefrei mit S- und U



Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

S-Bahn im Gesamtnetz



S Bahn München DB

Partner im



- Behindertenzugang
- Behindertenzugang nur zur U-Bahn

Kennzeichnung der Differenz zwischen Bahnsteig und Fahrzeugboden:

Harthof	Differenz 2 - 7 cm
Alte Heide	Differenz 8 - 13 cm
Puchheim	Differenz 18 - 23 cm

Branchenverzeichnis

Liebe Leser! Als wertvolle Orientierungshilfe finden Sie hier eine Auflistung leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Industrie. Die alphabetische Anordnung ermöglicht Ihnen ein schnelles Auffinden der gewünschten Branche. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung Ihrer Broschüre ermöglicht. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.total-lokal.de

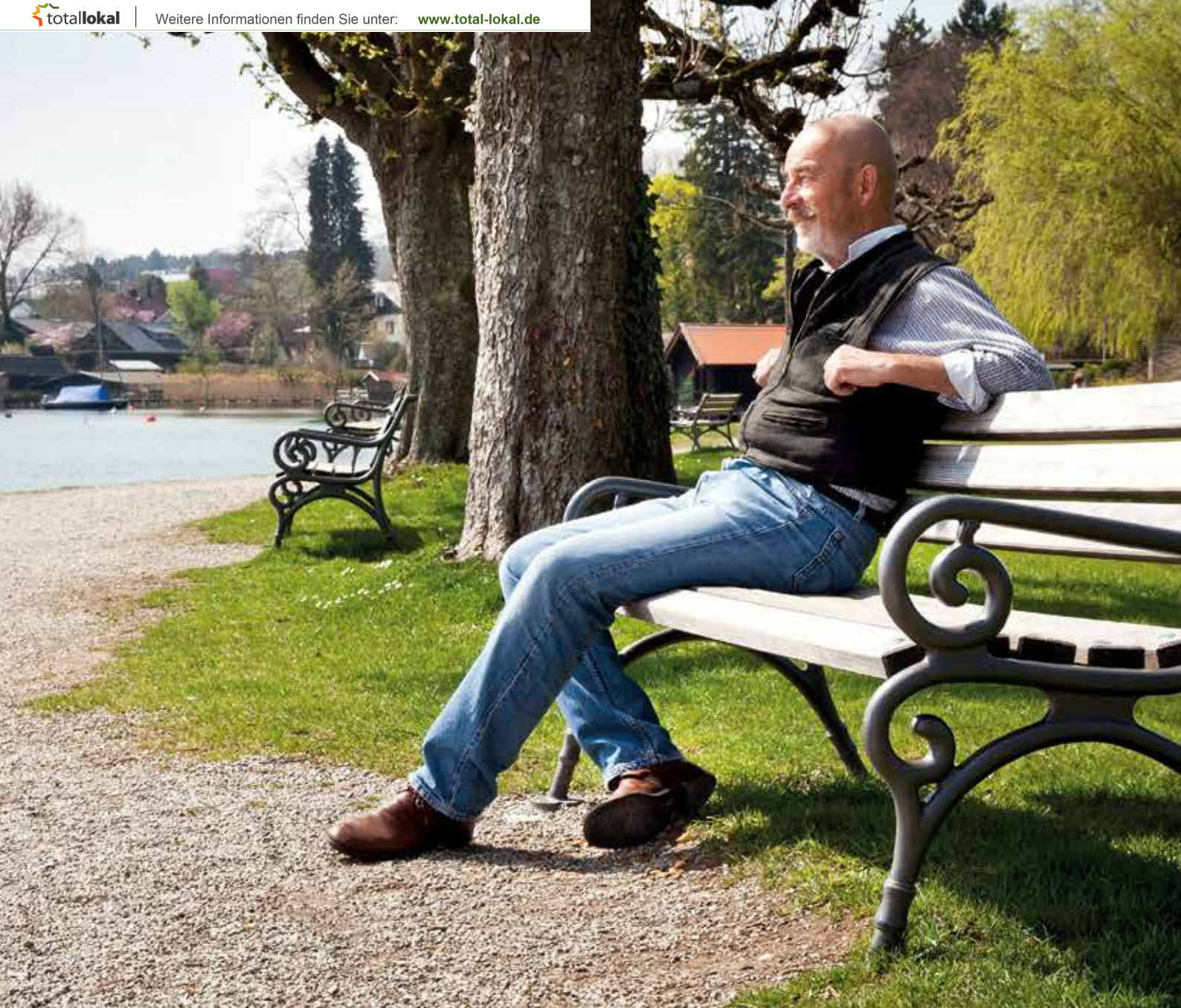
Alten- und Krankenpflege	60, 61	Immobilienverrentung	34, 51
Alten- und Pflegeheim	46, 69, 72	Johanniter	42
Ambulante Dienste	65	Kreissparkasse	U4
Ambulante Pflege	60	Logopädie	8, 29
Baugesellschaft	35	Malteser Hilfsdienst	7
Bäder	31	Meditation	26
Bestattungsinstitut	96	Mobiles Notrufsystem	43
Caritas-Zentrum	32, 33	Nießbrauch	34
Hausnotruf	42	Optiker	29
Hauspflege	65	Orthopädie-Technik	27
Haus plus Rente	51	Paritätischer Wohlfahrtsverband	63



Pflegedienste	27, 60, 61, 65	Tagesresidenz	50
Pflegezentrum	3, 69	Trauerdienste	96
Rehabilitationsmittel	36	VDK	12
Sanitär	31	Wanne zur Dusche	44
Sanitätshaus	27, 28	Wohnungsaufösungen	93
Seniorenbetreuung	57, 63	Wohn- und Pflegeheime	71
Seniorenheime	73	Wohnungsgesellschaft	35
Senioren- und Pflegezentrum	72	Yoga	26
Seniorenzentrum	U2, 46, 71, 75	24-Stunden-Betreuung zu Hause	63
Sprachtherapie	29		
Steinmetzbetrieb	95		

U = Umschlagseiten





Unser Engagement für Sie.

Kreissparkasse
München Starnberg Ebersberg

 **Kreissparkasse**

Wenn sich Menschen unentgeltlich für andere einsetzen, heißt das Ehrenamt. Wenn wir das unterstützen, ist es Ehrensache. Wir engagieren uns für die Menschen in der Region, denn dem Vertrauen unserer Kunden verdanken wir unser kontinuierliches Wachstum. Für eine Region, in der es sich zu leben lohnt. **089 23801 0 • www.kskmse.de**