

Informationen für ältere Menschen und deren Angehörige

Stadtbezirk 19

Thalkirchen
Obersendling
Forstenried
Fürstenried
Solln



Bezirksausschuss des
19. Stadtbezirkes
Landeshauptstadt
München

Stand: 2018

Impressum

Herausgeber: **REGSAM 19**
(Regionalisierung sozialer Arbeit in München)

Redaktion: Arbeitsgruppe des
Facharbeitskreises Alte Menschen

Darina Aktas, Hans-Jürgen
Gerhards, Waltraud Hörnchen,
Birgit Lang, Marianne Möser,
Petra Vauth

Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Mit freundlicher Unterstützung des Bezirksausschuss 19.

Druck: Projekt Print
Auflage: 3000 Stück

Stand: Mai 2018

Die Inhalte dieser Broschüre sind auch im Internet
abrufbar unter: www.regsam.net

Weitergehend können Sie sich im Internet unter
www.regsam.net informieren, einem Einrichtungsverzeichnis
für ganz München.

Inhalt

| | Seite |
|--|--------------|
| Grußworte | 4 |
| 1. Beratung | 8 |
| 2. Ambulante Alten- und Krankenpflege | 17 |
| a. Pflegedienste | 17 |
| b. Gruppen für pflegende Angehörige | 21 |
| c. Ambulante Hilfen zu Hause | 21 |
| 3. Hilfe bei Demenzerkrankungen | 26 |
| Betreuungsgruppen | 29 |
| 4. Tagespflege | 29 |
| 5. Kurzzeitpflege | 33 |
| 6. Palliativ- und Hospizversorgung | 34 |
| 7. Pflegehilfsmittel / Sanitätshäuser | 37 |
| 8. Wohnen im Alter | 38 |
| a. Alten- und Pflegeheime | 39 |
| b. Betreutes Wohnen | 41 |
| c. Altenwohnanlagen | 42 |
| d. Wohnungsanpassung | 43 |
| e. Weitere Wohnformen | 44 |
| 9. Rund ums Essen/ Münchner Tafel | 45 |
| 10. Hausnotruf | 48 |
| 11. Nachbarschaftshilfen / Hauswirtschaftliche Versorgung | 49 |
| 12. Selbsthilfe | 52 |
| 13. Treffpunkte | 52 |
| a. Kirchengemeinden | 52 |
| b. Sportvereine | 56 |
| c. Sonstige Treffpunkte | 57 |
| 14. Ehrenamt / Bürgerschaftliches Engagement | 58 |
| 15. Günstiger leben in München | 59 |
| 16. Wichtige Adressen und Rufnummern | 62 |

Grußwort

Bezirksausschuss 19 der Landeshauptstadt München Thalkirchen – Obersendling – Forstenried Fürstenried – Solln

Grußwort des Bezirksausschussvorsitzenden
Dr. Ludwig Weidinger



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger!

Zunächst ist man überrascht vom Umfang dieser Broschüre. In unserem und den angrenzenden Stadtvierteln sowie Gemeinden gibt es tatsächlich sehr viele soziale Einrichtungen und Institutionen, die wir häufig nur unbewusst wahrnehmen oder auch gar nicht kennen.

Diese Broschüre listet die vielen Angebote umfassend und übersichtlich auf. Mit den Adressen, Telefonnummern, Öffnungszeiten, E-Mail- und Internetadressen sind alle wichtigen Informationen zur Kontaktaufnahme zusammengestellt. Es findet sich schnell der richtige Ansprechpartner in allen Lebenslagen.

Viele Dienste sind professionell organisiert. Andere arbeiten mit der Unterstützung von Ehrenamtlichen und wieder andere sind allein von Ehrenamtlichen getragen. Erfreulich wäre es, wenn diese Broschüre nicht nur zur Kontaktaufnahme beiträgt, sondern auch anregt, sich ehrenamtlich zu engagieren.

Denn es sind nicht nur die unbedingt notwendigen professionellen Angebote, sondern vor allem auch die vielfältigen von Freiwilligen getragenen Angebote, die einen wichtigen Beitrag zum sozialen Zusammenleben leisten und dafür sorgen, dass wir uns alle in unserem Stadtteil wohl fühlen.

Allen, die sich für unsere Mitbürgerinnen und Mitbürger einsetzen, egal ob professionell oder ehrenamtlich, möchte ich auch im Namen des Bezirksausschusses 19 recht herzlich danken. Ohne dieses Engagement würde unserem Viertel etwas Wichtiges fehlen.

Zuletzt möchte ich mich bei denen bedanken, die die Idee für diese Broschüre hatten, und bei allen, die dazu beitragen, dass diese immer wieder auf den aktuellen Stand gebracht wird.

Dr. Ludwig Weidinger
Bezirksausschussvorsitzender

REGSAM – Regionalisierung sozialer Arbeit in München

Grußwort des REGSAM - Moderators
Dr. Basilios Mylonas



Liebe Bürger_innen der Stadtteile Thalkirchen, Obersendling, Forstenried, Fürstenried und Solln,

Dank der großen Nachfrage ist es wieder soweit: Der REGSAM Facharbeitskreis Alte Menschen hat die Broschüre für Senior_innen überarbeitet und auf den neuesten Stand gebracht. Die Kolleg_innen haben die Kontaktadressen und Daten der alten Broschüre aktualisiert und neue angefügt, die für die Unterstützung, Hilfe und Versorgung älterer Menschen im Münchner Süden nützlich und hilfreich sind.

Dies ist umso wichtiger, da der Stadtteil wie kaum ein anderer im Wandel begriffen ist, viele Menschen neu zuziehen und die Region 19 das Stadtviertel in der Landeshauptstadt mit dem höchsten Anteil älterer Menschen ist. Die Stadt wie auch die

Verbände der freien Wohlfahrtspflege tragen dieser Entwicklung nicht zuletzt durch den Ausbau sozialer Einrichtungen und Dienste Rechnung.

Mit der Erweiterung der Angebote allein ist es aber nicht getan, auch die Bürger_innen vor Ort und damit die Adressaten der Angebote müssen aktuell informiert werden.

Dem trägt die aktualisierte Neuauflage Rechnung. Durch sie werden nicht zuletzt auch der Gemeinsinn der Bürger_innen, der Einrichtungen und ihre Identifizierung mit ihrem Stadtteil gefördert.

Ich möchte den Initiator_innen aus dem Facharbeitskreis für Ihre Arbeit und Ihr Engagement danken und wünsche sowohl den Bürger_innen als auch den Kolleg_innen aus allen Bereichen sozialer Arbeit gute Orientierung und viele Informationen über die Angebote der Hilfe für ältere Menschen in der Sozialregion 19.

Dr. Basilios Mylonas
REGSAM- Moderator

1. Beratung

Die folgenden Einrichtungen beraten ältere Menschen und ihre Angehörigen kostenlos zu verschiedensten Fragen oder bei unterschiedlichsten Problemlagen.

Sie vermitteln an entsprechende Einrichtungen und informieren bei rechtlichen sowie finanziellen Angelegenheiten. Ebenso unterstützen sie in Krisen- und Konfliktsituationen sowie bei familiären Problemen. Hausbesuche sind im Bedarfsfall möglich. In den meisten Fällen ist eine telefonische Terminvereinbarung empfehlenswert.

Die Mitarbeiter_innen der Beratungsstellen unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht und beraten kostenlos.

Die Alten- und Service-Zentren (ASZ) sind Ansprechpartner in den jeweiligen Stadtteilen. Hauptziele sind Unterstützung beim Verbleib in der eigenen häuslichen Umgebung, Stärkung und Erhalt von Selbstständigkeit und Gesundheit, sowie Vermeidung von Vereinsamung, Isolation und Ausgrenzung.

Die ASZ bieten

- Information und Beratung
- Konkrete Hilfen zur Unterstützung im Alltag
- Hilfen im Umgang mit Behörden
- Gruppenangebote zu verschiedenen Themen
- Betreuungsangebote für Menschen mit psychischen Veränderungen oder Demenzerkrankungen
- Vorträge, jahreszeitliche Feste und Besichtigungen
- vielfältiges Angebot an Kursen
- gezielte Angebote für Menschen mit Migrationshintergrund
- Vermittlung sowie Einsatzmöglichkeiten von Ehrenamtlichen

Alten- und Service-Zentrum Fürstenried

Züricher Str. 80 81476 München
Tel.: 75 95 511 Fax: 74 59 121
Internet: www.asz-fuerstenried.de
E-Mail: info@asz-fuerstenried.de

Alten- und Service-Zentrum Solln-Forstenried

Herterichstr. 58 81479 München
Tel.: 75 07 54 70 Fax: 75 07 54 720
Internet: www.asz-solln.de
E-Mail: asz-solln@caritasmuenchen.de

Alten- und Service-Zentrum Thalkirchen

Emil-Geis-Str. 35 81379 München
Tel.: 74 12 779- 0 Fax: 74 12 779- 55
Internet: www.brk-muenchen.de
E-Mail: asz-thalkirchen@brk-muenchen.de

Einzelheiten entnehmen Sie bitte den jeweiligen Angebotsheften.

Präventive Hausbesuche für ältere Menschen

werden in allen drei oben genannten Alten- und Service- Zentren angeboten.

Schwerpunkte: Information und Beratung zu Hilfsangeboten bei verschiedenen Bedarfslagen

Auf Wunsch kann Kontakt zu den hilfeleistenden Organisationen und Diensten hergestellt werden.

Städt. Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege

Burgstr. 4, Raum 121

80331 München

Tel.: 233 - 96 966

Fax: 233 - 21 973

Internet: www.muenchen.de/beschwerdestelle-altenpflege

E-Mail: staedtische_beschwerdestelle.altenpflege@munchen.de

Träger: Landeshauptstadt München

Schwerpunkt: Bearbeitung von Bürgerbeschwerden zu stationären Pflegeeinrichtungen, ambulanten Pflegediensten, Einrichtungen des Betreuten Wohnens oder alternativer Wohnformen in München

Betreuungsverein des Sozialdienstes katholischer Frauen München e.V.

Dachauerstr. 48

80335 München

Tel.: 55 981 - 0

Fax: 55 981 - 266

Internet: www.skf-muenchen.de

E-Mail: info@skf-muenchen.de

Träger: Sozialdienst kath. Frauen München e.V.

Sprechstunde im ASZ Fürstenried:

jeden 2. Dienstag im Monat von 14.00 - 16.00 Uhr

Züricher Str. 80

81476 München

Tel.: 75 95 511

Schwerpunkte: Beratung zum Betreuungsrecht einschließlich Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen und Patientenverfügungen

Weitere Angebote:

Qualifizierungen von ehrenamtlichen Helfer_innen, Vorträge und Informationen zu Vorsorgemöglichkeiten, Führung von rechtlichen Betreuungen sowie fachliche Begleitung von ehrenamtlichen Betreuer_innen

**Gerontopsychiatrischer Dienst München Süd
Ambulante Beratungsstelle**

Garmischer Str. 211 81377 München
Tel.: 51 77 72 300 Fax: 51 77 72 399
Internet: www.caritas-laim-sendling.de
E-Mail: gpd-sued@caritasmuenchen.de

Träger: Caritasverband e.V.

Schwerpunkte: Beratung für Menschen ab dem 60. Lebensjahr mit seelischen Schwierigkeiten und/oder psychischen Erkrankungen sowie für deren Angehörige, Hilfestellung im Umgang mit Ämtern, Vermittlung von weiterführenden Hilfen, Gruppenangebote

Weiterer Schwerpunkt: Intensiv betreutes Einzelwohnen

Angebot für psychisch erkrankte Menschen ab dem 60. Lebensjahr, die in ihrer eigenen Wohnung leben sowie bei der Bewältigung ihres Alltags Hilfe und Unterstützung benötigen. Den Senior_innen soll es ermöglicht werden, in ihrem gewohnten Lebensumfeld zu bleiben und ein weitgehend selbstständiges Leben zu führen.

Caritas-Zentrum Laim / Sendling

Garmischer Str. 211 81369 München
Tel.: 74 37 50 16 Fax: 760 27 03
Internet: www.caritas-laim-sendling.de
E-Mail: gsa-sendling@caritasmuenchen.de

Träger: Caritasverband e.V.

Schwerpunkt: Allgemeine soziale Beratung

Einzugsbereich: Sendling, Obersendling, Thalkirchen

Caritas Soziale Beratung Neuforstenried

Königswieser Str. 12

81475 München

Tel.: 75 91 051

Fax: 74 55 95 11

Internet: www.caritas-neuforstenried.de

E-Mail: veronika.petermaier@caritasmuenchen.de

Träger: Caritasverband e.V.

Schwerpunkte: Beratung bei persönlichen, sozialen und wirtschaftlichen Problemen für Menschen bis 60 Jahre

Einzugsbereich: Fürstenried, Forstenried, Solln

Sozialbürgerhaus Plinganserstraße

Plinganserstr. 150

81369 München

Tel.: Infothek: 233 - 96 800

Fax: 233 - 34 812

Internet: www.muenchen.de

E-Mail: sbh-pli.soz@muenchen.de

Träger: Landeshauptstadt München

Schwerpunkte: Beratung und Hilfen aller Art

Einzugsbereich: Fürstenried, Obersendling, Solln, Thalkirchen

Fachstelle häusliche Versorgung im Sozialbürgerhaus

Plinganserstr. 150

81369 München

Tel.: Infothek: 233 - 96 800

Fax: 233- 34 812

Träger: Landeshauptstadt München

Schwerpunkte: Beratung zu allen Fragen der häuslichen Versorgung, insbesondere zum Thema Pflege

Einzugsbereich: Fürstenried, Obersendling, Solln, Thalkirchen

**Fachstelle für pflegende Angehörige
Caritas München West**

Tel.: 82 99 200

Fax: 82 12 891

Internet: www.caritas-muenchen-sued-west.de

E-Mail: czwest-wuermtal@caritasmuenchen.de

Träger: Caritas Verband München-Freising e.V.

Sprechstunde im ASZ Solln-Forstenried:

jeden 1. Freitag im Monat von 9.00 - 13.00 Uhr

Herterichstr. 58

81479 München

Terminvereinbarung unter Tel.: 82 99 200

Schwerpunkte: Beratung zu den Themen Krankheitsbilder, Pflegeleistungen, sonstige Leistungen, Entlastungsangebote, psychosoziale Beratung und Begleitung.

Weitere Angebote: Gesprächsgruppen, geschulte Helfer zur stundenweisen Entlastung zu Hause, Schulungen für Angehörige, Vorträge.

Einzugsbereich: Solln, Forstenried, Fürstenried,

Gesundheitsladen München e.V.

Patientenberatung

Astallerstr. 14

80339 München

Tel.: 77 25 65

Fax: 72 50 474

Internet: www.gl-m.de

E-Mail: mail@gl-m.de

Träger: Der Gesundheitsladen München e.V.

Schwerpunkte: Eine unabhängige Beratung im Gesundheitswesen für alle Bürger_innen, Orientierungshilfe und Wegweisung im Gesundheitswesen, Aufklärung über Patientenrechte, Beratung und Hilfe bei Beschwerden über Mängel in der Gesundheitsversorgung

Sozialverband VdK Kreisverband München

Grillparzerstr. 16 81675 München
Tel.: 89 08 32 - 0 Fax: 89 08 32 - 200

Internet: www.vdk.de/kv-muenchen

E-Mail: kv-muenchen@vdk.de

Beratung nach Terminvereinbarung;
die Mitgliedschaft im VdK ist erforderlich.

Träger: VdK

Sprechstunde im ASZ Fürstenried

jeden 4. Dienstag im Monat, 09.00 - 12.00 Uhr
(nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung)
Züricher Str. 80 81476 München

Schwerpunkt: Beratung und Vertretung im Sozialrecht,
z.B. bei Rente, Behinderung und Pflege.

Beratungstelefon Pflege und Wohnen

(kostenlos und unabhängig)
Mo - Fr 8.00 - 12.00 Uhr, Do 15.00 - 18.00 Uhr
Tel.: 21 17 - 112

Beratungstelefon Leben mit Behinderung

(kostenlos und unabhängig)
Mo - Fr 9.00 - 12.00 Uhr, Do 15.00 - 18.00 Uhr
Tel.: 21 17 - 113

Weitere Angebote: Die Ortsverbände organisieren
Veranstaltungen, Ausflüge und gesellige Treffen.

Informationen hierzu von:

| | |
|-----------------------------------|------------------|
| Hans-Jürgen Gerhards (Vors.) | Tel. 75 35 07 |
| Waltraud Hörnchen (stellv.-Vors.) | Tel. 75 56 503 |
| Monika Reim (stellv. Vors.) | Tel. 79 07 01 78 |

**Beratungs- und Vernetzungsstelle
rosa Alter für ältere Lesben, Schwule und Transgender**

Lindwurmstr. 71 (Eingang im Hof), 80337 München

Tel.: 54 333 - 119 / - 120 / - 124

Internet: www.rosa-alter.de

E-Mail: info@rosa-alter.de

Träger: Münchner Aids-Hilfe

Schwerpunkt: Das Beratungsangebot richtet sich an Senior_innen (50+), die bi- oder homosexuell leben, sowie an Trans*personen dieser Altersgruppe, die in unterschiedlichen Fragestellungen rund um das Älterwerden Unterstützung benötigen. Es wird eine individuelle und vertrauensvolle Beratung angeboten, die per Telefon oder E-Mail, aber auch im persönlichen Gespräch stattfinden kann.

BRK – Kreisverband München

Perchtinger Str. 5 81379 München

Tel.: 23 73 - 0 Fax: 23 73 - 400

Internet: www.brk-muenchen.de

E-Mail: service@brk-muenchen.de

Träger: BRK

Schwerpunkte: Beratung und Hilfe aller Art

Weitere Angebote:

Tagesklinik Süd (für) Psychiatrie und Psychotherapie
(Tel.: 2372 - 580)

Krebsberatungsstelle (Tel.: 2373 - 276/8),

Krankenhausbesuchsdienst (Tel.: 2373 - 472),

Schuldner- / Insolvenzberatung (Tel.: 2373 - 343)

Fachstelle für pflegende Angehörige (Tel.: 2373 - 111)

Die Seniorenvertretung im 19. Stadtbezirk

Die 25 gewählten Seniorenvertreter_innen kommen aus allen Teilen des Stadtbezirks und kümmern sich vor Ort um die Belange der älteren Mitbürger_innen. Sie haben Kontakt zu allen Gruppen und Einrichtungen im Stadtbezirk, nehmen Anregungen und Wünsche auf und tragen sie in die jeweiligen zuständigen Gremien weiter. Zudem gibt es regelmäßige Sprechstunden und Beratungen des Seniorenbeirats der Landeshauptstadt München zu allen seniorenrelevanten Themen.

Geschäftsstelle des Seniorenbeirats der Landeshauptstadt München

Burgstr. 4

80331 München

Tel.: 233 - 21 166

Fax: 233 - 25 428

Internet: www.seniorenbeirat-muenchen.de

2. Ambulante Alten- und Krankenpflege

2a. Pflegedienste

Ambulante Alten- und Krankenpflege bedeutet Versorgung und Pflege alter oder kranker Menschen in der gewohnten häuslichen Umgebung. Pflegedienste gibt es von gemeinnützigen sowie von privaten Anbietern.

Die **Münchner Pflegebörse** gibt auch Auskunft über ambulante Pflegedienste in München Stadt und Landkreis.

Telefon: 62 00 02 22

Faxabruf: 62 00 02 23

Internet: www.muenchnerpflegeboerse.de

E-Mail: info@muenchnerpflegeboerse.de

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Auswahl von Pflegediensten, die im Stadtbezirk 19 tätig sind.

Caritas Ambulanter Pflegedienst München West und Neuforstenried

Landsberger Str. 155 80687 München

Tel.: 89 11 660

Träger: Caritasverband e.V.

Einzugsbereich: Fürstenried, Solln, Forstenried

Caritas Sozialstation Laim / Sendling

Garmischer Str. 211 81377 München

Tel.: 51 77 72- 100 **Fax:** 51 77 72- 299

Internet: www.caritas-laim-sendling.de

E-Mail: pdl-laimsendling@caritasmuenchen.de

Träger: Caritasverband e.V.

Einzugsbereich: Sendling/ Westpark, Thalkirchen

Ambulante Pflegestation des Caritasvereins Solln e.V.

Grünbauerstr. 45 81479 München

Tel.: 79 41 35 **Fax:** 79 10 98 32

Träger: Caritasverein Solln e.V.

Einzugsbereich: Solln

Diakoniestation

Ambulanter Pflegedienst Martha Maria Pullach – Solln

Wolfratshausenerstr. 99 81479 München

Tel.: 72 76 - 549 **Fax:** 72 76 - 548

Internet: www.martha-maria.de

E-Mail: Diakoniestation.Muenchen@martha-maria.de

Träger: Martha-Maria Altenhilfe gGmbH

Einzugsbereich: Solln, Pullach

Evangelischer Sozialdienst der Andreaskirche

Walliser Str. 13 81475 München

Tel.: 75 77 77 Fax: 75 60 77

Internet: www.esd-m-fuerstenried.de

E-Mail: info@esd-m-fuerstenried.de

Träger: Evangelischer Sozialdienst e.V.

Einzugsbereich: Fürstenried, Forstenried

Individuelle Seniorenbetreuung Olaf Nüsperling

Aidenbachstr. 30 81379 München

Tel.: 75 57 396 oder 79 11 124 Fax: 79 11 606

Träger: Privat

Einzugsbereich: Stadtbezirk 19

Boris Ambulanter Pflegedienst

Winterthurer Str. 3 - 5 81476 München

Tel.: 89 64 72 60 Fax: 75 94 02 99

Internet: www.boris-pflegedienst.de

E-Mail: info@boris-pflegedienst.de

Träger: Privat

Einzugsbereich: Fürstenried und Umgebung

Ambulanter Pflegedienst Harmonie

Forstenrieder Allee 72 81476 München

Tel.: 14 88 37 86 Fax: 75 94 02 99

Internet: www.harmonie-pflegedienst-muenchen.de

E-Mail: info@harmonie-pflegedienst-muenchen.de

Träger: Privat

Einzugsbereich: Fürstenried, Forstenried, Solln, Thalkirchen

Pro Vitalis Häuslicher Pflegeservice

Forstenrieder Allee 140 f 81476 München
Tel.: 75 20 16 13 Fax: 75 20 16 15
Internet: www.provitalis-pflege.de
E-Mail: provitalisgmbh@web.de

Träger: Privat

Einzugsbereich: Stadtgebiet München

Johanniter Sozialstation München

Perlacher Str. 21 81539 München
Tel.: 12 47 34 40 Fax: 12 47 34 419
Internet: www.johanniter-muenchen.de
E-Mail: winfried.mehn@johanniter.de

Träger: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Einzugsbereich: Thalkirchen, Obersendling,

Münchenstift GmbH

Luise-Kiesselbach-Platz 2 81377 München
Tel.: 74 147- 240 Fax: 74 147- 245
Internet: www.muenchenstift.de
E-Mail: amd-zv@muenchenstift.de

Träger: Münchenstift GmbH

Einzugsbereich: Fürstenried, Obersendling, Thalkirchen, Solln,
Forstenried

Ambulanter Pflegedienst Vera

Drygalski Allee 117 81477 München
Tel.: 12 25 95 20
Internet: www.pflegedienst-vera.com
E-Mail: info@pflegedienst-vera.com

Träger: Privat

Einzugsbereich: Fürstenried, Forstenried, Solln, Thalkirchen

2b. Gruppen für pflegende Angehörige

Gruppen für pflegende Angehörige bieten Ihnen die Möglichkeit, durch Gespräch, Erfahrungsaustausch und Fachinformationen Ihren schwierigen und belastenden Pflegealltag besser zu bewältigen.

Die Teilnahme an einer solchen Gruppe ist sinnvoll, da Sie dadurch seelischer und körperlicher Überforderung und sozialer Isolation vorbeugen können.

Manche Einrichtungen vermitteln für die Zeit der Gruppentreffen eine Vertretung bei der zu pflegenden Person oder sind bei der Organisation einer Vertretung behilflich.

Darüber hinaus bieten Pflegedienste und Krankenkassen spezielle Pflegekurse an, die Kenntnisse zur Erleichterung und Verbesserung der Pflege vermitteln.

Adressen erhalten Sie über die Beratungsstellen (siehe S. 8 ff) oder die ambulanten Dienste (siehe S. 17 ff).

2c. Ambulante Hilfen zu Hause

Mobiler zahnärztlicher Dienst

Der mobile zahnärztliche Dienst ist ein spezieller Service für Patienten, die eine Zahnarztpraxis nicht oder nur unter sehr erschwerten Bedingungen aufsuchen können.

Praxis Dr. Hummel

Sonnenstr. 7

80331 München

Tel.: 22 44 04

Fax: 22 83 76 0

Internet: www.zahnarzt-drhummel.de

E-Mail: info@zahnarzt-drhummel.de

THEA mobil

THEA mobil ist ein ergotherapeutisches Angebot für Frauen ab 60 Jahren und Frauen, die unter altersspezifischen Erkrankungen leiden und Hausbesuche benötigen. Durch unsere therapeutische Unterstützung können sie im eigenen häuslichen Umfeld handlungsfähig bleiben und ihren Alltag eigenständig bewältigen. Somit bleibt ihre selbstständige Lebensführung erhalten, oder es werden bei Bedarf gemeinsam Unterstützungsmöglichkeiten gesucht.

Frauentherapiezentrum (für Frauen ab 60 Jahren)

Tel.: 18 97- 99 24 Fax: 18 97 - 94 27

Internet: www.ftz-muenchen.de

E-Mail: ergotherapie@ftz-muenchen.de

Verein Stadtteilarbeit

Tel.: 35 70 43 - 0 Fax: 35 70 43 29

Internet: www.beratungsstelle-wohnen.de

thea-mobel@verein-stadtteilarbeit.de

Mutabor – Ambulante Intensivförderung

Mutabor ist ein gemeinnütziger Verein, der Beratung und Behandlung von Menschen leistet, die durch einen Schlaganfall, ein Schädel-Hirn-Trauma oder andere Ursachen eine Schädigung des zentralen Nervensystems erworben haben. Die Behandlung geschieht in mehrstündigen Einheiten durch Ergotherapeuten in der Wohnung der betroffenen Person.

Der Verein betreibt auch eine therapeutische Tagesstätte für den gleichen Personenkreis.

Tel.: 20 22 211 Fax: 20 22 650

Internet: www.mutabor.org

E-Mail: info@mutabor.org

Krankengymnastik mobil

Richard Hell, Physiotherapeut (Physiotherapie, manuelle Therapie, Bobath, Lymphdrainage)

Tel.: 75 07 53 16

E-Mail: wrhell@online.de

Fußpflege mobil

Prenda Deda

Mobil: 0157 - 85 63 23 36

Luise Hermann

Mobil: 0163 - 73 19 561

Sieglinde Föhringer

Mobil: 0170 - 54 34 066

Evelyn Oswald-Maus

Tel: 08151 - 78 245

Friedhofsfahrdienst der Evangelischen Kirche

Ehrenamtlich und kostenfrei mit dem Pkw von zu Hause bis ans Grab auf einem Münchner Friedhof

Anmeldung mind. 3 Arbeitstage vorher

Tel.: 51 56 78 87

Friedhofservice München (Initiative der Fa. VISPIRON AG)

Ehrenamtlich und kostenfrei zu einem Münchner Friedhof

Anmeldung ca. 2 Wochen vorher, Begleitung mit dem Pkw.

Ein Rollator kann nicht transportiert werden.

Tel.: 55 29 70 00

Internet: www.friedhofservice-muenchen.de

E-Mail: info@friedhofservice-muenchen.de

Münchener Rollstuhltaxi

Zoran und Wioletta Zoric

Tel.: 84 93 88 28

Mobil: 01522 - 73 62 980

Internet: www.fahrdienst-zoric.de

E-Mail: zoran@fahrdienst-zoric.de

Johanniter-Fahrdienst für Menschen mit Behinderung

Schäftlarnstr. 9

81371 München

Tel.: 19 214

Fax: 720 11 400

Internet: www.johanniter.de

Malteser-Fahrdienst

Bahnhofstr. 2a

82166 Gräfelfing

Tel.: 85 80 80 30

Fax: 85 80 80 39

Internet: www.malteser-fahrdienst.de

E-Mail: fahrdienst.graefelfing@malteser.org

Mobiler Bücherhausdienst der Münchner Stadtbibliothek

Menschen mit Handicap, die im Münchner Stadtgebiet wohnen und die nächste Stadtteilbibliothek nicht oder nur mit Schwierigkeiten besuchen können, werden vom Mobilen Bücherhausdienst regelmäßig mit neuen Medien versorgt und beraten. Der Service ist kostenlos.

Tel.: 48 098 - 32 21

Fax: 48 098 - 33 70

Internet: www.muenchner-stadtbibliothek.de

E-Mail: buecherhausdienst@muenchen.de

Bayerische Blindenhörbücherei

Die Bayerische Blindenhörbücherei e. V. (kurz BBH) bietet sehbehinderten und blinden Menschen Hörbücher zur kostenlosen Ausleihe an.

Beratung zu Büchern, Versand, Daisy und technischen Fragen

Tel.: 12 15 510

Bus & Bahn Begleitservice München

Der Begleitservice ist ein kostenloses Angebot des Katholischen Männerfürsorgevereins München e.V. und bietet Begleitfahrten von montags bis freitags von 8.00 bis 18.00 Uhr innerhalb des Münchner Stadtgebiets an. Der Begleitservice holt die Personen zum vereinbarten Termin an ihrer Wohnungstür ab und bringt sie zu ihrem Fahrziel. Der Dienst kann auch für die Rückfahrt in Anspruch genommen werden. Die Terminvereinbarung sollte frühestens eine Woche und spätestens 2 Werktage vor dem gewünschten Termin erfolgen. Die Auftragsannahme ist von Montag bis Freitag in der Zeit von 9.00 bis 16.00 Uhr möglich.
Tel.: 54 49 18 920

Malteser-Kulturbegleitdienst

Der Malteser Kulturbegleitdienst vermittelt Begleiter für Personen, die nicht allein in Konzerte oder Theater gehen möchten oder können. Ehrenamtliche Helfer_innen begleiten mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu den Veranstaltungsorten und wieder nach Hause. Der Dienst richtet sich in erster Linie an Menschen, die auf Begleitung oder Unterstützung angewiesen sind. Die Kosten beschränken sich auf die Fahrtkosten des Begleiteten und die gemeinsamen Eintrittsgelder.

Malteser Hilfsdienst e. V. München

Streitfeldstr. 19
81673 München
Tel.: 43 60 85 30
Mobil: 0170 / 22 84 133

3. Hilfe bei Demenzerkrankungen

Ein nachlassendes Gedächtnis, Schwierigkeiten bei der Orientierung, im planerischen Denken oder sich verändernde sprachliche Fähigkeiten sind mögliche Zeichen einer beginnenden Demenzerkrankung.

Verbesserte Diagnoseverfahren machen es möglich, Demenzerkrankungen immer früher im Krankheitsverlauf zu erkennen und Behandlungsschritte zu planen.

Da eine Heilung derzeit nicht möglich ist, kommen der Beratung und Unterstützung von Erkrankten und deren Familien größte Bedeutung zu. Demenzkranke Menschen verändern sich aufgrund ihrer Erkrankung auch in ihrem Erleben und Verhalten sehr deutlich. So sind die Angehörigen in der Regel durch Betreuung und Beaufsichtigung sehr beansprucht.

Noch bevor eine ambulante oder stationäre Pflege nötig wird, können verschiedene weitere Möglichkeiten der Unterstützung und Hilfe genutzt werden. Bei folgenden Fachstellen erhalten Sie Beratung:

Alzheimer Gesellschaft München e.V.

Josephsbergstr. 92

81673 München

Tel.: 47 51 85

Fax: 47 02 979

Internet: www.agm-online.de

E-Mail: info@agm-online.de

Außerhalb der Sprechzeiten Anrufbeantworter, Rückruf erfolgt.

Für Besuche und Beratungsgespräche wird um Terminvereinbarung gebeten.

Im Downloadbereich der Homepage ist eine spezielle Adressenübersicht („Wegweiser Demenz“) sowie eine Liste der Betreuungsgruppen in München abrufbar.

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Regionalverbund München

Fachstelle für pflegende Angehörige

Seumestr. 3

81379 München

Tel.: 37 41 04 - 600

Fax: 37 41 04 - 650

Internet: www.johanniter-muenchen.de

E-Mail: fachstelle-muenchen@johanniter.de

Schwerpunkte: Telefonische und persönliche Beratung (auch Hausbesuche), Vermittlung von Betreuung und Begleitung für demenzkranke Menschen in ihrer häuslichen Umgebung durch geschulte Helfer, Aktivierungs- und Betreuungs-gruppen für Menschen mit Demenz, Angehörigengruppe und Angehörigenseminare bei Demenz, Schulungen neuer Ehrenamtlicher (auch in Kombination mit Hunden für den Bereich Demenz), Fachvorträge

Gerontopsychiatrischer Dienst München Süd

Siehe Seite 11

Fachstelle häusliche Versorgung

Siehe Seite 12

Alten- und Service-Zentren (ASZ)

z.B. Angehörigengruppe, Betreuungsgruppe siehe Seiten 8 und 9

In verschiedenen Kliniken gibt es zudem Gedächtnis-sprechstunden, z.B.:

Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung (ISD) Gedächtnisambulanz

Feodor-Lynen-Str. 17

81377 München

Tel.: 44 00- 46 046

Fax: 44 00- 46 040

Internet: isd.klinikum.uni-muenchen.de

E-Mail: ambulanz.isd@med.uni-muenchen.de

Bayerische Beratungsstelle für Seltene Demenzerkrankungen (BSD)

Höcherstr. 7 80999 München

Tel.: 81 80 209 - 30

Internet: www.wohlbedacht.de

E-Mail: info@wohlbedacht.de

Die Beratungsstelle bei wohlBEDACHT e.V. ist Ansprechpartner für Menschen mit seltenen Demenzerkrankungen und für ihre Angehörigen sowie für Fachkräfte und Institutionen. Sie bietet – in der Regel telefonisch – Beratung zu sozialrechtlichen Fragen, zu Diagnostik, Versorgung und Pflege sowie zum Umgang mit schwierigen Symptomen der Krankheit.

Demenz-Krisendienst

Der Demenz-Krisendienst von wohlBEDACHT e.V. bietet für einen Monatsbeitrag Hilfe bei Notfällen rund um die Demenz.

Der Dienst ist eine Einrichtung von wohlBEDACHT e.V.

Anmeldung: 81 80 209 - 30

E-mail: info@wohlbedacht.de

wohlBEDACHT e.V.-Wohnen für dementiell Erkrankte

Höcherstr. 7 80999 München

Internet: www.wohlbedacht.de/demenz-krisendienst

Betreuungsgruppen

Die Alzheimer Gesellschaft München, die Alten- und Service-Zentren, die Johanniter und andere Einrichtungen bieten zusätzlich Betreuungs- und Aktivierungsgruppen für Menschen mit einer Demenzerkrankung an. Hierbei werden die Gäste tageweise oder an einem Nachmittag pro Woche betreut.

Die Kosten sind selbst zu tragen oder können bei Anspruch auf Betreuungs- und Entlastungsleistungen anteilig über die Pflegekasse abgerechnet werden. Eine Übersicht über die bestehenden Gruppen können Sie in den Alten- und Service-Zentren, den Fachstellen für pflegende Angehörige sowie bei der Alzheimer Gesellschaft erhalten.

4. Tagespflege

Die Tagespflege wendet sich an Menschen, die aufgrund von Pflegebedürftigkeit, Altersverwirrtheit oder zunehmender Vereinsamung nicht den ganzen Tag allein sein können. Dieses Angebot ist auch als Entlastung für pflegende Angehörige gedacht.

Die Besucher_innen verbringen den Tag in der Einrichtung und werden dort gepflegt sowie betreut. Der Tag wird gemeinsam gestaltet, von den Mahlzeiten über Ausflüge und Beschäftigungen bis zum Training von alltäglichen Verrichtungen.

Die Tagespflege ist in der Regel von Montag bis Freitag geöffnet. Eine Teilnahme nur an einzelnen oder an halben Tagen der Woche ist oft auch möglich. Von den meisten Einrichtungen wird ein Fahrdienst angeboten, der die Besucher_innen morgens von zu Hause abholt und abends wieder heimbringt. Dieser wird extra berechnet.

Ein Finanzierungszuschuss der Pflegekasse und des Sozialamts ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich. Nähere Informationen erhalten Sie bei den nachfolgenden Adressen. In der Regel ist ein Probetag möglich.

AB - Tagespflege GmbH

Boschetsrieder Str.1

81379 München

Tel.: 74 04 92 70

Fax: 74 05 10 11

Träger: Privat

Einzugsbereich: München

Fahrdienst: ja

Tagespflege Aubing

Neideckstr. 6

81249 München

Tel.: 87 12 96 84

Fax: 87 12 96 85

Internet: www.tagespflegen.de

E-Mail: info@tagespflegen.de

Träger: Alten-Tagespflege-Aubing

Einzugsbereich: Anfrage

Fahrdienst: ja

Tagespflege Herbstlaube in Laim

Burgkmairstr. 9

80686 München

Tel.: 57 93 85 85

Fax: 57 00 43 02

Internet: www.tagespflegen.de

E-Mail: Herbstlaube-Laim@t-online.de

Träger: Alten-Tagespflege-Aubing

Einzugsbereich: Anfrage

Fahrdienst: ja

Tagespflege St. Josef

Luise- Kiesselbach- Platz 2 81377 München

Tel.: 74 147 - 155

E-Mail: jos.tagespflege@muenchenstift.de

Träger: Münchenstift GmbH

Einzugsbereich: Sendling, Giesing, Fürstenried

Fahrdienst: auf Anfrage

Tagespflege Laim

Mitterfeldstr. 20 80689 München

Tel.: 58 091 - 14 Fax: 58 091 - 12

Internet: www.familienpflege-altenpflgewerk.de

E-Mail: tplaim@familienpflege-altenpflgewerk.de

Träger: Stiftung Kath. Familien- und Altenpflgewerk

Einzugsbereich: Anfrage

Fahrdienst: ja, im Stadtteil

Seniorenzentrum Martha-Maria

Wolfratshausener Str. 101 81479 München

Tel.: 72 76 - 500 oder - 550 Fax: 72 76 - 509

Internet: www.martha-maria.de

E-Mail: seniorenzentrum.muenchen@martha-maria.de

Träger: Martha-Maria Altenhilfe gGmbH

Einzugsbereich: Stadtgebiet München, Pullach

Fahrdienst: ja, bis südlich der Boschetsrieder Straße, Solln, Fürstenried-West und bis Ortsmitte von Pullach

Rosengarten Tagesbetreuung / Allach-Untermenzing

Höcherstr. 7 80999 München
Tel.: 81 80 209 -10 Fax: 89 22 43 - 01
Internet: www.tagesbetreuung.info
E-Mail: hilfe@tagesbetreuung.info
Träger: Privat
Einzugsbereich: Stadtgebiet München
Fahrdienst: ja, an 7 Tagen möglich

wohIBEDACHT e.V. Wohnen für dementiell Erkrankte

Höcherstr. 7 80999 München
Telefon: 81 80 209 - 30
Internet: www.wohlbedacht.de
E-Mail: info@wohlbedacht.de
Träger: Privat
Einzugsgebiet: Stadtgebiet München
Fahrdienst: ja, an 7 Tagen möglich

Tagespflege am Westpark

Ganghoferstr. 86 c 81373 München
Tel.: 32 49 99 40 Fax: 324 999 41
Internet: www.muenchenpflege.de
E-Mail: info@muenchenpflege.de
Träger: Münchener Pflegeteam GbR
Einzugsbereich: Stadtgebiet München
Fahrdienst: ja; an 7 Tagen möglich

5. Kurzzeitpflege

Viele Altenpflegeheime bieten freie Plätze als Kurzzeitpflegeplätze an. Pflegebedürftige Menschen werden dort für begrenzte Zeit rund um die Uhr gepflegt und betreut, um die Angehörigen zu entlasten, z.B. während eines Urlaubs.

Die Pflegekasse übernimmt bei Einstufung in einen Pflegegrad einen Teil der Kosten. Zusätzlich kann nochmals ein Betrag als Verhinderungspflege bei Verhinderung von Pflegepersonen (z.B. Krankheit) ausgeschöpft werden. Verhinderungspflege kann durch Privatpersonen, einen ambulanten Pflegedienst oder in einer Kurzzeitpflegeeinrichtung erfolgen.

Kosten, die darüber hinaus entstehen, müssen privat finanziert werden oder – bei Berechtigung – über den Sozialhilfeträger.

Die Münchner Pflegebörse bietet Trägern unabhängige Informationen für Senioren, Pflegebedürftige sowie deren Angehörige und gibt Auskunft über freie Pflegeplätze in München Stadt und Landkreis.

Münchner Pflegebörse:

Tel.: 62 00 02 22

Automatischer Faxabruf: 62 00 02 23

Internet: www.muenchnerpflegeboerse.de

E-Mail: info@muenchnerpflegeboerse.de

Weitergehende Fragen zu freien Plätzen und Finanzierung beantworten die Fachstelle häusliche Versorgung, die Beratungs- bzw. Fachstellen für pflegende Angehörige sowie die Alten- und Service-Zentren.

6. Palliativ- und Hospizversorgung

Palliativmedizin ist die Behandlung von Menschen mit einer nicht heilbaren, fortschreitenden Erkrankung mit therapiebedürftigen Beschwerden und begrenzter Lebenserwartung. Das Therapieziel bei diesen Erkrankungen ist die Symptombehandlung zur Verbesserung der Lebensqualität. Ein Aufenthalt in einer Palliativeinrichtung ist zeitlich begrenzt.

Hospizdienste begleiten Menschen mit unheilbaren Erkrankungen. Ihr oberstes Ziel ist in jeder Phase die Verbesserung der Lebensqualität. Familie und Freunde der Betroffenen können ihre Angehörigen begleiten und werden auch selbst dabei unterstützt.

Ambulant kann eine Begleitung sowohl zuhause als auch in einem Heim erfolgen, und es gibt spezielle stationäre Hospizeinrichtungen.

Folgende Einrichtungen bieten Beratung zum Thema Palliativ- und Hospizversorgung an:

6a. Stationäre Palliativ- und Hospizversorgung

Klinik und Poliklinik für Palliativmedizin

am Klinikum der Universität München-Großhadern

in Kooperation mit dem Christophorus Hospizverein

Marchioninstr. 15

81377 München

Tel.: 44 00 74 933

Fax: 44 00 79 54 949

Internet: www.palliativmedizin-muenchen.de

E-Mail: infopall@med.uni-muenchen.de

6b. Ambulante Hospiz- und Palliativversorgung

Information der Stadt München

Hospiz- und Palliativversorgung

Referat für Gesundheit und Umwelt

Bayerstr. 28a

80335 München

Tel.: 233 - 47 544

Fax: 233 - 47 542

Internet: www.muenchen.de/hospiz-palliativversorgung

E-Mail: versorgung-pflege.rgu@muenchen.de

Christophorus Hospizverein e.V. mit ambulantem Hospizdienst

Effnerstr. 93

81925 München

Tel.: 13 07 870

Fax: 13 07 87 13

Internet: www.chv.org

E-Mail: info@chv.org

Hospizdienst DaSein e.V.

Beratung und ambulante Palliativversorgung

Karlstr. 55

80333 München

Tel.: 12 47 05 140

Fax: 124 70 51 25

Internet: www.hospiz-da-sein.de

E-Mail: info@hospiz-da-sein.de

7. Pflegehilfsmittel / Sanitätshäuser

Für notwendige Pflegehilfsmittel wie Pflegebett, Rollstuhl, Bade- oder Duschhilfe, Zimmertoilettenrollstuhl u. ä. erhalten Sie ein Rezept von Ihrem Arzt oder im Krankenhaus.

Das Rezept kann in der Regel bei einem Sanitätshaus nach Wahl abgegeben werden. Von hier aus wird die Kostenübernahme mit der Pflegekasse abgeklärt, und danach erfolgt die Bereitstellung des Hilfsmittels.

Bei Unklarheiten ist mit der zuständigen Pflegekasse Kontakt aufzunehmen.

Folgende Sanitätshäuser befinden sich im Einzugsbereich:

Sanitätsfachgeschäft Rohloff

Winterthurer Str. 3 81476 München
Tel.: 75 72 24
Internet: www.sanitaetshaus-rohloff.de

Sanitätshaus Paul Samberger

Sollner Str. 67 81479 München
Tel.: 51 77 77 - 0
Internet: www.samberger24.de

8. Wohnen im Alter

Bei Fragen und zur Beratung über die einzelnen Wohnformen können Sie sich an die in Kapitel 1 genannten Beratungsstellen wenden.

Die **Münchner Pflegebörse** gibt Auskunft über freie Pflegeplätze in München Stadt und Landkreis. Außerdem vermittelt sie einen schnellen Überblick über die Einrichtungen und bietet Informationen zu weiterführenden Beratungsangeboten sowie zu Fragen der Pflegeversicherung.

Bayerstraße 77a Rgb.
80335 München

Telefon: 62 00 02 22

Faxabruf: 62 00 02 23

Internet: www.muenchnerpflegeboerse.de

E-Mail: info@muenchnerpflegeboerse.de

8a. Alten- und Pflegeheime

Evangelisches Pflegezentrum Sendling

Baierbrunner Str. 103 81379 München
Tel.: 32 29 82 100 Fax: 32 29 82 199
Internet: www.aph-sendling.de
E-Mail: aph-sendling@im-muenchen.de

Träger: Hilfe im Alter GmbH, Innere Mission München e.V.

Sonderleistungen: Beschützende Abteilung, Pflegeappartements

Haus St. Josef

Luise-Kiesselbach-Platz 2 81377 München
Tel.: 74 14 7- 0 Fax: 74 14 7- 133
Internet: www.muenchenstift.de
E-Mail: sendling@muenchenstift.de

Träger: Münchenstift GmbH

Sonderleistungen: Wohnen mit Service, Beschützender Wohnbereich, Wachkomastation, Hausgemeinschaft (= spezielle Wohnform für Menschen mit Demenz), Rehasentrum im Haus Tagespflege

Haus St. Antonius

Filchnerstr. 42 81476 München
Tel.: 74 50 990 Fax: 74 50 99 - 40
Internet: www.caritas-altenheim-st-antonius-muenchen.de
E-Mail: st-antonius@caritasmuenchen.de

Träger: Caritasverband e.V.

Haus St. Elisabeth

Allgäuer Str. 34 81475 München
Tel.: 74 50 90 36 Fax: 74 50 90 21
Internet: www.st.anna-hilfe.de
E-Mail: info@st.anna-hilfe.de

Träger: St. Anna-Hilfe

Kursana Domizil Pullach

Haus Georg

Wolfratshauer Str. 1 - 5 82049 Pullach
Tel.: 74 494 - 0 Fax: 74 494 - 104
Internet: www.kursana.de
E-Mail: kursana-pullach@dusmann.de

Träger: Kursana Care GmbH

Sonderleistungen: Beschützende Wohngruppe, Haustiere erlaubt

Kursana Villa München

Greinerberg 17 81371 München
Tel.: 13 92 880 Fax: 13 92 88 33
Internet: www.kursana.de
E-Mail: kursana-muenchen@dusmann.de

Träger: Kursana Seniorenvilla GmbH

Seniorenzentrum „Marie-Anne-Clauss“

Luganoweg 8 81475 München
Tel.: 79 08 610 Fax: 79 08 61 487
Internet: www.sz-mac.de
E-Mail: rezeption@sz-mac.de

Träger: Arbeiter Samariter Bund Stuttgart

Sonderleistungen: Beschützende Wohngruppe

Seniorenzentrum Martha-Maria

Wolfratshauer Str. 101 81479 München
Tel.: 72 76 500 Fax: 72 76 509
Internet: www.martha-maria.de/seniorenzentrum-muenchen.php
E-Mail: seniorenzentrum.muenchen@martha-maria.de

Träger: Diakoniewerk Martha-Maria Altenhilfe gGmbH

Sonderleistungen: Gerontopsychiatrischer Bereich

8b. Betreutes Wohnen

Dem Betreuten Wohnen liegt die Idee "so viel Selbstständigkeit wie möglich, so wenig Hilfe wie nötig" zugrunde. Es wendet sich an Menschen, die bereits jetzt Hilfe benötigen oder bald benötigen werden.

Im Betreuten Wohnen werden Wohnungen zum Kauf oder zur Miete mit besonderen Serviceleistungen angeboten.

Die Leistungen sind von Anbieter zu Anbieter verschieden. Informieren Sie sich genau und achten Sie z.B. darauf, bis zu welchem Pflegegrad die Pflege gesichert ist. Für Menschen, die schwer Kontakt finden und wenig aus der Wohnung kommen, ist das Angebot im Betreuten Wohnen oft ungenügend.

Betreutes Wohnen im Seniorenzentrum Martha-Maria

Wolfratshäuser Str. 101

81479 München

Tel.: 72 76 - 500

Fax: 72 76 - 509

Internet: www.martha-maria.de/seniorenzentrum-muenchen.php

E-Mail: seniorenzentrum.muenchen@martha-maria.de

Heimgebundene Wohnungen im Haus St. Elisabeth

Allgäuer Str. 34

81475 München

Tel.: 74 50 90 - 10

Fax: 74 50 90 - 21

Ansprechpartnerin: Nicole Jouliet

Internet: www.st.anna-hilfe.de

8c. Altenwohnanlagen

In Altenwohnanlagen werden Wohnungen an Senioren ab 60 Jahren, die eine geringe Rente haben, vermietet. Einige Wohnanlagen sind an ein Notrufsystem angeschlossen und haben eine Anbindung an ein Alten- und Service-Zentrum, sodass in diesen Fällen auch eine psychosoziale Unterstützung geleistet werden kann.

Das Wohnungsamt entscheidet auf Antrag über Vergabe einer solchen öffentlich geförderten Wohnung.

Informationen zur Antragstellung erhält man auch im Amt für Wohnen und Migration unter den Telefon-Nummern:

223- 40- 174/- 175/- 176

Voraussetzung ist ein Antrag auf eine sozial geförderte Wohnung. Aufgrund der schwierigen Wohnsituation in München ist es im Moment sehr schwierig, eine Wohnung in einer Altenwohnanlage zu erhalten. Mit langen Wartezeiten ist zu rechnen.

8d. Wohnungsanpassung

Ein wichtiger Baustein für ein möglichst selbstständiges Leben im Alter sowie bei Behinderung und Pflegebedürftigkeit ist die Wohnungsanpassung.

Oft genügen kleine Veränderungen wie das Anbringen von Haltegriffen oder das Erhöhen von Sitzmöbeln.

Manchmal ist aber auch der Umbau des Bades, der Küche oder anderer Räume nötig.

Eine Erstberatung über sinnvolle Maßnahmen und Zuschussmöglichkeiten erhalten Sie bei den Alten- und Service-Zentren (ASZ, s.S. 9) sowie bei folgenden Beratungsstellen:

Stadtteilarbeit e.V.

Beratungsstelle Wohnen

Aachenerstr. 9

80804 München

Tel.: 35 70 43 - 0

Fax: 35 70 43 - 29

Internet: www.beratungsstelle-wohnen.de

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

Bayerische Architektenkammer

„Beratungsstelle Barrierefreiheit“

Haus der Architektur

Waisenhausstr. 4

80637 München

Tel.: 13 98 80 - 80

Fax: 13 98 80 - 33

Internet: www.byak-barrierefreiheit.de

E-Mail: info@byak-barrierefreiheit.de

8e. Weitere Wohnformen

Beispiele für alternative Wohnformen sind folgende Projekte:

Wohnen für Hilfe

Das Angebot basiert auf der Idee der nachbarschaftlichen Hilfe und Solidarität zwischen den Generationen. Ältere Menschen stellen freien Wohnraum in ihrer Wohnung oder ihrem Haus zur Verfügung. Im Gegenzug bringen junge Menschen Geselligkeit und Sicherheit und unterstützen bei der Alltagsarbeit, statt Miete zu bezahlen (z.B. Einkaufen, Spazieren gehen, Kochen, Gartenarbeit). Pflegeleistungen gehören nicht dazu. Der älteren Generation wird es dadurch ermöglicht, länger im vertrauten Umfeld wohnen zu bleiben; im Gegenzug erhalten jüngere Menschen günstigen Wohnraum. Bei Interesse, einen jungen Menschen bei sich aufzunehmen, wenden Sie sich bitte an:

Seniorentreff Neuhausen e.V.

„Wohnen für Hilfe“

Leonrodstr. 14b

80634 München

Tel.: 13 92 84 19 - 20

E-Mail: wfh@seniorentreff-neuhausen.de

Seniorenwohngemeinschaften

Für manche älter werdenden Menschen ist eine Wohngemeinschaft die Alternative zu einem Umzug ins Heim.

Es gibt privat gegründete sowie ambulant betreute Wohngemeinschaften im gesamten Stadtgebiet.

Adressen für ambulant betreute Wohngemeinschaften erhalten Sie bei den Beratungsstellen.

9. Rund ums Essen / Tafel

„Essen auf Rädern“ gibt es warm, täglich frisch geliefert oder als Tiefkühlkost mit wöchentlicher Lieferung. Die Auswahl von verschiedenen Menüs, Diätkost, besonderen Kostformen, kleinen Gerichten, mit oder ohne Suppe ist von Anbieter zu Anbieter verschieden, ebenso die Belieferung am Wochenende. Details können direkt beim Anbieter erfragt werden, ebenso, ob es Ermäßigungen für Grundsicherungsberechtigte gibt.

Paritätischer Wohlfahrtsverband

Essen auf Rädern

Angererstr. 38

80796 München

Tel.: 32 70 812 - 109

Internet: www.ear-muenchen.de

täglich warm oder Tiefkühlkost

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Schäftlarnstr. 9

81371 München

Tel.: 72 01 127

Internet: www.johanniter.de

täglich warm oder Tiefkühlkost

Münchner Bürgerheim

Menü-Service der Münchenstift gGmbH

Dall'Armistr. 46

80638 München

Tel.: 62 020 - 377 /- 378

Internet: www.muenchenstift.de

Heissmenü

Heinrich-Nicolaus-Str. 26

82140 Olching

Tel.: 08 142 / 65 25 886

Internet: www.heissmenue.de

täglich warm

Malteser Menüservice

Bahnhofstr. 2a 82166 Gräfelfing
Tel.: 85 80 800 Fax: 85 80 80 - 19
Internet: www.malteser-mahlzeitendienst.de
Tiefkühlkost
Bei Bedürftigkeit ist eine Übernahme der Kosten durch eine Malteser Sozial-Patenschaft möglich.

Bayerisches Rotes Kreuz

Seitzstr. 8 80538 München
Tel.: 23 73 14 0 Internet: www.brk-muenchen.de
Tiefkühlkost

Arbeiterwohlfahrt

Menüservice München
Plievierpark 7a 81737 München
Tel.: 43 02 435 Internet: www.awo-muenchen.de
täglich warm oder Tiefkühlkost

Offener Mittagstisch

„Gemeinsam statt einsam“ - das ist das Motto unterschiedlicher Angebote offener Mittagstische für Senioren im Stadtbezirk 19. Folgende Einrichtungen bieten preiswerte warme Mahlzeiten für Senioren an:

Alten- und Service-Zentrum Fürstenried

Züricher Str. 80 81476 München
Tel.: 75 95 511

Alten- und Service-Zentrum Solln-Forstenried

Herterichstr. 58 81479 München
Tel.: 75 07 54 70

Die Heilsarmee

Steinerstr. 20
Tel.: 26 71 49

81369 München-Obersendling

Café Plinganser

Plinganserstr. 150
Weitere Informationen finden Sie unter
www.lhw-muc.de

81369 München-Obersendling

Caritas Altenheim St. Antonius

Filchnerstr. 43
Tel.: 74 50 99 - 0

81476 München-Fürstenried

Seniorenzentrum Marie-Anne Clauss

Luganoweg 8
Tel.: 79 08 61 - 0

81475 München-Fürstenried

Essenszeiten und Kosten sind bei dem jeweiligen Anbieter telefonisch erfragbar.

Die „Münchner Tafel“ (Lebensmittel-Hilfe)

Voraussetzung für den Erhalt von Leistungen aus der Münchner Tafel, d. h. kostenlosen Bezug von Lebensmitteln – ist eine festgelegte Einkommensobergrenze (i.d.R. Grundsicherung), die nachgewiesen werden muss. Wenn Sie Lebensmittel-Hilfe von der Münchner Tafel in Anspruch nehmen wollen, müssen Sie sich zuerst bei der telefonischen Sprechstunde anmelden.

Neuaufnahme von Tafelgästen:

Telefon-Sprechstunde
Mittwoch von 14.00 - 15.30 Uhr
Telefon: 29 22 50

10. Hausnotruf

Der Hausnotruf ist eine technische Einrichtung für Menschen, die in manchen Situationen (z.B. Sturz in der Wohnung) Hilfe brauchen.

Das Hausnotruf-System wird über das Telefon angeschlossen und hat zusätzlich einen kleinen Sender, der um den Hals oder am Handgelenk getragen wird. Über diesen Sender kann eine Notrufzentrale, die Tag und Nacht besetzt ist, verständigt werden.

An Kosten entstehen meist ein einmaliger Betrag für den Anschluss und eine monatliche Miete für das Hausnotrufgerät (incl. Schlüsseldienst). Diese Kosten schließen die Wartung und notfalls die Reparatur des Geräts ein. Bei Einstufung in einen Pflegegrad übernimmt die Pflegekasse einen Teilbetrag. Bei einigen Anbietern können zusätzliche Serviceleistungen wie Rauchmelder, Falldetektoren Bewegungsmelder oder GPS dazugebucht werden.

Es gibt verschiedene Systeme von gemeinnützigen und privaten Anbietern. Nähere Informationen erhalten Sie bei den Beratungsstellen (s.Kapitel 1) sowie direkt bei folgenden Anbietern:

| | |
|---|--------------------------------------|
| Arbeiter-Samariter-Bund | Tel.: 74 36 32 17 |
| Bayerisches Rotes Kreuz | Tel.: 237 32 75 |
| Hausnotruf-Zentrale | Tel.: 74 32 68 69 |
| Johanniter-Unfallhilfe | Tel.: 72 01 161 |
| Malteser-Hilfsdienst (Sozial-Patenschaft möglich) | Tel.: 0800 99 66 007 (kostenfrei) |

11. Nachbarschaftshilfe / Hauswirtschaftliche Versorgung

Vielerorts haben sich Menschen zusammengeschlossen, um einsame, behinderte oder alte Personen bei der Bewältigung ihres Alltags zu unterstützen. Damit soll ihnen ermöglicht werden, länger zu Hause und in der gewohnten Umgebung zu leben. Die angebotenen Hilfen reichen von Gesprächen, Begleitdiensten und Einkäufen bis zu Behördengängen und Hilfe beim Erledigen des Haushalts oder der Finanzen.

Nachbarschaftshilfen finden Sie in vielen Kirchengemeinden sowie Alten- und Service-Zentren; sie werden aber auch privat organisiert.

Haushaltshilfe wird von einzelnen ambulanten Pflegediensten und zum Teil von den Alten- und Service-Zentren geleistet oder vermittelt.

Die Stundensätze für Hauswirtschaftliche Dienste bewegen sich zwischen rund. 20,- und 25,- € pro Stunde (Stand 2018).

Krankenkassen, Pflegekassen und das Sozialamt übernehmen unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten. Das detaillierte Angebot können Sie bei dem jeweiligen Anbieter erfragen.

11a. Nachbarschaftshilfen

Senioren-Nachbarschaftshilfe Fürstenried im ASZ Fürstenried

Züricher Str. 80 81476 München
Tel.: 75 95 511 Fax: 74 59 121
Internet: www.asz-fuerstenried.de
E-Mail: info@asz-fuerstenried.de
Träger: Evangelischer Sozialdienst e.V.

Nachbarschaftshilfe Obersending im ASZ Thalkirchen

Emil-Geis-Str. 35 81379 München
Tel.: 74 12 779 - 22 Fax: 74 12 779 – 55
Internet: www.brk-muenchen.de
E-Mail: asz-thalkirchen@brk-muenchen.de
Träger: Bayrisches Rotes Kreuz

Nachbarschaftshilfe St. Maria – Thalkirchen

Fraunbergstr. 5 81379 München
Tel.: 74 28 44 - 65 Fax: 74 28 44 - 15
Träger: Pfarrei St. Maria – Thalkirchen

Nachbarschaftshilfe Solln e.V.

Oskar-Coester-Weg 9 81479 München
Tel.: 48 02 309 oder Tel. 79 93 55

Nachbarschaftswerkstatt im ASZ Solln-Forstenried Handwerkliche Hilfen

Herterichstr. 58 81479 München
Tel.: 75 07 54 70 Fax: 75 07 54 720
Internet: www.asz-solln.de
E-Mail: asz-solln@caritasmuenchen.de
Träger: Caritasverband e.V.

11b. Hauswirtschaftliche Versorgung

Stadtteilhilfe im ASZ Fürstenried Hauswirtschaftliche Versorgung

Züricher Str. 80 81476 München
Tel.: 75 95 511 Fax: 74 59 121
Internet: www.asz-fuerstenried.de
E-Mail: info@asz-fuerstenried.de

CareVita GbR

Konrad-Celtis-Str. 22 81369 München
Tel.: 20 24 47 55
Internet: www.care-vita.com
E-Mail: info@care-vita.com
Träger: Privat

HausGemacht eG

Hauswirtschaftliche Dienstleistungsgenossenschaft eG
Brudermühlstr. 19 81371 München
Tel.: 72 30 92 00 Fax: 72 30 92 06
Internet: www.hausgemacht-muenchen.de
E-Mail: info@hausgemacht-muenchen.de

Passt GmbH

Lerchenstr. 14 80995 München
Tel.: 18 91 748 - 20 Fax: 18 91 748 - 29
Internet: www.passt-gmbh.de
E-Mail: muehldorfer@passt-gmbh.de
Träger: Tochtergesellschaft der Diakonie Hasenberg e.V.

Kath. Pfarrei **St. Ansgar**

Gulbranssonstr. 30

81477 München

Tel.: 79 88 43

Fax: 74 99 75 79

Internet: www.st-ansgar-solln.de

E-Mail: st-ansgar.muenchen@erzbistum-muenchen.de

Mo 8.00 - 9.00 Uhr, Di - Fr 8.00 - 10.30 Uhr;

Di + Fr 15.00 - 17.00 Uhr

Evang.-Luth. **Apostelkirche** München-Solln

Konrad-Witz-Str. 17

81479 München

Pfarramt: Bertelestr. 35

Tel.: 12 02 29 90

Fax: 12 02 29 912

Internet: www.solln-evangelisch.de

E-Mail: pfarramt.apostelkirche.m@elkb.de

Mo 9:00 - 11.00 + 14.00 - 16.00, Di 9.00 - 11.00 + 14.00 - 16.00

Mi nach Vereinbarung, Do 9.00 - 11.00 Uhr

Kath. Pfarrei **Heilig Kreuz**

Forstenrieder Allee 180

81476 München

Tel.: 74 52 92 90

Fax: 75 96 164

Internet: www.hl-kreuz-forstenried.de

E-Mail: hl-kreuz.forstenried@ebmuc.de

Mo - Fr 8.30 - 12.00 Uhr, Di und Do 15.00 - 17.00 Uhr

Kath. Pfarrei **St. Joachim**

Aidenbachstr. 110

81379 München

Tel.: 74 89 070

Fax: 74 89 07 29

Internet: www.stjoachim.de

E-Mail: st-joachim.muenchen@ebmuc.de

Mo, Di 9.30 - 12.00 Uhr, Fr 8.30 - 12.00 Uhr

Di, Do 14.00 - 17.30 Uhr

Kath. Pfarrei St. Karl-Borromäus

Genfer Platz 4

81476 München

Tel.: 74 55 800

Fax: 74 55 80 20

Internet: www.st-karl-borromaeus.de

E-Mail: St-Karl-Borromaeus.Muenchen@ebmuc.de

Pfarrbüro: Mo - Fr 9.00 - 12.00 Uhr, Mo + Mi 14.00 - 16.30 Uhr

Kath. Pfarrei St. Maria Thalkirchen

Fraunbergplatz 5

81379 München

Tel.: 74 28 440

Fax: 74 28 44 15

Internet: www.mariathalkirchen.de

E-Mail: maria-thalkirchen.muenchen@ebmuc.de

Tel. 74 28 44 90 und -94

Pfarrbüro: Mo - Mi 8.30 - 12.00 Uhr, Di 15.00 - 18.00 Uhr

Fr 8.30 - 15.00 Uhr

Kath. Pfarrei St. Matthias

Appenzeller-Str. 2

81475 München

Tel.: 74 55 140

Fax: 74 55 14 20

Internet: www.st-matthias-muenchen.de

E-Mail: mail@st-matthias-muenchen.de

Mo - Fr 8.00 – 12.00 Uhr; Mo, Di, Mi 14.00 - 17.00 Uhr

Fr 14.00 - 15.30 Uhr;

Evang.-Luth. Pfarramt Passionskirche

Kleinstr. 2

81379 München

Tel.: 72 31 353

Fax: 72 43 00 15

Internet: www.passionskirche.net

E-Mail: passionskirche.muenchen@t-online.de

Mo, Di, Do, Fr 9.30 - 12.30 Uhr, Mi 13.00 - 16.00 Uhr

Kath. Pfarrei Wiederkunft des Herrn

Allgäuer Str. 40 81475 München
Tel.: 74 52 936 Fax: 74 52 93 73
Internet: www.wiederkunft-des-herrn.de
E-Mail: wiederkunft-des-herrn.muenchen@ebmuc.de
Di - Fr 8.00 - 11.00 Uhr, Do 15.00 - 17.00 Uhr

Evang.-Luth. Petruskirche

Stockmannstr. 45 a 81477 München
Tel.: 12 02 29 90 Fax: 79 11 957
Internet: www.solln-evangelisch.de
E-Mail: pfarramt.petruskirche.m@elkb.de
Mi nach Vereinbarung, Do 9.00 - 11.00 + 16.30 - 18.30,
Fr 9.00 - 11.00 Uhr

Kath. Pfarramt St. Johann Baptist

Grünbauerstr. 6 81479 München
Tel.: 74 98 45 0 Fax: 74 98 45 33
Internet: www.pfarrverband-solln.de
E-Mail: St-Johann-Baptist.Solln@erzbistum-muenchen.de
Mo - Fr 8.30 - 12.00 Uhr, Di - Do 14.00 - 17.00 Uhr

13b. Sportvereine

TSV Forstenried

Graubündener Str.100

81475 München

Tel.: 74 50 24 52

Fax: 74 50 24 53

Internet: www.tsv-forstenried.de

E-Mail: info@tsv-forstenried.de

Di, Do 15.00 - 19.00 Uhr, Mi 9.00 - 12.00 Uhr

Angebote: Seniorengymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Pilates, Osteoporose, Wandern, Radeln und weitere Aktivitäten

FC Hertha

Höglwörther Str. 219

81379 München

Tel.: 78 09 379

Fax: 78 56 229

Internet: www.fcherthamuenchen.de

E-Mail: geschaeftsstelle@fcherthamuenchen.de

Mo - Fr 9.00 - 12.00 Uhr, Mo + Do 17.00 - 19.00 Uhr

Angebote: Koronarsport mit und ohne ärztl. Aufsicht, Yoga
Nachsorgegruppe Koronar, 50 +, Wirbelsäulengymnastik

TSV Solln

Herterichstr. 141

81476 München

Tel.: 79 17 941

Fax: 74 94 93 62

Internet: www.tsvsolln.de

E-Mail: info@tsvsolln.de

Di, Do 16.00 - 19.00 Uhr, Mi 10.00 - 12.00 Uhr

Angebote: Diabetes- und Koronarsport, Nordic Walking, präventives Fitnessstraining für Jung und Alt, Gymnastik

Forstenrieder Sport-Club e.V.

Kaltschmiedstr. 9

81476 München

Tel.: 21 55 23 840 u. 0160 7052208 Fax: 21 55 23 849

Internet: www.forstenriedersc.de

E-Mail: info@forstenriedersc.de

Öffnungszeiten nach Vereinbarung

Angebote: Gymnastik 50 plus, Yoga, Walking, Pilates

13c. Sonstige Treffpunkte

Seniorenclubs der Arbeiterwohlfahrt

Ortsverein München Süd

Treffpunkt: Gaststätte Freiland

Aidenbachstr. 86 81379 München

Clubleitung Tel. 78 58 78 62

Treffpunkt: Cafe Schmidhofer

Boschetsrieder Str. 118 81379 München

Clubleitung Tel: 79 15 398

Weitere Informationen: Elisabeth Oppenauer, Tel. 75 52 987

Über die Programme informieren die Clubleitungen

Cafeteria im Seniorenzentrum „Marie-Anne-Clauss“

Luganoweg 8 81475 München

Tel.: 79 08 610 Fax: 79 08 61 487

Internet: www.sz-mac.de

E-Mail: rezeption@sz-mac.de

Bürgertreff Treff + Tee München Süd

Treffpunkt für Mütter, Väter, Kinder, Jung und Alt

Forstenrieder Allee 65 b

81476 München

Tel.: 75 59 373

Internet: www.treff-und-tee.de

E-Mail: info@treff-und-tee.de

Trauercafé

Evang. Bildungswerk

Herzog-Wilhelm-Str. 24 80331 München

Tel. 51 56 78 87

jeden 1. Montag im Monat 15.00 bis 17.30 Uhr

Internet: www.ebw-muenchen.de/kategorie/trauern

14. Ehrenamt / Bürgerschaftliches Engagement

Freiwilligen-Zentrum München Süd

Königswieser Str. 12 81475 München

Tel.: 745 595 - 18

Internet: www.caritas-f-net.de

Oma-Opas-Service im ev.-lutherischen Dekanat München

Landwehrstr. 15, Rgb./1.Stock 80336 München

Tel.: 53 88 686 - 14

Internet: www.oma-opa-service.de

FöBE-Förderung Bürgerschaftlichen Engagements

Ringseisstr. 8 a 80337 München

Tel.: 59 98 90 87- 0

Internet: www.foebe-muenchen.de

Stiftung Gute-Tat.de

Ridlerstr. 31 a 80339 München

Tel.: 45 47 50 04 Fax: 45 47 50 05

Internet: www.gute-tat.de

Tatendräng München – Freiwilligen-Agentur

Liebherrstr. 5 Rgb. 80538 München

Tel.: 45 22 411 - 0

Internet: www.tatendräng.de

15. Günstiger leben in München

In folgenden Betrieben können Sie gut erhaltene Kleidung und Hausrat abgeben und/oder preiswert erstehen.

Soziale Secondhandbetriebe in München, die nicht nur Secondhandwaren aller Art verkaufen, sondern auch Arbeitsplätze für Menschen in schwierigen Lebenslagen schaffen:

Diakonia WertStoff#4

Seidlstr. 4, Maxvorstadt

Tel.: 12 15 95 - 70, Di - Fr 11.00 - 19.00 Uhr

Internet: www.diakonia-wertstoff4-muenchen.de

kaufhaus diakonia secondhand

Dachauer Str. 192, Moosach

Tel.: 12 15 95 - 15, Mo - Fr 10.00 - 19.00, Sa 10.00 - 15.00 Uhr

Internet: www.diakonia-kaufhaus.de

kleidsam

Blutenburgstr. 65, Neuhausen-Nymphenburg

Tel.: 12 15 95 - 27, Di - Fr 10.00 - 18.00, Sa 10.00 - 14.00 Uhr

Internet: www.kleidsam-muenchen.de

Stoffwechsel

Donnersbergerstr. 32, Neuhausen

Tel.: 12 15 95 - 83, Di - Fr 10.00 - 19.00, Sa. 10.00 - 16.00 Uhr

Internet: www.diakonia-stoffwechsel.de

Weißer Rabe GebrauchtWarenHaus

Bavariastr. 30 - 36, Sendling

Tel. 74 74 68 - 0, Mo - Fr 10.00 - 18.00 Uhr, Sa 10.00 - 16.00 Uhr

Internet: www.weisser-rabe.de

BRK Kreisverband München

Kleiderkammer Solln im DEBA-Hochhaus
Drygalski Allee 118 81477 München
Tel: 75 96 83 25

E-Mail: solln-kleiderkammer@bereitschaften.brk-muenchen.de

Halle 2 – Das Gebrauchtwarenkaufhaus der Stadt München

Peter-Anders-Str. 15 81245 München
Di - Fr 10.00 - 18.00 Uhr, Sa 9.00 - 14.00 Uhr

Reparatur-Café im Bootshaus der NaturFreunde

Zentralländstr. 16 81379 München

E-Mail: reparatur-cafe@nfbm.de

Internet: www.naturfreunde-bezirk-muenchen.de/

[natur-freunde-bezirk-muenchen/aktivitaeten/reparatur-café](http://natur-freunde-bezirk-muenchen/aktivitaeten/reparatur-cafe)

KulturRaum München

KulturRaum München vermittelt nicht verkaufte Eintrittskarten für Kulturveranstaltungen an Gäste mit niedrigem Einkommen und ermöglicht dadurch die Teilnahme am vielfältigen kulturellen Leben in München. Bei Interesse Anmeldung über die ASZ.

Broschüre „Günstiger leben in München“

Gerade in einer Stadt wie München ist es aufgrund der hohen Lebenshaltungskosten mit einem niedrigen Einkommen nicht einfach, finanziell zurecht zu kommen.

Die Broschüre „**Günstiger leben in München**“ des Sozialreferates der Landeshauptstadt München informiert umfassend über kostengünstige oder kostenfreie Beratungs- und Freizeitangebote.

Darüber hinaus erhalten Sie Informationen über gesetzliche Leistungen, auf die Sie Anspruch haben, wenn Ihr Einkommen und Vermögen bestimmte Grenzen nicht überschreiten.

Die Broschüre erhalten Sie u.a. in den Sozialbürgerhäusern, den Alten- und Service-Zentren, bei den Wohlfahrtsverbänden oder zum Herunterladen im Internet unter:

www.muenchen-gegen-armut.de

16. Wichtige Rufnummern und Adressen

| | |
|---------------------------------------|----------------|
| Polizei | 110 |
| Feuerwehr / Notarzt | 112 |
| Giftnotruf | 19 240 |
| Ärztlicher Bereitschaftsdienst | 116 117 |
| Behördennotruf | 115 |

Bayerischer Blindenbund e.V.

Arnulfstr. 22

Tel.: 559 88 - 0

80335 München

Internet: www.bbsb.org

Behindertenbeauftragter der LHM

Oswald Utz

Tel.: 233 - 24 452

Internet: www.bb-m.info

Bezirksausschuss 19

Geschäftsstelle Süd für die Bezirksausschüsse 6, 7, 8, 19

Meindlstr. 14

Tel.: 233 - 33 880

E-Mail:

bag-sued.dir@muenchen.de

81373 München

Fax: 233- 33 885

Krisendienst Psychiatrie

Der Krisendienst Psychiatrie ist ein Angebot zur psychiatrischen Soforthilfe für die Bürgerinnen und Bürger Münchens. Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige erhalten qualifizierte telefonische Beratung und Unterstützung.

Tel.: 0180 / 65 53 000 täglich von 9.00 - 24.00 Uhr

München Info Sozial die Suchmaschine für Soziales

Internet: www.regsam.net

Polizeiinspektion 29

Drygalsky Allee 33

Tel: 785 01- 0

81477 München

Fax: 785 01- 128

Taxizentrale

21 610 oder 19 410

Isar-Funk (Taxi)

450 540

Telefonseelsorge

Katholisch:

0800-11 10 111

Evangelisch:

0800-11 10 222