

Angebote
Beratungsstellen
Projekte



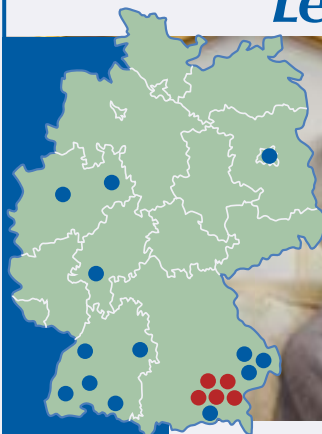
Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München



Aktiv
für

Münchens Senioren

KWA Kuratorium Wohnen im Alter Leben – so wie ich es will



Fünf KWA-Häuser liegen in Ihrer Nähe in der Region München:

KWA Georg-Brauchle-Haus in München

Telefon: (089) 67 93-0 · E-Mail: georg-brauchle@kwa.de

KWA Luise-Kiesselbach-Haus in München

Telefon: (089) 94 46 97 08 · E-Mail: luise-kiesselbach@kwa.de

KWA Stift am Parksee in Unterhaching

Telefon: (089) 61 05-0 · E-Mail: parksee@kwa.de

KWA Hanns-Seidel-Haus in Ottobrunn

Telefon: (089) 6 08 02-0 · E-Mail: hanns-seidel@kwa.de

KWA Stift Brunneck in Ottobrunn

Telefon: (089) 6 00 14-0 · E-Mail: brunneck@kwa.de

KWA  CLUB

Mir geht's gut.

TELEFON: 01805-592 2582
(0,14 EUR/Min. – Festnetz T-Com)
www.kwa-club.de

- Stiftswohnen • Pflege • Betreutes Wohnen zu Hause • Menüservice • Probewohnen
- Genesungstage • Urlaub im Wohnstift

KWA  **KURATORIUM WOHNEN IM ALTER**

Biberger Straße 50 · 82008 Unterhaching · Telefon (089) 6 65 58-500
Fax (089) 6 65 58-547 · E-Mail kwainfo@kwa.de · www.kwa.de

Interview mit Klaus Bode, Vorsitzender des Seniorenbeirats	4
Der Seniorenbeirat – Ein Blick in den Sitzungssaal	
„Der Seniorenbeirat möge beschließen“	9
Organisation des Seniorenbeirats	10
Aufgaben des Seniorenbeirats	10
Hier finden wir Gehör	10
So erreichen Sie uns	10
Der Seniorenbeirat in den Stadtbezirken	
Stadtbezirk 1: Altstadt – Lehel	11
Stadtbezirk 2: Ludwigsvorstadt - Isarvorstadt	12
Stadtbezirk 3: Maxvorstadt	13
Stadtbezirk 4: Schwabing-West	15
Stadtbezirk 5: Au – Haidhausen	16
Stadtbezirk 6: Sendling	17
Stadtbezirk 7: Sendling – Westpark	18
Stadtbezirk 8: Schwanthalerhöhe – Westend	19
Stadtbezirk 9: Neuhausen - Nymphenburg	21
Stadtbezirk 10: Moosach	22
Stadtbezirk 11: Milbertshofen – Am Hart	23
Stadtbezirk 12: Schwabing – Freimann	24
Stadtbezirk 13: Bogenhausen	25
Stadtbezirk 14: Berg am Laim	26
Stadtbezirk 15: Trudering - Riem	27
Stadtbezirk 16: Ramersdorf – Perlach	28
Stadtbezirk 17: Obergiesing	29
Stadtbezirk 18: Untergiesing – Harlaching	31
Stadtbezirk 19: Thalkirchen – Obersendling – Forstenried – Fürstenried – Solln	33
Stadtbezirk 20: Hadern	34
Stadtbezirk 21: Pasing – Obermenzing	35
Stadtbezirk 22: Aubing – Lochhausen – Langwied	36
Stadtbezirk 23: Allach - Untermerzing	37
Stadtbezirk 24: Feldmoching – Hasenberg	40
Stadtbezirk 25: Laim	41
Vertretung ausländischer BürgerInnen	42
Die Fachausschüsse	
Fachausschuss 1: Öffentlichkeitsarbeit, Kommunikation, Information	43
Fachausschuss 2: Organisation und überregionale Zusammenarbeit	43
Fachausschuss 3: Altenhilfe, Gesundheit, Altenarbeit, Bildung	45
Fachausschuss 4: Sicherheit für Senioren, Verbraucherschutz	45



Klimaschutz ist unser Antrieb

Fahren Sie mit den Öffentlichen.
Kleiner Beitrag. Große Wirkung.

**Günstig
fahren ab 60.
Im Abo zusätzlich sparen.**

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

RATHAUS APOTHEKE



Apotheker Josef Grimm

Marienplatz 8 • 80331 München

Telefon 089 553520

Fax 089 25540950

rathausapotheke-muenchen@gmx.de

www.rathausapotheke-muenchen.de

Aktionen des Seniorenbeirats: Termine und Veranstaltungen	46
Beratung und Hilfe	
Seniorenberatung der Stadt München	49
Rentenberatung	51
Rechtsberatung und Prozesskostenhilfe	53
Sozialhilfe	54
Pflegestützpunkte	56
Hilfen bei Pflegebedürftigkeit	
Hilfen bei Alzheimer – Demenz	59
Arten der Pflege und Leistungen	61
Ernährung im Alter	68
Finanzen im Alter	70
Vorsorge, Testament und Todesfall	
Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung	72
Testament	73
Todesfall	75



Hausnotruf

Hilfe, die wie gerufen kommt.

☎ 089 72011-61



Menüservice

Jeden Tag ein Wunschmenü.

☎ 089 72011-27



Ambulante Pflege

Zu Hause in guten Händen.

☎ 089 72011-14

Ihr Draht zu den Johannitern ...

Immer für Sie da!

Ihre Johanniter in München –
rund um die Uhr erreichbar!

**DIE
JOHANNITER**

Aus Liebe zum Leben



Interview mit Klaus Bode

Vorsitzender des Seniorenbeirats

Am 17. März 2009 fanden die Wahlen zur 9. Münchener Seniorenvertretung statt. Aus den 25. Stadtbezirken wurden insgesamt 213 Mitglieder in die Delegiertenversammlung gewählt. Herr Bode, Sie selbst gingen als neuer Vorsitzender aus der Wahl hervor. Was ist seither geschehen?

Klaus Bode: Am 22. Juni 2009 fand die erste Sitzung des neugewählten Seniorenbeirats statt, auf der der Seniorenbeirat die Vertreter der Fachausschüsse (1. Öffentlichkeitsarbeit, Kommunikation, Information; 2. Organisation und überregionale Zusammenarbeit; 3. Altenhilfe, Gesundheit, Altenarbeit, Bildung; 4. Sicherheit für Senioren, Verbraucherschutz) gewählt hat. Darüber hinaus wurden die Beauftragten des Seniorenbeirats für die Stadtratsausschüsse (Sozialhilfe-, Kreisverwaltungs- und Gesundheitsausschuss), Gesundheitsbeirat, Behindertenbeirat, Gleichstellungsstelle für Frauen, Ausländerbeirat, Rentenberatung/Versicherungsfragen, Landesseniorenvertretung Bayern sowie Beauftragte des Seniorenbeirats für die Münchener Bezirksausschüsse) gewählt.

Werden Sie eine neue Ausrichtung der Aufgaben anstreben oder bleiben Sie der 30-jährigen Tradition treu?

Klaus Bode: Das eine schließt das andere ja nicht aus! Insbesondere liegt mir die Öffentlich-

keitsarbeit am Herzen und da reicht es nicht, die Arbeit des Seniorenbeirats durch Flyer, Zeitung und Internet bekannt zu machen. Wir haben in München 32 Alten- und Service-Zentren in den einzelnen Stadtteilen, die seit 30 Jahren bestehen. In den nächsten Jahren werde ich anregen, in den einzelnen ASZ in den Stadtteilen sogenannte Informations-Börsen mit den Sozial- und Wohlfahrtsverbänden, Kirchen, Hospiz-Vereinen und dem Seniorenbeirat zu veranstalten und an Info-Ständen mit der Bürgerinnen und Bürgern in Kontakt zu kommen und die Arbeit des Seniorenbeirats bekannt zu machen. Wir sind nach wie vor der Ansprechpartner für den Stadtrat, die Stadtverwaltung sowie für soziale Verbände und Einrichtungen.

Sie selbst waren bereits von 2001 bis 2005 Vorsitzender des Seniorenbeirats. Was hat sich seither in den Belangen der älteren Bürger Münchens geändert?

Klaus Bode: Die demografische Entwicklung schreitet – auch in München – unaufhaltsam voran. Waren noch vor zehn Jahren rund 270000 Einwohner über 60 Jahre, sind heuer bereits über 318000 Einwohner über 60 Jahre alt. 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 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?

Klaus Bode: 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.



Vorsitzender des Seniorenbeirats Klaus Bode

Branchenverzeichnis

Liebe Leser! Hier finden sie eine wertvolle Einkaufshilfe, einen Querschnitt leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Industrie, alphabetisch geordnet. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung Ihrer Broschüre ermöglicht. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.alles-deutschland.de

Leonardo Palumbo
hörteam München GmbH
Hörgeräte-Fachgeschäft mit Herz



- **ERFAHREN**
- **PROFESSIONELL**
- **KOMPETENT**

Leopoldstraße 19
80802 München
info@hoerteam-muenchen.de

Tel.: 089 / 38 36 70 50
Fax: 089 / 38 36 70 51
www.hoerteam-muenchen.de

Genofeva Uzun

Felicitas-Füss-Straße 106
81827 München

Tel. 089 69759530

Fax 089 69759373

Mobil 0170 4635274



www.diegutefeehumanpflege.de

Ambulante Humanpflege und Fürsorge



Sanitätshaus Bönisch

Alois-Harbeck-Platz 2
82178 Puchheim

Tel: 089 - 890 20 830

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00 - 12.00 Uhr



Verkauf, Vermietung, Kundendienst, Eigene Werkstatt
Wir erledigen alle Formalitäten gegenüber Ihrer Krankenkasse

Wir führen:

Badewannenlifter, Treppenlifter, Rollstühle, Multifunktionsrollstühle, Elektromobile, Treppensteiggeräte, Pflegebetten, elektrische Einlegerahmen, Gehwagen, Sauerstoffkonzentratoren, Dreiräder, Inhalationsgeräte, Patientenlifter, Toilettenhilfen, Alltagshilfen, Bandagen und Kompressionsstrümpfe auch nach Maß und viele weitere Artikel.

Alten- und Pflegeheim	32, 55, 65, U4
Altenheim	56, 57, 62
Ambulanter Altenpflegedienst	30, 50
Ambulanter Krankenpflegedienst	30, 50
Ambulanter Pflegedienst	14, 17, 20, 26, 34, 36, 48, 52, 57, 58, 60, 64,
Apotheke	2, 11, 44
Banken und Sparkassen	67, 71
Bauträger	65
Bestattungen	54, 74, 76
Betreutes Wohnen	66
Betreuungsservice	48, 64
Betreuungsverein	73
Essenbringdienste	69
Fachanwalt für Erbrecht	51, 53
Fachanwalt für Familienrecht	51
Fachanwalt für Steuerrecht	53
Finanzberatung und -vermittlung	67
Grabmale	72
Hilfsdienst	64
Hörgeräte	6
Immobilien	65
Karitative Verbände	38, 39, U4
Kino	Falzmitte
Kliniken	52
Krankenhaus	52

www.alles-deutschland.de

IMPRESSUM

Herausgegeben in Zusammenarbeit mit der Trägerschaft. Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Auflage dieser Broschüre nimmt die Verwaltung oder das zuständige Amt entgegen. Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen sind –auch auszugsweise– nicht gestattet. Nachdruck oder Reproduktion, gleich welcher Art, ob Fotokopie, Mikrofilm, Datenerfassung, Datenträger oder Online nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Quellennachweis:
Ingrid Grossmann (Portraitbilder)

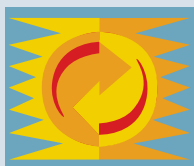


mediaprint
WEKA info verlag

mediaprint
WEKA info verlag gmbh
Lechstraße 2
D-86415 Mering
Tel. +49 (0)8233 384-0
Fax +49 (0)8233 384-103
info@mp-infoverlag.de
www.mp-infoverlag.de
80331057 / 1. Auflage / 2009

Branchenverzeichnis

Mahlzeitendienst	64
Optiker	20
Orthopädie Technik	44
Orthopädische Hilfsmittel	63
Pflege	30, 50
Pflegedienst	6, 8, 57, 66
Rechtsanwalt	53
Sanitätshaus	6, 63
Senioren-Appartements	65
Seniorenberatung	52
Seniorenbetreuung	20, 26, 34, 36, 50, 58, 60, 66



PFLERGE AKTIV

Ambulanter Pflegedienst

Petra Günthner

Gotthardstraße 87

80689 München

Tel.: 0 89 - 58 98 97 12

Fax: 58 98 97 24

Wir sind ein qualifiziertes Pflegeteam, das Ihnen mit Rat und Tat zur Verfügung steht.

Unsere Leistungen sind:

- Grund- und Behandlungspflege
- Betreuungsleistungen nach SGB XI 45b
- 24 Stunden Hausnotruf

E-Mail: petra.guentner@online.de

www.pflege-aktiv.info

Seniorenheim	55, 66
Seniorenservice	30, 60
Seniorenwohnen	U2, 27, 29, 66, U3
Seniorenzentrum	32
Soziale Dienste	3, 50
Steinmetzbetrieb	72
Trauerbegleitung	54
Trauerhilfe	76
Unfallwagen	3, 50
Verkehrsunternehmen	2
Zahntechnik	32

U = Umschlagseite



Quelle: Michael Nagy, Presseamt München

„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.



Quelle: Michael Nagy, Presseamt München

Der Seniorenbeirat

Organisation des Seniorenbeirats

Organisation des Seniorenbeirats

Der Seniorenbeirat ist Teil der Seniorenvertretung der Landeshauptstadt München. Die Seniorenvertretung besteht aus der Delegiertenversammlung sowie dem Seniorenbeirat mit 25 Mitglieder und drei ausländischen Mitgliedern. Gewählt werden die Mitwirkenden von deutschen und ausländischen BürgerInnen 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 17. März 2009 neu gewählt. Zur Unterstützung und Umsetzung seiner Belange bildet der Seniorenbeirat in Zusammenarbeit mit den Delegierten 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 BürgerInnen 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 Delegiertenversammlung 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 barrierefreies Planen 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.

Der Seniorenbeirat

- ... wird alle vier Jahre stadtbezirkweise gewählt*
- ... kann von Münchner Bürgern über 60 Jahren gewählt werden*
- ... ist überparteilich, überkonfessionell und verbandsunabhängig*
- ... arbeitet ehrenamtlich*

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.seniorenvertretung-muenchen.de
seniorenbeirat.soz@muenchen.de

Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 1

Altstadt - Lehel

Über den Stadtbezirk

Die Altstadt ist das Zentrum des kulturellen und politischen Lebens in München. Sehenswürdigkeiten reihen sich dort aneinander. Auch Lehel, einst ein armes Vorstadtviertel, mauserte sich zum Ausgangspunkt vieler Sightseeing-Touren. Die Prinzregenten- und auch die Maximilianstraße sind beliebte Ziele. Der Englische Garten bietet Platz zum Verweilen. Im gesamten Stadtbezirk wohnen 18967 Menschen, 4375 davon sind SeniorInnen über 60 Jahre.

Aktive Senioren im Bezirk

Der Stadtbezirk 1 Altstadt/Lehel ist, besonders im Teil Altstadt, nicht nur der städtische, sondern auch touristische Mittelpunkt Münchens mit entsprechenden Problemen. Es ergibt sich immer wieder ein Handlungsbedarf zum Thema „Radfahrer in Fußgängerbereichen“. Das Gleiche gilt für die Behinderung von mobilitätseingeschränkten Fußgängern durch das Auswuchern so genannter Freischankflächen unzähliger Gaststätten. Zudem gibt es immer wieder Klagen über nächtliche Lärmbelästigungen. Ältere Menschen mit Gehhilfen werden an vielen Stellen durch falsche oder schadhafte Straßendecken behindert. Diesen beispielhaft genannten Dingen wird über entsprechende Anträge und Anfragen im Seniorenbeirat nachgegangen, aber auch auf dem „kurzen Dienstweg“ über unmittelbare Kontakte zum Referat für Gesund-



heit und Umwelt, dem Kreisverwaltungsreferat und der Polizei. Aber auch sozialpolitische Aktivitäten mit der Zielrichtung Landes- und Bundespolitik schlagen sich in entsprechenden Anträgen aus dem zentralen Stadtbezirk nieder und fanden schon oft positive Reaktionen. Daneben steht natürlich die normale Arbeit des Seniorenbeirats im Stadtbezirk und stadtweit.



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 1
Rolf A. Bürkle
Telefon: 089-260 58 05



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.**

Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 2

Ludwigsvorstadt - Isarvorstadt

Über den Stadtbezirk

Der 2. Stadtbezirk ist eines der lebendigsten Stadtviertel Münchens. Hier befinden sich das Deutsche Museum, das Deutsche Theater, das Gärtnerplatztheater, das Kellertheater im Fraunhofer, der Schlachthof mit seiner berühmten Gaststätte als Bühne für Kleinkunst und Kabarett, der Alte Südliche Friedhof und vieles mehr. Die renaturierte, gut zugängliche Isar ist das Erholungsgebiet am Rande der Isarvorstadt. Typisch auch das bunte Leben im Glockenbachviertel mit seinen Straßencafés und den vielen Gaststätten sowie das schwule Kultur- und Kommunikationszentrum in der Müllerstraße. Der Integrations-Maibaum am Karl-Heinrich-Ulrichs-Platz ist ein Zeugnis der Gemeinsamkeiten zwischen allen Generationen, Kulturen und Lebensstilen. Heute leben rund 47000 Einwohner im Viertel, davon 7384 SeniorInnen über 60 Jahre. Besonderen Reiz bieten die unterschiedlichsten Straßenfeste, weltweit bekannt ist das Oktoberfest.

Aktive Senioren im Bezirk

Fünf 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
Theo Kempf
Telefon: 089-17 99 84 28



Über den Stadtbezirk

Museen, Kunst und Wissenschaft – das alles finden BesucherInnen und EinwohnerInnen im 3. Stadtbezirk Münchens. Dazu kommen städtebauliche Highlights wie der Königsplatz mit Propyläen, das Siegestor und der Odeonsplatz. In Maxvorstadt leben mehr als 48000 Menschen. Dieser Stadtbezirk ist vor allem

rund um die Hochschulen und die Kunstakademie ein typisches Akademiker- und Studenten-Viertel. Deshalb ist die Altersgruppe der 20- bis 30-jährigen besonders stark vertreten. Nur 8027 Personen der Gesamtbevölkerung des 3. Stadtbezirks sind SeniorInnen über 60 Jahre.

Aktive Senioren im Bezirk

- 1.) Die sechs gewählten Delegierten des Seniorenbeirats nehmen aktiv an der Programmgestaltung des neuen Alten- und Servicezentrums Maxvorstadt Ecke Luisen-, Gabelsbergerstraße teil.
- 2.) Jede/r Delegierte/r betreut eine der bestehenden Seniorengruppen im Stadtbezirk, nimmt an deren Veranstaltungen regen Anteil, nimmt Anregungen und Wünsche auf, versucht zu helfen und gibt berechtigte Kritik weiter.
- 3.) Alle Delegierten bilden einen Arbeitskreis, der sich in regelmäßigen Abständen trifft, die gemachten Erfahrungen austauscht und, wo notwendig, Anliegen in Form von Anträgen an das Plenum des Seniorenbeirats um Unterstützung ersuchend weiterleitet. Im Plenum vertritt der Delegierte, der die meisten Stimmen im Stadtbezirk erhalten hat, den Bezirk als Seniorenbeirat. Dieser informiert wiederum den Arbeitskreis über das überörtliche Geschehen.
- 4.) Ein Delegierter wurde zum Beauftragten für den örtlichen Bezirksausschuss, ein weiterer Delegierter als Pressebeauftragter gewählt.
- 5.) Im einzigen Seniorenwohnheim des Bezirks stellt der Arbeitskreis den von den Bewohnern in geheimer Wahl gewählten Heimbeiratsvorsitzenden, der sich um die Optimierung der dortigen Wohnbedingungen für die Bewohner kümmert.
- 6.) Ein zusätzliches Anliegen der Seniorenvertretung ist der weitere Ausbau der Nachbarschaftshilfe im Stadtviertel.



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 3
Gottfried Menzel
Telefon: 089-272 22 86



seit 1998

individuell · kompetent · zuverlässig

die PFLEGEpartner

Germaniastr. 20
80802 München

Fon (089) 33089918
Fax (089) 33089919

Email: info@die-pflegepartner.de
Internet: www.die-pflegepartner.de

**Ihr ambulanter
Pflege- und
Betreuungsdienst
in München-Schwabing**

mediaprint
WEKA info verlag gmbh

Unsere Werbung macht
Ihre Leistung sichtbar.

www.alles-deutschland.de

Über den Stadtbezirk

Seit 1909 ist Schwabing-West ein eigenständiger Stadtbezirk. Lange Zeit war der Bezirk die Heimat bekannter Künstler, Literaten und Politiker wie des Dichters Rainer Maria Rilke oder des Filmemachers Rainer Werner Fassbinder. Auch zwei berühmte Revolutionäre wohnten einige Zeit in diesem Teil Schwabings: Leo Trotzki und Wladimir Iljitsch Lenin. Zahlreiche schöne Plätze bestimmen das Stadtbild und laden zum Flanieren ein, viele in der Gründerzeit angelegt: der Kurfürstenplatz, der Hohenzollernplatz, der Pündtnerplatz, der Kölner und der Bonner Platz, der Bayernplatz mit dem Bayern-Park und der Scheidplatz am Luitpoldpark, der Platz am Nordbad mit den Stadtarchiv. Besonders sehenswert ist der Elisabethplatz, auch „kleiner Viktualienmarkt“ genannt. Zunehmend nimmt das neue Wohnquartier am Ackermannbogen mit vielen jungen Familien und zahlreichen Generationen übergreifenden nachbarschaftlichen Aktivitäten Gestalt an. Mit dem Schwabinger Krankenhaus, dem Max-Planck-Institut Psychiatrie und dem Rehabilitationszentrum für Körperbehinderte ist die ärztliche Versorgung im 4. Stadtbezirk bestens gewährleistet. Von den 61663 Einwohnern in Schwabing-West sind 13914 SeniorInnen über 60 Jahre.

Aktive Senioren im Bezirk

Der neu formierte Arbeitskreis des Seniorenbeirats mit jetzt zehn Delegierten setzt sich zum Ziel, die bisherige erfolgreiche Arbeit für die Senioren im 4. Stadtbezirk weiterzuführen und zu intensivieren, wie die Zusammenarbeit mit dem Bezirksausschuss Schwabing-West und der örtlichen Arbeitsgemeinschaft für Altenarbeit im Facharbeitskreis Schwabing-Freimann, die Kontakte zum Alten- und Servicezentrum

Schwabing-West, dem Verein nachbarschaftliches Leben für Frauen im Alter, der Beratungsstelle Wohnen und dem Alten- und Servicezentrum Schwabing-Ost sowie zu den drei Altenheimen. Außerdem richtet sich das Augenmerk auf zwei geplante Bauvorhaben: das Sozialbürgerhaus in der Belgradstraße und die Wohnanlage für ältere, behinderte Menschen am Scheidplatz.



Seniorenbeirätin im Stadtbezirk 4
Dr. Helga Herbst
Telefon: 089-300 25 72



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 demographischen Wandel: Einst noch Arbeitervorstadt, finden die Menschen heute in Haidhausen luxussanierte Wohnhäuser. Insgesamt 55300 Menschen wohnen im Stadtbezirk Au – Haidhausen, davon sind 10711 über 60 Jahre.

Aktive Senioren im Bezirk

Herbert Kracker war bis jetzt im 5. Stadtbezirk als „Alleinunterhalter“ in Sachen Senioren unterwegs, trotzdem hat sich in Au und Haidhausen

einiges bewegt: Es wurden Parkplätze beim Altenheim geschaffen und Parkbänke wurden aufgestellt. Auch eine Broschüre, die auf ermäßigte Preise für SeniorInnen und Behinderte hinweist wurde herausgegeben. Ein Blick in die Zukunft: Die Umgestaltung des Konzertsaals „Am Gasteig“ soll auch den SeniorInnen nutzen. So soll die Veranstaltungshalle im Zuge der Renovierungsarbeiten behinderten- und altersgerecht gestaltet werden. Neben dem Versuch, die SeniorInnen im 5. Stadtbezirk gut zu integrieren, steht der Kontakt zu relevanten Anlaufstellen auf dem Programm des Seniorenbeirats.



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 5
Franz Dietl
Telefon: 089-48 60 71





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 Neuhofer Berg, einige Kleingartenanlagen und natürlich die Flaucheranlagen an der Isar. Im Stadtbezirk wohnen über 38000 Menschen. 7404 sind über 60 Jahre.

Aktive Senioren im Bezirk

SeniorInnen im Stadtbezirk 6 – Sendling – sollen solidarisch zueinander stehen. Das ist das Ziel der Seniorenbeirätin Edith Dendl und der Delegierten. Gemeinsame Arbeit und gegenseitige Unterstützung sind wichtig und fördern somit die Aktivitäten der alten Menschen.

Seniorenbeirätin im Stadtbezirk 6
Edith Dendl
Telefon: 089-77 04 39



Ambulant Aktiv

häuslicher Pflegedienst • Martin Dornseifer
Pflege zuhause oder Wohnen mit Service

Hochwannerstraße 7
81377 München

Mobil 0179 5417378
Tel. 089 710499-18
Fax 089 710499-19



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 auf Grund seiner gartenarchitektonischen Gestaltung ein beliebtes Ausflugsziel. Charakteristisch für den Stadtbezirk sind mehrgeschossigen Wohnhäuser sowie Ein- und Zweifamilienhäuser. Mehr als 51793 Menschen leben in diesem Stadtteil. 13213 gehören der Generation 60+ an.

Aktive Senioren im Bezirk

„SeniorInnen sollen solidarisch zueinander stehen.“ Das ist das erklärte Ziel der Seniorenbeirätin Hildegard Egerer und ihrer Delegierten. 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).

-Erste-Hilfe-Kurse und Schulungen zum richtigen Umgang mit dem Defibrillator
-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 Delegierten der Stadtviertelvertretung des Seniorenbeirats eigene Aufgaben übernommen, wie Sprechstunden im Alten- und Service-Zentrum abzuhalten, SeniorInnen beim Schriftwechsel mit Behörden zu unterstützen und Veranstaltungen zum Thema Sicherheit für SeniorInnen zu organisieren.

Hildegard Egerer: „Bitte bringen Sie Ihre Lebenserfahrungen in einem bürgerschaftlichen Engagement in unserem Stadtviertel ein.“



Seniorenbeirätin im Stadtbezirk 7
Hildegard Egerer
Telefon: 089-769 23 95

Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 8

Schwanthalerhöhe - Westend

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 Messegeländes sind attraktive Wohn- 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 27629 Einwohner.

Aktive Senioren im Bezirk

Wir sind vier Seniorenbeauftragte, die sich für die Belange der Senioren einsetzen. Ingrid Pfaue ist aktiv im Sozialausschuss, im Bezirksausschuss 8 und im Facharbeitskreis „Alte Menschen Schwanthalerhöhe“, um anstehende

Probleme zu behandeln. Die Einrichtungen, die sich um die SeniorInnenen 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 und einer Tagesbetreuung für Demenzzranke. Der Verein „Generationengerechtes Wohnen mit der Wohnungsgenossenschaft Münden West e.V.“ bietet eine breite Palette sozialer Hilfen für seine Mitglieder. Nutzen Sie die Angebote, Vereinsamung in unserem Stadtteil darf nicht sein. Wir sind für Sie da.



Seniorenbeirätin im Stadtbezirk 8
Ingrid Pfaue
Telefon: 089-502 34 96



Quelle: Michael Nagy, Presseamt München



Pflege mit Herz

*Ambulanter Pflegedienst
und Seniorenbetreuung*

Tel. 089 / 81 33 93 01 Angerlohstr. 9 - 80997 München
www.pflege-herz.de

mediaprint
WEKA info
verlag gmbh



subwaytree@photocase.de

Gute Anzeigen hinterlassen Spuren.

Städtereise ohne das Haus zu verlassen?
Kein Problem!
www.alles-deutschland.de

OPTIK DOMKE
Brillen & Kontaktlinsen
S O F O R T P A S S F O T O S

- Aktuelle Brillenmode
- Augenprüfung und Sehtest
- Sonnenbrillen - Sportbrillenfachberatung
- Kontaktlinsenanpassung
- Lupen - Lese gläser
- Sofortpassfotos für alle Ausweise
- auch Biometrieaufnahmen

Optik Domke Romanplatz 4 80639 München
Tel. 17 73 45 Fax 1 78 16 86
www.optik-domke.de

Terminvereinbarungen jederzeit möglich!

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. 86997 Bewohner leben in Neuhausen-Nymphenburg. Im zweitgrößten Stadtbezirk leben 19431 SeniorInnen (BürgerInnen über 60 Jahre). Der 9. Stadtbezirk hat viele grüne Oasen. Sehenswert ist das Nymphenburger Schloss mit seinen riesigen Parkanlagen und Burgen. Dahinter befindet sich der Botanische Garten. Südlich davon liegt der Hirschgarten, das ehemalige Jagdgebiet, welches zum Schloss gehörte (Bild unten).

Aktive Senioren im Bezirk

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

Aktuell stehen drei Projekte im 9. Stadtbezirk an:

1) Der Neubau eines 2. Alten-Service-Zentrums am Romanplatz.



2) Der Abriss des „Wilhelmine Lübke Hauses“ und Neubau als Mehrgenerationenhaus am Reinmarplatz.

3) Die Vollendung des Umbaues des HI. Geist Altenheimes am Dom Pedro Platz.



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 9
Günther Mack
Telefon: 089-16 25 98



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 zehnjähriges Jubiläum. Hier sind viele Veranstaltungen für Jung und Alt. Papst Benedikt XVI begann 1951 seinen Seelsorgedienst als Neupriester in der Pfarrei St. Martin Moosach. Für ihn wurde in der Pelkovenstraße ein Denkmal aufgestellt. 11643 Menschen der insgesamt 47861 Einwohner von Moosach sind über 60 Jahre alt.

Seniorenbeirätin im Stadtbezirk 10
Mechthilde Löffelmann
Telefon: 089-149 19 14



Quelle: privat

Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 11

Milbertshofen - Am Hart

Über den Stadtbezirk

Industrie, Gewerbeflächen, Mietwohnanlagen, Einfamilienhäuser und neue Wohnformen, z.B. neue Wohngemeinschaften für SeniorInnen und für Demenzkranke 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 68000 Menschen, davon sind 14217 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 11 engagieren sich insgesamt 9 Delegierte und 1 Seniorenbeirätin für die Belange der SeniorInnen. Der Seniorenbeirat arbeitet eng mit dem Alten- und Service-Zentrum (ASZ) Milbertshofen zusammen. Dieses ist die Anlaufstelle für alle SeniorInnen des Stadtbezirks. Ein besonders großes Anliegen des Senioren-

beirats 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 SeniorInnen 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 SeniorInnen zur persönlichen Beratung zur Verfügung.



Seniorenbeirätin im Stadtbezirk 11
Dr. Heide Wenzl
Telefon: 089-359 29 09



Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 12

Schwabing - Freimann



Über den Stadtbezirk

Der Stadtteil Schwabing ist untrennbar mit der bayerischen Landeshauptstadt verbunden und wird nicht selten mit München in einem Atemzug genannt. Kunst und Kultur sind eng mit dem 12. Stadtbezirk verbunden. Die Leopoldstraße zwischen Siegestor und Münchener Freiheit ist als Flaniermeile besonders beliebt. Die Nähe zum Englischen Garten, die optimale Verkehrsanbindung, die Theater und kulturellen Einrichtungen wie die Seidl-Villa und die zahlreichen Einkaufsmöglichkeiten machen Schwabing zum attraktiven Wohnviertel. Freimann komplettiert Schwabing mit einem großen Gewerbegebiet mit Verwaltungs- und Gewerbebauten: der Euro-Industriepark München, der Gewerbepark Freimann und das Münchner Order Center (M.O.C). Auf der Frött-

maninger Heide steht das Herzstück jedes Fußballfans: eines der modernsten Fußball-Stadien Europas, die Allianz Arena. In Schwabing-Freimann leben derzeit rund 63454 Menschen. Im 12. Stadtbezirk leben 13291 SeniorInnen (über 60 Jahre).

Aktive Senioren im Bezirk

„Derzeit sind wir zu viert aktiv für die SeniorInnen in Schwabing-Freimann“, erzählt Günther Kaiser. Alle vier Wochen treffen sie sich, um Aktionen für die Generation 60+ zu besprechen. Das Angebot im Stadtbezirk ist vielseitig: Neben zwei Alten- und Service-Zentren sind viele SeniorInnen aktiv bei den „JuGeSen“. Jeden ersten und dritten Dienstag im Monat geht der Verein der „JUng GEbliebenen SENioren“ gemeinsam zum Wandern. Jeden Donnerstag steht Turnen und Gymnastik in der ESV-Turnhalle auf dem Programm.

Günther Kaiser: „Wir freuen uns auf alle, die sich mit uns für die SeniorInnen im Bezirk engagieren.“

Seniorenbeirat im Stadtbezirk 12

Günther Kaiser

Telefon: 089-322 84 42



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 heutiges Wahrzeichen ist der moderne Bau der Hypovereinsbank (siehe nebenstehendes Bild). In Bogenhausen leben derzeit 76530 Menschen. 20342 davon sind über 60 Jahre.

Aktive Senioren im Bezirk

Ein Hauptanliegen war in den letzten Jahren die Unterstützung des Alten- und Pflegeheims an der Effnerstraße, dem einzigen im Stadtbezirk Bogenhausen. Nach dessen Schließung haben wir die Planungen für den Neubau begleitet und hoffen auf die baldige Fertigstellung. 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“, 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. 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 den Seniorenbeirat wählen!“

Quelle: Michael Nagy, Presseamt München



Seniorenbeirätin im Stadtbezirk 13
Anna Duchardt
Telefon: 089-94 40 19 00



Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 14

Berg am Laim



Quelle: privat

Über den Stadtbezirk

Berg am Laim, im Osten von München gelegen, ist sowohl flächen- als auch bevölkerungsmäßig einer der kleineren Stadtbezirke Münchens. Der Name weist auf die natürliche Beschaffenheit des Gebietes hin, das auf einer Lößlehmbzunge liegt, die in früheren Zeiten standortbestimmend für zahlreiche hier ansässige Ziegeleien war. Der ehemalige Dorfkern des 1913 eingemeindeten Bezirks wurde durch den Bau der Kreiller-/Berg-

am-Laim-Straße fast gänzlich zerstört. Die Aufwertung dieses „Dorfkerns“ wo heute der Maibaum steht, wird besonders von vielen älteren Bürgern gewünscht und unterstützt. Durch die unterschiedliche Struktur des Viertels – Eigenheime, Siedlungsgebiete, große Wohngesellschaften – ist Berg am Laim ein „Stadtviertel für Alle“. Die rund 18.000 Arbeitsplätze im Stadtbezirk zeigen aber auch von großer Attraktivität für unterschiedliche Unternehmen. Durch die hervorragende Verkehrsanbindung – Tram, Bus, U-Bahn, S-Bahn – ist für die BürgerInnen die Verkehrsanbindung zur Stadt und zum Umland optimal. Damit das Stadtviertel lebenswert bleibt, sollen wir SeniorInnen uns in das gesellschaftliche Leben einbringen. Die Erfahrung und das Wissen darf nicht verloren gehen. Die Mitglieder des Seniorenbeirats freuen sich über Anregungen und Hinweise auf allen Gebieten.





Service | Betreuung | Obermaier

**Seniorenservice
„Rund um die Uhr“**

Tel. (08105) 772084
Fax (08105) 772085
Handy (0172) 9987951
(0172) 9987973

E-Mail
sbo-obermaier@t-online.de
Internet
www.sbo-betreuung.de



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 14
Josef Koch
Telefon: 089-43 35 67

Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 15

Trudering - Riem

Über den Stadtbezirk

Der Bezirk ist in den letzten 20 Jahren von rund 38000 auf knapp 60000 Einwohner angewachsen; über 12000 Personen sind älter als 60 Jahre. Trotz der starken Verdichtung dominiert weiterhin der Gartenstadtcharakter. Die großen Neubaugebiete bieten viel begrünte Fläche mit einem Badesee auf dem ehemaligen BUGA-Gelände und beherbergen zudem einen großen Teil der sozialen Infrastruktur.

Aktive Senioren im Bezirk

Für die aktiven SeniorInnen gibt es ein Alten-Service-Zentrum (www.brk-muenchen.de/asz-riem), den Promenadentreff (www.trudering-riem.de/caritas/promenade.html) mit vielen Angeboten wie Wanderungen, Seniorengymnastik und Internetstube und den Generationen Treff im Familienzentrum Trudering (www.familienzentrum.com). Die Kulturzentren Trudering mit Bistro-Café, zahlreichen Parkplätzen und eigener Bushaltestelle vor dem Haus (www.buergerzentrum-trudering.de) und Messestadt Riem (www.kulturzentrum-messestadt.de) bieten für Jung und Alt kulturelle, politische und sonstige Veranstaltungen, Theateraufführungen, Konzerte, Seminare und Kurse. Für nicht mehr so aktive SeniorInnen steht das Alten- und Pflegeheim Luise-Kiesselbach-Haus



Quelle: privat

(www.kwa.de) zur Verfügung. Auch ein Haus mit Tagespflege wird angeboten. Die Pfarreien bieten breit gefächerte Angebote für SeniorInnen. Der Regionale Arbeitskreis des Seniorenbeirats der LHM hält zu allen Senioreneinrichtungen engen Kontakt und bemüht sich um zusätzliche Einrichtungen wie betreutes Wohnen und eine weitere Pflegeeinrichtung im Bajuwaren-Park. Sehr beliebt sind die interessanten Vorträge kompetenter Referenten, zu denen der RAK die SeniorInnen monatlich einlädt. Der Regionale Arbeitskreis trifft sich fünfmal im Jahr, um die besonderen Belange der älteren Einwohner des Stadtbezirks zu besprechen und zu versuchen, hilfreiche Lösungen zu finden. Das Engagement der aktiven SeniorInnen ist im ganzen Stadtbezirk zu spüren; es beschränkt sich nicht nur auf die eigene Gruppe, sondern unterstützt auch Kinder und Jugendliche aus sozial schwachen Familien, z.B. bei der Hausaufgabenbetreuung .

KWA  LUISE-KIESELBACH-HAUS

Bei uns zu Hause !

**Graf-Lehndorff-Straße 24
81829 München**

Telefon: (089) 94 46 97-08

Fax: (089) 94 46 97-530

**E-Mail: luise-kiesselbach@kwa.de
www.kwa.de**



**Seniorenbeirat im Stadtbezirk 15
Wolfgang Hertel**

Telefon: 089-43 98 51 55

**Reisen auf bequeme und sichere Art mit
KWA Kuratorium Wohnen im Alter**

Seit mehr als zehn Jahren hat sich das Konzept von KWA Reisen bewährt. Das spezielle Angebot entführt Sie an die schönsten Plätze Europas und ermöglicht auch im Alter unbeschwerte und erlebnisreiche Urlaubstage.

Kostenlose Informationen 0800/592 46 36

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 Stadtquartier

auf der „grünen Wiese“ geschaffen. Dort fehlt zwar eine zentrale Ortsmitte, dafür gibt es moderne Wohnungen. Der 16. Stadtbezirk hat 103344 EinwohnerInnen. Im 16. Stadtbezirk leben 26537 SeniorInnen (BürgerInnen über 60 Jahre).

Aktive Senioren im Bezirk

In Zusammenarbeit mit dem Klinikum Neuperlach organisieren die Seniorenbeauftragten im 16. Stadtbezirk Schulungen zum Thema Schmerztherapie und Palliativmedizin. Zudem werden Sicherheitsberatungen für die Generation 60+ durchgeführt. Dies bietet den SeniorInnen Schutz vor Trickbetrügern, Haustürgeschäften und unseriösen Kaffeefahrten. „Um die Probleme der SeniorInnen im 16. Stadtbezirk aufzudecken, besuchen wir regelmäßig die Altenheime und das Alten- und Service-Zentrum“, erzählt Klaus Bode.

Seniorenbeirat im Stadtbezirk 16
Klaus Bode
Telefon: 089-670 32 38



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 47763 Menschen, davon sind 10353 über 60 Jahre alt.

Aktive Senioren im Bezirk

Das Sozialbürgerhaus für Obergiesing liegt derzeit noch in der Streitfeldstraße im Stadtbezirk Berg am Laim. Gerade für die ältere Generation ist dieses Amt, das sich um jegliche so-



ziale Anliegen kümmert, wichtig – doch leider sehr weit entfernt. So ist das erklärte Ziel der Seniorenbeauftragten derzeit, ein Sozialbürgerhaus im eigenen Bezirk zu errichten. Das ehemalige Agfagelände an der Weißenseestraße/Untersbergstraße wird derzeit umgebaut und würde sich für diese sozialen Ämter anbieten. Inge Hügenell: „1978 habe ich den Seniorenbeirat mitgegründet. Seither wurde viel für die SeniorInnen verbessert. Kleinigkeiten wie abgesenkte Randsteine, ausreichend Bänke und viele Grünflächen sind nur einige Punkte auf der Liste.“

Seniorenbeirätin im Stadtbezirk 17
Inge Hügenell
Telefon: 089-690 01 80



KWA  GEORG-BRAUCHLE-HAUS

Leben – so wie ich es will!

Staudingerstraße 58
81735 München

Telefon: (089) 67 93-0
Fax: (089) 67 93-913

E-Mail: georg-brauchle@kwa.de
www.kwa.de

Leben- so wie ich es will!

KWA Kuratorium Wohnen im Alter bietet für jeden die passende Wohnform im Alter. Sei es im Wohnstift mit viel Komfort, Betreuung und Pflege bei Bedarf. Sei es im Pflegezimmer mit individueller Pflege und aktiver Tagesgestaltung in der Gemeinschaft – auch für demenzkranke Menschen. Oder im bisherigen Wohnumfeld als Betreutes Wohnen zu Hause – mit Unterstützung durch freundliche und verlässliche Mitarbeiter von KWA Club mit Leistungen wie Hausnotruf, Menüservice, Persönliche Assistenz und vieles mehr.

Kostenlose Informationen 0800/592 46 36.

Mit unserem **mobilen Treppensteigergerät** sind Stufen und Stockwerke für Sie kein Hindernis.



Roland Waschik
Exam. Altenpfleger

Bruggspergerstr. 6
81545 München

Tel. (089) 64260860
Fax (089) 64260860

E-Mail: info@pflegemitzeit.de
http: www.pflegemitzeit.de



ARI

Ambulanter Alten-
und Krankenpflegedienst
Intensivpflege & Heimbeatmung



Die Würde des
Menschen ist unantastbar

Servicecenter **089/64 28 22 29** | Handy **0176/24 84 18 22**

Geiseltagestrasse 125 | 81545 München

Fax **089/64 28 22 56** | Email ari-pflege-team@web.de

Vertragspartner aller Kranken- und Pflegekassen

Suchen laufend examiniertes Pflegefachpersonal

www.mein-profi.de

Das neue große
Handwerker-Portal.

Ab Anfang
2010 online!

Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 18

Untergiesing - Harlaching



Über den Stadtbezirk

Im Stadtbezirk Untergiesing – Harlaching wohnen 48762 Menschen. 12666 EinwohnerInnen sind über 60 Jahre alt. Einheimische und Gäste zieht es aus zwei Gründen dorthin: Sie besuchen den Tierpark Hellabrunn oder sind Fußballfans – schließlich liegt die Trainingsstätte des FC Bayern München in diesem Stadtteil.

Aktive Senioren im Bezirk

„Wir müssen Jung und Alt zusammenbringen und setzen uns für das gegenseitige Verständnis ein.“ So beschreibt Herta Allwang das Hauptanliegen der Seniorenbeauftragten im 18. Stadtbezirk. Um diesen Wunsch zu erfüllen, besucht eine ehrenamtliche Mitarbeiterin des Hospizes regelmäßig die Gymnasien im Stadtbezirk. Dort erzählt sie den Jugendlichen, was „älter werden“ bedeutet. Begeistert wird diese Aktion, die zur besseren Verständigung beider Generationen beiträgt, von Jung und Alt aufgenommen. Auch Patenschaften können von den Jugendlichen übernommen werden. Kleinere Aufgaben für die Älteren oder gemeinsam mit ihnen zu erledigen, hilft gegenseitiges Verständnis zu fördern. Untergiesing ist mit Alten- und Pflegeheimen zufriedenstellend versorgt, es gibt ein Alten- und Servicezentrum und Beratungsstellen.

Herta Allwang: „Unsere Aufgabe ist es, die Eingliederung sowie die Selbstständigkeit der SeniorInnen zu fördern und ihre Würde zu bewahren.“



Seniorenbeirätin im Stadtbezirk 18
Herta Allwang
Telefon: 089-692 60 15



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



Stiftung Liebenau

Haus St. Elisabeth

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



Schertlinstraße 19
81379 München
Tel.: 089 748233-0

ZAHNTECHNISCHER NOTDIENST FÜR PROTHESEN

Samstag 10 - 12 und 15 - 18 Uhr
Tel: 0171 8031095

www.zahntechnik-kern.de



Seniorenzentrum Martha-Maria

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



**MARTHA
MARIA**

Unternehmen
Menschlichkeit

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

www.martha-maria.de

Diakonie

Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 19

Thalkirchen - Obersendling Forstenried - Fürstenried - Solln



Quelle: privat

Über den Stadtbezirk

Der 19. Stadtbezirk erstreckt sich als drittgrößter in München über 1775 Hektar am südlichen Stadtrand, westlich der Isar. In seinem Bereich liegt der höchste Punkt Münchens, Warnberg, 579 Meter über NN, außerdem ist er eindeutig der Stadtbezirk mit dem längsten Namen. 82124 Menschen leben in Thalkirchen, Obersendling, Forstenried, Fürstenried und Solln; 23927 unter ihnen sind über 60 Jahre alt. 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 Hinterbrühl See und dem Naturbad Maria Einsiedel ein Ort für Erholung und Freizeitaktivitäten nicht nur für die BewohnerInnen des 19. Stadtbezirks. Obersendling verändert ganz aktuell sein Gesicht. Büros traten schon seit längerem an die Stelle von Industrie- und Gewerbearbeitsplätzen und am einst größten Standort von Siemens in München entstehen in nächster Zeit neben Büros neue Wohnungen. Den Charakter von Fürstenried und der Parkstadt Solln prägen nach wie vor die zwischen 1959 und 1971

entstandenen Großsiedlungen. Forstenried und Alt-Solln haben immer noch ihre Dorfkern, in beiden überwiegen Einzelhäuser und im Bereich Alt-Solln sind nach wie vor auch noch die alten Villen stadteilprägend.

Aktive Senioren im Bezirk

Drei Alten- und Service-Zentren (in Thalkirchen, Fürstenried-Ost und ab Dezember in Solln) und zahlreiche Seniorenkreise der Kirchen und Verbände sind Ansprechpartner für die ältere Bevölkerung. Fünf Altenheime und mehrere Sozialisierungen stehen den SeniorInnen im 19. Stadtbezirk zur Verfügung. Der Facharbeitskreis für ältere Menschen der örtlichen Regsamregion und derzeit drei örtliche Arbeitsgemeinschaften für Alte (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 mit, ebenso im Bezirksausschuss.



Quelle: privat

Seniorenbeirätin im Stadtbezirk 19
Waltraud Hörnchen
Telefon: 089-755 65 03



Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 20

Hadern



Quelle: Pressestelle Klinikum

Über den Stadtbezirk

Der Stadtbezirk Hadern hat weit mehr zu bieten als das bekannte Klinikum. Eine kleine, feine Kunstszenen 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 46243 Einwohner auf einer Fläche von rund 922 Hektar. 12824 der Einwohner sind SeniorInnen (BürgerInnen über 60 Jahre).

Aktive Senioren im Bezirk

Da das uns versprochene ASZ auf das Jahr 2018 verschoben wurde, werden wir das Beste daraus machen und zu unseren Sitzungen und Veranstaltungen in Kirchen, zu Vereinen, zum VdK, zur Nachbarschaftshilfe, in Seniorenwohnheimen und in Lokale gehen. Die Sitzungen finden alle zwei Monate an wechselnden Orten

statt und werden in einem Schaukasten und in der örtlichen Presse bekannt gegeben. Am Beginn der Sitzung haben die anwesenden BürgerInnen das Wort. Die Mitglieder der Seniorenvertretung nehmen regelmäßig an den Bezirksausschusssitzungen teil und bringen die Anregungen und Sorgen der SeniorInnen in Anträgen ein. Die primäre Aufgabe ist die Gewährleistung der Sicherheit der SeniorInnen. Daher werden Seminare oder Veranstaltungen zu den Themen Gesundheit, Erste Hilfe, Brandschutz, Trickdiebstahl, Bankgeschäfte, Haustürgeschäfte usw. organisiert. Gemeinsam mit Fachleuten informieren die Seniorenbeauftragten über aktuelle Fragen wie Patienten- und Betreuungsverfügung, Testamente, Hospizbewegung usw. Künftig werden wir uns darum kümmern, wie Wohnungen rollstuhlgerecht ausgestattet werden können und um Wohnformen im Alter.

Bei bestimmten Veranstaltungen binden wir den örtlichen VDK, das uns betreuende ASZ in Laim, die Nachbarschaftshilfe und die Kirchengemeinden mit ein. Von Zeit zu Zeit veranstalten wir auch einen Seniorennachmittag mit kostenlosen Kaffee und Kuchen, Musik und Tanz.



Quelle: Franz Rüdlich



Es ist unser Ziel und ebenso Verpflichtung, pflegebedürftigen Menschen mit all unserer Kraft zu helfen und sie zu pflegen, um ihnen das Gefühl zu geben, dass immer jemand zur Verfügung steht, wann immer der Patient Hilfe und Pflege braucht, und zwar rund um die Uhr.

Dadurch wollen wir erreichen, dass die pflegebedürftigen Menschen in ihrer gewohnten und vertrauten Umgebung verbleiben können. Ferner möchten wir die Angehörigen entlasten und unterstützen.

Unser qualifiziertes Personal betreut die Patienten fachgerecht. Wir sind stetig bemüht, auf die individuellen Wünsche und Bedürfnisse der Patienten bei der häuslichen Pflege einzugehen.

Es ist uns eine Verpflichtung, den Menschen als das Wichtigste anzunehmen und ihm zu zuhören.

Der Mensch ist uns wichtig

Pflege mit Herz e.K.
Angerlohstr. 9
80997 München

Tel.: 089 - 81 33 93 01
Fax: 089 - 81 33 93 04

Ambulanter Pflegedienst und Seniorenbetreuung



Seniorenbeirätin im Stadtbezirk 20
Ingrid Appel
Telefon: 089-714 00 77

Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 21

Pasing - Obermenzing

Über den Stadtbezirk

1992 wurden die bis dahin selbständigen Stadtbezirke Pasing und Obermenzing zusammengelegt. Ihre sehr unterschiedliche historische Entwicklung prägt den Stadtbezirk: Pasing war bereits „Stadt“, als es 1938 nach München eingemeindet wurde und zwar die fünftgrößte in Oberbayern. Entsprechend städtisch ist das Ortsflair rund um das Zentrum mit eigenem Rathaus, einem Viktualienmarkt, der Kirche „Maria Schutz“, dem Marienplatz mit Mariensäule und dem beeindruckenden Bürklein-Bahnhof, heute einer der wichtigsten Verkehrsknotenpunkte in München.

Obermenzing dagegen hat dörflich-ländlichen Charakter und versucht sich diesen trotz zunehmender Verdichtung zu bewahren. Ein alt-historischer Dorfkern, idyllische Würmauen, einige



alte Bauernhöfe, der langgestreckte Durchblick-Park mit der romantischen Blütenburg (heute Internationale Jugendbibliothek) und die weithin berühmten Kirchen St. Wolfgang, St. Georg und Schloßkapelle bestimmen das Bild.

Aktive Senioren im Bezirk

„Unsere örtliche Seniorenvertretung besteht aus elf Personen. Aus unserer eigenen Erfahrung mit dem Älterwerden kümmern wir uns um die Interessen und Anliegen der älteren Bürger in unserem Stadtviertel“, beschreibt Seniorenbeirätin Franziska Miroshnikoff die Aufgabe des Gremiums. Oft geht es um mehr Sicherheit im Straßenverkehr, um wohnungsnaher Versorgung und darum, die Wohnung „altersfest“ umzurüsten. Die Seniorenvertreter stehen den beiden Altern- und Servicezentren (Bäckerstraße und Packenreiterstraße) und den beiden Altenheimen Fritz-Kistler-Haus in der Schmaedelstraße und Alfons-Hoffmann-Heim in der Agnes-Bernauer-Straße als Ansprechpartner und Hilfen zur Verfügung und monatlich gibt es eine Sprechstunde, die in der Presse angekündigt wird. Ein Erfolg nach jahrelangem Einsatz: 2009 endliche Rolltreppen und Aufzüge im Pasinger Bahnhof! Aufmerksam verfolgen will das Gremium die Bebauung des Weyl-Geländes mit Gesundheits- und Altenpflegeeinrichtungen.



Seniorenbeirätin im Stadtbezirk 21
Franziska Miroshnikoff
Telefon: 089-82 90 84 44

Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 22

Aubing - Lochhausen - Langwied

Über den Stadtbezirk

Der 22. Stadtbezirk ist mit fast 3400 Hektar der flächenmäßig größte Stadtbezirk in München, der gleichzeitig die geringste Bevölkerungsdichte aufweist. Es leben 38048 Menschen in Aubing, Lochhausen und Langwied. Im 22. Stadtbezirk leben 10750 SeniorInnen (BürgerInnen über 60 Jahre). Aubing, am westlichen Stadtrand von München, ist rund um den Dorfkern sehr ländlich geprägt, in den großen Wohnsiedlungen hingegen städtisch. Die Neubaugebiete aus den 60er Jahren prägen das Stadtteilbild Aubings. Typisch städtische Ansiedlungen, einen dörflich geprägten alten Ortskern, ländliche Idylle durch Grün- und Waldflächen sowie ein kleines „Flüsschen“ – diese optimalen Wohnbedingungen bietet der Münchner Stadtteil Langwied. Auch Lochhausen liegt malerisch von Grün- und Waldflächen umgeben. Im Stadtteil finden sich neben schönen Wohnanlagen noch landwirtschaftliche Betriebe und zahlreiche Erwerbsgärtnereien.

Aktive Senioren im Bezirk

Engagiert sind die Seniorenvertreter im Stadtbezirk 22 in erster Linie als Mitglieder im Heimbeirat des Altenheims am Westkreuz und im neu errichteten Alten- und Service-Zentrum. Dort werden Gymnastikstunden abgehalten und Alternachmittage veranstaltet. Auch bietet er bei Gelegenheit kleine Konzerte mit einem Blockflötenuartett an.

Marion Beyerle: „Wir nehmen alle Anfragen und Anliegen unserer Mitbürger entgegen und versuchen sie entsprechend weiterzuleiten oder direkt zu bearbeiten.“

Seniorenbeirätin im Stadtbezirk 22
Marion Beyerle
Telefon: 089-864 15 47



Tel.: 089 - 81 33 93 01 • Fax: 089 - 81 33 93 04



Pflege mit Herz e.K.
Angerlohrstr. 9
80997 München

www.pflege-herz.de

Es ist unser Ziel und ebenso Verpflichtung, pflegebedürftigen Menschen mit all unserer Kraft zu helfen und sie zu pflegen, um ihnen das Gefühl zu geben, dass immer jemand zur Verfügung steht, wann immer der Patient Hilfe und Pflege braucht, und zwar rund um die Uhr.

Dadurch wollen wir erreichen, dass die pflegebedürftigen Menschen in ihrer gewohnten und Vertrauten Umgebung verbleiben können. Ferner möchten wir die Angehörigen entlasten und unterstützen.

Unser qualifiziertes Personal betreut die Patienten fachgerecht. Wir sind stetig bemüht, auf die individuellen Wünsche und Bedürfnisse der Patienten bei der häuslichen Pflege einzugehen.

Es ist uns eine Verpflichtung, den Mensch als das Wichtigste anzunehmen und ihm zuzuhören.

Wir bieten Ihnen Kassen- und Privatleistungen. Wir sind Partner der Kranken- und Pflegekassen und rechnen nach den festgelegten Gebührensätzen ab.

Diese sind: Grundpflege, Behandlungspflege, Hauswirtschaftliche Versorgung, Betreuungslösungen.

Der Mensch ist uns wichtig

Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 23

Allach - Untermenzing

Über den Stadtbezirk

Der 23. Stadtbezirk im Münchner Nordwesten ist aus den beiden Dörfern Allach und Untermenzing hervorgegangen. Er erstreckt sich beiderseits der Würm von der Stadtbezirksgrenze zu Obermenzing im Süden flussabwärts bis zur Stadtgrenze im Nordwesten. In den Siedlungskernen der beiden mittlerweile zusammengewachsenen Bezirksteile findet sich in Untermenzing, im Gegensatz zu Allach, nur noch ein Restbestand der dörflichen Substanz. Anstehende größere Bauvorhaben im ehemaligen Untermenzinger Dorfbereich werden hier zu einer weiteren Urbanisierung führen. Im 23. Stadtbezirk wohnen über 28000 Menschen, davon sind 7420 SeniorInnen über 60 Jahre.



Quelle: Johann Wagner

Aktive Senioren im Bezirk

Der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München ist eine Einrichtung des Sozialreferats. Er ist überparteilich, überkonfessionell, verbandsunabhängig und arbeitet ehrenamtlich. Die Hauptaufgabe liegt in der Information und Mitwirkung bei Maßnahmen und Planungen, die SeniorInnen betreffen. Themenschwerpunkte sind dabei Anträge und Formulare wie z. B. Patientenverfügungen und neue Wohnformen wie das Betreute Wohnen. Zudem bietet der Seniorenbeirat Sprechstunden und Beratungen für die älteren BürgerInnen Münchens an. Henning Clewing, Willi Eichhorn, Sigrid Schneider-Grub, Karin Reimann, Peter Fischer und Johann Wagner stehen den SeniorInnen im 23. Stadtbezirk mit Rat und Tat zur Seite. Im Stadtbezirk Allach – Untermenzing sitzt der Seniorenbeirat im Alten- und Service-Zentrum.



Quelle: Johann Wagner



Quelle: Johann Wagner

Seniorenbeirat im Stadtbezirk 23
Willi Eichhorn
Telefon: 089-812 62 41



Wohnen und leben in Gemeinschaft.

Von Dipl.-Geront., Dipl.-Sozialpäd. Gertrud Schwenk, Referentin Altenhilfe beim Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.

Gesellschaftliche Entwicklungen und medizinischer Fortschritt verändern die Lebensbedingungen und Bedürfnisse älterer Menschen. Mit steigender Lebenserwartung wächst die Zahl der dementiell Erkrankten. Differenzierte Dienstleistungen und Wohnformen – von der Tagespflege über Leben in Wohngruppen bis hin zu beschützenden Wohnformen – werden für immer mehr Menschen immer wichtiger. Auch die Ansprüche an das Wohnen in einer Pflegeeinrichtung haben sich stark verändert. Im Vordergrund stehen professionelle Pflege, Betreuung und Begleitung nach neuesten pflegewissenschaftlichen Erkenntnissen sowie Leben und Wohnen in Geborgenheit, Wohnlichkeit, Alltagsnormalität und Selbstbestimmung.



Neue Chancen durch stationäre Wohngruppen

Diese Bedürfnisse greift das Wohngruppenkonzept auf. Seine auf eine alltagsnahe Tagesstruktur ausgerichtete Umgebung ermöglicht vor allem bei leichter und mittlerer Demenz eine umfassende Teilhabe am Leben mit so viel Normalität wie möglich. Das Leben in Wohngruppen bedeutet eine Chance auf ein Zuhause in einer familiären Wohn- und Lebensform. Die Tagesstruktur wird weitgehend von den Bewohnern der Wohngruppe vorgegeben. Alltägliche Abläufe, z.B. Mahlzeiten, werden zu Orientierungspunkten für gemeinschaftliches Handeln. Die Mitarbeiter gehen auf Lebenserfahrung, Fähigkeiten, Wünsche und Gewohnheiten jedes einzelnen Bewohners ein. Diese einer Großfamilie ähnelnde Struktur verstärkt gleichzeitig die Arbeitszufriedenheit der Mitarbeitenden und erleichtert die Integration von Angehörigen und Ehrenamtlichen.



Mit seiner Wohngruppenstruktur ist das im Dezember 2008 eröffnete Caritas-Haus St. Nikolaus am Englischen Garten eine moderne und individuelle Pflegeeinrichtung für Senioren. Das Gebäude hat drei Wohnetagen mit Wohngruppen. Im Erdgeschoß ist die Beschützende Wohngruppe untergebracht.

Caritas

Nah. | Am Nächsten

Im Alter gut betreut.

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



- 1 Caritas-Altenheim St. Gisela, Gräfelfing
- 2 Caritas-Altenheim Maria Eich, Krailling
- 3 Caritas-Altenheim St. Antonius, München-Forstenried
- 4 Caritas-Altenheim St. Franziskus, München-Giesing
- 5 Caritas-Altenheim St. Michael, München-Perlach
- 6 Caritas-Haus St. Nikolaus, München-Schwabing
- 7 Caritas-Altenheim St. Willibrord, München-Schwabing
- 8 Caritas-Altenheim St. Rita, München-Oberhaching
- 9 Caritas-Altenheim Marienstift, Gauting



Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 24

Feldmoching - Hasenberg

Über den Stadtbezirk

Der 24. Stadtbezirk mit seiner Randlage im Norden der Stadt weist Attraktivitäten auf, die SeniorInnen 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, Hasenberg und Lerchenauer See, bildet er den Stadtbezirk. Die Wohngebiete blieben aber weitgehend regional für sich. Grünanlagen, der eigenen 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 ein/e SeniorIn nicht alt, er/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 SeniorInnen 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 SeniorInnen weiterhin in ihren Großfamilien wohnen bleiben, ihr Leben selbst gestalten und ihren Neigungen können, so ist 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 dieses Randbezirks zum pulsierenden Leben im Zentrum.



Seniorenbeirat im Stadtbezirk 24
Christoph Menzel
Telefon: 089-314 22 53



Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 25

Laim

Über den Stadtbezirk

„In Loam bin I dahoam“, sagen derzeit 51029 Menschen, die im Stadtteil Laim wohnen. 13301 davon sind SeniorInnen über 60 Jahre. Charakteristisch für Laim sind die Einfamilienhäuser, Villenkolonien und Wohnanlagen. Entlang der Hauptstraßen dominieren die dichten, mehrgeschossigen Wohnblocks und in der Fürstenrieder Straße geht's geschäftig zu. Die Nebenstraßen hingegen säumen Reihen- und Einfamilienhäuser. Kleinere Park- und einige Kleingartenanlagen runden das Bild einer ehemaligen Arbeitersiedlung ab. Besonders sehenswert ist sicherlich das Laimer Schlössl.

Aktive Senioren im Bezirk

Das Alten- und Service-Zentrum der Arbeiterwohlfahrt ist das Zentrum für die SeniorInnen

im 25. Stadtbezirk. Dort werden allerlei Freizeitaktivitäten angeboten, wie beispielsweise der „lange Freitag“, ein Tanzabend für SeniorInnen. Auch gibt es zahlreiche Hilfsangebote, z.B. für die Angehörigen von Demenzkranken. Auch die Kirchengemeinde in Laim kümmert sich um die Generation 60+ und veranstaltet Diaabende. Viel geboten wird auch im Seniorenwohnheim am Westpark. Dort finden viele Kurse – wie beispielsweise ein Gedächtnistraining, Sitzgymnastik oder Englischschulungen – statt. Zudem werden dort Herbst-, Frühlings-, Sommer- und Weihnachtsfeste veranstaltet.



Seniorenbeirätin im Stadtbezirk 25
Irmgard Lackner
Telefon: 089-56 68 93



Vertretung ausländischer BürgerInnen

Migrantenbeauftragter



Die drei Seniorenbeiräte sind für die ausländischen Mitbürgerinnen und Mitbürger tätig. Sie vertreten die Anliegen und unterhalten Kontakte zu deutschen und ausländischen Organisationen und Vereinigungen. Sie engagieren sich im Internationalen Seniorenforum, welches unter der Leitung von Seniorenbeirat Dusan Radovic geführt wird. Unter dessen Führung werden Seniorenfeste für ausländische Mitbürger organisiert, wie das jährliche Sommerfest oder Oster- und Weihnachtsfeiern, welche die Integration der zugewanderten Mitbürger fördern sollen. Auch werden Diskussionsrunden organisiert, um Möglichkeiten zur Behebung von Problemen bei ausländischen Mitbürgern zu besprechen. Herr Kracker ist auch Vertreter des Seniorenbeirats im Ausländerbeirat und nimmt an den regelmäßigen Sitzungen im Neuen Rathaus unter Leitung von Culami Naz teil.



Dusan Radovic
Stadtbezirk 12
Telefon: 089-36 14 708



Maria Holzer-Drexler
Stadtbezirk 20
Telefon: 089-37 91 76 84



Herbert Kracker
Stadtbezirk 5
Telefon: 089-44 11 93 83

Mitglieder des Seniorenbeirats und Fachkompetenzen ergänzen sich in den vier Fachausschüssen.

Fachausschuss 1: Öffentlichkeitsarbeit, Kommunikation, Information

Vorsitzender: Rolf Bürkle

Mitglieder: Theo Kempf, Gottfried Menzel, Franziska Miroshnikoff

„WIR über 60“, das Magazin des Seniorenbeirats, ist nur ein Projekt des Fachausschusses 1. Der Vorsitzende, Rolf Bürkle und sein Team planen die komplette PR- und Öffentlichkeitsarbeit des Seniorenbeirats und legen diese dem Vorstand bzw. Vorsitzenden zur Entscheidung vor.

Fachausschuss 2: Organisation und überregionale Zusammenarbeit

Vorsitzender: Klaus Bode

Mitglieder: Willi Eichhorn, Dr. Helga Herbst, Maria Holzner-Drexler, Herbert Kracker, Dusan Radovic

Neben den organisatorischen Vorbereitungen im Bereich der Landeshauptstadt München, z.B. Veranstaltungen sowie der Zusammenarbeit mit der Seniorenvertretung Oberbayern und Landesseniorenvertretung Bayern und dem „Internationalen Seniorenforum“ soll auch die Kommunikation und Erfahrungsaustausch mit Seniorenvertretungen der Städtepartnerschaften der Landeshauptstadt München aktiviert werden.



SCHÜTZEN-APOTHEKE

80335 MÜNCHEN • Schützenstraße 5 • Bayerstraße 4
Telefon (089) 557661 • Telefax (089) 557227
E-Mail: info@schuetzenapotheke.com
Internet: www.schuetzenapotheke.com



Mobil und vital – von Kopf bis Fuß.



kurtze
GESUNDHEIT

Ihr Gesund-
heitshaus am
Stiglmayerplatz



www.kurtze.de



kurtze
GESUNDHEIT

Tele. 089 5525760
Dachauer Str. 37

... in Zusammenarbeit mit: Kfz-Service, Handy-Service, Augenoptiker, Zahn-Service, ...
... in Zusammenarbeit mit: Kfz-Service, Handy-Service, Augenoptiker, Zahn-Service, ...
... in Zusammenarbeit mit: Kfz-Service, Handy-Service, Augenoptiker, Zahn-Service, ...

OFFEN • FREUNDLICH • SYMPATISCH • KOMPETENT



Isartorplatz 6
80331 München
Telefon 089 21 99 29-0

E-Mail: isartor.apo@t-online.de
Internet: www.isartor-apotheke.de

Fachausschuss 3: Altenhilfe, Gesundheit, Altenarbeit, Bildung

Vorsitzende: Inge Hügenell
Mitglieder: Herta Allwang, Hildegard Egerer, Maria Holzner-Drexler, Theo Kempf, Mechthilde Löffelmann, Dr. Heide Wenzl

ÄrztInnen, Krankenschwestern und Sozialpfleger sind unter anderem im Fachausschuss 3 aktiv. Hospizarbeit, Palliativmedizin, Wohngemeinschaften für Demenzkranke und Ärzte im Altenheim sind einige der Themen, die unter dem Vorsitz von Inge Hügenell diskutiert werden. Anschließend werden Stellungnahmen und Anträge vorbereitet und dem Seniorenbeirat vorgelegt.

Fachausschuss 4: Sicherheit für Senioren, Verbraucherschutz

Vorsitzende: Ingrid Appel
Mitglieder: Wolfgang Hertel, Waltraud Hörnchen, Günther Mack, Franziska Miroshnikoff, Ingrid Pfaue

Nur allzu oft werden SeniorInnen Opfer von Trickbetrügern und Taschendieben. Der Fachausschuss 4 tritt unter Vorsitz von Ingrid Appel für die Sicherheit der Generation 60+ ein. In Informationsveranstaltungen werden zudem Verbraucherschutzthemen wie Haustürgeschäfte, Kaffeefahrten und Preisausschreiben besprochen. Auch geht es um die Sicherheit der SeniorInnen im Straßenverkehr und im häuslichen Bereich.

Aktionen des Seniorenbeirats

Termine

Rentenberatung	2. und 4. Montag im Monat, 9 bis 12 Uhr nach vorheriger telefonischer Anmeldung (Telefon: 089-16 25 98) ist eine zusätzliche Rentenberatung jeden 3. Montag im Monat ab 16.30 Uhr möglich
Kostenlose Anwaltsberatung (für alle Münchner Bürger über 60 Jahre)	jeden 1. Dienstag im Monat, 9 bis 12 Uhr, nach vorheriger telefonischer Anmeldung (Telefon: 089-23 32 11 66)
Sprechstunden des Seniorenbeirats	dienstags und donnerstags, 9.30 bis 12.00 Uhr, in der Burgstraße 4
Plenumssitzungen	jeden 3. Mittwoch im Monat



Quelle: Michael Nagy, Presseamt München



Quelle: privat

Alle Jahre wieder kommt die Weihnachtszeit. Doch in München gehört seit Jahrzehnten ein weiteres Ereignis ebenso zur Weihnachtszeit wie etwa der Lichtenbaum auf dem Marienplatz am Rande des großen Christkindlmarktes. 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 SeniorInnen 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 „Ru-

hestandstätigkeiten“, aber letztlich 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 10000 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. Noch ein Beweis für die Bedeutung geht aus dem Foto hervor: Es zeigt die „Rathausgalerie“, die ehemals städtische Kassenhalle, während der Eröffnung der Ausstellung zu Weihnachten 2008. Schon diese Veranstaltung ist ein Münchner Ereignis, zu dem sich die Menschen drängen.



„HILFE DAHEIM“ Ambulanter Pflegedienst

Ambulante Kranken und Altenpflege 24 Stunden Rund um die Uhr

Ansprechpartner und Information: Fr. Dizdarevic und Fr. Werner

Naupliastraße 52 · 81547 München

Tel 089-638 999 45 · Mobil: 0172-80 429 00 · Fax 089-638 396 25



**Wir haben uns zur Aufgabe gemacht, die
Lebenssituation der kranken,
Hilfebedürftigen oder alten Menschen
in ihrer vertrauten
Umgebung zu erhalten**

MÜNCHNER PFLEGE TEAM



Ambulanter Pflegedienst

Grundpflege:

Körperpflege, Baden, Betten/ Ankleiden, Darreichung von Nahrung

Behandlungspflege:

Wundversorgung, Injektionen, Blutdruckkontrolle, Medikamentengabe (jede medizinische Tätigkeit wird mit Ihrem Hausarzt besprochen und abgestimmt.)

**Zugelassen bei allen Kranken. - Pflegekassen
oder sonst. Kostenträgern**

IMMER ERREICHBAR
Wackersberger Str. 8
81371 München

Tel. 089 / 767 598 32
(24 Std. erreichbar)
info@muenchenpflege.de

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

Wohlfahrtsverbände bieten allen Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht, Nationalität oder Religionszugehörigkeit soziale Hilfen und Beratung an.

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
Seitzstr. 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.
Streitfeldstr. 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

Christian Comisel von den Johannitern erklärt den Hausnotruf

Wer braucht einen Hausnotruf?

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.

Wie funktioniert der Hausnotruf?

Über ein Hausnotrufgerät können Sie zu Hause rund um die Uhr mit unserer Notrufzentrale in Verbindung treten. Das Hausnotrufgerät wird ganz einfach 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.

Und was passiert dann?

Entweder wir, 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 17,90 Euro im Monat - die ab der Pflegestufe 1 komplett von der Krankenkasse übernommen werden. Ein Hausnotruf mit Schlüsselhinterlegung bei den Johannitern kostet 34,50 Euro pro Monat - inklusive aller Einsätze unseres Schlüsseldienstes.



Adlzreiterstr. 7
80337 München

Telefon 089 - 76 77 65 66
Fax 089 - 76 77 65 67
Mobil 0174 - 331 5885

- häusliche Alten- und Krankenpflege
- Hilfe im Haushalt
- Hilfe in besonderen Lebenslagen
- Veranstaltungen
- Begleitservice u.v.m.

E-Mail: info@betreuung-pflege.com • www.betreuung-pflege.com

Susanne Bauer
Inhaberin -
Pflegedienstleistung

Vertragspartner
aller Kranken-
und Pflegekassen



- 24-Stunden-Betreuung und Pflege zu Hause
- hauswirtschaftliche Unterstützung
- Urlaubsvertretung
- Personal aus Deutschland, Polen, Tschechien, etc.
- zuverlässig, kompetent, nah am Menschen!

Deutsche Seniorenbetreuung
Leopoldstr. 48
80802 München
Tel. 089 / 103 210 7-11
Fax. 089 / 203 210 7-15

info-muenchen@deutsche-seniorenbetreuung.de | www.deutsche-seniorenbetreuung.de



Fragen zur Rente sind nicht immer leicht zu beantworten. Deshalb ist kompetente Beratung auf diesem Gebiet besonders wichtig. Seit etlichen Jahren ist der Beruf des Rentenberaters nicht mehr wegzudenken. Sie kümmern sich um Fragen wie:

- Wann habe ich Anspruch auf Altersrente?
- Kann ich vorzeitig in Rente gehen? Welche Konsequenzen kann das haben?

- Darf ich zur Rente noch hinzuverdienen?
- Was bedeutet eine Teilrente?
- Was ist Altersteilzeit?

Für Auskünfte stehen folgende Stellen zur Verfügung:

Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd
Thomas-Dehler-Straße 3, 81737 München
Telefon: 089 / 67 81-28 12

MALTRY

RECHTSANWÄLTINNEN

Dr. Vanessa Hohenbleicher Renate Maltry* Claudia Seidl*

***Fachanwältin für Erbrecht
Fachanwältinnen für Familienrecht**

Hohenzollernstr. 89/ 2. OG
(U2 Hohenzollernplatz)
80796 München

Tel.: 089 / 30 77 91 44
Fax: 089 / 30 77 91 54

Mail: maltry@rechtsanwaeltinnen.com
Internet: www.rechtsanwaeltinnen.com

Seniorenberatung in und um München



Sie benötigen Unterstützung im Alltag?

Gerne unterstütze und begleite ich Sie zuverlässig und vertrauensvoll bei der Abwicklung sämtlicher Bank, Behörden- und Büroangelegenheiten, erledige Ihre Korrespondenz und berate Sie im Dialog mit Krankenkassen, Rentenstellen und Versicherungen, Pflege- und Wohnberatung, Haushalts- Einkaufshilfe und vieles mehr.

Ich freue mich auf Ihren Anruf

Anett Schaller

www.muenchen-seniorenberatung.de

Telefon: 089 - 430 02 47 email: info@muenchen-seniorenberatung.de

Ambulanter Pflegedienst

Grünbauerstraße 1
81479 München

ISB Individuelle
Senioren-
Betreuung

 7 55 73 96

OLAF NÜSPERLING

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

> Städtisches Klinikum München

SPITZEN MEDIZIN
IMMER IN IHRER NÄHE!

Auch im Alter sind wir für Sie da!

Das Städtische Klinikum München, der größte Anbieter von Gesundheitsleistungen in Süddeutschland, bietet Ihnen das gesamte Spektrum der Geriatrie.

Sowohl vollstationär als auch tagesklinisch beraten und versorgen Sie an den Standorten Neuperlach – Tagesklinik mit Memory Klinik, Bogenhausen und Schwabing multi-professionelle Teams in allen Fragen der Altersmedizin.

Klinikum Neuperlach
Telefon (089) 67 94 - 22 29

Klinikum Bogenhausen
Telefon (089) 92 70 - 24 01

Klinikum Schwabing
Telefon (089) 30 68 - 25 42



www.klinikum-muenchen.de



„Wenn zwei sich streiten...“: Im Fall eines Rechtsstreites kann einer Person mit geringem Einkommen Prozesskostenhilfe gewährt werden.

Dazu muss der Antragsteller, über den Anwalt seines Vertrauens oder direkt an das zuständige Gericht (nach Vorlage des Einkommensnachweises) Kostenhilfe beantragen.

KANZLEI DR. WIELAND

■ WIRTSCHAFTS- ■ STEUER- ■ ERBRECHT

Dr. Max Wieland

Fachanwalt für Erbrecht, Fachanwalt für Steuerrecht

Schwerpunkte: Gestaltung von Testamenten und Vermögensübergabe, Erbstreitigkeiten, österr. Erbrecht, Erbschaftssteuern, Vertrags- und Wirtschaftsrecht

Telefon 089/4 13 09 40 · Fax 089/4 70 49 39

Leuchtenberggring 3 · 81677 München (Mandantenparkplatz im Haus)
www.radrwieland.de · E-Mail: office@radrwieland.de



Beratung und Hilfe

Sozialhilfe



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 / 233-22 852

Landratsamt München -Sozialhilfeamt-
Postfach 95 02 60, 81518 München
Telefon: 089 / 62 21-0

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



AETAS
LEBENS- UND TRAUERKULTUR

Bestattung
Vorsorge
Trauerbegleitung

Dantestr. 29 · 80637 München
Tel. 089 - 15 92 76 0
www.aetas.de

**A L O I S
B R A N D L**

BLUMENBINDEREI GARTENBAU

Blumenschmuck
Grabgestaltung
Dauergrabpflege

Baldurstr. 35 · 80638 München
Tel. 089 - 15 98 47 51
Ungererstr. 141 · 80805 München
Tel. 089 - 36 70 37



F.X. RAUCH
GRABMALE
seit 1910

Grabmale
Inschriften
Reparaturen

Dantestr. 29 · 80637 München
Tel. 089 - 15 94 15 16
www.fx-rauch.de

Ihre Senioreneinrichtung in näherer Umgebung

www.seniorenwohnpark-vaterstetten.de

SENIOREN WOHNPAK VATERSTETTEN



- **Wir bieten Ihnen ganzheitliche Hilfe zum Thema Pflege und Betreutem Wohnen.**
- **Wir pflegen und betreuen Sie nach Ihren individuellen Wünschen.**
- **Wir bieten Ihnen ein geborgenes Zuhause mit einem hohen Maß an Lebensqualität.**

- Wir sind eine anerkannte Zivildienststelle -



Seniorenwohnpark Vaterstetten
Fasanenstraße 24 · 85591 Vaterstetten
Tel. 08106/38 50 · Telefax 08106/38 52 06
www.seniorenwohnpark-vaterstetten.de

Eingebunden in die Gemeinde Vaterstetten

Direkt vor den Toren Münchens, doch weitab von der städtischen Hektik liegt die Gemeinde Vaterstetten und in ihr eingebettet der Seniorenwohnpark Vaterstetten. Hier findet sich, was viele Menschen in ihrer Freizeit suchen: Ein überschaubares Gemeindeleben, unverbaute Natur, Felder, Wiesen und Wälder. Ein idealer Ort also, um Ruhe und Erholung zu finden und Natur zu erleben.

Gemeinschaft, Traditionen und Komfort wird im Seniorenwohnpark Vaterstetten ebenso groß geschrieben, wie eine ganzheitliche individuelle Pflege und ein selbstbestimmtes betreutes Wohnen. Das zeigt sich bereits in der Architektur der Anlage. Die Gebäude sind weitläufig angelegt und fügen sich harmonisch in die freie Landschaft, die sich unmittelbar vor dem Seniorenwohnpark erstreckt, ein. Viel Glas und Holz, helle und gemütliche Räume, Blumen und eine gepflegte, großzügige Gartenanlage tragen dazu bei, dass man sich dort sofort wohl und geborgen fühlt.

Wer Zeit und Lust hat, kann hier viel erleben. Den Bewohnern werden umfangreiche Möglichkeiten geboten, ihre Freizeit unterhaltsam, gesundheitsbewusst oder ganz einfach kurzweilig zu gestalten. Gleichzeitig wird ein möglicher Pflegebedarf von professionellen Mitarbeitern nach den modernsten Pflege- und Betreuungsmethoden begleitet. Die reichhaltige Bibliothek, die Geschäfte in direkter Nähe, der Friseur oder das Café laden zum Besuch ein. In dem großen Festsaal finden regelmäßig kulturelle Veranstaltungen statt, wie z.B. Theateraufführungen, Konzerte, Tanzveranstaltungen oder auch jahreszeitliche Feste. Selbst Showgrößen wie Alfons Schubeck, Dieter Hildebrandt oder Gerhard Polt gaben sich hier bereits die Ehre.

Beratung und Hilfe

Pflegestützpunkte

Möglichkeiten gibt es viele und auch die Informationsstellen sind weit gestreut – das soll nun ab Januar 2009 schrittweise verbessert werden. Ab sofort haben Sie Anspruch auf einen Pflegeberater – unabhängig davon, ob das Bundesland, in dem Sie leben, Pflegestützpunkte einrichtet oder nicht.

Hat sich das Bundesland für die Einrichtung von Pflegestützpunkten entschieden, können Sie bald schon auf kompetente Hilfe im Bürokratie-Dschungel hoffen. Pflegestützpunkte sollen künftig eine umfassende Beratung in allen Belangen älterer MitbürgerInnen bieten.

Der Stützpunkt bildet die gemeinsame Anlaufstelle, in der künftig Personal der Pflege- und Krankenkassen sowie der Altenhilfe und der Sozialhilfeträger gemeinsam beraten und ihre Leistungen erklären. Auch die regionale Altenhilfe sowie ehrenamtliche Mitarbeiter werden Ihnen dort beratend zur Seite stehen.

In Pflegestützpunkten können Sie:

- wichtige Antragsformulare abholen
- Informationen zum barrierefreien Wohnen erhalten
- sich über Zuschüsse der Pflegekassen informieren
- gemeinsam mit dem Personal ein geeignetes Pflegeheim finden
- seniorenspezifische Angebote der Kommune erfragen
- sich ein individuelles Leistungspaket zusammenstellen lassen (vom Zuschuss der Pflegekasse über die geeignete Wohnform bis hin zur individuellen Betreuung)

Service und Pflege für Senioren



Die MÜNCHENSTIFT ist einer der größten Anbieter von Dienstleistungen für Senioren in München. In 12 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.

**Sie wollen mehr über uns wissen?
Rufen Sie an: 089/6 20 20-340**

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

Gemeinnützige Gesellschaft der Landeshauptstadt mbH
MÜNCHENSTIFT



Das Zuhause für Münchner Senioren

Informationen: info@muenchenstift.de · www.muenchenstift.de

Kreszentia – Stift

Alten- und Pflegeheim
Isartalstr. 6
80469 München

Tel.: 089 747180
Fax: 089 74718200
E-Mail: info@kreszentia-stift.de
www.kreszentia-stift.de



Unser Haus liegt im Herzen Münchens, umgeben von einer parkähnlichen Anlage.
Besuchen Sie uns, wir freuen uns auf Sie!

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

PMA

Ambulante Alten- und Krankenpflege
Schwabing - Freimann - Milbertshofen
www.pma-pflegedienst.de



Klopstockstr. 4
80804 München
Tel. 089/125 94 0 99
Fax 089/125 94 0 98



Lebensqualität in Selbstbestimmung

Isabell Weiss

examinierte Krankenschwester

Reiherweg 4

81827 München-Waldtrudering

Tel. 089 - 38073823 u. 4396410

Mobil 0152 - 08605747

Fax 089 - 45362624

Betreutes Wohnen Zuhause und Betreuung von Senioren-Wohngemeinschaften

Unsere Serviceleistungen:

- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Einkäufe und andere alltägliche Erledigungen
- Unterstützung bei Botengängen und Schreibarbeiten
- Betreuung von verwirrten und desorientierten Menschen
- Individuelle Beschäftigung
- Begleitung bei Arztbesuchen

Wir bieten Ihnen eine Alternative zum Altenheim.

Gerne besuche ich Sie zu einem
persönlichen Beratungsgespräch.



Ambulanter Pflegedienst und Seniorenbetreuung

Pflege mit Herz e.K.

Angerlohstr. 9

80997 München

Tel.: 089 - 81 33 93 01

Fax: 089 - 81 33 93 04

Es ist unser Ziel und ebenso Verpflichtung, pflegebedürftigen Menschen mit all unserer Kraft zu helfen und sie zu pflegen, um ihnen das Gefühl zu geben, dass immer der Patient Hilfe und Pflege braucht, und zwar rund um die Uhr.

Dadurch wollen wir erreichen, dass die pflegebedürftigen Menschen in ihrer gewohnten und Vertrauten Umgebung verbleiben können. Ferner möchten wir die Angehörigen entlasten und unterstützen.

Unser qualifiziertes Personal betreut die Patienten fachgerecht. Wir sind stetig bemüht, auf die individuellen Wünsche und Bedürfnisse der Patienten bei der häuslichen Pflege einzugehen.

Es ist uns eine Verpflichtung, den Menschen als das Wichtigste anzunehmen und ihm zu zuhören.

Der Mensch ist uns wichtig

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.

Tipps für den Alltag

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

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 zurück gebracht wird, findet sich auch im Fundbüro manches wieder.



Drei Dienste unter einem Dach

Eine Allianz für Betreuung und Pflege



Service | Betreuung | Obermaier

AMBULANTER PFLEGEDIENST BAVARIA
AKTIVER ZUVERLÄSSIGER KOMPETENT



Senioren 24 Service
Wir haben 24 Stunden für Sie Zeit

Inh.: Franz Obermaier
Fichtenstr. 5 a
82205 Gilching-Geisenbrunn
Tel. 08105 772084
Fax 08105 772085
Mobil: 0172 9987-973 /951
sbo-obermaier@t-online.de
www.sbo-betreuung.de

**Ambulanter Pflegedienst
Bavaria GmbH**
Bergmannstr. 4
80339 München
Tel. 089 5027441
Fax 089 509339
info@bavaria-pflegedienst.de
www.bavaria-pflegedienst.de

Senioren Service
„Rund um die Uhr“
St.-Johann-Str. 28
80999 München
Tel. 089 89220285
Fax 089 509339
binек@web.de

SBO

Wir bieten Ihnen Betreutes Wohnen zuhause u. ermöglichen Ihnen, dass Sie sicher u. nach Ihren persönlichen Wünschen zu Hause leben können.

Einfache Betreuung zu Hause

- niedrighchw. Betreuungsangebot n. SGB XI § 45
- Betreuung v. Behinderten + desorientierten Menschen
- Verhinderungspflege

Betreuung schon in der Klinik

- Wäscheservice
- Wohnungsbetreuung
- Schlüsselaufbewahrung
- Post, Blumen Gießen
- Haustierversorgung
- Einkaufen
- Haushaltsführung
- Begleitung aller Art

Bavaria

„über 23 Jahren Pflegeerfahrung macht uns stark“
Es gibt Ihnen das sichere Gefühl gut umsorgt zu sein“

Behandlungspflege

Medizinische Versorgung SGB V
• Im Rahmen der ärztlichen Verordnung übernehmen wir med. Hilfeleistungen

Pflegeversicherung

- SGB XI
- Unterstützung bei der Körperpflege
 - Betten und Lagern, Bettenwäsche wechseln
 - 24-Stunden Erreichbar
 - Krankheits- oder Urlaubsvertretung für Angehörige
 - Hilfe bei der Antragstellung auf Kostenübernahme durch die Pflegekasse
 - Verhinderungspflege
 - Beratungseinsatz nach § 37

24 Std. Service

„selbstständig und unabhängig rund um die Uhr“
„Wir betreuen Sie in München und Umgebung“

24 Stunden Betreuung

- Nach Krankenhausaufenthalt bis zur vollständigen Genesung
- Verhinderungspflege zur Entlastung bei Urlaub der Angehörigen
- Betreutes Wohnen zu Hause anstatt im Heim
- Stundenbetreuung ab 6 Stunden täglich
- Nachtbetreuung

Mit der Pflegereform 2008 wurde der Anspruch auf individuelle, persönliche und umfassende Beratung für Menschen gesetzlich verankert, die einen Antrag auf Pflegegeld oder auf Leistungen der Kranken- bzw. Pflegekasse stellen. Diese Beratung „schuldet“ Ihnen die Kranken- bzw. Pflegekasse vor Ort, also dort, wo Sie wohnen.

Pflegezeitgesetz

Berufstätige Angehörige sind seit dem 01. Juli 2008 dazu berechtigt, bei Eintritt von Pflegebedürftigkeit eine zehntägige Auszeit zu nehmen, um auf die veränderte Situation angemessen reagieren zu können. Wenn noch keine Betriebsvereinbarung dazu vorliegt, müssen Sie vorläufig in Kauf nehmen, dass die Zeit wie „unbezahlter Urlaub“ mit Freistellung von der Arbeit unter Lohnverzicht vom Arbeitgeber gewertet wird. Weder dem Arbeitgeber noch dem Arbeitnehmer werden Lohn- bzw. Arbeitsausfall von der Pflegeversicherung erstattet. Darüber hinaus können Sie eine volle oder teilweise Freistellung von der Arbeitsleistung unter Fortbestehen des Arbeitsverhältnisses bis zu einem halben Jahr erwirken. Das ist jedoch nur möglich, wenn Ihr Unternehmen mehr als 15 Beschäftigte hat. www.pflegezeitgesetz.de

Verhinderungspflege

Ein neuer Zusatz im Pflegegesetz regelt nun die Versorgung Ihres Angehörigen, falls einmal ein Engpass durch einen Krankheitsfall oder wegen Abwesenheit aus persönlichen Gründen eintreten sollte. Sie haben in diesem Fall jetzt bereits nach einem halben Jahr Anspruch auf Finanzierung pflegerischer Unterstützung durch eine ambulante Pflege oder auch durch den Aufenthalt in einer Kurzzeitpflege-Einrichtung bis zu vier Wochen. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse und in der Pflegeberatung.

Feststellung der Pflegebedürftigkeit

Seit Einführung der Pflegeversicherung wird dem Anspruch auf Leistungen aus der Pflege-

versicherung die Einstufung als pflegebedürftig vorangestellt. Nach Einreichen eines entsprechenden Antrages machen sich Mitarbeiter der Krankenkasse dazu vor Ort ein Bild des Gesundheitszustandes des Patienten, um dann über die Pflegestufe und die zu erbringenden Leistungen zu entscheiden.

Die jeweilige Pflegegeldpauschale richtet sich dann nach der Pflegestufe. Diese wird als Sachleistung an den beauftragten Pflegedienst oder an die Pflegeeinrichtung oder zur Sicherstellung der privaten häuslichen Pflege in voller Höhe an den Pflegebedürftigen gezahlt (bzw. an seinen rechtlichen Betreuer). Die Kombination von Sach- und Geldleistungen ist möglich, um zur Entlastung der privaten Pflege einen Teil des Pflege- und Betreuungsaufwandes durch einen anerkannten Pflegedienst oder/und die Inanspruchnahme von Tagespflegeangeboten zu ermöglichen.

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 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.

Hilfen bei Pflegebedürftigkeit

Arten der Pflege und Leistungen

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 qualifizierter 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.

Ambulante Nachtpflege

Speziell in der Nacht haben manche ältere Menschen Betreuungsbedarf, obwohl sie tagsüber sehr wohl in ihrer eigenen Wohnung zu recht kommen. 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.

24-Stunden-Betreuung

Eine Reihe von Dienstleistern nutzt die vielfältigen Möglichkeiten des Internets zur Vermittlung von Hilfs- und Fachkräften zur rund-um-die-Uhr Betreuung in der eigenen Häuslichkeit. Doch hier ist Vorsicht geboten. So manches Mal findet unter dem Deckmantel der hauswirtschaftlichen Hilfe unverantwortliche Pflege und/oder illegale Handhabung der Sozial- und Arbeitnehmerrechte statt. Im Rahmen des Entsendegesetzes ist es jedoch legal, sozial versichertes und tariflich bezahltes Personal aus dem Ausland hier im Haushalt zu beschäftigen. Informationen und Hilfen zur legalen Vermittlung von hauswirtschaftlichem Personal aus dem Ausland erhalten Sie in der

■ Beratung und Hilfe für pflegende Angehörige



Die Betreuung und Pflege von Angehörigen ist oft eine große Herausforderung – sowohl in physischer als auch in psychischer Hinsicht. Die Fachstelle für pflegende Angehörige bietet Betroffenen Hilfe: mit konkreter Unterstützung, der Vermittlung von Dienstleistern sowie intensiver persönlicher und kostenloser Beratung – auch bei Ihnen zu Hause.

Kompetent, zuverlässig, seriös.

**Sie wollen mehr über uns wissen?
Rufen Sie an: 089/6 20 20-317**

■ Ihre Ansprechpartnerin bei der Fachstelle für pflegende Angehörige der MÜNCHENSTIFT ist Monika Pfaff, Telefon: 089/6 20 20-317
E-Mail: monika.pfaff@muenchenstift.de

Gemeinnützige Gesellschaft der Landeshauptstadt mbH
MÜNCHENSTIFT

Das Zuhause für Münchner Senioren

Informationen: info@muenchenstift.de · www.muenchenstift.de

Ortho-fit das Top-Sanitätshaus

3x in München

Sie erhalten in Wohlfühl-
atmosphäre alle orthopä-
dischen Hilfsmittel
Orthopädische Maßschuhe
Medizintechnik
Krankenpflegeartikel
Rollstühle - Reha-Artikel

Bade- und Toilettenhilfen
Gehilfen - Rollatoren
Korsetten - Maßmieder
Prothesen aller Art



Kompressionsstrümpfe
von Juzo, Medi, Ofa,
Bauerfeind, Sigvaris,
Venenfitnessstudio

Sportfräseinlagen

Kontrolle behalten
mit individuellen
Sporteinlagen von
Ortho-fit

Komforteinlagen
Modeschuheinlagen,
Sensomotorische-
Einlagen,
Diabetikereinlagen,
Längs- und
Quergewölbe-
einbau in Schuhe,
elektronische
Fußdruck- und
Körperstatikmessung

Kultschuhe für die Gesundheit

Die handgearbeiteten Schuhe von Finn Comfort
bestechen durch eine fuß-
gerechte Passform, durch
Bewegungsfreiheit und
einmaligen Laufkomfort.



Rückenbeschwerden?
Fuß- und Gelenkprobleme?
Gehen Sie richtig?

MBT hilft! Lassen Sie sich beraten.



**Artikel zur
Rückengesundheit**

**Altheimer Eck 2, 80331 München - Färbergraben 6, an der Fußgängerzone
Stemplingeranger 6, Neuperlach - Sammelruf 2 35 08 20 - www.ortho-fit.de**

Überragende Qualität ist kein Luxus, sondern Notwendigkeit

Selbständig zu Hause



Geborgenheit fühlen!

Malteser Hilfsdienst gGmbH
Dienststelle Gräfelfing
Bahnhofstraße 2a
82166 Gräfelfing

Ausbildung

- kompetent in die Zukunft

Fahrdienste

- unabhängig und mobil sein

Hausnotrufdienst

- Sicherheit rund um die Uhr

Mahlzeitendienst

- genießen ohne zu kochen

mobile soziale Dienste

- sicher und zuverlässig betreut



Malteser

Noch Fragen? Rufen Sie uns an:
Malteser Gräfelfing

089/8580800



Es ist uns gelungen, kranken, alten und pflegebedürftigen Menschen eine Alternative zum Pflege- und Altenheim anzubieten.



BETREUUNGSSERVICE

Leistungen:

- Reinigungsservice
- Fahr- und Begleitsdienst
- Urlaubsvertretung
- Reisebegleitung
- Tag und/oder Nachtbetreuung möglich
- Einkaufsservice
- 24 Stunden Betreuung

Unverbindliche Beratung gerne auch bei Ihnen zu Hause.

Betreuungsservice
Wackersberger Str. 8
81371 München

Tel. 089 / 767 598 32
(24 Std. erreichbar)
info@muenchenpflege.de

Bogenhausen



Speziell für Senioren



- seniorengerechte 1- bis 3-Zi.-Wohnungen
- Malteser-Betreuungs- und Pflegeservice
- erholsamer Wellnessbereich
- geselliges Wohnen unter Gleichaltrigen
- Probe-Wohnen möglich
- Nähe U4 und S8 ■ bezugsfertig



Musterwohnung: Hochstiftsweg 29,
Mo. / Di. / Mi. / Fr. 16–18 Uhr,
Sa. / So. / Feiertag 14–17 Uhr,
Telefon 089/999 39 60

1,5-Zimmer-Wohnung,
ca. 49 m² Wfl., Terrasse € 192.800,-
3-Zimmer-Wohnung,
ca. 78 m² Wfl., Terrasse € 299.900,-

Mietbeispiele:

1,5-Zimmer-Wohnung,
ca. 49 m² Wfl., Balkon € 985,-*
2-Zimmer-Wohnung,
ca. 57 m² Wfl., Terrasse € 1.139,-*

*Kaltmiete zzgl. NK/KT/ Malteser-Pauschale (wenn gewünscht)

Fragen Sie jetzt nach unserem Angebot für Kapitalanleger!



Seniorenheim Maria-Stadler-Haus

Seit 1987 in der Ortsmitte
Kompetentes, engagiertes Team
Kein Heim, ein Zuhause
Kommen Sie einfach vorbei!

Salmdorferstr. 2, 85540 Haar
Tel.: 089-460002-512
info@msh-haar.de



1-, 1½-, 2 - und 3 - Zimmer - Appartements

Wir gewährleisten eine 24-stündige Versorgung!

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

Verkehrsverbindungen:

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



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

WOHNEN UND LEBEN WIE IN DER GROßFAMILIE WOHNGEMEINSCHAFT



„Hestia“



Wir bieten in unserer Kleingruppe Betreuung im Alter, selbstverständlich auch mit Pflege an. Wir setzen hierbei bewusst auf eine Kleingruppe, denn so kann unser Team natürlich auf die individuellen Bedürfnisse und Wünsche eines jeden einzelnen Menschen eingehen und die gewohnten Lebensweisen fortsetzen. Selbstverständlich sind bei uns alle Pflegestufen und Krankheitsbilder herzlich willkommen. Unsere Wohngemeinschaft befindet sich im schönen Stadtteil Bogenhausen. Für Terminvereinbarungen bezüglich einer persönlichen Besichtigung Ihrerseits oder bei offenen Fragen stehen wir Ihnen gerne telefonisch unter **089/45079664** zur Verfügung. Herzlichst Ihr Team **Hestia**.



www.wohngemeinschaft-hestia.de

Seniorenwohnheim Nymphenburg - zu Hause am Schloss

*Gepflegte Wohnungen bis 72 qm
Individueller Service nach Wunsch
Pflege "rund um die Uhr" mit TÜV*



Tel. 089/ 179194-0 www.seniorenwohnheim.de
Seniorenwohnheim Nymphenburg Menzinger Strasse 1 80638 München



Stadtsparkasse München.
Gut in jeder Lebensphase.

Genießen Sie Ihren Ruhestand. Wir sorgen für Ihre Finanzen.

- Ganzheitliche Betreuung
in allen finanziellen Fragen
- Alters- und Pflegevorsorge
- Nachlassplanung
- Immer in Ihrer Nähe!

Die Bank unserer Stadt.

 Stadtsparkasse
München

Ernährung im Alter

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 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 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 zu 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.

Leckere Menüs ins Haus gebracht!



München – Mit einem Angebot von über 220 Menüs bietet der Menüservice der AWO München seinen Kunden die wahrscheinlich längste Speisekarte der Stadt.

Ganz nach dem persönlichen Geschmack der Kunden können sieben Menüs mit Hilfe des bebilderten Menüauswahlkataloges ausgesucht

werden. Beim Mahlzeitendienst bestellt, bringt dieser einmal in der Woche die sieben tiefkühlfrischen Menüs direkt in Haus. Auch wer eine bestimmte Diät einhalten muss, braucht beim Menüservice der AWO nicht auf den Genuss zu verzichten. Spezielle Diäten, wie Menüs mit BE-Kennzeichnung für Diabetiker oder cholesterinarme Menüs, machen die gesunde

Ernährung zum Vergnügen.

„Als angenehm empfinden es viele Senioren, dass die Menüs tiefkühlfrisch angeliefert werden. So können sie zeitlich unabhängig selbst bestimmen, was und wann sie essen möchten“, so eine Mitarbeiterin des AWO-Menüservice. „Kurz vor dem Essen wird das Menü in der Mikrowelle oder im Backofen erhitzt. Aber auch, wer seine Menüs heiß gebracht bekommen möchte, ist bei unserem Menüservice richtig. Hier kann man täglich aus 6 verschiedenen, leckeren Menüs auswählen.“

Nähere Informationen gibt Ihnen der Menüservice unter der Telefonnummer **089-4302435**. **Der Menü-Katalog wird Ihnen kostenlos und unverbindlich zugeschickt.**



Genießen Sie täglich Ihr Lieblingsgericht!



- große Auswahl schmackhafter Menüs
- zuverlässiger und freundlicher Service
- bestellbar auch Sonn und Feiertag

Menüservice München,
Partner der AWO,

Jetzt anrufen und genießen:
☎ 089-4302435

Finanzen im Alter

Gerade im Alter ist der Umgang mit dem eigenen Vermögen ein sensibles Thema. Was man oft ein Leben lang aufgebaut hat, soll nun den Erhalt der Lebensqualität sicherstellen.

Wichtig ist jetzt vor allem eine faire und kompetente Beratung, die sich allein am Bedarf und der individuellen Lebenssituation orientiert. Um so schockierender ist vor diesem Hintergrund, dass Banken und Finanzvertriebe alte Menschen häufig ganz bewusst in den Fokus für ihre Verkaufsaktionen nehmen. So wurden zahlreiche Rentner im letzten Jahr Opfer der Lehmanpleite, als sich angeblich todsichere Zertifikate in Luft auflösten. Wie können Sie sich wirksam schützen?

a) Protokollieren Sie jedes Beratungsgespräch selbst mit und lassen Sie Ihren Berater unterschreiben.

b) Lassen Sie sich alle Provisionen schriftlich offenlegen, frängen Sie nach laufenden Bestandsprovisionen und verdeckten Kosten.

c) Kaufen Sie nichts, was Sie nicht wirklich verstanden haben – das Rad wird in der Regel nicht neu erfunden.

d) Entscheiden Sie nie unter Zeitdruck.

Am besten ist, Sie suchen sich gleich einen unabhängigen Honorarberater. Dieser verdient ausschließlich an der Beratungsgebühr, die er Ihnen in Rechnung stellt. So ist er in der Beratung nicht darauf angewiesen, Ihnen etwas zu verkaufen. Honorarberater finden Sie über den sogenannten VDH (Verband der Honorarberater) oder auch bei der quirin bank.

Das zweite zentrale finanzielle Thema im Alter ist die Finanzierung von Hilfe und Pflege.



OFFENER BRIEF VON KARL MATTHÄUS SCHMIDT AN MÜNCHENER PRIVATANLEGER

DIE ZEIT IST REIF FÜR EIN NEUES, FAIRES PRIVATE BANKING

Sehr geehrte Bankkunden und Privatanleger,

die aktuelle Finanzmarktkrise hat eines deutlich gemacht: Wir brauchen eine Rückbesinnung auf die Wurzeln des Bankgeschäftes. Das heißt: die Bereitstellung von echten Dienstleistungen für den Kunden. Wir brauchen neue Banker. Und zwar: neue Banker mit alten Tugenden. Wir brauchen wieder Banker, die wirklich Dienstleister sind und Dienst am Kunden tun wollen. Wir bei der quirin bank tun das schon heute.

So haben wir mit unserem Geschäftsmodell den klassischen Interessenkonflikt zwischen Kunde und Bank aufgelöst. Bankenmodelle, die auf Eigenkapitalrenditen von 25 Prozent und mehr abzielen, können den Bedürfnissen der Kunden nach Sicherheit, Verlässlichkeit und nachhaltigem Vermögenswachstum nicht gerecht werden. Auf der einen Seite stehen Gebühreneinnahmen um jeden Preis und auf der anderen Seite steht der Wunsch nach fairer und verlässlicher Beratung – die Diskrepanz könnte nicht größer sein. Die Bankkunden haben längst gespürt: Hier geht es nicht mehr um ihren Gewinn, hier geht es einzig um den Gewinn der Bank.

Die quirin bank hat ihr Geschäftsmodell deshalb konsequent darauf ausgerichtet, Gewinne für den Kunden zu erwirtschaften. Wie machen wir das? Ganz einfach: Wir lassen uns nur von einer Seite bezahlen, nämlich vom Kunden. Provisionen und versteckte Gebühren, die in vielen komplexen Bankprodukten enthalten sind, zahlen wir an unsere Kunden zurück. Dies ermöglicht es uns, unsere Kunden völlig unabhängig von hauseigenen Produkten oder Trends, die in der Finanzbranche gerade in Mode sind, zu beraten.

Teure Hebelprodukte, komplexe Zertifikate und Schachtelprodukte, die keiner mehr versteht, kommen in unserer Beratung nicht vor. Vielmehr arbeiten wir wie ein Steuerberater oder Anwalt, der sein ganzes Wissen in den Dienst des Kunden stellt. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Unsere Vermögensverwaltung hat in diesen turbulenten Börsenzeiten im Durchschnitt über 6 Prozent Rendite für unsere Kunden erwirtschaftet!

Als mittelständisch orientiertes Unternehmen sehen wir uns in der Tradition inhabergeführter Banken. Dementsprechend haben die Entscheidungsträger ihr eigenes Vermögen in die Bank investiert. Auch deshalb haben wir uns frühzeitig entschlossen, weder mit eigenem Geld noch mit dem Geld unserer Kunden zu spekulieren. Das kommt unseren Kunden jetzt zugute. Gerade für ältere Anleger ist Sicherheit das oberste Gebot.

Sehr geehrte Bankkunden, die Zeit ist reif für neue, nachvollziehbare und transparente Geschäftsmodelle in der Finanzbranche. Insbesondere für Banken, die wieder Dienst im Interesse des Kunden tun. Für Anleger, die aufmerksam, kostenbewusst und kritisch die aktuellen Angebote prüfen, gibt es heute schon eine Alternative am Markt. Grund genug also, sich für einen Augenblick von den aktuellen Hiobsbotschaften zu befreien und mit neuen, ehrlichen Lösungen in die Zukunft zu starten.

Wenn Sie wissen wollen, ob Ihr Vermögen aktuell in Gefahr ist, oder wenn Sie sich ganz einfach dafür interessieren, wie die quirin bank konkret arbeitet – dann schicken Sie uns bitte eine kurze E-Mail mit Ihren persönlichen Kontaktdaten an nikolaus.braun@quirinbank.de oder rufen Sie unseren Niederlassungsleiter Dr. Nikolaus Braun direkt an: **Tel: 089-23 23 915-11**

Ihr



Karl Matthäus Schmidt
Vorstandssprecher der quirin bank AG, Berlin
www.quirinbank.de

**JETZT GELTEN NEUE GESETZE
FÜR VERMÖGEN AB 50.000 EURO**



quirin bank
Das neue Private Banking

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.



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

Vorsorgevollmacht

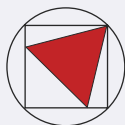
Sie wird ausgestellt auf eine Person Ihres Vertrauens. Für den Fall, dass Sie in Situationen kommen, in denen Sie wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst treffen können, beispielsweise im Falle eines Komas oder bei einer demenziellen Erkrankung, kann diese Vertrauensperson in Ihrem Namen agieren. Im 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.



Notariell aufgesetztes 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.



**Betreuungsverein
für Münchner
Bürgerinnen und
Bürger - BMB**

Gravelottestraße 8
81667 München

Tel. 089 630230-10
Fax 089 630230-12
E-Mail bmb@projekteverein.de
www.projekteverein.de



**Kostenlose Beratung zu Vollmacht
und Betreuungsverfügung.**

**Ihr kompetenter Ansprechpartner
rund um die ehrenamtliche
rechtliche Betreuung.**

**Gefördert von der
Landeshauptstadt München.**

Träger: gemeinnützige GmbH des Projektvereins
Korporatives Mitglied der Arbeiterwohlfahrt Landesverband Bayern



Ein
weiser
Zug...



STÄDTISCHER BESTATTUNGSDIENST



Vorsorge zu Lebzeiten

Telefon 0 89/2 31 99 02 • www.bestattungsdienst-muenchen.de



AHORN-GRIENEISEN BESTATTUNGEN

Alles in sicheren Händen
Vorsorge und Bestattung

Baldurstraße 27 | Haus der Trauerkultur
Damenstiftstraße

Tag & Nacht für Sie
089/157 99 80

2 x in München

BESTATTUNGSDIENST *FRIEDE*

Seit 40 Jahren für Sie da.

Gedanken über den Tag hinaus

- eingehendes Beratungsgespräch - auf Wunsch Hausbesuche
- eigene Vorstellungen für eine Bestattung festlegen und Hinterbliebenen die Last abnehmen
- Absicherung der Kosten z.B. durch eine günstige Sterbegeldversicherung

Neuhausen	Leonrodstr. 9	089 / 139 88 30
Feldmoching	Josef-Frankl-Str. 58a	089 / 312 00 905

Tag & Nacht für Sie
dienstbereit

Thomas Schmid

TRAUER- UND BESTATTUNGSDIENSTE

Erdbestattung Feuerbestattung Vorsorge

Ihr persönlicher
Bestattungsdienst



In guten Händen sein...

jederzeit für Sie
erreichbar:
Tel.: 089 - 68 30 68

www.musik-und-trauer.de



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 (Kirchgemeindeamt 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.

Bestattungstradition seit über 160 Jahren



www.trauerhilfe-denk.de

www.trauervorsorge.de

TrauerHilfe **DENK** TrauerVorsorge

WIR HELFEN WEITER

25 x in München und Umgebung

- individuelle Bestattungsvorsorge mit finanziellen Absicherungsmöglichkeiten
- auf Wunsch Hausbesuche in und um München
- Erledigung aller Behördengänge und Besorgungen
- Gestaltung von Trauerdrucksachen und -anzeigen

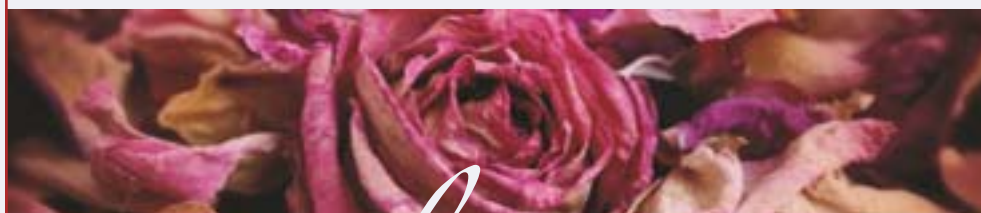
Tag & Nacht für Sie erreichbar
089/620 10 50

Bogenhausen: Normannenplatz 2 | Großhadern: Immastr.1 | Haidhausen: Ismaninger Str.7
Harlaching: Seybothstr.66 | Nymphenburg: Baldurstr.29 | Obermenzing: Bergsonstr.41
Ostfriedhof: St.-Bonifatius-Str.8 | Pasing: Bodenseestr.7 | Perlach: Ottobrunner Str.145
Waldfriedhof: Würmtalstr.20 | Zentrum: Augsburg Str.23/Ecke Lindwurmstraße

BESTATTUNGEN & ÜBERFÜHRUNGEN & VORSORGE



Wir begleiten Sie als Familienbetrieb auf Ihrem Weg und stehen Ihnen in allen Fragen der Bestattung, Vorsorge sowie Überführungen jederzeit zur Seite.



Angelis Bestattungen
denn Mensch sein hört mit dem Tod nicht auf.

Lindwurmstraße 45 . 80337 München . Tel. 089 - 125 969 24

*Zuhause
in besten Händen*

Seniorenwohnen BRK

**Die eigenen 4 Wände genießen.
Leben, wie es mir gefällt.**
www.seniorenwohnen.brk.de

Sich sicher und geborgen fühlen und eine besondere Lebensqualität genießen. In ihren 27 Einrichtungen an den schönsten Fleckchen Bayerns gewährleistet die Sozialservice-Gesellschaft des BRK, eine gemeinnützige Gesellschaft des Bayerischen Roten Kreuzes, kompetente, qualifizierte Pflege und eine liebevolle Betreuung von Menschen im Ruhestand.

Exklusiv für Sie in München und Bad Tölz:

Seniorenwohnen Westpark
in München, Tel.: 089 5798-0

▶ **Betreutes Wohnen, Ambulanter Dienst,
Wohnbereich Pflege, Kurzzeitpflege**

Seniorenwohnen Kieferngarten
in München, Tel.: 089 323003-0

▶ **Wohnbereich Rüstige, Ambulanter Dienst,
Wohnbereich Pflege, Kurzzeitpflege**

Seniorenwohnen Pasing-Westkreuz
in München, Tel.: 089 8893-0

▶ **Wohnbereich Pflege, Kurzzeitpflege,
Wohnbereich Demenz**

Seniorenwohnen „Haus am Park“
in Bad Tölz, Tel.: 08041 506-0

▶ **Betreutes Wohnen, Ambulanter Dienst,
Wohnbereich Pflege**

Vereinbaren Sie ein persönliches Gespräch oder informieren Sie sich unter www.seniorenwohnen.brk.de

Sozialservice-Gesellschaft
des Bayerischen Roten Kreuzes GmbH



Caritas

Nah. Am Nächsten

Ihr Partner und Ratgeber in Sachen Pflege.



Wenn's ums Leben im Alter geht, ist die Caritas Ansprechpartner Nr. 1 in München. Wir bieten für alle Bedürfnisse die perfekte Lösung: maßgeschneiderte Pflege in Ihren eigenen vier Wänden oder umfassende und individuelle Betreuung in einem unserer Altenheime mit traumhafter Aussicht und gemütlicher Atmosphäre.

Jetzt schon informieren:

www.caritas-pflegehotline.de



Die Pflege-Hotline*

0180 5 228 338

*Mo-Fr von 8-20 Uhr für 14 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom (ggf. abweichende Preise für Mobilfunkanrufe)

