



Landkreis  
München

Seniorenratgeber für  
Älter werdende und Junggebliebene

Gut  
informiert  
älter  
werden!

Weil das Alter auch schöne Seiten hat.

## Seniorenratgeber für Älter werdende und Junggebliebene



## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	
Wozu dienen der Ratgeber und die Notfallmappe?	8
Ansprechpartner für Senioren im Landratsamt München	9
Ansprechpartner in den Kommunen (u. a. Seniorenbeauftragte)	11
<b>„Der frühe Vogel fängt den Wurm – gemeinsames Wandern ist ihre Leidenschaft“</b>	19
Begegnung, Freizeit, Bildungsangebote	21
Seniorenbegegnungsstätten	22
Öffentlicher Mittagstisch	26
Freiwilligenbörsen	28
<b>„In der Küche oder im Garten – ihre Kreationen waren unvergleichlich“</b>	31
Nachbarschaftshilfen und soziale Dienste	34
Aktuelle Kontaktdaten für den Landkreis München	35
Weitere Unterstützungsangebote	39
<b>„Fertigsuppen kommen bei ihr nicht in die Tüte“</b>	41
Gut essen und trinken für Senioren	43
<b>„Gute Nachbarn sind Gold wert“</b>	51
Beratungsstellen für Senioren im Landkreis München	54
Allgemeine Beratungsstellen für Senioren	54
Beratung und Angebote für Senioren mit Behinderung	57
Beratung und Angebote für Senioren mit Migrationshintergrund	59
Gerontopsychiatrische Dienste	61
Sozial- und Wohlfahrtsverbände	63
Selbsthilfegruppen und -zentren	64
<b>„Kein Berg war ihr zu hoch, kein Weg zu weit“</b>	67
Finanzen und wirtschaftliche Hilfen	69
Rentenberatung	69
Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung	70
Hilfe zum Lebensunterhalt	72
Wohngeld	73
Hilfe in besonderen Lebenslagen	73
Kriegsopferfürsorge	74
Hilfe zur Pflege	74
Vergünstigungen und Befreiungen	75
Schuldnerberatungen	77
<b>„Die rechtliche Betreuung war ihr Ass im Ärmel“</b>	79
Rechtliche Hilfen	82
Rechtliche Betreuung	82
Betreuungsverfügung	83
Vorsorgevollmacht	84
Patientenverfügung	84
Testament	84

<b>„In guten wie in schlechten Zeiten – wie die Pflege seiner Frau zur Lebensaufgabe wurde“</b>	87
Angebote für Menschen mit Demenz	90
Gedächtnissprechstunden	91
Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige	92
Wohnen und Pflege für Menschen mit Demenz	97
<b>„O`zapft is – wenn zwei Feierbiester die Wiesn unsicher machen“</b>	103
Wohnen im Alter	106
Wohnungsanpassung	106
Hilfen für den Haushalt und im Alltag	107
Essen auf Rädern	108
Hausnotrufdienste	110
Betreutes Wohnen zu Hause	111
<b>„Darf ich bitten? Im Walzerschritt ins neue Heim“</b>	115
Betreutes Wohnen in einer Wohnanlage	118
Weitere Wohnformen	122
<b>„Ein Leben für die Familie“</b>	125
Hilfe und Entlastung bei Pflegebedürftigkeit	128
Pflegeberatung	128
Leistungen der Pflegeversicherung	130
Pflegezeit und Familienpflegezeit	133
Beratung und Entlastung für pflegende Angehörige	134
Ambulante Pflegedienste	135
Ambulante psychiatrische Pflege	142
Tagespflege	143
Kurzzeit- und Verhinderungspflege	146
24-Stunden-Pflege	151
Stationäre Senioren- und Pflegeeinrichtungen	151
Gerontopsychiatrische Heimplätze	157
<b>„Abschied in Würde: Eine ehrenamtliche Hospizbegleiterin erzählt“</b>	159
Hospiz- und Palliativversorgung	162
Ambulante Hospizdienste	162
Spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV)	165
Stationäre Hospize und Palliativstationen	165
Tipps von A bis Z	169
Weiterführende Links und Notrufnummern	172

Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird weitgehend auf die geschlechtergerechte Formulierung verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für alle Geschlechter. Die Wiedergabe und Nutzung in jedweder Art, auch auszugsweise ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Landratsamts München gestattet.



## Vorwort



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

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

Deshalb freue ich mich sehr, Ihnen den neuen Seniorenratgeber für den Landkreis München vorstellen zu dürfen. Dieser soll Ihnen einen Überblick über die zahlreichen Möglichkeiten geben, die im Landkreis München für ältere Menschen angeboten werden. Neben den Serviceleistungen des Landratsamts 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.

Zu dieser Broschüre gibt es wieder unsere Notfallmappe in der sich nun auch Notfallkärtchen befinden, die Sie heraustrennen und im Geldbeutel aufbewahren können.

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

Es freut mich, 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 Mitarbeiter im Landratsamt zu wenden. Alle wichtigen Kontaktadressen finden Sie ebenfalls in diesem Heft.

Es grüßt Sie herzlich

Ihr

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Christoph Göbel". The signature is written in a cursive style.

Christoph Göbel  
Landrat



## Wozu dienen der Ratgeber und die Notfallmappe?

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

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

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

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

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

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

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

Fachbereich Betreuung und Senioren  
**Frau Birgit Schaffhuber**  
Frankenthaler Straße 5–9, 81539 München  
Tel.: 0 89/62 21-19 76  
Fax: 0 89/62 21-44 19 76  
E-Mail: [SchaffhuberB@lra-m.bayern.de](mailto:SchaffhuberB@lra-m.bayern.de)

oder

E-Mail: [Altenhilfe@lra-m.bayern.de](mailto:Altenhilfe@lra-m.bayern.de)

Sie können die Broschüre auch unter der Internet-Adresse [www.landkreis-muenchen.de](http://www.landkreis-muenchen.de) einsehen und kostenfrei bestellen.

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

## Ansprechpartner für Senioren im Landratsamt München

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

Ihre Ansprechpartner beim Sachgebiet Aufsuchende Seniorenberatung sind:

### Herr Korbinian Graf

Frankenthaler Straße 5-9, 81539 München

Tel.: 089/62 21-13 52

Fax: 089/62 21-44 13 52

E-Mail: [GrafK@lra-m.bayern.de](mailto:GrafK@lra-m.bayern.de)

zuständig für Baierbrunn, Brunnthäl, Grasbrunn, Haar, Höhenkirchen-Siegertsbrunn, Hohenbrunn, Putzbrunn, Pullach i. Isartal

### Frau Azar Morwarid

Frankenthaler Straße 5-9, 81539 München

Tel.: 089/62 21-13 57

Fax: 089/62 21-44 13 57

E-Mail: [MorwaridA@lra-m.bayern.de](mailto:MorwaridA@lra-m.bayern.de)

zuständig für Aschheim, Feldkirchen, Ismaning, Kirchheim b. München, Oberhaching, Unterföhring

### Frau Ursula Plath

Frankenthaler Straße 5-9, 81539 München

Tel.: 089/62 21-25 99

Fax: 089/62 21-44 25 99

E-Mail: [PlathU@lra-m.bayern.de](mailto:PlathU@lra-m.bayern.de)

zuständig für Grünwald, Neubiberg, Ottobrunn, Unterhaching,

### Herr Thomas Schlotterbeck

Frankenthaler Straße 5-9, 81539 München

Tel.: 089/62 21-13 53

Fax: 089/62 21-44 13 53

E-Mail: [SchlotterbeckT@lra-m.bayern.de](mailto:SchlotterbeckT@lra-m.bayern.de)

zuständig für Gräfelfing, Neuried, Planegg, Schäftlarn, Straßlach, Unterschleißheim

### Frau Maria Wastl

Frankenthaler Straße 5-9, 81539 München

Tel.: 089/62 21-22 48

Fax: 089/62 21-44 22 48

E-Mail: [WastlM@lra-m.bayern.de](mailto:WastlM@lra-m.bayern.de)

zuständig für Garching b. München, Oberschleißheim

### Frau Dorothea Weber

Frankenthaler Straße 5-9, 81539 München

Tel.: 089/62 21-13 55

Fax: 089/62 21-44 13 55

E-Mail: [WeberD@lra-m.bayern.de](mailto:WeberD@lra-m.bayern.de)

zuständig für Aying, Sauerlach, Taufkirchen

Ihre Ansprechpartner für die Entwicklung und Umsetzung des Seniorenpolitischen Gesamtkonzepts beim Sachgebiet Senioren sind:

### Frau Behnaz Miller

Frankenthaler Str. 5-9, 81539 München

Tel.: 089/62 21-24 11

Fax: 089/62 21-44 24 11

E-Mail: [MillerB@lra-m.bayern.de](mailto:MillerB@lra-m.bayern.de)

### Herr Roland Semmler

Frankenthaler Str. 5-9, 81539 München

Tel.: 089/62 21-25 57

Fax: 089/62 21-44 25 57

E-Mail: [SemmlerR@lra-m.bayern.de](mailto:SemmlerR@lra-m.bayern.de)

### Herr Erwin Spitzentränker (Leitung)

Frankenthaler Str. 5-9, 81539 München

Tel.: 089/62 21-22 47

Fax: 089/62 21-44 22 47

E-Mail: [SpitzentraenkerE@lra-m.bayern.de](mailto:SpitzentraenkerE@lra-m.bayern.de)

### Frau Maria Wastl

Frankenthaler Straße 5-9, 81539 München

Tel.: 089/62 21-22 48

Fax: 089/62 21-44 22 48

E-Mail: [WastlM@lra-m.bayern.de](mailto:WastlM@lra-m.bayern.de)



Weitere Ansprechpartner im Landratsamt:

**Beauftragter für Menschen mit Behinderung  
Herr Aleksandar Dordevic**

Frankenthaler Straße 5 – 9, 81539 München  
Tel.: 089/62 21-25 45  
Fax: 089/62 21-44 27 36  
E-Mail: [DordevicA@lra-m.bayern.de](mailto:DordevicA@lra-m.bayern.de)

**Ernährungsberatung**

**Frau Anne Kösler**

Mariahilfplatz 17, 81541 München  
Tel.: 089/62 21-27 02  
Fax: 089/62 21-44 27 02  
E-Mail: [KoeslerA@lra-m.bayern.de](mailto:KoeslerA@lra-m.bayern.de)

**Interventionsstelle Landkreis München (ILM)  
Beratungsstelle für Opfer von häuslicher Gewalt**

Nockherstraße 2 – 4, 81541 München  
Tel.: 089/62 21-12 21  
Fax: 089/62 21-44 12 21  
E-Mail: [interventionsstelle@lra-m.bayern.de](mailto:interventionsstelle@lra-m.bayern.de)

**Integrationsbeauftragter des Landkreises  
München**

**Herr Ali Danabas**

Frankenthaler Straße 5 – 9, 81539 München  
Tel.: 089/62 21-25 63  
Fax: 089/62 21-44 25 63  
E-Mail: [DanabasA@lra-m.bayern.de](mailto:DanabasA@lra-m.bayern.de)

**Koordinatorin für die Hospiz- und Palliativversorgung  
im Landkreis München**

**Frau Melanie Hörl**

Nockherstraße 2 - 4, 81539 München  
Tel.: 089/62 21-18 37  
Fax: 089/62 21-44 18 37  
E-Mail: [HoerlM@lra-m.bayern.de](mailto:HoerlM@lra-m.bayern.de)

**Fachstelle für pflegende Angehörige  
Landkreis München**

**Paritätischer Wohlfahrtsverband Bayern e.V.**

Mariahilfplatz 17, 81541 München  
Tel.: 089/62 21-21 64, -21 27, -21 26  
E-Mail: [fachstellelandkreismuc@paritaet-bayern.de](mailto:fachstellelandkreismuc@paritaet-bayern.de)  
Homepage: [www.muenchen.paritaet-bayern.de](http://www.muenchen.paritaet-bayern.de)

**Staatliches Versicherungsamt**

**Auskünfte und Beratung zur Sozialversicherung**

**Frau Sabine Zehetbauer**

Mariahilfplatz 17, 81541 München  
Tel.: 089/62 21-27 15  
Fax: 089/62 21-27 15  
E-Mail: [versicherungsamt@lra-m.bayern.de](mailto:versicherungsamt@lra-m.bayern.de)

**Sachgebiet Sozialhilfe**

Mariahilfplatz 17, 81541 München

Tel.: 089/62 21-0  
Fax: 089/62 21-28 33  
E-Mail: [sozialhilfe@lra-m.bayern.de](mailto:sozialhilfe@lra-m.bayern.de)

**Sachgebiet Wohngeld, Bildung und Teilhabe**

Mariahilfplatz 17, 81541 München

Tel.: 089/62 21-0  
Fax: 089/62 21-22 78  
E-Mail: [wohngeld@lra-m.bayern.de](mailto:wohngeld@lra-m.bayern.de)

Ihren örtlich zuständigen Ansprechpartner können Sie unter der genannten Telefonnummer oder auf unserer Homepage erfragen:  
[www.landkreis-muenchen.de](http://www.landkreis-muenchen.de)

## Ansprechpartner in den Kommunen (u. a. Seniorenbeauftragte)

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

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



### Gemeinde Aschheim

#### **Frau Katrin Miroslaw**

(zuständig für gemeindliche Seniorennachmittage, Seniorenausflüge u.ä.)

Ismaninger Straße 8, 85609 Aschheim

Tel.: 0 89/90 99 78-46

Fax: 0 89/90 99 78-8 46

E-Mail: [katrin.miroslaw@aschheim.de](mailto:katrin.miroslaw@aschheim.de)

#### **Frau Renate Färber**

(zuständig für das Betreute Wohnen, Fragen zur Grundsicherung im Alter, Wohnberechtigungsbescheinigungen u.ä.)

Tel.: 0 89/90 99 78-40

Fax: 0 89/90 99 78-840

E-Mail: [renate.farber@aschheim.de](mailto:renate.farber@aschheim.de)

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



### Gemeinde Aying

**Frau Gabriele Schiller**  
Seniorenbeauftragte  
Kirchgasse 4, 85653 Aying  
Tel.: 080 95/90 95-21  
Fax: 080 95/5 23 53  
E-Mail: [Gabi.Schiller@Aying.de](mailto:Gabi.Schiller@Aying.de)  
Homepage: [www.aying.de](http://www.aying.de)



### Gemeinde Baierbrunn

**Frau Elisabeth Klier**  
Bahnhofstraße 2, 82065 Baierbrunn  
Tel.: 089/74 41 50-11  
Fax: 089/74 41 50-10  
E-Mail: [elisabeth.klier@baierbrunn.de](mailto:elisabeth.klier@baierbrunn.de)  
Homepage: [www.baierbrunn.de](http://www.baierbrunn.de)

### Gemeinde Brunnthäl

**Frau Nathalie Speier**  
Seniorenbeauftragte  
Münchner Straße 5, 85649 Brunnthäl  
Tel.: 081 02/8 90-15  
Fax: 081 02/8 90-90 15  
E-Mail: [Nathalie.Speier@brunnthal.bayern.de](mailto:Nathalie.Speier@brunnthal.bayern.de)  
Homepage: [www.brunnthal.de](http://www.brunnthal.de)



### Gemeinde Feldkirchen

**Frau Miriam Paffrath**  
Seniorenbetreuung  
Rathausplatz 1, 85622 Feldkirchen  
Tel.: 089/90 99 74-35  
E-Mail: [seniorenbetreuung@feldkirchen.de](mailto:seniorenbetreuung@feldkirchen.de)  
Homepage: [www.feldkirchen.de](http://www.feldkirchen.de)



### Stadt Garching b. München

**Herr Christopher Redl**  
Seniorenbeauftragter  
Rathausplatz 3, 85748 Garching b. München  
Tel.: 089/3 20 89-1 54  
Fax: 089/3 20 89-91 54  
E-Mail: [christopher.redl@garching.de](mailto:christopher.redl@garching.de)  
Homepage: [www.garching.de](http://www.garching.de)

### Gemeinde Gräfelfing

**Herr Günter Roll**  
Sozialreferent  
Ruffiniallee 2, 82166 Gräfelfing  
Tel.: 089/85 82-0  
Fax: 089/85 82-88  
E-Mail: [guenter.roll@graefelfing.de](mailto:guenter.roll@graefelfing.de)  
Homepage: [www.graefelfing.de](http://www.graefelfing.de)



### Gemeinde Grasbrunn

**Frau Anna Meschenmoser**

Seniorenbeauftragte

Lerchenstraße 1, 85630 Grasbrunn

Tel.: 089/46 1002-1 03

Fax: 089/46 1002-91 03

E-Mail: [Anna.Meschenmoser@grasbrunn.de](mailto:Anna.Meschenmoser@grasbrunn.de)

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



### Gemeinde Grünwald

**Anlaufstelle für Senioren**

**Sozialstützpunkt im Haus der Begegnung**

Tobrukstraße 2 (1. OG), 82031 Grünwald

Tel.: 089/6 41 62-1 98

Fax: 089/6 41 62-41 98

E-Mail: [sozialstuetzpunkt@gemeinde-gruenwald.de](mailto:sozialstuetzpunkt@gemeinde-gruenwald.de)

Homepage: [www.gemeinde-gruenwald.de](http://www.gemeinde-gruenwald.de)



### Gemeinde Haar

**Bürgermeisteramt**

Bahnhofstraße 7, 85540 Haar

Tel.: 089/4 60 02-3 01 bzw. -3 02

E-Mail: [info@gemeinde-haar.de](mailto:info@gemeinde-haar.de)

Homepage: [www.gemeinde-haar.de](http://www.gemeinde-haar.de)

**Herr Peter Ziegler**

Seniorenclub

Kirchenplatz 2, 85540 Haar

Tel.: 089/4 60 02-9 50

E-Mail: [seniorenclub-haar@t-online.de](mailto:seniorenclub-haar@t-online.de)

Homepage: [www.seniorenclub-haar.de](http://www.seniorenclub-haar.de)

### Gemeinde Höhenkirchen-Siegertsbrunn

**Herr Sigurd Duschek**

Sprecher Arbeitskreis Senioren

85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn

Tel.: 081 02/78 67 36

E-Mail: [sigurd-duschek@t-online.de](mailto:sigurd-duschek@t-online.de)

Homepage: [www.zukunft-hksbr.de](http://www.zukunft-hksbr.de)

**Frau Elisabeth Oelschläger**

Wohnen am Schlossanger GmbH

Ambulanter Senioren Service (ASS)

Bahnhofstraße 8,

85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn

Tel.: 081 02/7 84 44 25

E-Mail: [ass@wohnen-am-schlossanger.de](mailto:ass@wohnen-am-schlossanger.de)

Homepage: [www.ass-hksbr.de](http://www.ass-hksbr.de)



### Gemeinde Hohenbrunn

#### Herr Gerhard Mastrodonato

Pfarrer-Wenk-Platz 1, 85662 Hohenbrunn  
Tel.: 081 02/800-16  
Fax: 081 02/800-13  
E-Mail: [gmastrodonato@hohenbrunn.de](mailto:gmastrodonato@hohenbrunn.de)

#### Frau Ingeborg Kessler

Vorsitzende des Seniorenbeirats  
E-Mail: [i.kessler@web.de](mailto:i.kessler@web.de)  
Homepage: [www.hohenbrunn.de](http://www.hohenbrunn.de)



### Gemeinde Ismaning

#### Frau Christine Steurer

Seniorenbeauftragte  
Hillebrandhof – Haus der Senioren  
Aschheimer Straße 2, 85737 Ismaning  
Tel.: 089/96 99 82-73  
Fax: 089/96 99 82-82  
E-Mail: [hillebrandhof@ismaning.de](mailto:hillebrandhof@ismaning.de)  
Homepage: [www.ismaning.de](http://www.ismaning.de)

### Gemeinde Kirchheim b. München

#### Frau Dagmar Jakob

Seniorenbeauftragte  
Münchner Straße 1, 85551 Kirchheim b. München  
Tel.: 089/90909-51 10  
Fax: 089/90909-51 11  
Mobil: 0152/53083186  
E-Mail: [dagmar.jakob@kirchheim-heimstetten.de](mailto:dagmar.jakob@kirchheim-heimstetten.de)  
Homepage: [www.kirchheim-heimstetten.de](http://www.kirchheim-heimstetten.de)



### Gemeinde Neubiberg

#### Frau Maria Weiß

Sozialreferentin  
Hohenbrunner Straße 59, 85579 Neubiberg  
Tel.: 089/60 56 54  
E-Mail: [marerl.weiss@gmx.de](mailto:marerl.weiss@gmx.de)  
Homepage: [www.neubiberg.de](http://www.neubiberg.de)



### Gemeinde Neuried

#### Herr Andreas Kobza

Seniorenbeauftragter  
Planegger Straße 2, 82061 Neuried  
Tel.: 01 51/28080222  
Fax: 089/7 5901-47  
E-Mail: [Andreas.Kobza@neuried.de](mailto:Andreas.Kobza@neuried.de)  
Homepage: [www.neuried.de](http://www.neuried.de)

## Gemeinde Oberhaching

### Herr Günther Henhammer

Alpenstraße 11, 82041 Oberhaching  
Tel.: 089/6 13 77-1 35  
Fax: 089/6 13 11 28  
E-Mail: [guenther.henhammer@oberhaching.de](mailto:guenther.henhammer@oberhaching.de)

### Frau Angelika Hecher

Alpenstraße 11, 82041 Oberhaching  
Tel.: 089/6 13 77-1 58  
Fax: 089/6 13 11 28  
E-Mail: [angelika.hecher@oberhaching.de](mailto:angelika.hecher@oberhaching.de)  
Homepage: [www.oberhaching.de](http://www.oberhaching.de)



## Gemeinde Oberschleißheim

### Frau Luljeta Balaj

Freisinger Straße 15, 85764 Oberschleißheim  
Tel.: 089/31 56 13 18  
Fax: 089/31 56 13 21  
E-Mail: [luljeta.balaj@oberschleissheim.de](mailto:luljeta.balaj@oberschleissheim.de)  
Homepage: [www.oberschleissheim.de](http://www.oberschleissheim.de)

## Gemeinde Ottobrunn

### Frau Petra Larch

Rathausplatz 1, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 089/6 08 08-1 70  
Fax: 089/6 08 08-2 50 08  
E-Mail: [petra.larch@ottobrunn.de](mailto:petra.larch@ottobrunn.de)  
Homepage: [www.ottobrunn.de](http://www.ottobrunn.de)

### Frau Erika Aulenbach

Referentin für Seniorenangelegenheiten  
Dunantstraße 4, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 089/6 09 97 65  
Mobil: 01 79/2 94 25 59  
E-Mail: [erika@aulenbach.net](mailto:erika@aulenbach.net)  
Homepage: [www.ottobrunn.de](http://www.ottobrunn.de)

### Frau Ingeburg Date

Haus der Senioren  
Mozartstraße 68, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 089/60 85 72 89  
Fax: 089/60 85 76-79  
E-Mail: [hds@ottobrunn.de](mailto:hds@ottobrunn.de)  
Homepage: [www.hds-ottobrunn.de](http://www.hds-ottobrunn.de)



## Gemeinde Planegg

### Frau Karin Detsch

Heinrich-Heine-Straße 11b,  
82152 Planegg-Martinsried  
Tel.: 089/8 57 51 94  
E-Mail: [Be.detsch@gmx.de](mailto:Be.detsch@gmx.de)  
Homepage: [www.planegg.de](http://www.planegg.de)



### Gemeinde Pullach i. Isartal

**Frau Isabel Gruber**

Familien- und Seniorenbeauftragte  
Johann-Bader-Straße 21, 82049 Pullach i. Isartal  
Tel.: 089/74 47 44-71  
Fax: 089/74 47 44-66  
E-Mail: [gruber@pullach.de](mailto:gruber@pullach.de)  
Homepage: [www.pullach.de](http://www.pullach.de)



### Gemeinde Sauerlach

**Frau Bettina Sontheimer**

Seniorenbeauftragte  
Bahnhofstraße 1, 82054 Sauerlach  
Tel.: 081 04/66 46 12  
Fax: 081 04/66 46 99  
E-Mail: [bettina.sontheimer@sauerlach.bayern.de](mailto:bettina.sontheimer@sauerlach.bayern.de)  
Homepage: [www.sauerlach.de](http://www.sauerlach.de)



### Gemeinde Putzbrunn

**Frau Beate Weber**

Seniorenbeauftragte  
Kiefernstraße 2, 85640 Putzbrunn  
Tel.: 089/60 39 10  
E-Mail: [info@putzbrunn.de](mailto:info@putzbrunn.de)  
Homepage: [www.putzbrunn.de](http://www.putzbrunn.de)



### Gemeinde Schäftlarn

**Frau Mathilde Gräfin von Pfeil**

Dammstraße 14, 82069 Schäftlarn  
Tel.: 081 78/45 40

**Herr Michael Vogl**

Tel.: 081 78/959 90 89  
E-Mail: [post@schaeftlarn.de](mailto:post@schaeftlarn.de)  
Homepage: [www.schaeftlarn.de](http://www.schaeftlarn.de)



### Gemeinde Straßlach-Dingharting

#### Frau Margit Klade

Schulstraße 21, 82064 Straßlach-Dingharting  
Tel.: 081 70/93 00-29  
Fax: 081 70/93 00-843  
Email: [ewo@strasslach.de](mailto:ewo@strasslach.de)  
Homepage: [www.strasslach-dingharting.de](http://www.strasslach-dingharting.de)

### Gemeinde Taufkirchen

#### Herr Florian Schreyer

Seniorenbeauftragter  
Köglweg 6, 82024 Taufkirchen  
Tel.: 089/66 67 22-1 32  
Fax: 089/6 66 72 29 21 32  
E-Mail: [schreyer@taufkirchen-mucl.de](mailto:schreyer@taufkirchen-mucl.de)  
Homepage: [www.taufkirchen-mucl.de](http://www.taufkirchen-mucl.de)



### Gemeinde Unterföhring

#### Herr Franz Klietsch

Senioren- und Behindertenbeauftragter  
(Sprechstunde jeden 1. Mittwoch im Feringahaus  
Seniorenbegegnung)  
St.-Florian-Straße 2, 85774 Unterföhring  
Tel.: 089/95 08 17 25 (Begegnungsstätte)  
Mobil: 01 75/5 81 19 75  
E-Mail: [franzklietsch@arcor.de](mailto:franzklietsch@arcor.de)  
Homepage: [www.unterfoehring.de](http://www.unterfoehring.de)

### Gemeinde Unterhaching

#### Frau Erdmute Albat

Seniorenbeauftragte  
Seniorenbegegnungs- und -bildungszentrum  
im KUBIZ  
Jahnstraße 1, 82008 Unterhaching  
Tel.: 089/66 55 53-19/-18  
Fax: 089/66 55 53-30  
E-Mail: [seniorenimkubiz@unterhaching.de](mailto:seniorenimkubiz@unterhaching.de)  
Homepage: [www.unterhaching.de](http://www.unterhaching.de)

### Stadt Unterschleißheim

#### Frau Sonja Lehnert

Seniorenbeauftragte und Vorsitzende des Beirates  
für Senioren und Menschen mit Behinderungen  
Rathausplatz 1, 85716 Unterschleißheim  
Tel.: 01 60/95 38 22 81  
E-Mail: [sonja.lehnert@gmx.de](mailto:sonja.lehnert@gmx.de)  
Homepage: [www.unterschleissheim.de](http://www.unterschleissheim.de)



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



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

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

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

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

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

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





## Begegnung, Freizeit, Bildungsangebote

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

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

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





## Seniorenbegegnungsstätten

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

### HINWEIS

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

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

### Aying

#### **Katholische Frauengemeinschaft Helfendorf**

Graß 18, 85653 Aying

Tel.: 0 80 95/22 23

Homepage: [www.kfd-bundesverband.de](http://www.kfd-bundesverband.de)

#### **Seniorenclub St. Andreas**

Kontakt: Frau Dorothea Leschert

Römersiedlung 3, 85653 Aying

Tel.: 0 80 95/17 86

Homepage: [www.st-andreas-aying.de](http://www.st-andreas-aying.de)

### Feldkirchen

#### **Gemeindlicher Seniorentreff Feldkirchen**

Bahnhofstraße 5, 85622 Feldkirchen

Tel.: 0 89/90 96 90 95

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

### Garching b. München

#### **Seniorentreff Garching**

Mühlgasse 20, 85748 Garching b. München

Tel.: 0 89/32 62 60 05

Fax: 0 89/32 30 78 57

E-Mail: [seniorentreff@garchingmail.de](mailto:seniorentreff@garchingmail.de)

Homepage: [www.seniorentreff-garching.de](http://www.seniorentreff-garching.de)

### Grasbrunn

#### **Seniorentreff Grasbrunn e.V.**

Bürgerhaus Neukeferloh, Seniorenstüberl

Leonhard-Stadler-Straße 12,

85630 Grasbrunn-Neukeferloh

Erster Vorsitzender Gerd Schauerbeck

Tel.: 0 89/46 69 92

### **Seniorenzentrum „Am Wiesengrund“**

Harthäuser Weg 38, 85630 Grasbrunn  
Tel.: 0 89/62 14 64-0  
Fax: 0 89/62 14 64-3 99  
E-Mail: [info@asb-casa-vital.de](mailto:info@asb-casa-vital.de)

### **Haar**

#### **Café Evergreen der Bürgerstiftung Haar**

Münchener Straße 3, 85540 Haar  
Homepage: [www.buergerstiftunghaar.de](http://www.buergerstiftunghaar.de)

#### **Seniorenclub Haar**

Alte Schule, Kirchenplatz 2, 85540 Haar  
Tel.: 0 89/46 00 29 50  
E-Mail: [Ch.Lampe@gmx.de](mailto:Ch.Lampe@gmx.de)  
Homepage: [www.Seniorenclub-Haar.de](http://www.Seniorenclub-Haar.de)

### **Höhenkirchen-Siegertsbrunn**

#### **Wohnen am Schlossanger GmbH**

Ambulanter Senioren Service (ASS)  
Bahnhofstraße 8, 85653 Höhenkirchen-Siegertsbrunn  
Tel.: 0 81 02/7 84 44-25  
Fax: 0 81 02/7 84 44-44  
E-Mail: [ass@wohnen-am-schlossanger.de](mailto:ass@wohnen-am-schlossanger.de)  
Homepage: [www.ass-hksbr.de](http://www.ass-hksbr.de)

#### **Seniorenakademie im Landkreis München**

Im Seniorenzentrum „Wohnen am Schlossanger“  
Bahnhofstraße 8, 85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn  
Anmeldung über Frau Elisabeth Oelschläger  
Tel.: 0 81 02/88 99  
Homepage: [www.muenchner-seniorenakademie.de](http://www.muenchner-seniorenakademie.de)  
Das Bildungsangebot gilt für Menschen ab 55 Jahren und kann von allen Landkreisbewohnern genutzt werden.

### **Hohenbrunn**

#### **Die privaten Seniorenfreunde Hohenbrunn e.V.**

Friedrich-Fröbel-Straße 40, 85521 Riemerling  
Tel.: 0 89/60 59 81  
Fax: 0 89/60 59 81  
Homepage: [www.hohenbrunn.de](http://www.hohenbrunn.de)

### **Seniorentreff „Kaiserstiftung“**

**Seniorenbegegnungsstätte Riemerling  
Marietta und Hanns Kaiser-Stiftung**  
Rudolf-Diesel-Straße 9, 85521 Riemerling  
Tel.: 0 89/60 80 79 05  
Fax: 0 89/60 80 79 13  
E-Mail: [sbs.riemerling@awo-kvmucl.de](mailto:sbs.riemerling@awo-kvmucl.de)  
Homepage: [www.awo-kvmucl.de](http://www.awo-kvmucl.de)

### **Ismaning**

#### **AWO Seniorenzentrum Bürgerstift Ismaning**

Münchner Straße 41, 85737 Ismaning  
Tel.: 0 89/99 65 62-0  
Fax: 0 89/99 65 62-11  
E-Mail: [info@sz-ism.awo-obb.de](mailto:info@sz-ism.awo-obb.de)  
Homepage: [www.awo-obb-senioren.de](http://www.awo-obb-senioren.de)

#### **Hillebrandhof – Haus der Senioren**

Aschheimer Straße 2, 85737 Ismaning  
Tel.: 0 89/96 99 82 73  
Fax: 0 89/96 99 82 82  
E-Mail: [hillebrandhof@ismaning.de](mailto:hillebrandhof@ismaning.de)  
Homepage: [www.ismaning.de/wir-in-ismaning/hillebrandhof](http://www.ismaning.de/wir-in-ismaning/hillebrandhof)

#### **Seniorenclub der evangelischen Kirchengemeinde Gabrielkirche Ismaning**

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

#### **Seniorenclub der katholischen Kirchengemeinde Ismaning**

St. Johann Baptist  
Gottfried-Ziegler-Straße 6, 85737 Ismaning  
Tel.: 0 89/96 80 28  
Homepage: [www.ismaning.de](http://www.ismaning.de)



## Neubiberg

### Seniorenzentrum der Gemeinde Neubiberg

Hauptstraße 12, 85579 Neubiberg  
Tel.: 089/600 12-856  
Fax: 089/600 13-637  
E-Mail: [seniorenzentrum@neubiberg.de](mailto:seniorenzentrum@neubiberg.de)  
Homepage: [www.neubiberg.de](http://www.neubiberg.de)

## Ottobrunn

### Caritativer Helferkreis der Pfarrei St. Magdalena im Pfarrverband VIER BRUNNEN

Ottostraße 102, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 089/60 60 93-90  
Fax: 089/60 60 93-99  
E-Mail:  
[st-magdalena.ottobrunn@erzbistum-muenchen.de](mailto:st-magdalena.ottobrunn@erzbistum-muenchen.de)  
Homepage: [www.pv4brunnen.de](http://www.pv4brunnen.de)

### Haus der Senioren

Treffpunkt für Freizeit-, Informations- und  
Bildungsangebote der Gemeinde Ottobrunn  
Mozartstraße 68, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 089/60 86 00-40  
Fax: 089/60 85 76 79  
E-Mail: [hds@ottobrunn.de](mailto:hds@ottobrunn.de)  
Homepage: [www.hds-ottobrunn.de](http://www.hds-ottobrunn.de)

## Planegg

### Sozialnetz Würmtal-Insel

Pasinger Str. 13, 82152 Planegg  
Tel.: 089/89 32 97 40  
Fax: 089/89 54 69 58  
E-Mail: [info@wuermtal-insel.de](mailto:info@wuermtal-insel.de)  
Homepage: [www.wuermtal-insel.de](http://www.wuermtal-insel.de)

### St. Elisabethen-Verein Planegg

Bräuhausstraße 5, 82152 Planegg  
Tel.: 089/8 59 81 10  
Homepage: [www.erzbistum-muenchen.de](http://www.erzbistum-muenchen.de)

## Pullach i. Isartal

### Seniorenclub Pullach

Frau Waltraud Detzer (1. Vorsitzende)  
Wolfratshauer Straße 17 d, 82049 Pullach i. Isartal  
Tel.: 089/7 93 29 02  
E-Mail: [seniorenclub-pullach@muenchen-mail.de](mailto:seniorenclub-pullach@muenchen-mail.de)  
Homepage:  
[www.muenchen-surf.de/seniorenclub-pullach](http://www.muenchen-surf.de/seniorenclub-pullach)

### Seniorentreff der evang.- luth. Jakobuskirche Pullach

Herr Konrad Petersen  
Jakobusplatz 1, 82049 Pullach i. Isartal  
Tel.: 089/79 36 02 65  
Fax: 089/79 36 02 66  
E-Mail: [konradpetersen@t-online.de](mailto:konradpetersen@t-online.de)

### Seniorentreff des katholischen Pfarrverbands Pullach-Großhesselohe

Frau Renate Dörhörer  
Parkstraße 11, 82049 Pullach i. Isartal  
Tel.: 089/79 36 86-0  
E-Mail: [pv-pullach-grosshesselohe@ebmuc.de](mailto:pv-pullach-grosshesselohe@ebmuc.de)

### Versehrtensportgruppe Pullach i. Isartal

Heilmannstraße 2, 82049 Pullach i. Isartal  
Tel.: 089/79 99 03

## Putzbrunn

### Seniorenclub Putzbrunn

Eva Rutingsdorfer  
im Pfarrsaal St. Stephan  
Glonner Straße 19 c, 85640 Putzbrunn  
Tel.: 089/46 51 09  
E-Mail: [e.rutingsdorfer@t-online.de](mailto:e.rutingsdorfer@t-online.de)  
Homepage: [www.putzbrunn.de](http://www.putzbrunn.de)

## Taufkirchen

### Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V.

Angebote für Senioren, pflegebedürftige Menschen und Angehörige

Ahornring 119, 82024 Taufkirchen

Tel.: 089/66 60 91 80

Fax: 089/66 60 91 82

E-Mail: [info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de](mailto:info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de)

Homepage: [www.nbh-taufkirchen.de](http://www.nbh-taufkirchen.de)

## Unterföhring

### Feringahaus Seniorenbegegnung und -beratung

St.-Florian-Straße 2, 85774 Unterföhring

Tel.: 089/95 08 17 25

Fax: 089/95 08 17 77 25

E-Mail: [seniorenbegegnung@unterfoehring.de](mailto:seniorenbegegnung@unterfoehring.de)

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

## Unterhaching

### Seniorenbegegnungs- und -bildungszentrum im KUBIZ

Jahnstraße 1, 82008 Unterhaching

Tel.: 089/66 55 53-19/-18

Fax.: 089/66 55 53-30

E-Mail: [seniorenimkubiz@unterhaching.de](mailto:seniorenimkubiz@unterhaching.de)

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

### KWA Club-Kuratorium Wohnen im Alter

Biberger Straße 50, 82008 Unterhaching

Tel.: 089/6 65 58-5 04

Fax: 089/6 65 58-5 42

E-Mail: [info@kwa.de](mailto:info@kwa.de)

Homepage: [www.kwa-club.de](http://www.kwa-club.de)

## Unterschleißheim

### AWO Begegnungszentrum für Senioren

Pegasusstraße 18, 85716 Unterschleißheim

Tel.: 089/3 10 74 61

Fax: 089/3 10 21 22

E-Mail: [info@bz-ush.awo-obb.de](mailto:info@bz-ush.awo-obb.de)

Homepage:

[www.begegnungszentrum-ush-awo-obb.de](http://www.begegnungszentrum-ush-awo-obb.de)

### AWO-Seniorenclub / AWO-Ortsverein Unterschleißheim/Lohhof e.V.

Ahornstraße 1a, 85716 Unterschleißheim

Tel.: 089/37 06 54 77

E-Mail: [dr.bednarek@gmail.com](mailto:dr.bednarek@gmail.com)

Homepage: [www.awo-obb-senioren.de](http://www.awo-obb-senioren.de)

Weitere Angebote:

## Krailling (Landkreis Starnberg)

### Caritas Altenheim Maria Eich

Rudolf-von-Hirsch-Straße 27, 82152 Krailling

Tel.: 089/89 51 76

Fax: 089/89 51 78-22

E-Mail: [maria-eich@caritasmuenchen.de](mailto:maria-eich@caritasmuenchen.de)

Homepage: [www.caritas-nah-am-naechsten.de/altenheim-maria-eich](http://www.caritas-nah-am-naechsten.de/altenheim-maria-eich)

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

## München

### Münchner SENIORENBÖRSE

#### Verein für Fraueninteressen e.V.

Rumfordstraße 25, 80469 München

Tel.: 089/29 16 24 77

E-Mail: [info@muenchner-seniorenboerse.de](mailto:info@muenchner-seniorenboerse.de)

Homepage: [www.muenchner-seniorenboerse.de](http://www.muenchner-seniorenboerse.de)

Für Menschen ab 55 Jahren



## Öffentlicher Mittagstisch

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

### Aschheim

#### **Mahlzeitendienst der Nachbarschaftshilfe Aschheim/Dornach e.V.**

Watzmannstraße 30, 85609 Aschheim  
Tel.: 089/90 90 01 84  
Fax: 089/90 77 52 91  
E-Mail: [mzd@nbh-aschheim-dornach.de](mailto:mzd@nbh-aschheim-dornach.de)

### Aying

#### **AWO Seniorenzentrum Aying**

Schieferweg 29, 85653 Aying  
Tel.: 080 95/87 56-0  
Fax: 080 95/87 56-20  
E-Mail: [info@sz-ain.awo-obb.de](mailto:info@sz-ain.awo-obb.de)

### Baierbrunn

#### **Pfarrei St. Peter und Paul**

Frau Ingrid Hirsch  
Lindenstraße 30a, 82065 Baierbrunn  
Tel.: 089/7 93 37 35

Frau Luise Heymann  
Parkstraße 37, 82065 Baierbrunn  
Tel.: 089/7 93 16 39

### Gräfelfing

#### **Senioren- und Pflegeheim Rudolf und Maria Gunst-Haus**

Lochhamer Straße 76, 82166 Gräfelfing  
Tel.: 089/8 98 24 30  
Fax: 089/8 54 91 79  
E-Mail: [rmg@brk-muenchen.de](mailto:rmg@brk-muenchen.de)

#### **Caritas Altenheim St. Gisela**

Pasinger Straße 23, 82166 Gräfelfing  
Tel.: 089/89 82 34-0  
E-Mail: [st-gisela@caritasmuenchen.de](mailto:st-gisela@caritasmuenchen.de)

### Grünwald

#### **Parkresidenz Helmine Held**

Auf der Eierwiese 26, 82031 Grünwald  
Tel.: 089/6 41 45-0  
Fax: 089/6 41 45-4 44  
E-Mail: [grw.empfang@swmbrk.de](mailto:grw.empfang@swmbrk.de)

#### **Senioren- und Pflegeheim Haus Römerschanz**

Dr.-Max-Straße 3, 82031 Grünwald  
Tel.: 089/6 41 82 70  
Fax: 089/64 18 27 80  
E-Mail: [roem@brk-muenchen.de](mailto:roem@brk-muenchen.de)

### Haar

#### **Maria-Stadler-Haus**

Salmdorfer Straße 2, 85540 Haar  
Tel.: 089/4 60 02-5 12  
Fax: 089/4 60 02-5 02  
E-Mail: [info@msh-haar.de](mailto:info@msh-haar.de)

### Hohenbrunn

#### **Ev. Pflegezentrum Lore Malsch**

Friedrich-Hofmann-Straße 4, 85521 Hohenbrunn  
Tel.: 089/60 05-0  
Fax: 089/60 06-2 00  
E-Mail: [aph-riemerling@im-muenchen.de](mailto:aph-riemerling@im-muenchen.de)

#### **Seniorentreff „Kaiserstiftung“**

#### **Seniorenbegegnungsstätte Riemerling**

**Marietta und Hans Kaiser-Stiftung**  
Rudolf-Diesel-Straße 9, 85521 Hohenbrunn  
Tel.: 089/60 80-79 05  
Fax: 089/60 80-79 13  
E-Mail: [sbs.riemerling@awo-kvmucl.de](mailto:sbs.riemerling@awo-kvmucl.de)  
Homepage: [www.awo-kvmucl.de](http://www.awo-kvmucl.de)

## Ismaning

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

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

## Ottobrunn

**Haus der Senioren**  
Mozartstraße 68, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 0 89/60 86 00-40  
Fax: 0 89/60 85 76-79  
E-Mail: [hds@ottobrunn.de](mailto:hds@ottobrunn.de)

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

## Planegg

**Alten- und Pflegeheim Planegg**  
Germeringer Straße 33, 82152 Planegg  
Tel.: 0 89/89 92 24-0  
Fax: 0 89/89 92 24-1 02  
E-Mail: [aph-planegg@im-muenchen.de](mailto:aph-planegg@im-muenchen.de)

## Pullach i. Isartal

**Pfarrheim der katholischen Kirche**  
Parkstraße 11, 82049 Pullach i. Isartal  
Tel.: 0 89/7 93 68 60  
E-Mail: [pv-pullach-grosshesselohe@ebemuc.de](mailto:pv-pullach-grosshesselohe@ebemuc.de)

## Schäftlarn

**Evang. Altenpflegeheim Ebenhausen**  
Gerhart-Hauptmann-Weg 10, 82067 Schäftlarn  
Tel.: 0 81 78/93 01-0  
Fax: 0 81 78/93 01-18  
E-Mail: [aph-ebenhausen@im-muenchen.de](mailto:aph-ebenhausen@im-muenchen.de)

## Taufkirchen

**Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V.  
Mehrgenerationenhaus**  
Ahornring 119, 82024 Taufkirchen  
Tel.: 0 89/66 60 91 80  
Fax: 0 89/66 60 91 82  
E-Mail: [info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de](mailto:info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de)

**Senioren-Zentrum Taufkirchen**  
Riegerweg 8 – 10, 82024 Taufkirchen  
Tel.: 0 89/6 22 99-0  
Fax: 0 89/6 22 99-2 90  
E-Mail: [taufkirchen.muenchen@pichlmayr.de](mailto:taufkirchen.muenchen@pichlmayr.de)

## Unterföhring

**Feringahaus Seniorenbegegnung**  
St.-Florian-Str. 2, 85774 Unterföhring  
Tel.: 0 89/95 08 17 25  
Fax: 0 89/95 08 17 77 25  
E-Mail: [seniorenbegegnung@unterfoehring.de](mailto:seniorenbegegnung@unterfoehring.de)

**Projekt „Mahlzeit Unterföhring“**  
Nachbarschaftshilfe Unterföhring e.V.  
St.-Valentin-Weg 20 a, 85774 Unterföhring  
Tel.: 0 89/39 29 18 16  
E-Mail: [nbhufg@arcor.de](mailto:nbhufg@arcor.de)

## Unterhaching

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



## Freiwilligenbörsen

### Unterschleißheim

**AWO Begegnungszentrum für Senioren**  
Pegasusstraße 18, 85716 Unterschleißheim  
Tel.: 089/3 10 74 61  
Fax: 089/3 10 21 22  
E-Mail: [info@bz-ush.awo-obb.de](mailto:info@bz-ush.awo-obb.de)

Weitere Angebote:

### Krailling (Landkreis Starnberg)

**Caritas-Altenheim Maria Eich**  
Rudolf-von-Hirsch-Straße 27, 82152 Krailling  
Tel.: 089/895176  
Fax: 089/8951 78-22  
E-Mail: [maria-eich@caritasmuenchen.de](mailto:maria-eich@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [caritas-nah-am-naechsten.de/altenheim-maria-eich](http://caritas-nah-am-naechsten.de/altenheim-maria-eich)

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

### Ismaning

**Caritas-Dienste im Landkreis**  
Freiwilligenbörse Ismaning  
Dr. Schmitt-Straße 4, 85737 Ismaning  
Tel.: 089/96 28 99 30  
Fax: 089/96 28 98 77  
E-Mail: [inge.brandmeier@caritasmuenchen.de](mailto:inge.brandmeier@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [caritas-nah-am-naechsten.de](http://caritas-nah-am-naechsten.de)

### Ottobrunn

**Caritas-Dienste im Landkreis**  
Freiwilligenzentrum Ottobrunn / Landkreis München Südost  
Putzbrunner Straße 11a, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 089/60 85 20-10  
Fax: 089/60 85 20-30  
E-Mail: [fwz-ottobrunn@caritasmuenchen.de](mailto:fwz-ottobrunn@caritasmuenchen.de)

### Unterschleißheim

**ZEITGEISTER Unterschleißheim**  
Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde  
Maria-Magdalena-Haus  
Gerhard-Hauptmann-Straße 10,  
85716 Unterschleißheim  
Tel.: 01 57/54 86 51 83  
E-Mail: [zeitgeist-ush@web.de](mailto:zeitgeist-ush@web.de)  
Homepage: [www.zeitgeist-ush.de](http://www.zeitgeist-ush.de)

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



Gesellschaftstanz macht Freude und hält fit.



Beim gemeinsamen Ausflug darf die Kaffeepause nicht fehlen.



Gemeinsam die Speisen anderer Kulturen kennenlernen – eine große Bereicherung.



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



Konversation unter Männern darf auch mal auf Englisch sein.



Mit musikalischer Begleitung schlemmt es sich doch gleich viel besser.

**Nachbarschaftshilfen und soziale Dienste**

**Aktuelle Kontaktdaten für den Landkreis München**

**Weitere Unterstützungsangebote**

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



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



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

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

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

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

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

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

Einen großen Wermutstropfen gibt es jedoch: Leider kann sie ihren großen Leidenschaften – dem Kochen und Backen, dem Stricken sowie der Gartenarbeit – nicht mehr nachkommen. Was habe sie im Garten gewerkelt und sich darum gekümmert, dass alles blüht. Dass sie ihren kleinen Garten vor

*Ob Blumen oder Gemüse – für Marcella musste immer alles frisch sein.*

*Dafür scheute die mit einem grünen Daumen Gesegnete im Garten oder in der Küche keine Mühen.*





ihrer Wohnung nicht mehr bewirtschaften kann, betrübt sie sehr.

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

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

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

## Nachbarschaftshilfen und soziale Dienste

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



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

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

### Hier eine Auswahl der möglichen Hilfsangebote:

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

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

## Aktuelle Kontaktdaten für den Landkreis München

### Aschheim

**Nachbarschaftshilfe Aschheim/Dornach e.V.**  
Watzmannstraße 20, 85609 Aschheim  
Tel.: 0 89/9 04 45 89  
E-Mail: [nbh.aschheim.dornach@gmx.de](mailto:nbh.aschheim.dornach@gmx.de)  
Homepage: [www.nbh-aschheim-dornach.de](http://www.nbh-aschheim-dornach.de)

### Aying

**Verein Dorfleben und Soziales in der Gemeinde Aying e.V.**  
Rosenheimer Landstraße 5, 85653 Aying  
Tel.: 0 80 95/13 44  
Fax: 0 80 95/87 18 78  
E-Mail: [dsga.rosifritzsche@t-online.de](mailto:dsga.rosifritzsche@t-online.de)  
Homepage: [www.dorfleben-soziales-aying.de](http://www.dorfleben-soziales-aying.de)

### Baierbrunn

**Nachbarschaftshilfe St. Peter und Paul Baierbrunn**  
Forstenrieder Weg 13, 82065 Baierbrunn  
Tel.: 0 89/74 48 08-0  
Fax: 0 89/74 48 08-20  
E-Mail: [st-peter-und-paul.baierbrunn@erzbistum-muenchen.de](mailto:st-peter-und-paul.baierbrunn@erzbistum-muenchen.de)  
Homepage: [www.erzbistum-muenchen.de](http://www.erzbistum-muenchen.de)

### Brunnthal

**Sozialer Hilfsring Brunnthal e.V.**  
Bogenstraße 1 b, 85649 Brunnthal  
Tel.: 01 57/34 50 97 67  
Fax: 0 81 02/48 51  
E-Mail: [info@hilfsring-brunnthal.de](mailto:info@hilfsring-brunnthal.de)  
Homepage: [www.hilfsring-brunnthal.de](http://www.hilfsring-brunnthal.de)

### Feldkirchen

**Nachbarschaftshilfe Feldkirchen e.V.**  
Frau Yvonne Mohaupt  
Zeppelinstraße 7, 85622 Feldkirchen  
Mobil: 01 60/94 65 97 83  
E-Mail: [Y.Mohaupt@NBH-Feldkirchen.de](mailto:Y.Mohaupt@NBH-Feldkirchen.de)  
Homepage: [www.nbh-feldkirchen.de](http://www.nbh-feldkirchen.de)

### Garching b. München

**Nachbarschaftshilfe Garching e.V.**  
Rathausplatz 1, 85748 Garching b. München  
Tel.: 0 89/3 20 13 48  
Fax: 0 89/32 62 74 48  
E-Mail: [mail@nbh-garching.de](mailto:mail@nbh-garching.de)  
Homepage: [www.nbh-garching.de](http://www.nbh-garching.de)

### Gräfelfing

**Nachbarschaftshilfe St. Stefan**  
Bahnhofstraße 18, 82166 Gräfelfing  
Tel.: 0 89/89 89 18 08  
Fax: 0 89/85 83 68-20  
E-Mail: [mail@ststefan.de](mailto:mail@ststefan.de)  
Homepage: [www.ststefan.de/gruppen/hilfe.html](http://www.ststefan.de/gruppen/hilfe.html)

### Grasbrunn

**Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Zorneding und Grasbrunn e.V.**  
Brunnenstraße 28, 85598 Baldham  
Tel.: 0 81 06/3 68 46  
Fax: 0 81 06/36 84 84  
E-Mail: [info@nbh-vaterstetten.de](mailto:info@nbh-vaterstetten.de)  
Homepage: [www.nbh-vaterstetten.de](http://www.nbh-vaterstetten.de)

### Grünwald

**Nachbarschaftshilfe Grünwald e.V.**  
Tobrukstraße 2, 82031 Grünwald  
Tel.: 0 89/64 96 49 99-0  
Fax: 0 89/64 96 49 99-99  
E-Mail: [info@nachbarschaftshilfe-gruenwald.de](mailto:info@nachbarschaftshilfe-gruenwald.de)  
Homepage: [www.nbh-gruenwald.de](http://www.nbh-gruenwald.de)



## Haar

### **Nachbarschaftshilfe Haar e.V.**

Kirchenstraße 3, 85540 Haar  
Tel.: 089/1 43 36 49-0  
Fax: 089/1 43 36 49-11  
E-Mail: [info@nbh-haar.de](mailto:info@nbh-haar.de)  
Homepage: [www.nbh-haar.de](http://www.nbh-haar.de)

### **Hand-in-Hand-in-Haar e.V.**

Münchener Straße 3, 85540 Haar  
Raum Nr. 12 im 2. OG  
Tel.: 089/460 02-864  
Homepage: [www.handinhandinhaar.de](http://www.handinhandinhaar.de)

## Höhenkirchen-Siegersbrunn

### **Evang.-Luth. Kreuz-Christi-Kirche**

Martin-Luther-Platz 1, 85635 Höhenkirchen-Siegersbrunn  
Tel.: 081 02/78 08 58  
E-Mail: [pfarramt.hoehenkirchen@elkb.de](mailto:pfarramt.hoehenkirchen@elkb.de)  
Homepage: [www.kreuz-christi-kirche.de](http://www.kreuz-christi-kirche.de)

### **Nachbarschaftshilfe Kath. Pfarrverband Höhenkirchen-Siegersbrunn**

Mariä Geburt und St. Peter  
Schulstraße 11, 85635 Höhenkirchen-Siegersbrunn  
Tel.: 081 02/77 40-0  
Fax: 081 02/77 40 99  
E-Mail: [buero@pfarrverband-hoehenkirchen.de](mailto:buero@pfarrverband-hoehenkirchen.de)  
Homepage: [www.pfarrverband-hoehenkirchen-siegersbrunn.de](http://www.pfarrverband-hoehenkirchen-siegersbrunn.de)

### **HandinHand Mehrgenerationengenossenschaft eG**

Frau Ruth Niedermeier  
Tel.: 01 57/88 12 04 25  
E-Mail: [handinhand-hksbr@web.de](mailto:handinhand-hksbr@web.de)  
Homepage: [www.hand-in-hand-genossenschaft.de](http://www.hand-in-hand-genossenschaft.de)

## Hohenbrunn

### **Offener Helferkreis St. Stephanus Hohenbrunn**

Neulingerstraße 9, 85662 Hohenbrunn  
Tel.: 081 02/56 84 (Frau Dr. Johanna Feldmeier)  
Tel.: 081 02/14 75 (Frau Christa Remig)  
E-Mail: [ch.remig@t-online.de](mailto:ch.remig@t-online.de)

## Ismaning

### **Nachbarschaftshilfe Ismaning e.V.**

Reisingerstraße 27, 85737 Ismaning  
Tel.: 089/96 07 99-30  
Fax: 089/96 07 99-34  
E-Mail: [info@nbh-ismaning.de](mailto:info@nbh-ismaning.de)  
Homepage: [www.nbh-ismaning.de](http://www.nbh-ismaning.de)

## Kirchheim b. München

### **Nachbarschaftshilfe Kirchheim, Heimstetten und Landsham e.V.**

Heimstettner Straße 4, 85551 Kirchheim b. München  
Tel.: 089/9 03 07 59  
Mobil: 01 51/70 13 06 61  
Fax: 089/90 77 50 80  
E-Mail: [info@nbhk.de](mailto:info@nbhk.de)  
Homepage: [www.nbhk.de](http://www.nbhk.de)

### **Evang.-Luth. Kirchengemeinde Cantate Kirche**

Martin-Luther-Straße 7, 85551 Kirchheim b. München  
Tel.: 089/9 03 81 33  
E-Mail: [pfarramt.kirchheim@elkb.de](mailto:pfarramt.kirchheim@elkb.de)  
Homepage: [www.cantate-kirche.de](http://www.cantate-kirche.de)

## Neubiberg

### **Mobiler Sozialer Hilfsdienst des Seniorenzentrums Neubiberg**

Hauptstraße 12, 85579 Neubiberg  
Tel.: 089/6 00 12-8 56  
Fax: 089/6 00 13-6 37  
E-Mail: [seniorenzentrum@neubiberg.de](mailto:seniorenzentrum@neubiberg.de)  
Homepage: [www.neubiberg.de](http://www.neubiberg.de)

## Neuried

### **Nachbarschaftshilfe Neuried**

Am Haderner Winkel 2, 82061 Neuried  
Tel.: 089/7 59 01 49  
E-Mail: [kontakt@nachbarschaftshilfe-neuried.de](mailto:kontakt@nachbarschaftshilfe-neuried.de)  
Homepage: [www.nachbarschaftshilfe-neuried.de](http://www.nachbarschaftshilfe-neuried.de)

## Oberhaching

### Nachbarschaftshilfe Oberhaching e.V.

Innerer Stockweg 1 / 1. Stock, 82041 Oberhaching

Tel.: 089/39 29 70 50

Fax: 089/39 29 70 51

E-Mail: [sabine.muehlbauer@nbh-oha.de](mailto:sabine.muehlbauer@nbh-oha.de)

Homepage: [www.nbh-oha.de](http://www.nbh-oha.de)

## Oberschleißheim

### Kranken- und Altenpflegeverein Oberschleißheim e.V.

Haselsberger Straße 9, 85764 Oberschleißheim

Tel.: 089/32 83 64 15 (Geschäftsstelle)

Tel.: 089/3 15 33 54 (Vorsitz)

E-Mail: [kapverein@outlook.de](mailto:kapverein@outlook.de)

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

### Nachbarschaftshilfe Oberschleißheim e.V.

Am Margarethenanger 1, 85764 Oberschleißheim

Tel.: 089/31 56 76 60

Fax: 089/31 56 76 68

E-Mail: [info@nbh-osh.de](mailto:info@nbh-osh.de)

Homepage: [www.nbh-osh.de](http://www.nbh-osh.de)

## Ottobrunn

### AWO Nachbarschaftshilfe Ottobrunn- Hohen- brunn- Neubiberg

Putzbrunner Straße 52, 85521 Ottobrunn

Tel.: 089/99 01 66 96

Fax: 089/99 01 66 94

E-Mail: [info@awo-nbh.de](mailto:info@awo-nbh.de)

Homepage: [www.awo-nbh.de](http://www.awo-nbh.de)

### Helferkreis der Pfarrei St. Albertus Magnus

Albert-Schweitzer-Straße 2, 85521 Ottobrunn

Tel.: 089/62 97 05-0

Fax: 089/62 97 05-30

E-Mail: [st-albertus-magnus.ottobrunn@erzbistum-muenchen.de](mailto:st-albertus-magnus.ottobrunn@erzbistum-muenchen.de)

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

### Caritativer Helferkreis der Pfarrei St. Magdalena im Pfarrverband VIER BRUNNEN

Ottostraße 102, 85521 Ottobrunn

Tel.: 089/60 60 93-90

Fax: 089/60 60 93-99

E-Mail:

[st-magdalena.ottobrunn@erzbistum-muenchen.de](mailto:st-magdalena.ottobrunn@erzbistum-muenchen.de)

Homepage: [www.pv4brunnen.de](http://www.pv4brunnen.de)

### Caritativer Helferkreis St. Otto

Forststraße 61, 85521 Ottobrunn

Tel.: 089/6 09 92 68

Fax: 089/6 09 92 68

## Planegg

### Nachbarschaftshilfe Planegg / Krailling Kath. Pfarrbüro St. Elisabeth

Bräuhausstraße 5

82152 Planegg

Tel.: 089/89 56 88-0

Fax: 089/89 56 88-20

E-Mail: [st-elisabeth.planegg@ebmuc.de](mailto:st-elisabeth.planegg@ebmuc.de)

Homepage: [www.erzbistum-muenchen.de](http://www.erzbistum-muenchen.de)

### Sozialnetz Würmtal-Insel

Pasinger Straße 13, 82152 Planegg

Tel.: 089/89 32 97 40

Fax: 089/89 54 69 58

E-Mail: [info@wuermtal-insel.de](mailto:info@wuermtal-insel.de)

Homepage: [www.wuermtal-insel.de](http://www.wuermtal-insel.de)

## Pullach i. Isartal

### Nachbarschaftshilfe Pullach

Frau Irene Frisch

Wettersteinstraße 11, 82049 Pullach i. Isartal

Tel.: 089/12 09 26 96

Fax: 089/7 93 89 90

E-Mail: [irene.frisch@gmx.de](mailto:irene.frisch@gmx.de)

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



## Putzbrunn

### Nachbarschaftshilfe Putzbrunn

Tannenstraße 5a, 85640 Putzbrunn  
Fax: 089/46 79 10  
Tel.: 089/60 66 70 77 (Frau Theresa Schuster)  
E-Mail: [theresaschuster@t-online.de](mailto:theresaschuster@t-online.de)  
Tel.: 089/60 06 03 03 (Frau Juliane Bollow)  
E-Mail: [juliane.bollow@icloud.com](mailto:juliane.bollow@icloud.com)  
Homepage: [www.st-stephan-putzbrunn.de](http://www.st-stephan-putzbrunn.de)

## Sauerlach

### Nachbarschaftshilfe Sauerlach e.V.

Münchener Straße 1, 82054 Sauerlach  
Tel.: 081 04/8 88 24 21  
Fax: 081 04/8 88 24 22  
E-Mail: [info@nbh-sauerlach.de](mailto:info@nbh-sauerlach.de)  
Homepage: [www.nbh-sauerlach.de](http://www.nbh-sauerlach.de)

## Schäftlarn

**Nachbarschaftshilfe der Evangelischen Kirchengemeinde Ebenhausen, Schäftlarn, Icking, Baierbrunn, Straßlach-Dingharting**  
Klosterstraße 26, 82069 Schäftlarn  
Tel.: 081 78/37 43  
Fax: 081 78/95 59 93  
E-Mail: [pfarramt@ebenhausen-evangelisch.de](mailto:pfarramt@ebenhausen-evangelisch.de)  
Homepage: [www.isartal.de/kirche/ebenhausen](http://www.isartal.de/kirche/ebenhausen)

## Straßlach-Dingharting

**Nachbarschaftshilfe Straßlach-Dingharting – Gemeindeverwaltung**  
Schulstraße 21, 82064 Straßlach-Dingharting  
Tel.: 081 70/93 00-0  
E-Mail: [hauptverwaltung@strasslach.de](mailto:hauptverwaltung@strasslach.de)  
Homepage: [www.strasslach-dingharting.de](http://www.strasslach-dingharting.de)

## Taufkirchen

### Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V.

Ahornring 119, 82024 Taufkirchen  
Tel.: 089/66 60 91 80  
Fax: 089/66 60 91 82  
E-Mail: [info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de](mailto:info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de)  
Homepage: [www.nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de](http://www.nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de)

## Unterföhring

### Feringahaus Seniorenberatung

St. Valentin-Weg 20, 85774 Unterföhring  
Tel.: 089/99 57 98-80/-81  
Fax: 089/95 83 58-85  
E-Mail: [seniorenberatung@unterfoehring.de](mailto:seniorenberatung@unterfoehring.de)  
Homepage: [www.unterfoehring.de](http://www.unterfoehring.de)

### Nachbarschaftshilfe Unterföhring e.V.

St.-Valentin-Weg 20 a, 85774 Unterföhring  
Tel.: 089/39 29 18 16  
E-Mail: [nbhufg@arcor.de](mailto:nbhufg@arcor.de)  
Homepage: [www.nachbarschaftshilfe-unterfoehring.de](http://www.nachbarschaftshilfe-unterfoehring.de)

## Unterhaching

### Kuratorium Wohnen im Alter

**KWA Club Unterhaching**  
Biberger Straße 50, 82008 Unterhaching  
Tel.: 089/6 65 58-500  
Fax: 089/6 65 58-5 38  
E-Mail: [club-dienste@kwa.de](mailto:club-dienste@kwa.de)  
Homepage: [www.kwa-club.de](http://www.kwa-club.de)

### Mobiler Sozialer Hilfsdienst

### Seniorenbegegnungs- und -bildungszentrum im KUBIZ

Jahnstraße 1, 82008 Unterhaching  
Tel.: 089/66 55 53-19/-18  
Fax: 089/66 55 53-30  
E-Mail: [seniorenimkubiz@unterhaching.de](mailto:seniorenimkubiz@unterhaching.de)  
Homepage: [www.unterhaching.de](http://www.unterhaching.de)

### **Nachbarschaftshilfe Unterhaching e.V.**

Hofmarkweg 6, 82008 Unterhaching

Tel.: 089/6 11 12 73

Fax: 089/66 59 32 66

E-Mail: [nachbarschaftshilfe-uhg@t-online.de](mailto:nachbarschaftshilfe-uhg@t-online.de)

Homepage:

[www.nachbarschaftshilfe-unterhaching.de](http://www.nachbarschaftshilfe-unterhaching.de)

### **Unterschleißheim**

#### **Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V.**

Alexander-Pachmann-Straße 40,

85716 Unterschleißheim

Tel.: 089/3 70 73-56

Fax: 089/3 70 73-5 70

E-Mail: [buero@nbh-ush.de](mailto:buero@nbh-ush.de)

Homepage: [www.nbh-ush.de](http://www.nbh-ush.de)

### **Weitere Unterstützungsangebote**

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

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

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



## „Fertigsuppen kommen bei ihr nicht in die Tüte“



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

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

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

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

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



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





## Gut essen und trinken für Senioren

### Gesund essen für Best-Ager

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

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

Wichtige Ziele bei der Betreuung von Senioren sind:

- ausgewogene Verpflegung anzubieten,
- Mangelernährung vorzubeugen, zu erkennen und möglichst frühzeitig zu beseitigen,
- Spaß am Essen und Trinken zu vermitteln,
- Wohlbefinden und Lebensqualität zu erhalten oder wiederherzustellen.

### Wie der Körper sich verändert

#### Abnahme der Muskelmasse

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



Bild: wgp-shop.de

### Abnahme der Knochenmasse

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

### Nachlassen des Durstgefühls

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

### Nachlassen der Sinne

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

### Veränderung der Hunger-Sättigung-Regulation

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

### Einschränkungen in der Beweglichkeit und Feinmotorik

Dadurch werden das Einkaufengehen, die Zuberei-

tung und der Verzehr von (regelmäßigen) Mahlzeiten erschwert.

### Ernährungsempfehlungen für ältere Menschen

Da sich der Körper im Laufe des Lebens verändert, ist es wichtig, die Ernährung entsprechend anzupassen. Mit ein bisschen Optimierung kann man viel für die eigene Gesundheit tun.

### Getränke

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

### Praxis-Tipps

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

### Obst und Gemüse

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

### Praxis-Tipps

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

### Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

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

**Praxis-Tipps**

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

**Milch- und Milchprodukte**

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

**Praxis-Tipps**

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

**Fleisch, Wurst, Fisch und Ei**

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

**Praxis-Tipps**

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

**Fette und Öle**

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

**Praxis-Tipps**

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

## Ernährung für Hochbetagte

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

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

### Was tun bei mangelndem Appetit?

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

- tägliche Bewegung, nach Möglichkeit an der frischen Luft, was auch die Vitamin-D-Bildung erhöht,
- die aktive Beteiligung an der Vor- bzw. Zubereitung des Essens,
- die Gestaltung der Mahlzeiten gemäß den persönlichen Anforderungen, wie z. B. weiche oder pürierte Kost,
- regelmäßige Mahlzeiten mit kleinen Portionen über den Tag verteilt,
- farblich aufeinander abgestimmte und vielfältige Gerichte,
- die Berücksichtigung von Vorlieben und Essenswünschen,
- Mahlzeiten in Gesellschaft, genügend Zeit und eine angenehme Atmosphäre,

- den reichlichen Einsatz von Kräutern und Gewürzen,
- den Einsatz von Hilfsmitteln, die die selbständige Nahrungsaufnahme möglichst lang erhalten: z. B. rutschfeste Teller, Tellerränderhöhen, Becher mit zwei Griffen, Bestecke mit ausgeformten Griffen.

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



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

### Mangelernährung

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

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

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

### Ursachen einer Mangelernährung

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

#### Organische Ursachen

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

#### Psychosoziale Ursachen

- Einsamkeit, fehlende soziale Kontakte
- Stress
- Umzug in ein Seniorenheim
- Tod eines Angehörigen
- Depressionen
- chron. Alkoholismus
- wenig Geld
- wenig Einkaufsmöglichkeiten

### Folgen einer Mangelernährung

Mangelernährung verstärkt den altersbedingten Abbau von Muskelmasse und -funktion und kann so die Pflegebedürftigkeit beschleunigen:

- geschwächte Immunabwehr
- steigende Infektionsrate, -dauer und -schwere
- vermehrte Wundheilungsstörungen und Dekubitus

- vermehrte Sturzgefahr und Immobilität
- verschlechtertes Allgemeinbefinden
- Müdigkeit, Apathie
- langsamere Genesung bei Krankheiten
- geringere Lebenserwartung
- erhöhtes Komplikationsrisiko bei Krankheiten und Operationen

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

#### Praxis-Tipps

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



## Ernährung bei Demenz

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

Demenzkranke können durch Lärm und Hektik leicht abgelenkt sowie durch komplexe Handlungsanforderungen schnell überfordert werden. Für Erkrankte mit einem vermehrten Bewegungsdrang

ist es schwierig, bis zum Ende der Mahlzeit am Tisch sitzen zu bleiben. Da sie einen deutlich erhöhten Energiebedarf haben, benötigen sie bis zu 3.500 Kalorien am Tag. Ältere Personen ohne erhöhten Bewegungsdrang haben einen täglichen durchschnittlichen Bedarf von 1.800 Kalorien.

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

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

Die Erkrankten können, je nach Stadium ihrer Er-

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

### Praxis-Tipps zur Essensgestaltung

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

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

### Weitere Informationen zum Thema Ernährung im Alter erhalten Sie bei:

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



## „Gute Nachbarn sind Gold wert“



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

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

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

Die Mitarbeiterin macht Frau M. folgende Hilfeangebote:

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

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

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

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

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

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



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





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

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

## Beratungsstellen für Senioren im Landkreis München

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

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

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



### Allgemeine Beratungsstellen für Senioren:

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

### Aufsuchende Seniorenberatung beim Landratsamt München:

#### Herr Korbinian Graf

Frankenthaler Straße 5 – 9, 81539 München

Tel.: 0 89/62 21-13 52

Fax: 0 89/62 21-44 13 52

E-Mail: [GrafK@lra-m.bayern.de](mailto:GrafK@lra-m.bayern.de)

zuständig für Baierbrunn, Brunnthaler, Grasbrunn, Haar, Höhenkirchen-Siegertsbrunn, Hohenbrunn, Pullach i. Isartal, Putzbrunn

#### Frau Azar Morwarid

Frankenthaler Straße 5 – 9, 81539 München

Tel.: 0 89/62 21-13 57

Fax: 0 89/62 21-44 13 57

E-Mail: [MorwaridA@lra-m.bayern.de](mailto:MorwaridA@lra-m.bayern.de)

zuständig für Aschheim, Feldkirchen, Ismaning, Kirchheim b. München, Oberhaching, Unterföhring

#### Frau Ursula Plath

Frankenthaler Straße 5 – 9, 81539 München

Tel.: 0 89/62 21-25 99

Fax: 0 89/62 21-44 25 99

E-Mail: [PlathU@lra-m.bayern.de](mailto:PlathU@lra-m.bayern.de)

zuständig für Grünwald, Neubiberg, Ottobrunn, Unterhaching

#### Herr Thomas Schlotterbeck

Frankenthaler Straße 5 – 9, 81539 München

Tel.: 0 89/62 21-13 53

Fax: 0 89/62 21-44 13 53

E-Mail: [SchlotterbeckT@lra-m.bayern.de](mailto:SchlotterbeckT@lra-m.bayern.de)

zuständig für Gräfelfing, Neuried, Planegg, Schäftlarn, Straßlach, Unterschleißheim

#### Frau Maria Wastl

Frankenthaler Straße 5 – 9, 81539 München

Tel.: 0 89/62 21-22 48

Fax: 0 89/62 21-44 22 48

E-Mail: [WastlM@lra-m.bayern.de](mailto:WastlM@lra-m.bayern.de)

zuständig für Garching b. München, Oberschleißheim

#### Frau Dorothea Weber

Frankenthaler Straße 5 – 9, 81539 München

Tel.: 0 89/62 21-13 55

Fax: 0 89/62 21-44 13 55

E-Mail: [WeberD@lra-m.bayern.de](mailto:WeberD@lra-m.bayern.de)

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

### Aying

**Verein Dorfleben und Soziales in der Gemeinde Aying e.V.**  
Seniorenberatungsstelle  
Dorfstraße 3, 85653 Aying  
Tel.: 080 95/87 59 77 (dienstags 14-16 Uhr, außerhalb der Ferien)  
Seniorenhandy: 01 63/8 67 52 30  
E-Mail: [senioren@dsga.aying.de](mailto:senioren@dsga.aying.de)  
Homepage: [www.verein-dorfleben-soziales.aying.de](http://www.verein-dorfleben-soziales.aying.de)

### Garching b. München

**Caritas-Dienste im Landkreis Soziale Beratung Schleißheim/Garching**  
Im Klosterfeld 14 b, 85716 Unterschleißheim  
Tel.: 089/32 18 32-0  
Fax: 089/32 18 32-53

### Gräfelfing

**Malteser Hilfsdienst gGmbH Stadt und Landkreis München**  
Bahnhofstraße 2 a, 82166 Gräfelfing  
Tel.: 089/85 80 80-0  
Fax: 089/85 80 80-19  
E-Mail: [malteser.graefelfing@malteser.org](mailto:malteser.graefelfing@malteser.org)  
Homepage: [www.malteser-graefelfing.de](http://www.malteser-graefelfing.de)

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

**Caritas-Dienste im Landkreis Soziale Beratung Haar**  
Jagdfeldring 17, 85540 Haar  
Tel.: 089/46 23 67-10  
Fax: 089/46 23 67-20  
E-Mail: [gsa-haar@caritasmuenchen.de](mailto:gsa-haar@caritasmuenchen.de)

### Haar

**Bürgerberatungsbüro der Bürgerstiftung Haar**  
Münchener Straße 3 (1. Stock, Zimmer 22),  
85540 Haar  
Tel.: 089/4 60 02-2 82  
E-Mail: [beratung@buergerstiftunghaar.de](mailto:beratung@buergerstiftunghaar.de)

**Sozialamt der Gemeinde Haar Soziale Beratung**  
Rathaus (Zimmer B 143-147)  
Bahnhofstraße 7, 85540 Haar  
Tel.: 089/4 62 20-205, -207 bis -209, -212  
E-Mail: [sozialamt@gemeinde-haar.de](mailto:sozialamt@gemeinde-haar.de)

### Höhenkirchen-Siegersbrunn

**Wohnen am Schlossanger GmbH Ambulanter Senioren Service (ASS)**  
Bahnhofstraße 8, 85635 Höhenkirchen-Siegersbrunn  
Tel.: 081 02/7 84 44 25  
Fax: 081 02/7 84 44 44  
E-Mail: [ass@wohnen-am-schlossanger.de](mailto:ass@wohnen-am-schlossanger.de)  
Homepage: [www.ass-hksbr.de](http://www.ass-hksbr.de)

### Hohenbrunn

**Beratungsstützpunkt 50+**  
Pfarrer-Wenk-Platz 1, 85662 Hohenbrunn  
Tel.: 081 02/8 00-0  
Fax: 081 02/8 00-13  
E-Mail: [info@hohenbrunn.de](mailto:info@hohenbrunn.de)  
Homepage: [www.hohenbrunn.de](http://www.hohenbrunn.de)

### Ismaning

**Caritas-Dienste im Landkreis Soziale Beratung Ismaning**  
Dr. Schmitt-Straße 4, 85737 Ismaning  
Tel.: 089/96 20 24 50  
Fax: 089/96 28 98 77  
E-Mail: [gsa-ismaning@caritasmuenchen.de](mailto:gsa-ismaning@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [www.caritas-muenchenost-land.de](http://www.caritas-muenchenost-land.de)



**Nachbarschaftshilfe Ismaning e.V.**  
Reisinger Straße 27, 85737 Ismaning  
Tel.: 0 89/96 07 99-30  
Fax: 0 89/96 07 99-34  
E-Mail: [info@nbh-ismaning.de](mailto:info@nbh-ismaning.de)  
Homepage: [www.nbh-ismaning.de](http://www.nbh-ismaning.de)

### Oberschleißheim

**Kranken- und Altenpflegeverein Oberschleißheim e.V.**  
Haselsberger Straße 9, 85764 Oberschleißheim  
Tel.: 0 89/32 83 64 15 (Geschäftsstelle)  
Tel.: 0 89/3 15 33 54 (Vorsitz)  
E-Mail: [kapverein@outlook.de](mailto:kapverein@outlook.de)  
Homepage: [www.kapverein.de](http://www.kapverein.de)

### Ottobrunn

**Caritas-Dienste im Landkreis  
Soziale Beratung Ottobrunn**  
Putzbrunner Straße 11 a, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 0 89/60 85 20-11  
Fax: 0 89/60 85 20-30  
E-Mail: [gsa-ottobrunn@caritasmuenchen.de](mailto:gsa-ottobrunn@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [www.caritas-ramersdorf-perlach.de](http://www.caritas-ramersdorf-perlach.de)

### Planegg

**Sozialnetz Würmtal-Insel**  
Pasinger Straße 13, 82152 Planegg  
Tel.: 0 89/89 32 97 40  
Fax: 0 89/89 54 69 58  
E-Mail: [info@wuermtal-insel.de](mailto:info@wuermtal-insel.de)  
Homepage: [www.wuermtal-insel.de](http://www.wuermtal-insel.de)

### Taufkirchen

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

**Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V.  
Service- und Beratungsstelle für ältere Menschen**  
Eschenstraße 40, 82024 Taufkirchen  
Tel.: 0 89/6 66 10 03 90  
Fax: 0 89/6 66 10 03 99  
E-Mail: [info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de](mailto:info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de)  
Homepage: [www.nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de](http://www.nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de)  
Dienstag und Freitag: Tagesbetreuung für Senioren-  
Beratung für Senioren und Angehörige zu allen Fra-  
gen des Alters

### Unterföhring

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

**Feringahaus Seniorenberatung**  
St.-Valentin-Weg 20, 85774 Unterföhring  
Tel.: 0 89/99 57 98-80, -81  
Fax: 0 89/95 83 58 85  
E-Mail: [seniorenberatung@unterfoehring.de](mailto:seniorenberatung@unterfoehring.de)  
Homepage: [www.unterfoehring.de](http://www.unterfoehring.de)

### Unterhaching

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

**Seniorenbegegnungs- und -bildungszentrum im  
KUBIZ**  
Jahnstraße 1, 82008 Unterhaching  
Tel.: 0 89/66 55 53-19/-18  
Fax: 0 89/66 55 53-30  
E-Mail: [seniorenimkubiz@unterhaching.de](mailto:seniorenimkubiz@unterhaching.de)  
Homepage: [www.unterhaching.de](http://www.unterhaching.de)

## Unterschleißheim

**Caritas-Dienste im Landkreis  
Soziale Beratung Schleißheim/Garching**  
Im Klosterfeld 14 b, 85716 Unterschleißheim  
Tel.: 089/32 8 32-0  
Fax: 089/32 18 32-53

## Beratung und Angebote für Senioren mit Behinderung

Im Landkreis München leben laut Statistik des Zentrums Bayern Familie und Soziales vom 31.12.2017 über 36.000 Menschen, die von Behinderungen verschiedener Ausprägung und Schwere betroffen sind. Der Anteil der über 60-Jährigen liegt dabei bei 24.500 Personen.

Das Beratungsangebot für Senioren mit Behinderung hat sich inzwischen erweitert. Viele Einrichtungen in München bieten ihre Veranstaltungen auch für Bürgerinnen und Bürger des Landkreises München an.

Informieren Sie sich gern über die entsprechenden Angebote. Sie können sich hierfür an die Mitarbeiter beim Landratsamt oder die Einrichtungen direkt wenden. Im Folgenden sind die entsprechenden Anlaufstellen aufgeführt:





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

#### **Beauftragter für Menschen mit Behinderung**

Herr Aleksandar Dordevic  
Frankenthaler Straße 5-9, 81539 München  
Tel.: 089/62 21-25 45  
Fax: 089/62 21-44 25 45  
E-Mail: [DordevicA@lra-m.bayern.de](mailto:DordevicA@lra-m.bayern.de)

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

#### **Anlaufstelle für Menschen mit geistiger Behinderung**

Lebenshilfe München  
Geschäftsstelle  
St.-Quirin-Straße 13 a, 81549 München  
Tel.: 089/6 93 47-0  
Fax: 089/6 93 47-1 60  
E-Mail: [info@lebenshilfe-muenchen.de](mailto:info@lebenshilfe-muenchen.de)  
Homepage: [www.lebenshilfe-muenchen.de](http://www.lebenshilfe-muenchen.de)  
Angebot: Beratung, Wohnangebot und ambulanter Pflegedienst für Menschen mit geistiger Behinderung

#### **Anlaufstelle für Hörgeschädigte**

Gehörlosenverband München und Umland e.V. (GMU)  
Lohengrinstraße 11, 81925 München  
Tel.: 089/99 26 98-0  
Fax: 089/99 26 98-11  
E-Mail: [office@gmu.de](mailto:office@gmu.de)  
Homepage: [www.gmu.de](http://www.gmu.de)  
Der Seniorenclub ist eine Selbsthilfegruppe (offener Treff), separate Beratungsstelle im Haus

#### **Anlaufstelle für Sehbehinderte**

Evangelische Blinden- und Sehbehindertenseelsorge München  
Landwehrstraße 15 (Rgb./ 1. Stock),  
80336 München  
Tel.: 089/5 38 86 86-12  
Fax: 089/5 38 86 86-11  
E-Mail: [blindenseelsorge.muenchen@elkb.de](mailto:blindenseelsorge.muenchen@elkb.de)  
Homepage:  
[www.evblindenseelsorge-muenchen.de](http://www.evblindenseelsorge-muenchen.de)

#### **Wohnen und Pflege für Menschen mit Behinderung**

MFZ Münchner Förderzentrum Freimann  
Wohnen und Pflege für Menschen mit Behinderung im Alter  
Herr Jonas Günther  
Burmesterstraße 26, 80939 München  
Tel.: 089/72 01 35 00  
Fax: 089/72 01 31 04  
E-Mail: [jonas.guenther@icpmuenchen.de](mailto:jonas.guenther@icpmuenchen.de)  
Homepage: [www.muenchner-foerderzentrum.de](http://www.muenchner-foerderzentrum.de)

#### **Weitere Beratungs- und Anlaufstellen**

INTEGRA e.V.  
Geschäftsstelle  
Köglweg 100, 82024 Taufkirchen  
Tel.: 089/44 99 91 37-0  
Haus der Beratung  
Frau Katharina Franke  
Tel.: 089/23 04 31 44  
E-Mail: [beratungsstelle@integra-hachinger-tal.de](mailto:beratungsstelle@integra-hachinger-tal.de)  
Homepage: [www.integra-hachinger-tal.de/haus-der-beratung](http://www.integra-hachinger-tal.de/haus-der-beratung)  
Angebot für den gesamten Landkreis;  
Beratung nach telefonischer Vereinbarung

**Mutabor – Beratung und Behandlung nach Schlaganfall und Schädel-Hirn-Verletzung e.V.**  
Corneliusstraße 26 (Rückgebäude), 80469 München  
Tel.: 089 20 22 211; donnerstags: 089 72 98 96 623  
Fax: 089 20 22 650  
E-Mail: [info@mutabor.org](mailto:info@mutabor.org)  
Homepage: [www.mutabor.org](http://www.mutabor.org)

**Offene Behindertenarbeit evangelisch in der Region München**  
Blutenburgstraße 71 (2. OG), 80636 München  
Frau Kristin Kockro  
Tel.: 089/12 66 11-65  
Fax: 089/12 66 11-59  
E-Mail: [k.kockro@oba-muenchen.de](mailto:k.kockro@oba-muenchen.de)  
Homepage: [www.oba-muenchen.de](http://www.oba-muenchen.de)  
Seniorentreffs und -ausflüge, Wassergymnastik für Senioren mit und ohne Behinderung, etc.

**Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS)**  
Bayerstraße 32, 80335 München  
Tel.: 089/1 89 66-0  
Fax: 089/1 89 66-14 99  
E-Mail: [poststelle.obb2@zbfs.bayern.de](mailto:poststelle.obb2@zbfs.bayern.de)  
Homepage: [www.zbfs.bayern.de](http://www.zbfs.bayern.de)  
Feststellung einer Behinderung, Schwerbehindertenausweise, etc.

### **Beratung und Angebote für Senioren mit Migrationshintergrund**

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

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

### **Landratsamt München**

Integrationsbeauftragter des Landkreises München  
Herr Ali Danabas  
Frankenthaler Straße 5 – 9, 81539 München  
Tel.: 089/62 21-25 63  
Fax: 089/62 21-44 25 63  
E-Mail: [DanabasA@lra-m.bayern.de](mailto:DanabasA@lra-m.bayern.de)

### **Haar**

#### **Fachbereich Integration/Alveni – Migrationsberatung für Erwachsene (MBE) und Nachholende Integration**

#### **Caritas-Dienste Haar**

Frau Gerlinde Summer-Schlecht  
Jagdfeldring 17, 85540 Haar  
Tel.: 089/46 23 67-14  
E-Mail:

[Gerlinde.Summer-Schlecht@caritasmuenchen.de](mailto:Gerlinde.Summer-Schlecht@caritasmuenchen.de)  
Sprechzeiten: Montag, Donnerstag



## Oberschleißheim

**Fachbereich Integration / Alveni – Migrationsberatung für Erwachsene (MBE) und Nachholende Integration**

**Caritas-Dienste Schleißheim-Garching**

Frau Dominika Sabolova

Am Fohlgarten 10 b, 85764 Oberschleißheim

Tel.: 089/37 55 83 49 12

E-Mail: [Dominika.Sabolova@caritasmuenchen.de](mailto:Dominika.Sabolova@caritasmuenchen.de)

Sprechzeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag

## Ottobrunn

**Fachbereich Integration / Alveni – Migrationsberatung für Erwachsene (MBE) und Nachholende Integration**

**Caritas-Dienste Ottobrunn**

Herr Marijo Suman

Putzbrunner Straße 11 a, 85521 Ottobrunn

Tel.: 089/60 85 20 60

E-Mail: [marijo.suman@caritasmuenchen.de](mailto:marijo.suman@caritasmuenchen.de)

Sprechzeiten: Dienstag

## Taufkirchen

**Fachbereich Integration / Alveni – Migrationsberatung für Erwachsene (MBE) und Nachholende Integration**

**Caritas-Dienste Taufkirchen**

Frau Biljana Bilobrk

Am Bahnsteig 14, 82024 Taufkirchen

Tel.: 089/96 05 17-0

E-Mail: [Biljana.Bilobrk@caritasmuenchen.de](mailto:Biljana.Bilobrk@caritasmuenchen.de)

Sprechzeiten: Montag, Freitag

Weitere Angebote:

## München

**Bundesamt für Migration und Flüchtlinge**

Streitfeldstraße 39, 81673 München

Tel.: 089/6 20 29-0

Fax: 09 11/943-999 98 48

E-Mail: [service@bamf.bund.de](mailto:service@bamf.bund.de)

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

**Psychologischer Dienst für Ausländer**

**Caritas München Mitte**

Bayerstraße 73 / 2. Stock, 80335 München

Tel.: 089/2 31 14 90

Fax: 089/23 11 49 59

E-Mail: [pda@caritasmuenchen.de](mailto:pda@caritasmuenchen.de)

Homepage: [www.czm-innenstadt.de](http://www.czm-innenstadt.de)

**Fachbereich Migration**

**Caritas München**

Lämmerstraße 3, 80335 München

Tel.: 089/55 16 98 24

Mobil: 01 51/20 42 29 26

Fax: 089/55 16 98 49

E-Mail: [Anto.Blazevic@caritasmuenchen.de](mailto:Anto.Blazevic@caritasmuenchen.de)

Homepage: [www.caritas-nah-am-nachsten.de](http://www.caritas-nah-am-nachsten.de)

**Fachdienst für ältere Migrantinnen und Migranten**

**Innere Mission München**

Frau Sabine Schirlitz

Plecherstraße 6 / EG, 81541 München

Tel.: 089/62 02 16 22

Fax: 089/62 02 16 25

E-Mail: [sschirlitz@im-muenchen.de](mailto:sschirlitz@im-muenchen.de)

Homepage: [www.im-muenchen.de](http://www.im-muenchen.de)

Die Innere Mission bietet einmal wöchentlich Migrationsberatung im Landratsamt München an:

Mariahilfplatz 17, 81541 München

Tel.: 089/62 21-25 19

E-Mail: [pdaki-fleischmann@im-muenchen.de](mailto:pdaki-fleischmann@im-muenchen.de)

### **Migrationsbeirat der Landeshauptstadt München**

Burgstraße 4 (1. Stock), 80331 München

Tel.: 0 89/2 33-9 25 57

Fax: 0 89/2 33-2 44 80

E-Mail: [migrationsbeirat@muenchen.de](mailto:migrationsbeirat@muenchen.de)

Homepage: [www.migrationsbeirat-muenchen.de](http://www.migrationsbeirat-muenchen.de)

### **Münchner Flüchtlingsrat (MFR)**

Goethestraße 53, 80336 München

Tel.: 0 89/12 39 00 96

Fax: 0 89/12 39 21 88

E-Mail: [info@muenchner-fluechtlingsrat.de](mailto:info@muenchner-fluechtlingsrat.de)

Homepage: [www.muenchner-fluechtlingsrat.de](http://www.muenchner-fluechtlingsrat.de)

### **Gerontopsychiatrische Dienste**

Ein Hilfsangebot für psychisch veränderte ältere Menschen ab 60 Jahren.

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

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

### **Angebote:**

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

und vieles mehr.

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

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

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

### **Sozialpsychiatrische Dienste Bogenhausen/Region Nord-Ost**

Denningerstraße 225, 81927 München

Tel.: 0 89/93 20 03 und 0 89/93 20 04

Fax: 0 89/99 30 11 35

E-Mail: [spdi-bogenhausen@im-muenchen.de](mailto:spdi-bogenhausen@im-muenchen.de)

Homepage: [www.spdi-bogenhausen.de](http://www.spdi-bogenhausen.de)

Außensprechstunden in Haar und in Unterföhring (Info unter Tel.: 0 89/93 20 03/-04)



**Nördlicher Landkreis München – für Garching, Oberschleißheim und Unterschleißheim:**

**Beratungsstelle für psychische Gesundheit 60+ Caritas Dienste im Landkreis**

Im Klosterfeld 14 b, 85716 Unterschleißheim  
Tel.: 0 89/32 18 32-31  
Fax: 0 89/32 18 32-53  
E-Mail: [spdi-schleissheim-garching@caritasmuenchen.de](mailto:spdi-schleissheim-garching@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [www.caritas-nah-am-naechsten.de](http://www.caritas-nah-am-naechsten.de)

**Fachambulanz für Suchterkrankungen Caritas Dienste im Landkreis**

Dieselstraße 5, 85748 Garching b. München  
Tel.: 0 89/32 70 89 69-0  
Fax: 0 89/32 70 89 69-9  
E-Mail: [Suchtberatung-Landkreis-Muenchen@caritasmuenchen.de](mailto:Suchtberatung-Landkreis-Muenchen@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [www.caritas-landkreis-muenchen.de](http://www.caritas-landkreis-muenchen.de)

**Südwestlicher Landkreis München – für Gräfelfing, Neuried, Planegg:**

**Sozialpsychiatrischer Dienst Planegg**

Bahnhofstraße 7, 82152 Planegg  
Tel.: 0 89/89 97 90 80  
Fax: 0 89/85 90 20 73  
E-Mail: [spdi.planegg@projekteverein.de](mailto:spdi.planegg@projekteverein.de)  
Homepage: [www.projekteverein.de](http://www.projekteverein.de)

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

**Sozialpsychiatrischer Dienst München-Land Süd**

Ludwig-Thoma-Straße 46, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 0 89/60 50 54  
Fax: 0 89/60 50 12  
E-Mail: [spdi.m-land-sued@projekteverein.de](mailto:spdi.m-land-sued@projekteverein.de)  
Homepage: [www.projekteverein.de](http://www.projekteverein.de)

**Außenstelle für den südlichen Landkreis München:**

**Sozialpsychiatrischer Dienst München-Land Süd Außenstelle Unterhaching**

Münchner Straße 1, 82008 Unterhaching  
Tel.: 0 89/60 50 54  
Fax: 0 89/60 50 12  
E-Mail: [spdi.m-land-sued@projekteverein.de](mailto:spdi.m-land-sued@projekteverein.de)  
Homepage: [www.projekteverein.de](http://www.projekteverein.de)

**Gerontopsychiatrischer Dienst für Pullach:**

Hansastraße 136, 81373 München  
Tel.: 0 89/72 60 95-0  
Fax: 0 89/72 60 95-10  
E-Mail: [gpd-sued@caritasmuenchen.de](mailto:gpd-sued@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [www.caritas-laim-sendling.de](http://www.caritas-laim-sendling.de)

**HINWEIS**

**Notruftelefon für Akutfälle, psychiatrische Notlagen und seelische Krisensituationen:**

**Krisendienst Psychiatrie München**

Bavariastraße 11, 80336 München  
Tel.: 01 80/6 55 30 00  
E-Mail: [info@krisendienst-psychiatrie.de](mailto:info@krisendienst-psychiatrie.de)  
Homepage: [www.krisendienst-psychiatrie.de](http://www.krisendienst-psychiatrie.de)  
Erreichbar täglich vom 9 bis 24 Uhr, 365 Tage im Jahr, für Bürgerinnen und Bürger in Oberbayern, wohnortnahe Hilfe in seelischer Not

**München**

**Caritas München Süd**

Gerontopsychiatrischer Dienst  
Garchingener Straße 209 – 211, 81377 München  
Tel.: 0 89/5 17 77 23 00  
Fax: 0 89/5 17 77 23 99  
E-Mail: [gpd-sued@caritasmuenchen.de](mailto:gpd-sued@caritasmuenchen.de)

**Gerontopsychiatrischer Dienst München Süd**  
Garmischer Straße 211, 81377 München  
Tel.: 089/5 17 77 23 00  
Fax: 089/5 17 77 23 99  
E-Mail: [gpdi-sued@caritasmuenchen.de](mailto:gpdi-sued@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [www.caritas-nah-am-naechsten.de](http://www.caritas-nah-am-naechsten.de)  
Auch für Pullach zuständig

**Gerontopsychiatrische Tagesklinik und  
Ambulanz Kbo-Isar-Amper-Klinikum, Berg am  
Laim, München**  
Neumarkter Straße 18, 81673 München  
Tel.: 089/21 26 22-0

### Sozial- und Wohlfahrtsverbände

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

### HINWEIS

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

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

**Arbeiterwohlfahrt – Kreisverband  
München-Land e.V.**  
Balanstraße 55, 81541 München  
Tel.: 089/67 20 87-0  
Fax: 089/67 20 87-29  
E-Mail: [info@awo-kvmucl.de](mailto:info@awo-kvmucl.de)  
Homepage: [www.awo-kvmucl.de](http://www.awo-kvmucl.de)

**Dachverband der Arbeiterwohlfahrt  
AWO M-group**  
Gravelottestraße 8, 81667 München  
Tel.: 089/4 58 32-1 10  
Fax: 089/4 58 32-2 00  
E-Mail: [geschaeftsfuehrung@awo-muenchen.de](mailto:geschaeftsfuehrung@awo-muenchen.de)  
Homepage: [www.awo-muenchen.de](http://www.awo-muenchen.de)

**Bayerisches Rotes Kreuz – Kreisverband München**  
Perchtinger Straße 5, 81379 München  
Tel.: 089/23 73-0  
Fax: 089/23 73-400  
E-Mail: [service@brk-muenchen.de](mailto:service@brk-muenchen.de)  
Homepage: [www.brk-muenchen.de](http://www.brk-muenchen.de)

**Caritas-Dienste Landkreis München**  
Kreillerstraße 24, 81673 München  
Tel.: 089/43 66 96-10  
E-Mail: [kgf-lkm@caritasmuenchen.de](mailto:kgf-lkm@caritasmuenchen.de)

**Innere Mission München**  
Landshuter Allee 40, 80637 München  
Tel.: 089/12 69 91-0  
Fax: 089/12 69 91-1 09  
E-Mail: [info@im-muenchen.de](mailto:info@im-muenchen.de)  
Homepage: [www.im-muenchen.de](http://www.im-muenchen.de)

**Paritätischer Wohlfahrtsverband  
Landesverband Bayern e.V.**  
Bezirksverband Oberbayern  
Charles-de-Gaulle-Straße 4, 81737 München  
Tel.: 089/3 06 11-0  
E-Mail: [info@paritaet-bayern.de](mailto:info@paritaet-bayern.de)  
Homepage: [www.paritaet-bayern.de](http://www.paritaet-bayern.de)

**Sozialverband Deutschland e.V.**  
Bodenehrstraße 20, 81373 München  
Tel.: 089/53 05 27  
Fax: 089/54 37 91 06  
E-Mail: [info@sovd-by.de](mailto:info@sovd-by.de)  
Homepage: [www.sovd-by.de](http://www.sovd-by.de)

**Sozialverband VdK Bayern e.V.**  
**Landesverband-München**  
**Ressort Leben im Alter**  
Schellingstraße 31, 80799 München  
Tel.: 089/21 17-1 32  
Fax: 089/21 17-1 41  
E-Mail: [lebenimalter.bayern@vdk.de](mailto:lebenimalter.bayern@vdk.de)  
Homepage: [www.vdk.de/bayern](http://www.vdk.de/bayern)

**Sozialverband VdK Kreisverband München Stadt  
und Land**  
Grillparzerstraße 16, 81675 München  
Tel.: 089/89 08 32-0  
E-Mail: [kv-muenchen@vdk.de](mailto:kv-muenchen@vdk.de)  
Homepage: [www.vdk.de/kv-muenchen](http://www.vdk.de/kv-muenchen)

### **Selbsthilfegruppen und -zentren**

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

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



Allgemeine Gruppen in der Stadt München finden Sie unter:

**Selbsthilfzentrum München**  
Westendstraße 68, 80339 München  
Tel.: 089/53 29 56-11  
Fax: 089/53 29 56-41  
E-Mail: [info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de)  
Homepage: [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

**Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V. – Senioren**  
Homepage: [www.selbsthilfe-muenchen.de](http://www.selbsthilfe-muenchen.de)



Für ausländische Mitbürger:

**Alten- und Service-Zentren (ASZ)**  
Homepage: [www.ausländerbeirat-muenchen.de](http://www.ausländerbeirat-muenchen.de)

**Migrationsbeirat der Landeshauptstadt München**  
Burgstraße 4 (1. Stock), 80331 München  
Tel.: 089/23 39 25 57  
Fax: 089/23 32 44 80  
E-Mail: [migrationsbeirat@muenchen.de](mailto:migrationsbeirat@muenchen.de)  
Homepage: [www.migrationsbeirat-muenchen.de](http://www.migrationsbeirat-muenchen.de)

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

**Multiple Sklerose – Selbsthilfegruppe Unterhaching**  
**Herr Klaus Westmar**  
Fasanenstraße 144, 82008 Unterhaching  
Tel.: 089/61 63 15  
Mobil: 01 70/8 03 01 82

### Oberschleißheim

**Diabetiker-Selbsthilfegruppe Oberschleißheim**  
**Ansprechpartnerin: Frau Barbara Röttle**  
**Bürgerhaus Oberschleißheim – im Seniorencafé (1. Stock)**  
Theodor-Heuss-Straße 29, 85764 Oberschleißheim  
Tel.: 089/3 15 24 49  
Fax: 089/31 56 76 68  
E-Mail: [nbhosh@t-online.de](mailto:nbhosh@t-online.de)  
Homepage: [www.nbh-osh.de/angebot/](http://www.nbh-osh.de/angebot/)  
Jeden 3. Montag im Monat von 9 bis 11 Uhr  
Jeden 3. Donnerstag im Monat von 16 bis 18 Uhr

### Unterschleißheim

**Ambulante Herzgruppe Unterschleißheim**  
Krügerstraße 23, 85716 Unterschleißheim  
Tel.: 089/43 66 04 75  
E-Mail: [ursula.hamann@svlohhof.de](mailto:ursula.hamann@svlohhof.de)

**Finanzen und wirtschaftliche Hilfen**

**Rentenberatung**

**Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung**

**Hilfe zum Lebensunterhalt**

**Wohngeld**

**Hilfe in besonderen Lebenslagen**

**Kriegsopferfürsorge**

**Hilfe zur Pflege**

**Vergünstigungen und Befreiungen**

**Schuldnerberatungen**

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



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

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

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

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

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

*Ohne Sport und Musik geht bei Ursula gar nichts.*

*Sie nimmt das Leben noch heute sportlich, sei es auf dem Fahrrad oder in der Nachbarschaftshilfe, sie macht stets eine gute Figur.*



## Finanzen und wirtschaftliche Hilfen

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

### Rentenberatung

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

Sachgebiet Wohngeld, Bildung und Teilhabe  
Auskünfte und Beratung zur Sozialversicherung  
Frau Sabine Zehetbauer  
Mariahilfplatz 17, 81541 München  
Tel.: 089/62 21-27 15  
Fax: 089/62 21-44 27 15  
E-Mail: [versicherungsamt@lra-m.bayern.de](mailto:versicherungsamt@lra-m.bayern.de)

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

Deutsche Rentenversicherung Bund  
Postanschrift: 10704 Berlin  
Tel.: 08 00/1 00 04 80 70

Deutsche Rentenversicherung Bayern-Süd (Oberbayern):  
Am alten Viehmarkt 2, 84028 Landshut  
Tel.: 08 00 /1 00 04 80-15

Zentrum Bayern Familie und Soziales  
Bayerstraße 32, 80335 München  
Tel.: 089/1 89 66-0  
Fax: 089/1 89 66-1499  
E-Mail: [poststelle.obb2@zbfbs.bayern.de](mailto:poststelle.obb2@zbfbs.bayern.de)  
Homepage: [www.zbfbs.bayern.de](http://www.zbfbs.bayern.de)

Eine ausführliche Rentenberatung können Sie auch bei Ihrer zuständigen Gemeinde- oder Stadtverwaltung erhalten. Fragen Sie dort gerne nach.



## Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

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



Auf Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung hat gegebenenfalls Anspruch, wer die gesetzliche Rentenaltersgrenze erreicht hat. Wer vor dem 01.01.1947 geboren wurde, erreicht die Altersgrenze mit Vollendung des 65. Lebensjahres. Wer danach geboren wurde, für den hebt sich die Altersgrenze je nach Geburtsjahrgang bis auf das 67. Lebensjahr.

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

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

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

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

### Wer bekommt Grundsicherung?

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

### HINWEIS

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

**Wie hoch sind die Grundsicherungsleistungen?**

Die Leistungen nach dem 4. Kapitel SGB XII setzen sich wie folgt zusammen:

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

**Muss ich mein Einkommen einsetzen?**

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

**Muss ich mein eigenes Vermögen einsetzen?**

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

**Ist das Einkommen meiner Kinder oder Eltern zu berücksichtigen?**

Im Grundsicherungsantrag müssen Sie Fragen zu Ihren Kindern und/oder Eltern beantworten. Unterhaltsansprüche, die Sie gegenüber Kindern oder Ihren Eltern haben, bleiben unberücksichtigt, sofern deren jährliches Einkommen unter einem bestimm-

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

**Wie stelle ich einen Antrag?**

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

Bitte beachten Sie, dass hierbei für jede Person, die die Voraussetzungen erfüllt, ein eigener Antrag ausgefüllt werden muss (also z. B. auch für 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 Antrags erfolgt dann im Sozialhilfeamt des Landratsamts München.

Weitere Auskünfte:

**Landratsamt München**

Sachgebiet Sozialhilfe

Mariahilfplatz 17, 81541 München

Tel.: 0 89/62 21-0

Fax: 0 89/62 21-28 33

E-Mail: [sozialhilfe@lra-m.bayern.de](mailto:sozialhilfe@lra-m.bayern.de)

## Hilfe zum Lebensunterhalt

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

### Wie wird der Monatsbedarf im Normalfall berechnet?

Regelsatz + Mehrbedarf + Wohnungskosten.

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

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

Daneben können auch einmalige Beihilfen, z. B. für Hausrat oder Bekleidung beantragt werden. Diese

Hilfen können auch Bürger erhalten, deren Einkommen nur knapp über dem Sozialhilfebedarf liegt.

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

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

Weitere Auskünfte erhalten Sie im

### Landratsamt München

Sachgebiet Sozialhilfe

Mariahilfplatz 17, 81541 München

Tel.: 089 6221-0

Fax: 089 6221-2833

E-Mail: [sozialhilfe@lra-m.bayern.de](mailto:sozialhilfe@lra-m.bayern.de)

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

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

**Bezirk Oberbayern – Servicestelle  
Ambulante und stationäre Hilfe zur Pflege  
(Sozialhilfe)**

Prinzregentenstraße 14  
80538 München  
Tel.: 089/21 98-2 10 10 und 2 10 11  
Fax: 089/21 98-052 10 10  
E-Mail: [servicestelle@bezirk-oberbayern.de](mailto:servicestelle@bezirk-oberbayern.de)  
Homepage: [www.bezirk-oberbayern.de](http://www.bezirk-oberbayern.de)

## Wohngeld

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

Wohngeld wird gewährt:

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

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

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

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

Homepage: [www.landkreis-muenchen.de](http://www.landkreis-muenchen.de)

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

Nähere Auskünfte:

**Landratsamt München**

Sachgebiet Wohngeld, Bildung und Teilhabe  
Mariahilfplatz 17, 81541 München  
Tel.: 089/62 21-0  
Fax: 089/62 21-22 78  
E-Mail: [wohngeld@lra-m.bayern.de](mailto:wohngeld@lra-m.bayern.de)

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

## Hilfe in besonderen Lebenslagen

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

Hierbei gibt es folgende Hilfearten:

- Krankenhilfe
- Hilfe zur Familienplanung
- Hilfe für werdende Mütter und Wöchnerinnen
- Hilfe zur Weiterführung des Haushalts
- Altenhilfe
- Hilfe zum Aufbau oder zur Sicherung der Lebensgrundlage

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

Zuständig für die Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderung und die Hilfe zur Pflege ist:

### **Bezirk Oberbayern**

Prinzregentenstraße 14, 80538 München

Tel.: 089 2198 - 01

Homepage: [www.bezirk-oberbayern.de](http://www.bezirk-oberbayern.de)

### **Kriegsopferfürsorge**

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

Folgende Leistungen kommen in Betracht:

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

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

Nähere Auskünfte erteilt die Kriegsopferfürsorge-stelle:

### **Landratsamt München**

Sachgebiet Senioren

Frau Roswitha Sponfeldner

Frankenthaler Straße 5-9, 81539 München

Tel.: 089/62 21-22 73

Fax: 089/62 24-44 22 73

E-Mail: [SponfeldnerR@lra-m.bayern.de](mailto:SponfeldnerR@lra-m.bayern.de)

### **Hilfe zur Pflege**

Hilfe zur Pflege ist eine Sozialhilfeleistung gemäß SGB XII, wenn die Leistungen der Pflegekasse und die eigenen finanziellen Mittel nicht ausreichen, um die Versorgung einer pflegebedürftigen Person zu gewährleisten. Hilfe zur Pflege umfasst ambulante, teilstationäre und stationäre Pflege. Ein Pflegegrad von 2 bis 5 muss dabei vorliegen.

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

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

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

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

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

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

Weitere Auskünfte:

### Bezirk Oberbayern – Servicestelle

Ambulante und stationäre Hilfe zur Pflege (Sozialhilfe)

Prinzregentenstraße 14, 80538 München

Tel.: 089/21 98-2 10 10 und -2 10 11

Fax: 089/21 98-052 10 10

E-Mail: [servicestelle@bezirk-oberbayern.de](mailto:servicestelle@bezirk-oberbayern.de)

Homepage: [www.bezirk-oberbayern.de](http://www.bezirk-oberbayern.de)

### Vergünstigungen und Befreiungen

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

#### Bahncard

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

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



### LandkreisPass/Medikamentenhilfe/Brillenhilfe

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

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

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

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

Eine Übersicht der Stellen bzw. Apotheken und Optiker, bei denen Sie unter Vorlage des LandkreisPasses Ermäßigungen erhalten, erhalten Sie hier:

#### Landratsamt München

Sachgebiet LandkreisPass

Mariahilfplatz 17, 81541 München

Tel.: 0 89/62 21-17 00

Fax: 0 89/62 21-28 33

E-Mail: [landkreispas@lra-m.bayern.de](mailto:landkreispas@lra-m.bayern.de)

Homepage: [www.landkreis-muenchen.de](http://www.landkreis-muenchen.de)



## Ermäßigung/Befreiung Rundfunkbeitrag

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

Nähere Auskünfte hierzu erhalten Sie beim:  
ARD ZDF Deutschlandradio Beitragsservice  
50656 Köln

sowie bei Ihrer jeweiligen Gemeinde- bzw. Stadtverwaltung.

## Vergünstigungen beim Telefon

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

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

Ihren Antrag können Sie online unter [www.telekom.de](http://www.telekom.de) oder per Post bei der

Telekom Deutschland GmbH  
Kundenservice  
53171 Bonn

stellen.

## Vergünstigungen für Schwerbehinderte

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

Anträge und nähere Auskünfte:  
**Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS) –  
Regionalstelle Oberbayern**  
Bayerstr. 32, 80335 München  
Tel.: 0 89/1 89 66 17 00 (Bürger-Service)  
Fax: 0 89/1 89 66 14 99  
E-Mail: [poststelle.obb2@zbfs.bayern.de](mailto:poststelle.obb2@zbfs.bayern.de)  
Homepage: [www.zbfs.bayern.de](http://www.zbfs.bayern.de)

bzw. bei den Gemeinde- bzw. Stadtverwaltungen.

## Zuzahlungsbefreiungen

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

## Sonstige Vergünstigungen

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

## Schuldnerberatungen

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

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

**Für die Gemeinden Aschheim, Feldkirchen, Haar, Ismaning, Kirchheim b. München, Neukeferloh, Unterföhring:**

### Caritas-Dienste im Landkreis Schuldnerberatung Haar

Jagdfeldring 17, 85540 Haar  
Tel.: 089/46 23 67-12  
Fax: 089/46 23 67-20  
E-Mail: [schuldnerb-tfk@caritasmuenchen.de](mailto:schuldnerb-tfk@caritasmuenchen.de)

**Für die Gemeinden Aying, Brunnthäl, Grasbrunn, Höhenkirchen-Siegertsbrunn, Hohenbrunn, Neubiberg, Ottobrunn, Putzbrunn:**

### Caritas-Dienste im Landkreis Schuldnerberatung Ottobrunn

Putzbrunner Straße 11 a, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 089/60 85 20-34  
Fax: 089/60 85 20-30  
E-Mail: [schuldnerb-tfk@caritasmuenchen.de](mailto:schuldnerb-tfk@caritasmuenchen.de)

**Für die Gemeinden und Städte Garching, Gräfelfing, Neuried, Oberschleißheim, Planegg, Unterschleißheim:**

### Caritas-Dienste im Landkreis Schuldner- und Insolvenzberatung Schleißheim-Garching

Im Klosterfeld 14 b, 85716 Unterschleißheim  
Tel.: 089/32 18 32-21  
Fax: 089/32 18 32-53  
E-Mail: [soziale-dienste-schleissheim-garching@caritasmuenchen.de](mailto:soziale-dienste-schleissheim-garching@caritasmuenchen.de)

**Für die Gemeinden Baierbrunn, Grünwald, Oberhaching, Pullach, Sauerlach, Schäftlarn, Straßlach-Dingharting, Taufkirchen, Unterhaching:**

### Caritas-Dienste im Landkreis Schuldnerberatung Taufkirchen

Am Bahnsteig 14, 82024 Taufkirchen  
Tel.: 089/96 05 17-0  
Fax: 089/96 05 17-18  
E-Mail: [schuldnerb-tfk@caritasmuenchen.de](mailto:schuldnerb-tfk@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [www.caritas-nah-am-naechsten.de](http://www.caritas-nah-am-naechsten.de)

**Rechtliche Hilfen**

**Rechtliche Betreuung**

**Betreuungsverfügung**

**Vorsorgevollmacht**

**Patientenverfügung**

**Testament**

## „Die rechtliche Betreuung war ihr Ass im Ärmel“



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

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

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

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

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

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





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

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

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

## Rechtliche Hilfen



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

### Rechtliche Betreuung

Wenn Menschen auf Grund ihres Alters, einer psychischen Erkrankung oder einer körperlichen oder geistigen Behinderung nicht mehr in der Lage sind, ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise selbst zu regeln, kann ihnen ein gesetzlicher Vertreter (Betreuer) zur Seite gestellt werden. Dazu ist ein Beschluss des Betreuungsgerichts (Amtsgerichts) erforderlich. Dort kann eine Betreuung angeregt

werden. Das Betreuungsverfahren wird dort durchgeführt. Endgültige Entscheidungen werden ausschließlich durch das Betreuungsgericht getroffen.

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

Die Betreuung kann für bestimmte Aufgabenbereiche festgelegt werden (z. B. für die Gesundheitsfürsorge, Vermögenssorge, Vertretung gegenüber Behörden). Sollten die Voraussetzungen für eine Betreuung nach einem gewissen Zeitraum nicht mehr vorliegen, kann das Betreuungsgericht diese wie-

der aufheben. Eine rechtliche Betreuung soll nicht länger als nötig bestehen.

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

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

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

**Bayer. Staatsministerium der Justiz**  
Justizpalast am Karlsplatz  
Prielmayerstraße 7, 80335 München  
Tel.: 0 89/55 97-01  
Fax: 0 89/55 97-23 22  
E-Mail: [poststelle@stmj.bayern.de](mailto:poststelle@stmj.bayern.de)  
Homepage: [www.justiz.bayern.de](http://www.justiz.bayern.de)

Zuständiges Betreuungsgericht für den Landkreis München:

**Amtsgericht München**  
Abteilung für Betreuungssachen  
Linprunstraße 22, 80335 München  
Tel.: 0 89/55 97-06  
Fax 0 89/55 97-49 00  
Homepage: [www.justiz.bayern.de](http://www.justiz.bayern.de)

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

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

Herr Florian Huber  
Frankenthaler Straße 5 – 9, 81539 München  
Tel.: 0 89/62 21-25 95  
Fax: 0 89/62 21-27 36  
E-Mail: [HuberF@lra-m.bayern.de](mailto:HuberF@lra-m.bayern.de)

Die Betreuungsstelle des Landratsamts berät Sie

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

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

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

### Betreuungsverfügung

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

## Vorsorgevollmacht

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

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

## Patientenverfügung

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

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

## Testament

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

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

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

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

Es ist empfehlenswert, alle bedeutsamen Unterlagen in einer Dokumentenmappe aufzubewahren.

In die Mappe sollten Sie vor allem aufnehmen:

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

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





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



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

Sie leidet an Alzheimer-Demenz. Die Krankheit wurde vor etwa fünf Jahren diagnostiziert, als einer der Söhne feststellte, dass mit der Mama etwas nicht stimmt. Der Gang zum Neurologen brachte dann die Erkenntnis, dass die Mutter und Ehefrau schwer erkrankt ist. „Das war hart“, sagt Herr K. und die Tränen steigen ihm in die Augen. Er erklärt, wie wichtig es ist, dass man sich zunächst als Ehepartner psychisch und seelisch festigt und sich darüber klar wird, in welcher Situation man sich plötzlich befindet. Nur weil er das geschafft hat, kann er sich nun vollumfassend um seine Frau kümmern.

Sie sind seit 55 Jahren verheiratet und haben sich geschworen, in guten wie in schlechten Zeiten füreinander da zu sein. Als ehemaliger Krankenpfleger in der Psychiatrie ist es für Herrn K. selbstverständlich, die Pflege seiner Frau selbst zu übernehmen. Sie benötigt seine Hilfe beim Waschen, beim Anziehen und bei vielen anderen Dingen des täglichen Lebens. Seine Frau hat den Pflegegrad 4 erhalten.

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

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

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





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

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

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

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

## Angebote für Menschen mit Demenz

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

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

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

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



Sie können die Broschüre unter [www.aglm.de](http://www.aglm.de) herunterladen.

Sie können den Wegweiser auch telefonisch bei der Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V. oder dem Sachgebiet Senioren beim Landratsamt München bestellen:

### **Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V. Selbsthilfe Netzwerk Demenz**

Hauptstraße 42, 82008 Unterhaching

Tel.: 089/66 05-92 22

Fax: 089/66 05-92 21

E-Mail: [kontakt@aglm.de](mailto:kontakt@aglm.de)

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

### **Fachbereich Betreuung und Senioren**

Frau Birgit Schafflhuber

Frankenthaler Straße 5 – 9, 81539 München

Tel.: 089/62 21-19 76

Fax: 089/62 21-44 19 76

E-Mail: [SchafflhuberB@lra-m.bayern.de](mailto:SchafflhuberB@lra-m.bayern.de)

## Gedächtnissprechstunden

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

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

An folgende Kliniken können Sie sich wenden:

**Alzheimer Gedächtniszentrum  
Psychiatrische Klinik der  
Ludwig-Maximilians-Universität München**  
Gedächtnisambulanz, Station D2  
Nußbaumstraße 7, 80336 München  
Tel.: 0 89/4 40 05 58 63  
Homepage: [www.klinikum.uni-muenchen.de](http://www.klinikum.uni-muenchen.de)

**Gedächtnisambulanz des Instituts für  
Schlaganfall- und Demenzforschung  
Campus Großhadern**  
Feodor-Lynen-Straße 17, 81377 München  
Tel.: 0 89/4 40 04 60 46  
E-Mail: [ambulanz.isd@med.uni-muenchen.de](mailto:ambulanz.isd@med.uni-muenchen.de)  
Homepage: [www.isd-muc.de](http://www.isd-muc.de)

**Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psycho-  
therapie / Zentrum für Kognitive Störungen  
Gedächtnissprechstunde der TU**  
Möhlstraße 26, 81675 München  
Tel.: 0 89/41 40 42 75  
Fax: 0 89/41 40 49 23  
Homepage: [www.psykl.mri.tum.de](http://www.psykl.mri.tum.de)

**Memory-Klinik der geriatrischen Tagesklinik  
Städtisches Klinikum München Neuperlach  
Zentrum für Akutgeriatrie und Frührehabilitation  
(ZAGF)**

Oskar-Maria-Graf Ring 51, 81737 München

Anmeldung:

Tel.: 0 89/67 94 22 84

Fax: 0 89/67 94 24 55

E-Mail: [zagf.kn@klinikum-muenchen.de](mailto:zagf.kn@klinikum-muenchen.de)

Homepage: [www.muenchen-klinik.de/krankenhaus/neuperlach](http://www.muenchen-klinik.de/krankenhaus/neuperlach)

**Psychiatrische Sprechstunde/Gedächtnissprech-  
stunde**

**MVZ Algesiologikum**

Heßstraße 22, 80799 München

Tel.: 0 89/45 24 45 10

E-Mail: [mvz@algesiologikum.de](mailto:mvz@algesiologikum.de)

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

**Sprechstunde Kognitive Neurologie  
Klinikum der Universität München  
Campus Großhadern**

Neurologische Klinik und Poliklinik

Marchioninistraße 15, 81377 München

Tel.: 0 89/70 95 66 76

E-Mail: [petra.mehlhorn@med.uni-muenchen.de](mailto:petra.mehlhorn@med.uni-muenchen.de)

Homepage: [www.klinikm.uni-muenchen.de](http://www.klinikm.uni-muenchen.de)

**Tagesklinik für kognitive Neurologie  
Klinikum Bogenhausen**

Englschalkinger Straße 77, 81925 München

Tel.: 0 89/92 70-23 67

Fax: 0 89/92 70-23 92

Homepage: [www.muenchen-klinik.de/krankenhaus/bogenhausen](http://www.muenchen-klinik.de/krankenhaus/bogenhausen)

**Zentrum für Altersmedizin und Entwicklungs-  
störungen**

**Memory-Zentrum**

**Kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost**

Vockestraße 72, 85540 Haar

Tel.: 0 89/45 62-30 76 (Anmeldung)

E-Mail: [memory-zentrum.iak-kmo@kbo.de](mailto:memory-zentrum.iak-kmo@kbo.de)

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



**Klinikum rechts der Isar  
Zentrum für kognitive Störungen und kognitive  
Rehabilitation**

Ismaninger Straße 22, 81675 München  
Tel.: 089/41 40-0  
Fax: 089/41 40-77 09  
E-Mail: [vorstand@mri-tum.de](mailto:vorstand@mri-tum.de)  
Homepage: [www.uni.tum.de](http://www.uni.tum.de)

**Stationäre Demenzabklärung:**

**Max-Planck-Institut**

– **Stationäre Demenzabklärung** –  
Kraepelinstraße 2 – 10, 80804 München  
Tel.: 089/3 06 22-4 02  
Fax: 089/3 06 22-2 04  
E-Mail: [info@psych.mpg.de](mailto:info@psych.mpg.de)  
Homepage: [www.mpipsykl.mpg.de](http://www.mpipsykl.mpg.de)

**Neurologische stationäre Versorgung der Neuro-  
logischen Klinik am kbo Isar-Amper-Klinikum  
München Ost in Haar:**

Prof. Dr. Martin Marziniak  
Klinik für Neurologie  
Ringstraße 56 A  
85540 Haar  
Tel.: 089/45 62-38 84 (Sekretariat)  
Fax: 089/45 62-32 27  
E-Mail: [neurologie-sekretariat.iak-kmo@kbo.de](mailto:neurologie-sekretariat.iak-kmo@kbo.de)  
Homepage: [www.iak-kmo.de](http://www.iak-kmo.de)  
Erkrankungsspektrum: Demenz, Epilepsie, Multiple Sklerose, Schlaganfall, M. Parkinson, Schwindel, chronische Schmerzsyndrome und Gangunsicherheit bei Polyneuropathien im Alter. Angebot der Frührehabilitation nach akuten schweren neurologischen Erkrankungen

**Angebote für Menschen mit Demenz und deren  
Angehörige**

Gerade in der ersten Zeit nach Erhalt der Diagnose Demenz fällt es vielen Betroffenen und ihren Angehörigen schwer, die neue Situation einzuordnen. Es tauchen viele Fragen auf, die eine Überforderung darstellen. Hinzu kommen Gefühle wie Scham und Unsicherheit, was alles auf einen zukommen wird. Im Landkreis München gibt es inzwischen sowohl für Betroffene als auch für Angehörige viele Ange-

bote, um sich zu informieren und sich auszutauschen. Vielen Menschen hilft es zu sehen, dass sie nicht allein sind und es legitim ist, sich Hilfe zu holen. Neben praktischer Unterstützung kann es sich dabei auch um einen Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen handeln. Sowohl landkreisweit als auch in den einzelnen Gemeinden und Städten gibt es inzwischen Anlaufstellen, die Sie mit all Ihren Fragen aufsuchen können. Auf Wunsch bieten einige Dienste auch Hausbesuche an.

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

**Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V.**

Hauptstraße 42, 82008 Unterhaching  
Tel.: 089/66 05 92 22  
Fax: 089/66 05 92 21  
E-Mail: [kontakt@aglm.de](mailto:kontakt@aglm.de)  
Homepage: [www.aglm.de](http://www.aglm.de)

**HINWEIS**

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

**Fachstelle für pflegende Angehörige Landkreis  
München**

**Paritätischer Wohlfahrtsverband Bayern e.V.**

Mariahilfplatz 17, 81541 München  
Tel.: 089/62 21-21 27, -21 64, -21 26  
E-Mail: [fachstellelandkreismuc@paritaet-bayern.de](mailto:fachstellelandkreismuc@paritaet-bayern.de)  
Homepage: [www.muenchen.paritaet-bayern.de](http://www.muenchen.paritaet-bayern.de)

**wohlBEDACHT –  
Wohnen für dementiell Erkrankte e.V.**  
Höcherstraße 7, 80999 München  
Tel.: 0 89/8 18 02 09-30  
Fax: 0 89/8 18 02 09-31  
E-Mail: [info@wohlbedacht.de](mailto:info@wohlbedacht.de)  
Homepage: [www.wohlbedacht.de](http://www.wohlbedacht.de)

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

### Aschheim

**Demenzsprechstunde der Caritas**  
Frau Doris Betz  
Münchener Straße 8 (1. OG, kleiner Saal), 85609  
Aschheim  
Tel.: 0 89/46 23 67 10  
E-Mail: [doris.betz@caritasmuenchen.de](mailto:doris.betz@caritasmuenchen.de)

### Aying

**Verein Dorfleben und Soziales e.V.  
Seniorenbetreuung für Demenzkranke**  
Dorfstraße 3, 85653 Aying  
Tel.: 0 80 95/87 59 77 (dienstags 14-16 Uhr, außerhalb der Ferien)  
Tel.: 01 63/8 67 52 30  
E-Mail: [senioren@dsga.aying.de](mailto:senioren@dsga.aying.de)

### Brunnthal

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

### Garching b. München

**Nachbarschaftshilfe Garching e.V.  
Aktivierungsgruppe für Demenzkranke**  
Rathausplatz 1, 85748 Garching b. München  
Tel.: 0 89/3 20 13 48  
E-Mail: [mail@nbh-garching.de](mailto:mail@nbh-garching.de)  
Homepage: [www.nbh-garching.de](http://www.nbh-garching.de)

### Gräfelfing

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

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

**Fachstelle für pflegende Angehörige der Caritas**  
Frau Josefine Sostak  
Paul-Gerhardt-Allee 24, 81245 München  
Tel.: 0 89/82 99 20-0

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

### Grasbrunn

**Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Zorneding und  
Grasbrunn e.V.**  
Brunnenstraße 28, 85598 Vaterstetten  
Tel.: 0 81 06/36 84 76  
Fax: 0 81 06/36 84 84  
E-Mail: [info@nbh-vaterstetten.de](mailto:info@nbh-vaterstetten.de)  
Homepage: [www.nbh-vaterstetten.de](http://www.nbh-vaterstetten.de)



## Grünwald

### **Betreuungsgruppe „Herbstwind“ für ältere Menschen mit Demenzerkrankung, mit psychischer Veränderung oder Vereinsamung in der Parkresidenz Helmine Held**

Auf der Eierwiese 26, 82031 Grünwald  
Tel.: 089/641 45-0  
Fax: 089/641 45-4 10  
Homepage: [www.rotkreuzschwestern-muenchen.de](http://www.rotkreuzschwestern-muenchen.de)

### **Senioren Tagesresidenz Grünwald – Tagespflege**

Tölzer Straße 1 a, 82031 Grünwald  
Tel.: 089/6495 55 94 40  
Fax: 089/6495 55 10  
E-Mail: [info@senioren-tagesresidenz.de](mailto:info@senioren-tagesresidenz.de)  
Homepage: [www.senioren-tagesresidenz.de](http://www.senioren-tagesresidenz.de)

### **Stiftung Kath. Alten- und Familienpflegewerk Tagespflege**

Tobrukstraße 2, 82031 Grünwald  
Tel.: 089/9042 04 70  
Fax: 089/9042 04 70  
E-Mail: [tpgruenwald@familien-altenpflege.de](mailto:tpgruenwald@familien-altenpflege.de)  
Homepage: [www.familien-altenpflege.de](http://www.familien-altenpflege.de)

## Haar

### **Caritas-Dienste im Landkreis München Fachstelle für pflegende Angehörige**

Frau Doris Betz  
Jagdfeldring 17, 85540 Haar  
Tel.: 089/4623 67 10  
Fax: 089/4623 67 20  
E-Mail: [doris.betz@caritasmuenchen.de](mailto:doris.betz@caritasmuenchen.de)  
Für die Gemeinden Aschheim, Feldkirchen, Haar, Kirchheim b. München

## Höhenkirchen-Siegertsbrunn

### **Ambulanter Senioren Service (ASS)**

Bahnhofstraße 8,  
85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn  
Tel.: 081 02/7 84 44 25  
E-Mail: [ass@wohnen-am-schlossanger.de](mailto:ass@wohnen-am-schlossanger.de)  
Homepage: [www.ass-hksbr.de](http://www.ass-hksbr.de)

## Hohenbrunn

### **Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V. Sprechstunde für Angehörige von Menschen mit Demenz**

Rathaus Hohenbrunn  
Pfarrer-Wenk-Platz 1, 85662 Hohenbrunn  
Tel.: 01 52/28 63 99 45  
Homepage: [www.hohenbrunn.de](http://www.hohenbrunn.de)

## Ismaning

### **Hillebrandhof – Haus der Senioren**

Aschheimer Straße 2, 85737 Ismaning  
Tel.: 089/96 99 82 73  
E-Mail: [hillebrandhof@ismaning.de](mailto:hillebrandhof@ismaning.de)  
Homepage: [www.ismaning.de](http://www.ismaning.de)

### **Nachbarschaftshilfe Ismaning e.V.**

Reisingerstraße 27, 85737 Ismaning  
Tel.: 089/96 07 99-30  
Fax: 089/96 07 99-34  
E-Mail: [info@nbh-ismaning.de](mailto:info@nbh-ismaning.de)  
Homepage: [www.nbh-ismaning.de](http://www.nbh-ismaning.de)

## Kirchheim b. München

### **Malteser Hilfsdienst e.V.**

Café MalTa  
Frau Sabine Rube  
Räterstraße 21, 85551 Kirchheim b. München  
Tel.: 089/436 08-1 20  
E-Mail: [sabine.rube@malteser.org](mailto:sabine.rube@malteser.org)

### **Nachbarschaftshilfe Kirchheim, Heimstetten und Landsham e.V.**

Heimstettner Straße 4, 85551 Kirchheim b. München  
Tel.: 089/903 07 94 59  
Mobil: 01 51/70 13 06 61  
E-Mail: [info@nbhk.de](mailto:info@nbhk.de)  
Homepage: [www.nbhk.de](http://www.nbhk.de)

## Neubiberg

### **Herbstwind-Gruppe der Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V.**

Seniorenzentrum Neubiberg  
Hauptstraße 12, 85579 Neubiberg  
Tel.: 0 89/60 01 34 98  
(Anmeldung bei Frau Ulrike Planer)  
Fax: 0 89/6 00 13-6 37  
E-Mail: [seniorenzentrum@neubiberg.de](mailto:seniorenzentrum@neubiberg.de)  
Homepage: [www.neubiberg.de/home/kultur-und-freizeit](http://www.neubiberg.de/home/kultur-und-freizeit)

## Oberhaching

### **Herbstwind-Gruppe der Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V.**

Caritas Pflegeheim St. Rita  
Innerer Stockweg 6, 82041 Oberhaching  
Tel.: 0 89/66 05 92 22  
(Anmeldung bei Frau Ingrid Schmidt-Endraß)  
Tel: 01 60/97 37 62 66  
(Anmeldung bei Frau Josefina Köster)  
E-Mail: [ingrid.schmidt-endrass@aglm.de](mailto:ingrid.schmidt-endrass@aglm.de)  
Homepage: [www.aglm.de](http://www.aglm.de)

### **Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz**

**Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V.**  
Wintergarten der Seniorenresidenz  
Bahnhofplatz 3, 82041 Oberhaching (Deisenhofen)  
Tel.: 0 89/66 05-92 22

## Oberschleißheim

### **Kranken- und Altenpflegeverein**

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

### **Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz**

### **Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V.**

Pfarrheim Maria Patrona Bavariae  
Haselsberger Straße 9, 85764 Oberschleißheim  
Tel.: 0 89/66 05-92 22

## Ottobrunn

### **Caritas-Dienste im Landkreis München**

Soziale Beratung  
Putzbrunner Straße 11 a, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 0 89/60 85 20-10  
E-Mail: [cz-ottobrunn@caritasmuenchen.de](mailto:cz-ottobrunn@caritasmuenchen.de)

### **Haus der Senioren**

Mozartstraße 68, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 0 89/60 86 00 40  
E-Mail: [hds@ottobrunn.de](mailto:hds@ottobrunn.de)

## Planegg

### **Sozialnetz Würmtal-Insel**

### **Erstberatung für Menschen mit Demenz und pflegende Angehörige**

Pasinger Straße 13, 82152 Planegg  
Tel.: 0 89/89 32 97 40  
Fax: 0 89/89 54 69 58  
E-Mail: [info@wuermtal-insel.de](mailto:info@wuermtal-insel.de)  
Homepage: [www.wuermtal-insel.de](http://www.wuermtal-insel.de)

## Pullach i. Isartal

### **Diakonieverein Pullach e.V.**

Ambulante Pflege- und Demenzberatung  
Frau Hiltrud Rauch  
Tel.: 01 76/84 17 96 06

## Sauerlach

### **Nachbarschaftshilfe Sauerlach e.V.**

Münchener Straße 1, 82054 Sauerlach  
Tel.: 0 81 04/8 88 24 21  
E-Mail: [info@nbh-sauerlach.de](mailto:info@nbh-sauerlach.de)  
Homepage: [www.nbh-sauerlach.de](http://www.nbh-sauerlach.de)



## Schäftlarn

**Demenzhelfer-Vermittlung  
Familienzentrum Schäftlarn**  
Frau Marisa Martini-Bäumler und  
Frau Nicole Dietze  
Tel.: 081 78/9987 02

## Taufkirchen

**Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V.  
Tagesbetreuung für pflegebedürftige Menschen  
und Menschen mit Demenz**  
Service- und Beratungsstelle für ältere Menschen  
Eschenstraße 40, 82024 Taufkirchen  
Tel.: 089/6 66 10 03 90  
Fax: 089/6 66 10 03 99  
E-Mail: [info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de](mailto:info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de)  
Homepage: [www.nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de](http://www.nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de)  
Auch für Ottobrunn zuständig

**Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V.  
Betreuung für Senioren mit Demenz auch in  
türkischer Sprache  
Gesprächskreis für pflegende Angehörige**  
Ahornring 119, 82024 Taufkirchen  
Tel.: 089/66 60 91 80  
Fax: 089/66 60 91 82  
E-Mail: [info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de](mailto:info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de)  
Homepage: [www.nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de](http://www.nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de)

## Unterföhring

**Feringahaus Seniorenbegegnung und -beratung  
Austauschrunde Demenz**  
St.-Florian-Straße 2, 85774 Unterföhring  
Tel.: 089/99 57 98-80, -81  
E-Mail: [seniorenberatung@unterfoehring.de](mailto:seniorenberatung@unterfoehring.de)

## Unterhaching

**Caritas Dienste Landkreis München  
Sozialstation Hachinger Tal und Ottobrunn**  
Von-Stauffenberg-Straße 39, 82008 Unterhaching  
Tel.: 089/61 45 21 17  
Fax: 089/61 45 21 18  
E-Mail:  
[cs-hachinger-tal-ottobrunn@caritasmuenchen.de](mailto:cs-hachinger-tal-ottobrunn@caritasmuenchen.de)

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

**Herbstwind-Gruppe der Alzheimer Gesellschaft  
Landkreis München e.V.**  
Pfarrheim St. Korbinian  
Friedensplatz 3, 82008 Unterhaching und  
Pfarrheim St. Birgitta  
Parkstraße 11, 82008 Unterhaching  
Tel.: 089/66 05 92 22  
(Anmeldung bei Frau Ingrid Schmidt-Endraß)  
Tel: 01 60/97 37 62 66  
(Anmeldung bei Frau Josefina Köster)  
E-Mail: [ingrid.schmidt-endrass@aglm.de](mailto:ingrid.schmidt-endrass@aglm.de)  
Homepage: [www.aglm.de](http://www.aglm.de)

**Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen  
mit Demenz**  
Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V.  
Hauptstraße 42, 82008 Unterhaching  
Tel.: 089/66 05-92 22  
E-Mail: [kontakt@aglm.de](mailto:kontakt@aglm.de)

## Unterschleißheim

**Aktivierungs- und Betreuungsgruppe  
Selbsthilfegruppe Demenz**  
Pegasusstraße 18, 85716 Unterschleißheim  
Tel.: 089/3 10 74 61  
E-Mail: [info@bz-ush.awo-obb.de](mailto:info@bz-ush.awo-obb.de)

### **Gerontologische Seniorenberatung Online (Demenzberatung)**

Valerystraße 96, 85716 Unterschleißheim

Tel.: 089/32 15 87 75

E-Mail: [pwagner@seniorenberatung-online.de](mailto:pwagner@seniorenberatung-online.de)

Homepage: [www.seniorenberatung-online.de](http://www.seniorenberatung-online.de)

Vorwiegend für Unterschleißheim zuständig; alle anderen Landkreisbürger können sich bei Bedarf auch telefonisch oder online beraten lassen (anonym).

### **Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V.**

Alexander-Pachmann-Straße 40, 85716 Unterschleißheim

Tel.: 089/3 70 73 56

E-Mail: [buer@nbh-ush.de](mailto:buer@nbh-ush.de)

Homepage: [www.nbh-ush.de](http://www.nbh-ush.de)

### **„Herbstwind“ Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz**

Tel.: 089/3 70 73 56

(Anmeldung bei Frau Michaela Wolters)

E-Mail: [buer@nbh-ush.de](mailto:buer@nbh-ush.de)

### **Betreuung stundenweise bei Demenz oder eingeschränkter Alltagskompetenz**

Tel.: 089/3 70 73 56

E-Mail: [buer@nbh-ush.de](mailto:buer@nbh-ush.de)

## **Wohnen und Pflege für Menschen mit Demenz**

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

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

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

## **Aschheim**

### **Pichlmayr Senioren-Zentrum Aschheim**

Alpenstraße 55, 85609 Aschheim

Tel.: 089/96 01 56

Fax: 089/96 01 58 88

E-Mail: [aschheim@pichlmayr.de](mailto:aschheim@pichlmayr.de)

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

## **Aying**

### **AWO Seniorenzentrum Aying**

Schieferweg 29, 85653 Aying

Tel.: 080 95/87 56-0

Fax: 080 95/87 56-20

E-Mail: [info@sz-ain.awo-obb.de](mailto:info@sz-ain.awo-obb.de)

Homepage: [www.awo-obb.de](http://www.awo-obb.de)



## Garching b. München

**Senioren-Zentrum Garching  
Bürgermeister-Josef-Amon-Haus**  
Mühlfeldweg 4, 85748 Garching b. München  
Tel.: 089/3 22 99 67-0  
Fax: 089/3 22 99 67-1 11  
E-Mail: [garching@pichlmayr.de](mailto:garching@pichlmayr.de)  
Homepage: [www.pichlmayr.de](http://www.pichlmayr.de)

## Gräfelfing

**Alten- und Pflegeheim Rudolf und Maria Gunst-  
Haus**  
Lochhamer Straße 76, 82166 Gräfelfing  
Tel.: 089/89 82 43-0  
Fax: 089/85 49 17-9  
E-Mail: [rmg@brk-muenchen.de](mailto:rmg@brk-muenchen.de)  
Homepage: [www.brk-muenchen.de](http://www.brk-muenchen.de)

**Caritas Altenheim St. Gisela**  
Pasinger Straße 23, 82166 Gräfelfing  
Tel.: 089/89 82 34-0  
E-Mail: [st-gisela@caritasmuenchen.de](mailto:st-gisela@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [www.caritas-altenheim-graefelfing.de](http://www.caritas-altenheim-graefelfing.de)

## Grasbrunn

**ASB Casa-Vital GmbH  
Seniorenzentrum „Am Wiesengrund“**  
Harthäuser Weg 38, 85630 Grasbrunn  
Tel.: 089/62 14 64-0  
Fax: 089/62 14 64-3 99  
E-Mail: [rezeption.grasbrunn@sz-grasbrunn.de](mailto:rezeption.grasbrunn@sz-grasbrunn.de)  
Homepage: [www.asb-casa-vital.de](http://www.asb-casa-vital.de)

## Grünwald

**BRK Senioren- und Pflegeheim Römerschanz**  
Dr.-Max-Straße 3, 82031 Grünwald  
Tel.: 089/64 18 27-0  
Fax: 089/64 18 27 80  
E-Mail: [roem@brk-muenchen.de](mailto:roem@brk-muenchen.de)  
Homepage: [www.brk-muenchen.de](http://www.brk-muenchen.de)

## Parkresidenz Helmine Held

Auf der Eierwiese 26, 82031 Grünwald  
Tel.: 089/6 41 45-0  
Fax: 089/6 41 45-4 44  
E-Mail: [grw.empfang@swmbrk.de](mailto:grw.empfang@swmbrk.de)  
Homepage: [www.seniorenheim-gruenwald.de](http://www.seniorenheim-gruenwald.de)

**Stiftung Kath. Alten- und Familienpflegewerk**  
Tobrukstraße 2, 82031 Grünwald  
Homepage: [www.familien-altenpflege.de](http://www.familien-altenpflege.de)

## Ambulanter Pflegedienst Grünwald

Tel.: 089/6 41 13 06  
Fax: 089/64 91 17 13  
E-Mail: [pdgruenwald@familien-altenpflege.de](mailto:pdgruenwald@familien-altenpflege.de)  
Homepage: [www.familien-altenpflege.de](http://www.familien-altenpflege.de)

## Haar

**Seniorenheim Maria Stadler-Haus**  
Salmdorfer Straße 2, 85540 Haar  
Tel.: 089/4 60 02-5 12  
Fax: 089/4 60 02-5 02  
E-Mail: [info@msh-haar.de](mailto:info@msh-haar.de)  
Homepage: [www.msh-haar.de](http://www.msh-haar.de)

## Höhenkirchen-Siegertsbrunn

**Seniorenzentrum Wohnen am Schlossanger**  
Bahnhofstraße 8, 85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn  
Tel.: 081 02/7 84 44-0  
Fax: 081 02/7 84 44-44  
E-Mail: [info@wohnen-am-schlossanger.de](mailto:info@wohnen-am-schlossanger.de)  
Homepage: [www.wohnen-am-schlossanger.de](http://www.wohnen-am-schlossanger.de)

## Hohenbrunn

**Hilfe im Alter gGmbH**  
Evangelisches Pflegezentrum Lore Malsch  
Friedrich-Hofmann-Straße 4 a, 85521 Hohenbrunn  
Tel.: 089/60 05-0  
Fax: 089/60 05-2 00  
E-Mail: [aph-riemerling@im-muenchen.de](mailto:aph-riemerling@im-muenchen.de)  
Homepage: [www.hilfe-im-alter.de](http://www.hilfe-im-alter.de)

## Ismaning

**AWO Seniorenzentrum Bürgerstift Ismaning**  
Münchner Straße 41, 85737 Ismaning  
Tel.: 089/99 65 62-0  
Fax: 089/99 65 62-11  
E-Mail: [info@sz-ism.awo-obb.de](mailto:info@sz-ism.awo-obb.de)  
Homepage: [www.awo-obb-senioren.de](http://www.awo-obb-senioren.de)

## Kirchheim b. München

**Collegium 2000 gGmbH**  
Räterstraße 21, 85551 Kirchheim b. München  
Tel.: 089/9 45 67-30 34  
Fax: 089/9 45 67-30 84  
E-Mail: [info@collegium2000.com](mailto:info@collegium2000.com)  
Homepage: [www.collegium2000.net](http://www.collegium2000.net)

## Neubiberg

**AWO Altenpflegeheim Wilhelm-Hoegner-Haus**  
Albrecht-Dürer-Straße 27, 85579 Neubiberg  
Tel.: 089/60 02 95-0  
Fax: 089/60 02 95-55  
E-Mail: [wilhelm-hoegner-haus@awo-muenchen.de](mailto:wilhelm-hoegner-haus@awo-muenchen.de)  
Homepage: [www.awo-muenchen.de](http://www.awo-muenchen.de)

**Senioren- und Pflegeheim Ludwig Feuerbach**  
Albrecht-Dürer-Straße 23, 85579 Neubiberg  
Tel.: 089/6 00 86-6 00  
Fax: 089/6 00 86-8 21  
E-Mail: [verwaltung@feuerbach-haus.de](mailto:verwaltung@feuerbach-haus.de)  
Homepage: [www.pflegeheim-feuerbach.de](http://www.pflegeheim-feuerbach.de)

## Oberhaching

**Ambulante Demenz-Wohngemeinschaft  
Oberhaching**

Weitere Informationen (Beratung, Vormerkung, Anmeldung) erhalten Sie bei der  
**Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V.**  
Frau Ingrid Schmidt-Endraß  
Tel.: 01 76/10 32 37 36  
E-Mail: [ingrid.schmidt-endrass@aglm.de](mailto:ingrid.schmidt-endrass@aglm.de)

## Caritas Altenheim St. Rita

Innerer Stockweg 6, 82041 Oberhaching  
Tel.: 089/61 39 70  
Fax: 089/61 39 72 99  
E-Mail: [st-rita@caritasmuenchen.de](mailto:st-rita@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [www.caritas-altenheim-oberhaching.de](http://www.caritas-altenheim-oberhaching.de)

## Seniorenresidenz Deisenhofen

Bahnhofplatz 3, 82041 Oberhaching  
Tel.: 089/12 19 21-4 44  
Fax: 089/12 19 21-4 55  
E-Mail: [info@seniorenresidenz-deisenhofen.de](mailto:info@seniorenresidenz-deisenhofen.de)  
Homepage: [www.seniorenresidenz-deisenhofen.de](http://www.seniorenresidenz-deisenhofen.de)

## Oberschleißheim

### AWO-Seniorenpark

Prof.-Otto-Hupp-Straße 30, 85764 Oberschleißheim  
Tel.: 089/3 15 74-0  
Fax: 089/31-5 74-99  
E-Mail: [seniorenpark-oberschleissheim@awo-muenchen.de](mailto:seniorenpark-oberschleissheim@awo-muenchen.de)  
Homepage: [www.awo-muenchen.de](http://www.awo-muenchen.de)

## Ottobrunn

### Demenz-WG Ottobrunn

**Ambulant betreute Wohngemeinschaft für  
Menschen mit Demenz**

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

### Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V.

Hauptstraße 42, 82008 Unterhaching  
Tel.: 089/66 05 92 22  
E-Mail: [kontakt@aglm.de](mailto:kontakt@aglm.de)  
Homepage: [www.aglm.de](http://www.aglm.de)

### KWA Hanns-Seidel-Haus

Ottostr. 44, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 089/6 08 02-0  
Fax: 089/6 08 02-9 13  
E-Mail: [hanns-seidel@kwa.de](mailto:hanns-seidel@kwa.de)  
Homepage: [www.kwa.de](http://www.kwa.de)



### **Pflegezentrum St. Michael**

An der Ottosäule 2, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 089/66 06 93-0  
E-Mail: [info@pflegezentrumstmichael.de](mailto:info@pflegezentrumstmichael.de)  
Homepage: [www.pflegezentrumstmichael.de](http://www.pflegezentrumstmichael.de)

### **Planegg**

**Hilfe im Alter gmbH der Inneren Mission München, Evang. Alten- und Pflegeheim Planegg**  
Germeringer Straße 33, 82152 Planegg  
Tel.: 089/89 92 24-0  
Fax: 089/89 92 24-1 02  
E-Mail: [aph-planegg@im-muenchen.de](mailto:aph-planegg@im-muenchen.de)  
Homepage: [www.im-muenchen.de](http://www.im-muenchen.de)

### **Pullach i. Isartal**

**Gemeinnützige Paritätische Altenhilfe GmbH Haus am Wiesenweg**  
Wiesenweg 5, 82049 Pullach i. Isartal  
Tel.: 089/74 41 52-0  
Fax: 089/74 41 52-33 01  
E-Mail: [hausamwiesenweg@paritaet-bayern.de](mailto:hausamwiesenweg@paritaet-bayern.de)  
Homepage: [www.hausamwiesenweg.de](http://www.hausamwiesenweg.de)

**Kursana Domizil Pullach „Haus Georg“**  
Wolfratshauer Straße 1 – 5, 82049 Pullach  
Tel.: 089/7 44 94-0  
Fax: 089/7 44 94-1 04  
E-Mail: [kursana-pullach@dussmann.de](mailto:kursana-pullach@dussmann.de)  
Homepage: [www.kursana.de/pullach](http://www.kursana.de/pullach)

### **Sauerlach**

**Seniorenzentrum Sauerlach**  
Andreasstraße 18, 82054 Sauerlach  
Tel.: 081 04/88 93-0  
Fax: 081 04/88 93-20  
E-Mail: [info@sz-srl.awo-obb.de](mailto:info@sz-srl.awo-obb.de)  
Homepage: [www.awo-obb-senioren.de](http://www.awo-obb-senioren.de)

### **Schäftlarn**

**Evang. Alten- und Pflegeheim Ebenhausen**  
Gerhart-Hauptmann-Weg 10, 82067 Schäftlarn  
Tel.: 081 78/93 01-0  
Fax: 081 78/93 01-18  
E-Mail: [aph-ebenhausen@im-muenchen.de](mailto:aph-ebenhausen@im-muenchen.de)  
Homepage: [www.aph-ebenhausen.de](http://www.aph-ebenhausen.de)

### **Taufkirchen**

**Seniorenwohnanlage „Am Hachinger Bach“**  
Köglweg 1, 82024 Taufkirchen  
Tel.: 089/6 12 91-0  
Fax: 089/6 12 91-4 16  
E-Mail: [gerald.jantz@dw-hohenbrunn.de](mailto:gerald.jantz@dw-hohenbrunn.de)  
Homepage: [www.dw-hohenbrunn.de](http://www.dw-hohenbrunn.de)

**Pichlmayr Senioren - Zentrum Taufkirchen**  
Riegerweg 8 – 10, 82024 Taufkirchen  
Tel.: 089/6 22 99-0  
Fax: 089/6 22 99-2 90  
E-Mail: [taufkirchen.muenchen@pichlmayr.de](mailto:taufkirchen.muenchen@pichlmayr.de)  
Homepage: [www.pichlmayr.de](http://www.pichlmayr.de)

### **Unterhaching**

**Alten- und Pflegeheim St. Katharina Labouré Kongregation der Barmherzigen Schwestern**  
Herr Christoph Kugler  
Biberger Straße 8, 82008 Unterhaching  
Tel.: 089/61 52 08-0  
Fax: 089/61 52 08-5 00  
E-Mail: [st.katharina@barmherzige.net](mailto:st.katharina@barmherzige.net)  
Homepage: [www.altenheim-unterhaching.de](http://www.altenheim-unterhaching.de)

**BayernStift GmbH**  
**Seniorenwohncentrum Stumpfweise**  
Walter-Paetzmann-Straße 26, 82008 Unterhaching  
Tel.: 089/45 21 32-0  
Fax: 089/45 21 32-3 05  
E-Mail: [Anja.Aviszus@charleston.de](mailto:Anja.Aviszus@charleston.de)  
Homepage: [www.bayernstift.de](http://www.bayernstift.de)

**KWA Kuratorium Wohnen im Alter  
gemeinnützige AG**  
Stift am Parksee  
Rathausstraße 34, 82008 Unterhaching  
Tel.: 089/61 05-0  
Fax: 089/61 05-9 13  
E-Mail: [parksee@kwa.de](mailto:parksee@kwa.de)  
Homepage: [www.kwa.de](http://www.kwa.de)

### Unterschleißheim

**Gemeinnützige Paritätische Altenhilfe GmbH  
Unterschleißheim  
Senioren- und Pflegezentrum Unterschleißheim  
Haus am Valentinspark**  
Monikaweg 1 – 3, 85716 Unterschleißheim  
Tel.: 089/31 78 52-0  
Fax: 089/31 78 52-818  
E-Mail: [valentinspark@paritaet-bayern.de](mailto:valentinspark@paritaet-bayern.de)  
Homepage: [www.valentinspark.de](http://www.valentinspark.de)

Weitere Angebote:

### Krailling (Landkreis Starnberg)

**Caritas Altenheim Maria Eich**  
Rudolf-von-Hirsch-Straße 27, 82152 Krailling  
Tel.: 089/89 51 76  
Fax: 089/89 51 78-22  
E-Mail: [maria-eich@caritasmuenchen.de](mailto:maria-eich@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [www.caritas-nah-am-naechsten.de](http://www.caritas-nah-am-naechsten.de)

### München

**MFZ Münchner Förderzentrum Freimann  
Seniorenwohnheim Freimann**  
Herr Jonas Günther  
Burmesterstraße 26, 80939 München  
Tel.: 089/72 01 35 00  
Fax: 089/72 01 31 04  
E-Mail: [jonas.guenther@icpmuenchen.de](mailto:jonas.guenther@icpmuenchen.de)  
Homepage: [www.muenchner-foerderzentrum.de](http://www.muenchner-foerderzentrum.de)

### HINWEIS

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

**Münchner Pflegebörse**  
Bayerstraße 77 a, Rgb., 80335 München  
Tel.: 089/62 00 02 22  
Fax: 089/62 00 02 23  
E-Mail: [info@muenchnerpflegeboerse.de](mailto:info@muenchnerpflegeboerse.de)  
Homepage: [www.muenchnerpflegeboerse.de](http://www.muenchnerpflegeboerse.de)

**Wohnen im Alter**

**Wohnungsanpassung**

**Hilfen für den Haushalt und im Alltag**

**Essen auf Rädern**

**Hausnotrufdienste**

**Betreutes Wohnen zu Hause**

## „O‘zapft is – wenn zwei Feierbiester die Wiesn unsicher machen“



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

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

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

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

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

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



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





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



## Wohnen im Alter

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

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

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

### Wohnungsanpassung

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

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

Bürger des Landkreises München können sich an folgende Beratungsstelle wenden:

### Stadtteilarbeit e.V.

Beratungsstelle Wohnen  
Aachener Straße 9, 80804 München  
Tel.: 089 35 70 43-0  
Fax: 089 35 70 43-29  
E-Mail: [be-wohnen@verein-stadtteilarbeit.de](mailto:be-wohnen@verein-stadtteilarbeit.de)  
Homepage: [www.verein-stadtteilarbeit.de](http://www.verein-stadtteilarbeit.de)

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

### Die Beratungsstelle Wohnen hat folgende Arbeitsschwerpunkte:

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

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

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

### Finanzierung

Unter bestimmten Voraussetzungen erhalten Sie sowohl als Mieter als auch als Eigentümer Zuschüsse für die bevorstehende Umbaumaßnahme. Zunächst sollte aber geklärt werden, welche Umbauten technisch möglich und sinnvoll sind. Die Wohnberatung informiert Sie über unterschiedliche finanzielle Fördermittel bei der Umgestaltung Ihrer Wohnung bzw. Ihres Hauses.



Foto: Stadtteilarbeit e. V.

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

Informationen hinsichtlich der Fördermittel erhalten Sie außerdem im:

#### **Landratsamt München**

Sachgebiet Wohnungswesen und Förderung Kindertageseinrichtungen

Mariahilfplatz 17, 81541 München

Frau Barbara Hetze

Tel.: 089/62 21-25 05

E-Mail: [HetzeB@lra-m.bayern.de](mailto:HetzeB@lra-m.bayern.de)

Frau Andrea Pöttinger

Tel.: 089/62 21-24 90

E-Mail: [PoettingerA@lra-m.bayern.de](mailto:PoettingerA@lra-m.bayern.de)

#### **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.

#### **Hilfen für den Haushalt und im Alltag**

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

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

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

Weitere Hilfen für den Haushalt werden hier angeboten:

#### **Hauswirtschaftlicher Fachservice München Stadt und Landkreis**

Hochstraße 22, 85445 Schwaig/Oberding

Tel.: 081 22/1 87 47 45

Mobil: 01 70/4 35 06 78

Fax: 081 22/5 58 44 09

E-Mail: [hwf@neumair-online.de](mailto:hwf@neumair-online.de)

Homepage: [www.hwf-muenchen-starnberg.de](http://www.hwf-muenchen-starnberg.de)



## Essen auf Rädern

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

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

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

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

## Baierbrunn

### Essen auf Rädern

#### Pfarrei St. Peter und Paul

Forstenrieder Weg 13, 82065 Baierbrunn

Tel.: 0 89/7 93 37 35

Fax: 0 89/74 48 08 20

E-Mail: [st-peter-und-paul.baierbrunn@ebmuc.de](mailto:st-peter-und-paul.baierbrunn@ebmuc.de)

Homepage: [www.erzbistum-muenchen.de](http://www.erzbistum-muenchen.de)

## Gräfelfing

### Senioren- und Pflegeheim Rudolf und Maria Gunst-Haus

Lochhamer Straße 76, 82166 Gräfelfing

Tel.: 0 89/8 98 24 30

Fax: 0 89/8 54 91 79

E-Mail: [rmg@brk-muenchen.de](mailto:rmg@brk-muenchen.de)

Homepage: [www.brk-muenchen.de](http://www.brk-muenchen.de)

### Evang. Diakonieverein Würmtal

Tassilostraße 24A, 82166 Gräfelfing

Tel.: 0 89/80 91 77 19

E-Mail: [gf@diakonieverein-wuermtal.de](mailto:gf@diakonieverein-wuermtal.de)

Homepage: [www.essen-auf-raedern-wuermtal.de](http://www.essen-auf-raedern-wuermtal.de)

### Malteser Hilfsdienst gGmbH

Bahnhofstraße 2 a, 82166 Gräfelfing

Tel.: 0 89/85 80 80-0

Fax: 0 89/85 80 80-19

E-Mail: [malteser.graefelfing@malteser.org](mailto:malteser.graefelfing@malteser.org)

Homepage: [www.malteser-graefelfing.de](http://www.malteser-graefelfing.de)

## Hohenbrunn

### Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

#### Ortsverband Ottobrunn-Riemerling

Rudolf-Diesel-Straße 20, 85521 Hohenbrunn

Tel.: 0 89/12 17 78 83

Fax: 0 59 71/80 20 80 55

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

## Ottobrunn

### KWA Hanns-Seidel-Haus

Ottostraße 44, 85521 Ottobrunn

Tel.: 0 89/6 08 02-0

Fax: 0 89/6 08 02-9 13

E-Mail: [hanns-seidel@kwa.de](mailto:hanns-seidel@kwa.de)

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

## Planegg

### **Alten- und Pflegeheim Planegg**

Germeringer Straße 33, 82152 Planegg

Tel.: 089/89 92 24-0

Fax: 089/89 92 24-1 02

E-Mail: [aph-planegg@im-muenchen.de](mailto:aph-planegg@im-muenchen.de)

Homepage: [www.im-muenchen.de](http://www.im-muenchen.de)

### **St.- Elisabethen-Verein Planegg**

Bräuhausstraße 5, 82152 Planegg

Tel.: 089/8 59 81 10

Fax: 089/8 59 66 70

Homepage: [www.erzbistum-muenchen.de](http://www.erzbistum-muenchen.de)

## Pullach i. Isartal

### **Evangelische Diakoniestation Pullach**

Frau Roxana Paduariu

Mobil: 01 57/74 66 31 08

E-Mail: [ear.pullach@gmail.com](mailto:ear.pullach@gmail.com)

## Schäftlarn

### **Evang. Altenpflegeheim Ebenhausen**

Gerhart-Hauptmann-Weg 10, 82067 Schäftlarn

Tel.: 081 78/93 01-0

Fax: 081 78/93 01-18

E-Mail: [aph-ebenhausen@im-muenchen.de](mailto:aph-ebenhausen@im-muenchen.de)

Homepage: [www.im-muenchen.de](http://www.im-muenchen.de)

### **Essen auf Rädern Schäftlarn**

Klosterstraße 26, 82069 Schäftlarn

Tel.: 081 78/37 43

Fax: 081 78/95 59 93

E-Mail: [evang.kirche.ebenhausen@t-online.de](mailto:evang.kirche.ebenhausen@t-online.de)

## Unterhaching

### **KWA Kuratorium Wohnen im Alter**

**Gemeinnützige AG**

**KWA Club**

Biberger Straße 50, 82008 Unterhaching

Tel.: 089/6 65 58-5 00

Fax: 089/6 65 58-5 38

E-Mail: [info@kwa.de](mailto:info@kwa.de)

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

### **KWA Kuratorium Wohnen im Alter**

**Gemeinnützige AG**

**Stift am Parksee**

Rathausstraße 34, 82008 Unterhaching

Tel.: 089/61 05-0

Fax: 089/61 05-9 13

E-Mail: [info@kwa.de](mailto:info@kwa.de)

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

## Unterschleißheim

### **Caritas-Zentrum München-Nord**

Hildegard-von-Bingen-Anger 1 – 3,

85716 Unterschleißheim

Tel.: 089/31 60 63 20

E-Mail: [essen-auf-raedern-ush@caritasmuenchen.de](mailto:essen-auf-raedern-ush@caritasmuenchen.de)

Homepage: [www.caritas-nah-am-naechsten.de](http://www.caritas-nah-am-naechsten.de)

### **Gemeinnützige Paritätische Altenhilfe GmbH**

**Haus am Valentinspark**

Essen auf Rädern

Monikaweg 1 – 3

85716 Unterschleißheim

Tel.: 089/3 27 08 12-1 09/-1 77

Fax: 089/3 27 08 12-2 24

E-Mail: [ear-muenchen@paritaet-bayern.de](mailto:ear-muenchen@paritaet-bayern.de)

Homepage: [www.ear-muenchen.de](http://www.ear-muenchen.de)

### **Malteser Sozial-Patenschaft für Mahlzeiten**

Bahnhofstraße 2a, 82166 Gräfelfing

Frau Kornelia Imrich, Herr Martin Lanzinger

Tel.: 089/8 58 08 00

E-Mail: [malteser.graefelfing@malteser.org](mailto:malteser.graefelfing@malteser.org)

Homepage: [www.malteser-sozialpatenschaften.de](http://www.malteser-sozialpatenschaften.de)



Weitere Angebote:

## München

### **AWO Menüservice „Essen auf Rädern“ der apetito AG**

Wildermuthstraße 88, 80993 München  
Tel.: 089/4302435  
Fax: 089/4392191  
Homepage: [www.ihr-menueservice.de](http://www.ihr-menueservice.de)

### **BRK-Kreisverband München**

Essen auf Rädern  
Perchtinger Straße 5, 81379 München  
Tel.: 089/2373140  
E-Mail: [EaR@brk-muenchen.de](mailto:EaR@brk-muenchen.de)  
Homepage: [www.brk-muenchen.de](http://www.brk-muenchen.de)

### **Caritas-Zentrum München West und Würmtal**

Pippinger Straße 97a, 81247 München  
Tel.: 089/81099875  
Fax: 089/85796619  
E-Mail: [essenaufraedern@caritasmuenchen.de](mailto:essenaufraedern@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [www.caritas-muenchen-west-wuermtal.de](http://www.caritas-muenchen-west-wuermtal.de)

### **Johanniter-Menüdienst-Zentrale**

Schäftlarnstraße 9, 81371 München  
Tel.: 089/7201127  
Fax: 089/7201129  
E-Mail: [muenchen@juh-bayern.de](mailto:muenchen@juh-bayern.de)

### **Malteser Hilfsdienst e.V.**

Stadtgeschäftsstelle München  
Streitfeldstraße 19, 81673 München  
Tel.: 089/43608-500  
Fax: 089/43608-519  
E-Mail: [malteser.muenchen@malteser.org](mailto:malteser.muenchen@malteser.org)  
Homepage: [www.malteser-muenchen.de](http://www.malteser-muenchen.de)

## Hausnotrufdienste

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 Geräts, das Sie entweder am Handgelenk oder um den Hals tragen, können Sie von jedem Ort Ihrer Wohnung aus in Notfällen per Knopfdruck bei der Notzentrale Alarm auslösen. Inzwischen wird auch ein mobiler Notruf angeboten, damit Sie und Ihre Angehörigen auch unterwegs Sicherheit haben können. 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 im Besitz eines anerkannten Pflegegrades sind, haben Sie auch die Möglichkeit, eine Kostenbeteiligung bei Ihrer Pflegekasse oder bei Ihrem Sozialleistungsträger zu bekommen, da das Hausnotrufgerät ein anerkanntes Pflegehilfsmittel ist.

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

### **ASB Arbeiter-Samariter-Bund**

Regionalverband Oberbayern e.V.  
Adi-Maislinger-Straße 6 – 8, 81373 München  
Tel.: 089/74363-205  
Fax: 089/74363-190  
Homepage: [www.asb-muenchen.de](http://www.asb-muenchen.de)

### **BRK-Kreisverband München**

Perchtinger Straße 5, 81379 München  
Tel.: 089/23 73-2 75  
Fax: 089/23 73-4 59  
E-Mail: [hausnotruf@brk-muenchen.de](mailto:hausnotruf@brk-muenchen.de)  
Homepage: [www.brk-muenchen.de](http://www.brk-muenchen.de)

### **Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**

**Regionalverband München**  
Schäftlarnstraße 9, 81371 München  
Tel.: 089/7 20 11-61  
Fax: 089/7 20 11-29  
Homepage: [www.johanniter.de](http://www.johanniter.de)

### **Malteser Hilfsdienst e.V.**

**Stadtgeschäftsstelle München**  
Streitfeldstraße 1, 81673 München  
Tel.: 089/43 60 85 00  
Hausnotruf: 08 00/9 96 60 07  
Bundesweites Servicetelefon: 0 18 05/62 58 37 37  
Fax: 089/43 60 85 19  
E-Mail: [bistum.muenchen@malteser.org](mailto:bistum.muenchen@malteser.org)  
Homepage: [www.malteser-bistum-muenchen.de](http://www.malteser-bistum-muenchen.de)

## **Betreutes Wohnen zu Hause**

Mit Hilfe des Konzepts „Betreutes Wohnen zu Hause“ wird der Wunsch vieler 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 Kommunen des Landkreises verschaffen:

## **Garching b. München**

### **„Betreut Zuhause Wohnen bleiben“**

**Nachbarschaftshilfe Garching e.V.**  
Rathausplatz 1, 85748 Garching b. München  
Tel.: 089/3 20 13 48  
Fax: 089/32 62 74 48  
E-Mail: [mail@nbh-garching.de](mailto:mail@nbh-garching.de)  
Homepage: [www.nbh-garching.de](http://www.nbh-garching.de)



## Grasbrunn

### „Daheim nicht allein – Betreutes Wohnen zu Hause“ der Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Zorneding und Grasbrunn e.V.

Brunnenstr. 28, 85598 Baldham

Tel.: 0 1 06/3 68 46

Fax: 0 81 06/36 84 84

E-Mail: [betreutes-wohnen@nbh-vaterstetten.de](mailto:betreutes-wohnen@nbh-vaterstetten.de)

Homepage: [www.nbh-vaterstetten.de](http://www.nbh-vaterstetten.de)

## Gräfelfing

### Betreutes Wohnen zu Hause e.V.

Frau Karin Frost

Steubstraße 1 a, 82166 Gräfelfing

Tel.: 0 89/89 05 82 84

Fax: 0 89/89 05 82 85

E-Mail: [info@bwzh-wuermtal.de](mailto:info@bwzh-wuermtal.de)

Homepage: [www.bwzh-wuermtal.de](http://www.bwzh-wuermtal.de)

für Bürger aus Gräfelfing und Planegg

## Grünwald

### Betreutes Wohnen zu Hause Nachbarschaftshilfe Grünwald e.V.

Tobrukstraße 2, 82031 Grünwald

Tel.: 0 89/64 96 49 99-10

E-Mail: [info@nachbarschaftshilfe-gruenwald.de](mailto:info@nachbarschaftshilfe-gruenwald.de)

Homepage: [www.nachbarschaftshilfe-gruenwald.de](http://www.nachbarschaftshilfe-gruenwald.de)

## Haar

### Betreutes Wohnen zu Hause Nachbarschaftshilfe Haar e.V.

Kirchenstraße 3, 85540 Haar

Tel.: 0 89/1 43 36 49-20

Fax: 0 89/1 43 36 49-22

E-Mail: [seniorenbetreuung@nbh-haar.de](mailto:seniorenbetreuung@nbh-haar.de)

Homepage: [www.nbh-haar.de](http://www.nbh-haar.de)

## Höhenkirchen-Siegertsbrunn

### HandinHand Mehrgenerationengenossenschaft eG „Länger zu Hause Wohnen“

Frau Ruth Neumeier

Lerchenstraße 59 a,

85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn

Tel.: 01 57/88 12 04 25

E-Mail: [handinhandhksbr@web.de](mailto:handinhandhksbr@web.de)

Homepage: [www.hand-in-hand-genossenschaft.de/region-hksb](http://www.hand-in-hand-genossenschaft.de/region-hksb)

## Ismaning

### „Betreutes Wohnen Daheim“ Nachbarschaftshilfe Ismaning e.V.

Reisingerstraße 27, 85737 Ismaning

Tel.: 0 89/96 07 99-30

Fax: 0 89/96 07 99-34

E-Mail: [info@nbh-ismaning.de](mailto:info@nbh-ismaning.de)

Homepage: [www.nbh-ismaning.de](http://www.nbh-ismaning.de)

## Kirchheim b. München

### Betreutes Wohnen zu Hause in Kirchheim Collegium 2000

Räterstraße 21, 85551 Kirchheim b. München

Tel.: 0 89/9 45 67-30 34

Fax: 0 89/9 45 67-30 84

E-Mail: [info@collegium2000.com](mailto:info@collegium2000.com)

Homepage: [www.collegium2000.net](http://www.collegium2000.net)

## Oberschleißheim

### Betreutes Wohnen zu Hause Nachbarschaftshilfe Oberschleißheim e.V.

Am Margarethenanger 1, 85764 Oberschleißheim

Tel.: 0 89/31 56 76 60

Fax: 0 89/31 56 76 68

E-Mail: [info@nbh-osh.de](mailto:info@nbh-osh.de)

Homepage: [www.nbh-osh.de](http://www.nbh-osh.de)

## Ottobrunn

**Betreutes Wohnen zu Hause**  
**AWO Nachbarschaftshilfe Ottobrunn - Hohenbrunn - Neubiberg**  
Putzbrunner Straße 52, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 089/99016696  
Fax: 089/99016694  
E-Mail: [info@awo-nbh.de](mailto:info@awo-nbh.de)  
Homepage: [www.awo-nbh.de](http://www.awo-nbh.de)

**KWA Club Betreutes Wohnen zu Hause**  
**Hanns-Seidel-Haus**  
Ottostraße 44, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 089/60802-944  
Fax: 089/60802-913  
E-Mail: [club-dienste@kwa.de](mailto:club-dienste@kwa.de)  
Homepage: [www.kwa-club.de](http://www.kwa-club.de)

**Rat und Tat Pflegeberatungsservice**  
Robert-Koch-Straße 28, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 089/6092202  
Fax: 089/61180638  
E-Mail: [ratundtatpflegeberatungsservice@web.de](mailto:ratundtatpflegeberatungsservice@web.de)  
Homepage: [www.betreuteswohnenzuhause.de](http://www.betreuteswohnenzuhause.de)

## Sauerlach

**Betreutes Wohnen zu Hause**  
**Nachbarschaftshilfe Sauerlach e.V.**  
Frau Ursula Rammelmaier  
Münchener Straße 1, 82054 Sauerlach  
Tel.: 08104/8879600  
Fax: 08104/8882422  
E-Mail: [seniorenarbeit@nbh-sauerlach.de](mailto:seniorenarbeit@nbh-sauerlach.de)  
Homepage: [www.nbh-sauerlach.de](http://www.nbh-sauerlach.de)

## Taufkirchen

**Betreutes Wohnen zu Hause**  
**Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V.**  
**Service- und Beratungsstelle für ältere Menschen**  
Frau Monika Waibel  
Eschenstraße 40, 82024 Taufkirchen  
Tel.: 089/666100390  
Fax: 089/666100399  
E-Mail: [info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de](mailto:info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de)  
Homepage: [www.nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de](http://www.nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de)

## Unterföhring

**Besuchen und Beraten zu Hause „BBZ“**  
**Feringahaus Seniorenberatung**  
St.-Valentin-Weg 20, 85774 Unterföhring  
Tel.: 089/995798-80, -81  
Fax: 089/95835885  
E-Mail: [seniorenberatung@unterfoehring.de](mailto:seniorenberatung@unterfoehring.de)  
Homepage: [www.unterfoehring.de](http://www.unterfoehring.de)

## Unterhaching

**Betreutes Wohnen zu Hause**  
**KWA Club Unterhaching**  
Biberger Straße 50, 82008 Unterhaching  
Tel.: 089/60802-944  
E-Mail: [club-dienste@kwa.de](mailto:club-dienste@kwa.de)  
Homepage: [www.kwa-club.de](http://www.kwa-club.de)

## Unterschleißheim

**„Zu Hause – gut versorgt“ der Nachbarschaftshilfe**  
**Unterschleißheim e.V.**  
Frau Michaela Wolters  
Alexander-Pachmann-Straße 40,  
85716 Unterschleißheim  
Tel.: 089/37073-56  
Fax: 089/37073-570  
E-Mail: [mwolters@nbh-ush.de](mailto:mwolters@nbh-ush.de)  
E-Mail: [buero@nbh-ush.de](mailto:buero@nbh-ush.de)  
Homepage: [www.nbh-ush.de](http://www.nbh-ush.de)

Weitere Angebote:

## München

**Psychologischer Dienst für Ausländer**  
**Caritas-Zentrum-München-Innenstadt**  
**Betreutes Wohnen für MigrantInnen**  
Landwehrstraße 26, 80336 München  
Tel.: 089/231149-50  
Fax: 089/231149-59  
E-Mail: [pda@caritasmuenchen.de](mailto:pda@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [www.caritas-muenchen-innenstadt.de](http://www.caritas-muenchen-innenstadt.de)

**Betreutes Wohnen in einer Wohnanlage**

**Weitere Wohnformen**

## „Darf ich bitten? Im Walzerschritt ins neue Heim“



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

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

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

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

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

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





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

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

## Wohnen im Alter

### 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 seniorenrechtlichen und barrierefreien Wohnung. Hierfür wurden eigens auf die Bedürfnisse von Senioren zugeschnittene Wohnanlagen errichtet. In diesen Wohnanlagen kann eine Wohnung für eine oder zwei Personen entweder gekauft oder gemietet werden.

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

Die Grundleistungen sollen in erster Linie dem Wunsch nach Sicherheit und Unterstützung der Selbstständigkeit Rechnung tragen. Selbst wenn diese Leistungen noch nicht oder nur teilweise in Anspruch genommen werden, soll damit für den Fall, dass man zukünftig auf Hilfe und Unterstützung angewiesen ist, vorgesorgt werden – ähnlich wie bei einer Versicherung. Die Grundleistungen werden über eine monatliche Betreuungspauschale abgegolten. Versorgungsleistungen wie Pflege, Essensversorgung oder Hilfe im Haushalt, technische Serviceleistungen, soziale Betreuung oder Angebote der Freizeitgestaltung stehen als Wahlleistungen nach Bedarf zur Verfügung und 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. Inzwischen wurden vom Deutschen Institut für Normung in der DIN 77800 Qualitätsanforderungen für das „Betreute Wohnen für ältere Menschen“ festgelegt. Anbieter können sich entsprechend zertifizieren lassen.

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



Hier die entsprechenden Adressen:

#### **Bayerische Stiftung für Qualität im Betreuten Wohnen e. V.**

Geschäftsstelle:

Maria-Eich-Straße 15, 82166 Gräfelfing

Tel.: 0 89/89 86 01 13

Fax: 0 89/89 86 01 13

Mobil: 01 72/9 02 89 40

E-Mail: [buero@stiftung-betreutes-wohnen.de](mailto:buero@stiftung-betreutes-wohnen.de)

Homepage: [www.stiftung-betreutes-wohnen.de](http://www.stiftung-betreutes-wohnen.de)

#### **Bayerisches Staatsministerium für Wohnen, Bau und Verkehr**

– Abteilung Wohnungswesen und Städtebauförderung –

Franz-Josef-Strauß-Ring 4, 80539 München

Tel.: 0 89/21 92-33 31

Fax: 0 89/2 19 21-33 31

E-Mail: [Abteilung-3@stmb.bayern.de](mailto:Abteilung-3@stmb.bayern.de)

Homepage:

[www.bauministerium.bayern.de/wohnen](http://www.bauministerium.bayern.de/wohnen)

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

## Aschheim

### Betreutes Wohnen für Senioren

Watzmannstraße 20 und 30, 85609 Aschheim  
 Frau Renate Färber  
 Tel.: 089/90 99 78-40  
 Fax: 089/90 99 78-840  
 E-Mail: [renate.farber@aschheim.de](mailto:renate.farber@aschheim.de)  
 Homepage: [www.aschheim.de](http://www.aschheim.de)

### Pichlmayr Senioren-Zentrum Aschheim

Firmengruppe Pichlmayr  
 Alpenstraße 55, 85609 Aschheim  
 Tel.: 089/960 15-6  
 Fax: 089/960 15-88 88  
 E-Mail: [aschheim@pichlmayr.de](mailto:aschheim@pichlmayr.de)  
 Homepage: [www.pichlmayr.de](http://www.pichlmayr.de)

## Garching b. München

### Länger Immobilien Verwaltungs GmbH und Co. KG

**Betreutes Wohnen im Königsgarten**  
 Mühlfeldweg 2, 85764 Garching b. München  
 Tel.: 094 21/74 08 77 (Büro in Straubing)  
 Fax: 094 21/74 08 79  
 E-Mail: [info@koenigsgarten.com](mailto:info@koenigsgarten.com)  
 Homepage: [www.wohnen-im-koenigsgarten.de](http://www.wohnen-im-koenigsgarten.de)

### Pichlmayr Senioren-Zentrum Garching

**Bürgermeister Josef-Amon Haus**  
 Mühlfeldweg 4, 85748 Garching  
 Tel.: 089/3229967-0  
 Fax: 089/3 22 99 67-1 11  
 E-Mail: [garching@pichlmayr.de](mailto:garching@pichlmayr.de)  
 Homepage: [www.pichlmayr.de](http://www.pichlmayr.de)

## Gräfelfing

### Caritas Altenheim St. Gisela

Pasinger Straße 23, 82166 Gräfelfing  
 Tel.: 089/89 82 34-0  
 E-Mail: [st-gisela@caritasmuenchen.de](mailto:st-gisela@caritasmuenchen.de)  
 Homepage: [www.caritas-altenheim-graefelfing.de](http://www.caritas-altenheim-graefelfing.de)

### Senioren- und Pflegeheim Rudolf und Maria Gunst Haus

Lochhamer Straße 76, 82166 Gräfelfing  
 Tel.: 089/89 82 43-0  
 Fax: 089/89 82 43-80  
 E-Mail: [info@rmg-graefelfing.de](mailto:info@rmg-graefelfing.de)  
 Homepage: [www.rmg-graefelfing.de](http://www.rmg-graefelfing.de)

## Grasbrunn

### Seniorenzentrum „Am Wiesengrund“

Harthäuser Weg 38, 85630 Grasbrunn  
 Tel.: 089/62 14 64-0  
 Fax: 089/62 14 64-3 99  
 E-Mail: [info@asb-casa-vital.de](mailto:info@asb-casa-vital.de)  
 Homepage: [www.asb-casa-vital.de/grasbrunn](http://www.asb-casa-vital.de/grasbrunn)

## Grünwald

### Seniorenwohnanlage Hans und Gerda Tremml-Stiftung

Parzivalstraße 1 – 5, 82031 Grünwald  
 Tel.: 089/64 19 80  
 Fax: 089/64 19 81 11  
 E-Mail: [tremml-stiftung@im-muenchen.de](mailto:tremml-stiftung@im-muenchen.de)  
 Homepage: [www.im-muenchen.de/hilfe-im-alter](http://www.im-muenchen.de/hilfe-im-alter)

## Haar

### Betreutes Wohnen Haar

#### Gemeinde Haar und AWO Kreisverband München-Stadt e.V.

Frau Nadine Schütz  
 Peter-Henlein-Straße 36 – 38, 85540 Haar  
 Tel.: 089/46 08 98-24  
 Fax: 089/46 08 98-79  
 E-Mail: [betreuteswohnenhaar@awo-muenchen.de](mailto:betreuteswohnenhaar@awo-muenchen.de)  
 Homepage: [www.awo-muenchen.de/senioren/betreutes-wohnen](http://www.awo-muenchen.de/senioren/betreutes-wohnen)



## Kirchheim b. München

**Seniorenzentrum Kirchheim  
Collegium 2000 gGmbH**  
Räterstraße 21, 85551 Kirchheim b. München  
Tel.: 089/945 67 30 34  
Fax: 089/945 67 30 84  
E-Mail: [info@collegium2000.com](mailto:info@collegium2000.com)  
Homepage: [www.collegium2000.net](http://www.collegium2000.net)

## Neuried

**Betreutes Wohnen am Maxhofweg Neuried  
Rohrer Immobilien GmbH**  
Lessingstraße 9, 80336 München  
Tel.: 089/54 30 40  
Fax: 089/54 30 42 00  
Homepage: [www.rohrer-immobilien.de](http://www.rohrer-immobilien.de)

## Oberschleißheim

**Seniorenpark der Gemeinde Oberschleißheim**  
Prof.-Otto-Hupp-Straße 32 – 36,  
85764 Oberschleißheim  
Tel.: 089/3 15 74-0  
Fax: 089/3 15 74-2 99  
E-Mail: [seniorenpark-oberschleissheim@awo-muenchen.de](mailto:seniorenpark-oberschleissheim@awo-muenchen.de)  
Homepage: [www.awo-muenchen.de/senioren](http://www.awo-muenchen.de/senioren)

## Ottobrunn

**Beethoven Senioren-Residenz – Ehepaar Kommol**  
Beethovenstraße 1, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 089/66 02 99-14  
Fax: 089/66 02 99-20  
E-Mail: [w@kommol.de](mailto:w@kommol.de)  
Homepage: [www.beethoven-residenz.de](http://www.beethoven-residenz.de)

**KWA Stift Brunneck**  
Cramer-Klett-Straße 1, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 089/600 14-0  
Fax: 089/600 14-9 13  
E-Mail: [info@kwa.de](mailto:info@kwa.de)  
Homepage: [www.kwa.de](http://www.kwa.de)

## Putzbrunn

**AWO Wilhelm-Hoegner-Haus  
Pflegerstation**  
Parkstraße 3 a, 85640 Putzbrunn  
Tel.: 089/60 02 95-0  
Fax: 089/60 02 95-55  
E-Mail: [wilhelm-hoegner-haus@awo-muenchen.de](mailto:wilhelm-hoegner-haus@awo-muenchen.de)  
Homepage: [www.awo-muenchen.de](http://www.awo-muenchen.de)

## Taufkirchen

**Seniorenzentrum Taufkirchen – Betreutes  
Wohnen**  
Riegerweg 12, 82024 Taufkirchen  
Tel.: 089/66 67 21 78  
Fax: 089/6 12 74 93  
E-Mail: [schreyer@taufkirchen-mucl.de](mailto:schreyer@taufkirchen-mucl.de)  
Homepage: [www.taufkirchen-mucl.de](http://www.taufkirchen-mucl.de)

**Betreute Wohnanlage „Sonnenpark“  
Malteser Hilfsdienst gGmbH**  
Köglweg 9, 82024 Taufkirchen  
Tel.: 089/66 62 88-19  
Tel.: 089/12 15 51 71 (Leitung Betreutes Wohnen)  
E-Mail: [malteser.taufkirchen@malteser.org](mailto:malteser.taufkirchen@malteser.org)  
Homepage: [www.malteser-bistum-muenchen.de](http://www.malteser-bistum-muenchen.de)

## Unterhaching

**KWA Kuratorium Wohnen im Alter  
Stift am Parksee**  
Rathausstraße 34, 82008 Unterhaching  
Tel.: 089/61 05-0  
Fax: 089/61 05-9 13  
E-Mail: [info@kwa.de](mailto:info@kwa.de)  
Homepage: [www.kwa.de/standorte/unterhaching/kwa-stift-am-parksee/](http://www.kwa.de/standorte/unterhaching/kwa-stift-am-parksee/)

**Seniorenzentrum Stumpfweise**  
Walter-Paetzmann-Straße 26, 82008 Unterhaching  
Tel.: 089/45 21 32-0  
Fax: 089/45 21 32-3 05  
E-Mail: [schaumburg@bayernstift.de](mailto:schaumburg@bayernstift.de)  
Homepage: [www.bayernstift.de](http://www.bayernstift.de)

## Unterschleißheim

### Caritas-Dienste Schleißheim/Garching

Im Klosterfeld 14 b, 85716 Unterschleißheim  
 Tel.: 089/32 18 32-0  
 Fax: 089/32 18 32-53  
 E-Mail: [soziale-dienste-schleissheim-garching@caritasmuenchen.de](mailto:soziale-dienste-schleissheim-garching@caritasmuenchen.de)  
 Für Bürger aus Ober- und Unterschleißheim und Garching

### Wohnanlage Margaretenanger

**Betreutes Wohnen der Stadt Unterschleißheim**  
 Hildegardstraße 4, 85716 Unterschleißheim  
 Tel.: 089/3 10 09-1 20  
 E-Mail: [stadt@ush.bayern.de](mailto:stadt@ush.bayern.de)  
 Homepage: [www.wohnen-im-alter.de](http://www.wohnen-im-alter.de)

### Wohnanlage Monikaweg 3 / S & H GmbH & Co., Hallbergmoos

Monikaweg 3, 85716 Unterschleißheim  
 Tel.: 08 11/99 95 95 90  
 E-Mail: [kontakt@schleich-haberl.de](mailto:kontakt@schleich-haberl.de)  
 Homepage: [www.schleich-haberl.de](http://www.schleich-haberl.de)

Weitere Angebote:

## Gauting

### Seniorenresidenz Gauting

**Betreutes Wohnen – Selbständig altersgerecht leben**  
 Angerweg 12 – 20, 82131 Gauting  
 Tel.: 089/84 07 99-0  
 Fax: 089/84 05 08 45  
 E-Mail: [info@roemerstein-immobilien.de](mailto:info@roemerstein-immobilien.de)  
 Homepage: [www.seniorenresidenz-gauting.de](http://www.seniorenresidenz-gauting.de)

## München

### Arbeiter Samariter Bund

Betreute Wohnanlage „Cosimagarten“  
 Hochstiftsweg 29, 81925 München  
 Tel.: 089/55 06 38 08  
 Fax: 089/55 06 38 09  
 E-Mail: [cosimagarten@asbmuenchen.de](mailto:cosimagarten@asbmuenchen.de)  
 Homepage: [www.asb-muenchen.de](http://www.asb-muenchen.de)

### Diakoniestation Martha-Maria

Wolfratshäuser Straße 101, 81479 München  
 Tel.: 089/72 76-5 00  
 Fax: 089/72 76-5 09  
 E-Mail: [Seniorenzentrum.Muenchen@Martha-Maria.de](mailto:Seniorenzentrum.Muenchen@Martha-Maria.de)  
 Homepage: [www.martha-maria.de](http://www.martha-maria.de)

### Haus St. Elisabeth der St. Anna Hilfe Stiftung Liebenau

Allgäuer Straße 34, 81475 München  
 Tel.: 089/74 50 90-36  
 Fax: 089/74 50 90-21  
 E-Mail: [elisabeth.muenchen@stiftung-liebenau.de](mailto:elisabeth.muenchen@stiftung-liebenau.de)  
 Homepage: [www.stiftung-liebenau.de](http://www.stiftung-liebenau.de)

### Kreszentia-Stift München

#### Kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts Wohnstift und Pflegeheim

Isartalstraße 6, 80469 München  
 Tel.: 089/7 47 18-0  
 Fax: 089/7 7 18-200  
 E-Mail: [info@kreszentia-stift.de](mailto:info@kreszentia-stift.de)  
 Homepage: [www.kreszentia-stift.de](http://www.kreszentia-stift.de)

### Malteser Hilfsdienst e.V.

#### Betreute Wohnanlage „St. Vinzenz Rondell“

Streitfeldstraße 1, 81673 München  
 Tel.: 089/12 15 51 71  
 E-Mail: [malteser.muenchen@malteser.org](mailto:malteser.muenchen@malteser.org)  
 Homepage: [www.malteser-muenchen.de](http://www.malteser-muenchen.de)

### Pflegezentrum Moosach

Bauberger Straße 49, 80992 München  
 Tel.: 089/15 92 79 90  
 Fax: 089/1 59 27 99 99  
 E-Mail: [moosach@archenoris.de](mailto:moosach@archenoris.de)  
 Homepage: [www.archenoris.net/pflegezentrum-moosach](http://www.archenoris.net/pflegezentrum-moosach)



## Poing (Landkreis Ebersberg)

### Seniorenzentrum Poing

Marktstraße 7, 85586 Poing  
Tel.: 081 21/9 86 62 26  
Fax: 081 21/9 86 62 13  
E-Mail: [info@pfligesterngmbh.de](mailto:info@pfligesterngmbh.de)  
Homepage: [www.pfligesterngmbh.de](http://www.pfligesterngmbh.de)

## Weitere Wohnformen

Um den Bedürfnissen und Wünschen der Senioren nach weitestgehender Eigenständigkeit Rechnung zu tragen, werden auf den nächsten Seiten weitere Möglichkeiten für das Wohnen im Alter vorgestellt.

### Wohnen für Hilfe

#### Die alternative Wohnform für Jung und Alt

Als älterer Mensch kennen Sie vermutlich die Situation: Die Hausarbeit, das Einkaufen oder die Gartenarbeit gehen nicht mehr so schnell von der Hand. Ein Umzug weg von der vertrauten Umgebung kommt für Sie nicht in Frage. Haben Sie ein Zimmer frei? Dann könnte Wohnen für Hilfe ein interessantes Angebot für Sie sein.

Wohnen für Hilfe vermittelt junge Menschen – vor allem Studierende oder Auszubildende. Anstatt Miete zu bezahlen, übernehmen diese Arbeiten im Haus und Garten. Sie erhalten Unterstützung und Entlastung bei der Alltagsarbeit. Ausgenommen sind Pflegeleistungen. Die jungen Menschen bringen außerdem Geselligkeit und Sicherheit in Ihr Leben.

Der Orientierungsrahmen bei Wohnen für Hilfe:

**1 qm Wohnfläche = 1 Stunde Hilfe im Monat**

Die Nebenkosten werden in Form einer Monatspauschale bezahlt.

Bei Interesse werden Sie vom Seniorentreff Neuhausen e.V. beraten – auch in Form eines persönlichen Gesprächs bei Ihnen zuhause.

### Seniorentreff Neuhausen e.V.

#### Wohnen für Hilfe

Leonrodstraße 14 b, 80634 München  
Frau Ursula Schneider-Savage  
Tel.: 089/13 92 84 19-20  
E-Mail: [wfh@seniorentreff-neuhausen.de](mailto:wfh@seniorentreff-neuhausen.de)  
Homepage: [www.seniorentreff-neuhausen.de](http://www.seniorentreff-neuhausen.de)

## Ambulant betreute Wohngemeinschaften

Ambulant betreute Wohngemeinschaften werden häufig von ambulanten Pflegediensten oder Wohlfahrtsverbänden betrieben. Die z.T. pflegebedürftigen Bewohner leben in ihrem eigenen Zimmer innerhalb einer Wohngemeinschaft und beteiligen sich so weit wie möglich am alltäglichen Leben. Ein ambulanter Pflegedienst übernimmt je nach Bedarf die Versorgung. Diese Wohnform stellt eine Alternative zum Leben in einer stationären Pflegeeinrichtung dar.

Weitergehende Informationen erhalten Sie bei den Beratungsstellen für Senioren und den Fachstellen für pflegende Angehörige (s. Seite 126 ff.).

Für Menschen mit Demenz gibt es im Landkreis München folgende ambulant betreute Wohngemeinschaften:

## Oberhaching

### Ambulante Demenz-Wohngemeinschaft Oberhaching

Weitere Informationen (Beratung, Vormerkung, Anmeldung) erhalten Sie bei der **Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V.**  
Frau Ingrid Schmidt-Endraß  
Tel.: 01 76/10 32 37 36  
E-Mail: [ingrid.schmidt-endrass@aglm.de](mailto:ingrid.schmidt-endrass@aglm.de)

## Ottobrunn

### **Demenz-WG Ottobrunn Ambulant betreute Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz**

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

### **Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V.**

Hauptstraße 42, 82008 Unterhaching

Tel.: 0 89/66 05 92 22

E-Mail: [kontakt@aglm.de](mailto:kontakt@aglm.de)

## Unterstütztes Wohnen

Beim unterstützten Wohnen wird Landkreisbürgern dabei geholfen, den Verbleib in der eigenen Wohnung zu sichern. Der Hilfebedarf kann dabei unterschiedliche Gründe haben, z. B. finanzielle Schwierigkeiten, Krankheit, Trennung/Scheidung, psychosoziale Probleme. Das Angebot des unterstützten Wohnens ist kostenlos.

## Haar

### **Caritas-Dienste im Landkreis**

Unterstütztes Wohnen Haar

Jagdfeldring 17, 85540 Haar

Tel.: 0 89/46 23 67 10

Fax: 0 89/46 23 67 20

E-Mail: [gsa-haar@caritasmuenchen.de](mailto:gsa-haar@caritasmuenchen.de)

Homepage: [www.caritas-nah-am-naechsten.de](http://www.caritas-nah-am-naechsten.de)

## Ottobrunn

### **Caritas-Dienste im Landkreis**

Unterstütztes Wohnen Ottobrunn

Putzbrunner Straße 11 a, 85521 Ottobrunn

Tel.: 0 89/60 85 20 10

Homepage: [www.caritas-ramersdorf-perlach.de](http://www.caritas-ramersdorf-perlach.de)

## Mehrgenerationenwohnen

Im Mehrgenerationenwohnen leben idealerweise junge Menschen, Familien und ältere Menschen in ihren eigenen barrierefreien Wohnungen unter einem Dach. Ziel ist es, sich gegenseitig im Alltag zu unterstützen, z. B. bei Einkäufen oder der Kinderbetreuung.

Welche Wohnformen bei Ihnen vor Ort angeboten werden, können Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung erfragen.

**Hilfe und Entlastung bei Pflegebedürftigkeit**

**Pflegeberatung**

**Leistungen der Pflegeversicherung**

**Pflegezeit und Familienpflegezeit**

**Beratung und Entlastung für pflegende Angehörige**

**Ambulante Pflegedienste**

**Ambulante psychiatrische Pflege**

**Tagespflege**

**Kurzzeit- und Verhinderungspflege**

**Informationen zur 24-Stunden-Pflege**

**Stationäre Senioren- und Pflegeeinrichtungen**

**Gerontopsychiatrische Heimplätze**

## „Ein Leben für die Familie“



Gisela R. aus dem nördlichen Landkreis bezeichnet sich als Familienmensch durch und durch. Waren es zunächst ihre eigenen Eltern, um die sie sich gekümmert hat, so bekamen dann die Kinder und Enkelkinder, ihre ganze Fürsorge und Energie...

Ebenso selbstverständlich ist es jetzt für Frau R., sich um ihren Mann zu kümmern, der seit seinem Schlaganfall pflegebedürftig ist. Zeit für eigene Hobbys oder Beschäftigungen? „Nein, dafür war noch nie Zeit“, erklärt Frau R. „Ich musste mich doch um die Familie kümmern. Aber ich bereue keine Minute davon. Die Familie ist mir immer schon das Wichtigste gewesen.“

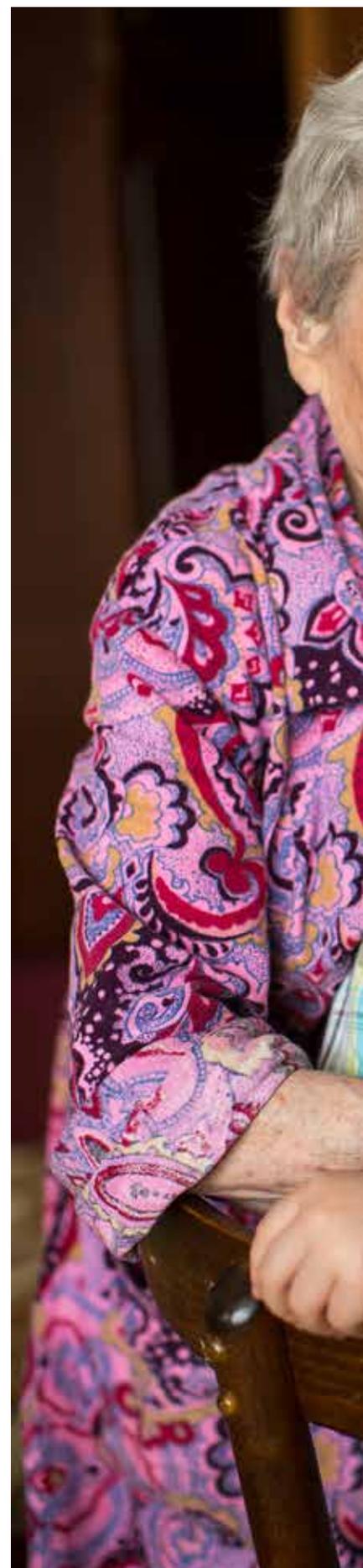
Nachdem Frau R. im Rahmen der Entlassung ihres Mannes aus dem Krankenhaus und der Reha keinerlei Unterstützung oder Informationen erhalten hatte, wagten sie es, ihren Mann trotz der vorhandenen Treppen im Haus in die eigenen vier Wände zu holen. Langsam aber erfolgreich konnte ihr Mann die Stufen bewältigen. Nach seinem Schlaganfall war Herr R. psychisch labil und musste behutsam an die neue Situation gewöhnt werden. Auf der verzweifelten Suche nach Hilfsangeboten stieß Gisela R. vor sechs Jahren dann auf eine Anzeige im örtlichen Gemeindeblatt. Dort war eine Sprechstunde der Fachstelle für pflegende Angehörige des Paritätischen Wohlfahrtsverbands ausgeschrieben und Frau R. beschloss, dort einen Termin wahrzunehmen.

Ihr fehlten sämtliche Informationen über mögliche finanzielle und alltagspraktische Hilfen, z. B. über das Pflegegeld. Die Beraterin habe sich sehr viel Zeit genommen und habe gemeinsam mit ihr alle relevanten Maßnahmen in die Wege geleitet, um eine optimale Versorgung für den Ehemann sicherzustellen. Im Rahmen dieser Beratung fand Frau R. dann auch den Weg in die monatlich stattfindende Angehörigengruppe, an der sie sehr zuverlässig teilnimmt. „Wissen Sie, das sind jeden Monat zwei Stunden, die nur mir gehören. Und das genieße ich sehr.“ Inzwischen kenne sie die anderen pflegenden Angehörigen, man trinke zusammen Kaffee und tausche sich aus. Gisela R. erklärt, dass es für sie äußerst interessant sei, von anderen Menschen zu hören, welche Angebote es gibt, die ihr noch nicht bekannt sind.

Ebenso wichtig sei es ihr aber auch zu sehen, dass es viele andere pflegende Angehörige gibt, die sich in der gleichen Situation befinden wie sie oder deren Probleme noch viel größer sind. Nach den zwei Stunden gehe sie sehr zufrieden wieder nach Hause.



*Gisela ist genügsam. Ihre Erfüllung findet sie, wenn sie sich um ihre Familie kümmern kann. Früher waren es die eigenen Kinder, heute sind es der Mann und ihre Enkel, die sie auf Trab halten. Doch die zwei Stunden Auszeit bei der Angehörigengruppe gehören ihr ganz alleine.*





Es sei ein Glück, diese Beratung in Anspruch genommen zu haben. Ohne die Fachstelle würde sie noch heute allein dastehen. Dass sie ihre eigenen Interessen hintan stellt, um ganz für ihren Mann da zu sein, ist für Frau R. auch weiterhin selbstverständlich.

## Hilfe und Entlastung bei Pflegebedürftigkeit

Wenn sich ein älterer Mensch nicht mehr allein versorgen kann, Unterstützung bei alltäglichen Aufgaben wie Waschen, An- und Auskleiden, Medikamentengabe etc. benötigt und die Selbstständigkeit eingeschränkt ist, können Leistungen aus der Pflegekasse beantragt werden. Die Pflegekassen sind bei den Krankenkassen angesiedelt.

Durch das Pflegestärkungsgesetz II haben sich seit 01.01.2017 einige Änderungen ergeben, die sich auf die Leistungen der Pflegeversicherung beziehen. In den meisten Fällen decken die Leistungen nicht alle Kosten ab, so dass ein Eigenanteil geleistet werden muss. Wenn die Voraussetzungen vorliegen, kann der Eigenanteil durch einen Sozialhilfeträger übernommen werden.



### Pflegeberatung

Bei der Vielzahl der Informationen und gesetzlichen Änderungen im Rahmen der Reform der Pflegeversicherung fällt es oft nicht leicht, den Überblick zu bewahren und die für sich passende individuelle Versorgung zu organisieren. Deshalb haben Sie sowohl als gesetzlich als auch als privat krankenversicherte pflegebedürftige Person gem. § 7a SGB XI den Anspruch, zum Thema Pflege beraten zu werden. Die Beratung kann in telefonischer oder persönlicher Form erfolgen. Manche Beratungen finden auf Wunsch auch in Form eines Hausbesuchs statt. Die Beratung erfolgt unabhängig. Sie erhalten bei Bedarf auch Unterstützung bei der Antragstellung.

Die nachfolgenden Stellen beraten im gesamten Landkreis zu allen Fragen rund um das Thema Pflege gemäß § 7a SGB XI:

#### **Pflegehotline der AWO München gemeinnützige Betriebs-GmbH**

Gravelottestraße 8, 81667 München  
Tel.: 0800/6070110 (gebührenfrei)  
Homepage: [www.awo-pflegeberatung.de](http://www.awo-pflegeberatung.de)

#### **Compass Private Pflegeberatung GmbH**

Gustav-Heinemann-Ufer 74 c, 50968 Köln  
Tel.: 0800/1018800 (gebührenfrei)  
E-Mail: [info@compass-pflegeberatung.de](mailto:info@compass-pflegeberatung.de)  
Homepage: [www.compass-pflegeberatung.de](http://www.compass-pflegeberatung.de)

#### **Bezirk Oberbayern**

Prinzregentenstraße 14, 80538 München  
Tel.: 089/2198-26001  
E-Mail: [Regina.Lengmueller@bezirk-oberbayern.de](mailto:Regina.Lengmueller@bezirk-oberbayern.de)  
Homepage: [www.bezirk-oberbayern.de](http://www.bezirk-oberbayern.de)

#### **Sozialverband VdK Bayern e.V.**

**Landesverband-München**  
**Ressort Leben im Alter**  
Schellingstraße 31, 80799 München  
Tel.: 089/2117-132  
Fax: 089/2117-141  
E-Mail: [lebenimalter.bayern@vdk.de](mailto:lebenimalter.bayern@vdk.de)  
Homepage: [www.vdk.de/bayern](http://www.vdk.de/bayern)

#### **Beratungstelefon Pflege und Wohnen**

Tel.: 089/2117-112  
Montag bis Freitag 8-12 Uhr, Donnerstag 15-18 Uhr

#### **Fachstelle für pflegende Angehörige Landkreis München**

**Paritätischer Wohlfahrtsverband Bayern e.V.**  
Mariahilfplatz 17, 81541 München  
Tel.: 089/6221-2164, -2127, -2126  
E-Mail: [fachstellelandkreismuc@paritaet-bayern.de](mailto:fachstellelandkreismuc@paritaet-bayern.de)  
Homepage: [www.muenchen.paritaet-bayern.de](http://www.muenchen.paritaet-bayern.de)

#### **Pflegeberatung der AOK Bayern**

Landsberger Straße 150 – 152, 80339 München  
Tel.: 089/5444-0  
Homepage: [www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)

## HINWEIS

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob dort eine Pflegeberatung angeboten wird.

### **Pflegeservice Bayern**

Informations- und Anlaufstelle für alle gesetzlich Versicherten zu Fragen zum Thema Pflege  
Waltherstraße 2, 90429 Nürnberg  
Tel.: 08 00/7 72 11 11 (gebührenfrei)  
E-Mail: [service@pflegeservice-bayern.de](mailto:service@pflegeservice-bayern.de)  
Homepage: [www.pflegeservice-bayern.de](http://www.pflegeservice-bayern.de)

Pflegeberatung gemäß § 7a SGB XI wird zudem vor Ort in den folgenden Gemeinden und Städten im Landkreis München angeboten:

### **Aying**

**AWO Beratungsdienst Pflege im Seniorenzentrum Aying**  
Schieferweg 29, 85653 Aying  
Tel.: 080 95/87 56-14  
Homepage: [www.awo-obb-senioren.de](http://www.awo-obb-senioren.de)

### **Seniorenberatung Aying**

Dorfstraße 3, 85653 Aying  
Tel.: 080 95/87 59 77  
E-Mail: [senioren@dsga.aying.de](mailto:senioren@dsga.aying.de)  
Homepage: [www.dorfleben-soziales-aying.de](http://www.dorfleben-soziales-aying.de)

### **Garching b. München**

**Nachbarschaftshilfe Garching e.V.**  
Rathausplatz 1, 85748 Garching b. München  
Tel.: 089/3 20 13 48  
E-Mail: [mail@nbh-garching.de](mailto:mail@nbh-garching.de)  
Homepage: [www.nbh-garching.de](http://www.nbh-garching.de)

### **Grünwald**

**Stiftung Kath. Familien- und Altenpflegewerk**  
Mechtildenstraße 15, 82031 Grünwald  
Tel.: 089/6 41 13 06  
E-Mail: [pdgruenwald@familien-altenpflege.de](mailto:pdgruenwald@familien-altenpflege.de)  
Homepage: [www.familien-altenpflege.de](http://www.familien-altenpflege.de)

### **Haar**

**Caritaszentrum München Ost**  
Jagdfeldring 17, 85540 Haar  
Tel.: 089/46 23 67-10  
E-Mail: [gsa-haar@caritasmuenchen.de](mailto:gsa-haar@caritasmuenchen.de)

### **Nachbarschaftshilfe Haar**

Kirchenstraße 3, 85540 Haar  
Tel.: 089/1 43 36 49-0  
E-Mail: [info@nbh-haar.de](mailto:info@nbh-haar.de)

### **Höhenkirchen-Siegersbrunn**

**Wohnen am Schlossanger GmbH  
Ambulanter Senioren Service (ASS)**  
Bahnhofstraße 8,  
85635 Höhenkirchen-Siegersbrunn  
Tel.: 081 02/7 84 44-25  
E-Mail: [ass@wohnen-am-schlossanger.de](mailto:ass@wohnen-am-schlossanger.de)

### **Ismaning**

**Nachbarschaftshilfe Ismaning e.V.**  
Reisingerstraße 27, 85737 Ismaning  
Tel.: 089/96 07 99-30  
E-Mail: [info@nbh-ismaning.de](mailto:info@nbh-ismaning.de)

### **Kirchheim b. München**

**Nachbarschaftshilfe Kirchheim, Heimstetten,  
Landsham e.V.**  
Heimstettner Straße 4,  
85551 Kirchheim b. München  
Tel.: 089/9 03 07 59  
E-Mail: [info@nbhk.de](mailto:info@nbhk.de)



## Oberschleißheim

### Kranken- und Altenpflegeverein Oberschleißheim e.V.

Dr.-Hofmeister-Straße 8, 85764 Oberschleißheim  
Tel.: 089/3 15 33 54  
E-Mail: [kapverein@outlook.de](mailto:kapverein@outlook.de)

## Ottobrunn

### Rat und Tat Pflegeberatungsservice

Robert-Koch-Straße 28, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 089/609 22 02  
E-Mail: [ratundtatpflegeberatungsservice@web.de](mailto:ratundtatpflegeberatungsservice@web.de)  
Homepage: [www.betreuteswohnenzuhause.de](http://www.betreuteswohnenzuhause.de)

## Planegg

### Sozialnetz Würmtal-Insel

Pasinger Straße 13, 82152 Planegg  
Tel.: 089/89 32 97 40  
E-Mail: [info@wuermtal-insel.de](mailto:info@wuermtal-insel.de)

## Pullach i. Isartal

### Diakonieverein Pullach e.V.

**Ambulante Pflege- und Demenzberatung**  
Frau Hiltrud Rauch  
Tel.: 01 76/84 17 96 06

## Taufkirchen

### Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V. Service und Beratungsstelle für Senioren

Eschenstraße 40, 82024 Taufkirchen  
Tel.: 089/666 10 03 90  
E-Mail: [info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de](mailto:info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de)

## Unterföhring

### Feringahaus Seniorenberatung

St.-Valentin-Weg 20, 85774 Unterföhring  
Tel.: 089/99 57 98-80, -81  
E-Mail: [seniorenberatung@unterfoehring.de](mailto:seniorenberatung@unterfoehring.de)

## Unterhaching

### Demenz- und Pflegebeauftragte der Gemeinde Unterhaching

Frau Ramona Eidner-Bobrowski  
Hauptstraße 42, 82008 Unterhaching  
Tel.: 01 60/94 97 31 92  
E-Mail: [ramona.eidner-bobrowski@aglm.de](mailto:ramona.eidner-bobrowski@aglm.de)

Weitere Angebote:

## Vaterstetten (Landkreis Ebersberg)

### Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Zorneding und Grasbrunn e.V.

Brunnenstraße 28, 85598 Baldham  
Tel.: 081 06/3 68 46  
E-Mail: [info@nbh-vaterstetten.de](mailto:info@nbh-vaterstetten.de)

## Leistungen der Pflegeversicherung

Der Pflegebedürftigkeitsbegriff hat sich mit Einführung der Pflegereform verändert. Als pflegebedürftig werden nun nicht mehr nur Menschen eingestuft, die körperliche Einschränkungen haben, sondern es werden auch die kognitiven Einschränkungen berücksichtigt. Dadurch können z. B. Menschen mit Demenz oder einer geistigen Behinderung ebenfalls Leistungen aus der Pflegeversicherung beziehen. Die bisherigen drei Pflegestufen wurden durch fünf Pflegegrade ersetzt.

## Antragsverfahren

Das Antragsformular erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse. Nach Eingang Ihres Antrags meldet sich bei gesetzlich krankenversicherten Personen der Medizinische Dienst der Krankenkassen „MDK“, bei privat krankenversicherten Personen der Medizinische Dienst „Medicproof“ und vereinbart einen Hausbesuch, um die Voraussetzungen für die Erteilung eines Pflegegrads zu prüfen. Hierbei ist es empfehlenswert, sich vorab bei einer Beratungs-

stelle über den Ablauf einer solchen Begutachtung zu informieren. Bei Bedarf kann Ihnen auch eine Fachperson oder Ihre zukünftige Pflegeperson bei der Begutachtung zur Seite stehen. Zur Vorbereitung ist es empfehlenswert, sich über die verschiedenen Module zu informieren und zu überlegen, in welchen Bereichen Ihre Selbstständigkeit eingeschränkt ist.

### Leistungsarten

Je nach festgestelltem Pflegegrad sind die Leistungen gestaffelt. Als pflegebedürftige Person mit einem Pflegegrad von 2 bis 5 haben Sie bei der häuslichen Pflege eine Wahlmöglichkeit.

#### 1. Pflegegeld

Sie können selbst eine Person benennen, die Ihre Pflege und Ihre Versorgung zuhause übernimmt. Dies können Angehörige, Bekannte oder Nachbarn sein, die nicht hauptberuflich in der Pflege tätig sind. Für diese Personen können bei Vorliegen der

entsprechenden Voraussetzungen Rentenversicherungsbeiträge durch die Pflegekasse gezahlt werden. Das Pflegegeld wird auf Ihr Konto überwiesen und Sie bezahlen damit Ihre Pflegeperson. Um sicherzustellen, dass Ihre Pflege gewissenhaft und bedarfsgerecht erfolgt, ist je nach Pflegegrad ein Beratungseinsatz erforderlich, der i. d. R. von einem ambulanten Pflegedienst durchgeführt wird.

### HINWEIS

Bitte denken Sie daran, selbst einen Termin für den Beratungseinsatz zu vereinbaren, um nahtlos Pflegegeld zu erhalten.

#### 2. Pflegesachleistungen

Alternativ können Sie einen ambulanten Pflegedienst beauftragen, der Ihre Pflege übernimmt. Die Pflegedienste können ihre Leistungen direkt mit der Pflegekasse abrechnen.

#### 3. Kombinationsleistungen

Für den Fall, dass Sie die monatlichen Pflegesachleistungen nicht in vollem Umfang ausschöpfen sollten, kann das Pflegegeld anteilig an Sie ausbezahlt werden.

### Entlastungsbetrag

Neben den genannten Leistungen steht jedem Pflegebedürftigen ein Entlastungsbetrag i. H. v. 125 Euro monatlich zur Verfügung. Dieser Betrag wird nicht auf Ihr Konto überwiesen, sondern kann für bestimmte Dienste oder Angebote direkt mit der Pflegekasse verrechnet werden. Der Entlastungsbetrag kann bis zum 30.06. des Folgejahrs angespart werden. Er ist zweckgebunden und kann ausschließlich für Betreuungs- und Entlastungsangebote verwendet werden, z. B. für Leistungen der Nachbarschaftshilfen (hauswirtschaftliche Dienste, Besuchsdienste etc.), der ambulanten Pflegedienste oder für den Eigenanteil an Tages-, Kurzzeit- oder Verhinderungspflege. Voraussetzung hierfür ist, dass der Anbieter der Leistung vom Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS) als niedrigschwelliges Angebot anerkannt und zur Abrechnung berechtigt ist.

### Leistungen für Tages- und Nachtpflege

Wenn die häusliche Pflege tagsüber nicht vollständig erbracht werden kann, können Sie bei Vorliegen eines Pflegegrads zwischen 2 und 5 die Kostenübernahme für die Leistungen in einer Tagespflegeeinrichtung beantragen. Darunter fallen neben der pflegerischen Versorgung Betreuungsleistungen und Fahrtkosten.



## Leistungen für Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Bei Vorliegen eines Pflegegrads zwischen 2 und 5 bezuschusst die Pflegekasse die Kosten für Kurzzeitpflege. Diese kann nach einem Krankenhausaufenthalt, einer akuten Krise oder zur Entlastung der Pflegeperson sehr hilfreich sein. Die Pflegekasse übernimmt die Kosten von jährlich 1.612 Euro für maximal acht Wochen. Sollte der Betrag für die Verhinderungspflege nicht voll ausgeschöpft werden, kann der nicht verbrauchte Betrag bis zu einem Betrag von 1.612 Euro für die Kurzzeitpflege mit verwendet werden. Voraussetzung ist, dass die Pflege seit mindestens sechs Monaten besteht.

Für den Fall, dass die Pflegeperson aufgrund von Krankheit, Urlaub o. ä. verhindert ist, kann eine Ersatzperson die Pflege übernehmen. Die Pflegekassen übernehmen in diesem Fall die Kosten für die Verhinderungspflege. Der jährliche Anspruch beträgt 1.612 Euro und kann für maximal vier Wochen gewährt werden. Hier kann ein nicht verbrauchter Betrag aus der Kurzzeitpflege bis zu einem Betrag von 806 Euro für die Verhinderungspflege eingesetzt werden. Die Pflege muss hier ebenfalls seit mindestens sechs Monaten vorliegen.

## Pflegehilfsmittel

Unter Pflegehilfsmittel fallen sämtliche Geräte oder Sachmittel, die für die Pflege erforderlich sind und dem Wohlergehen der pflegebedürftigen Person dienen. Sie erhalten diese auf ärztliche Verordnung. Dabei handelt es sich z. B. um Bettunterlagen, Windeln oder Einmalhandschuhe. Die Pflegekassen bezuschussen die Sachmittel mit 40 Euro monatlich. Technische Geräte, wie z. B. ein Rollstuhl oder ein Pflegebett, werden von den Pflegekassen gegen eine Zuzahlung zur Verfügung gestellt.

## Umbaumaßnahmen

Ab Pflegegrad 1 können die Pflegekassen einen Zuschuss bis zu 4.000 Euro für Umbaumaßnahmen in der eigenen Wohnung oder im eigenen Haus gewähren. Dadurch sollen die Bedingungen im Wohnumfeld für die pflegebedürftige Person verbessert und ein möglichst selbstständiges Leben ermöglicht werden.

Zudem kann die häusliche Pflege durch entsprechende Umbauten oder Anpassungen erleichtert werden. Beispiele hierfür sind Badumbauten mit

	Pflegegeld	Pflegesachleistung	Tagespflege	Kurzzeitpflege
Pflegegrad 1	0 €	0 €	0 €	0 €
Pflegegrad 2	316 €	689 €	689 €	1.612 €
Pflegegrad 3	545 €	1.298 €	1.298 €	1.612 €
Pflegegrad 4	728 €	1.612 €	1.612 €	1.612 €
Pflegegrad 5	901 €	1.995 €	1.995 €	1.612 €

	Verhinderungspflege	Vollstationäre Pflege
<b>Pflegegrad 1</b>	<b>0 €</b>	<b>125 €</b>
<b>Pflegegrad 2</b>	<b>1.612 €</b>	<b>770 €</b>
<b>Pflegegrad 3</b>	<b>1.612 €</b>	<b>1.262 €</b>
<b>Pflegegrad 4</b>	<b>1.612 €</b>	<b>1.775 €</b>
<b>Pflegegrad 5</b>	<b>1.612 €</b>	<b>2.005 €</b>

Stand: Juli 2018

flachem Einstieg in die Dusche, Türverbreiterungen für Rollstühle bzw. die Absenkung von Türschwellen.

Einen Überblick über die Leistungen können Sie sich in den Tabellen (s. o.) verschaffen: Die Einstufung in die Pflegegrade erfolgt danach, wie sehr die Selbstständigkeit oder die Fähigkeiten beeinträchtigt sind. Die Einstufung reicht von geringer Beeinträchtigung (Pflegegrad 1), erheblicher Beeinträchtigung (Pflegegrad 2), schwerer Beeinträchtigung (Pflegegrad 3), schwerster Beeinträchtigung (Pflegegrad 4) bis hin zu schwerster Beeinträchtigung mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung (Pflegegrad 5).

Die Begutachtung durch den medizinischen Dienst erfolgt anhand der folgenden Module. Sie fließen in unterschiedlicher Gewichtung in die Festlegung des Pflegegrads ein (bei der Auflistung handelt es sich nur um vereinzelt Beispiele):

1. **Mobilität:** Es geht darum, wie gut sich eine Person innerhalb der Wohnung fortbewegen kann, z. B. beim Treppensteigen, und ob sie ohne fremde Hilfe ihre Haltung verändern kann.
2. **Kognitive und kommunikative Fähigkeiten:** es geht um die geistigen Fähigkeiten, z. B. wie gut eine Person örtlich und zeitlich orientiert ist und ob sie nahestehende Personen erkennt, ob Bedürfnisse kommuniziert und ein Gespräch geführt werden kann, ob Entscheidungen adäquat getroffen werden können.
3. **Verhaltensweisen und psychische Problemlagen:** Es geht um auffällige Verhaltensweisen wie z. B. Aggressionen, Weglauftendenzen, Ängste, Zwänge.
4. **Selbstversorgung:** Es geht u. a. um die Fähigkeit, sich selbst zu waschen, an- und auszukleiden, zu essen und zu trinken.
5. **Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen:** Es geht um die eigenständige Krankheitsbewältigung, z. B. die Einnahme von Medikamenten, Blutdruck- und Blutzuckermessungen, Verbandswechsel und Wundversorgung sowie die Fähigkeit, selbstständig Arzttermine wahrzunehmen.
6. **Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte:** Es geht u. a. um die Fähigkeit, sich selbst zu beschäftigen, den Tag zu planen, Kontaktpflege zu Angehörigen, Freunden, Bekannten.

Ausführliche Informationen über die einzelnen Module und den Ablauf des Begutachtungsverfahrens erhalten Sie bei den Pflegeberatungen und bei Ihrer Krankenkasse.

### Pflegezeit und Familienpflegezeit

Tritt bei einem pflegebedürftigen Familienmitglied eine akute Pflegesituation auf, können sich die Angehörigen einmalig unbezahlt bis zu zehn Tage von der Arbeit freistellen lassen. Damit soll ermög-



licht werden, für die pflegebedürftige Person die benötigte pflegerische Versorgung zu organisieren oder selbst durchzuführen. Der Sozialversicherungsschutz ist weiterhin gewährleistet. Als pflegender Angehöriger haben Sie Anspruch auf eine Lohnersatzleistung, das sog. Pflegeunterstützungsgeld. Sie erhalten es auf Antrag bei der Pflegekasse der pflegebedürftigen Person. Um Beruf und Pflege für einen längeren Zeitraum besser vereinbaren zu können, können Personen, die einen nahen Angehörigen ab einem Pflegegrad 1 zu Hause pflegen, Pflegezeit in Anspruch nehmen. Dabei handelt es sich um eine unbezahlte sozialversicherte Freistellung von der Arbeit, die bis zu sechs Monate genommen werden kann. Ein Rechtsanspruch besteht gegenüber einem Arbeitgeber mit mindestens 15 Beschäftigten. Die Freistellung von der Arbeit kann auch nur teilweise erfolgen.

Bei der Familienpflegezeit handelt es sich um eine teilweise Freistellung von der Arbeit. Hier haben pflegende Angehörige den Anspruch, sich für die häusliche Pflege maximal 24 Monate freistellen zu lassen und dabei mindestens 15 Stunden pro Woche beim Arbeitgeber zu arbeiten. Die Sozialversicherungsbeiträge werden anteilig weiter bezahlt. Ein Rechtsanspruch besteht gegenüber einem Arbeitgeber mit mindestens 25 Beschäftigten. In beiden Fällen empfiehlt sich ein Gespräch mit dem Arbeitgeber, um eine individuelle Lösung zu finden.

Nähere Informationen und umfassende Broschüren zum Thema Pflege erhalten Sie beim:

**Bundesministerium für Gesundheit**

11055 Berlin

Tel.: 0 30/1 84 41-0

E-Mail: [poststelle@bmg.bund.de](mailto:poststelle@bmg.bund.de)

Homepage:

[www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

### **Beratung und Entlastung für pflegende Angehörige**

Angehörige eines pflegebedürftigen Familienmitglieds leisten Tag für Tag enorm viel und stoßen dabei früher oder später selbst an ihre körperlichen und psychischen Grenzen. Einige pflegende Ange-

hörige gehen dabei noch ihrem Beruf nach, andere wiederum haben diesen aufgegeben und widmen sich ganz der Pflege und Versorgung des Angehörigen. Aufgrund der Tatsache, dass etwa zwei Drittel der pflegebedürftigen Personen zu Hause und nicht in einer Einrichtung betreut werden, gilt es umso mehr, den Angehörigen Angebote zu unterbreiten, die sie entlasten und ihnen ermöglichen, sich zu erholen und wieder Kraft zu schöpfen.

Da es im Landkreis München inzwischen eine Vielzahl an Entlastungsangeboten gibt, empfiehlt es sich, sich individuell bei einer Fachstelle für pflegende Angehörige beraten zu lassen. Neben Angehörigengruppen, die einen Erfahrungsaustausch mit anderen pflegenden Angehörigen ermöglichen, werden auch Angebote zur stunden- oder tageweisen Entlastung gemacht. Dabei handelt es sich z. B. um die Möglichkeit einer Tages- oder Kurzzeitpflege.

Pflegende Angehörige haben zudem die Möglichkeit, einen Pflegekurs zu besuchen. Informationen zu Anbietern von Pflegekursen erhalten Sie bei den Pflegekassen. Die Kurse bieten praktische Anleitungen und Informationen zu allen Fragen der Pflege an. Im Rahmen dieser Schulung besteht auch die Möglichkeit, sich mit anderen pflegenden Angehörigen auszutauschen.

Folgende Stellen informieren und beraten kommunenübergreifend zu Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige im Landkreis München:

**Fachstelle für pflegende Angehörige  
Landkreis München**

Paritätischer Wohlfahrtsverband Bayern e.V.

Mariahilfplatz 17, 81541 München

Tel.: 0 89/62 21-21 64, -21 27, -21 26

E-Mail: [fachstellelandkreismuc@paritaet-bayern.de](mailto:fachstellelandkreismuc@paritaet-bayern.de)

Homepage: [www.muenchen.paritaet-bayern.de](http://www.muenchen.paritaet-bayern.de)

Für alle Gemeinden und Städte im Landkreis

**Caritas-Dienste Landkreis München**  
**Fachstelle für pflegende Angehörige**  
Jagdfeldring 17, 85540 Haar  
Tel.: 0 89/46 23 67 10  
Fax: 0 89/46 23 67 20  
E-Mail:  
[pflegendeangehoerige-haar@caritasmuenchen.de](mailto:pflegendeangehoerige-haar@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [www.caritas-nah-am-naechsten.de](http://www.caritas-nah-am-naechsten.de)  
Für die Gemeinden Aschheim, Feldkirchen, Grasbrunn, Haar, Kirchheim b. München und den östlichen Landkreis

**Caritas-Dienste im Landkreis**  
**Fachstelle für pflegende Angehörige München Süd-West und Würmtal**  
Paul-Gerhardt-Allee 24, 81245 München  
Tel.: 0 89/82 99 20-0  
Fax: 0 89/8 21 28 91  
E-Mail: [czwest-wuermtal@caritasmuenchen.de](mailto:czwest-wuermtal@caritasmuenchen.de)  
Homepage:  
[www.caritas-muenchen-west-wuermtal.de](http://www.caritas-muenchen-west-wuermtal.de)  
Für die Gemeinden Gräfelfing, Neuried und Planegg

Außenstelle:  
**Caritas München West**  
**Fachstelle für pflegende Angehörige**  
Haidelweg 48, 81241 München  
Tel.: 0 89/8 29 92 00

**AOK Bayern/Direktion München**  
**Pflegeberatung**  
Landsberger Straße 150 – 152, 80339 München  
Tel.: 0 89/54 44-0  
Homepage: [www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)  
Für alle Gemeinden und Städte im Landkreis

**AWO München-Stadt**  
**Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige**  
**Fachstelle für pflegende Angehörige**  
Gravelottestraße 16, 81667 München  
Tel.: 0 89/6 66 16 33-0  
Fax: 0 89/6 66 16 33-20  
E-Mail: [beratungsstelle@awo-muenchen.de](mailto:beratungsstelle@awo-muenchen.de)  
Homepage: [www.awo-muenchen.de/beratung](http://www.awo-muenchen.de/beratung)  
Telefonische Beratung möglich.

**Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V.**  
Hauptstraße 42, 82008 Unterhaching  
Tel.: 0 89/66 05 92 22  
Fax: 0 89/66 05 32 21  
E-Mail: [kontakt@aglm.de](mailto:kontakt@aglm.de)  
Homepage: [www.aglm.de](http://www.aglm.de)  
Beratung für Angehörige von Menschen mit Demenz

#### HINWEIS

Einige Nachbarschaftshilfen und soziale Dienste bieten vor Ort Maßnahmen zur Entlastung von pflegenden Angehörigen an. Bitte erkundigen Sie sich in Ihrer jeweiligen Gemeinde oder Stadt.

#### Ambulante Pflegedienste

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

Ambulante Pflegedienste können unter der Trägerschaft von Nachbarschaftshilfen, Wohlfahrtsverbänden oder privatgewerblich organisiert sein.

Die Kosten für die ambulante Pflege werden unter bestimmten Voraussetzungen (Einstufung in einen Pflegegrad) von den Kranken- bzw. Pflegekassen übernommen. Falls weder die Kranken- noch die Pflegekassen Leistungen übernehmen, können Sie die Übernahme der Kosten bei geringem Einkommen auch im Rahmen der Sozialhilfe beantragen. Bitte wenden Sie sich in solchen Fällen möglichst umgehend an Ihre Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung oder an das Landratsamt München. Die Leistung wird erst ab dem Zeitpunkt der offiziellen Antragsstellung übernommen.



## HINWEIS

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

### Münchner Pflegebörse

Bayerstraße 77 a, Rgb., 80335 München  
Tel.: 089/62 00 02 22  
Fax: 089/62 00 02 23  
E-Mail: [info@muenchnerpflegeboerse.de](mailto:info@muenchnerpflegeboerse.de)  
Homepage: [www.muenchnerpflegeboerse.de](http://www.muenchnerpflegeboerse.de)

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

### Aschheim

#### Pflegedienst der Nachbarschaftshilfe Aschheim/Dornach e.V.

Watzmannstraße 20, 85609 Aschheim  
Tel.: 089/92 86 13-0, -45  
Fax: 089/92 86 13-50  
E-Mail: [pflge@nbh-aschheim-dornach.de](mailto:pflge@nbh-aschheim-dornach.de)  
Homepage: [www.nbh-aschheim-dornach.de](http://www.nbh-aschheim-dornach.de)

### Brunnthal

#### SOPHIA mit P.S. Südbayern gemeinnützige GmbH Pflege- und Betreuungsservice

Sauerlacher Straße 1, 85649 Brunnthal  
Tel.: 081 04/88 80 00  
Fax: 081 04/88 80 19  
E-Mail: [info@sophia-suedbayern.de](mailto:info@sophia-suedbayern.de)  
Homepage: [www.sophia-suedbayern.de](http://www.sophia-suedbayern.de)

### Garching b. München

#### Caritas Sozialstation München Nord/Schleißheim/Garching

Hildegard-von-Bingen-Anger 1-3, 80937 München  
Tel.: 089/31 60 63 20  
Fax: 089/31 60 63 25  
E-Mail: [czm-nord@caritasmuenchen.de](mailto:czm-nord@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [www.caritas-nah-am-naechsten.de](http://www.caritas-nah-am-naechsten.de)

#### Pflegedienst der Nachbarschaftshilfe Garching e.V.

Mühlfeldweg 2, 85748 Garching b. München  
Tel.: 089/89 04 31 44, -46  
Fax: 089/89 04 31 45  
E-Mail: [ambulante-pflege@nbh-garching.de](mailto:ambulante-pflege@nbh-garching.de)  
Homepage: [www.nbh-garching.de](http://www.nbh-garching.de)

### Gräfelfing

#### INTAKT Pflegedienst GmbH

Schulstraße 5 – 7, 82166 Gräfelfing  
Tel.: 089/8 54 52 94  
Fax: 089/8 54 52 93  
E-Mail: [info@intakt-pflegedienst.de](mailto:info@intakt-pflegedienst.de)  
Homepage: [www.intakt-pflegedienst.de](http://www.intakt-pflegedienst.de)

#### Krankenpflege Gräfelfing e.V.

Bahnhofstraße 8, 82166 Gräfelfing  
Tel.: 089/89 89 24 02  
Fax: 089/89 89 24 02  
E-Mail: [kr.pflege-graefelfing@gmx.de](mailto:kr.pflege-graefelfing@gmx.de)  
Homepage: [www.krankenpflege-graefelfing.de](http://www.krankenpflege-graefelfing.de)

#### Haus der Geborgenheit

Frau Andrea Praml  
Ambulanter Pflegedienst  
Starnberger Straße 17, 82166 Gräfelfing  
Tel.: 089/87 28 68  
Fax: 089/87 71 19  
E-Mail: [info@senioren-tagesheim.de](mailto:info@senioren-tagesheim.de)  
Homepage: [www.senioren-tagesheim.de/mobilerdienst.html](http://www.senioren-tagesheim.de/mobilerdienst.html)

## Grünwald

### **A bis Z Ambulanter Pflegedienst GmbH**

Tölzer Straße 1 a, 82031 Grünwald  
Tel.: 089/6495554-0  
24h-Notfallnummer: 01 71/4879080  
Fax: 089/6495554-10  
E-Mail: [info@abisz-pflegedienst.de](mailto:info@abisz-pflegedienst.de)  
Homepage: [www.abisz-pflegedienst.de](http://www.abisz-pflegedienst.de)

### **Stiftung Kath. Familien- und Altenpflegewerk München**

**Ambulanter Pflegedienst Grünwald**  
Tobrukstraße 2, 82031 Grünwald  
Tel.: 089/6411306  
Fax: 089/64911713  
E-Mail: [pdgruenwald@familien-altenpflege.de](mailto:pdgruenwald@familien-altenpflege.de)  
Homepage: [www.familien-altenpflege.de](http://www.familien-altenpflege.de)

## Haar

### **Ambulante Krankenpflege Andrea Schmailzl**

Münchner Straße 17, 85540 Haar  
Tel.: 089/60601819  
Fax: 089/60601817  
E-Mail: [info@schmailzl.de](mailto:info@schmailzl.de)  
Homepage: [www.schmailzl.de](http://www.schmailzl.de)

### **Ambulanter Pflegedienst der Nachbarschaftshilfe Haar e.V.**

Kirchenstraße 3, 85540 Haar  
Tel.: 089/1433649-40  
Fax: 089/1433649-44  
E-Mail: [pflege@nbh-haar.de](mailto:pflege@nbh-haar.de)  
Homepage: [www.nbh-haar.de](http://www.nbh-haar.de)

### **Pflege Visite GbR**

**Ambulante Kranken- und Altenpflege**  
Johann-Karg-Straße 30, 85540 Haar  
Tel.: 089/43987468  
Mobil: 01 72/875030  
Fax: 089/43987470  
E-Mail: [pflege@pflegevisite.de](mailto:pflege@pflegevisite.de)  
Homepage: [www.pflege-visite.de](http://www.pflege-visite.de)

## Höhenkirchen-Siegertsbrunn

### **Pflege Dahoam**

Bahnhofstraße 27 b,  
85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn  
Tel.: 081 02/8743054  
Mobil: 01 57/52618600  
Fax: 081 02/8745932  
E-Mail: [info@pflegedahoam.de](mailto:info@pflegedahoam.de)  
Homepage: [www.pflegedahoam.de](http://www.pflegedahoam.de)

## Hohenbrunn

### **Sozialwerk im Landkreis München Süd-Ost e.V.**

Taufkirchener Straße 1, 85662 Hohenbrunn  
Tel.: 081 02/6775

## Ismaning

### **CareSig Pflege GmbH & Co KG**

**Ambulante Pflege/Intensivpflege**  
Adalperostraße 47, 85737 Ismaning  
Tel.: 089/96048951  
Fax: 089/96048958  
E-Mail: [info@care-sig.de](mailto:info@care-sig.de)  
Homepage: [www.care-sig.de](http://www.care-sig.de)

### **Ambulanter Pflegedienst der Nachbarschaftshilfe Ismaning e.V.**

Reisingerstraße 27, 85737 Ismaning  
Tel.: 089/960799-30  
E-Mail: [info@nbh-ismaning.de](mailto:info@nbh-ismaning.de)  
Homepage: [www.nbh-ismaning.de](http://www.nbh-ismaning.de)

## Kirchheim b. München

### **Ambulanter Pflegedienst der Nachbarschaftshilfe Kirchheim, Heimstetten und Landsham e.V.**

Heimstettner Straße 4, 85551 Kirchheim b. München  
Tel.: 089/9030759  
Mobil: 01 51/70130661  
E-Mail: [stettberger@nbhk.de](mailto:stettberger@nbhk.de)  
Homepage: [www.nbhk.de](http://www.nbhk.de)



**Ambulanter Pflegedienst Pflegecom GbR**  
Schwabener Weg 4, 85551 Kirchheim b. München  
Tel.: 089/41 07 94 28  
Fax: 069/1 33 03 75 43 75  
E-Mail: [gruberrobert@arcor.de](mailto:gruberrobert@arcor.de)  
Homepage: [www.pflegecom.com](http://www.pflegecom.com)

**Pflegedienst REINERT**  
**Enkeleida Reinert und Gabriel Reinert GbR**  
Feldkirchener Straße 7 c,  
85551 Kirchheim b. München  
Tel.: 089/1 22 23 70 90  
Fax: 089/1 22 23 70 92  
E-Mail: [info@pflegedienst-reinert.de](mailto:info@pflegedienst-reinert.de)  
Homepage: [www.pflegedienst-reinert.de](http://www.pflegedienst-reinert.de)

## Neuried

**Ambulanter Pflegedienst Neuried und Umgebung**  
Forstenrieder Straße 4 a, 82061 Neuried  
Tel.: 089/75 66 19  
Fax: 089/75 94 02 99  
E-Mail: [webmaster@pflegedienst-neuried.de](mailto:webmaster@pflegedienst-neuried.de)  
Homepage: [www.pflegedienst-neuried.de](http://www.pflegedienst-neuried.de)

## Oberschleißheim

**Caritas Sozialstation München Nord/Schleißheim/  
Garching**  
Hildegard-von-Bingen-Anger 1 – 3, 80937 München  
Tel.: 089/31 60 63 20  
Fax: 089/31 60 63 25  
E-Mail: [czm-nord@caritasmuenchen.de](mailto:czm-nord@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [www.caritas-nah-am-naechsten.de](http://www.caritas-nah-am-naechsten.de)

**Mobile Ambulante Krankenpflege**  
Mittenheimer Straße 5, 85764 Oberschleißheim  
Tel.: 089/3 15 32 12  
Fax: 089/3 15 36 68  
E-Mail: [pflege-schleissheim@t-online.de](mailto:pflege-schleissheim@t-online.de)  
Homepage: [www.pflege-schleissheim.de](http://www.pflege-schleissheim.de)

**Pflegedienst Hanamann**  
Am Stutenanger 6, 85764 Oberschleißheim  
Tel.: 089/74 12 01 20  
E-Mail: [info@hanamann.de](mailto:info@hanamann.de)  
Homepage: [www.hanamann.de](http://www.hanamann.de)

## Ottobrunn

**Ambulanter Dienst – Pflegezentrum St. Michael  
Evangelische Diakoniestation e.V.**  
An der Ottosäule 2, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 089/66 06 93-0  
Fax: 089/66 06 93-14  
E-Mail: [info@pflegezentrumstmichael.de](mailto:info@pflegezentrumstmichael.de)  
Homepage: [www.pflegezentrumstmichael.de](http://www.pflegezentrumstmichael.de)

**KWA Hanns-Seidel-Haus**  
Ottostraße 44, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 089/6 08 02-9 44  
Fax: 089/6 08 02-9 13  
E-Mail: [hanns-seidel@kwa.de](mailto:hanns-seidel@kwa.de)  
Homepage: [www.kwa.de](http://www.kwa.de)

**Pro Sen – Privat organisierte Seniorenhilfe**  
Mozartstraße 62, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 089/6 09 06 54  
Fax: 089/6 08 42 62  
E-Mail: [prosen.rluft@t-online.de](mailto:prosen.rluft@t-online.de)  
Homepage: [www.prosen-luft.de](http://www.prosen-luft.de)

**Rat und Tat Pflegeberatungsservice**  
Robert-Koch-Straße 28, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 089/6 09 22 02  
Fax: 089/61 18 06 38  
E-Mail: [ratundtatpflegeberatungsservice@web.de](mailto:ratundtatpflegeberatungsservice@web.de)  
Homepage: [www.betreuteswohnenzuhause.de](http://www.betreuteswohnenzuhause.de)

## Planegg

**Cordial Privater Pflegedienst**  
Bräuhausstraße 10, 82152 Planegg  
Tel.: 089/8 59 68 54  
Fax: 089/87 58 92 21  
E-Mail: [info@cordial-pflegedienst.de](mailto:info@cordial-pflegedienst.de)  
Homepage: [www.cordial-pflegedienst.de](http://www.cordial-pflegedienst.de)

**Diakoniestation Gauting – Stockdorf – Planegg**  
Germeringer Straße 33, 82152 Planegg  
Tel.: 089/89 92 24-2 00  
Fax: 089/89 92 24-2 02  
E-Mail: [diakoniestation-gauting-stockdorf@im-muenchen.de](mailto:diakoniestation-gauting-stockdorf@im-muenchen.de)  
Homepage: [www.im-muenchen.de/hilfe-im-alter](http://www.im-muenchen.de/hilfe-im-alter)

## Pullach i. Isartal

### **Ambulanter Pflegedienst der Diakoniestation Martha Maria Pullach-Solln**

Wolfratshauer Straße 101, 81479 München  
Tel.: 089/72 76-5 49  
Fax: 089/72 76-5 48  
E-Mail: [diakoniestation.muenchen@martha-maria.de](mailto:diakoniestation.muenchen@martha-maria.de)  
Homepage: [www.martha-maria.de](http://www.martha-maria.de)

### **Paritätischer Pflegedienst München Haus am Wiesenweg**

Wiesenweg 5, 82049 Pullach i. Isartal  
Tel.: 089/74 41 52-7 44  
Fax: 089/74 41 52-7 45  
E-Mail: [pflagedienst@paritaet-bayern.de](mailto:pflagedienst@paritaet-bayern.de)  
Homepage: [www.hausamwiesenweg.de](http://www.hausamwiesenweg.de)

## Putzbrunn

### **Karin's Pflege team**

Parkstraße 3 b, 85640 Putzbrunn / Waldkolonie  
Tel.: 089/66 61 77 77-0  
Fax: 089/66 61 77 77-9  
E-Mail: [info@karins-pflegeteam.de](mailto:info@karins-pflegeteam.de)  
Homepage: [www.karins-pflegeteam.de](http://www.karins-pflegeteam.de)

## Sauerlach

### **Ambulanter Pflegedienst Sauerlach Kranken- und Altenpflegeverein e.V.**

Bajuwarenstraße 2, 82054 Sauerlach  
Tel.: 081 04/89 46-0  
Fax: 081 04/89 46-12  
E-Mail: [info@pflagedienst-sauerlach.de](mailto:info@pflagedienst-sauerlach.de)  
Homepage: [www.pflagedienst-sauerlach.de](http://www.pflagedienst-sauerlach.de)

## Schäftlarn

### **Pflegedienst Herbstbaum**

Münchner Straße 53, 82069 Schäftlarn  
Tel.: 081 78/69 21 51  
Mobil: 01 73/3 51 66 73  
Fax: 081 78/69 21 53  
E-Mail: [info@pflagedienst-herbstbaum.de](mailto:info@pflagedienst-herbstbaum.de)  
Homepage: [www.pflagedienst-herbstbaum.de](http://www.pflagedienst-herbstbaum.de)

## Diakoniestation Ebenhausen

Gerhard-Hauptmann-Weg 10, 82067 Schäftlarn  
Tel.: 081 78/901 12  
Fax: 081 78/93 01-1 48  
E-Mail: [diakoniestation-ebenhausen@im-muenchen.de](mailto:diakoniestation-ebenhausen@im-muenchen.de)  
Homepage: [www.diakonie-ebenhausen.de](http://www.diakonie-ebenhausen.de)

## Straßlach-Dingharting

### **Mobiler Sozialer Dienst der Gemeinde Straßlach- Dingharting**

Schulstraße 21, 82064 Straßlach-Dingharting  
Tel.: 081 70/93 00 31  
Fax: 081 70/9 30 08 46  
E-Mail: [hauptverwaltung@strasslach.de](mailto:hauptverwaltung@strasslach.de)  
Homepage: [www.strasslach-dingharting.de](http://www.strasslach-dingharting.de)

## Taufkirchen

### **Ambulanter Pflegedienst der Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V.**

Herr Benjamin Armbruster  
Ahorning 119, 82024 Taufkirchen  
Tel.: 089/66 60 91 81  
Fax: 089/66 60 91 82  
E-Mail: [pflage@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de](mailto:pflage@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de)  
Homepage: [www.nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de](http://www.nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de)

### **Ambulanter Pflegedienst Mittelpunkt Mensch**

Köglweg 9, 82024 Taufkirchen  
Tel.: 089/24 29 50 08  
Fax: 089/24 29 50 08  
E-Mail: [info@pdm.eu](mailto:info@pdm.eu)  
Homepage: [www.pflagedienstmittelpunktmensch.de](http://www.pflagedienstmittelpunktmensch.de)

## Unterföhring

### **Das Pflegeteam Gruber und Wagner**

St. Emmeram Weg 3 b, 85774 Unterföhring  
Tel.: 089/9 50 68 33  
Fax: 089/95 82 23 21  
E-Mail: [info@pflage-unterfoehring.de](mailto:info@pflage-unterfoehring.de)  
Homepage: [www.pflage-unterfoehring.de](http://www.pflage-unterfoehring.de)



## Unterhaching

### **Ambulanter Pflegedienst der Caritas Sozialstation Hachinger Tal und Ottobrunn**

Von-Stauffenberg-Straße 39, 82008 Unterhaching

Tel.: 089/61 45 21 17

Fax: 089/61 45 21 18

E-Mail:

[cs-hachinger-tal-ottobrunn@caritasmuenchen.de](mailto:cs-hachinger-tal-ottobrunn@caritasmuenchen.de)

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

Auch für die Gemeinden Brunenthal, Höhenkirchen-Siegertsbrunn, Hohenbrunn, Neubiberg, Oberhaching, Ottobrunn, Putzbrunn, Sauerlach und Taufkirchen

### **Heimbeatmungsservice Brambring Jaschke GmbH**

Ottobrunner Straße 43, 82008 Unterhaching

Tel.: 089/5 40 42 68 10

Fax: 089/5 40 42 68 30

E-Mail: [cj@heimbeatmung.com](mailto:cj@heimbeatmung.com)

Homepage: [www.heimbeatmung.com](http://www.heimbeatmung.com)

### **PMA – Professionelles Management in der Ambulanten Pflege**

Fasanenstraße 32, 82008 Unterhaching

Tel.: 089/66 59 91 00

Fax: 089/66 59 91 11

Rufbereitschaft: 01 76/21 24 55 85

E-Mail: [info@pma-pflegedienst.de](mailto:info@pma-pflegedienst.de)

Homepage: [www.pma-pflegedienst.de](http://www.pma-pflegedienst.de)

## Unterschleißheim

### **Ambulante Alten- und Krankenpflege der Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim**

Alexander-Pachmann-Straße 40,

85716 Unterschleißheim

Tel.: 089/3 70 73 56

E-Mail: [buero@nbh-ush.de](mailto:buero@nbh-ush.de)

Homepage: [www.nbh-ush.de](http://www.nbh-ush.de)

### **Caritas Sozialstation München Nord/Schleißheim/Garching**

Hildegard-von-Bingen-Anger 1 – 3, 80937 München

Tel.: 089/31 60 63 20

Fax: 089/31 60 63 25

E-Mail: [czm-nord@caritasmuenchen.de](mailto:czm-nord@caritasmuenchen.de)

Homepage: [www.caritas-nah-am-naechsten.de](http://www.caritas-nah-am-naechsten.de)

### **Joyce's Pflegeteam**

Landshuterstraße 20 – 22, 85716 Unterschleißheim

Tel.: 089/37 06 69 42

E-Mail: [info@joyce-pflegeteam.de](mailto:info@joyce-pflegeteam.de)

Homepage: [www.joyce-pflegeteam.de](http://www.joyce-pflegeteam.de)

Im näheren Einzugsbereich von Unterschleißheim:

### **AVZ Ambulanter Pflegedienst „Ihr Pflegeteam“**

Am Pfanderling 5, 85778 Haimhausen

Tel.: 081 33/93 93 00

E-Mail: [avz-pflegeteam@web.de](mailto:avz-pflegeteam@web.de)

Homepage: [www.avz-pflegeteam.de](http://www.avz-pflegeteam.de)

### **BEMAX Häuslicher Pflegedienst**

Maisteigstraße 1, 85386 Eching

Tel.: 089/3 19 36 77

E-Mail: [info@bemax-eching.de](mailto:info@bemax-eching.de)

Homepage: [www.bemax-eching.de](http://www.bemax-eching.de)

### **KR-Pflege GbR**

Bahnhofstraße 24a, 85386 Eching

Tel.: 089/1 22 23 84 40

E-Mail: [info@kr-pflege.de](mailto:info@kr-pflege.de)

Homepage: [www.kr-pflege.de](http://www.kr-pflege.de)

Weitere Angebote:

## Gauting

### **Ambulante Krankenpflege May**

Münchener Straße 31 a / UG, 82131 Gauting

Tel.: 089/89 34 08 19

Fax: 089/74 03 60 65

E-Mail: [ulrikemay@mail.com](mailto:ulrikemay@mail.com)

### **ProVital Pflegedienst GmbH**

Münchener Straße 29, 82131 Gauting  
Tel.: 0 89/89 89 11 11  
Fax: 0 89/89 89 22 22  
E-Mail: [info@provital-pflegedienst.de](mailto:info@provital-pflegedienst.de)  
Homepage: [www.provital-pflegedienst.de](http://www.provital-pflegedienst.de)

## **München**

### **Ambulante Kranken- und Altenpflege Eder-Schulz**

Agnes-Bernauer-Straße 53 a, 80687 München  
Tel.: 0 89/58 98 82 82  
Mobil: 01 75/5 80 20 10  
Fax: 0 89/58 98 81 82  
E-Mail: [kontakt@pflege-ederschulz.de](mailto:kontakt@pflege-ederschulz.de)  
Homepage: [www.pflege-ederschulz.de](http://www.pflege-ederschulz.de)  
Auch für die Gemeinden Gräfelfing, Planegg

### **Ambulanter Pflegedienst Astrid Schultz**

Weidener Straße 13, 81737 München  
Tel.: 0 89/67 09 99 34  
Tel.: 0 89/67 97 49 30  
Mobil: 01 75/5 80 20 87  
Fax: 0 89/63 49 98 73  
E-Mail: [pflegedienst.schultz@t-online.de](mailto:pflegedienst.schultz@t-online.de)  
Homepage: [www.pflegedienst-schultz.de](http://www.pflegedienst-schultz.de)  
Auch für die Gemeinden Neubiberg, Ottobrunn, Taufkirchen, Unterhaching

### **APM – Ambulante-Pflege-München GmbH**

Ulrich-von-Hutten-Straße 55, 81739 München  
Tel.: 0 89/66 00 22 41  
Fax: 0 89/66 00 22 42  
E-Mail: [apmpflege@t-online.de](mailto:apmpflege@t-online.de)  
Homepage: [www.apmpflege.de](http://www.apmpflege.de)  
Auch für die Gemeinden Haar, Neubiberg, Ottobrunn, Putzbrunn

### **Caritas Sozialstation München Nord/Schleißheim/Garching**

Hildegard-von-Bingen-Anger 1 – 3, 80937 München  
Tel.: 0 89/31 60 63 20  
Fax: 0 89/31 60 63 25  
E-Mail: [czm-nord@caritasmuenchen.de](mailto:czm-nord@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [www.caritas-nah-am-naechsten.de](http://www.caritas-nah-am-naechsten.de)  
Auch für die Städte bzw. Gemeinden Garching, Oberschleißheim, Unterschleißheim

### **Caritas Sozialstation München West und Neuforstenried**

Pippinger Straße 97  
81247 München,  
Tel.: 0 89/89 11 66-0  
Fax: 0 89/89 11 66-11  
E-Mail: [cs-west-neuforstenried@caritasmuenchen.de](mailto:cs-west-neuforstenried@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [www.caritas-nah-am-naechsten.de](http://www.caritas-nah-am-naechsten.de)  
Auch für die Gemeinden Neuried und Pullach i. Isartal

### **Caritas-Zentrum München West und Würmtal**

Paul-Gerhardt-Allee 24, 81245 München  
Tel.: 0 89/82 99 20-0  
Fax: 0 89/8 21 28 91  
E-Mail: [czwest-wuermtal@caritasmuenchen.de](mailto:czwest-wuermtal@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [www.caritas-nah-am-naechsten.de/caritas-zentrum-muenchen-sued-west-und-wuremtal](http://www.caritas-nah-am-naechsten.de/caritas-zentrum-muenchen-sued-west-und-wuremtal)  
Auch für die Gemeinden Gräfelfing und Planegg

### **Evangelischer Sozialdienst e.V.**

**Diakonieverein der Andreaskirche**  
Walliser Straße 13, 81475 München  
Tel.: 0 89/75 77 77  
Fax: 0 89/75 60 77  
E-Mail: [info@esd-m-fuerstenried.de](mailto:info@esd-m-fuerstenried.de)  
Homepage: [www.esd-m-fuerstenried.de](http://www.esd-m-fuerstenried.de)  
Auch für die Gemeinde Neuried

### **Hausengel GmbH**

Eversbuschstraße 194c, 80999 München  
Tel.: 0 89/81 89 73 50  
Fax: 0 89/8 18 97 35 10  
E-Mail: [info@hausengel.de](mailto:info@hausengel.de)  
Homepage: [www.hausengel.de](http://www.hausengel.de)  
Auch für die Gemeinden Haar, Neubiberg, Ottobrunn und Putzbrunn

### **PROMEDICA PLUS München-West**

Agnes-Bernauer-Straße 157 a, 80687 München  
Tel.: 0 89/12 13 33 07  
E-Mail: [muenchen-west@promedicaplus.de](mailto:muenchen-west@promedicaplus.de)  
Homepage: [www.promedicaplus.de](http://www.promedicaplus.de)  
Auch für die südlichen Landkreisgemeinden



**RENAFAN GmbH**  
**Ambulante Pflege**  
Therese-Giehse-Allee 70, 81739 München  
Tel.: 089/66 00 21 03  
Fax: 089/66 00 21 04  
E-Mail: [neuperlach@renafan.de](mailto:neuperlach@renafan.de)  
Homepage: [www.renafan.de](http://www.renafan.de)  
Auch für die Gemeinden Neubiberg, Ottobrunn  
und Putzbrunn

**Sozialstation Tabea Seniorenhilfswerk e.V.**  
Eisvogelweg 24, 81827 München  
Tel.: 089/4 39 59 45  
Fax: 089/4 39 41 90  
E-Mail: [sozialstation.tabea@t-online.de](mailto:sozialstation.tabea@t-online.de)  
Homepage: [www.sozialstation-tabea.de](http://www.sozialstation-tabea.de)  
Auch für die Gemeinde Haar

### Poing (Landkreis Ebersberg)

**Pflegestern Seniorenservice GmbH**  
Marktstraße 4b, 85586 Poing  
Tel.: 081 21/25 62 99  
Fax: 081 21/25 62 60  
E-Mail: [pflegedienst-poing@pflegesterngmbh.de](mailto:pflegedienst-poing@pflegesterngmbh.de)  
Homepage: [www.pflegesterngmbh.de](http://www.pflegesterngmbh.de)

### Vaterstetten

**Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Zorneding und  
Grasbrunn e.V.**  
Brunnenstraße 28, 85598 Vaterstetten  
Tel.: 081 06/36 84-6  
Fax: 081 06/36 84-84  
E-Mail: [info@nbh-vaterstetten.de](mailto:info@nbh-vaterstetten.de)  
Homepage: [www.nbh-vaterstetten.de](http://www.nbh-vaterstetten.de)

**Pflege Dahoam**  
Bahnhofstraße 27 b, 85591 Vaterstetten  
Tel.: 081 02/874 30 54  
Mobil: 01 57/52 61 86 00  
E-Mail: [info@pflagedahoam.de](mailto:info@pflagedahoam.de)  
Homepage: [www.pflagedahoam.de](http://www.pflagedahoam.de)

**Promedica Plus München Ost**  
Zugspitzstraße 68, 85591 Vaterstetten  
Tel.: 081 06/3 21 75 02  
E-Mail: [muenchen-ost@promedicaplus.de](mailto:muenchen-ost@promedicaplus.de)  
Homepage: [www.promedicaplus.de](http://www.promedicaplus.de)

### Ambulante psychiatrische Pflege

Menschen mit einer seelischen Erkrankung können sich durch diesen Dienst in ihrem häuslichen Umfeld pflegen lassen. Angehörige werden in die Behandlung integriert. Insbesondere als Anschluss nach einer stationären Behandlung eignet sich dieses Angebot.

Der ambulante psychiatrische Pflegedienst München versorgt bei Bedarf auch die Senioren im Landkreis München:

**Ambulanter Psychiatrischer Pflegedienst München (APPM)**  
Zamdorfer Straße 100, 81677 München  
Tel.: 089/21 02 48 00  
Fax: 089/21 02 59 60  
E-Mail: [info.appm@kbo.de](mailto:info.appm@kbo.de)  
Homepage: [www.appm-gmbh.de](http://www.appm-gmbh.de)

## Tagespflege

Tagespflege ist ein Angebot für Menschen, die durch körperliche und/oder seelische Erkrankungen in ihrer Alltagsgestaltung eingeschränkt sind und den Tag nicht allein verbringen wollen oder können. Zumeist holt ein Fahrdienst die Tagesgäste ab und bringt sie in die Einrichtung, in der sie den Tag über professionell betreut und gepflegt werden. Die Senioren erhalten ein tagesstrukturierendes Angebot, welches je nach Einrichtung unterschiedlich ist. Wesentliche Kriterien sind jedoch die pflegerische Versorgung, gemeinsame Mahlzeiten, therapeutische Interventionen, wie beispielsweise Gedächtnistraining und Bewegungstherapie, sowie Freizeitangebote. Die pflegenden Angehörigen können sich Entlastung aus den Anforderungen der täglichen Pflege schaffen, indem sie ihren zu pflegenden Angehörigen stunden- oder tageweise in eine Tagespflegeeinrichtung geben.

Folgende Einrichtungen bieten Tagespflegeplätze (teilweise auch für demenziell erkrankte Personen) an:

## Aschheim

### Senioren- und Pflegezentrum Aschheim

Alpenstraße 55, 85609 Aschheim

Tel.: 089/960 15-6

Fax: 089/960 15-7 99

E-Mail: [aschheim@pichlmayr.de](mailto:aschheim@pichlmayr.de)

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

## Aying

### Seniorenzentrum Aying

Schieferweg 29, 85653 Aying

Tel.: 080 95/87 56-0

Fax: 080 95/87 56-20

E-Mail: [info@sz-ain.awo-obb.de](mailto:info@sz-ain.awo-obb.de)

Homepage: [www.awo-obb-senioren.de/](http://www.awo-obb-senioren.de/)

## Brunnthal

### SOPHIA mit P.S. Südbayern gemeinnützige GmbH

Tagesbetreuung für Menschen mit Demenz

Sauerlacher Straße 1, 85649 Brunnthal-Hofolding

Tel.: 0 81 04/88 80 00

Fax: 0 81 04/8 88 00 19

E-Mail: [info@sophia-suedbayern.de](mailto:info@sophia-suedbayern.de)

Homepage: [www.sophia-suedbayern.de/](http://www.sophia-suedbayern.de/)

## Gräfelfing

### Caritas Altenheim St. Gisela

Pasinger Straße 23, 82166 Gräfelfing

Tel.: 0 89/89 82 34-0

E-Mail: [st-gisela@caritasmuenchen.de](mailto:st-gisela@caritasmuenchen.de)

Homepage: [www.caritas-altenheim-graefelfing.de](http://www.caritas-altenheim-graefelfing.de)

### Haus der Geborgenheit

Frau Andrea Praml

Starnberger Straße 17, 82166 Gräfelfing

Tel.: 0 89/87 28 68

Fax: 0 89/87 71 19

E-Mail: [info@senioren-tagesheim.de](mailto:info@senioren-tagesheim.de)

Homepage: [www.senioren-tagesheim.de](http://www.senioren-tagesheim.de)

## Grünwald

### Senioren Tagesresidenz Grünwald

Tölzer Straße 1a, 82031 Grünwald

Tel.: 089/649 55 54-0

Fax: 089/649 55 54-10

E-Mail: [info@senioren-tagesresidenz.de](mailto:info@senioren-tagesresidenz.de)

Homepage: [www.senioren-tagesresidenz.de](http://www.senioren-tagesresidenz.de)

### Stiftung Kath. Familien- und Altenpflegewerk Tagespflege Grünwald im Haus der Begegnung

Tobrukstraße 2, 82031 Grünwald

Tel.: 0 89/90 42 04 70

Fax: 0 89/9 04 20 47 20

E-Mail: [tpgruenwald@familien-altenpflege.de](mailto:tpgruenwald@familien-altenpflege.de)

Homepage: [www.familien-altenpflege.de](http://www.familien-altenpflege.de)



## Haar

### **Tagespflege für Senioren der Nachbarschaftshilfe Haar**

Kirchenstraße 3, 85540 Haar  
Tel.: 0 89/45 61 68 30  
Fax: 0 89/45 61 68 32  
E-Mail: [tagespflege@nbh-haar.de](mailto:tagespflege@nbh-haar.de)  
Homepage: [www.nbh-haar.de](http://www.nbh-haar.de)

## Ismaning

### **AWO Seniorenzentrum Bürgerstift Ismaning**

Münchner Straße 41, 85737 Ismaning  
Tel.: 0 89/99 65 62-0  
Fax: 0 89/99 65 62-11  
E-Mail: [info@sz-ism.awo-obb.de](mailto:info@sz-ism.awo-obb.de)  
Homepage: [www.awo-obb-senioren.de](http://www.awo-obb-senioren.de)

### **Hillebrandhof**

#### **Haus der Senioren**

Aschheimer Straße 2, 85737 Ismaning  
Tel.: 0 89/96 99 82 73  
Fax: 0 89/96 99 82 82  
E-Mail: [hillebrandhof@ismaning.de](mailto:hillebrandhof@ismaning.de)  
Homepage: [www.ismaning.de/wohnen-leben](http://www.ismaning.de/wohnen-leben)

### **Tagespflege der Nachbarschaftshilfe Ismaning e.V.**

Aschheimer Straße 6, 85737 Ismaning  
Tel.: 0 89/96 07 99-30  
E-Mail: [info@nbh-ismaning.de](mailto:info@nbh-ismaning.de)  
Homepage: [www.nbh-ismaning.de](http://www.nbh-ismaning.de)

## Kirchheim b. München

### **Collegium 2000 gGmbH**

#### **Senioren- und Pflegezentrum**

Räterstraße 21, 85551 Kirchheim b. München  
Tel.: 0 89/9 45 67 30 34  
Fax: 0 89/9 45 67 30 84  
E-Mail: [info@collegium2000.com](mailto:info@collegium2000.com)  
Homepage: [www.collegium2000.net](http://www.collegium2000.net)

## Neubiberg

### **Senioren- und Pflegeheim Ludwig Feuerbach e.V.**

Albrecht-Dürer-Straße 23, 85579 Neubiberg  
Tel.: 0 89/60 08 66 00  
Fax: 0 89/60 08 68 21  
E-Mail: [a.schinck@feuerbach-haus.de](mailto:a.schinck@feuerbach-haus.de)  
Homepage: [www.pflegeheim-feuerbach.de](http://www.pflegeheim-feuerbach.de)

## Oberhaching

### **Seniorenresidenz Deisenhofen**

Bahnhofplatz 3, 82041 Oberhaching  
Tel.: 0 89/12 19 21-4 44  
Fax: 0 89/12 19 21-4 55  
E-Mail: [info@seniorenresidenz-deisenhofen.de](mailto:info@seniorenresidenz-deisenhofen.de)  
Homepage: [www.seniorenresidenz-deisenhofen.de](http://www.seniorenresidenz-deisenhofen.de)

## Oberschleißheim

### **AWO-Seniorenpark**

Prof.-Otto-Hupp-Straße 30, 85764 Oberschleißheim  
Tel.: 0 89/3 15 74-0  
Fax: 0 89/3 15 74-2 99  
E-Mail: [seniorenpark-oberschleissheim@awo-muenchen.de](mailto:seniorenpark-oberschleissheim@awo-muenchen.de)  
Homepage: [www.awo-muenchen.de](http://www.awo-muenchen.de)

## Ottobrunn

### **KWA Hanns-Seidel-Haus**

Ottostraße 44, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 0 89/6 08 02-0  
Fax: 0 89/6 08 02-9 13  
E-Mail: [hanns-seidel@kwa.de](mailto:hanns-seidel@kwa.de)  
Homepage: [www.kwa.de](http://www.kwa.de)

### **KWA Stift Brunneck**

Cramer-Klett-Straße 1, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 0 89/6 00 14-0  
Fax: 0 89/6 00 14-9 13  
E-Mail: [brunneck@kwa.de](mailto:brunneck@kwa.de)  
Homepage: [www.kwa.de](http://www.kwa.de)

### **Pflegezentrum St. Michael**

Evang.-Luth. Diakoniewerk Hohenbrunn  
An der Ottosäule 2, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 0 89/66 06 93-17  
Fax: 0 89/66 06 93-19  
E-Mail: [STM.tagespflege@dw-hohenbrunn.de](mailto:STM.tagespflege@dw-hohenbrunn.de)  
Homepage: [www.dw-hohenbrunn.de/DW/StMichael](http://www.dw-hohenbrunn.de/DW/StMichael)

### **Planegg**

#### **Hilfe im Alter gmbH der Inneren Mission München**

**Evang. Alten- und Pflegeheim Planegg**  
Germeringer Straße 33, 82152 Planegg  
Tel.: 0 89/89 92 24-0  
Fax: 0 89/89 92 24-1 02  
E-Mail: [aph-planegg@im-muenchen.de](mailto:aph-planegg@im-muenchen.de)  
Homepage: [www.im-muenchen.de](http://www.im-muenchen.de)

### **Pullach i. Isartal**

#### **Kursana Domizil Pullach „Haus Georg“**

Wolfratshauer Straße 1 – 5, 82049 Pullach i. Isartal  
Tel.: 0 89/7 44 94-0  
Fax: 0 89/7 44 94-1 04  
E-Mail: [kursana-pullach@dussmann.de](mailto:kursana-pullach@dussmann.de)  
Homepage: [www.kursana.de/pullach](http://www.kursana.de/pullach)

### **Sauerlach**

#### **AWO-Seniorenzentrum Sauerlach**

Andreasstraße 18, 82054 Sauerlach  
Tel.: 0 81 04/88 93-0  
Fax: 0 81 04/88 93-20  
E-Mail: [info@sz-srl.awo-obb.de](mailto:info@sz-srl.awo-obb.de)  
Homepage: [www.awo-obb-senioren.de](http://www.awo-obb-senioren.de)

### **Schäftlarn**

#### **Pflegedienst und Tagespflegestätte Herbstbaum – Hohenschäftlarn**

Münchner Straße 53, 82069 Schäftlarn  
Tel.: 0 81 78/69 21 51  
E-Mail: [info@pflegedienst-herbstbaum.de](mailto:info@pflegedienst-herbstbaum.de)  
Homepage: [www.pflegedienst-herbstbaum.de](http://www.pflegedienst-herbstbaum.de)

### **Taufkirchen**

#### **Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V. Tagesbetreuung für pflegebedürftige Menschen und Menschen mit Demenz**

Service- und Beratungsstelle für ältere Menschen  
Eschenstraße 40, 82024 Taufkirchen  
Tel.: 0 89/6 66 10 03 90  
Fax: 0 89/6 66 10 03 99  
E-Mail: [info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de](mailto:info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de)  
Homepage: [www.nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de](http://www.nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de)

### **Unterhaching**

#### **KWA Kuratorium Wohnen im Alter Stift am Parksee**

Rathausstraße 34, 82008 Unterhaching  
Tel.: 0 89/61 05-0  
Fax: 0 89/61 05-9 13  
E-Mail: [franke-lechner-gabriele@kwa.de](mailto:franke-lechner-gabriele@kwa.de)  
Homepage: [www.kwa.de/standorte/bayern/unterhaching](http://www.kwa.de/standorte/bayern/unterhaching)

### **Unterschleißheim**

#### **Gemeinnützige Paritätische Altenhilfe GmbH Unterschleißheim**

**Haus am Valentinspark – Tagespflege**  
Monikaweg 3, 85716 Unterschleißheim  
Tel.: 0 89/31 78 52-8 67  
Fax: 0 89/31 78 52-8 18  
E-Mail: [hav.tagespflege@paritaet-bayern.de](mailto:hav.tagespflege@paritaet-bayern.de)  
Homepage: [www.valentinspark.de](http://www.valentinspark.de)



Weitere Angebote:

### Krailling (Landkreis Starnberg)

#### Caritas Altenheim Maria Eich

Rudolf-von-Hirsch-Straße 27, 82152 Krailling  
Tel.: 0 89/89 51 76  
Fax: 0 89/89 51 78-22  
E-Mail: [maria-eich@caritasmuenchen.de](mailto:maria-eich@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [www.caritas-nah-am-naechsten.de/](http://www.caritas-nah-am-naechsten.de/)

### München

#### AB Tagespflege Sendling

Boschetsrieder Straße 1, 81379 München  
Tel.: 0 89/74 04 92 70  
E-Mail: [info@ab-tagespflege.de](mailto:info@ab-tagespflege.de)  
Homepage: [www.ab-tagespflege.de](http://www.ab-tagespflege.de)

#### AWO GmbH München

##### Gerontopsychiatrische Tagespflege

Horst-Salzmann-Zentrum  
Plievierpark 9, 81373 München  
Tel.: 0 89/67 82 03 28  
Fax: 0 89/6 35 11 88  
E-Mail: [tagespflege-hsz@awo-muenchen.de](mailto:tagespflege-hsz@awo-muenchen.de)  
Homepage: [www.awo-muenchen.de/senioren](http://www.awo-muenchen.de/senioren)

#### Sozialstation Tabea Seniorenhilfswerk e.V.

Eisvogelweg 24, 81827 München  
Tel.: 0 89/4 39 59 45  
Fax: 0 89/4 39 41 90  
E-Mail: [sozialstation.tabea@t-online.de](mailto:sozialstation.tabea@t-online.de)  
Homepage: [www.sozialstation-tabea.de](http://www.sozialstation-tabea.de)

#### Tagespflege im Seniorenzentrum Martha Maria

Wolfratshauer Straße 101, 81479 München  
Tel.: 0 89/72 76-5 50  
E-Mail: [seniorenzentrum.muenchen@martha-maria.de](mailto:seniorenzentrum.muenchen@martha-maria.de)  
Homepage: [www.martha-maria.de](http://www.martha-maria.de)

### Vaterstetten (Landkreis Ebersberg)

#### Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Zorneding und Grasbrunn e.V.

Brunnenstraße 28, 85598 Vaterstetten  
Tel.: 0 81 06/36 84-6  
Fax: 0 81 06/36 84-84  
E-Mail: [info@nbh-vaterstetten.de](mailto:info@nbh-vaterstetten.de)  
Homepage: [www.nbh-vaterstetten.de](http://www.nbh-vaterstetten.de)

### Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Die Kurzzeitpflege dient der zeitlich befristeten stationären Betreuung pflegebedürftiger Personen, die regelmäßig zu Hause gepflegt werden. Kurzzeitpflege wird notwendig, wenn die häusliche Pflege übergangsweise nicht sichergestellt werden kann und auch die Betreuung in einer teilstationären Einrichtung nicht ausreicht. Dies kann beispielsweise während der Übergangszeit nach einer Krankenhausbehandlung oder einer Rehabilitationsmaßnahme der Fall sein. Ferner kann ein kurzfristiger Aufenthalt der pflegebedürftigen Person in einem Pflegeheim Angehörige bzw. andere Pflegepersonen entlasten, um diesen Urlaub und Erholung zu ermöglichen oder diese bei eigener Krankheit oder Ausfällen zu entlasten (sogenannte Verhinderungspflege). Im Einzelfall kann Kurzzeitpflege auch dazu dienen, die Verhältnisse einer stationären Altenhilfeeinrichtung näher kennen zu lernen, was eine zukünftig notwendige Aufnahme in einer stationären Einrichtung erleichtern kann.

### Aschheim

#### Pichlmayr Senioren-Zentrum Aschheim

Alpenstraße 55, 85609 Aschheim  
Tel.: 0 89/96 01 56  
Fax: 0 89/9 60 15 88 88  
E-Mail: [aschheim@pichlmayr.de](mailto:aschheim@pichlmayr.de)  
Homepage: [www.pichlmayr.de](http://www.pichlmayr.de)  
Eingestreuete Kurzzeitpflegeplätze

## Aying

### **AWO Seniorenzentrum Aying**

Schieferweg 29, 85653 Aying  
Tel.: 0 80 95/87 56-0  
Fax: 0 80 95/87 56-20  
E-Mail: [info@sz-ain.awo-obb.de](mailto:info@sz-ain.awo-obb.de)  
Homepage: [www.awo-obb.de](http://www.awo-obb.de)  
Eingestreuete Kurzzeitpflegeplätze

## Garching b. München

### **Senioren-Zentrum Garching**

Bürgermeister Josef-Amon Haus  
Mühlfeldweg 4, 85748 Garching b. München  
Tel.: 0 89/3 22 99 67-0  
Fax: 0 89/3 22 99 67-1 11  
E-Mail: [garching@pichlmayr.de](mailto:garching@pichlmayr.de)  
Homepage: [www.pichlmayr.de](http://www.pichlmayr.de)  
Eingestreuete Kurzzeitpflegeplätze

## Gräfelfing

### **Alten- und Pflegeheim Rudolf und Maria Gunst-Haus**

Lochhamer Straße 76, 82166 Gräfelfing  
Tel.: 0 89/89 82 43-0  
Fax: 0 89/85 49 17-9  
E-Mail: [rmg@brk-muenchen.de](mailto:rmg@brk-muenchen.de)  
Homepage: [www.brk-muenchen.de](http://www.brk-muenchen.de)  
Ein fester sowie eingestreuete Kurzzeitpflegeplätze

### **Caritas Altenheim St. Gisela**

Pasinger Straße 23, 82166 Gräfelfing  
Tel.: 0 89/89 82 34-0  
E-Mail: [st-gisela@caritasmuenchen.de](mailto:st-gisela@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [www.caritas-nah-am-naechsten.de/altenheim-st-gisela](http://www.caritas-nah-am-naechsten.de/altenheim-st-gisela)  
Drei feste sowie eingestreuete Kurzzeitpflegeplätze

## Grasbrunn

### **ASB Casa-Vital GmbH**

**Seniorenzentrum „Am Wiesengrund“**  
Harthäuser Weg 38, 85630 Grasbrunn  
Tel.: 0 89/62 14 64-0  
Fax: 0 89/62 14 64-3 99  
E-Mail: [rezeption.grasbrunn@sz-grasbrunn.de](mailto:rezeption.grasbrunn@sz-grasbrunn.de)  
Homepage: [www.asb-casa-vital.de](http://www.asb-casa-vital.de)  
Eingestreuete Kurzzeitpflegeplätze

## Grünwald

### **BRK Senioren- und Pflegeheim Römerschanz**

Dr.-Max-Straße 1 – 3, 82031 Grünwald  
Tel.: 0 89/64 18 27-0  
Fax: 0 89/64 18 27 80  
E-Mail: [roem@brk-muenchen.de](mailto:roem@brk-muenchen.de)  
Homepage: [www.brk-muenchen.de](http://www.brk-muenchen.de)  
Eingestreuete Kurzzeitpflegeplätze

### **Parkresidenz Helmine Held**

Auf der Eierwiese 26, 82031 Grünwald  
Tel.: 0 89/6 41 45-0  
Fax: 0 89/6 41 45-4 44  
E-Mail: [grw.empfang@swmbrk.de](mailto:grw.empfang@swmbrk.de)  
Homepage: [www.seniorenheim-gruenwald.de](http://www.seniorenheim-gruenwald.de)  
Eingestreuete Kurzzeitpflegeplätze

## Höhenkirchen-Siegertsbrunn

### **Wohnen am Schlossanger GmbH**

Bahnhofstraße 8,  
85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn  
Tel.: 0 81 02/7 84 44-0  
Fax: 0 81 02/7 84 44-44  
E-Mail: [info@wohnen-am-schlossanger.de](mailto:info@wohnen-am-schlossanger.de)  
Homepage: [www.wohnen-am-schlossanger.de](http://www.wohnen-am-schlossanger.de)  
Eingestreuete Kurzzeitpflegeplätze



## Hohenbrunn

**Hilfe im Alter gGmbH**  
**Evangelisches Pflegezentrum Lore Malsch**  
Friedrich-Hofmann-Straße 4, 85521 Riemerling  
Tel.: 089/6005-0  
Fax: 089/6005-200  
E-Mail: [aph-riemerling@im-muenchen.de](mailto:aph-riemerling@im-muenchen.de)  
Homepage: [www.im-muenchen.de/hilfe-im-alter](http://www.im-muenchen.de/hilfe-im-alter)  
Eingestreuete Kurzzeitpflegeplätze

## Ismaning

**AWO Seniorenzentrum Bürgerstift Ismaning**  
Münchner Straße 41, 85737 Ismaning  
Tel.: 089/996562-0  
Fax: 089/996562-11  
E-Mail: [info@sz-ism.awo-obb.de](mailto:info@sz-ism.awo-obb.de)  
Homepage: [www.awo-obb-senioren.de](http://www.awo-obb-senioren.de)  
Feste und eingestreuete Kurzzeitpflegeplätze

## Neubiberg

**AWO Altenpflegeheim Wilhelm-Hoegner-Haus**  
Albrecht-Dürer-Straße 27, 85579 Neubiberg  
Tel.: 089/600295-0  
Fax: 089/600295-55  
E-Mail: [wilhelm-hoegner-haus@awo-muenchen.de](mailto:wilhelm-hoegner-haus@awo-muenchen.de)  
Homepage: [www.awo-muenchen.de](http://www.awo-muenchen.de)  
Eingestreuete Kurzzeitpflegeplätze

## Senioren- und Pflegeheim Ludwig Feuerbach

Albrecht-Dürer-Straße 23, 85579 Neubiberg  
Tel.: 089/60086-600  
Fax: 089/60086-821  
E-Mail: [verwaltung@feuerbach-haus.de](mailto:verwaltung@feuerbach-haus.de)  
Homepage: [www.pflegeheim-feuerbach.de](http://www.pflegeheim-feuerbach.de)  
Eingestreuete Kurzzeitpflegeplätze

## Oberhaching

**Seniorenresidenz Deisenhofen**  
Bahnhofplatz 3, 82041 Oberhaching  
Tel.: 089/121921-444  
Fax: 089/121921-455  
E-Mail: [info@seniorenresidenz-deisenhofen.de](mailto:info@seniorenresidenz-deisenhofen.de)  
Homepage: [www.seniorenresidenz-deisenhofen.de](http://www.seniorenresidenz-deisenhofen.de)  
Eingestreuete Kurzzeitpflegeplätze

## Caritas Altenheim St. Rita

Innerer Stockweg 6, 82041 Oberhaching  
Tel.: 089/613970  
Fax: 089/61397299  
E-Mail: [st-rita@caritasmuenchen.de](mailto:st-rita@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [www.caritas-altenheim-oberhaching.de](http://www.caritas-altenheim-oberhaching.de)  
Ein fester und zwei eingestreuete Kurzzeitpflegeplätze

## Oberschleißheim

### AWO-Seniorenpark

Prof.-Otto-Hupp-Str. 30, 85764 Oberschleißheim  
Tel.: 089/31574-0  
Fax: 089/31574-99  
E-Mail: [seniorenpark-oberschleissheim@awo-muenchen.de](mailto:seniorenpark-oberschleissheim@awo-muenchen.de)  
Homepage: [www.awo-muenchen.de](http://www.awo-muenchen.de)  
Eingestreuete Kurzzeitpflegeplätze

## Ottobrunn

### KWA Hanns-Seidel-Haus

Ottostraße 44, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 089/60802-0  
Fax: 089/60802-913  
E-Mail: [hanns-seidel@kwa.de](mailto:hanns-seidel@kwa.de)  
Homepage: [www.kwa.de](http://www.kwa.de)  
Eingestreuete Kurzzeitpflegeplätze

## Planegg

**Hilfe im Alter gGmbH der Inneren Mission München**  
**Evang. Alten- und Pflegeheim Planegg**  
Germeringer Straße 33, 82152 Planegg  
Tel.: 089/89 92 24-0  
Fax: 089/89 92 24-1 02  
E-Mail: [aph-planegg@im-muenchen.de](mailto:aph-planegg@im-muenchen.de)  
Homepage: [www.im-muenchen.de/hilfe-im-alter](http://www.im-muenchen.de/hilfe-im-alter)  
Ein fester sowie eingestreute Kurzzeitpflegeplätze

## Pullach i. Isartal

**Gemeinnützige Paritätische Altenhilfe GmbH**  
Haus am Wiesenweg  
Wiesenweg 5, 82049 Pullach i. Isartal  
Tel.: 089/74 41 52-0  
Fax: 089/74 41 52-33 01  
E-Mail: [hausamwiesenweg@paritaet-bayern.de](mailto:hausamwiesenweg@paritaet-bayern.de)  
Homepage: [www.hausamwiesenweg.de](http://www.hausamwiesenweg.de)  
Eingestrene Kurzzeitpflegeplätze

**Kursana Domizil Pullach „Haus Georg“**  
Wolfratshauer Straße 1 – 5, 82049 Pullach i. Isartal  
Tel.: 089/7 44 94-0  
Fax: 089/7 44 94-1 04  
E-Mail: [kursana-pullach@dussmann.de](mailto:kursana-pullach@dussmann.de)  
Homepage: [www.kursana.de/pullach](http://www.kursana.de/pullach)  
Eingestrene Kurzzeitpflegeplätze

## Putzbrunn

**AWO-Wilhelm-Hoegner-Haus Pflegestation**  
Parkstraße 3a, 85640 Putzbrunn  
Tel.: 089/60 02 95-0  
Fax: 089/60 02 95-55  
E-Mail: [wilhelm-hoegner-haus@awo-muenchen.de](mailto:wilhelm-hoegner-haus@awo-muenchen.de)  
Homepage: [www.awo-muenchen.de](http://www.awo-muenchen.de)  
Eingestreuter Kurzzeitpflegeplatz

## Sauerlach

**AWO - Seniorenzentrum Sauerlach**  
Andreasstraße 18, 82054 Sauerlach  
Tel.: 081 04/88 93-0  
Fax: 081 04/88 93-20  
E-Mail: [info@sz-srl.awo-obb.de](mailto:info@sz-srl.awo-obb.de)  
Homepage: [www.awo-obb-senioren.de](http://www.awo-obb-senioren.de)  
Eingestrene Kurzzeitpflegeplätze

## Schäftlarn

**Evang. Alten- und Pflegeheim Ebenhausen**  
Gerhart-Hauptmann-Weg 10, 82067 Schäftlarn  
Tel.: 081 78/93 01-0  
Fax: 081 78/93 01-18  
E-Mail: [aph-ebenhausen@im-muenchen.de](mailto:aph-ebenhausen@im-muenchen.de)  
Homepage: [www.im-muenchen.de/hilfe-im-alter](http://www.im-muenchen.de/hilfe-im-alter)  
Eingestrene Kurzzeitpflegeplätze

## Taufkirchen

**Seniorenwohnanlage „Am Hachinger Bach“**  
Köglweg 1, 82024 Taufkirchen  
Tel.: 089/6 12 91-0  
Fax: 089/6 12 91-4 16  
E-Mail: [gerald.jantz@dw-hohenbrunn.de](mailto:gerald.jantz@dw-hohenbrunn.de)  
Homepage: [www.dw-hohenbrunn.de](http://www.dw-hohenbrunn.de)  
Eingestrene Kurzzeitpflegeplätze

**Pichlmayr Senioren - Zentrum Taufkirchen**  
Riegerweg 8 – 10, 82024 Taufkirchen  
Tel.: 089/6 22 99-0  
Fax: 089/6 22 99-290  
E-Mail: [taufkirchen.muenchen@pichlmayr.de](mailto:taufkirchen.muenchen@pichlmayr.de)  
Homepage: [www.pichlmayr.de](http://www.pichlmayr.de)  
Eingestrene Kurzzeitpflegeplätze



## Unterföhring

**Seniorenzentrum Unterföhring**  
Hofäckerallee 10, 85774 Unterföhring  
Tel.: 089/99981 68-0  
Fax: 089/99981 68-11  
E-Mail: [pflege@sz-unterfoehring.de](mailto:pflege@sz-unterfoehring.de)  
Homepage: [www.sz-unterfoehring.de](http://www.sz-unterfoehring.de)  
Eingestrente Kurzzeitpflegeplätze

## Unterhaching

**Alten- und Pflegeheim St. Katharina Labouré  
Kongregation der Barmherzigen Schwestern**  
Herr Christoph Kugler  
Biberger Straße 8, 82008 Unterhaching  
Tel.: 089/61 52 08-0  
Fax: 089/61 52 08-5 00  
E-Mail: [st.katharina@barmherzige.net](mailto:st.katharina@barmherzige.net)  
Homepage: [www.altenheim-unterhaching.de](http://www.altenheim-unterhaching.de)  
Eingestrente Kurzzeitpflegeplätze

**BayernStift GmbH**  
**Seniorenwohncentrum Stumpfweise**  
Walter-Paetzmann-Straße 26, 82008 Unterhaching  
Tel.: 089/45 21 32-0  
Fax: 089/45 21 32-3 05  
E-Mail: [schaumburg@bayernstift.de](mailto:schaumburg@bayernstift.de)  
Homepage: [www.bayernstift.de](http://www.bayernstift.de)  
Eingestrente Kurzzeitpflegeplätze

**KWA Kuratorium Wohnen im Alter  
gemeinnützige AG**  
**Stift am Parksee**  
Rathausstraße 34, 82008 Unterhaching  
Tel.: 089/61 05-0  
Fax: 089/61 05-9 13  
E-Mail: [parksee@kwa.de](mailto:parksee@kwa.de)  
Homepage: [www.kwa.de](http://www.kwa.de)  
Eingestrente Kurzzeitpflegeplätze

## Unterschleißheim

**Gemeinnützige Paritätische Altenhilfe GmbH**  
**Unterschleißheim**  
**Senioren- und Pflegezentrum Unterschleißheim**  
**Haus am Valentinspark**  
Monikaweg 1- 3, 85716 Unterschleißheim  
Tel.: 089/31 78 52-0  
Fax: 089/31 78 52-8 18  
E-Mail: [valentinspark@paritaet-bayern.de](mailto:valentinspark@paritaet-bayern.de)  
Homepage: [www.valentinspark.de](http://www.valentinspark.de)  
Eingestrente Kurzzeitpflegeplätze

Weitere Angebote:

## Krailling (Landkreis Starnberg)

**Caritas Altenheim Maria Eich**  
Rudolf-von-Hirsch-Straße 27, 82152 Krailling  
Tel.: 089/89 51 76  
Fax: 089/89 51 78-22  
E-Mail: [maria-eich@caritasmuenchen.de](mailto:maria-eich@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [www.caritas-nah-am-naechsten.de](http://www.caritas-nah-am-naechsten.de)  
drei feste sowie eingestrente Kurzzeitpflegeplätze

**Alten- und Pflegeheim Waldsanatorium**  
Sanatoriumstraße 1 – 3, 82152 Krailling  
Tel.: 089/8 56 87-0  
Fax: 0 89/8 56 87-1 00  
E-Mail: [waldsanatorium@barmherzige.net](mailto:waldsanatorium@barmherzige.net)  
Homepage:  
[www.barmherzige-schwestern-muenchen.de](http://www.barmherzige-schwestern-muenchen.de)  
Eingestrente Kurzzeitpflegeplätze

## München

**Haus St. Elisabeth der St. Anna Hilfe**  
**Stiftung Liebenau**  
Allgäuer Straße 34, 81475 München  
Tel.: 089/74 50 90-36  
Fax: 089/74 50 90-21  
E-Mail: [elisabeth.muenchen@stiftung-liebenau.de](mailto:elisabeth.muenchen@stiftung-liebenau.de)  
Homepage: [www.stiftung-liebenau.de](http://www.stiftung-liebenau.de)  
Eingestrente Kurzzeitpflegeplätze

**Kreszentia-Stift München**

Isartalstraße 6, 80469 München

Tel.: 0 89/7 47 18-0

Fax: 0 89/7 47 18-2 00

E-Mail: [info@kreszentia-stift.de](mailto:info@kreszentia-stift.de)Homepage: [www.kreszentia-stift.de](http://www.kreszentia-stift.de)

Eingestreuete Kurzzeitpflegeplätze

**Informationen zur 24-Stunden-Pflege**

Bei der sog. 24-Stunden-Pflege handelt es sich um Hilfspersonen, die bei Ihnen zu Hause wohnen. Als 24-Stunden-Pflege angebotene Unterstützungsleistungen sind sehr gefragt. Häufig kommen die hier tätigen Menschen aus Osteuropa und wohnen für einen gewissen Zeitraum im Haushalt der pflegebedürftigen Person.

Das Wichtigste zuerst:

- Eine Person alleine kann keine 24 Stunden zur Verfügung stehen, auch nicht, wenn ein Teil der Zeit nur als Bereitschaftszeit anzurechnen ist.
- Nicht alle derartigen Dienstleistungsangebote sind auch zwingend legal. Grundsätzlich sollten Sie sich bei Ihrer Suche nach einem Helfer an die Bundesagentur für Arbeit wenden, hier an die zentrale Auslands- und Fachvermittlung unter der Telefonnummer 02 28/7 13 13 13. Dort melden sich Personen, die eine entsprechende Anstellung suchen. Dies bedeutet jedoch, dass Sie in diesem Fall zum Arbeitgeber werden, wenn Sie die Hilfe einer dieser Personen in Anspruch nehmen, mit allen sich daraus ergebenden arbeitsrechtlichen Konsequenzen. Sie können sich jedoch auch an eine der privaten Vermittlungsagenturen wenden. Hierbei gilt es insbesondere zu beachten bzw. empfehlen wir Ihnen:
  - Lassen Sie sich auf jeden Fall die Entsendebescheinigung der Sie künftig unterstützenden Person vorlegen, allgemein auch „A1-Bescheinigung“ genannt, sowie deren europäische Versicherungskarte.
  - Der Mindestlohn und die Gesetze zur maximalen Arbeitszeit gelten auch für Personen, die im häuslichen Bereich des Pflegebedürftigen leben und arbeiten.

- Nicht alle Menschen, die in diesem Bereich tätig sind, sind geschulte Pflegekräfte. Das ist oft für die Unterstützung auch nicht durchgehend erforderlich.

Im Haushalt der hilfebedürftigen Person übernehmen sie verschiedene Aufgaben wie Haushaltsführung, Beaufsichtigung und weiteres. Es können Aufgaben der Grundpflege, wie z. B. Hilfe beim Waschen, beim An- und Auskleiden oder beim Essen, geleistet werden. Die Behandlungspflege wie Wundversorgung oder Medikamentengabe ist keine Aufgabe des Helfers. Daher ist es häufig erforderlich, zusätzlich einen in der Region ansässigen Pflegedienst in Ihre Versorgung miteinzubeziehen.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Sachgebiet Senioren des Landratsamts, bei den Fachstellen für pflegende Angehörige sowie bei den Verbraucherzentralen.

**Stationäre Senioren- und Pflegeeinrichtungen**

Haben Sie sich zu einem Umzug ins Heim entschlossen? Dann suchen Sie die in Frage kommenden Häuser sorgfältig aus. Ein Informationsbesuch ist in jedem Haus möglich.

Dabei sollten Sie darauf achten, wie Sie die Atmosphäre in dem entsprechenden Heim empfinden:

- Können die Wohnräume mit eigenen Möbeln eingerichtet werden?
- Wie sind die Gemeinschaftsräume gestaltet?
- Wie geht das Personal mit den Bewohnern um?
- Machen die Bewohner einen gepflegten, zufriedenen Eindruck?

Scheuen Sie sich nicht, Fragen zu stellen. In einem guten Haus wird man sich Zeit für Sie nehmen und auch Verständnis für Ängste oder Zweifel haben. Sie können sich verschiedene Einrichtungen ansehen und sich dann in Ruhe entscheiden. Nehmen Sie Mehrfachanmeldungen bei anderen Heimen zurück, wenn Sie einen Heimplatz gefunden haben.



Vor Ihrem Umzug in ein Alten- bzw. Pflegeheim sollten Sie mit dem zuständigen Mitarbeiter der Heimverwaltung den Heimvertrag abschließen und sich dort auch wegen der Finanzierung des Platzes (Pflegekasse, Sozialhilfe etc.) beraten lassen. Erforderliche Anträge können so rechtzeitig gemeinsam fertiggestellt und eingereicht werden.

Sie können sich bei einem sozialen Dienst in Ihrer Gemeinde oder Stadt erkundigen, ob Hilfen zur Bewältigung von Umzugsarbeiten oder der Wohnräumung möglich sind.

Informieren Sie alle für Sie wichtigen Stellen (z. B. ambulanten Pflegedienst, Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung) von Ihrem Umzug in ein Heim und sprechen Sie den Termin mit der Heimleitung ab.

### Qualität von stationären Einrichtungen

Zur Sicherung der Qualität in der Pflege wurden Expertenstandards entwickelt. Sie bilden die Grundlage der Qualitätsprüfungen, die in Pflegeeinrichtungen einmal jährlich unangekündigt vom MDK, vom Prüfdienst des Verbands der privaten Krankenversicherung oder einem beauftragten Sachverständigen durchgeführt werden. Dabei werden neben der Dokumentation auch der Pflegezustand sowie die Zufriedenheit der Bewohner beurteilt. Auch die Heimaufsichten überwachen und beraten die Einrichtungen. Die sog. Transparenzberichte mit den Pflegenoten werden nach der Prüfung kostenlos im Internet oder den entsprechenden Pflegeberatungsstellen zur Einsicht zur Verfügung gestellt. Zudem müssen die Ergebnisse in den jeweiligen Senioren- und Pflegeheimen ausgehängt werden. Eine Übersicht über die Pflegenoten und weiterführende Informationen erhalten Sie im Internet. Eine Übersicht der Seiten finden Sie am Ende des Ratgebers.

### HINWEIS

Bitte informieren Sie sich auch bei der Münchner Pflegebörse über Adressen im stationären Bereich. Dieser Dienst steht in mehreren Sprachen zur Verfügung.

**Münchner Pflegebörse**  
**Trägerverein für regionale soziale Arbeit e.V.**  
Bayerstraße 77 a, Rgb., 80335 München  
Tel.: 0 89/62 00 02 22  
Fax: 0 89/62 00 02 23  
E-Mail: [info@muenchnerpflegeboerse.de](mailto:info@muenchnerpflegeboerse.de)  
Homepage: [www.muenchnerpflegeboerse.de](http://www.muenchnerpflegeboerse.de)

Nachfolgend finden Sie die im Landkreis ansässigen Einrichtungen der Altenhilfe mit stationären Wohnheim- bzw. Pflegeplätzen.

### Aschheim

**Pichlmayr Senioren-Zentrum Aschheim**  
Alpenstraße 55, 85609 Aschheim  
Tel.: 0 89/96 01 56  
Fax: 0 89/9 60 15 88 88  
E-Mail: [aschheim@pichlmayr.de](mailto:aschheim@pichlmayr.de)  
Homepage: [www.pichlmayr.de](http://www.pichlmayr.de)

### Aying

**AWO Seniorenzentrum Aying**  
Schieferweg 29, 85653 Aying  
Tel.: 0 80 95/87 56-0  
Fax: 0 80 95/87 56-20  
E-Mail: [info@sz-ain.awo-obb.de](mailto:info@sz-ain.awo-obb.de)  
Homepage: [www.awo-obb-senioren.de](http://www.awo-obb-senioren.de)

### Garching b. München

**Senioren-Zentrum Garching**  
**Bürgermeister Josef-Amon Haus**  
Mühlfeldweg 4, 85748 Garching b. München  
Tel.: 0 89/3 22 99 67-0  
Fax: 0 89/3 22 99 67-1 11  
E-Mail: [garching@pichlmayr.de](mailto:garching@pichlmayr.de)  
Homepage: [www.pichlmayr.de](http://www.pichlmayr.de)

## Gräfelfing

### **Alten- und Pflegeheim Rudolf und Maria Gunst-Haus**

Lochhamer Straße 76, 82166 Gräfelfing  
Tel.: 089/8982 43-0  
Fax: 089/85 49 17-9  
E-Mail: [rmg@brk-muenchen.de](mailto:rmg@brk-muenchen.de)  
Homepage: [www.brk-muenchen.de](http://www.brk-muenchen.de)

### **Caritas Altenheim St. Gisela**

Pasinger Straße 23, 82166 Gräfelfing  
Tel.: 089/8982 34-0  
E-Mail: [st-gisela@caritasmuenchen.de](mailto:st-gisela@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [www.caritas-altenheim-graefelfing.de](http://www.caritas-altenheim-graefelfing.de)

## Grasbrunn

### **ASB Casa-Vital GmbH**

Seniorenzentrum „Am Wiesengrund“  
Harthausener Weg 38, 85630 Grasbrunn  
Tel.: 089/62 14 64-0  
Fax: 089/62 14 64-3 99  
E-Mail: [rezeption.grasbrunn@sz-grasbrunn.de](mailto:rezeption.grasbrunn@sz-grasbrunn.de)  
Homepage: [www.asb-casa-vital.de](http://www.asb-casa-vital.de)

## Grünwald

### **BRK Senioren- und Pflegeheim Römerschanz**

Dr.-Max-Straße 3, 82031 Grünwald  
Tel.: 089/64 18 27-0  
Fax: 089/64 18 27 80  
E-Mail: [roem@brk-muenchen.de](mailto:roem@brk-muenchen.de)  
Homepage: [www.brk-muenchen.de](http://www.brk-muenchen.de)

### **Hans und Gerda Tremml-Stiftung Grünwald Seniorenwohnanlage**

Parzivalstraße 1b, 82031 Grünwald  
Tel.: 089/641 98-0  
Fax: 089/641 98-1 11  
E-Mail: [Tremml-stiftung@im-muenchen.de](mailto:Tremml-stiftung@im-muenchen.de)  
Homepage: [www.im-muenchen.de](http://www.im-muenchen.de)

### **Parkresidenz Helmine Held**

Auf der Eierwiese 26, 82031 Grünwald  
Tel.: 089/641 45-0  
Fax: 089/641 45-444  
E-Mail: [grw.empfang@swmbrk.de](mailto:grw.empfang@swmbrk.de)  
Homepage: [www.seniorenheim-gruenwald.de](http://www.seniorenheim-gruenwald.de)

## Haar

### **Seniorenheim Maria Stadler-Haus**

Salmdorfer Straße 2, 85540 Haar  
Tel.: 089/460 02-5 12  
Fax: 089/460 02-5 02  
E-Mail: [info@msh-haar.de](mailto:info@msh-haar.de)  
Homepage: [www.msh-haar.de](http://www.msh-haar.de)

## Höhenkirchen-Siegertsbrunn

### **Wohnen am Schlossanger GmbH**

Bahnhofstraße 8,  
85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn  
Tel.: 081 02/7 84 44-0  
Fax: 081 02/7 84 44-44  
E-Mail: [info@wohnen-am-schlossanger.de](mailto:info@wohnen-am-schlossanger.de)  
Homepage: [www.wohnen-am-schlossanger.de](http://www.wohnen-am-schlossanger.de)

## Hohenbrunn

### **Hilfe im Alter gGmbH**

#### **Evangelisches Pflegezentrum Lore Malsch**

Friedrich-Hofmann-Straße 4a, 85521 Riemerling  
Tel.: 089/60 05-0  
Fax: 089/60 05-200  
E-Mail: [aph-riemerling@im-muenchen.de](mailto:aph-riemerling@im-muenchen.de)  
Homepage: [www.im-muenchen.de/hilfe-im-alter](http://www.im-muenchen.de/hilfe-im-alter)

## Ismaning

### **AWO Seniorenzentrum Bürgerstift Ismaning**

Münchner Straße 41, 85737 Ismaning  
Tel.: 089/99 65 62-0  
Fax: 089/99 65 62-11  
E-Mail: [info@sz-ism.awo-obb.de](mailto:info@sz-ism.awo-obb.de)  
Homepage: [www.awo-obb-senioren.de](http://www.awo-obb-senioren.de)



### **Hillebrandhof Ismaning**

Haus der Senioren  
Aschheimer Straße 2, 85737 Ismaning  
Tel.: 089/96 99 82-73  
Fax: 089/969982-82  
E-Mail: [hillebrandhof@ismaning.de](mailto:hillebrandhof@ismaning.de)  
Homepage: [www.ismaning.de/wohnen-leben](http://www.ismaning.de/wohnen-leben)

### **Kirchheim b. München**

**Collegium 2000 gGmbH**  
**Senioren- und Pflegezentrum**  
Räterstraße 21, 85551 Kirchheim b. München  
Tel.: 089/945 67-30 34  
Fax: 089/945 67-30 84  
E-Mail: [info@collegium2000.com](mailto:info@collegium2000.com)  
Homepage: [www.collegium2000.net](http://www.collegium2000.net)

### **Neubiberg**

**AWO Altenpflegeheim Wilhelm-Hoegner-Haus**  
Albrecht-Dürer-Straße 27, 85579 Neubiberg  
Tel.: 089/60 02 95-0  
Fax: 089/60 02 95-55  
E-Mail: [wilhelm-hoegner-haus@awo-muenchen.de](mailto:wilhelm-hoegner-haus@awo-muenchen.de)  
Homepage: [www.awo-muenchen.de](http://www.awo-muenchen.de)

### **Senioren- und Pflegeheim Ludwig Feuerbach**

Albrecht-Dürer-Straße 23, 85579 Neubiberg  
Tel.: 089/6 00 86-6 00  
Fax: 089/6 00 86-8 21  
E-Mail: [verwaltung@feuerbach-haus.de](mailto:verwaltung@feuerbach-haus.de)  
Homepage: [www.pflegeheim-feuerbach.de](http://www.pflegeheim-feuerbach.de)

### **Oberhaching**

#### **Seniorenresidenz Deisenhofen**

Bahnhofplatz 3, 82041 Oberhaching  
Tel.: 089/12 19 21-4 44  
Fax: 089/12 19 21-4 55  
E-Mail: [info@seniorenresidenz-deisenhofen.de](mailto:info@seniorenresidenz-deisenhofen.de)  
Homepage: [www.seniorenresidenz-deisenhofen.de](http://www.seniorenresidenz-deisenhofen.de)

### **Caritas Altenheim St. Rita**

Innerer Stockweg 6, 82041 Oberhaching  
Tel.: 089/61 39 70  
Fax: 089/61 39 72 99  
E-Mail: [st-rita@caritasmuenchen.de](mailto:st-rita@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [www.caritas-altenheim-oberhaching.de](http://www.caritas-altenheim-oberhaching.de)

### **Oberschleißheim**

#### **AWO-Seniorenpark**

Prof.-Otto-Hupp-Straße 30, 85764 Oberschleißheim  
Tel.: 089/3 15 74-0  
Fax: 089/3 15 74 99  
E-Mail: [seniorenpark-oberschleissheim@awo-muenchen.de](mailto:seniorenpark-oberschleissheim@awo-muenchen.de)  
Homepage: [www.awo-muenchen.de](http://www.awo-muenchen.de)

#### **Katholischer Männerfürsorgeverein München e.V.** **Haus St. Benno**

Mittenheim 39, 85764 Oberschleißheim  
Tel.: 089/31 57 06-0  
Fax: 089/31 57 06-38  
E-Mail: [benno@kmfv.de](mailto:benno@kmfv.de)  
Homepage: [www.kmfv.de](http://www.kmfv.de)  
Langzeiteinrichtung für Menschen mit erkennbaren sozialen Schwierigkeiten

### **Ottobrunn**

#### **KWA Hanns-Seidel-Haus**

Ottostraße 44, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 089/6 08 02-0  
Fax: 089/6 08 02-9 13  
E-Mail: [hanns-seidel@kwa.de](mailto:hanns-seidel@kwa.de)  
Homepage: [www.kwa.de](http://www.kwa.de)

#### **KWA Stift Brunneck**

Cramer-Klett-Straße 1, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 089/6 00 14-0  
Fax: 089/6 00 14-9 13  
E-Mail: [brunneck@kwa.de](mailto:brunneck@kwa.de)  
Homepage: [www.kwa.de](http://www.kwa.de)

## Planegg

**Hilfe im Alter gGmbH der Inneren Mission München**  
**Evang. Alten- und Pflegeheim Planegg**  
Germeringer Straße 33, 82152 Planegg  
Tel.: 089/899224-0  
Fax: 089/899224-102  
E-Mail: [aph-planegg@im-muenchen.de](mailto:aph-planegg@im-muenchen.de)  
Homepage: [www.im-muenchen.de/hilfe-im-alter](http://www.im-muenchen.de/hilfe-im-alter)

## Pullach i. Isartal

**Gemeinnützige Paritätische Altenhilfe GmbH Haus am Wiesenweg**  
Wiesenweg 5, 82049 Pullach i. Isartal  
Tel.: 089/744152-0  
Fax: 089/744152-3301  
E-Mail: [hausamwiesenweg@paritaet-bayern.de](mailto:hausamwiesenweg@paritaet-bayern.de)  
Homepage: [www.hausamwiesenweg.de](http://www.hausamwiesenweg.de)

**Kursana Domizil Pullach „Haus Georg“**  
Wolfratshauer Straße 1-5, 82049 Pullach i. Isartal  
Tel.: 089/74494-0  
Fax: 089/74494-104  
E-Mail: [kursana-pullach@dussmann.de](mailto:kursana-pullach@dussmann.de)  
Homepage: [www.kursana.de/pullach](http://www.kursana.de/pullach)

## Putzbrunn

**AWO-Wilhelm-Hoegner-Haus**  
Parkstraße 3a, 85640 Putzbrunn  
Tel.: 089/600295-22  
Fax: 089/600295-55  
E-Mail: [bewohnerverwaltung-whh-pb@awo-muenchen.de](mailto:bewohnerverwaltung-whh-pb@awo-muenchen.de)  
Homepage: [www.awo-muenchen.de/senioren/](http://www.awo-muenchen.de/senioren/)

## Sauerlach

**AWO - Seniorenzentrum Sauerlach**  
Andreasstraße 18, 82054 Sauerlach  
Tel.: 08104/8893-0  
Fax: 08104/8893-20  
E-Mail: [info@sz-srl.awo-obb.de](mailto:info@sz-srl.awo-obb.de)  
Homepage: [www.awo-obb-senioren.de](http://www.awo-obb-senioren.de)

## Schäftlarn

**Evang. Alten- und Pflegeheim Ebenhausen**  
Gerhart-Hauptmann-Weg 10, 82067 Schäftlarn  
Tel.: 08178/9301-0  
Fax: 08178/9301-18  
E-Mail: [aph-ebenhausen@im-muenchen.de](mailto:aph-ebenhausen@im-muenchen.de)  
Homepage: [www.im-muenchen.de/hilfe-im-alter](http://www.im-muenchen.de/hilfe-im-alter)

## Taufkirchen

**Seniorenwohnanlage „Am Hachinger Bach“**  
Köglweg 1, 82024 Taufkirchen  
Tel.: 089/61291-0  
Fax: 089/61291-416  
E-Mail: [gerald.jantz@dw-hohenbrunn.de](mailto:gerald.jantz@dw-hohenbrunn.de)  
Homepage: [www.dw-hohenbrunn.de](http://www.dw-hohenbrunn.de)

**Pichlmayr Senioren – Zentrum Taufkirchen**  
Riegerweg 8-10, 82024 Taufkirchen  
Tel.: 089/62299-0  
Fax: 089/62299-290  
E-Mail: [taufkirchen.muenchen@pichlmayr.de](mailto:taufkirchen.muenchen@pichlmayr.de)  
Homepage: [www.pichlmayr.de](http://www.pichlmayr.de)

## Unterföhring

**Seniorenzentrum Unterföhring**  
Hofäckerallee 10, 85774 Unterföhring  
Tel.: 089/9998168-0  
Fax: 089/9998168-11  
E-Mail: [pflege@sz-unterfoehring.de](mailto:pflege@sz-unterfoehring.de)  
Homepage: [www.sz-unterfoehring.de](http://www.sz-unterfoehring.de)

## Unterhaching

### **Alten- und Pflegeheim St. Katharina Labouré**

Herr Christoph Kugler  
Biberger Straße 8, 82008 Unterhaching  
Tel.: 089/61 52 08-0  
Fax: 089/61 52 08-500  
E-Mail: [st.katharina@barmherzige.net](mailto:st.katharina@barmherzige.net)  
Homepage: [www.altenheim-unterhaching.de](http://www.altenheim-unterhaching.de)

### **BayernStift GmbH**

**Seniorenwohncentrum Stumpfweise**  
Walter-Paetzmann-Straße 26, 82008 Unterhaching  
Tel.: 089/45 21 32-0  
Fax: 089/45 21 32-3 05  
E-Mail: [schaumburg@bayernstift.de](mailto:schaumburg@bayernstift.de)  
Homepage: [www.bayernstift.de](http://www.bayernstift.de)

### **KWA Kuratorium Wohnen im Alter gemeinnützige AG**

**Stift am Parksee**  
Rathausstraße 34, 82008 Unterhaching  
Tel.: 089/61 05-0  
Fax: 089/61 05-9 13  
E-Mail: [parksee@kwa.de](mailto:parksee@kwa.de)  
Homepage: [www.kwa.de](http://www.kwa.de)

## Unterschleißheim

### **Gemeinnützige Paritätische Altenhilfe GmbH Unterschleißheim Senioren- und Pflegezentrum Unterschleißheim Haus am Valentinspark**

Monikaweg 1-3, 85716 Unterschleißheim  
Tel.: 089/31 78 52-0  
Fax: 089/31 78 52-8 18  
E-Mail: [valentinspark@paritaet-bayern.de](mailto:valentinspark@paritaet-bayern.de)  
Homepage: [www.valentinspark.de](http://www.valentinspark.de)

Weitere Angebote:

## Krailling (Landkreis Starnberg)

### **Caritas Altenheim Maria Eich**

Rudolf-von-Hirsch-Straße 27, 82152 Krailling  
Tel.: 089/89 51 76  
Fax: 089/89 51 78-22  
E-Mail: [maria-eich@caritasmuenchen.de](mailto:maria-eich@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [www.caritas-nah-am-naechsten.de/altenheim-maria-eich](http://www.caritas-nah-am-naechsten.de/altenheim-maria-eich)

### **Alten- und Pflegeheim Waldsanatorium**

Sanatoriumstraße 1 – 3, 82152 Krailling  
Tel.: 089/8 56 87-0  
Fax: 089/8 56 87-1 00  
E-Mail: [waldsanatorium@barmherzige.net](mailto:waldsanatorium@barmherzige.net)  
Homepage: [www.barmherzige-schwestern-muenchen.de](http://www.barmherzige-schwestern-muenchen.de)



## München

### **Haus St. Elisabeth der St. Anna Hilfe Stiftung Liebenau**

Allgäuer Straße 34, 81475 München  
Tel.: 089/74 50 90-36  
Fax: 089/74 50 90-21  
E-Mail: [elisabeth.muenchen@stiftung-liebenau.de](mailto:elisabeth.muenchen@stiftung-liebenau.de)  
Homepage: [www.stiftung-liebenau.de](http://www.stiftung-liebenau.de)

### **Kreszentia-Stift München**

Isartalstraße 6, 80469 München  
Tel.: 089/7 47 18-0  
E-Mail: [info@kreszentia-stift.de](mailto:info@kreszentia-stift.de)  
Fax: 089/7 47 18-200  
Homepage: [www.kreszentia-stift.de](http://www.kreszentia-stift.de)

### **MFZ Münchner Förderzentrum Freimann Seniorenwohnheim Freimann**

Herr Jonas Günther  
Burmesterstraße 26, 80939 München  
Tel.: 089/72 01 35 00  
Fax: 089/72 01 31 04  
E-Mail: [jonas.guenther@icpmuenchen.de](mailto:jonas.guenther@icpmuenchen.de)  
Homepage: [www.muenchner-foerderzentrum.de](http://www.muenchner-foerderzentrum.de)

## Poing (Landkreis Ebersberg)

### **Seniorenzentrum Poing**

Marktstraße 7, 85586 Poing  
Tel.: 081 21/986 62 26  
Fax: 081 21/986 62 13  
E-Mail: [info@pflegesterngmbh.de](mailto:info@pflegesterngmbh.de)  
Homepage: [www.pflegesterngmbh.de](http://www.pflegesterngmbh.de)

## Gerontopsychiatrische Heimplätze

Unter gerontopsychiatrischen Heimplätzen versteht man eine geschlossene Unterbringung in der beschützenden Abteilung eines Altenheims. Die Bewohner können die Station nicht selbstständig verlassen. Diese Unterbringungsmaßnahme muss durch das Vormundschaftsgericht genehmigt werden und setzt das Vorliegen einer Fremd- oder Selbstgefährdung voraus. Diese kann vorliegen, wenn ein alter Mensch z. B. an einer Depression oder einer Demenz leidet und weglaufgefährdet ist.

Eine Übersicht über Einrichtungen, in denen es beschützende Abteilungen gibt, finden Sie unter: **Wohnen und Pflege für Menschen mit Demenz.** (s.S.95)

**Hospiz- und Palliativversorgung**

**Ambulante Hospizdienste**

**Spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV)**

**Stationäre Hospize und Palliativstationen**

## „Abschied in Würde: Eine ehrenamtliche Hospizbegleiterin erzählt“



Die Aufgabe eines Hospizbegleiters ist es, den Schwerstkranken ein Leben in Würde bis zum Ende zu ermöglichen. Dabei erlebt man Überraschendes und Berührendes, manchmal, jedoch sehr selten, sogar Ablehnung...

Die Erwartungen und Bedürfnisse von Angehörigen und Betroffenen sind so vielfältig und unterschiedlich wie die betreffenden Lebenssituationen. Manche Angehörige kümmern sich um einen Sterbenden so sehr, dass sie selbst keine Auszeit mehr haben, um einzukaufen oder eigene Angelegenheiten zu regeln. Auch sie brauchen Gespräche und Antworten auf die Frage: „Was ist, wenn...?“

Ein einsamer Single ohne soziale Kontakte dagegen braucht Hilfe beim Knüpfen einer Versorgungskette oder benötigt unsere Zuwendung. Dasselbe gilt auch für einsame Menschen in anderen Pflegesituationen.

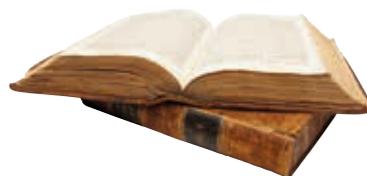
Sie alle können sich in dieser extremen Lebenssituation an einen Hospizkreis in ihrer Kommune wenden. Ein Koordinator klärt dann zunächst, welcher Hospizbegleiter in Frage kommt. Danach wird beim Erstbesuch geklärt, wo die Bedürfnisse des Kranken oder der Angehörigen liegen, was er braucht, was ihm hilft oder Freude macht.

Das können Gespräche, Vorlesen, kleine Besorgungen, eine Fahrt zum Lieblingscafé, aber auch Diskussionen über Sterben, Tod und Spiritualität sein. Ein vorab vereinbarter Zeitrahmen sichert die Planbarkeit für alle Beteiligten.

Eine Ablehnung durch Kranke kann vorkommen, wenn sie z. B. nur durch die Ehefrau versorgt werden und deren Überlastung nicht sehen wollen oder können. Ruhe und verständnisvolle Worte können Vertrauen wecken und damit der Entlastung durch Ehrenamtliche die Türe öffnen.

Als Hospizbegleiter erlebt man Vieles, das nachdenklich macht: Eine todkranke 104-Jährige teilte der ehrenamtlichen Hospizbegleiterin Susanne N. mit: „Ich will keinesfalls sterben!“ Auf Nachfrage stellte sich heraus, dass die Sterbende Angst hatte, „im Himmel“ ihren Ehemann wiederzusehen, der sie dauernd verprügelt hatte. Die Antwort, ob sie nicht glaube, dass der liebe Gott so etwas wisse und darauf achte, dass sie ihm nicht begegne, ließ sie ruhiger werden und schließlich friedlich einschlafen.

*Wenn das Abschiednehmen schwer fällt, können Hospizbegleiter Betroffenen und Angehörigen eine wertvolle Hilfe sein.*





Als Hospizbegleiter wird man für die Betroffenen nicht selten zu einem Anker im Meer der Gefühle in den Wochen und Monaten des Abschieds vom Leben. Man erfüllt Wünsche, verschafft Angehörigen eine Atempause und hält schwierige Situationen mit den Betroffenen aus.

Der Tod des Betreuten lässt viele Hospizbegleiter nicht unberührt. Man empfindet ebenfalls Trauer, aber auch eine stille Befriedigung darüber, dass man dem Verstorbenen helfen, vielleicht sogar ein paar schöne Stunden bereiten konnte. Das motiviert zu weiteren Begleitungen.

## Hospiz- und Palliativversorgung

Das Hospiz- und Palliativnetzwerk im Landkreis München ist eine Plattform zur Zusammenarbeit verschiedenster Akteure und Institutionen, die an der Versorgung von schwerstkranken, sterbenden und trauernden Menschen sowie ihren Bezugspersonen im Landkreis München beteiligt sind. Ziel des Netzwerks ist es, die allgemeine und stationäre, ambulante und spezialisierte Hospiz- und Palliativversorgung bedarfsorientiert über den gesamten Landkreis verlässlich zu etablieren und zu stärken und damit den physischen, psychischen, spirituellen und sozialen Problemen der Betroffenen gerecht zu werden.



Neben dem sektorenübergreifenden Informations- und Erfahrungsaustausch profitiert das Hospiz- und Palliativnetzwerk im Landkreis München von fachlichen Unterarbeitskreisen. Die Netzwerkmitglieder fördern zudem die Entwicklung und Umsetzung von Qualitätsstandards zu Hospizkultur und Palliativkompetenz in verschiedenen Versorgungssettings. Mit einer gemeinsamen Öffentlichkeitsarbeit verfolgt das Hospiz- und Palliativnetzwerk im Landkreis München ferner das Ziel, die Bevölkerung zu sensibilisieren.

Seit Dezember 2015 befindet sich die Koordination für das Hospiz- und Palliativnetzwerk im Landkreis München im Landratsamt München.

**Weitere Informationen erhalten Sie bei:**

### Landratsamt München

Frau Melanie Hörl  
Fachstelle für Pflege- und Behinderteneinrichtungen – Qualitätsentwicklung und Aufsicht (FQA),  
Hospiz- und Palliativkoordination  
Nockherstraße 2 – 4, 81541 München  
Postanschrift: Postfach 900751, 81507 München  
Tel.: 089/62 21-18 37  
Fax: 089/62 21-44 18 37  
E-Mail: [HoerlM@lra-m.bayern.de](mailto:HoerlM@lra-m.bayern.de)  
Homepage: [www.hospizundpalliativnetzwerk.de](http://www.hospizundpalliativnetzwerk.de)

### 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 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 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 menschliche Begleitung an. Sie verfügen über eine ausgebildete pflegerische Fachkraft (Palliativ-Care-Fachkraft). Des Weiteren haben Sie eigene Hospizbegleiter oder arbeiten eng mit den örtlichen Hospizdiensten zusammen.

## HINWEIS

Bitte wenden Sie sich an ihren örtlichen Hospizdienst, um das jeweilige Angebot in Ihrer Gemeinde/Ihrer Stadt in Erfahrung zu bringen.

Folgende Aufgaben können von den ambulanten Palliativ-Beratungsdiensten übernommen werden:

- Einleitung und Überwachung einer Schmerztherapie und Symptomkontrolle im Einvernehmen mit dem behandelnden Arzt und Erstellung eines Notfallplans
- Vermittlung von ambulanten Pflegediensten und Hilfsmitteln
- Vermittlung von stationärem Aufenthalt in einer Palliativstation bei medizinischer oder psychosozialer Indikation
- Vermittlung von seelsorgerischer Sterbebegleitung
- Psychosoziale Beratung in persönlichen, familiären und sozialen Fragen
- Hilfe bei Behördenangelegenheiten
- Beratung bei der Erstellung einer Patientenverfügung
- Begleitung Trauernder

Folgende ambulante Hospizdienste gibt es im Landkreis München:

### Garching b. München

**Garchinger Hospizkreis in der Nachbarschaftshilfe Garching e.V.**

Rathausplatz 1, 85748 Garching b. München  
Tel.: 089/3201348  
Fax: 089/32627448  
E-Mail: [mail@nbh-garching.de](mailto:mail@nbh-garching.de)  
Homepage: [www.nbh-garching.de](http://www.nbh-garching.de)

### Gräfelfing

**Malteser Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst**

Bahnhofstraße 3, 82166 Gräfelfing  
Tel.: 089/85837988  
Fax: 089/85837774  
E-Mail: [hospizdienst.wuermtal@malteser.org](mailto:hospizdienst.wuermtal@malteser.org)  
Homepage: [www.malteser-hospizdienst.de](http://www.malteser-hospizdienst.de)

**Hospizverein Würmtal e.V.**

Steubstraße 1a, 82166 Gräfelfing  
Tel.: 089/18914620  
Mobil: 0151/53550007  
E-Mail: [info@hospizvereinwuermtal.de](mailto:info@hospizvereinwuermtal.de)  
Homepage: [www.hospizvereinwuermtal.de](http://www.hospizvereinwuermtal.de)

### Haar

**Hospizkreis Haar e.V.**

**Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst**

St.-Konrad-Straße 2, 85540 Haar  
Tel.: 089/46203343  
Fax: 089/46096748  
E-Mail: [mail@hospizkreis-haar.de](mailto:mail@hospizkreis-haar.de)  
Homepage: [www.hospizkreis-haar.de](http://www.hospizkreis-haar.de)

### Ismaning

**Hospizkreis Ismaning – Regionalgruppe der IGSL-Hospiz e.V.**

Bahnhofplatz 11, 85737 Ismaning  
Tel.: 089/12508462  
E-Mail: [ismaning@igsl-hospiz.de](mailto:ismaning@igsl-hospiz.de)  
Homepage: [www.hospizkreis-ismaning.de](http://www.hospizkreis-ismaning.de)

### Kirchheim b. München

**Hospizverein Kirchheim e.V.**

Räterstraße 21, 85551 Kirchheim b. München  
Tel.: 089/90773955  
Fax: 089/90773956  
E-Mail: [info@hospizverein-kirchheim.de](mailto:info@hospizverein-kirchheim.de)  
Homepage: [www.hospizverein-kirchheim.de](http://www.hospizverein-kirchheim.de)



## Oberhaching

**Zentrum für Ambulante Hospiz- und Palliativversorgung München Land, Stadtrand und Landkreis Ebersberg (ZAHPV)**  
Innerer Stockweg 6, 82041 Oberhaching  
Tel.: 089/6 13 97-1 70  
Fax: 089/6 13 97-1 65  
E-Mail: [zahpv@caritasmuenchen.de](mailto:zahpv@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [www.hospiz-und-palliativ-zentrum.de](http://www.hospiz-und-palliativ-zentrum.de)

## Oberschleißheim

**Hospizgruppe Schleißheim und Umgebung im Kranken- und Altenpflegeverein Oberschleißheim e.V.**  
Haselsberger Straße 9, 85764 Oberschleißheim  
Tel.: 089/99 74 89 81  
Tel.: 089/32 83 64 15 (Geschäftsstelle)  
Mobil: 01 79/4 58 11 65  
E-Mail: [kapverein@outlook.de](mailto:kapverein@outlook.de)  
Homepage: [www.kapverein.de/unser-angebot/hospizarbeit/](http://www.kapverein.de/unser-angebot/hospizarbeit/)

## Ottobrunn

**Hospizkreis Ottobrunn e.V.**  
**Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst**  
Putzbrunner Straße 11 a, 85521 Ottobrunn  
Tel.: 089/66 55 76 70  
Fax: 089/66 55 76 72  
E-Mail: [info@hospizkreis-ottobrunn.de](mailto:info@hospizkreis-ottobrunn.de)  
Homepage: [www.hospizkreis-ottobrunn.de](http://www.hospizkreis-ottobrunn.de)

## Planegg

**Evangelisches Alten- und Pflegeheim Planegg**  
Germeringer Straße 33, 82152 Planegg  
Tel.: 089/89 92 24-0  
Fax: 089/89 92 24-1 02  
E-Mail: [aph-planegg@im-muenchen.de](mailto:aph-planegg@im-muenchen.de)  
Homepage: [www.im-muenchen.de/hilfe-im-alter](http://www.im-muenchen.de/hilfe-im-alter)

## Pullach i. Isartal

**Hospizverein Isartal e.V.**  
Postfach 129, 82042 Pullach  
Münchener Straße 9 a (UG), 82049 Pullach  
Tel.: 089/89 08 36 31  
Mobil: 01 71/6 09 82 29  
Fax: 089/89 08 36 32  
E-Mail: [hospizverein-isartal@gmx.de](mailto:hospizverein-isartal@gmx.de)  
Homepage: [www.hospizverein-isartal.de](http://www.hospizverein-isartal.de)

## Schäftlarn

**Evangelisches Alten- und Pflegeheim Ebenhausen Hospizdienst der Hilfe im Alter gGmbH**  
Frau Dorothea Bergmann (Pfarrerin)  
Gerhart-Hauptmann-Weg 10, 82067 Schäftlarn  
Tel.: 081 78/9 30 10  
Mobil: 01 76/24 26 97 42  
E-Mail: [dbergmann@im-muenchen.de](mailto:dbergmann@im-muenchen.de)  
Homepage: [www.im-muenchen.de/hilfe-im-alter](http://www.im-muenchen.de/hilfe-im-alter)

## Unterföhring

**Hospizinitiative Unterföhring**  
St.-Florian-Straße 2, 85774 Unterföhring  
Tel.: 089/99 57 98 81  
Fax: 089/95 83 58 85  
E-Mail: [info@hospiz.unterfoehring.de](mailto:info@hospiz.unterfoehring.de)  
Homepage: [www.unterfoehring.de](http://www.unterfoehring.de)

## Unterschleißheim

**Hospizgruppe „Wegwarte“ Unterschleißheim Regionalgruppe der IGSL-Hospiz e.V.**  
Alexander-Pachmann-Straße 40,  
85716 Unterschleißheim  
Tel.: 089/92 77 25 20 (AB)  
Mobil: 01 76/56 71 77 81 (Einsatzleitung)  
E-Mail: [hospizgruppe-wegwarte@gmx.de](mailto:hospizgruppe-wegwarte@gmx.de)  
Homepage: [www.hospizgruppe-unterschleissheim.de](http://www.hospizgruppe-unterschleissheim.de)

## Spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV)

Schwerkranke Patienten mit nicht heilbaren starken körperlichen oder psychischen Symptomen wie Schmerzen, Atemnot, Angst, Übelkeit u. a. erhalten durch den SAPV-Dienst eine umfangreiche fachliche und menschliche Unterstützung.

Mittels einer optimalen Schmerztherapie und der Symptomkontrolle sollen die psychischen, sozialen und spirituellen Bedürfnisse des Sterbenden wahrgenommen und behandelt werden. Die Verbesserung der Lebensqualität erfolgt durch das multidisziplinäre Zusammenwirken von Pflegekräften, Ärzten, Sozialarbeitern, Theologen und Hospizbegleitern. Bei entsprechender Diagnose werden die Kosten von den Krankenkassen übernommen. Dies erfolgt mit dem zuvor behandelnden Arzt bzw. dem Hausarzt.

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

### Oberhaching

#### Zentrum für Ambulante Hospiz und Palliativversorgung München Land, Stadtrand und Landkreis Ebersberg (ZAHPV)

Innerer Stockweg 6, 82041 Oberhaching  
Tel.: 089/61 39 71 70  
Fax: 089/61 39 71 65  
E-Mail: [zahpv@caritasmuenchen.de](mailto:zahpv@caritasmuenchen.de)  
Homepage: [www.hospiz-und-palliativ-zentrum.de](http://www.hospiz-und-palliativ-zentrum.de)

Weitere Dienste:

### Dachau

#### SAPV-Dachau eG

Augsburger Straße 39, 85221 Dachau  
Tel.: 081 31/2 74 99 11  
Fax: 081 31/2 74 99 12  
E-Mail: [info@palliativteam-dachau.de](mailto:info@palliativteam-dachau.de)  
Homepage: [www.palliativteam-dachau.de](http://www.palliativteam-dachau.de)  
Versorgungsgebiet: Ober- und Unterschleißheim, Landkreis Dachau

### München

#### Palliativteam München West e.V.

Neideckstraße 6, 81249 München  
Tel.: 089/2 15 51 12 40  
Fax: 089/2 15 51 12 49  
E-Mail: [info@ptm-west.de](mailto:info@ptm-west.de)  
Homepage: [www.ptm-west.de](http://www.ptm-west.de)  
Versorgungsgebiet: Gräfelfing, Neuried, Planegg

### Stationäre Hospize und Palliativstationen

Palliativstationen sind spezialisierte Einrichtungen in Krankenhäusern. In Palliativstationen versorgen und begleiten multiprofessionelle Teams und ehrenamtliche Helfer Menschen mit fortgeschrittenen und fortschreitenden lebensbegrenzenden Erkrankungen. Die Aufnahme in eine Palliativstation erfolgt durch ärztliche Einweisung. Im Vordergrund steht nicht die kurative (auf Heilung ausgerichtete) Behandlung, sondern die palliative Versorgung. Dazu zählen die Linderung der Symptome und die Verbesserung der Lebensqualität. Nach einem begrenzten Aufenthalt von einigen Tagen bis wenigen Wochen verlassen die Patienten die Palliativstation wieder, sodass die Schwerstkranken und Sterbenden die verbleibende Lebenszeit möglichst in ihrer gewohnten Umgebung verbringen können. Sollte eine Entlassung nicht mehr möglich sein, steht das multiprofessionelle Team der Palliativstation dem Sterbenden und seinen Angehörigen zur Seite.



Für den Landkreis und die Stadt München gibt es folgende Palliativstationen:

**kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost  
Klinik für Neurologie**

Prof. Dr. Martin Marziniak/Frau Dr. Astrid Peters-Weist

Ringstraße 56 a  
85540 Haar

Tel.: 089/45 62-38 84 (Sekretariat)

Fax: 089/45 62-32 27

E-Mail: [neurologie-sekretariat.iak-kmo@kbo.de](mailto:neurologie-sekretariat.iak-kmo@kbo.de)

Homepage: [www.iak-kmo.de](http://www.iak-kmo.de)

Palliativmedizinischer Dienst – Schwerpunkt ist die stationäre Behandlung von Patienten mit neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen, die akut behandelt werden müssen oder für die eine ambulante palliative Versorgung eingeleitet und geplant werden soll

**Klinikum der Universität München  
Palliativstation der Klinik und Poliklinik für  
Palliativmedizin**

Marchioninistraße 15

81377 München

Tel.: 089/44 00-74930

Fax: 089/44 00-7 49 39

Anfrage Palliativstation, Telefon: 0152 54849282

E-Mail: [infopall@med.uni-muenchen.de](mailto:infopall@med.uni-muenchen.de)

Homepage:

<http://www.palliativmedizin-muenchen.de>

**Krankenhaus der Barmherzigen Brüder  
Palliativstation St. Johannes von Gott**

Romanstraße 93

80639 München

Tel.: 089/17 97 29 16

Fax: 089/17 97 29 08

E-Mail: [palliativ@barmherzige-muenchen.de](mailto:palliativ@barmherzige-muenchen.de)

Homepage:

[www.barmherzige-muenchen.de/palliativmedizin](http://www.barmherzige-muenchen.de/palliativmedizin)

**Städtisches Klinikum München GmbH  
Palliativstation 10f am Klinikum Schwabing**

Kölner Patz 1

80804 München

Tel.: 089/30 68-56 36

Fax: 089/30 68-39 56

E-Mail: [palliativstation.ks@klinikum-muenchen.de](mailto:palliativstation.ks@klinikum-muenchen.de)

Homepage: [www.klinikum-muenchen.de/krankenhaus/schwabing/schmerz-palliativ/palliativstation](http://www.klinikum-muenchen.de/krankenhaus/schwabing/schmerz-palliativ/palliativstation)

**Städtisches Krankenhaus Harlaching  
Palliativstation 5P**

Sanatoriumsplatz 2

81545 München

Tel.: 089/62 10-28 49

Fax: 089/62 10-28 51

Homepage: [www.klinikum-muenchen.de](http://www.klinikum-muenchen.de)

Stationäre Hospize sind eigenständige wohnliche Einrichtungen – unabhängig von Krankenhaus oder Pflegeheim –, die kompetente Versorgung, Betreuung und Begleitung bieten. Aufgenommen werden Patienten mit einer fortgeschrittenen, sich weiter entwickelnden Erkrankung mit absehbarer Lebenserwartung nach ärztlicher Einweisung, sofern der sterbende Mensch nicht in seinem gewohnten Umfeld versorgt werden kann und keine Behandlung im Krankenhaus bzw. auf einer Palliativstation benötigt. Dabei stehen der schwerstkranke bzw. sterbende Mensch und dessen Angehörige mit ihren jeweiligen Bedürfnissen im Mittelpunkt. Eine ganzheitliche Pflege, Versorgung und Begleitung wird durch haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter des Hospizes in Zusammenarbeit mit palliativmedizinisch erfahrenen Ärzten gewährleistet. Die Heilung der Krankheit steht auch hier nicht im Vordergrund, sondern die Linderung der Symptome und die Verbesserung der Lebensqualität. Der Aufenthalt der Patienten dauert üblicherweise bis zu deren Versterben. Ein Großteil der Kosten wird von den Kranken- und Pflegekassen übernommen; die übrige Finanzierung erfolgt z. B. über Spenden.

Für den Landkreis und die Stadt München gibt es zwei stationäre Hospize:

#### **Johannes-Hospiz der Barmherzigen Brüder**

Notburgastraße 4 c  
80639 München  
Tel.: 0 89/17 95 93 10  
Fax: 0 89/17 95 93 19  
E-Mail: [hospiz@barmherzige-muenchen.de](mailto:hospiz@barmherzige-muenchen.de)  
Homepage: [www.barmherzige-johanneshospiz.de](http://www.barmherzige-johanneshospiz.de)

#### **Christophorus Hospiz München**

Effnerstraße 93  
81925 München  
Tel.: 0 89/1 30 78 70  
Fax: 0 89/13 07 87 33  
E-Mail: [info@chv.org](mailto:info@chv.org)  
Homepage: [www.chv.org](http://www.chv.org)



Johannes-Hospiz der barmherzigen Brüder



Christophorus Hospiz München



## Tipps von A bis Z

### Barrierefreies Reisen mit der Deutschen Bahn

Für die Planung einer barrierefreien Reise wenden Sie sich bitte an:

Mobilitätsservice-Zentrale der Deutschen Bahn AG:

Tel.: 01 80/6 51 25 12

Homepage: [www.bahn.de/barrierefrei](http://www.bahn.de/barrierefrei)

Barrierefreie Zugänge im gesamten MVV-Bereich

Eine Übersicht über barrierefreie Zugänge von Bahnhöfen und Haltestellen, den Einsatz von behindertengerechten Fahrzeugen sowie Fahrpläne finden Sie im Faltblatt des Münchner Verkehrs- und Tarifverbund MVV „Barrierefreier Zugang“.

Dieser Plan verschafft Ihnen eine Übersicht über Lifte, Rollsteige und Rampen im Gesamtnetz des MVV und informiert über Freifahrt-Angebote.

Nähere Auskünfte:

#### Münchner Verkehrs und Tarifverbund GmbH (MVV)

Thierschstraße 2, 80538 München

MVV-Infotelefon: 0 89/41 42 43 44

MVG-Hotline: 0 89/3 44 22 66 00

Homepage: [www.mvv-muenchen.de](http://www.mvv-muenchen.de)

### Bücher im Großdruck und Hörbücher

Inzwischen geben die meisten Verlage Bücher mit großen Schrifttypen heraus, wobei das Angebot von heiteren Erzählungen über klassische Literatur bis zu Lexika reicht und mittlerweile auch preiswerte Taschenbücher umfasst. Zusätzlich werden immer mehr Texte als Hörbücher angeboten, die speziell für Menschen, deren Sehvermögen nachlässt, eine gute Alternative zum Buch darstellen. Sie erhalten dazu in allen Buchhandlungen Auskunft. In Stadt- und Gemeindebüchereien werden Sie Bücher im Großdruck, Zeitschriften, Hörbücher, Spiele, CDs und Kassetten finden.

### Die Kriminalpolizei rät

#### Misstrauen ist keine Unhöflichkeit!

Leider werden ältere Menschen immer wieder Opfer von skrupellosen Trickbetrügnern. Daher sollten

Sie keine fremden Personen in Ihre Wohnung lassen, wenn Sie Zweifel an deren Glaubwürdigkeit haben. Häufig möchten diese Personen Ihr Mitleid erwecken, z. B. durch Vortäuschung eines Notfalls. Oft geben sich die Betrüger auch als Mitarbeiter der Energieversorger, Polizeibeamte o. ä. aus. Scheuen Sie sich nicht davor, im Zweifelsfall bei deren Dienststelle telefonisch nachzufragen, ob man tatsächlich einen Mitarbeiter zu Ihnen geschickt hat.

Ratschläge für Geschädigte von Trickbetrug bzw. Ratschläge, wie Sie sich im Zweifelsfall verhalten sollten, gibt Ihnen gerne Ihr

#### Polizeipräsidium München

Kommissariat 105 - Prävention und Opferschutz

Tel.: 0 89/29 10-44 44

Homepage: [www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)

Die **Opferhilfekarte** mit Beratungs- und Hilfsmöglichkeiten können Sie im

#### Landratsamt München

Fachbereich Betreuung und Senioren

Frau Birgit Schafflhuber

Frankenthaler Straße 5 – 9, 81539 München

Tel.: 0 89/62 21-19 76

E-Mail: [SchafflhuberB@lra-m.bayern.de](mailto:SchafflhuberB@lra-m.bayern.de)

anfordern

oder auf unserer Homepage unter

[www.landkreis-muenchen.de](http://www.landkreis-muenchen.de)

(Aufsuchende Seniorenberatung) herunterladen.

Aber auch gegen Einbrecher, die entgegen einer weit verbreiteten Meinung sehr oft auch tagsüber tätig werden, können Sie sich wirkungsvoll schützen. Die Polizei berät Sie gerne neutral und kostenfrei über den neuesten Stand der Sicherheitstechnik und empfiehlt Ihnen ein individuelles Maßnahmenpaket.

Auskünfte oder einen Termin bei der **kriminalpolizeilichen Beratungsstelle – Sicherheitstechnische Prävention** erhalten Sie

Montag bis Donnerstag: 09:00 bis 12:00 Uhr

Tel.: 0 89/29 10-34 30

E-Mail: [beratungsstelle-muenchen@polizei.bayern.de](mailto:beratungsstelle-muenchen@polizei.bayern.de)

## HINWEIS

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

Anträge und nähere Auskünfte erhalten Sie beim:

### Zentrum Bayern Familie und Soziales – Region Oberbayern

Bayerstraße 32, 80335 München

Tel.: 0 89/1 89 66-17 00

Fax: 0 89/1 89 66-14 99

E-Mail: [poststelle.obb2@zbfbs.bayern.de](mailto:poststelle.obb2@zbfbs.bayern.de)

## Menschen mit Schwerbehinderung

Menschen mit Schwerbehinderung können einen Nachteilsausgleich in Form von Vergünstigungen oder besonderen Leistungen in Anspruch nehmen, z. B. bei der Personenbeförderung im öffentlichen Nah- und Fernverkehr, bei Parkausweisen, bei der Steuer, der Sparförderung oder bei Eintrittsgeldern. Der Nachteilsausgleich hängt vom Grad der Behinderung und dem jeweiligen Merkzeichen ab.

bei den Stadt- und Gemeindeverwaltungen sowie im:

### Landratsamt München

Bauftragter für Menschen mit Behinderung

Herr Aleksandar Dordevic

Frankenthaler Straße 5-9, 81539 München

Tel.: 0 89/62 21-25 45

E-Mail: [DordevicA@lra-m.bayern.de](mailto:DordevicA@lra-m.bayern.de)



## Telefonketten

Wenn Sie ein Telefon besitzen, können Sie sich an einer Telefonkette beteiligen. Hierbei schließen sich vier bis sechs Personen zu einer Telefonkette zusammen und rufen sich täglich nach einem fest vereinbarten „Stundenplan“ an. So ruft Frau A. jeden Morgen um 9.00 Uhr Frau B. an. Darauf telefoniert Frau B. um 9.30 Uhr mit Frau C. Diese ruft um 10.00 Uhr Herrn D. an usw. Meldet sich ohne ersichtlichen Grund jemand nicht, so dass die Telefonkette unterbrochen wird, ist dafür zu sorgen, dass bei dem Betroffenen nachgesehen wird, ob alles in Ordnung ist. Die Telefonkette gibt den Beteiligten nicht nur Sicherheit, sondern auch eine Gelegenheit zu einem täglichen Gespräch.

Bitte informieren Sie sich bei Ihrem Seniorenzentrum oder Ihrer zuständigen Gemeinde- bzw. Stadtverwaltung, ob für ihre Kommune bereits eine Telefonkette installiert wurde. Sie können diese aber auch selbst mit anderen Interessierten ins Leben rufen. Bei der Organisation können Ihnen Mitarbeiter der Seniorenzentren Ihrer Gemeinde oder Stadt bei Bedarf bestimmt behilflich sein.

## Telefonseelsorge

Die Telefonseelsorge bietet ein bundesweites Netz, in dem Menschen jeden Alters Ansprache und Hilfe finden können. Am Telefon erwarten Sie Gesprächspartner, die sich zu allen Tages- und Nachtzeiten Ihrer Sorgen und Nöte annehmen, Zeit für Sie haben und Ihnen in schwierigen Situationen beratend zur Seite stehen. Das können sowohl ehrenamtliche Helfer als auch Fachkräfte, wie z. B. Theologen, Psychologen oder Sozialpädagogen, sein.

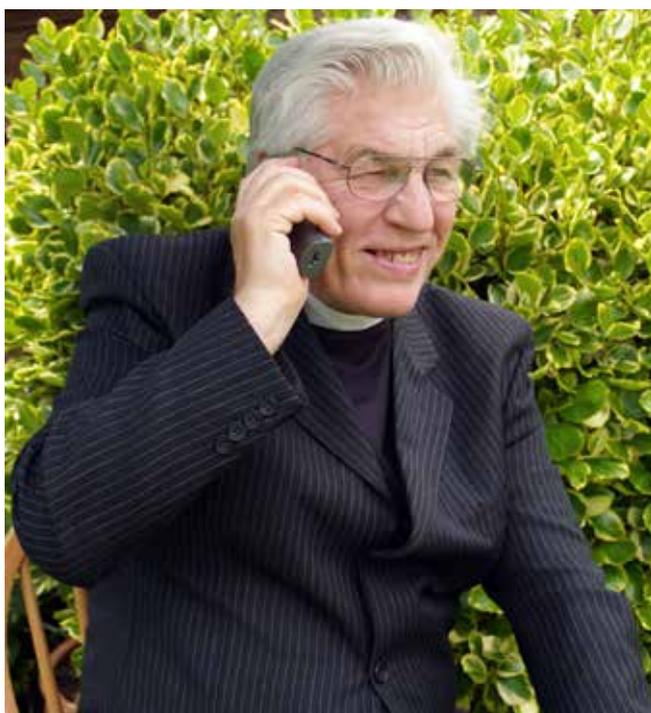
Die Telefonseelsorge ist ein anonymes Beratungsangebot, das allen Bürgern des Landkreises München zur Verfügung steht.

Sie erreichen die Telefonseelsorge unter den gebührenfreien Rufnummern:

**Tel.: 08 00/11 10-1 11 (evang.)**

**Tel.: 08 00/11 10-2 22 (kath.)**

Sie können die Telefonseelsorge auch per E-Mail nach Anmeldung unter [www.ts-im.internet.de](http://www.ts-im.internet.de) in Anspruch nehmen.





## Weiterführende Links und Notrufnummern

Falls Sie zu bestimmten Themen noch weiterführende Informationen benötigen, können Sie diese unter den folgenden Links erhalten. Häufig können auf diesen Seiten auch Broschüren, Anträge etc. heruntergeladen oder bestellt werden.

Diese Übersicht kann jederzeit durch Ihre weiteren Empfehlungen ergänzt werden. Melden Sie sich gerne bei Ihrem Fachbereich Betreuung und Senioren im Landratsamt München und informieren Sie uns über interessante und hilfreiche Internetseiten.

### Allgemeine Themen:

[www.bahn.de](http://www.bahn.de)  
(Deutsche Bahn AG)

[www.bezirk-oberbayern.de](http://www.bezirk-oberbayern.de)  
(Bezirk Oberbayern)

[www.justiz.bayern.de](http://www.justiz.bayern.de)  
(Bayerisches Staatsministerium der Justiz)

### Gesundheit und Pflege:

[www.stmgp.de](http://www.stmgp.de)  
(Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege)

[www.mdk-bayern.de](http://www.mdk-bayern.de)  
(Medizinischer Dienst der gesetzlichen Krankenkassen)

[www.medicproof.de](http://www.medicproof.de)  
(Medizinischer Dienst der privaten Krankenkassen)

[www.aok-pflegeheimnavigator.de](http://www.aok-pflegeheimnavigator.de)  
(AOK – Regionale Pflegeheimsuche)

[www.aok.de/medizin-versorgung](http://www.aok.de/medizin-versorgung)  
(AOK - Informationen zu gesundheitlicher Versorgung)

[www.bkk-pflegefinder.de](http://www.bkk-pflegefinder.de)  
(BKK – Pflegeheimsuche)

[www.pflegelotse.de](http://www.pflegelotse.de)  
(vdek – Informationen über Pflegeheime etc.)

[www.der-pflegekompass.de](http://www.der-pflegekompass.de)  
(Knappschaft – Informationen zu Pflegeanbietern)

[www.heimverzeichnis.de](http://www.heimverzeichnis.de)  
(Informationen über die Qualität von Alten- und Pflegeheimen)

[www.dak.de](http://www.dak.de)  
(Pflegelotse der DAK)

[www.tk.de](http://www.tk.de)  
(tk-Pflegelotse)

[www.barmer.de](http://www.barmer.de)  
(Der Barmer Pflegelotse hilft bei der Suche nach ambulanten und stationären Pflegeeinrichtungen)

### Wohnen:

[www.wohnprojekte-portal.de](http://www.wohnprojekte-portal.de)  
(Förderung neuer Wohnformen)

[www.wohnprojektatlas-bayern.de](http://www.wohnprojektatlas-bayern.de)  
(Übersicht über verschiedene Wohnprojekte)

[www.neue-wohnformen.de](http://www.neue-wohnformen.de)  
(Übersicht über Wohnprojekte und Wohnangebote)

[www.urbanes-wohnen.de](http://www.urbanes-wohnen.de)  
(Wohnprojekte, Nachbarschaftsinitiativen)

### Notrufnummern:

Giftnotruf: 089/1 92 40

Feuerwehr und Rettungsdienst: 1 12

Polizei: 1 10

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 11 6 1 17

Sperrung EC- und Kreditkarte: 11 6 1 16

Wir hoffen, dass Ihnen unser Ratgeber gefällt und Sie das passende Angebot für sich gefunden haben.



Zu diesem Ratgeber ist eine Notfallbroschüre erschienen.





**Bildnachweis**

Vorwort: Landratsamt München/Claus Schunk

S. 11 – 17: Abdruck der Bilder mit freundlicher Genehmigung der Gemeinden

S.12 Gemeinde Baierbrunn/Michael Ferrari

S. 16 Gemeinde Sauerlach/Claus Schunk

S.19 istock/stanley54

S.20. istock/AlexRaths

S.20/21 istock/MachineHeadz

S.21 istock/vm

S.29 Fotos mit freundlicher Genehmigung Seniorentreff

„Kaiserstiftung“/Riemerling

S. 31 istock/Anna\_Shepulova

S.32 istock/Floortje

S. 32 rdnz - adobestock

S.32/33 istock/SeanShot

S.34 adobestock/HighwayStarz

S.41 istock/shironosov

S. 42 istock/roboe

S. 42/43 istock/FooTToo

S.44 WGP Produktdesign

S.46 istock/malerapaso

S. 48 istock/shironosov

S. 51 istock/Ocskaymark

S.52 istock/Boonchuay1970

S. 52/53 istock/oneclearvision

S. 54 Astrid Keese

S. 57 istock/FredFroese

S.64 istock/vm

S.65 istock/PeopleImages

S. 67 istock/Janoka82

S. 68 istock/gilas

S.68/69 istock/LightFieldStudios

S.70 istock/Schulz Christian

S.75 Deutsche Bahn AG

S. 79 istock/monkeybusinessimages

S. 80 istock/netopeak

S. 80/81 istock/totalpics

S. 82 istock/KatarzynaBialasiewicz

S.85 istock/Cameris

S.87 istock/ultramarinfoto

S.88 istock/Valerie Loiseleux

S. 88/89 istock/Victor\_69

S. 90 istock/wildpixel

S. 103 istock/Lugaaa

S. 104 istock/filmfoto

S. 104/105 istock/bowdenimages

S. 107 „Copyright: Stadtteilarbeit e.V.“

S. 115 istock/Nadeika

S. 116, istock/EdnaM

S. 116/117 istock/CasarsaGuru

S. 118 istock/doble-d

S. 125 istock/Imgorthand

S. 126 istock/Grafner

S. 126/127 fotolia/von: De Visu

S. 128 istock/FredFroese

S. 156 istock/casaraGuru

S. 159 istock/ljubaphoto

S.160 istock/Flaming Pumpkin

S. 160/161 istock/JM\_Image\_Factory

S.162 istock/AlexRaths

S. 167 links Claudia Rehm/Barmherzige Brüder

S. 167 rechts Mario Fichtner

S. 168 istock/marinini

S.170 istock/Dony

S. 171 istock/petebax

S.173 istock BraunS

S. 173 Bild Notfallmappe istock/ollo

S.176 Sujet istock/porcorex

## Impressum

Landratsamt München  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Mariahilfplatz 17  
81541 München  
Tel.: 089/62 21-16 00  
E-Mail: [pressestelle@lra-m.bayern.de](mailto:pressestelle@lra-m.bayern.de)  
Homepage: [www.landkreis-muenchen.de](http://www.landkreis-muenchen.de)

V.i.S.d.P.: Christine Spiegel, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

### Redaktion:

Tanja Endres, Andrea Klein in Zusammenarbeit  
mit Mitarbeitern des Landratsamts

### Layout, Satz und Gestaltung

Medienzentrum München-Land 2018

### Druck

Bavaria-Druck GmbH, München





# Vertrauen ist einfach.



## **Gut für die Region.**

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.