

Angebote
Beratungsstellen
Projekte



Seniorenbeirat

der Landeshauptstadt München



Aktiv
für
Münchens Senioren



Shopping für alle!

Alle Generationen sind bei uns herzlich willkommen - breite Gänge, Übersichtlichkeit und viele Serviceangebote ermöglichen einen komfortablen Einkauf für Jung und Alt. Bei einem Einkauf ab 100,- Euro liefern wir Ihnen Ihren Einkauf kostenlos nach Hause.

Wir freuen uns auf Sie.



Wir sind zertifiziert - und haben das neue bundesweite Qualitätszeichen **“Generationenfreundliches Einkaufen”** erhalten. Informieren Sie sich unter: www.generationenfreundliches-einkaufen.de

GALERIA Kaufhof GmbH, Leonhardt-Tietz-Str. 1, 50676 Köln

Ich freu mich drauf

www.galeria.de

**GALERIA**
KAUFHOF

München | Am Marienplatz

Interview mit Ingeborg Staudenmeyer	5
Vorsitzende des Seniorenbeirats	5
Der Seniorenbeirat	8
Der neue Vorstand	8
Organisation des Seniorenbeirats	9
Der Seniorenbeirat in den Stadtbezirken	13
Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 1	13
Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 2	15
Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 3	16
Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 4	17
Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 5	18
Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 6	19
Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 7	20
Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 8	21
Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 9	22
Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 10	24
Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 11	25
Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 12	28
Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 13	29
Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 14	30
Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 15	31
Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 16	33
Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 17	34
Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 18	35
Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 19	38
Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 20	40
Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 21	41
Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 22	42
Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 23	43
Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 24	44
Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 25	45
Vertretung ausländischer Bürger(innen)	46
Migrantenbeauftragter	46
Die Fachausschüsse	50
Fachausschuss 1: Öffentlichkeitsarbeit	50
Fachausschuss 2: Regionale Zusammenarbeit	50
Fachausschuss 3: Gesundheit	50
Fachausschuss 4: Bildung und Kultur	50
Fachausschuss 5: Sicherheit und Verbraucherschutz	50
Fachausschuss 6: Themenschwerpunkte für die Zukunft	50

Inhaltsverzeichnis

Aktionen des Seniorenbeirats	55
Termine und Veranstaltungen	55
Beratung und Hilfe	56
Seniorenberatung der Stadt München	56
Rentenberatung	58
Rechtsberatung und Prozesskostenhilfe	60
Sozialhilfe/Grundsicherung	60
Pflegestützpunkte	62
Hilfen bei Pflegebedürftigkeit	64
Hilfen bei Alzheimer – Demenz	64
Arten der Pflege und Leistungen	67
Ernährung im Alter	72
Finanzen im Alter	76
Vorsorge, Testament und Todesfall	80
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung	80
Bestattungsvorsorge-Vertrag/Testament	81
Todesfall	83
Branchenverzeichnis	84

**Herausgeber:**

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

**in Zusammenarbeit mit:**

Landeshauptstadt München
 Burgstr. 4
 80331 München

Redaktion:

Verantwortlich für den amtlichen Teil:
 Frau Ingeborg Staudenmeyer
 Verantwortlich für den sonstigen redaktionellen
 Inhalt: Frau Britta Glötzl, mediaprint infoverlag gmbh
 Verantwortlich für den Anzeigenteil: mediaprint
 infoverlag gmbh – Jochen Müller

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

Quellennachweis für Fotos/Abbildungen:
 Siehe Quellenhinweise bei den Bildern.

80331057/2. Auflage/2014

Druck:

Wicher Druck
 Otto-Dix-Straße 1
 07548 Gera

8.200 Exemplare

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

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



Sie sind günstiger mobil mit der **IsarCard60 im Abo**

Erhältlich in allen MVG Kundencentern oder
online unter **www.isarcardaabo.de**

DAS ABO BEI DER MVG

- flexibel & attraktiv
- **NEU** – mit der StarterCard jederzeit einsteigen
- 2 Monate kostenlos
- monatlich kündbar
- für München und den Außenraum



... so flexibel wie das Leben
Gültig im MVV-Tarifgebiet

Die Johanniter in München: Immer für Sie da!



Hausnotruf

Hilfe, die wie gerufen kommt.

089 72011-61



Menüservice

Jeden Tag ein Wunschmenü.

089 12177883



Pflegedienst

Zu Hause in guten Händen.

089 72011-14

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband München
Schäftlarnstr. 9, 81371 München

www.johanniter.de/muenchen
www.facebook.com/JUHBayern

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Pflege zu Hause, der Patient, die Mitarbeiter und die Pflege unter einem Dach.



CHRISTEL HENOCH

*Ambulante Kranken-
und Seniorenpflege*

Büroadresse:

Pflege zu Hause – Christel Henoch
Gotthardstraße 138 • 80689 München

Bürozeiten:

Montag bis Freitag: 08:00–17:00 Uhr

Wir sind rund um die Uhr für Sie erreichbar!

Telefon: 0 89 / 17 80 91 01 • **Telefax:** 0 89 / 17 09 49 22

E-Mail: info@pflegezuhaeuse-henoch.de

Internet: www.pflegezuhaeuse-henoch.de

Sicherheit auf Knopfdruck

So funktioniert Hausnotruf bei den Johannitern

Für wen ist ein Hausnotruf geeignet?

Stellen Sie sich vor, Sie stürzen nachts auf dem Weg ins Bad, Sie fühlen sich morgens schlecht und kommen nicht mehr aus dem Bett oder Ihnen wird plötzlich schwindlig. Hier gibt Ihnen der Hausnotruf die Sicherheit, sofort Hilfe holen zu können. Ideal ist er damit für alle Alleinlebenden oder Menschen mit Sturzgefährdung.

Wie funktioniert der Hausnotruf?

Über ein Hausnotrufgerät können Sie zu Hause rund um die Uhr mit unserer Notrufzentrale in Verbindung treten. Das Hausnotrufgerät wird von unseren Fachleuten an Ihre Telefondose angeschlossen. Durch einen Sender, den Sie wie eine Uhr am Handgelenk oder wie eine Kette um den Hals tragen, lässt sich der Notruf von jedem Punkt in Ihrer Wohnung auslösen, auch wenn Sie nicht in

der Nähe Ihres Telefons sind. Das System kann mit Zusatzgeräten wie Rauchmelder, Gas- und Wasserdetektoren oder Sturzsensoren kombiniert werden.

Und wie wird mir im Notfall geholfen?

Entweder die Johanniter kommen sofort vorbei, um Ihnen zu helfen, oder unsere Notrufzentrale benachrichtigt eine Vertrauensperson Ihrer Wahl, die einen Schlüssel zu Ihrer Wohnung hat. Bei einem medizinischen Notfall verständigen wir natürlich sofort den Rettungsdienst.

Was kostet ein Hausnotruf monatlich?

Nur 18,36 € im Monat – die bei einer Pflegeeinstufung in der Regel komplett von der Pflegekasse übernommen werden. Ein Hausnotruf mit Schlüsselhinterlegung bei den Johannitern kostet 36 Euro pro Monat – inklusive aller Einsätze unseres Schlüsseldienstes.

Unter der Rufnummer 0800 0 191414 kann man sich kostenfrei zum Hausnotruf beraten lassen.

Interview mit Ingeborg Staudenmeyer

Vorsitzende des Seniorenbeirats

Am 19. März 2013 fanden die Wahlen zur 10. Münchner Seniorenvertretung statt. Aus den 25 Stadtbezirken wurden insgesamt 169 Mitglieder in die Seniorenvertretung gewählt. Frau Staudenmeyer, was ist seitdem geschehen?

Ingeborg Staudenmeyer: Am 20. Juni 2013 fand die erste Sitzung des neu gewählten Seniorenbeirates statt, auf der der Vorstand des Seniorenbeirates und die jeweiligen Vertreter der Fachausschüsse gewählt wurden. Darüber hinaus wurden die Beauftragten des Seniorenbeirates für die Stadtratsausschüsse (Sozialhilfe-, Kreisverwaltungs- und Gesundheitsausschuss), Gesundheitsbeirat, Behindertenbeirat, Gleichstellungsstelle für Frauen, Ausländerbeirat, Delegierte für die Landesseniorenvertretung Bayern sowie die Beauftragten des Seniorenbeirates für die Münchener Bezirksausschüsse bestimmt.

Werden Sie eine neue Ausrichtung der Aufgaben anstreben oder bleiben Sie der 36-jährigen Tradition treu?

Ingeborg Staudenmeyer: Das eine schließt das andere ja nicht aus! Insbesondere liegt mir die Öffentlichkeitsarbeit am Herzen und da reicht es nicht, die Arbeit des Seniorenbeirats durch Flyer, Zeitung und Internet bekannt zu machen. Wir sind nach wie vor der Ansprechpartner für den Stadtrat, die Stadtverwaltung sowie für soziale Verbände und Einrichtungen.

Sie selbst waren von 1994 bis 2013 Geschäftsführerin des Seniorenbeirates. Was hat sich seither in den Belangen der älteren Bürger Münchens geändert?

Ingeborg Staudenmeyer: Die demografische Entwicklung schreitet – auch in München – unaufhaltsam voran. Die Belange der älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger haben sich dahingehend verändert, dass immer mehr den Rest ihres Lebens im eigenen Wohnbereich verbringen möchten. Das setzt voraus, dass Pflegestützpunkte und Bewohner-Treffpunkte in den einzelnen Stadtteilen geschaffen werden müssen, die im Einzelnen schon vorhanden



Vorsitzende des Seniorenbeirats Ingeborg Staudenmeyer

sind. Hier sollen ältere Menschen durch Kontakte, Beratung und passende Hilfsangebote Unterstützung finden. Auch die Übernahme von Patenschaften jüngerer Mitbürger für ältere Mitbürger ohne Angehörige wäre eine Möglichkeit der Unterstützung.

Was ist Ihr Erfolgsrezept für einen erfolgreichen Einsatz für die älteren Mitbürger? Was ist Ihr Hauptanliegen?

Ingeborg Staudenmeyer: Eine intensive Zusammenarbeit mit den Sozial- und Wohlfahrtsverbänden wie z. B. VdK, AWO, Caritas, Bayerisches Rotes Kreuz, Innere Mission und den Kliniken in München einerseits und den im Rathaus vertretenden Stadtratsfraktionen ist eine Voraussetzung für einen erfolgreichen Einsatz für unsere älteren Mitbürger unserer Stadt. Wichtig sind auch die zweimal wöchentlich stattfindenden Sprechstunden im Seniorenbeiratsbüro und Sprechstunden der einzelnen Arbeitskreise in den Stadtteilen in jeweiligen Alten- und Service-Zentren an bestimmten Tagen im Monat, die in der Stadtteilpresse bekannt gegeben werden und durch örtliche Seniorenvertretungen durchgeführt werden.

Taxi-München eG

Genossenschaft der Münchner Taxi-Unternehmen



Taxi bestellen – einfach mit unserer App.

Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone ein, er führt Sie direkt zum Download unserer App. Mit unserer App können Sie in jeder Stadt in Deutschland Ihr Taxi bestellen oder erhalten die Rufnummer der örtlichen Taxi-Zentrale.



 **(089) 2 16 10**

Taxi-München eG • Genossenschaft der Münchner Taxi-Unternehmen
Engelhardstraße 6 • 81369 München • www.taxi-muenchen.de

Zuhause
in besten Händen

Seniorenwohnen BRK

Leben, wie es
mir gefällt.

in München & Umgebung



1



2



3



4

Sich sicher und geborgen fühlen und eine besondere Lebensqualität genießen.

In unseren 28 Einrichtungen an den schönsten Fleckchen Bayerns gewährleisten wir, die Sozialservice-Gesellschaft des Bayerischen Roten Kreuzes, kompetente, qualifizierte Pflege und eine liebevolle Betreuung von Menschen im Ruhestand.

1 | Seniorenwohnen Kieferngarten

in München, Tel.: 089/32 30 03-0

▶ Wohnbereich Rüstige, Ambulanter Dienst, Wohnbereich Pflege, Kurzzeitpflege

2 | Seniorenwohnen Pasing-Westkreuz

in München, Tel.: 089/88 93-0

▶ Wohnbereich Pflege, Kurzzeitpflege, Wohnbereich Demenz

3 | Seniorenwohnen Buchenau

in Fürstenfeldbruck, Tel.: 081 41/2 26 39-0

▶ Wohnbereich Pflege, Kurzzeitpflege, Gerontopsychiatrische Betreuung

4 | Seniorenwohnen „Haus am Park“

in Bad Tölz, Tel.: 080 41/5 06-0

▶ Betreutes Wohnen, Ambulanter Dienst, Wohnbereich Pflege

www.seniorenwohnen.brk.de

Sozialservice-Gesellschaft
des Bayerischen Roten Kreuzes GmbH



Der Seniorenbeirat

Der neue Vorstand



oben: von links nach rechts: Dr. Irmtraud Nies, Gerhard Krug, Waltraud Hörnchen,
unten: von links nach rechts: Ingeborg Staudenmeyer (Vorsitzende), Ingrid Neumann-Micklich

„Der Seniorenbeirat möge beschließen“

Mit diesen einleitenden Worten werden bei der Sitzung des Seniorenbeirats zahlreiche Anträge eingereicht. Dabei geht es um Themen, die der Generation 60+ das Leben einfacher und sicherer machen. Zebrastreifen auf Radwegen würden für mehr Sicherheit sorgen. Doch ist das rechtlich durchsetzbar und an welche übergeordnete Stelle soll der Antrag gestellt werden? „Zebrastreifen auf Radwegen sind nicht umsetzbar, jedoch ist eine farbliche Kennzeichnung möglich“, erklärt einer der Mitglieder des Seniorenbeirats.

Auch der Antrag, Defibrillatoren an S-Bahn-Haltestellen zu deponieren, die bei Benutzung einen Notruf entsenden, ist ein wichtiger Baustein der sicherheitsrelevanten Bemühungen des Seniorenbeirats. Das Beschlussgremium bzw. die jeweiligen Antragsteller recherchieren gründlich:

So wird die Tatsache, dass Krankenkassen sparen würden, wenn sie statt Krankentransporten Hausbesuche bezahlen würden, an den entsprechenden Ausschuss weitergeleitet. Auch wird die Idee des Nürnberger Zoos, eine Broschüre über seniorenfreundliche Wege herauszugeben, interessiert aufgenommen – und als Bitte an den Tierpark Hellabrunn herangetragen.

Das waren nur einige wenige Beispiele aus der Anzahl der Anträge, die im Laufe eines Jahres an den Seniorenbeirat herangetragen wurden. Darüber hinaus ist in dem Zusammenhang auch eine Kommunikation mit den einzelnen Referaten und Dienststellen, an die die Anträge gerichtet werden, geboten, wenn es um deren Durchsetzung geht. Es nützt nicht, wenn Antworten z. B. negativ beantwortet werden und dann in der Aktenablage verschwinden.

Organisation des Seniorenbeirats

Der Seniorenbeirat ist Teil der Seniorenvertretung der Landeshauptstadt München. Die Seniorenvertretung besteht aus der Seniorenvertreterversammlung sowie dem Seniorenbeirat mit 25 Mitgliedern und vier ausländischen Mitgliedern. Gewählt werden die Mitwirkenden von deutschen und ausländischen Bürger(inne)n der Landeshauptstadt München, die über 60 Jahre alt sind.

Der Seniorenbeirat ist überparteilich, überkonfessionell und verbandsunabhängig. Die Amtszeit der Münchner Seniorenvertretung beträgt vier Jahre. Der Seniorenbeirat wurde am 19. März 2013 neu gewählt. Zur Unterstützung und Umsetzung seiner Belange bildet der Seniorenbeirat in Zusammenarbeit mit den Seniorenvertretern regionale Arbeitskreise. Er ist in den örtlichen Arbeitsgemeinschaften der Altenhilfe vertreten. Zur Erfüllung seiner Aufgaben und Zielsetzungen bildet der Seniorenbeirat Fachausschüsse, zu denen auch Sachverständige beratend hinzugezogen werden können.

Aufgaben des Seniorenbeirats

„Wir sind Sprachrohr der Generation 60+“. So lautet der Tenor auf die Frage nach den Aufgaben des Seniorenbeirats. Die Mitglieder nehmen sich der Nöte und Sorgen der älteren Bürger(innen) Münchens an, regelmäßig gibt es Sprechstunden und Beratungen zu allen seniorenrelevanten Themen. Gleichsam sind sie Ansprechpartner für den Stadtrat, die Stadtverwaltung sowie für die sozialen Verbände und Einrichtungen. Zudem wirken sie aktiv bei Planungen und Maßnahmen mit, die die älteren Menschen betreffen.

„Hier finden wir Gehör“

Über die Seniorenvertreterversammlung und die regionalen Arbeitskreise werden Probleme der Senioren Münchens unmittelbar an den Seniorenbeirat herangetragen. Anträge, Empfehlungen, Anregungen und Stellungnahmen werden dem Stadtrat und der Stadtverwaltung vorgelegt. Die Landeshauptstadt München ist verpflichtet, die Zuschriften zügig zu behandeln und Lösungen zu beschließen. Grundsätzlich hat der Seniorenbeirat die Möglichkeit, in allen Ausschüssen des Stadtrats die Anliegen vorzubringen.

Die engagierten Seniorenbeauftragten sind im Gesundheitsbeirat, im Beraterkreis für barrierefreie Pläne und Bauen sowie in der Stadtratskommission für die Gleichstellung der Frauen vertreten. Zudem benennen sie Vertreter, die an den Sitzungen der Bezirksausschüsse teilnehmen. Auch im Behindertenbeirat und Ausländerbeirat beteiligt sich der Seniorenbeirat aktiv. Das Mitteilungsblatt „Wir über 60“ sowie Veröffentlichungen in der Presse sind ein Sprachrohr des Seniorenbeirats. So kann kontinuierlich über die Ziele und Forderungen der älteren Generation Münchens berichtet werden.

So erreichen Sie uns

Seniorenbeirat der
Landeshauptstadt München
Burgstraße 4, 1. Stock, Zimmer 105
80331 München
Telefon: (089) 233-211 66
Telefax: (089) 233-254 28
www.muenchen.de/seniorenvertretung
seniorenbeirat.soz@muenchen.de

UNSERE LEISTUNGEN UND DIENSTE

- Sperrmüllentsorgung
- Keller-, Speicher-, Garagen- und Lagerräumung
- Räumung in Senioren-, Pflegeheimen und sonstigen Einrichtungen
- Vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Betreuern
- Partnerschaftliche Zusammenarbeit mit Hausverwaltern
- Wohnungsräumung auch bei Problem- und Extremfällen
- Haushaltsauflösung
- Miteinbezug wertiger Gegenstände in die Kalkulation
- Nachlassverwertung
- Fachmännische Wertschätzung
- Ohne Anfahrtkosten sowie kostenlose Beratung bei Besichtigung
- Auch für kleine Aufträge, Einzelstücke, Matratzen etc. – keine Mindestmengen

**WIR ENTSORGEN
PROFESSIONELL**

**EINE SAUBERE
LÖSUNG.**



MÜNCHNER[®] ENTRÜMPELUNGS DIENST

professionell
individuell
flexibel & fair

KONTAKT

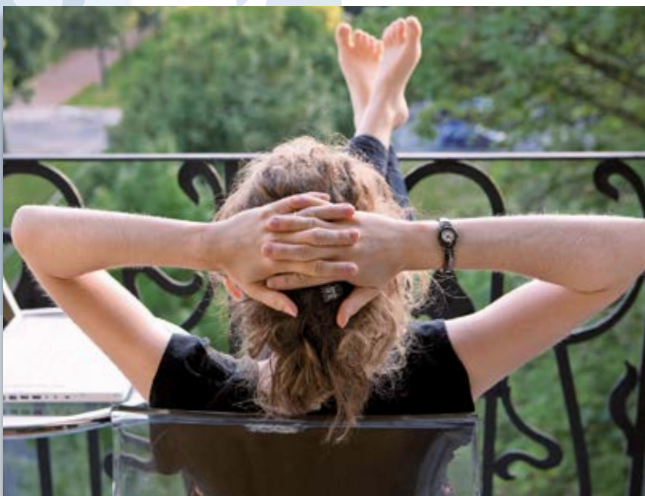
Tel. 089/18 93 86 86

Münchner Entrümpelungs Dienst

Parsdorfer Weg 10

85551 München/Kirchheim

Ein Service der Intermove GmbH



Ihre Tanzschule vor Ort:

Seniorentanz

in der Tanzschule NEUBECK

Jeden Dienstag
14:00 - 16:00 Uhr
Eintritt € 7,00/Pers.

(Kaffee/Tee sowie ein
Stück Kuchen im
Eintrittspreis enthalten)



Tanzschule NEUBECK
Lindwurmstr. 103
80337 München
Direkt U3/U6 Goetheplatz
Telefon 0 89 - 53 01 88
www.tanzschule-neubeck.de



Treppenhilfen

passend für jede gerade oder kurvige Treppe

- Beratung über
staatl. Zuschüsse
- Kundendienst
- Probefahrt möglich

Sanitätshaus Bönisch

Alois-Harbeck-Platz 2
82178 Puchheim

Tel.: 089-89020830

seit 14 Jahren

Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 1

Altstadt-Lehel

Über den Stadtbezirk

Kernstück des Stadtbezirkes bildet die historische Altstadt. Hier finden Sie viele Sehenswürdigkeiten – Mittelpunkt ist der Marienplatz mit Rathaus. Das Lehel ist das älteste unter den Münchner Vorstädten. Einen besonderen Akzent bildet die Maximilianstraße und die Museumsmeile mit dem Haus der Kunst und dem Nationalmuseum. Der St. Annaplatz mit Kloster lädt zum Verweilen ein, hier findet donnerstags ein Bauernwochenmarkt statt. Die Sozialstruktur der Stadtteile unterscheidet sich darin, dass Familien mit Kindern im Lehel häufiger anzutreffen sind. Das Lehel ist zum begehrten Wohnquartier geworden, somit steigen die Mietpreise rasant. Ältere Bewohner können Mieten oft nicht mehr aufbringen. Es gibt zwei Anlaufstellen für ältere Menschen und ihre Angehörigen im Stadtbezirk 1: das ASZ Altstadt und das ASZ Lehel. Hier bekommen sie Beratung, Unterstützung, Information. Begegnungsveranstaltungen wie Feste und Feiern lösen Isolation auf sowie Gruppen- und Kursangebote werden angeboten. Die Alten- und Service-Zentren sind Wegbegleiter durchs Alter und sind für alle Menschen offen! Hier können Sie sich auch gerne ehrenamtlich

einbringen. Die Mitglieder des Seniorenbeirates arbeiten eng mit den ASZ zusammen, um Nöte und Anregungen der Senior(in)nen zielgerichtet weiterzuleiten. Ein barrierefreies Planen und Bauen auch im öffentlichen Nahverkehr, MVV und auf Straßen und Plätzen ist dem Seniorenbeirat ein besonderes Anliegen.

Das Thema würdevolle Versorgung/Pflege im Alter ambulant und stationär bewegt und ängstigt viele ältere Menschen. Dieses Thema steht immer im Vordergrund bei allen sozialen Beratungen/Hilfestellungen.

Wenn Sie wochentags einen preiswerten und nahrhaften Mittagstisch – vegetarisch/leicht und fit/zünftig und deftig – suchen, geben wir Ihnen gern Adressen.



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 1
Angele Hans-Gerd
Telefon: 0174 8000747



Ihr Unternehmen im Stadtbezirk Altstadt-Lehel



MOHREN-APOTHEKE

Tal 13 · 80331 München
Tel. 089 29 27 60
Fax 089 29 16 50 98

Rosenheimer Str. 2 · 81669 München
Tel. 089 260 10 290
Fax 089 260 10 292

www.mohren-apo.de

**Haben Sie Fragen
zur Einnahme Ihrer
Medikamente?**

**Wir nehmen uns
Zeit für Sie.**

Ihr Unternehmen im Stadtbezirk Isarvorstadt



Seidl Hohenbleicher Mirz
Kanzlei für Erbrecht, Familienrecht und Mediation



Claudia Seidl
Fachanwältin für Erbrecht
Fachanwältin für Familienrecht

**Dr. Vanessa
Hohenbleicher**
Fachanwältin für Erbrecht
Fachanwältin für Familienrecht

Katharina Mirz
Fachanwältin für Familienrecht
Mediatorin (MM)

Kobellstrasse 1, 80336 München, Tel. 089 189 41 64-0, www.kanzlei-shm.de

Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 2

Ludwigsvorstadt-Isarvorstadt



Über den Stadtbezirk

Wie jeder Bezirk seine Viertel hat, in denen sich das menschliche Zusammenleben in vielfältigster Weise entfaltet, so bietet die Ludwigsvorstadt-Isarvorstadt in unserer Stadt München nochmals eine Steigerung aller städtischen Qualitäten:

- der Hauptbahnhof als Anlaufstelle für die Reisenden aus aller Welt,
- die Theresienwiese, auf die die ganze Welt zum Fest geladen wird,
- das Gärtnerplatztheater mit seinem unglaublich vielfältigen Programm,
- das Deutsche Museum, das – man darf sagen – weltweites Interesse findet,
- das Glockenbachviertel, in dem so viele Bewohner ihre unterschiedlichsten Lebensentwürfe in Kunst, Kultur und Freizeit verwirklichen können,
- die Kliniken mit ihren vielen Fachrichtungen, wobei die Maistraßenklinik noch mit dazu beiträgt, dass unser Bezirk die höchste Geburtenrate hat.

Bei so viel begeisternder Lebendigkeit in unserem Bezirk wollen wir den Blick von den alten, gebrechlichen, behinderten und in Armut lebenden Menschen nicht abwenden.

Wir wollen als neues Team die Augen offen halten für die Bedürfnisse der Senioren in den Altenheimen, im öffentlichen Raum und dort, wo sie in ihren Wohnungen leben.

Die Senioren sollen nicht in dem doch so be-

grüßenswerten Sturm des jungen, dynamischen und mobilen Lebens bei uns umgerannt werden. Wie sagte mir kürzlich eine flinke, rüstige Seniorin, als ich sie fragte, warum sie mit Krücken zu mir kommt: „Die nehme ich beim Oktoberfest immer zur Sicherheit, damit die Menschenmassen mich nicht umrennen.“

Aktive Senioren im Bezirk

Vier Senioren wurden in die Seniorenvertretung gewählt. Sie sind im gesellschaftlichen Leben ehrenamtlich engagiert und vertreten die Interessen der über 60-Jährigen in diesem Stadtteil. Wir Senioren freuen uns über die gewonnene Freiheit nach dem Berufsleben. So genießen auch viele Schwule, die hier im Viertel wohnen, die späte Freiheit vom § 175. Ältere fühlen sich allgemein wohl und das soll so bleiben. Wesentlicher Faktor dabei ist, dass die Wohnungen und das Wohnumfeld sicher sind. Des Weiteren muss die generationsübergreifende Vernetzung gefördert werden, damit auch Senioren ihre Kreativität und Kompetenz in den Alltag einbringen können. Auf diese Weise entsteht eine gute Nachbarschaft, die Einstellung gegenüber der älteren Generation wird verbessert.

Wer Beratung braucht oder Hilfe annehmen möchte, kann sich an uns im Seniorenbeirat wenden, damit wir gemeinsam Wege aus schwierigen Situationen finden können, denn in diesem Stadtviertel muss niemand alleine sein!

Meine Leitgedanken sind:

Veränderungen wahrnehmen im Hier und Jetzt, Zukunft gestalten, die Freiheit sichern für alle Generationen und Lebensorientierungen und sich in seinem Bezirk mit anderen verantwortungsbewusst engagieren.



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 2
Gärtner Günter
Telefon: 089 772235

Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 3

Maxvorstadt



Über den Stadtbezirk

In dem Text „München leuchtete“ beschrieb Thomas Mann das Leben in der Maxvorstadt. Und wahrlich leuchtet dieser 3. Bezirk mit seinen 48875 Bewohnern auch heute noch als Universitätsviertel und Museumsquartier, mit Theatern, der Akademie der Schönen Künste, der Filmhochschule, der Hochschule für Musik und Theater, der TU, dem Bayerischen Rundfunk, Brauereien, fünf Kirchen, einem Altenheim, vier Krankenhäusern, dem Circus Krone und Klenzes Königsplatz. Weniger leuchtete es in unserer dunklen Vergangenheit, aber auch hier entstand eine Gegenbewegung, die Widerstandsgruppe „Weiße Rose“ um Sophie und Hans Scholl.

Der Durchschnittsmaxvorstädter ist 38,7 Jahre jung, aber immerhin 8223 Bürgerinnen und Bürger sind über 60-Jährige, die 2013 aufgerufen waren, ihre neue Seniorenvertretung zu wählen.

Aktive Senioren im Bezirk

In unserem so „jungem“ Stadtviertel ist uns als Seniorenvertretung das harmonische Miteinander von Jung und Alt ein großes Anliegen. Die Bedürfnisse der älteren Menschen müssen dabei aber besonders berücksichtigt werden. Dafür setzen wir uns ein. Gerne wollen wir SIE bei der „Kunst“ des Alterns durch Rat und Tat begleiten und unterstützen. Als große Herausforderung sehen wir an, auch die eher einsamen, zurückgezogen scheinenden Seniorinnen und Senioren zu erreichen. Wo wir selbst nicht aktiv werden können, geben wir Ihre Ideen, Anträge und Anregungen in Form von Anträgen an den Seniorenbeirat weiter. Wir fünf Seniorenvertreter(innen) halten Kontakt zum BA, zu den bestehenden Seniorengruppen und sozialen Einrichtungen im Viertel, treffen uns regelmäßig zur Planung und Koordinierung im ASZ Maxvorstadt und hoffen dazu beitragen zu können, dass wir alle uns auch in Zukunft in unserem Viertel wohlfühlen können.

Seniorenbeirat im Stadtbezirk 3
Kalz Heidrun
Telefon: 089 5233281





Elisabethmarkt

Über den Stadtbezirk

Seit 1909 ist Schwabing-West ein eigenständiger Stadtbezirk mit einem einheitlichen Erscheinungsbild. Vorherrschend ist eine konzentrierte, geschlossene Wohnbebauung mit hohem Altbaubestand. Zahlreiche schöne Plätze bestimmen das Stadtbild, viele in der Gründerzeit angelegt: der Kurfürstenplatz, der Hohenzollernplatz, der Pündtnerplatz, der Kölner und der Bonner Platz, der Bayernplatz und der Scheidplatz am Luitpoldpark, der Platz am Nordbad mit dem Stadtarchiv. Besonders sehenswert ist der „kleine Viktualienmarkt“ am Elisabethplatz. Der Petuelpark im Norden des Bezirks mit seinem Generationengarten, Kunstwerken und dem Café Ludwig ist eine sehr gelungene Landschaftsarchitektur. Das neue Wohnquartier am Ackermannbogen mit vielen jungen Familien und zahlreichen generationenübergreifenden nachbarschaftlichen Aktivitäten steht kurz vor dem Abschluss der letzten Bauabschnitte (mit, leider wie überall im Bezirk, stark gestiegenen Immobilienpreisen). Das Schwabinger Krankenhaus, das Max-Planck-Institut für Psychiatrie und das Rehabilitationszentrum für Körperbehinderte (Stiftung Pfennigparade) befinden sich im 4. Stadtbezirk. An der Belgradstraße baut die Pfennigparade auch ein Mehrgenerationenhaus für ältere Menschen mit und

ohne Behinderung. Von den 64.768 Einwohnern in Schwabing-West (Ende 2012) sind 14.442 Personen über 60 Jahre alt.

Aktive Senior(innen) im Bezirk

Die Seniorenvertretung Schwabing-West besteht aus 8 Mitgliedern. Wir haben das Ziel, die bisherige erfolgreiche Arbeit für die Senior(innen) weiter auszubauen und mehr ins Bewusstsein der Bürger(innen) zu gelangen. Wert auf eine gute Zusammenarbeit legen wir mit dem ASZ in der Hiltenspergerstr. 76, mit dem Bezirksausschuss, der örtlichen Arbeitsgemeinschaft für Altenarbeit und allen sonstigen sozialen Einrichtungen. Gute Nachbarschaft mit dem ASZ Schwabing-Ost, ASZ Freimann und mit unseren Nachbarn in der Maxvorstadt und Neuhausen ist uns wichtig. Bei Stadtteilstellen finden Sie uns mit unserem Info-Stand, um in Kontakt mit den Bürger(inne)n zu kommen, Fragen zu beantworten und Anregungen aufzunehmen.



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 4
Neumann-Micklich Ingrid
Telefon: 089 397125

Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 5

Au-Haidhausen



Über den Stadtbezirk

Traditionelle Alltagskultur findet sich im 5. Stadtbezirk: Die Auer Dulten und der Starkbieranstich auf dem Nockherberg sind eindeutige Beweise dafür. Jahrmärkte finden dreimal im Jahr auf dem Mariahilfplatz statt. Haidhausen hat sich – ähnlich wie Schwabing – zum Szene- und Amüsierviertel gewandelt. Gerade dieser Teil Münchens unterliegt einem starken demografischen Wandel: Einst noch Arbeitervorstadt, finden die Menschen heute in Haidhausen luxussanierte Wohnhäuser. Insgesamt 55.300 Menschen wohnen im Stadtbezirk Au-Haidhausen, davon sind 10.711 über 60 Jahre.

Aktive Senioren im Bezirk

Die örtliche Seniorenvertretung besteht aus sechs Personen, zwei Frauen und vier Männern, die sich aktiv um die Belange der Seniorinnen und Senioren im Stadtbezirk kümmern. Einrichtungen, die sich um die Senioren bemühen, sind vielseitig, in unserem Stadtbezirk gibt

es zwei Alten- und Service-Zentren, eines im Stadtteil Au und ein anderes im Stadtteil Haidhausen. Mit beiden ASZ arbeiten wir auf kollegialer Weise gut zusammen, ebenso mit anderen Einrichtungen wie Kirchen, Verbände, Vereine, Altenheime und Altenclubs und selbstverständlich mit dem Bezirksausschuss.

Für die sportliche Betätigung gibt es das Seniorenturnen beim Sportverein TSV München-Ost in der Sieboldstraße und die Boulespielgruppe der Seniorenvertretung, die bei schönem Wetter jeden Donnerstag von 15.30 bis 17.00 Uhr auf der Postwiese zu finden ist. Mitspielerinnen und Mitspieler sind herzlich willkommen.



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 5
Blattner Edeltraud
Telefon: 089 484597

*Der neue Harras*

Über den Stadtbezirk

Genossenschaftliche Wohnungen und Miethäuser sind Zeugen der Vergangenheit: Sendling war einst ein ehemaliges Industrie- und Arbeiterviertel in der Innenstadt. Die Großmarkthalle aus dem Jahre 1912 ist ein weiteres historisches Relikt. Inzwischen ist sie der drittgrößte Umschlagplatz für Obst und Gemüse in Europa. Das Heizkraftwerk Süd an der Isartalstraße, Teile des Messegeländes und das Berufsbildungszentrum an der Lindwurmstraße sind für die gesamte Landeshauptstadt von Bedeutung. Im Süden gibt's schöne Ecken, die zum Erholen einladen: die Anlagen am Neuhofener Berg, einige Kleingartenanlagen und natürlich die Flaucheranlagen an der Isar. Im Stadtbezirk wohnen über 38.000 Menschen. 7.744 sind über 60 Jahre und wahlberechtigt.

Aktive Senioren im Bezirk

Meine Aufgabe ist es, einen regionalen Arbeitskreis mit meinen Seniorenvertreterinnen zu füh-

ren, um die anstehenden Probleme der Senioren im Stadtbezirk 6 Sendling zu besprechen. Außerdem gibt es jeden Dienstag und Donnerstag von 9.30 bis 12.00 Uhr eine Sprechstunde in der Burgstraße 4 im 1. Obergeschoss. Hier können die älteren Mitbürger Anliegen darbringen. Auch das Alten- und Service-Zentrum ASZ in der Daiserstraße 37, Sendling, Telefon 779254 ist eine Anlaufstelle für alle Senioren.

Der Seniorenbeirat wird mit seiner Arbeit unterstützt vom Stadtrat und der Stadtverwaltung. Unsere Anträge werden vom Sozial-, Gesundheits-, Kreisverwaltungs- und Bezirksausschuss bearbeitet und unterstützt.



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 6
Dendl Edith
Telefon: 089 770439

Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 7

Sendling-Westpark

Über den Stadtbezirk

Sendling-Westpark ist ein Synonym für eine grüne Oase inmitten der Landeshauptstadt. Der Westpark ist Freizeitziel und Naherholungsgebiet und entschuldigt für die zahlreichen Hauptverkehrsstraßen, die sich durch den 7. Stadtbezirk ziehen. Der Park ist wegen seiner Einrichtungen und Veranstaltungen, aber auch aufgrund seiner gartenarchitektonischen Gestaltung ein beliebtes Ausflugsziel. Charakteristisch für den Stadtbezirk sind mehrgeschossige Wohnhäuser sowie Ein- und Zweifamilienhäuser. Mehr als 51.793 Menschen leben in diesem Stadtteil. 13.213 gehören der Generation 60+ an.

Aktive Senioren im Bezirk

„Senior(Inn)en sollen solidarisch zueinander stehen.“ Das ist das erklärte Ziel der Seniorenbeirätin. Die Seniorenbeauftragten wissen, dass gemeinsame Aktivitäten helfen können, Depressionen zu vermeiden. Gerade in Großstädten wie München wird die gegenseitige Unterstützung immer wichtiger, weil immer weniger Familienangehörige zur Verfügung stehen. Daher organisieren die Seniorenbeauftragten eine Reihe von Aktionen und Aktivitäten wie z. B.

- Informationsveranstaltungen, u. a. mit dem Aufruf zur Patienten- und Vollmachtsverfügung
- Informationsveranstaltungen im Alten- und Service-Zentrum zum Verhalten bei Trickdieben, zu Verbraucherschutzfragen und zur Änderung der Heimgesetze durch die Föderalismusreform der Länder (an dieser Stelle fordert der Seniorenbeirat eine Verbesserung der Qualität und die Aufstockung des Pflegepersonals)

■ die Aktion „Alt hilft Jung, Jung hilft Alt“. Dabei wurden Bilder einer Seniorin zugunsten einer Hauptschule versteigert. Daraus entstand eine enge Kooperation zwischen Hauptschule und Alten- und Service-Zentrum.

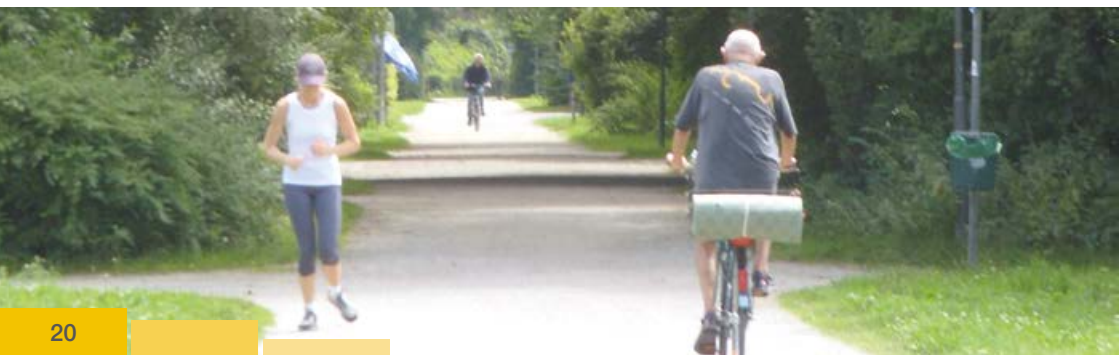
- Senioren-Veranstaltungen (Advents- und Weihnachtsfeiern) im Alten- und Service-Zentrum.

Zudem haben alle der Stadtviertelvertretung des Seniorenbeirats eigene Aufgaben übernommen, wie Sprechstunden im Alten- und Service-Zentrum abzuhalten, Senior(inn)en beim Schriftwechsel mit Behörden zu unterstützen und Veranstaltungen zum Thema Sicherheit für Senior(inn)en zu organisieren. Niemand soll mit seinen Nöten und Sorgen alleine gelassen werden. Die Seniorenbeirätin Heidi Kühnel und ihre Seniorenbeauftragten haben für alle Senior(inn)en immer ein offenes Ohr.

Bitte bringen Sie Ihre Lebenserfahrungen in einem bürgerschaftlichen Engagement in unserem Stadtviertel ein.



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 7
Kühnel Heidemarie-Ute
Telefon: 089 74327862



Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 8

Schwanthalerhöhe (Westend)



Quelle: Michael Nagy, Presseamt München

Über den Stadtbezirk

Das ehemalige Arbeiterviertel Schwanthalerhöhe ist mit vielen genossenschaftlichen Wohnungen, liebevoll sanierten Altbauten und vielen kleinen Geschäften ein Stadtbezirk, in dem man gerne wohnt.

Durch die Bebauung des ehemaligen Messengeländes sind eine attraktive Wohnbebauung und Bürogebäude dazugekommen. Zur Naherholung haben wir in der Nähe den Westpark und den Bavariapark. Der als schönster Spielplatz Deutschlands prämierte Georg-Freundorfer-Platz ist ein gut besuchter Ort für Jung und Alt. Wir haben 27.778 Einwohner, davon sind 4.951 Mitbürger über 60 Jahre.

Aktive Senioren im Bezirk

Wir sind zwei Seniorenvertreter, die sich für die Belange der Senioren einsetzen. Ingrid Pfaue arbeitet aktiv im Sozialausschuss im Bezirksausschuss 8 und im Facharbeitskreis Alte Menschen

Schwanthalerhöhe, um anstehende Probleme zu behandeln. Die Einrichtungen, die sich um die Senioren bemühen, sind in unserem Viertel sehr vielseitig. Wir haben die gut besuchten Seniorenclubs in den kirchlichen Gemeinden und das Alten- und Service-Zentrum mit einem dem Alter entsprechenden Angebot. Die Wohnungsgenossenschaft München West e. V. bietet eine breite Palette sozialer Hilfen für ihre Mitglieder. Unser Altenwohn- und Pflegeheim Leonhard-Henninger-Haus ermöglicht unseren Senioren in ihrem gewohnten Umfeld zu bleiben. Für die häusliche Pflege bietet sich unsere Diakonie-Station an.



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 8
Pfaue Ingrid
Telefon: 089 5023496

Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 9

Neuhausen-Nymphenburg



Über den Stadtbezirk

Der 9. Stadtbezirk umschließt die Ortsteile Ebenau, Gern, Neuhausen, Nymphenburg und die westlichen Teile des Olympiaparkes. 92.139 Bewohner leben in Neuhausen-Nymphenburg. Im zweitgrößten Stadtbezirk leben 13.400 Senior(inn)en – Bürger(innen) über 60 Jahre. Der 9. Stadtbezirk hat viele grüne Oasen. Sehenswert ist das Nymphenburger Schloss mit seiner riesigen Parkanlage. Dahinter befindet sich der Botanische Garten. Südlich davon liegt der Hirschgarten, das ehemalige Jagdgebiet, welches zum Schloss gehörte (siehe Foto).

Aktive Senioren im Bezirk

Der Seniorenbeirat wird im Stadtbezirk Neuhausen – Nymphenburg von elf Delegierten unterstützt. Mindestens alle drei Monate findet eine gemeinsame Sitzung zum Erfahrungsaustausch statt. Als Treffpunkt wechseln sich soziale Einrichtungen – Kirchen, Alten- und Service-Zentren und Seniorenclubs – im Stadtbezirk ab.

Aktuell stehen folgende Projekte im 9. Stadtbezirk an:

- Der Neubau eines 2. Alten- und Service-Zentrums am Romanplatz.
- Der Abriss des „Wilhelmine Lübke Hauses“ und Neubau als Mehrgenerationenhaus am Reinmarplatz.
- Bewegungspark Taxigarten



Quelle: S.M.



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 9
Staudenmeyer Ingeborg
Telefon: 089 187594

Ihr Unternehmen im Stadtbezirk Neuhausen-Nymphenburg



Quelle: Konstantin Sutyagin – Fotolia



Schwesternschaft München
vom Bayerischen Roten Kreuz e.V.

ROTKREUZKLINIKUM MÜNCHEN

GERIATRIE

Akutgeriatrie & Geriatrische Frührehabilitation
Geriatrische Rehabilitation

MULTIPROFESSIONELLE VERSORGUNG IN ZWEI VERSCHIEDENEN ABTEILUNGEN

- medizinische Behandlung durch Fachärzte der Geriatrie
- aktivierende Pflege
- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Logopädie
- Sozialberatung
- Psychologie
- Seelsorge
- persönliche und fürsorgliche Betreuung nach den Rotkreuz-Grundsätzen

Rotkreuzklinikum München

Nymphenburger Str. 163
80634 München
Tel. 089 / 1303-4364



Deutsches
Rotes
Kreuz

Ihr Unternehmen im Stadtbezirk Moosach

Pflegezentrum 
Moosach

Pflegezentrum Moosach | Baubergerstraße 49 | 80992 Moosach

Telefon: 089 / 1 59 2799 - 0 | Telefax: 089 / 1 59 2799 - 99

*Wir freuen uns
auf Ihren Besuch*

Eine Einrichtung der



Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 10

Moosach



Quelle: privat



Über den Stadtbezirk

Familienfreundlich und als attraktiver gewerblicher Standort präsentiert sich der 10. Stadtbezirk. In Moosach, im Nordwesten der Stadt, setzte nach den 50er-Jahren die städtebauliche Veränderung ein. Das größte Wohngebiet in Moosach wurde vor den Olympischen Spielen 1972 mit der Olympia-Pressestadt gebaut. Mit dem Olympia-Einkaufszentrum und dem „Moosacher Stachus“ an der Dachauer, Bauberger und Pelkovenstraße besitzt der Stadtteil zwei Zentren mit vielen Einkaufsmöglichkeiten und einem breiten Dienstleistungsangebot. Am 19. März 2004 war die Neueröffnung vom Pelkovenschlössl zum Kultur- und Bürgerhaus Moosach. Die Arbeiterwohlfahrt feiert 50-jähriges Jubiläum, das ASZ begeht zehnjähriges Jubiläum. Hier finden viele Veranstaltungen für Jung und Alt statt. Papst Benedikt XVI. begann 1951 seinen Seelsorgedienst als Neupriester in der Pfarrei St. Martin Moosach. Für ihn wurde in der Pelkovenstraße ein Denkmal aufgestellt. 11.643 Menschen der insgesamt 47.861 Einwohner von Moosach sind über 60 Jahre alt.



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 10
Löffelmann Mechthilde
Telefon: 089 1491914

Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 11

Milbertshofen-Am Hart

Über den Stadtbezirk

Industrie, Gewerbeflächen, Mietwohnanlagen, Einfamilienhäuser und neue Wohnformen, z. B. neue Wohngemeinschaften für Senior(inn)en und für Demenzerkrankte wechseln sich in Milbertshofen ab. Ein breites Wohnungsangebot, zahlreiche Infrastruktureinrichtungen und Freizeitangebote haben die Wohn- und Lebensqualität deutlich gesteigert. Alte Wohnungen wurden abgerissen oder saniert, moderne Wohnanlagen gebaut und die Infrastruktur verbessert. Auch im Norden Münchens, im Stadtteil „Am Hart“ werden viele alte Wohnanlagen durch moderne ersetzt. In Milbertshofen-Am Hart und im Olympiadorf leben circa 68.000 Menschen, davon sind 14.217 über 60 Jahre alt. Besonders sehenswert ist das Olympiagelände, der Fernsehturm und das neu gebaute BMW-Zentrum mit dem BMW-Museum.

Aktive Senioren im Bezirk

Im Stadtbezirk engagieren sich insgesamt sechs Seniorenvertreter für die Belange der Senior(inn)en. Der Seniorenbeirat arbeitet eng mit dem Alten- und Service-Zentrum (ASZ) Milbertshofen zusammen. Dieses ist die Anlaufstelle für alle Senior(inn)en des Stadtbezirks. Ein besonders großes Anliegen des Seniorenbeirats ist, die

älteren Mitbürger über die ihnen zustehenden sozialen Leistungen umfassend zu informieren.

Zudem werden aktuelle Themen wie z. B. die Reform des Wohngeldes, der Pflegeversicherung oder andere soziale Themen diskutiert und erläutert. Der Seniorenbeirat arbeitet des Weiteren mit der ÖAG (Örtliche Arbeitsgemeinschaft) und dem Sozialbürgerhaus des Stadtbezirks zusammen, um die anstehenden Probleme zu erfahren und aktiv im Sinne der Senior(inn)en handeln zu können. Dazu zählt die Unterstützung bei Anträgen der Pflegeversicherung, der Grundsicherung, des Wohngeldes, des Schwerbehindertenausweises, beim Besuch auf Ämtern sowie des MDK (Medizinischer Dienst der Krankenversicherung) zur Feststellung einer Pflegestufe und bei Demenzerkrankung. In einer Beratungsstunde im ASZ steht der Seniorenbeirat allen Senior(inn)en zur persönlichen Beratung zur Verfügung.



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 11
Dr. Wenzl Heide
Telefon: 089 3592909

Ihre Seniorenresidenz in näherer Umgebung



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

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



Quelle: Jean Kobben – Fotolia

Ihr Unternehmen im Stadtbezirk Schwabing-Freimann



Seit über 20 Jahren stehen wir unseren Auftraggebern kompetent und erfolgreich zur Seite.

Unser erfahrenes und qualifiziertes Team betreut Sie bei allen Fragen und Angelegenheiten rund um die Immobilie.

Zielorientiert, zuverlässig und diskret vermarkten wir auch Ihre Immobilie in München und Umgebung.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter:
089 / 38 86 91 00 oder 01 72 / 8 58 35 84



Ihr Axel M. Wolf & das Team von Schwabinger Immobilien

■ SCHWABINGER IMMOBILIEN – Axel M. Wolf – Trautenwolfstraße 5 – 80802 München – www.schwabinger-immobilien.de

Ihr Unternehmen im Stadtbezirk Schwabing-West



Damenstift am Luitpoldpark

SENIOREN WOHN- UND PFLEGEHEIM

Parzivalstraße 63 80804 München

Telefon 089/30 00 98 - 0 Telefax 089/30 00 98 - 99

www.damenstift.de



Quelle: absolut – Fotolia

Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 12

Schwabing-Freimann



Über den Stadtbezirk

765 wurde Schwabing erstmals urkundlich erwähnt und hieß damals Schwapinga, es ist also älter als München. Schwabing nennt sich das Künstlerviertel und hieß früher Wahnmoching. Dies trifft aber jetzt nicht mehr zu, denn es ist eines der zentralsten Stadtviertel, das nicht zuletzt durch das zweimal jährlich stattfindende CORSO LEOPOLD noch bekannter wurde. Und nicht zu vergessen ist unser großer wunderschöner Englischer Garten, die grüne Lunge der Stadt, der größer als der Hyde-Park in London ist. Der neu gestaltete Straßenbahn- und Busbahnhof an der Münchner Freiheit vervollständigt Schwabing. Unser Stadtbezirk heißt aber Schwabing-Freimann. Und Freimann, das frühere Eisenbahnviertel, hat jetzt viele Gewerbegebiete, wie Euro-Industriepark, MOC, Baumarkt HORNBACH und das mittlerweile weltbekannte Fußballstadion Allianz-Arena. In Freimann lebt ein großer Teil alteingesessener Bürger. Mehrere große Arbeitgeber haben sich in Freimann angesiedelt und wenn

das ehemalige Bundesbahn-Ausbesserungswerk mit noch einem Baumarkt, einem Oldtimer-Ausstellungsgelände mit Reparaturwerkstatt, kleinen Geschäften und Gastronomie bebaut ist, wird sich vor allem die Parkplatzsituation der Umgebung verbessern, denn derzeit ist an den Flohmarkttagen auf dem gesamten Gelände in dieser Gegend extreme Parkplatznot. Dann ist Freimann eines der fortschrittlichsten Stadtviertel.

Aktive Senioren im Bezirk

Wir sind ein neu gewähltes Viererteam, das schon Anträge auf den Weg bringen konnte, und wir hoffen noch viele Verbesserungs- und Erleichterungsmöglichkeiten für unsere Senioren erreichen zu können.



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 12
Griesbacher Rosemarie
Telefon: 089 394525

Über den Stadtbezirk

Der Stadtbezirk 13 ist der viertgrößte in München. Er umfasst neben dem Herzogpark und Altbogenhausen auch mehrere Neubauzentren. Er ist reich an Funden der Römer- und Bajuwarenzeit. Sein Wahrzeichen ist die „Mae West“, ein Kunstwerk, das von der Tram durchfahren werden kann. In Bogenhausen leben derzeit 76.530 Menschen. 20.342 davon sind über 60 Jahre alt.

Aktive Senioren im Bezirk

Ein Hauptanliegen war in den letzten Jahren die Mitgestaltung eines Neubaugebietes im Prinz-Eugen-Park. Weitere Aktivitäten richteten sich auf die Einrichtung von Gepäckrollbändern an den S-Bahnhöfen, einem gleichwertigen Ersatz für geschlossene Postämter und von Lebensmittelmärkten in abgelegenen Gebieten. „Zuletzt haben wir uns für eine Verlängerung der geplanten Trambahn Effnerplatz – St. Emmeram bis ins Gewerbegebiet Feringastraße eingesetzt sowie für die Einrichtung einer Buslinie zum neuen Effnerheim, einer Linie, die bald eingerichtet wird“, erzählt die Seniorenbeirätin. Im Alten- und Service-Zentrum am Rosenkavalierplatz haben die Seniorenvertreter Info-Cafés veranstaltet. Dabei wurden Themen wie Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, Wohnen im Alter, Sicherheit für Senioren, Gesundheitsreform, Rentenreform, Brandschutz und auch der Gebrauch von Defibrillatoren behandelt. Ab dieser Wahlperiode gibt es jeden ersten Montag im Monat im ASZ Bogenhausen regelmäßige Beratungsstunden für Senioren über alle Problemkreise hinweg, bei denen die Senioren Unterstützung brauchen. Anna Duchardt: „Denken Sie an die ständig wachsende Zahl der über 60-Jährigen! Engagieren Sie sich ehrenamtlich für deren Belange und lassen Sie sich in die Seniorenvertretung wählen!“



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 13
Duchardt Anna
Telefon: 089 94401900

Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 14

Berg am Laim



Über den Stadtbezirk

Der Stadtteil Berg am Laim gehört zu den kleineren Münchner Stadtbezirken. Dennoch hat der frühere Ziegeleilandort („Leim“ bedeutet Lehm) gerade für ältere Menschen vieles zu bieten. Ausgedehnte Grünanlagen wie der Michaelianger laden zum Spazierengehen ein, der öffentliche Nahverkehr (S-Bahn, U-Bahn, Tram und Busse) ist dicht vernetzt, mehrere Ärztehäuser kümmern sich um die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger und der Einzelhandel im Ortskern und in den Siedlungen bietet eine gute Nahversorgung.

Dazu bieten die städtischen Wohnungsbaugesellschaften GWG und Gewofag in Berg am Laim große Bestände an bezahlbaren Wohnungen. Und langweilig muss es hier auch niemandem werden: Die Vereine – vom Bürgerkreis bis zum Maibaumverein – bieten Geselligkeit, Kreativität und Bürgersinn zum Mitmachen. Darüber hinaus kümmern sich viele Einrichtungen wie z. B. das Alten- und Service-Zentrum, der AWO-Seniorentreff, der ASB mit „Wohnen im Viertel“ u. a. m. um die speziellen Belange der Seniorinnen und Senioren.

Aktive Senioren im Bezirk

Der Seniorenbeirat Berg am Laim setzt sich maßgeblich für die Interessen der älteren Menschen im Stadtbezirk 14 ein. Domizil und Arbeitsmittelpunkt der 10. Berg am Laimer Seniorenvertretung ist das Sozialzentrum Berg am Laim. Gemeinsam mit Seniorenbeirat Gerhard Krug engagieren sich die Seniorenvertreter Angela Ammer, Eduard Eheberg, Georg Engel und Gerhard Mucha für die Interessen und Anliegen der älteren Generation im Stadtbezirk. Sie arbeiten zusammen mit dem Bezirksausschuss, den Arbeitsgemeinschaften der Altenhilfe, den Nachbarschaftshilfen und den Alten- und Pflegeheimen.

Sie haben ein Anliegen oder wollen mitmachen? Sie sind 56 Jahre plus? Dann nehmen Sie doch Kontakt auf.



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 14
Krug Gerhard
Telefon:
089 43109410 und 0170 4765281



Quelle: privat

Über den Stadtbezirk

Trudering-Riem ist einer der größten Stadtbezirke, mit einer trotz aller Verdichtung immer noch weiträumig und großzügig mit Grünräumen versehenen Ein- und Zweifamilienhausbebauung.

Der Stadtbezirk zeichnet sich durch ein besonders bürgerschaftliches Engagement und ein reges Vereinsleben aus. Es gibt Kulturzentren in Trudering und Riem, zahlreiche Sportvereine, Musik- und Trachtenvereine, eine Freiwillige Feuerwehr, eine Münchener Stadtbibliothek an der Wasserburger Landstraße, ein Tierheim in Riem und eine Polizeiinspektion. Neuerdings gibt es in Trudering ein eigenes vierzügiges Gymnasium. Die Einrichtung eines sogenannten Bildungslokals in der Messestadt Ost in Kooperation mit der Münchner Volkshochschule ist beschlossene Sache.

Für Seniorinnen und Senioren gibt es zahlreiche Angebote. Das Alten- und Service-Zentrum Riem, das Caritas-Zentrum München Ost „Promenadentreff“ und das Familienzentrum Trudering „Generationentreff“ haben zahlreiche Angebote von Spiel und Sport bis gesellige Runden, Ausflüge und Vortragsreihen im Programm. Für nicht mehr so aktive Seniorinnen und Senioren steht das Alten- und Pflegeheim Luise-Kieselbach-Haus zur Verfügung, neuerdings bietet Service-Leben Trudering Betreutes Wohnen

in unmittelbarer Nähe zum U- und S-Bahnhof Trudering. Tagespflege bietet die Sozialstation Tabea/Tagespflege Seniorenhilfswerk e. V.

Aktive Senioren im Bezirk

Die örtliche Seniorenvertretung besteht aus sechs Mitgliedern, Leiter ist der Seniorenbeirat Wolfgang Hertel. Wer Näheres wissen möchte, erhält Auskunft in der Geschäftsstelle der Seniorenvertretung der LH München (Telefon: 089 23321166). Die örtliche Seniorenvertretung Trudering-Riem hat mit tatkräftiger Unterstützung des Bezirksausschusses des Stadtteils Trudering-Riem für die Seniorinnen und Senioren einen sehr hilfreichen Seniorenstadtplan für Trudering-Riem herausgebracht, der bei den Seniorenvertretern, in allen Pfarrämtern sowie an einschlägigen Adressen kostenlos abgeholt werden kann, fragen Sie bitte nach. Im Übrigen steht Ihnen die Seniorenvertretung für Anliegen und Anregungen gerne zur Verfügung. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.muenchen.de/seniorenvertretung oder in der lokalen Presse.



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 15
Hertel Wolfgang
Telefon: 089 43985155

Ihr Unternehmen im Stadtbezirk Ramersdorf-Perlach



WIR pflegen das Leben

Bei uns können Sie sich entspannt zurücklehnen.

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

**PHÖNIX-Seniorenzentrum
Neuperlach GmbH**

Friedrich-Engels-Bogen 4
81735 München-Neuperlach
Tel.: 0 89/1 89 14 85-0
neuperlach@phoenix.nu
www.phoenix.nu



Quelle: Ramona Heim – Fotolia

Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 16

Ramersdorf-Perlach

Über den Stadtbezirk

Ramersdorf ist ein reines Wohngebiet. Besonders sehenswert ist die Wallfahrtskirche „Maria Ramersdorf“, die im spätgotischen Baustil mit Zwiebelturm den zentralen Punkt des Stadtteils darstellt. Diese ist weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt. Auf die Einfamilienhäuser im südlichen Teil von Ramersdorf folgen im Norden dichtere mehrgeschossige Wohnhäuser.

Perlach besteht überwiegend aus Wohngebieten. Altperlach und Waldperlach sind historisch gewachsen. In den 60er-Jahren wurde mit Neuperlach ein völlig neues Stadtgebiet auf der „grünen Wiese“ geschaffen. Dort fehlt zwar eine zentrale Ortsmitte, dafür gibt es moderne Wohnungen. Der 16. Stadtbezirk hat 107.537 Einwohner und Einwohnerinnen, 28.194 Seniorinnen und Senioren (über 60 Jahre).

Aktive Senioren im Bezirk

Die Sitzungen des Arbeitskreises finden in den verschiedenen Altenheimen und Einrichtungen mindestens viermal im Jahr statt, die Sitzungen sind öffentlich. Wir besuchen die Altenheime, die Alten- und Service-Zentren, um uns über Probleme zu informieren. Unser Ziel ist es, Mitbürgerinnen und Mitbürger aktiv zu unterstützen, zu beraten und bei Problemen Hilfestellung zu geben. Sicherheitsberater bieten Vorträge an, um Seniorinnen und Senioren vor Trickbetrügern zu schützen. Bitte wenden Sie sich an uns, wir vertreten Ihre Interessen im Stadtbezirk 16.



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 16
Topfstädt Herbert
Telefon: 089 696006



Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 17

Obergiesing



Über den Stadtbezirk

Das ehemalige Bauerndorf Giesing ist einige Jahre älter als die Landeshauptstadt. 1854 wurde der Stadtteil eingemeindet und begann sich zu entfalten. Aufgrund der Lage auf der östlichen Isarhochterrasse ist das bauliche Erscheinungsbild sehr vielfältig: Einfamilienhäuser und kleine Siedlungen auf der einen, mehrgeschossige Wohnungen und dichte Wohnblocks auf der anderen Seite. In Alt-Giesing, vor allem um die neugotische Heilig-Kreuz-Kirche aus dem Jahr 1886, ist vereinzelt historische Substanz erhalten geblieben. Im südöstlichen Stadtbezirk leben derzeit 51.183 Menschen, davon sind 8.048 über 65 Jahre alt.

Aktive Senioren im Bezirk

Das Sozialbürgerhaus für Obergiesing liegt derzeit noch in der Streitfeldstraße im Stadtbezirk Berg am Laim. Die Planungen und der Bau für ein Sozialbürgerhaus auf dem ehemaligen Agfa-Gelände sind weit fortgeschritten. Mit der Eröffnung wird in baldiger Zukunft gerechnet (Mitte/Ende 2015).

Im Sommer 2012 ist das ASZ (Alten- und Service-Zentrum) in seine neuen Räume in der Werinherstraße 71 gezogen. Das ASZ kann nun ein vielseitiges Kurs- und Veranstaltungsprogramm anbieten. Eine Cafeteria ist angeschlossen.

Die Seniorenvertretung besteht aus insgesamt fünf Seniorinnen. Wir setzen uns für die Belange von Senioren ein. In verschiedenen Fachausschüssen arbeiten wir mit und versuchen gezielt Probleme anzusprechen und zur Lösung beizutragen.



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 17
Reinwald Brigitte
Telefon: 089 6972036

Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 18

Untergiesing-Harlaching



St. Annakirche
Quelle: Richard F. J. Mayer



Im Hintergrund das Dach der
U-Bahnstation St. Quirinsplatz

Über den Stadtbezirk

Im Stadtbezirk Untergiesing-Harlaching wohnen 48.762 Menschen. 12.666 Einwohner sind über 60 Jahre alt. Der Tierpark Hellabrunn in Untergiesing und die Sportstätten der beiden großen Münchner Fußballvereine in Harlaching sind Anziehungspunkte für Einheimische und Gäste aus nah und fern. Die Naherholungsgebiete – der Perlacher Forst und die Isarauen – grenzen mit Grünanlagen unmittelbar an die Wohnbebauung an. Der Stadtbezirk ist an das Stadtzentrum mit U-Bahn-, Tram- und Bus-Verbindungen gut angebunden.

Aktive Senioren im Bezirk

Die wichtigsten Grundlagen für die Lebensqualität in zunehmendem Alter sind körperliche Fitness, Hilfe bei Eintritt von Altersbeschwerden und Begegnungen zum Austausch mit anderen Menschen, u. a. über Probleme des täglichen Lebens. Das Alten- und Service-Zentrum Untergiesing am Kolumbusplatz und das Alten- und Service-Zentrum Harlaching in der Rotbuchenstraße sind Begegnungs- und Beratungsstätten für Senior(inn)en zur gemeinsamen Freizeitgestaltung und zum Austausch über interessie-

rende Themen des Älterwerdens aus Kultur und Zeitgeschehen. Die Mitarbeiter(innen) geben älteren Menschen und deren Angehörigen gern Rat und Hilfe in Alltagsfragen und Beschwerden der älteren Bewohner.

Der Perlacher Forst, die Isarauen und der Tierpark laden Jung und Alt ein zu Spaziergängen, zum Radeln oder Joggen. Das Klausener Bad ergänzt das breite Sportangebot mit Senioren-Wassergymnastik.

Die ASZ und der Turnbund bieten für die ältere Generation Kurse zur Erhaltung der körperlichen Beweglichkeit an. Der morgendliche Treff bei der Gymnastik in der Turnhalle des Turnbundes und zum Nordic Walking ab Giesinger Waldhaus im Perlacher Forst hilft die müden Muskeln zu spannen, frische Luft zu schnappen und ein fröhliches „Guten Morgen“ mit in den Tag zu nehmen.



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 18
Dr. Nies Irmtraud
Telefon: 089 6920081

Ihre Unternehmen im Stadtbezirk Untergiesing-Harlaching



TASKFORCE - PFLEGE

*Wir wollen, dass es
Ihnen gut geht!!!*

Naupliastraße 36
81547 München
E-Mail: info@taskforce-pflege.de
Telefon: 089 / 62 18 97 94
Telefax: 089 / 62 18 97 96



www.taskforce-pflege.de



„Gemeinsam die Zukunft gestalten“

Wer eigenständig leben kann und will, genießt die individuelle Freiheit, die unser Haus zu bieten hat. Menschlichkeit und Selbstbestimmung sind Mittelpunkt unseres täglichen Handelns in jedem unserer Wohnangebote wie **Betreutes Wohnen**, **Wohnen mit Service**, **Wohnen mit ambulanter Pflege**, **Wohnen auf Zeit**, **Wohnen zur Probe**, **Wohnen zur Erholung**, aber auch: **vollstationäre Pflege**, **Kurzzeitpflege**, **beschützende Pflege**

Willkommen in der Senioren-Residenz München

Grünwalder Straße 14 a – d (U 1 Wettersteinplatz) · München
info@sr-muenchen.de · www.sr-muenchen.de · Telefon: 089 / 69 77 90

Ihre Unternehmen im Stadtbezirk Thalkirchen-Obersendling- Forstenried-Fürstenried-Solln

Haus St. Elisabeth

Allgäuer Straße 34 • 81475 München
Telefon: 089 745090-0 • Telefax: 089 745090-21

E-Mail: elisabeth.verwaltung@st.anna-hilfe.de
www.st.anna-hilfe.de • www.stiftung-liebenau.de

St. Anna-Hilfe für ältere Menschen gGmbH



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

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



Seniorenzentrum Martha-Maria

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

Wolfratshauer Straße 101 • 81479 München
Telefon (089) 7276-500 • Stadtbus 134

www.martha-maria.de



**MARTHA
MARIA**

Unternehmen
Menschlichkeit

Diakonie

Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 19

Thalkirchen-Obersendling-Forstenried-Fürstenried-Solln



Siemens-Südseite

Über den Stadtbezirk

Der 19. Stadtbezirk erstreckt sich als drittgrößter Stadtbezirk in München über 1.775 Hektar am südlichen Stadtrand, westlich der Isar, angrenzend an die Gemeinden Neuried und Pullach. In seinem Bereich liegt der höchste Punkt Münchens, Warnberg, 579 Meter über NN und er ist eindeutig der Stadtbezirk mit dem längsten Namen. 82.283 Menschen leben in Thalkirchen, Obersendling, Forstenried, Fürstenried und Solln; 23.863 unter ihnen sind 60 Jahre alt und älter. Die fünf Einzelstadtteile sind sehr unterschiedlich strukturiert. Da ist Thalkirchen, eine der ältesten Siedlungen im Münchner Süden, mit den Isarauen an der renaturierten Isar, dem Hinterbrühler See und dem Naturbad Maria Einsiedel, ein Ort für Erholung und Freizeitaktivitäten für ganz München. Mit dem Neubau von Villen und hochwertigen Wohnungen auf dem seit 1964 stillgelegten Thalkirchner Bahnhofsgelände der ehemaligen Isartalbahn ändert sich das Bild Thalkirchens von einem dörflich geprägten Charakter hin zu hochwertigem Wohnen in einer ausgesprochen schönen Auenlandschaft mit hohem Erholungswert direkt vor der Haustüre. Die Kliniken am Isarkanal sind traditionell Bestandteil der Gesundheitseinrichtungen im Münchner Süden und haben nicht zuletzt wegen revolutionärer Therapieeinrichtungen einen weltweiten Ruf.

Ebenso verändert Obersendling ganz aktuell sein Gesicht. Büros traten schon seit Längerem an die Stelle von Industrie- und Gewerbetriebsplätzen. Am einst größten Standort von Siemens in München werden jetzt Wohnungen gebaut und ein neues Pflegezentrum mit ange-

gliederter Pflegeschule eröffnet. Auch am Ratzingerplatz werden neue Wohnungen entstehen, ebenso auf dem ehemaligen „EON-Gelände“ entlang Boschetsrieder Straße, Drygalski-Allee und Kistlerhofstraße. An der Limmatstraße lösen Waldorfschule und Wohnungen den Festplatz ab. So verändert sich auch der Charakter von Fürstenried, das bis jetzt wie auch die Parkstadt Solln von den zwischen 1959 und 1971 entstandenen Großsiedlungen geprägt war.

Forstenried und Alt-Solln haben immer noch ihre Dorfkern und hier sind überwiegend Einzelhäuser sowie im Bereich Alt-Solln auch noch alte Villen stadteilprägend.

Aktive Senioren im Stadtbezirk

Drei Alten- und Service-Zentren (ASZs) in Thalkirchen, Fürstenried-Ost und Solln, sechs stationäre Pflegezentren und mehrere Sozialstationen stehen den Seniorinnen und Senioren im 19. Stadtbezirk zur Verfügung. Neben diesen Einrichtungen sind auch zahlreiche Seniorenkreise der Kirchen und Verbände Ansprechpartner für die ältere Bevölkerung. Der Facharbeitskreis für ältere Menschen der örtlichen Regsamregion und die örtliche Arbeitsgemeinschaft der Altenhilfe (ÖAG) bemühen sich um Koordinierung der Angebote der einzelnen Einrichtungen, Bedürfnisse und Wünsche für die Älteren im 19. Stadtbezirk. In all diesen Gremien arbeiten die Mitglieder der örtlichen Seniorenvertretung ebenso mit wie im Bezirksausschuss und halten zusätzlich durch Beauftragte Kontakt zu den stationären Einrichtungen. Mit monatlichen Sprechstunden in den ASZs (vor allem in Solln) bietet die Seniorenvertretung die Möglichkeit zum direkten Kontakt vor Ort. Daneben können Fragen, Anregungen und Wünsche auch über Telefon weitergegeben werden.



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 19
Hörnchen Waltraud
Telefon: 089 7556503

Ihr Unternehmen im
Stadtbezirk Hadern



UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK:

- WOHNUMGSAUFLÖSUNGEN UND HAUSHALTAUFLÖSUNGEN
MIT ANRECHNUNG VON VERWERTBAREM
- NACHLÄSSE
- ENTRÜPPELUNGEN
- UMZÜGE
- ENTSORGUNGEN
- GEBRAUCHT- MÖBELGESCHÄFT UND HAUSHALTSWAREN

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

FA. BICHLMEIER GROSSHADERNER STR. 1 81375 MÜNCHEN
TEL: (089) 74009196 FAX: (089) 70066995 MOBIL: 0177/3356048



Quelle: Volker Witt – Fotolia

Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 20

Hadern

Über den Stadtbezirk

Der Stadtbezirk Hadern hat weit mehr zu bieten als das bekannte Klinikum. Eine kleine, feine Kunstszene sowie der Gegensatz zwischen dörflichem Charakter und Neubauten auf der anderen Seite kennzeichnen den 20. Stadtbezirk. Auf weiten Flächen, die einst landwirtschaftlich genutzt wurden, sind große Wohnanlagen entstanden. Im gesamten Bezirk leben 47.949 Einwohner auf einer Fläche von rund 922 Hektar. 12.824 der Einwohner sind Senior(inn)en – (Bürger(innen) über 60 Jahre).



Aktive Senioren im Bezirk

Im Stadtbezirk 20 betreuen sieben gewählte Seniorenvertreter die Belange der Senioren. Die Treffen bzw. Veranstaltungen erfolgen dort, wo die Senioren anzutreffen sind: alle zwei Monate wechselweise im ASZ, in Kirchen, in Vereinen, in der Nachbarschaftshilfe, in Lokalen und in Seniorenwohnheimen.

Die Termine werden in einem Schaukasten und in der örtlichen Presse bekannt gegeben. Am Beginn der Sitzung haben die anwesenden Senioren das Wort mit ihren Problemen und Anregungen. Mitglieder der Seniorenvertretung nehmen regelmäßig an den Sitzungen des Bezirksausschusses teil und bringen die Anregungen und Sorgen der Senioren in Anträgen ein. Als primäre Aufgabe sieht die Haderner Seniorenvertretung die Gewährleistung von Zufriedenheit und Sicherheit der Senioren. Daher werden Veranstaltungen und Vorträge zu den Themen Gesundheit, erste Hilfe, Brandschutz, Trickdiebstahl organisiert. Gemeinsam mit Fachleuten informieren wir über aktuelle Themen über Verbraucherschutz, Vorsorgeverfügungen, Hospizbewegungen und altersgerechte Wohnformen und vieles andere. Zu kurz kommt auch nicht die Kultur. Wir unternehmen Fahrten zu interessanten Orten und organisieren Konzerte oder Feste.

Sprechstunden im ASZ finden ebenso statt wie ein regelmäßiger Spiele-Nachmittag. Denn Not im Alter bezieht sich auch auf Einsamkeit und Ausgrenzung, dem wollen wir durch Angebote für gemeinsame Aktivitäten entgegenwirken.

Das Ziel unserer ehrenamtlichen Tätigkeit ist es, die Seniorinnen und Senioren bei ihren Problemen zu unterstützen, damit sie aktiv am Leben teilnehmen können.



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 20
Appel Ingrid
Telefon: 089 7140077

Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 21

Pasing-Obermenzing

Über den Stadtbezirk

1992 wurden die bis dahin selbstständigen Stadtbezirke Pasing und Obermenzing zusammengelegt. Ihre sehr unterschiedliche historische Entwicklung prägt den Stadtbezirk: Pasing war bereits Stadt, und zwar die fünftgrößte in Oberbayern, als es 1938 nach München eingemeindet wurde. Entsprechend städtisch ist das Ortsflair rund um das Zentrum: eigenes Rathaus, ein Viktualienmarkt, der Marienplatz mit Mariensäule, die Kirche „Maria Schutz“, der beeindruckende Bürklein-Bahnhof – heute einer der wichtigsten Verkehrsknotenpunkte in München mit einer Nutzerfrequenz von täglich 85.000 Fahrgästen, für dessen barrierefreien Ausbau auch die Seniorenvertretung jahrzehntelang mitgekämpft hat – und neuerdings ein Rieseneinkaufszentrum von zwei „Arcaden“. Obermenzing dagegen hat dörflich-ländlichen Charakter und versucht, sich diesen gegen die rasant zunehmende Verdichtung zu bewahren. Ein alt-historischer Dorfkern, idyllische Würmauen, einige alte Bauernhöfe, der lang gestreckte „Durchblick“-Park mit der romantischen Blütenburg (heute Internationale Jugendbibliothek) und die weithin berühmten gotischen Kirchen St. Wolfgang zu Pipping, St. Georg – die alte Dorfkirche – und die Schlosskapelle bestimmen das Bild.

Aktive Senioren im Bezirk

Pasing-Obermenzing ist ein großer Stadtbezirk mit fast 70.000 Einwohnern, davon ca. 17.000 über 60-jährige Bürgerinnen und Bürger. „Unsere örtliche Seniorenvertretung besteht aus neun Personen. Aus unserer eigenen Erfah-

rung mit dem Älterwerden kümmern wir uns um die Interessen und Anliegen der älteren Bürger speziell in unserem Stadtviertel“, beschreibt die Seniorenbeirätin Franziska Miroshnikoff die Aufgaben des Gremiums. Oft geht es um mehr Sicherheit im Straßenverkehr, um wohnungsnaher Versorgung und darum, die Wohnung „altersfest“ umzurüsten. Und zunehmend geht auch hier die Sorge der Älteren um, im angestammten Viertel wohnen bleiben zu können. Die Seniorenvertreter halten in den beiden Alten- und Service-Zentren (Bäckerstraße 14 in Pasing und Packerreiterstraße 48 in Obermenzing) Sprechstunden ab, die in der Presse angekündigt werden, und stehen diesen und den beiden Altenheimen Fritz-Kistler-Haus und Alfons-Hoffmann-Haus als Ansprechpartner und Hilfen zur Verfügung. Demnächst wird noch ein großes Demenz-Zentrum in der Landsberger Straße dazukommen. Beim gegenwärtigen Umbau des Pasinger Zentrums versucht die Seniorenvertretung nachdrücklich seniorengerechte Verkehrsführungen, problemfreie Zugänge zu den ärztlichen Versorgungszentren und Taxistandplätze da durchzusetzen, wo mobilitätseingeschränkte Menschen sie brauchen. Gerade im beschwerlicher werdenden Alltag älterer Menschen ist eine richtige Mobilitätsversorgung wichtig.



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 21
Miroshnikoff Franziska
Telefon: 089 82908444

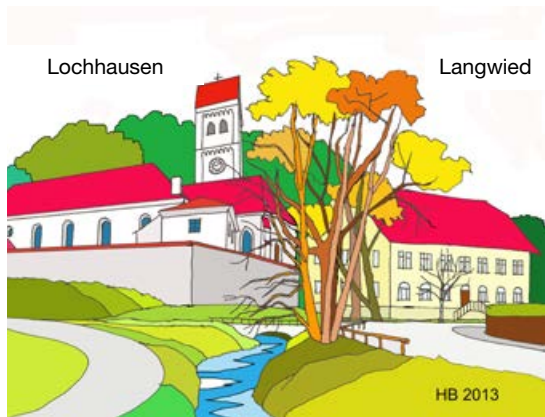


Quelle: privat



Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 22

Aubing-Lochhausen-Langwied



Über den Stadtbezirk

Im Münchner Stadtbezirk leben 39.000 Menschen, davon 12.000 Bürger(innen) über 60 Jahre. Nach Fertigstellung von Freiham werden weitere 20.000 Einwohner(innen) hinzukommen. In Freiham vollendet sich das modernste Gewerbegebiet Europas mit Grünanlagen, Wohnungen und einem Geothermic-Heizkraftwerk als neues Wahrzeichen am Stadteingang. Erholung findet man in der Aubinger Lohe, der Mooschwaipe und in der Langwieder Seenplatte.

Aktive Senioren im Bezirk

Die örtliche Seniorenvertretung besteht aus sechs Personen.

Unsere Ziele:

- Seniorenpolitik der Stadt München durch eigene Aktivitäten mitgestalten.
- Wir wollen das soziale Engagement fördern.
- Besonderes Interesse widmen wir dabei den Senioren- und Pflegeeinrichtungen. Wir möchten das Leben im Alter lebenswerter machen.
- Schnellstmögliche Errichtung eines Alten- und Pflegeheimes in Freiham
- Wir engagieren uns, dass Sportangebote speziell für Ältere mit Tipps und Tricks für ein vitales, gesundes Leben ausgebaut werden – bei Vereinen, Kirchen und sozialen Einrichtungen.

Norbert Stellmach: „Wir nehmen alle Anfragen und Anliegen unserer Mitbürger(innen) entgegen und versuchen sie entsprechend weiterzuleiten oder direkt zu bearbeiten.“



PBM Pflege- und Betreuungszentrum München

Neideckstraße 6 · 81249 München · Tel.: 089/87 12 96 83
Ambulanter Pflegedienst

Eine Alternative zur Heimunterbringung

Alten-Tagespflege Aubing

Neideckstraße 6
81249 München
Tel.: 089/54806833

Tagespflege Herbstaube

Burgkmairstraße 9
80686 München
Tel.: 089/57938585

Rundum gut betreut!



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 22
Stellmach Norbert
Telefon: 089 876094

Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 23

Allach-Untermenzing

Über den Stadtbezirk

Am 1. Dezember 1938 endete mit der Eingemeindung nach München der beiden an der Würm gelegenen Straßendörfer Allach und Untermenzing die weit über tausendjährige eigenständige Geschichte dieser Dörfer.

Seitdem sind ihre ehemaligen Gemeindegebiete zum Stadtbezirk Allach-Untermenzing vereinigt, der bis zur Neugliederung der Münchner Stadtbezirke im Jahr 1992 als 38. Stadtbezirk geführt wurde. Die mit dieser Neugliederung verbundene Reduzierung der Stadtbezirke von 41 auf 25 hat zum Stadtbezirk 23 geführt. Im Stadtbezirk wohnen 30.000 Menschen, davon sind 7.800 Seniorinnen und Senioren über 60 Jahre alt.

Aktive Senioren im Bezirk

In der Landeshauptstadt München besteht zur Wahrnehmung der besonderen Belange der älteren Einwohnerinnen und Einwohner eine Seniorenvertretung. Sie arbeitet überparteilich und überkonfessionell, verbandsunabhängig und ehrenamtlich. Unsere Seniorenvertretung besteht aus vier Seniorenvertretern und ebenso vielen Ersatzmitgliedern. Der Vorsitzende des Gremiums ist der bei der Briefwahl von den Senioren über 60 Jahre

mit den meisten Stimmen gewählte Vertreter im Stadtbezirk, was zu folgender Reihenfolge führte.

Seniorenvertreter: Willi Eichhorn –

Anna Attenberger – Karin Reimann – Walter Merk.

Ersatzmitglieder: Peter Fischer –

Sigrid Schneider-Grube – Henning Clewing –

Markus Reimann.

Die Hauptaufgabe des Gremiums liegt in der Vertretung der Interessen der älteren Einwohner durch Anträge, Anregungen, Anfragen, Empfehlungen und Stellungnahmen gegenüber Stadtrat und Stadtverwaltung sowie dem Bezirksausschuss und der Mitarbeit in den örtlichen Arbeitsgemeinschaften im Rahmen der „Konzeption Alten- und Servicezentren“. So ist als unser Vertreter im Bezirksausschuss und im Facharbeitskreis „Alte Menschen West“ unser Kollege Walter Merk gewählt worden und alle Seniorenvertreter arbeiten in der „Örtlichen Arbeitsgemeinschaft Altenhilfe“ (ÖAG) mit, die vom Alten- und Service-Zentrum (ASZ) in der Manzostraße geleitet wird.

Unsere turnusmäßigen Sitzungen finden regelmäßig in dem genannten ASZ statt, sind öffentlich und wenn wichtige Themen anstehen, auch in der Presse angekündigt.

Foto unten links: von links nach rechts:

Henning Clewing Ersatzmitglied –

Willi Eichhorn Seniorenbeirat Vorsitzender – Peter Fischer

Ersatzmitglied – Anna Attenberger 1. Stellvertreterin –

Walter Merk 3. Stellvertreter

Nicht im Bild: Karin Reimann 2. Stellvertreterin – Ersatzmitglieder Markus Reimann und Sigrid Schneider-Grube



**Seniorenbeirat im Stadtbezirk 23
Eichhorn Willi**

Telefon: 089 8126241



Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 24

Feldmoching-HasenbergI

Über den Stadtbezirk

Der 24. Stadtbezirk mit seiner Randlage im Norden der Stadt weist Attraktivitäten auf, die Senior(inn)en sehr schätzen. Er ist flächenmäßig der zweitgrößte, nach seiner Einwohnerzahl jedoch nur gering bewohnt. Da hat jeder Platz und „seinen“ Platz auch gefunden. Der Bezirk ist nacheinander zu unterschiedlichen Zeiten als Wohngebiet besiedelt worden. Der älteste Teil, Feldmoching, in seinen Ursprüngen älter als München, hat seinen dörflichen Charakter mit Kirche, Friedhof und noch bewirtschafteten Bauernhöfen bis heute erhalten. Mit neuen Wohnsiedlungen, unmittelbar nach Kriegsende Ludwigsfeld, später die Siedlungen Lerchenau, HasenbergI und Lerchenauer See, bildet er den Stadtbezirk. Die Wohngebiete blieben aber weitgehend regional für sich. Grünanlagen, der eigene Garten und die einladenden Baggerseen sowie die Vielzahl der Vereine bieten ein abwechslungsreiches Betätigungsfeld. U- und S-Bahn lassen die Innenstadt schnell erreichen. Hier ist man nicht alt, man steht weiterhin mobil und aktiv im Leben.

Aktive Senioren im Bezirk

Wenn auch dieser große Bezirk als Einziger immer noch kein Alten- und Service-Zentrum hat, so haben sich einige „Clubs“ in den Pfarreien der

verschiedenen Wohngebiete gebildet. Dort wird nicht nur die Geselligkeit gepflegt, sondern hier erhalten die Senior(inn)en Rat und Hilfe. Der Seniorenpavillon ist ein frequentierter Anlaufpunkt mit günstigem Mittagessen und reichhaltigem Freizeitangebot und Informationsveranstaltungen. Der Träger ist die Diakonie. Am Lerchenauer See wirkt der Selbsthilfeverein für Behinderte seit langen Jahren. Das neu errichtete Dominikus-Zentrum an der Grenze zum 11. Stadtbezirk bietet die Möglichkeit für gemeinsame Veranstaltungen. Wenn auch viele Senior(inn)en weiterhin in ihren Großfamilien wohnen bleiben, ihr Leben selbst gestalten und ihren Neigungen nachgehen können, so gibt es für Alleinstehende die Möglichkeit, im AWO-Heim oder im Augustinum eine angemessene Unterbringung zu finden. Die gute verkehrsmäßige Anbindung durch U- und S-Bahn macht diesen Randbezirk zum pulsierenden Leben im Zentrum.



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 24
Dr. Bauer Reinhard
Telefon: 089 3514281



Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 25

Laim



Über den Stadtbezirk

Der Stadtteil Laim im Münchner Westen hat im Moment 50.000 Einwohner, davon sind ca. 14.000 Menschen über 60 Jahre alt. Die Eisenbahnlinie zum Münchner Hauptbahnhof begrenzt den Stadtteil zu Nymphenburg.

Einfamilienhäuser mit kleinen Gärten, Wohnanlagen der Genossenschaften, Anlagen mit Eigentumswohnungen und Single-Wohnungen werden umrahmt von Kleingartenanlagen der Städtischen Baumschule und dem Westpark.

Die Fürstenrieder Straße mit vielen Einkaufsmöglichkeiten und einem Ärztehaus durchquert den Stadtteil, aber auch kleine Läden kann man noch finden.

Aktive Senioren im Bezirk

Unser Alten- und Seniorenzentrum erstellt alle vier Monate ein vielseitiges Programm für ältere Mitbürger(innen) mit Möglichkeiten, in allen Bereichen mitzumachen oder sich auch selbst einzubringen.

Auch die Zusammenarbeit der Älteren mit unserem Jugendzentrum wird unterstützt. Das ASZ Laim bietet durch qualifiziertes Personal Beratung für alle Lebenssituationen und vermittelt gewünschte Hilfen. Das kostengünstige Mittagessen ist beliebt und wird rege in Anspruch genommen. Der Pfarrverband München-Laim (Pfarrei z. d. Heil. Zwölf Aposteln/Pfarrei Namen

Jesu/Pfarrei St. Philippus/Pfarrei St. Ulrich und die Paul-Gerhardt-Kirche) bietet vielfältige Angebote für ältere Menschen an.

Laim ist durch U- und S-Bahnen, die Tram und die Busse in 10 Minuten an die Stadtmitte angebunden und damit ist die Mobilität für Ältere günstig und bequem.



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 25
Braun Gustel
Telefon: 089 582998



**PBM Pflege- und
Betreuungszentrum München**

Neideckstraße 6 · 81249 München · Tel.: 089/87 12 96 83
Ambulanter Pflegedienst

***Eine Alternative
zur Heimunterbringung***

Alten-Tagespflege Aubing

Neideckstraße 6
 81249 München
 Tel.: 089/54 80 68 33

Tagespflege Herbstaube

Burgkmaierstraße 9
 80686 München
 Tel.: 089/57 93 85 85

Rundum gut betreut!

Vertretung ausländischer Bürger(innen)

Migrantenbeauftragter

Dr. Kremmel Paul
Stadtbezirk 4
Telefon: 089 30005738



Radovic Dusan
Stadtbezirk 12
Telefon: 089 3614708



Safyan Nina
Stadtbezirk 16
Telefon: 089 67974853



Schmidt-Lackner Edeltraud
Stadtbezirk 4
Telefon: 089 331762



Die vier Seniorenbeiräte sind für die ausländischen Mitbürgerinnen und Mitbürger tätig. Sie vertreten die Anliegen und unterhalten Kontakte zu deutschen und ausländischen Organisationen und Vereinigungen. Sie haben die Möglichkeit, sich im internationalen Seniorenforum zu engagieren, welches unter der Leitung von Seniorenbeirat Dusan Radovic geführt wird. Unter dessen Führung werden verschiedene Seniorenfeste für ausländische Mitbürger organisiert wie auch Oster- und Weihnachtsfeiern, welche die Integration der zugewanderten Mitbürger fördern sollen.

Auch werden zahlreiche Diskussionsrunden und Veranstaltungen mit bekannten Persönlichkeiten aus dem öffentlichen Leben organisiert, um Möglichkeiten zur Behebung von Problemen bei ausländischen Mitbürgern zu besprechen.

Alle ausländischen Seniorenbeiräte sind in verschiedenen Ausschüssen des Seniorenbeirates tätig.



MITTEN

IM LEBEN!



SENIOREN WOHN-PARK
VATERSTETTEN



WOHNEN IM SENIOREN WOHN-PARK VATERSTETTEN!

- Einzel- und Zweibettzimmer bzw. Appartements auf Wunsch auch inkl. pflegerischer Betreuung
- Betreutes Wohnen, Vollstationäre Pflege, Beschützende Pflege, Tagespflege, Kurzzeitpflege
- Engagierte und gut ausgebildete Pflegekräfte
- Probewohnen möglich
- Vielseitiges Freizeitangebot und Umgebung mit unverbauter Natur
- Eingebunden in ein attraktives Gemeindeleben

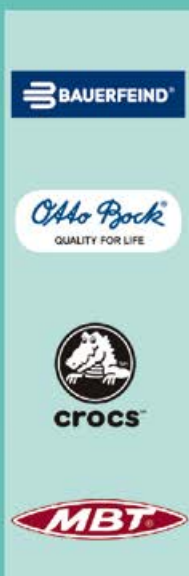
Ganz gleich ob für Sie oder Ihre Angehörigen - ich freue mich auf Ihren Anruf und zeige Ihnen gerne unverbindlich unseren Wohnpark!

ORTHOfit

SANITÄTSHAUS



FÜR MEINEN KÖRPER NUR DAS BESTE



- Altheimer Eck 2, 80331 München
Tel. 089 2350820
- Färbergraben 6, 80331 München
Tel. 089 2350820
- Stemplingeranger 6, 81737 München
Tel. 089 6137290

Orthofit ist eine führende Orthopädieinstitution im Zentrum von München.

Alles was dem Körper hilft und der Gesundheit dient, ist in bester Qualität erhältlich. Fachkundige, freundliche Beratung und perfekter Service ist selbstverständlich. Das Sanitätshaus führt unter anderem Medizintechnik, Kompressionsstrümpfe, Gelenk- und Rückenbandagen, Miederwaren, Bademoden, Prothesen nach Brustamputation, Kultschuhmarken wie MBT, Finn Comfort und Crocs. Die orthopädischen Meisterwerkstätten liefern Fußeinlagen, orthopädische Schuhe, Prothesen, Orthesen und Rückenstützmieder.

Gehstützen, Rollstühle auch leihweise und viele Artikel, die Behinderten und Kranken das Leben erleichtern führt unsere Rehaabteilung.

Orthofit hilft, besuchen Sie uns.

Wir beraten und therapieren Sie gerne.

SÖHNGES EXKLUSIV OPTIK GMBH

Ihr Partner für gutes Sehen und gutes Aussehen



Jetzt auch Ihr Partner für gutes Hören

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

Besser Hören – mehr Freude am Leben

Wir nehmen uns Zeit für Sie

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

WWW.SOEHNGES-EXKLUSIV.COM



Sprachtherapeutin
Dipl.-Pädagogin & Lernberatung
 Lb. nach dem KLIPP & KLAR Lernkonzept

Eleni Paraliki

Hainbuchenstraße 2
 80935 München

Tel.: 089/90540821
 Mobil: 0176/43004286
paraliki@t-online.de

Behandlung von Sprach-,
 Sprech- und Schluckstörungen
 & Patienten mit Trachialkanüle

Robert Schega

Tel.: 089/74327680
 Mobil: 0171/7180737
 Hausbesuche sind möglich



Die Fachausschüsse

Fachausschuss 1: Öffentlichkeitsarbeit

Vorsitzende: Ingeborg Staudenmeyer
Vertretung: Dr. Irmtraud Nies

Fachausschuss 2: Regionale Zusammenarbeit

Vorsitzende: Gustel Braun
Vertretung: Edeltraud Blattner

Fachausschuss 3: Gesundheit

Vorsitzende: Heidemarie-Ute Kühnel
Vertretung: Ingrid Neumann-Micklich

Fachausschuss 4: Bildung und Kultur

Vorsitzender: Dr. Reinhard Bauer
Vertretung: Nina Safyan

Fachausschuss 5: Sicherheit und Verbraucherschutz

Vorsitzender: Herbert Topfstädt
Vertretung: Ingrid Appel

Fachausschuss 6: Themenschwerpunkte für die Zukunft

Vorsitzende: Dr. Irmtraud Nies
Vertretung: Waltraud Hörnchen



Kursana Villa München

Premium-Wohnen & Komfortpflege

Stilvoll leben, selbstbestimmt agieren, sich verwöhnen lassen, persönlichen Service erleben und anspruchsvoll gepflegt werden – so lautet die Intention der Kursana Villa, die Premium-Wohnen und Komfortpflege in einem stilvollen Gründerzeit-Ambiente mit höchstem Wohnkomfort und familiärem Charakter bietet.

Ein erstklassiger Service in allen Lebensbereichen sowie die individuelle Rundum-Betreuung suchen ihresgleichen und werden gehobenen Ansprüchen mehr als gerecht. Zudem verfügt die Kursana Villa über einen separat geführten Komfort-Demenz-Wohnbereich. Wir freuen uns darauf, Sie in der Villa begrüßen zu dürfen!

KURSANA
VILLA

Kursana Villa München, Greinerberg 17, 81371 München
Telefon: 0 89 . 13 92 88 - 0, www.kursana.de



Fachärztliche Belegklinik
Individuelle Behandlung auf höchstem Niveau

Algesiologikum und Schmerztherapie
Hilfe für chronische Schmerzpatienten

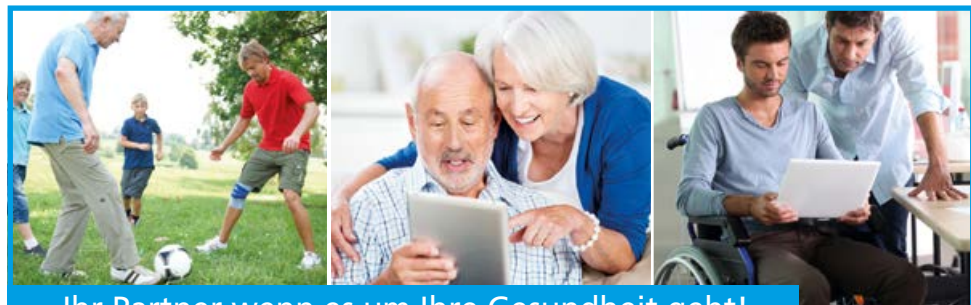
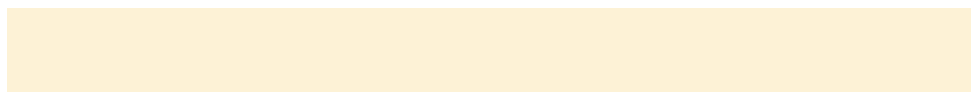
Therapiezentrum
Krankengymnastik, Bewegungsbad, Massagen, Fußpflege und mehr

Medizinische Klinik / Geriatrie
Seniorenmedizin: den ganzen Menschen im Blick

Senioren-Wohnheim
Selbständiges, aber betreutes Wohnen

Pflegeheim
Die unantastbare Würde des Menschen als Auftrag

Berufsfachschule
Wir bilden aus zum Krankenpflegefachhelfer (m/w)

Ihr Partner wenn es um Ihre Gesundheit geht!

Auszüge aus dem Leistungsspektrum der F. G. Streifeneder KG

- Gehhilfen
- Alltagshilfen
- Rollstühle
- Krankenpflegeartikel
- orthopädische Maßschuhe
- Einlagen
- Wäsche und Bademode
- Physio- und Fitnessartikel
- uvm.

Wir sind für Sie da und beraten Sie gerne!

Sanitätshaus Streifeneder
Rottmannstraße 20 – 22
80333 München
Tel. 089 52096-0

Streifeneder Rehathechnik
Moosfeldstraße 10
82275 Emmering
Tel. 08141 625 733-0

weitere Sanitätshäuser unter: www.streifeneder.de

Streifeneder

Urologische Klinik München-Planegg

FACHKLINIKEN MÜNCHEN AG
UROLOGISCHE KLINIK
 München – Planegg

So erreichen Sie uns:

Germeringer Str. 32
 82152 Planegg

S-Bahn: S6 / Planegg

Tel.: 089 / 85693-0

info@ukmp.de
www.ukmp.de



Wir möchten, dass Sie sich
 bei uns wohlfühlen.



Beste Medizin für München

und die Region

städtisches
**Klinikum
 München**

- > Klinikum Bogenhausen
- > Klinikum Schwabing
- > Klinikum Hartaching
- > Klinik Thalkirchner Straße
- > Klinikum Neuperlach

www.klinikum-muenchen.de



Quelle: Alexander Rath - Fotolia



PRO MOBIL

Schnell und einfach Hilfsmittel mieten.
 Mehr Informationen auf:

www.pro-mobil-gmbh.de/verleih

Rollstühle, Scooter, Rollatoren, ...



Pro Mobil GmbH
 Pater-Rupert-Mayer Weg 1-3
 82024 Taufkirchen
 Telefon: 089 / 46 133 133 - 0

Zentrum für Altersmedizin und Entwicklungsstörungen bietet ambulante, tagesklinische und stationäre Behandlung

Viele ältere Menschen leiden an psychischen Problemen. Bei den über 65-Jährigen sind etwa 25 Prozent von psychischen Erkrankungen betroffen, die bei Menschen im höheren Lebensalter oft nicht erkannt werden. Das Zentrum für Altersmedizin und Entwicklungsstörungen bietet Ihnen eine umfassende psychiatrische Behandlung – ambulant, tagesklinisch oder auch stationär. Schwerpunkte sind die Diagnostik und Behandlung sowie Krisenintervention psychischer Erkrankungen im Alter für die Patienten aus dem Münchner Süden sowie Westen.

Für bestimmte Erkrankungen im Alter haben wir „Spezialstationen“ konzipiert, die allen Patienten aus München sowie den umliegenden Landkreisen offenstehen.

- Depression im höheren Lebensalter
- Psychische Erkrankung und Sucht im Alter
- Akutgeriatrie mit Schwerpunkt Gerontopsychiatrie

Im Mittelpunkt unserer Behandlung stehen Sie und Ihre Bedürfnisse.

Kontakt

**kbo-Isar-Amper-Klinikum
München-Ost**

Zentrum für Altersmedizin
und Entwicklungsstörungen
Vockestr. 72
85540 Haar

Telefon | 089 4562-0

Web | kbo-iak.de

Wenn Sie einen Bärenhunger auf abgefahrene Sachen haben.



ISARCARD60!

IsarCard60:

Die günstige Monatskarte für alle Aktiven ab 60 Jahren.

S-Bahn | U-Bahn | Bus | Tram
www.mvv-muenchen.de

Sprechstunden

des Seniorenbeirates der Landeshauptstadt München

Burgstraße 4, 80331 München

Telefon: 089 233-21166

Telefax: 089 233-25428

E-Mail: seniorenbeirat.soz@muenchen.de

Internet: www.muenchen.de/seniorenvertretung

Allgemeine Sprechstunde

Jeden Dienstag und Donnerstag
von 9.30 bis 12.00 Uhr

Rentenberatung

Jeden 2. und 4. Montag im Monat
von 9.00 bis 12.00 Uhr

Anwaltsberatung

Jeden 1. Dienstag im Monat
von 9.00 bis 12.00 Uhr
Vor Anmeldung erforderlich

Veranstaltungen

„Kreativität kennt kein Alter“

Alle Jahre wieder kommt die Weihnachtszeit. Doch in München gehört seit Jahrzehnten ein weiteres Ereignis ebenso zur Weihnachtszeit wie etwa der Lichterbaum auf dem Marienplatz am Rande des großen Christkindelmarktes. Dieses Ereignis ist die Ausstellung des Seniorenbeirats mit dem Titel „Kreativität kennt kein Alter“, die Präsentation von verschiedenartigen Werken – Malerei, Grafik, Bildhauerei, Stoffarbeiten und mehr – die ausschließlich von Senior(inn)en geschaffen werden. Bewusst wird auf den Begriff „Kunstausstellung“ verzichtet, denn Schöpfer dieser Werke sind keine Berufs-, sondern Hobbykünstler. Überwiegend haben sie ihre kreativen Talente erst nach dem Ende ihres Berufslebens und mit dem Beginn des Rentenalters entdeckt. Entsprechende Gruppen in Alten- und Service-Zentren und in anderen Alteneinrichtungen fördern diese „Ruhestandstätigkeiten“, aber letzt-



Quelle: Robert Kneschke – Fotolia

lich ist es immer der Seniorenbeirat, von dem diese inzwischen traditionelle Ausstellung mit Nachdruck gefördert wird. Mit großem Erfolg, wie die von Jahr zu Jahr wachsende Besucherzahl – inzwischen über 10.000 in der jährlich etwa zwei Wochen andauernden Ausstellung – beweist. Es sind Besucher aus aller Welt, aus allen Bildungsschichten und allen Altersgruppen, denen hier vor Augen geführt wird, dass Alter keine Langeweile, kein Nichtstun und alles andere als Resignation bedeutet.

Messe 66

Regelmäßig beteiligt sich der Seniorenbeirat an der Messe 66. Sie findet jeweils im Frühjahr statt. Besonders die ältere Generation wird dort mit allen wichtigen Informationen versorgt.

Seniorenwoche

Alle zwei Jahre jeweils im Herbst veranstaltet der Seniorenbeirat mit Unterstützung des Kulturreferates eine Seniorenwoche. Es wird ein vielfältiges Programm erstellt. Die Angebote umfassen attraktive Führungen, Diskussionsrunden, Workshop und Vorträge, Blicke hinter die Kulisser, Infostände und vieles mehr.

Beratung und Hilfe

Seniorenberatung der Stadt München

Es gibt viele Stellen, die Familien mit behinderten Menschen helfen und beraten. Das richtige Angebot zu finden, kann allerdings schwierig sein. Deshalb ist es wichtig, die für die eigenen Fragen und Probleme richtige Anlaufstelle zu finden. Dabei wollen wir Sie unterstützen, indem wir die unterschiedlichen Beratungsstellen und Hilfsangebote vorstellen.

Seniorenberatung der Stadt München

„Beraten, unterstützen, betreuen“: Zielsetzung der Beratungsangebote ist es, die selbstständige und selbstbestimmte Lebensführung älterer Menschen zu unterstützen und sie bei Problemen kompetent zu beraten.

- Beratung über die Versorgungsmöglichkeiten, Dienstleistungen und Angebote der Altenhilfe, auf Wunsch Vermittlung von Leistungen
- Information über Kostenträger und Leistungen, z. B. der Kranken- und Pflegekassen, Informationen zur Grundsicherung
- Unterstützung bei der Antragstellung und im Umgang mit Behörden
- Vermittlung von weiterführenden Hilfsangeboten und in Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige
- Gesprächsmöglichkeiten in persönlichen und familiären Konfliktsituationen und schwierigen Lebenslagen

Ansprechpartner ist der

Sozialreferat

Amt für Soziale Sicherung, Hilfen im Alter,
Pflege und Betreuung
S-I-AB

Orleansplatz 11

81667 München

Telefon: 089 23348360

Wohlfahrtsverbände

Arbeiter-Samariter-Bund

Adi-Maislinger-Straße 6, 81373 München

Telefon: 089 743 63-0

Arbeiterwohlfahrt München

Gravelottestraße 8, 81667 München

Telefon: 089 458 32-0

BRK Kreisverband München

Seitzstraße 8, 80538 München

Telefon: 089 237 30

Caritasverband München und Freising

Hirtenstraße 2–4, 80335 München

Telefon: 089 551 69-0

PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband

Charles-de-Gaulle-Straße 4, 81737 München

Telefon: 089 30 61 10

Diakonisches Werk Bayern

Pirckheimerstraße 6, 90408 Nürnberg

Telefon: 09 11 935 41

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Schäftlarnstraße 9, 81371 München

Telefon: 089 72 01 10

Malteser Hilfsdienst e. V.

Streitfeldstraße 1, 81673 München

Telefon: 089 436 08-500

Ökumenische Sozialstation

Daphnestraße 29, 81925 München

Telefon: 089 91 01 505

Martin-Luther-Straße 6, 81539 München

Telefon: 089 69 27 284

Sozialverband VdK Bayern e. V.

Schellingstraße 31, 80799 München

Telefon: 089 21 17-0



Hausnotruf und Häusliche Pflege des ASB München
www.asb-muenchen.de

Hausnotruf Telefon: 089/74363-205 u.kollenberger@asbmuenchen.de	Häusliche Pflege Telefon: 089/74363-222 k.imm@asbmuenchen.de
---	---

Wir helfen hier und jetzt. **ASB**
Aroscher-Samariter-Bund



Beratungszentrum
am
Westpark
gemeinnützige Unternehmungsgesellschaft

individuell • anonym • zeitnah • kostenlos

Ganghoferstraße 86 C • 81373 München
Telefon: 089/1 21 93 17 01 • Telefax: 089/1 21 93 17 07
info@beratungszentrum-westpark.de • www.beratungszentrum-westpark.de

Beratung und Hilfe

Rentenberatung

Auch das Thema Finanzen bekommt nach Rentenbeginn eine ganz neue Bedeutung. In keinem anderen Lebensabschnitt gibt es so viele finanzielle Schritte zu überdenken. Da kommen natürlich eine Menge Fragen zur Finanzierung auf, besonders wenn zum Beispiel der Wechsel in ein Pflegeheim ansteht. Seit dem 01. Januar 2009 haben Sie gegenüber Ihrer Pflegekasse einen Rechtsanspruch auf umfassende persönliche Beratung.

Für die Beantragung von Leistungen aus den sozialen Sicherungssystemen muss zwischen den Leistungen unterschieden werden, die

- a) unabhängig von Einkommen und Vermögen (aber nur bestimmte Voraussetzungen berechtigen zur Inanspruchnahme),
- b) unabhängig von Vermögen, aber abhängig vom Einkommen,
- c) abhängig von Einkommen und Vermögen erbracht werden.

Steuerpflicht im Alter

Je nach Renteneintritt wird für den Rest des Lebens der Satz für die Besteuerung der Renten festgelegt. Diese Besteuerung wird jedes Jahr um zwei Prozent angehoben: Die Steuerpflicht für Neurentner des Jahres 2014 liegt bei 68 Prozent der Renteneinkünfte. Wer 2015 in Rente geht, muss 70 Prozent besteuern. Miet- und Kapitaleinnahmen sind ebenfalls steuerlich relevant. Hilfe anzunehmen, kann sich steuermindernd auswirken.

Wohngeld/Lastenzuschuss

Ob Sie Wohngeld in Anspruch nehmen können, hängt im Wesentlichen von drei Faktoren ab: dem Einkommen, der monatlichen Miete und der Zahl der im Haushalt lebenden Personen. Handelt es sich um eine Eigentumswohnung oder ein Eigenheim, kann Lastenzuschuss gewährt werden.

Erbschafts- und Schenkungsrecht

Wird selbst genutztes Wohneigentum bis 200 Quadratmeter geerbt und zehn Jahre lang weiter bewohnt, zahlen die hinterbliebene Ehefrau bzw. die Kinder keine Erbschaftssteuer. Die Freibeträge für Erbschafts- und Schenkungssteuer sind für den hinterbliebenen Ehepartner und die Kinder stark angestiegen – auf 500.000 Euro/400.000 Euro. Der Freibetrag für geschiedene Eheleute, Geschwister und deren Kinder beträgt 20.000 Euro.

Weitere Auskünfte rund um die Rente gibt es beispielsweise bei der Deutschen Rentenversicherung Bayern Süd:

Kostenloses Servicetelefon: 0800 1000480 15
E-Mail: service@drv-bayernsued.de
www.deutsche-rentenversicherung.de



Schwesternschaft München
vom Bayerischen Roten Kreuz e.V.

SENIORENEINRICHTUNG

PARKRESIDENZ HELMINE HELD

EIN NEUES ZUHAUSE IM ALTER FINDEN!

- individuell abgestimmtes Pflege- und Wohnkonzept
- herrliche Lage im Grünen mit eigenem Park
- Freizeitprogramm mit viel Abwechslung
- helle und freundliche Zimmer/Appartements mit Balkon oder Terrasse
- Küche mit frisch zubereiteten, abwechslungsreichen Mahlzeiten

Mehr Infos unter: www.parkresidenz-gruenwald.de

**PARKRESIDENZ
HELMINE HELD**

Auf der Eierwiese 26
82031 Grünwald
Tel. 089/64145-0



Wir sind für Sie da.

CARUS

Ambulanter Pflegedienst

Baaderstraße 61 · 80469 München

Telefon 089 - 20 90 08 13 · Fax 089 - 20 90 08 14

e-Mail carus@hotmail.de



Mitziehen.

Durch Gemeinschaft gewinnen.

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

VdK-KV München
Grillparzerstraße 16
81675 München
Tel. 089 / 89 08 32-0
kv-muenchen@vdk.de
www.vdk.de/kv-muenchen



Zukunft braucht Menschlichkeit.



Beratung und Hilfe

Rechtsberatung und Prozesskostenhilfe

Anspruch auf kostenlose Beratung

Die Beratung über Ansprüche aus den zwölf Büchern der Sozialgesetzgebung (wie Kranken-, Pflege-, Renten-, Arbeitslosenversicherung, Sozialhilfe) muss grundsätzlich kostenlos erfolgen. Ein weiterer allgemeiner Grundsatz ist, dass der Leistungsträger (Krankenkasse, Pflegekasse, Sozialleistungsträger) auch über individuelle Ansprüche aufklären muss, die der Antragsteller nicht kennt und daher nicht speziell erfragt hat. Die Sozialgerichte können grundsätzlich ohne Rechtsbeistand in Anspruch genommen werden, um auf dem Klagewege, Ansprüche durchzusetzen. Wenn es nicht möglich ist, kostenlose Rechtsberatungsangebote beim Amtsgericht zu nutzen, können die Kosten für die Beratung und Vertretung durch einen Rechtsanwalt über einen Beratungsschein vom Ratsuchenden/Kläger abgewandt werden.



Quelle: Getty Images/Comstock Images

Sozialhilfe/Grundsicherung



Personen, die nicht in der Lage sind, ihren Lebensunterhalt aus eigenem Einkommen oder Vermögen zu bestreiten, haben Anspruch auf Sozialhilfe. Im Jahr 2003 wurde das Sozialhilferecht grundlegend reformiert. Dabei wurde die Arbeitslosenhilfe und die Sozialhilfe zur neuen Leistung Arbeitslosengeld II zusammengeführt. Das Arbeitslosengeld II nennt man umgangssprachlich Hartz IV.

Auskünfte zur Berechtigung erteilt:

Landeshauptstadt München

Sozialreferat – Amt für soziale Sicherung

Orleansplatz 11, 81667 München

Telefon: 089 233-1 oder 089 233-48920

Landratsamt München – Sozialhilfamt

Postfach 95 02 60, 81518 München

Telefon: 089 62 21-0

Opa, wie ist es eigentlich, wenn man alt wird?



Keine Ahnung. Sag ich dir, wenn's soweit ist.

Ein gutes Leben im Alter – darum geht es!

Rund um die Themen Pflege, Betreuung und Wohnen im Alter stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. **Rufen Sie uns an!**

Die Pflege-Hotline
0 18 05 228 338*
 Mo – Fr von 8 – 20 Uhr
 Mehr Infos: www.caritas-pflege-hotline.de

...**Sprechen Sie mit den Profis!**

* für 14 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom (ggf. abweichende Preise für Mobilfunkanrufe)



kbo  **Isar-Amper-Klinikum MÜNCHEN-NORD**

Zuverlässig an Ihrer Seite

Viele ältere Menschen leiden an psychischen Problemen. Bei den über 65-Jährigen sind etwa 25 Prozent von psychischen Erkrankungen betroffen.

Das kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Nord bietet Ihnen eine umfassende psychiatrische Behandlung, je nach den Bedürfnissen ambulant, tagesklinisch oder auch stationär.

Ambulante Angebote (Leopoldstraße 175): Gedächtnissprechstunde, Abklärung und Begleitung bei neurokognitiven Störungen, Psychotherapie im Alter

Tagesklinische Angebote (Leopoldstraße 175): Psychotherapie im Alter, Behandlung von Depressionen, leichten neurokognitiven Störungen, Hilfe in allen Lebenslagen des Altwerdens

Stationäre Angebote (Klinik Nord/Haus 7, Gelände des Klinikums Schwabing): Behandlung aller psychiatrischen Krankheiten mit allen Besonderheiten kurz vor und nach dem Rentenalter, insbesondere körperliche Begleitkrankheiten

Im Mittelpunkt unserer Behandlung stehen Sie und Ihre Bedürfnisse. Wir kümmern uns um das Wesentliche.

Tagesklinik

Leopoldstraße 175

80804 München

Ambulanz:

Telefon | 089 206022500

Tagesklinik:

Telefon | 089 2060 22600

Klinik Nord/Haus 7

Gelände des Klinikums

Schwabing, Kölner Platz

80804 München

Stationäre Behandlung:

Telefon | 089 4562-0

Web | kbo-iak.de

Beratung und Hilfe

Pflegestützpunkte

Pflegestützpunkte

Pflegestützpunkte wurden seit 2009 in Deutschland von den Kranken- und Pflegekassen flächendeckend eingerichtet. Ältere Menschen, die Hilfe und Pflege brauchen, sowie ihre Angehörigen haben hier eine zentrale Anlaufstelle vor Ort. Hier erhalten sie umfassend individuelle Beratung und Unterstützung. Informationen, Anträge und Hilfestellungen von Kranken- und Pflegekassen, der kommunalen Altenhilfe und der Selbsthilfeorganisationen werden hier gebündelt. Die Beratungsqualität wird von Landesseite überprüft und sichergestellt. Hierzu stehen Pflegeberaterinnen und -berater zur Verfügung, die beispielsweise zum Thema altersgerechtes Umbauen beraten oder bei der Suche nach einem geeigneten Pflegeheim helfen.



Quelle: Gina Sanders – Fotolia

Lange gut leben mit dem BRK



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband München



Hausnotruf und Mobilruf

Schnelle Hilfe rund um die Uhr – für zu Hause und unterwegs

Tel.: 0 89 / 23 73 - 2 75 • E-Mail: hausnotruf@brk-muenchen.de



Essen auf Rädern

Ausgewogen und gesund – flexibel und unkompliziert bestellbar

Tel.: 0 89 / 23 73 - 1 40 • E-Mail: ear@brk-muenchen.de

Häusliche Alten und Krankenpflege



Rosenheimerstr. 157
81671 München
Tel.: 089 / 638 999 45
Fax 089 / 638 396 25
www.hilfedaheim.com
info@hilfedaheim.com

HILFE DAHEIM
Ambulanter Pflegedienst

Wir beraten Sie gerne persönlich!



Täglicher Mahlzeitendienst

Wir liefern jeden Tag ein frisch zubereitetes, warmes Menü verzehrfertig zu Ihnen nach Hause.

Party Service

Sie kümmern sich um Ihre Gäste, den Rest erledigen wir.

Betreuung Ihres Gartens

Perfekt gepflegt, zu jeder Jahreszeit.

Senioren-Tagesausflüge mit dem Bus

Mit wechselnden, interessanten Zielen ins Oberbayerische, mit Frühstücksbüfett und preiswertem Mittagessen.

Interesseiert? Fordern Sie unsere Angebote an.

EUSTRA Service GmbH

Grünwalder Straße 14 a-d • 81547 München

Telefon: 089 / 69779 - 701 • info@eustra-service.de



Hilfen bei Pflegebedürftigkeit

Hilfen bei Alzheimer – Demenz

Rein medizinisch gesehen versteht man unter Demenz eine Erkrankung des Gehirns, bei der vor allem das Gedächtnis und die Sprache mit der Zeit immer schlechter funktionieren. Der Betroffene verliert immer mehr die Kontrolle über sein Denken und Handeln, wodurch sich seine Persönlichkeit und sein Verhalten verändert. Dieser Zustand ist auch für die Angehörigen sehr belastend, da demenzkranke Menschen mit andauernder Krankheit oft wichtige Stationen ihres Lebens einfach vergessen und manchmal sogar gewalttätig werden.

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



Quelle: Alexey Klementiev – Fotolia

Tipps für den Alltag

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

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

Großen Kummer für Angehörige bereiten immer wieder spontane Spaziergänge, insbesondere zu nächtlichen Stunden. Oft findet der Betroffene später den Weg nach Hause nicht mehr und schämt sich zu sehr, Ortsansässige um Hilfe zu bitten. Die Suche lässt sich so manches Mal verkürzen, wenn der Betroffene stets ein Handy bei sich trägt. Wenn er es nicht bedienen kann, lässt es sich wenigstens im Zweifelsfall orten. Denn es besteht die Möglichkeit, sich zur deutschlandweiten Handyortung über den Notruf 112 registrieren zu lassen. Eine Life-Sensor-Notfallakte ermöglicht die Hinterlegung von Angaben zu einer Kontaktperson oder zu einem Hausarzt. Auf nächtlichen Ausflügen kann schon mal was verloren gehen. Wer auf ehrliche Finder setzt, fixiert frühzeitig Namensetiketten in Mäntel, Taschen, Regenschirme und Geldbörsen. In Schlüsseletuis sollten Sie allerdings besser die Adresse weglassen. Und wenn es schon nicht zurückgebracht wird, findet sich auch im Fundbüro manches wieder.

Individuell wohnen,
selbstbestimmt leben

Caritas

Nah. Am Nächsten

Wohnen & Pflege



Wenn Unterstützung und Pflege in bisher vertrauter Umgebung nicht mehr geleistet werden können, bietet der Umzug in ein Altenheim die Möglichkeit, Ihre persönliche Zukunft sicher zu gestalten und geborgen zu leben, ohne auf Ihre Selbstbestimmung verzichten zu müssen.

Kein Alten- und Pflegeheim kann Ihr gewohntes Zuhause ersetzen. Das wissen wir. Gemeinsam mit Ihnen setzen wir alles daran, dass Sie sich bei uns wohl und gut aufgehoben fühlen.

Der Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V. ist mit neun attraktiven Einrichtungen der stationären Altenhilfe in Stadt und Landkreis München Ihr starker Partner rund ums Leben im Alter.

Haben Sie Fragen?

Wir freuen uns auf Ihren Anruf! **Telefon: 089 55169 730**

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.
Geschäftsbereich Altenheime

Besuchen Sie uns auch unter
www.caritasaltenheime.de



Hilfen bei Pflegebedürftigkeit

KREZENTIA-STIFT MÜNCHEN Wohnstift und Pflegeheim



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

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

Ambulanter Pflegedienst

Grünbauerstraße 1
81479 München

ISB Individuelle
Senioren-
Betreuung
OLAF NÜSPERLING

 7 55 73 96

Seit 1991 arbeiten wir stets kompetent, zuverlässig und fair – auch in ihrer Nähe

www.amb-pflegedienst-muenchen.de



maria stadler haus
SENIORENHEIM



mitten im Leben mitten in Haar

FÜRSORGLICHE PFLEGE, FAMILIÄRE UMGEBUNG
AUFMERKSAME BETREUUNG

VEREINBAREN SIE EINEN GESPRÄCHSTERMIN

SALMDORFER STRASSE 2 85540 HAAR
TELEFON 089 - 460 02-512 / 089 - 460 02-501
WWW.MSH-HAAR.DE

In den kommenden Jahren werden immer mehr Menschen auf Pflege angewiesen sein. Daher ist eine Pflegeversicherung notwendig, die auf den demografischen Wandel reagiert. Zu diesem Zweck hat die Bundesregierung das sogenannte Pflege-Neuausrichtungs-Gesetz (PNG) auf den Weg gebracht, welches die Pflegeversicherung auf die immer älter werdende Bevölkerung vorbereitet.

Demenzkranke

Demenzkranke der Pflegestufe 0 erhalten seit 2013 zusätzlich zum Betreuungsgeld auch Geld- oder Sachleistungen von der Pflegeversicherung. Ambulante Pflegedienste bieten künftig neben der Grundpflege und der hauswirtschaftlichen Versorgung gezielt Betreuungsleistungen an. Diese Betreuungsleistungen können auch Menschen, die nicht an Demenz erkrankt sind als Sachleistungen in Anspruch nehmen. Zudem wurden die Leistungen für Demenzpatienten der Pflegestufen I und II erhöht. Die Leistungen für Demenzkranke in der Pflegestufe III bleiben unverändert.

Entlastung pflegender Angehöriger

Pflegende Angehörige stehen unter einem immensen physischen wie psychischen Druck. Das Pflege-Neuausrichtungs-Gesetz möchte sie durch folgende Neuregelungen entlasten:

- Während einer Verhinderungs- oder Kurzzeitpflege soll den Pflegenden das Pflegegeld zur Hälfte weiterbezahlt werden.
- Nutzen pflegende Angehörige Vorsorge- und Rehabilitationsangebote, haben diese künftig die Möglichkeit, den Pflegebedürftigen mitzunehmen.
- Wer sich bisher 14 Stunden pro Woche um einen pflegebedürftigen Angehörigen kümmerte, konnte dafür Rentenversicherungsansprüche geltend machen. Wer aber gleichzeitig mehrere Pflegebedürftige betreute – jeden Einzelnen aber weniger als 14 Stunden pro Woche – konnte die Pflegezeit nicht addieren.



Hilfen bei Pflegebedürftigkeit

Arten der Pflege und Leistungen

Unter der Voraussetzung, dass diese Pflegebedürftigen die Pflegestufe I haben, können nun die Pflegezeiten addiert werden.

- Selbsthilfegruppen sollen finanziell stärker gefördert werden.

Verbesserung der individuellen Pflege

Individuelle Pflege schafft für Pflegebedürftige ein Plus an Lebensqualität. So sind auch in diesem Bereich durch das Pflege-Neuausrichtungsgesetz Verbesserungen vorgesehen.

Flexibilisierung der Leistungsinanspruchnahme

Anstatt der heutigen verrichtungsbezogenen Leistungskomplexe können künftig auch bestimmte Zeitvolumen für Pflege gewählt werden. So können Betroffene zusammen mit den Pflegediensten entscheiden, welche Leistungen innerhalb eines Zeitkontingents erbracht werden sollen.

Bezuschussung bei Gründung einer Pflege-Wohngemeinschaft

Zukünftig können Personen, die eine Pflege-Wohngemeinschaft gründen, auf eine Förderung von bis zu 10.000 Euro bauen – zusätzlich zu den

bisherigen Zuschüssen von einmalig 2.557 Euro. Sollte zudem eine Hilfskraft in der WG eingestellt werden, werden zusätzlich 200 Euro monatlich erstattet. Voraussetzung für diese Zahlungen ist, dass mindestens drei Pflegebedürftige zusammen wohnen.

Verbesserung des Serviceangebots

Um für eine bessere Aufklärung von Betroffenen und pflegenden Angehörigen zu sorgen, wird der Medizinische Dienst verpflichtet, verbindliche Servicegrundsätze einzuhalten.

Versorgungsverbesserung in stationären Einrichtungen

Durch das Pflege-Neuausrichtungsgesetz werden zusätzliche Betreuungskräfte nun auch in teilstationären Einrichtungen der Tages- und Nachtpflege zur Verfügung gestellt. Zudem soll die medizinische Versorgung in Pflegeheimen verbessert werden.

Unbürokratische Pflege

Angemessene Pflege durch Angehörige oder Pflegekräfte ist sehr zeitaufwendig. Folgende Regelungen haben Einzug in das Pflege-Neuausrichtungsgesetz gehalten:

1-, 1½-, 2 - und 3 - Zimmer - Apartments (26m² bis 75m²)



**Senioren-
Apartments**
am Isarhochufer gGmbH

Wir gewährleisten eine 24-stündige Versorgung!

Sie genießen eine völlige **Eigenständigkeit** - aber auf Wunsch auch eine abrufbare **Betreuungspalette**.
Im Pflegefall Versorgung über hauseigenen Ambulanten Dienst.

Verkehrsverbindungen:

U-Bahn U1 / Tram Linie 15 + 25
// Haltestelle Wettersteinplatz

Senioren-Apartments am Isarhochufer GmbH – Reichenhaller Strasse 7 – 81547 München
E-Mail: seniorenappartements-muenchen@t-online.de
Internet: www.seniorenappartements-muenchen.de

Arten der Pflege und Leistungen

- Die Einkommenssituation des Pflegebedürftigen muss fortan nicht mehr geprüft werden, da nun die Zuschüsse der Pflegekassen für Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfelds in Zukunft ohne einen Eigenanteil des Pflegebedürftigen gewährt werden.
- Bislang betrug die Rahmenfrist für die Anerkennung als verantwortliche Pflegekraft fünf Jahre. Nun ist neben dem Abschluss einer relevanten Ausbildung eine praktische Berufserfahrung von zwei Jahren innerhalb der letzten acht Jahre erforderlich. Die Frist verlängert sich entsprechend, wenn die Pflegefachkraft eine pflegebedürftige Person wenigstens 14 Stunden wöchentlich gepflegt hat oder an einem relevanten Studium oder einer Weiterbildung teilgenommen hat.
- Durch eine Konkretisierung des Anwendungsbereichs werden die Voraussetzungen für den Abschluss eines Gesamtversorgungsvertrages vereinfacht.
- Es wird gesetzlich verankert, dass ambulante Pflegeeinrichtungen nach Ankündigung am vorherigen Tag am darauffolgenden Tag überprüft werden können. Dabei spielt neben der Dokumentation der Pflege an sich

auch vor allem die Inaugenscheinnahme der Patienten eine Rolle.

- Die Hilfsmittelversorgung wird vereinfacht, indem im Pflege-Neuausrichtungs-Gesetz klargestellt wird, wann eine vertragsärztliche Verordnung notwendig ist und wann diese von den Krankenkassen verlangt werden kann.

Pflegeformen

Tagespflege

Als sinnvolle Alternative zum Umzug in eine vollstationäre Pflegeeinrichtung und zur Entlastung des privaten Pflegehaushaltes gibt es Tagespflegeeinrichtungen. Sie bieten tagsüber die umfassende Versorgung einer vollstationären Einrichtung: Die Mahlzeiten werden gemeinsam eingenommen, für Freizeitbeschäftigung wird gesorgt und zudem gibt es meist Angebote zur Ergotherapie. Der Abend und die Nacht wird dann wieder im Kreis der Familie verbracht. Wenn keine Angehörigen den Bring- und Holdienst übernehmen können, wird ein entsprechender Fahrdienst vermittelt oder auch von der jeweiligen Einrichtung angeboten. Bei Hochbetagten, Demenzkranken und Singles lässt sich die



Quelle: absolut – Fotolia

Hilfen bei Pflegebedürftigkeit

Arten der Pflege und Leistungen



Nutzung der Tagespflege gut mit der Grundversorgung durch einen ambulanten Pflegedienst kombinieren. Mit dem Pflegeweiterentwicklungsgesetz hat sich die Finanzierung dieser kombinierten Leistungen wesentlich verbessert. Die Tagespflege kann sowohl nur an einzelnen Tagen als auch an allen Werktagen genutzt werden.

Kurzzeitpflege

Eine weitere Möglichkeit, um pflegenden Angehörigen ein paar Wochen Erholung von der Pflege zu ermöglichen oder eine vorübergehende Schwierigkeit in der häuslichen Versorgung zu bewältigen, sind Kurzzeitpflege in Alten- und Pflegeeinrichtungen. Das Angebot einer qualifizierten Alten- und Krankenpflege in einer vollstationären Einrichtung kann dabei bis zu vier Wochen genutzt werden.

Einmal jährlich besteht zudem ein Anspruch auf „Urlaubspflege“ für die Angehörigen, die den Rest des Jahres die häusliche Pflege sicherstellen. Möchten Sie den geplanten Ostseeurlaub lieber gemeinsam mit Ihrem Angehörigen verbringen? Über „Urlaubs- und Verhinderungspflege“ lässt sich von der Pflegekasse ein gemeinsamer Urlaub finanziell unterstützen.

Ambulante Nachtpflege

Speziell in der Nacht haben manche ältere Menschen aus Krankheitsgründen Betreuungsbedarf, obwohl sie tagsüber sehr wohl in ihrer eigenen Wohnung zurechtkommen. Hier setzen die Angebote von komplementären Dienstleistern und Pflegediensten an, die nach jeweiliger Absprache in den Abend-, Nacht- und frühen Morgenstunden mit dem Pflegebedürftigen per Telefon in Kontakt treten oder auch nach Absprache regelmäßig persönlich nach dem Patienten schauen.

Hilfen bei Pflegebedürftigkeit





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

www.gwg-muenchen.de

Betreutes Wohnen in Neuhausen



Malteser



Die richtige Entscheidung für eine gute Zeit im Leben

Leben, wie Sie es gewohnt sind, und doch im **Notfall** versorgt sein. Ideale barrierefreie 1- bis 2-Zimmer-Wohnungen mit **24-Stunden-Service**, sonnig und hell in kleiner Parkanlage. Seit über 10 Jahren ein erfolgreiches Konzept.

Mietbeispiele: 1-Zi.-App., ca. 35 m² Wfl. ab monatl. 515 € + NK oder 2 Zi., ca. 46 m² Wfl. ab 780 € + NK
Kaufbeispiel: 1-Zi.-App. oder 2-Zi.-Whg. auf Anfrage

Wenn Sie mehr über behindertenfreundliches und betreutes Wohnen erfahren möchten, dann rufen Sie uns bitte an: **Telefon 089/18 66 00**, auch im Internet: www.betreutes-wohnen-muenchen.de



TOP-Entrümpler

Wohnungsauflösung, Kleintransporte, Umzugshilfe und Einlagerungen

Wohnungsübergabe besenrein – Malerarbeiten usw. möglich

Fa. USK Ralf Kick | www.top-entruempler.de | E-Mail: info@servicekick.de

Mobil: 0176/32924589 | Telefon: 089/12096084

Ernährung im Alter



...weil Nähe zählt.

Nähe hat viele Gesichter:

Respekt, Aufmerksamkeit, ein gemeinsames Lachen. Wir sind da, wenn Sie uns brauchen, helfen und geben Halt – zum Beispiel mit folgenden Diensten:

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

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



Rufen Sie uns an:

0 89 / 85 80 80 - 0 www.malteser.de



Malteser

...weil Nähe zählt.



Wir bringen Ihnen den Genuss ins Haus!



- Leckere Menüs ins Haus gebracht
- Große Menüauswahl, dazu Desserts und Kuchen
- Wertvolle Ernährung zum Wohlfühlen, auch für Diäten

Jetzt unverbindlich beraten lassen!

Im Auftrag von



0 89 / 4 30 24 35

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstr. 305 · 48432 Rheine



Monkey Business – Fotolia

Die richtige Ernährung im Alter

Unsere Ernährung spielt eine ungemein wichtige Rolle für unsere körperliche und geistige Gesundheit, das ist kein Geheimnis. Wer möglichst lange gesund, fit und vital bleiben möchte, der sollte bereits ab dem 30. Lebensjahr genau auf seine Ernährung achten, damit Haut und Haare nicht zu früh altern, die Sehkraft nicht vorzeitig nachlässt, Knochen und Gelenke stark und elastisch bleiben, sämtliche Organe optimal arbeiten und das Gehirn weiterhin gute Leistungen erbringen kann. Im Alter braucht der Körper eine andere Ernährung als in jungen Jahren, da die Aufnahmefähigkeit von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen nachlässt. Das erfordert Nahrung, die aus besonders wertvollen Komponenten zusammengestellt wird. Eine sehr interessante Internetseite (www.ernaehrung.de/tipps/alter/) gibt Tipps zum Ernährungsstatus von Senioren oder zu den Anforderungen an eine

altersgerechte Ernährung sowie zum Körpergewicht oder dem Nährstoffbedarf im Alter. Befolgen Sie bei Ihrem Einkauf zum Beispiel die Prinzipien der mediterranen Küche: viel Gemüse und Fisch, wenig Fleisch, wenig Fett, wenig Zucker. Ansonsten gibt es auch zahlreiche Fachbücher zu dem Thema – fragen Sie im Buchhandel nach!

Schonender Umgang mit Gemüse

Gemüse ist dank seiner vielen wertvollen Inhaltsstoffe ein besonders wichtiger Bestandteil beim Kochen, der auf keinen Fall zu kurz kommen sollte. Karotten sind zum Beispiel reich an Beta-Carotin, Paprika enthält jede Menge Vitamin C und Grünkohl ist wegen seines Vitamin-A-Gehalts besonders gut für die Augen. Allerdings gehen beim Zerkleinern und Kochen des Gemüses viele der gesunden Nährstoffe oft verloren. Dem lässt sich mit der Wahl der richtigen Garmethode und einigen einfachen

Rund um das „Haus Alt-Lehel“ finden Sie alle wichtigen Geschäfte und Märkte. Nur zwei Minuten entfernt ist die U-Bahn-Station Lehel. Der nahe gelegene Englische Garten, die Isar sowie der Hofgarten laden zu erholsamen Spaziergängen im Grünen ein. Auch unser schöner Innenhof mit schattigen Bäumen und Blumenbeeten bietet Ihnen inmitten der Stadt einen Ort der Ruhe und Entspannung. Ein beliebter Treffpunkt im Haus ist unser großzügiges Foyer mit vielfältigen Sitzmöglichkeiten und offenem Kamin. In unseren modern ausgestatteten Ein- und Zwei-Zimmer-Appartements können sich Senioren – mit und ohne Pflegestufe – nach ihren Wünschen einrichten.



BRK Senioren- und Pflegeheim
Haus Alt-Lehel
Christophstraße 12
80538 München
Telefon: 089/2373-310
oder 089/2373-329
Telefax: 089/2373-457
E-Mail: hal@brk-muenchen.de
Web: www.brk-muenchen.de



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband München



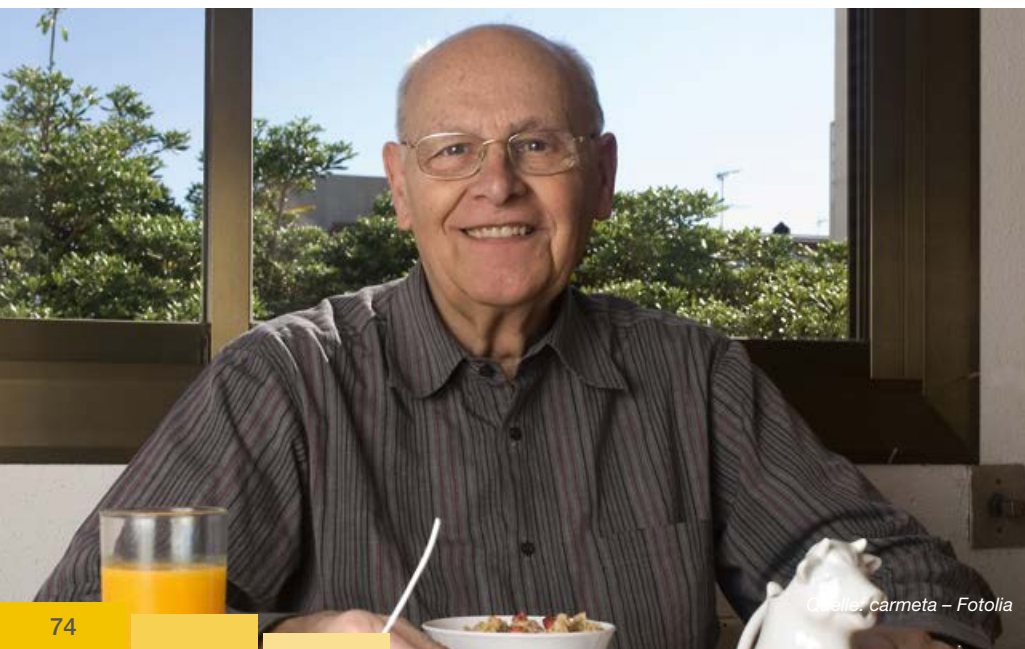
Ernährung im Alter

Küchentricks kinderleicht entgegen wirken. Ganz besonders beim Kochen sind Nährstoffverluste sehr hoch, falls das Kochwasser weggeschüttet und nicht weiter verwendet wird. Die für Gemüse und Nährstoffe schonendste Methode ist, wenn man das Gemüse kurz, dafür aber bei hohen Temperaturen gart. Auch die Garflüssigkeit sollte anschließend in das Gericht integriert werden, um wertvolle Nahrungsbestandteile nicht zu verschwenden. Gekochte oder gegarte Speisen sollten außerdem auch gleich im Anschluss verzehrt werden, denn wenn man sie über längere Zeit warm hält, verlieren sie ebenfalls ihre wertvollsten Inhaltsstoffe.

Wasser ist Leben

Dass Wasser nicht gleich Wasser ist, lässt sich schmecken, fühlen und messen. Unser Trinkwasser ist ideal für die Versorgung der Menschen mit lebensnotwendiger Flüssigkeit. Wer also etwas für seine Gesundheit tun möchte, sollte auf jeden Fall viel Wasser trinken. Denn wer zu wenig Wasser trinkt, setzt seinen Körper unter Stress. In vielen

Fällen sind die ersten Anzeichen des Flüssigkeitsmangels Kopfschmerzen und Schwindel. Die geistige sowie körperliche Leistungsfähigkeit sinkt. Geht ein Fünftel des Wasserhaushaltes verloren, stirbt der Mensch, da die Nährstoffe nicht mehr transportiert werden und die Funktion der Nieren ausfällt. Im Alter ist vernünftiges Trinkverhalten noch wichtiger, denn nur wer ausreichend trinkt, bleibt fit und aktiv. Mit den Jahren nimmt der Wasseranteil im Körper immer mehr ab. Senioren bringen nur noch die Hälfte ihres Gewichts als Wasser auf die Waage. Umso problematischer ist es, dass das Durstgefühl bei älteren Menschen deutlich schwächer ausgeprägt ist als bei Jüngeren. Der Flüssigkeitsmangel fördert Alterserscheinungen wie welke Haut, Antriebsschwäche und Konzentrationsstörungen sogar bis hin zur Demenz. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Senioren daher, täglich eineinhalb bis zwei Liter Wasser zu trinken. Wasser sorgt nicht nur für die nötige Flüssigkeitszufuhr, sondern enthält auch lebenswichtige Mineralstoffe und Spurenelemente.





Werte für die Zukunft bewahren.

Generationen- und Stiftungsmanagement der Stadtparkasse München – professionelles Vermögensmanagement für Stiftungen, Stiftungsberatung, Stiftungserrichtung, Stiftungsbetreuung.



**Stadtparkasse
München**

Telefon 089 2167-13930
www.sskm.de/goto/stiftungsmanagement

Die Bank unserer Stadt.

Finanzen im Alter

Den Lebensabend genießen, ohne aufs Geld achten zu müssen

Auch das Thema Finanzen bekommt nach Rentenbeginn eine ganz neue Bedeutung. In keinem anderen Lebensabschnitt gibt es so viele finanzielle Schritte zu überdenken.

Steuerpflicht im Alter

Die Besteuerung wird jedes Jahr um zwei Prozent angehoben: Wer 2014 in Rente geht, muss 68 Prozent besteuern. Miet- und Kapitaleinnahmen sind ebenfalls steuerlich relevant.

Wohngeld/Lastenzuschuss

Ob Sie Wohngeld in Anspruch nehmen können, hängt im Wesentlichen von drei Faktoren ab: dem Einkommen, der monatlichen Miete und der Zahl der im Haushalt lebenden Personen. Handelt es sich um eine Eigentumswohnung oder ein Eigenheim, kann Lastenzuschuss gewährt werden.

Erbschafts- und Schenkungsrecht

Wird selbst genutztes Wohneigentum bis 200 Quadratmeter geerbt und zehn Jahre lang weiter bewohnt, zahlen die hinterbliebene Ehefrau bzw. die Kinder keine Erbschaftssteuer.

Finanzielle Hilfen und Entlastungen unabhängig von Einkommen und Vermögen

Finanzspritze bei Krankheit

Wenn durch häusliche Krankenpflege ein Krankenhausaufenthalt vermieden oder verkürzt werden kann, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen zeitlich begrenzt die Kosten.

Pflegegeld

Wenn gewisse Leistungsvoraussetzungen erfüllt werden, übernimmt die Kranken- bzw. Pflegekasse die Kosten für die benötigte Untersuchung, Behandlung oder pflegerische Maßnahme. Zur Unterstützung der häuslichen Pflege

wird Pflegegeld vollständig oder teilweise – als Kombi-Leistung – an den Pflegebedürftigen bzw. seinen Betreuer ausgezahlt.

Einkommensabhängige Leistungen ohne Vermögensprüfung

Befreiung von den Rezeptgebühren

Eine Befreiung von den Rezeptgebühren ist durch die Krankenkasse nach bestimmten Voraussetzungen auf formlosen Antrag hin möglich, beispielsweise aufgrund niedrigen Einkommens, chronischer Erkrankung und Schwerbehinderung. Im Härtefall kann die Krankenkasse den Versicherten/die mitversicherten Familienangehörigen vom Arzneykostenanteil freistellen. Dazu ist ein formloser Antrag zu stellen.

Einkommens- und vermögensabhängige Leistungen

Sozialhilfe und Grundsicherung im Alter

Auf Sozialhilfe haben seit den Hartz-Reformen noch Erwerbsunfähige auf Zeit, Vorruheständler mit niedriger Rente, längerfristig Erkrankte und hilfebedürftige Kinder mit selbst nicht hilfebedürftigen Eltern einen Anspruch. Sollten die Leistungen der Pflegekasse sowie das Einkommen und das Vermögen des Pflegebedürftigen nicht ausreichen, um die notwendige Hilfe, Pflege und die Kosten des Lebensunterhaltes zu gewährleisten, kann also ergänzend Sozialhilfe beantragt werden.

Zuzahlungen

Anfang November 2008 wurde vom Spitzenverband der Krankenkassen eine Liste von über 10.000 Medikamenten veröffentlicht, die zuzahlungsfrei verordnet werden können. Informationen zu Zuzahlungsregelungen, zuzahlungsfreien Medikamenten und vielem anderem mehr finden Sie auf den Internetseiten des Bundesgesundheitsministeriums sowie über die Hotline 01805-151510 (12 ct/Minute).

Vorsorge, Testament und Todesfall

Bestattungstradition seit 1844

TrauerHilfe **DENK** TrauerVorsorge

www.trauerhilfe-denk.de
www.trauervorsorge.de

WIR HELFEN WEITER

- Organisation einer würdigen Trauerfeier
- Erledigung aller Behördengänge

25 x in München und Umgebung:

Großhadern | Immastr 1

Haidhausen | Ismaninger Str. 7

Harlaching | Seybothstr.66

Nymphenburg | Baldurstr. 27

Obermenzing | Bergsonstr. 41

Pasing | Bodenseestr. 7

Perlach | Ottobrunner Str.

Trudering | Hohenlindener Str. 10 d

Zentrum | Augsburgerstr. 23

/ Ecke Lindwurmstr.

Tag & Nacht erreichbar
089 / 620 10 50

BESTATTUNGEN • VORSORGE • ÜBERFÜHRUNGEN

BESTATTUNGSDienst → **FRIEDE** ←



Seit 1973 für Sie da.

Wir helfen und begleiten

- Bestattungen
- Überführungen
- Trauerfeiern
- Vorsorge
- Trauerdruck
- Behördengänge

Tag & Nacht
 dienstbereit

Wir beraten Sie eingehend und kommen jederzeit auf Wunsch zu Ihnen nach Hause.

Neuhausen | Leonrodstraße 9 | **089 / 139 88 30**

Feldmoching | Josef-Frankl-Straße 58 a | **089 / 312 009 05**

Informationen auch unter www.bestattungsdienst-friede.de



AHORN-GRIENEISEN BESTATTUNGEN



Bestattungen zum fairen Preis

Wir beraten Sie umfassend, individuell und kompetent

- Soforthilfe im Trauerfall
- Bestattungsangebote für jeden
- individuelle Trauerfeiern & Abschiednahmen
- auf Wunsch jederzeit Hausbesuche

Tag & Nacht
089 / 235 06 70

Damenstiftstraße 7 | München | www.ahorn-grieneisen.de

Sechsmal guter Rat zu Testament und Erbschaft

1. Rechtzeitig informieren und vorsorgen

Leider warten die meisten viel zu lange damit, ein Testament aufzusetzen. Zumal richtige Vorsorge zur Absicherung seiner Lieben keine Frage des Alters ist. Ein Erbstreit kommt die Erben und damit das Familienvermögen teuer zu stehen. Der Familienfrieden ist möglicherweise für immer zerstört. Am besten man sorgt dafür, dass sich niemand streiten kann. Ein individuelles Testament unter Zuziehung z. B. eines Fachanwaltes für Erbrecht ist dringend zu empfehlen und rechnet sich.

2. Steuern sparen

Wer Erbschaftsteuern sparen will, muss rechtzeitig die Weichen richtig stellen. Ob Schenkungen zu Lebzeiten, die sogenannte vorweggenommene Erbfolge, Sinn machen und wie ein Testament steuerlich optimiert werden kann, ist individuell zu ermitteln und bei Zeiten in die Tat umzusetzen. Beispielsweise können die Schenkungsteuerfreibeträge (derzeit 400.000,00 € für Kinder und 200.000,00 € für Enkel) alle 10 Jahre neu genutzt werden.

3. Testament richtig aufsetzen

Es ist gar nicht so schwer, selbst ein formwirksames Testament aufzusetzen. Das Testament muss selbst von Hand geschrieben und eigenhändig unterschrieben werden. Es sollte stets mit Datum versehen werden, damit sich bei mehreren Testamenten die Zeit der Errichtung feststellen lässt.

Ehegatten können zusammen ein sogenanntes gemeinschaftliches Ehegattentestament verfassen. Dazu muss ein Ehegatte das Testament eigenhändig schreiben und unterschreiben. Das Datum nicht vergessen. Der andere Ehegatte unterschreibt dann zusätzlich. So wird das eine Testament für beide Ehegatten wirksam und bindend.

4. Inhalt des Testaments

Leider sind ohne fachliche Anleitung aufgesetzte Testamente in den meisten Fällen rechtlich nicht eindeutig. Experten sagen, dass das sogenannte „Berliner Testament“ in den häufigsten Fällen nicht geeignet ist, weil es Pflichtteilsansprüche auslöst und steuerlich ungünstig ist. Besser ist es, das Testament mithilfe eines Experten individuell sowie rechtlich hieb- und stichfest zu errichten.

5. Der Unterschied zwischen Vermachen und Vererben

Im allgemeinen Sprachgebrauch und leider auch in zahlreichen Testamenten werden die Wörter „Vermachen“ und „Vererben“ synonym verwendet. Doch es handelt sich um Rechtsbegriffe mit sehr unterschiedlichen Bedeutungen. **Vererben:** Wird jemand als Erbe eingesetzt, ihm damit etwas „vererbt“, wird er Mitglied der Erbengemeinschaft. Die Erben sind grundsätzlich nur handlungsfähig, wenn sich alle einig sind. Dies bedeutet im Umkehrschluss, dass jeder Erbe quasi ein Vetorecht hat und die Auseinandersetzung der Erbengemeinschaft blockieren kann, sehr zum Leidwesen der übrigen Erben.

Vermachen: Anders verhält es sich dagegen, wenn jemandem etwas „vermacht“ wird, dieser also ein Vermächtnis erhält. Der Vermächtnisnehmer kann keine Blockade unter den Erben herbeiführen. Gegenstand eines Vermächtnisses kann unter anderem ein Geldbetrag, ein Gegenstand, eine Immobilie oder auch ein Wohnrecht sein.

6. Regelmäßig prüfen, ob das Testament noch aktuell ist.

Unterziehen Sie Ihr Testament in regelmäßigen Abständen einer Überprüfung. Die Gesetze ändern sich ständig, wie zuletzt durch die Erbrechts- und Erbschaftsteuerreformen 2009 und 2010. Wegen der Komplexität des deutschen Erbrechts ist es ratsam, für die Erstellung eines Testaments einen Experten für das Thema Erbrecht, z. B. einen Fachanwalt für Erbrecht, aufzusuchen.

**ASP** Recht

Tobias Platzten

Fachanwalt für Versicherungsrecht
Fachanwalt für Bank- und Kapitalmarktrecht

Martin Soukup

Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht

Ihre kompetenten und engagierten Partner für:

- Erbrecht
- Testamentsgestaltung
- Pflichtteil
- Erbauseinandersetzung
- Vorweggenommene Erbfolge
- Erbschaftsteuer
- Vorsorgevollmacht
- Patientenverfügung
- Unfallversicherungsrecht
- Berufsunfähigkeitsrente
- Gebäude- und Hausratsschäden
- Schadensstreitigkeiten aller Art
- Versicherungsstreitigkeiten aller Art
- Kapitalanlagehaftungsfälle
- Bankenhaftungsfälle
- Bankenstreitigkeiten aller Art

ASP – Anwaltskanzlei Soukup & Platzten

Ismaninger Straße 98 | 81675 München

Tel.: 089-921 31 00 40 | Fax: 089-921 31 00 49 | E-Mail: info@asp-recht.de

Vorsorge, Testament und Todesfall

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

Eine Krankheit oder ein Unfall können jeden in eine Situation bringen, in der er außerstande ist, für sich selbst zu entscheiden, Wünsche zu äußern und selbstbestimmt zu handeln. Auch wenn Angehörige und andere Vertrauenspersonen um die Wünsche des jeweils anderen wissen, können sie nicht rechtsverbindlich entscheiden und tätig werden. Dafür benötigen sie eine Vertretungsvollmacht.

Patientenverfügung

Mit einer Patientenverfügung können Sie schon als gesunder Mensch festlegen, dass Sie keine lebensverlängernden Maßnahmen wünschen, wenn ein leidvolles Sterben unvermeidbar ist. Diese Verfügung muss nicht beglaubigt werden. Es genügt, wenn sie bei Ihren persönlichen Unterlagen aufbewahrt wird. Es empfiehlt sich allerdings, sie einmal jährlich mit einem neuen Datum zu versehen und zu unterschreiben. Der

Hausarzt sollte eine Abschrift erhalten. Eine gesetzliche Regelung, die vorsieht, dass für eine gültige Patientenverfügung eine ärztliche Beratung erfolgen soll, wird derzeit vom Bundestag diskutiert.

Vorsorgevollmacht

Sie wird ausgestellt auf eine Person Ihres Vertrauens. Für den Fall, dass Sie in Situationen kommen, in denen Sie wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst treffen können, beispielsweise im Falle eines Komas oder bei einer demenziellen Erkrankung, kann diese Vertrauensperson in Ihrem Namen agieren. Im Gegensatz zur Betreuungsverfügung unterliegt die private Regelung nicht der gerichtlichen Kontrolle. Um im Zweifelsfall nachweisen zu können, dass eine Vorsorgevollmacht ausgestellt wurde, empfiehlt sich der Eintrag ins Bundeszentralregister.

Ihre Partner am Friedhof

HABERL & NEUMAYER

STEINMETZBETRIEB
seit mehr als 150 Jahren

Inschriften
Grabdenkmale
Reparaturen
Küchenarbeitsplatten



Tegernseer Landstraße 8 • 81541 München
Telefon: 089 691 2061 • Telefax: 089 697 0759

Filiale Obermenzing
Bergsonstraße 41 • 81245 München
Telefon: 089 81039642

info@steinmetz-haberl-neumayer.de
www.steinmetz-haberl-neumayer.de


Berchtenbreiter

Qualifizierte Grabgestaltung
Zuverlässige Grabbetreuung
Hochwertige Floristik
Ganzjährige Eigenproduktion

Friedhofsgärtnerei Berchtenbreiter GmbH
Schwanseestraße 57 • 81549 München
Telefon: 089 699 68 53

info@berchtenbreiter.de
www.berchtenbreiter.de

*... ausgezeichnet in Qualität
und Service*

Vorsorge, Testament und Todesfall

Bestattungsvorsorge-Vertrag/Testament

Bestattungsvorsorge-Vertrag

In diesem Vertrag können jederzeit Festlegungen zur eigenen Bestattung mit einem Bestattungsunternehmen getroffen werden, um die trauernden Angehörigen zu entlasten. Die Vorstellungen beispielsweise zu Grabreden, Aufbahrung, Grabbeigaben, Blumenschmuck und musikalischer Begleitung können verbindlich für die Vertragspartner und für die Hinterbliebenen festgelegt werden. In einem weiteren „Werkvertrag“ kann die Grabpflege mit einer Friedhofsgärtnerei geregelt werden. Die vorab gezahlten Geldleistungen werden auf ein Treuhandkonto hinterlegt. Wenig sinnvoll ist es, die Wünsche für die Bestattung im Testament aufzunehmen, weil das Testament in der Regel erst nach der Bestattung eröffnet wird.

Auch wenn Leistungen des Sozialhilfeträgers in Anspruch genommen werden, besteht ein Recht auf eine würdevolle und den Lebensverhältnis-

sen des Verstorbenen angemessene Bestattung (§ 74 SGB XII). Die besondere Härte eines Falles, wie das Fehlen von bestattungspflichtigen Verwandten bzw. Erben, kann zur Schonung eines angemessenen Vorsorgeaufwandes führen.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Bundesverband Deutscher Bestatter.

Testament

Im Testament fixiert sind die Wünsche des Erblassers zu seinem Erbe. Einige formale Regeln für die Gültigkeit bzw. Verbindlichkeit müssen eingehalten werden. Wem es unangenehm ist, seinen letzten Willen mündlich mit einem Notar zu besprechen, kann sein Testament auch eigenhändig aufsetzen und es mit Vor- und Zunamen sowie Datum der Abfassung versehen. Die Hinterlegung beim Nachlassgericht ist empfehlenswert.

W E G B E G L E I T E R

BESTATTUNGEN
VORSORGE
TRAUERBEGLEITUNG

BLUMENSCHMUCK
GRABGESTALTUNG
DAUERGRABPFLEGE

GRABMALE
INSCHRIFTEN
REPARATUREN



AETAS
Lebens- und Trauerkultur

Baldurstr. 39 · 80638 München
089. 159 27 60
www.aetas.de



**ALLOIS
BRANDL**
ÜBERPROFFTER FACHMETRIER FRIEDHOFSGÄRTNEREI
FRIEDHOFSGÄRTNEREI

Baldurstr. 35 · 80638 München
089. 159 84 751
Ungererstr. 141 · 80805 München
089. 36 70 37
info@brandl-blumen.de



F. X. RAUCH
GRABMALE SEIT 1910

Baldurstr. 39 · 80638 München
089. 158 93 380
www.fx-rauch-grabmale.de

Vorsorge, Testament und Todesfall

Ihr persönlicher Bestattungsdienst
in Stadt und Landkreis München



Thomas Schmid
TRAUER- UND BESTATTUNGSDIENSTE

*Ein mutiger Schritt:
Vorsorge treffen*



www.musik-und-trauer.de

Telefon: 089 - 68 30 68



Quelle: Pictures4you - Fotolia

**MEISTERBETRIEB
NATUR- UND GRABSTEINE**



Robert und Harald
EICHENLAUB GbR.

**Kostenlose Angebote und
Beratung für alle Münchner
Friedhöfe**

Neuer Südfriedhof
Unterhachinger Str. 24
81737 München

Tel. 089 6377747
Fax 089 67989999
Mobil 0171 5234803



STÄDTISCHE BESTATTUNG

**Erdbestattung
Feuerbestattung
Vorsorge**

Telefon 0 89 / 2 31 99 02 • www.städtische-bestattung.de

Vorsorge, Testament und Todesfall

Bestattungsvorsorge-Vertrag/Testament

Verschenken statt Vererben

Manche Nachlässe bereiten Kopfzerbrechen, da sie entweder nur schwer unter den Erben aufzuteilen sind oder zu konfliktträchtigen Erbengemeinschaften führen könnten. Für solche Fälle gibt es eine erwähnenswerte Alternative: Immobilien und individuell wertvolle Nachlässe können schon zu Lebzeiten zum gleichen Steuerersatz verschenkt werden, gegebenenfalls auch in mehreren Etappen.

Falls Sie ein solches Verfahren in Erwägung ziehen, sollten Sie jedoch unbedingt eventuelle Änderungen in Ihrer Lebenssituation berücksichtigen. Denn wer schon frühzeitig sein Vermögen verschenkt, läuft Gefahr, später zu verarmen.

Für die eigene Alterssicherung und pflegerische Versorgung lassen sich zum Beispiel Nießbrauchs- und Sonderrechte sowie Versorgungsleistungen wie eine Leibrente im Schenkungs- oder Erbvertrag vereinbaren. In jedem

Falle ist eine frühzeitige Beratung über geltendes Steuer- und Erbrecht beim Steuerberater, Notar oder Fachanwalt und die notarielle Beurkundung der Regelung nicht verkehrt.

Sozialhilfe und Nachlass

Das SGB XII sieht allgemein vor, dass das Sozialamt unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf Kostenersatz durch den Sozialhilfeempfänger und seine Angehörigen haben kann. Verstirbt der Sozialhilfeempfänger, so kann der Anspruch auf Kostenersatz auch gegen die Erben erhoben werden.

Wurde beispielsweise dem Ehegatten des Hilfebedürftigen nicht zugemutet, das selbst bewohnte Haus zu verwerten, um unabhängig von Sozialhilfe zu bleiben, so lässt sich vom Erben die Verwertung des „Schonvermögens“ zum Ersatz der Sozialhilfe einfordern, weil sein Vermögenszuwachs zulasten der Allgemeinheit ginge.

Todesfall

Klare Gedanken zu fassen ist in dieser Situation verständlicherweise sehr schwer. Daher möchten wir Ihnen an dieser Stelle mit der Aufführung des bürokratischen Weges eine kleine Stütze sein:

- Zunächst wird der Arzt benachrichtigt, um den Totenschein auszustellen.
 - Die nächsten Angehörigen werden unterrichtet.
 - Ein Bestattungsinstitut wird mit der Beerdigung beauftragt bzw. bei Vorliegen einer entsprechenden Vorsorgeregelung vom Ableben in Kenntnis gesetzt.
 - Spätestens am folgenden Werktag sucht das Bestattungsinstitut das Standesamt auf, um folgende Dokumente vorzulegen: Totenschein, Geburtsurkunde bzw. Heiratsurkunde oder Stammbuch, Personalausweis
- des Verstorbenen und desjenigen, der den Sterbefall anzeigt. Das Standesamt stellt die Beerdigungserlaubnis aus.
 - Je nach Glaubensbekenntnis meldet das Bestattungsinstitut mit der entsprechenden Erlaubnis die Beerdigung bei der Verwaltung des gewünschten Friedhofs an (Kirchengermeindeamt oder städtisches Friedhofsamt).
 - Über den Tod werden die Versicherungen des Verstorbenen benachrichtigt, insbesondere die Renten-, Lebens- und Krankenversicherung.
 - Wurde ein Testament hinterlassen, wird dieses beim Nachlassgericht vorgelegt.
 - Die Todesanzeige wird aufgegeben.
 - Die vertraglichen Bindungen des Verstorbenen werden aufgelöst, beispielsweise die Mitgliedschaften zu Vereinen, Verbänden und Organisationen oder der Mietvertrag.

Branchenverzeichnis

Als wertvolle Einkaufshilfe finden Sie hier eine Auflistung leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Industrie. Die alphabetische Anordnung ermöglicht Ihnen ein schnelles Auffinden der gewünschten Branche. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.alles-deutschland.de.

Apotheken	14	Rechtsanwälte	14, 78, 79
Arbeiter-Samariter-Bund	57	Rehabilitationsmittel	53
Banken	75	Sanitätshaus	12, 48, 52
Beratungszentrum	57	Senioren- und Pflegeheim	7, 23, 26, 27, 32, 36, 37, 66, 73, U 3
Bestattungen	77, 81, 82	Senioren-Appartements	68
BRK	62	Seniorenbetreuung	66
Caritas	61, 65	Seniorenresidenz	7, 23, 26, 32, 36, 51, 58
Diakonie	52	Seniorenwohnpark	47
Entrümpelung	10, 71	Seniorenzentrum	7, 23, 26, 32, 36, 37, 42, 45, 51, 58, 66, 47
Fachanwalt Erbrecht	14, 78, 79	Sozialverband	59
Friedhofsgärtnerei	80, 81	Sparkassen	75
Grabmale	80, 81, 82	Sprachtherapie	49
Hausmeisterdienste	63	Steinmetz	80, 81
Hausnotruf	2, 5, 57, 62,	Tanzschule	11
Immobilien	27	Taxiservice	6
Kaufhof	U 2	Trauerhilfe	77, 81, 82
Kliniken	23, 53, 54, 61	Umzüge	10, 39
Krankenhäuser	23	Urologie/ urologische Klinik	53
Logopädie	49	VDK Bayern	59
Malteser Hilfsdienst	71, 72	Verkehrsgesellschaften	5, 54
Menüservice	5, 62, 63, 72	Wohnstift	66, U 3
Natursteine	82	Wohnungsaufösungen	39, 71
Optiker	49	Wohnungsgesellschaft	71
Pflegedienst, ambulant	2, 5, 36, 57, 59, 63, 64, 66, U 4		
Pflegezentrum	7, 23, 26, 27, 32, 37, 42, 45		

U = Umschlagseite

Das Zuhause für Münchner Senioren



Die MÜNCHENSTIFT ist einer der größten Anbieter von Dienstleistungen für Senioren in München. In 13 Häusern und mit einer Reihe von häuslichen Diensten bieten wir Ihnen zuverlässige Unterstützung und Pflege und darüber hinaus zahlreiche Möglichkeiten zur Erleichterung und Bereicherung Ihres Alltages.

Kompetent, zuverlässig, seriös.

Rufen Sie an: 089/6 20 20-340

- Selbständiges Wohnen
- Wohnen mit Service
- Wohnen mit Pflegeangeboten
- vier Ambulante Dienste
- Münchner Menü-Service

Gemeinnützige Gesellschaft der Landeshauptstadt mbH

MÜNCHENSTIFT





Pflege/Betreuung/ABW/Sozialdienst

Das Münchner Pflege Team ist ein sozialer, pflegerischer und medizinischer Dienstleister.

Hauseigener Sozialdienst

Wackersberger Straße 8 • 81371 München • Tel.: 089/2 03 55 62 - 00
info@muenchenpflege.de • www.muenchenpflege.de



Unsere Tagespflege ist eine ergänzende Versorgungseinrichtung für Menschen, die weiterhin in ihrer häuslichen Umgebung leben möchten, jedoch auf begleitende, betreuende, fördernde und pflegerische Leistungen angewiesen sind.

Hauseigener Fahrdienst

Versorgung: 07:00–19:00 Uhr • 7 Tage die Woche
Tel.: 089/32 49 99 40 • info@tagespflege-westpark.de

