

STADTTTEILWEGWEISER FÜR SENIORINNEN & SENIOREN



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Bezirksausschuss 21
Pasing-Obermenzing

im Wohnumfeld Mitterfeldstraße

Gotthardstraße, Fischer-von-
Erlach-Straße, Kapruner Straße,
Wilhelm-Meyer-Straße, Benedikt-
Hagn-Straße, Willibaldstraße,
Agnes-Bernauer-Straße



Herausgeber

REGSAM – Das Regionale Netzwerk für soziale Arbeit in München
Mit freundlicher Unterstützung
durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München und
den Bezirksausschuss 21 Pasing – Obermenzing

Redaktion

Helga Bernrieder-Sonntag, Christine Thurner,
Sven Grimpe, Claudia Beil, Johannes Pflaum

Satz & Layout

Oliver Wick >> gestaltet Kommunikation

Fotos

Oliver Wick, Adobe Stock / aletia2011, openstreetmap.org, REGSAM

Stand

September 2020

Hinweis

Die in dieser Broschüre genannten Einrichtungen stellen nur eine Auswahl aus dem 21. Stadtbezirk und münchener Einrichtungen und Organisationen dar, und erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

Für Anregungen und Hinweise zur Verbesserung sind wir dankbar.

Wenden Sie sich bitte an: Johannes Pflaum, REGSAM,

Tel. 089 18935813, E-Mail: pflaum@regsam.net

Inhalt

| | |
|--|----|
| Grußworte | 5 |
| 1. Beratung und Information | 9 |
| 2. Ambulante Pflegedienste | 13 |
| 3. Tagespflege | 15 |
| 4. Kurzzeitpflege | 17 |
| 5. Hilfe bei Demenzerkrankungen | 19 |
| 6. Palliativ und Hospizversorgung | 23 |
| 7. Wohnen im Alter | 25 |
| 8. Weitere Hilfen für Zuhause | 29 |
| 9. Essen / Münchner Tafel | 31 |
| 10. Fahrdienste | 35 |
| 11. Treffpunkte | 37 |
| 12. Apotheken | 39 |
| 13. Selbsthilfe | 41 |
| 14. Zentrale Anlaufstellen | 43 |
| Hausnotruf und weitere wichtige Telefonnummern | 45 |

Grußwort



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

dem Bezirksausschuss Pasing-Obermenzing ist es ein großes Anliegen, dass auch Menschen in höherem Alter möglichst lange, im Idealfall dauerhaft, in ihrem gewohnten Umfeld wohnen bleiben können. In den vergangenen Jahren haben wir daher gemeinsam mit REGSAM, dem regionalen Netzwerk für soziale Arbeit in München, ein besonderes Augenmerk auf das Quartier um die Mitterfeldstraße geworfen und Anstrengungen unternommen, das Leben der älteren Generation angenehmer zu gestalten.

Mit dieser Broschüre, deren Herstellungskosten der Bezirksausschuss übernommen hat, wollen wir Ihnen die unterschiedlichsten Angebote in Ihrer näheren Umgebung vorstellen und näherbringen, damit sie bis ins hohe Alter am gemeinschaftlichen Leben teilhaben können. Ich würde mich freuen, wenn Sie durch die verschiedenen Aktivitäten Freude, Hilfe und Unterstützung finden. Sie sind herzlich eingeladen!

Demnächst wird in einem zentral an der Mitterfeldstraße aufgestellten Schaukasten über aktuelle Veranstaltungen regelmäßig informiert werden. Die Kosten für diesen Schaukasten haben wir gerne aus unserem Budget des Bezirksausschusses übernommen. Damit Sie stets gut informiert sind.

Wenn Sie einmal Fragen oder Anregungen haben, so dürfen Sie sich gerne an Ihren Bezirksausschuss wenden. Unsere Geschäftsstelle im Rathaus Pasing erreichen Sie telefonisch unter 089 23337354.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Ihr

Frieder Vogelsong

Vorsitzender des Bezirksausschusses 21 Pasing-Obermenzing

Grußwort



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger im Wohnumfeld rund um die Mitterfeldstraße,

was brauchen ältere Menschen, um sich in Ihrem Stadtviertel wohl zu fühlen und ihr Alltagsleben zu gestalten? Welche Fragen im Hinblick auf das Leben im Alter haben sie? Welche Hinweise und Informationen sind dabei für sie nützlich?

Der Stadtteilwegweiser für Seniorinnen und Senioren im Wohnumfeld Mitterfeldstraße zeigt Ihnen Einrichtungen und Institutionen in Ihrer Reichweite, die Ihnen dazu Beratung, Information und Unterstützung bieten.

Wir wollen dazu beitragen, dass Seniorinnen und Senioren ihr Leben genießen, aktiv bleiben und nötigenfalls Hilfe in Anspruch nehmen können. Dazu wollen wir Ihnen in diesem Heft wichtige Hinweise geben. Im Netzwerk REGSAM haben wir uns gemeinsam dieser Aufgabe verschrieben. Unser Motto: „Voneinander wissen, miteinander handeln!“

Die Broschüre stellt den Abschluss der dreijährigen Arbeit im Schwerpunktgebiet rund um die Mitterfeldstraße dar.

Wir hoffen, sie unterstützt die Bewohnerinnen und Bewohner in deren Lebensplanung und hilft ihnen in der aktiven Lebensgestaltung – so lange wie möglich in ihrem gewohnten Umfeld.

Wir bedanken uns ausdrücklich bei der Arbeitsgruppe, welche bei der Erstellung des Stadtteilwegweisers maßgeblichen Anteil hatte:

Helga Bernrieder-Sonntag (Fachstelle häusliche Versorgung im Sozialbürgerhaus Pasing), **Christine Thurner** (Leitung Quartier der Stiftung Kath. Familien- und Altenpflegewerk), **Sven Grimpe** (Pflegerüberleitung, Ausbildungsbeauftragter, Alfons-Hoffmann-Haus der Münchenstift) und **Claudia Beil** (MS-Abteilung, Alfons-Hoffmann-Haus der Münchenstift).

Ebenso bedanken wir uns sehr herzlich beim Bezirksausschuss 21 für die Finanzierung dieses wegweisenden Wegweisers.

Vielen herzlichen Dank und herzliche Grüße

Johannes Pflaum, REGSAM Moderation





1. Beratung und Information

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 und finanziellen Angelegenheiten. Ebenso unterstützen sie in Krisen- und Konfliktsituationen und 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. Die Alten- und Service-Zentren (ASZ) sind Ansprechpartner in den jeweiligen Stadtteilen. Sie informieren und beraten allgemein zu Themen des Alters, z.B. zu ambulanten Hilfen zu Hause, zu Pflegeheimen sowie anderen Wohnformen. Außerdem vermitteln sie konkrete Hilfsangebote oder stellen den Kontakt zu spezialisierten Diensten her.

Alten- und Service-Zentrum Pasing

Bäckerstraße 14
81241 München
Tel. 089 8299770
aszpasing@caritasmuenchen.de
www.asz-pasing.de/de/kontakt
Träger: Caritas

Alten- und Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau

Alpenveilchenstraße 42
80689 München
Tel. 089 5803476
Fax 089 584814
aszkleinhadern@caritasmuenchen.de

Sozialbürgerhaus Pasing

Bezirkssozialarbeit / Grundsicherung
+ SGB XII / Jobcenter
Landsberger Straße 486
81241 München
Tel. 089 23396833
Fax 089 23337200
sbh-pasing.soz@muenchen.de
www.muenchen.de/rathaus/
Stadtverwaltung/Sozialreferat/
Sozialbuergerhaeuser/SBH-PA.html

**Quartiersbüro Stiftung Kath.
Familien- und Altenpflegewerk**

Mitterfeldstraße 20
80689 München

Tel. 089 58091-26

Fax 089 58091-12

www.familien-altenpflege.de

Träger: Stiftung Kath. Familien-
und Altenpflegewerk

**Sozialverband VdK Bayern
Kreisverband München**

Grillparzerstraße 16
81675 München

Postanschrift:

Postfach 80 19 20

81619 München

Tel. 089 890832-0

Fax 089 890832-200

Außensprechttag

Bürgerzentrum Rathaus Pasing

Termine: Jeden ersten und
dritten Dienstag im Monat

Uhrzeit: 13.00 bis 17.00 Uhr

Adresse: Landsberger Straße 486,
81241 München

**Beratungsstelle für
ältere Menschen und Angehörige**

Winzererstraße 47

80797 München

Tel. 089 2420778-208

Fax 089 2420778-158

beratungsstelle@paritaet-bayern.de

www.muenchen.paritaet-bayern.de

Träger: PARITÄTISCHER Wohlfahrts-
verband e.V.

**Städtische Beschwerdestelle
für Probleme in der Altenpflege**

Burgstraße 4

80331 München

Tel. 089 23396966

Fax 089 23321973

staedtiche_beschwerdestelle.altenpflege@muenchen.de

[www.muenchen.de/
beschwerdestelle-altenpflege](http://www.muenchen.de/beschwerdestelle-altenpflege)

Träger: Landeshauptstadt München

**Betreuungsverein für Münchner
Bürgerinnen und Bürger (BMB)**

Gravelottestraße 8

81667 München

Tel. 089 45832-4901

Fax 089 45832-4908

bmb@perspektiveverein.de

www.perspektiveverein.de

Träger: Perspektive e.V.

**Fachstelle häusliche Versorgung
SBH Pasing**

Landsberger Straße 486

81241 München

Tel. 089 23346358

Fax 089 23341935

www.muenchen.de/fhv

Träger: Landeshauptstadt München

Krisendienst Psychiatrie

Soforthilfe bei seelischen Krisen

Tel. 0180 6553000

info@krisendienst-psychiatrie.de

www.krisendienst-psychiatrie.de

Träger: Krisendienst Psychiatrie
Oberbayern

**Caritas Fachambulanz
für erwachsenen Suchtkranke**

Arnulfstraße 83

80634 München

Tel. 089 724499350

Fax 089 724499398

**Gerontopsychiatrischer Dienst
München West**

Landsberger Straße 367

80687 München

Tel. 089 59991560

Fax 089 599915611

gpdi.west@projekteverein.de

[www.projekteverein.de/
beratungseinrichtungen_gerontopsychiatrische-](http://www.projekteverein.de/beratungseinrichtungen_gerontopsychiatrische-dienste_m-west.php)

[dienste_m-west.php](http://www.projekteverein.de/beratungseinrichtungen_gerontopsychiatrische-dienste_m-west.php)

Träger: AWO München Stadt

Gesundheitsladen München e.V.

Patientenstelle

Astallerstraße 14

80339 München

Tel. 089 772565, Fax 089 7250474

mail@gl-m.de, www.gl-m.de

oder Onlineberatung:

www.gl-m.beranet.info

Träger: Gesundheitsladen München e.V.

2. Ambulante Pflege

Hilfe im Alter gGmbH der Inneren Mission München

Landshuter Allee 38 b
80637 München
Tel. 089 126991437
Fax 089 126991429
netzwerk-pflege@im-muenchen.de
www.hilfe-im-alter.de
Träger: Innere Mission München

rosaAlter

Beratungs- und Vernetzungsstelle
für ältere Lesben, Schwule und
Transgender
Lindwurmstraße 71
80337 München (Eingang im Hof)
Tel. 089 54333-114/-119/-120/-124
info@rosa-alter.de
www.rosa-alter.de
Träger: Münchner Aids-Hilfe

Israelitische Kultusgemeinde München und Oberbayern

Beratungsstelle für ältere Menschen
und Angehörige – Deutsch, Englisch,
Hebräisch
St.-Jakobs-Platz 18
80331 München
Tel. 089 202400-285
sozialabteilung@ikg-m.de
www.ikg-muenchen.de

Alzheimer Gesellschaft München

Josephsburgstraße 92
81673 München
Tel. 089 475185
info@agm-online.de
www.agm-online.de

Seniorenvertretung im 21. Stadtbezirk

Geschäftsstelle des Seniorenbeirats
der Landeshauptstadt München
Burgstraße 4
80331 München
Tel. 089 23321166
Fax 089 23325428
seniorenbeirat.soz@muenchen.de
www.seniorenbeirat-muenchen.de

Fachdienst für ältere Migrantinnen und Migranten

Plecherstraße 6
81541 München
Tel. 089 62021622
migrationsdienste@im-muenchen.de
www.im-muenchen.de
Träger: Innere Mission München

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.

Pflegedienste bieten voneinander abweichende Leistungen an. Es ist sinnvoll, sich vorher zu erkundigen, ob Abend- und Wochenenddienste (evtl. sogar Nachtdienste) geleistet werden, inwieweit der Pflegedienst z.B. Haushaltshilfen oder Helfer*innen vermittelt, die Betreuung des Pflegebedürftigen kontinuierlich von derselben Pflegekraft (außer natürlich in Urlaubs- und Krankheitszeiten) übernommen werden kann usw.

Darüber hinaus gibt es weitere Leistungen, die von Dienst zu Dienst variieren: z.B. die Vermittlung von „Essen auf Rädern“, Hausnotruf, Fußpflege und Friseur. Ebenso werden teilweise Pflegekurse und Gruppen für pflegende Angehörige angeboten.

Über die Kosten sowie die Finanzierung der ambulanten Pflege (durch Krankenkassen, Pflegekassen und Sozialämter) informieren Sie die Pflegedienste.

Ambulante Pflegedienste

Münchner Pflegebörse

Bayerstraße 77 a Rgb.
80335 München
Tel. 089 62000222
Fax 089 62000223
info@muenchnerpflegeboerse.de
www.muenchnerpflegeboerse.de

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

3. Tagespflege

Ambulante Hilfen zu Hause

THEA mobil (= Therapie und Hilfe im Alltag für ältere Menschen)

THEA mobil bietet ergotherapeutische Hausbesuche für Menschen ab 60 Jahren mit einer akuten oder chronischen Erkrankung an, die Unterstützung benötigen, um Fähigkeiten des Alltags wie z.B. Essen/ Bewegen/ Waschen zu fördern, zu erhalten oder wieder zu erlangen.

Das Angebot von THEA mobil richtet sich an Menschen, die im Stadtgebiet der Landeshauptstadt München leben. Die unterschiedlichen Schwerpunkte der vier Anbieter sind im Internet unter dem Stichwort THEA mobil und dem Einrichtungsnamen zu finden.

Verein Stadtteilarbeit e.V.
Konrad-Zuse-Platz 11
81829 München
Tel. 089 357043-0
a.backhaus@verein-stadtteilarbeit.de
www.verein-stadtteilarbeit.de/
wohnen-im-alter/theamobil

**FrauenTherapieZentrum-FTZ
München e.V. (nur für ältere Frauen)**
Blutenburgstr. 19
80636 München
Tel. 089 8905554-21
ergotherapie@ftz-muenchen.de oder
susanne.omozik@ftz-muenchen.de
www.ftz-muenchen.de/home-2/
theamobil

Mutabor e.V.
Corneliusstr. 26
80469 München
Tel. 089 2022211
beratung@mutabor.org
www.mutabor.org/angebote/
ambulante-intensivfoerderung/
thea-mobil

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 und betreut. Der Tag wird gemeinsam gestaltet, von den Mahlzeiten über Ausflüge und Beschäftigungen bis hin zu 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. Die Kosten betragen (je nach Pflegegrad) ab ca. 50 € pro Tag, inkl. Mahlzeiten. Von den meisten Einrichtungen wird ein Fahrdienst angeboten, der die Besucher*innen morgens von zu Hause abholt und abends wieder nach Hause bringt. Dieser wird extra berechnet.

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

Münchner Pflegebörse
Bayerstraße 77 a Rgb.
80335 München
Tel. 089 62000222
Fax 089 62000223
info@muenchnerpflegeboerse.de
www.muenchnerpflegeboerse.de
Überblick über verschiedene Beratungs- und Versorgungsangebote im Alter sowie Vermittlung von freier stationärer Pflegeplätze

**Stiftung Kath. Familien- und
Altenpflegewerk**
Tagespflege Laim
Mitterfeldstraße 20
80689 München
Tel. 089 58091-14
Fax 089 58091-12
tplaim@familien-altenpflege.de
www.familien-altenpflege.de



4. 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 Träger unabhängige Informationen für Senioren, Pflegebedürftige und deren Angehörige und gibt Auskunft über freie Pflegeplätze in München Stadt und Landkreis.

Münchenstift GmbH

Alfons Hoffmann Haus
Agnes-Bernauer-Straße 185
80687 München
Tel. 089 54647-0
Fax 089 54647-133
laim-pasing@muenchenstift.de
www.muenchenstift.de
Träger: MÜNCHENSTIFT GmbH

Münchner Pflegebörse

Bayerstraße 77 a Rgb.
80335 München
Tel. 089 62000222
Fax 089 62000223
info@muenchnerpflegeboerse.de
www.muenchnerpflegeboerse.de
Die Münchner Pflegebörse bietet Träger unabhängige Informationen für Senioren, Pflegebedürftige und deren Angehörige und gibt Auskunft über freie Pflegeplätze in München Stadt und Landkreis.

5. 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, kommt 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

Josephsburgstraße 92
81673 München
Tel. 089 475185
info@agm-online.de
www.agm-online.de

Bayerische Beratungsstelle für Seltene Demenzerkrankungen (BSD)

Höcherstraße 7
80999 München
Tel. 089 8180209-30
info@wohlbedacht.de
www.wohlbedacht.de

Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige des PARITÄTISCHEN

Winzererstraße 47
80797 München
Tel. 089 2420778-208
Fax 089 2420778-158
beratungsstelle@paritaet-bayern.de
www.muenchen.paritaet-bayern.de
Träger: PARITÄTISCHER Wohlfahrts-
verband e.V.

Alten- und Service-Zentrum Pasing

Bäckerstraße 14
81241 München
Tel. 089 8299770
aszpasing@caritasmuenchen.de
www.asz-pasing.de/de/kontakt
Träger: Caritas

Alten- und Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau

Alpenveilchenstraße 42
80689 München
Tel. 089 5803476
Fax 089 584814
aszkleinhadern@caritasmuenchen.de

Gedächtnisambulanz für Früherkennung kognitiver Störungen und Demenzprävention Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung (ISD)

**LMU Klinikum
Campus Großhadern**
Feodor-Lynen-Straße 17
81377 München
Tel. 089 4400-46046
Fax 089 4400-46040
www.lmu-klinikum.de/isd

Zentrum für kognitive Störungen an der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Möhlstraße 26
81675 München
Tel. 089 4140-4275
Fax 089 4140-4923
www.psykl.med.tum.de
Träger: Klinikum rechts der Isar der
Technischen Universität München

AWO – Kompetenzzentrum München

Beraten – Wohnen – Pflegen
Landsberger Straße 367 – 369
80687 München
Tel.: 089 58987450
Fax: 089 589874555
EL-KOM@awo-muenchen.de
www.awo-muenchen.de

wohlBEDACHT e.V.

Höcherstr. 7
80999 München
Tel. 089 8180209-30
Fax 089 8180209-31
www.wohlBEDACHT.de
info@wohlBEDACHT.de

wohlBEDACHT e.V. bietet eine
umfassende Versorgungskette,
d.h. Angebote für Menschen mit
Demenz und ihre Angehörigen von
den Anfängen der Erkrankung bis
zum Lebensende, im Einzelnen:

Betreuungsgruppen
Nachtbetreuung
Krisendienst
Demenz-Wohngemeinschaften
Beratung und Entlastungsangebote
für pflegende Angehörige
Schulungen für familiär, beruflich
und ehrenamtlich Pflegende
sowie Interessierte
Beratung bei Seltenen
Demenzerkrankungen

Die Betreuung erfolgt nach dem
Konzept sanftMUTIG! – Betreuen und
Pflegen bei Demenz.

Es besteht eine Kooperation mit der

Tagespflege RosenGarten

Höcherstr. 7
80999 München
Tel. 089-8180209-10
Fax 089-8180209-11
hilfe@tagesbetreuung.info
www.tagesbetreuung.info

Angeboten werden Tagespflege
bei Demenz an 7 Tagen die Woche
und Betreuungsgruppen.
Ein Fahrdienst ist vorhanden.
Die Betreuung erfolgt nach dem
Konzept sanftMUTIG! – Betreuen
und Pflegen bei Demenz.



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 zu Hause, als auch in einem Heim erfolgen, und es gibt spezielle stationäre Hospizeinrichtungen.

Christophorus Hospizverein München e.V. – Ambulanter Hospizdienst

Effnerstraße 93

81925 München

Tel. 089 130787-0

ambulant@chv.org

www.chv.org

Träger: Christophorus

Hospizverein e.V.



7. 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. Dem Betreuten Wohnen liegt die Idee „soviel 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 welcher Pflegestufe die Pflege gesichert ist. Für Menschen, die sich schwertun, Kontakt zu finden und wenig aus der Wohnung kommen, ist das Angebot im Betreuten Wohnen oft ungenügend.

Ein wichtiger Baustein für ein möglichst selbstständiges Leben im Alter und 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.

Alten- und Pflegeheime

Münchner Pflegebörse

Bayerstraße 77 a Rgb.
80335 München
Tel. 089 62000222
Fax 089 62000223
info@muenchnerpflegeboerse.de
www.muenchnerpflegeboerse.de

Münchenstift GmbH

Alfons Hoffmann Haus
Agnes-Bernauer-Straße 185
80687 München
Tel. 089 54647-0
Fax 089 54647-133
laim-pasing@muenchenstift.de
www.muenchenstift.de
Träger: MÜNCHENSTIFT GmbH

Betreutes Wohnen

Altenwohnanlage Laim

Konrad-Dreher-Str. 19
80689 München
Tel.: 089 5806245
Fax 089 584814
www.caritas-nah-am-naechsten.de/
altenwohnanlage-laim

Wohnen im Viertel

Wohnen im Viertel Mitterfeldstraße

www.familien-altenpflege.de/content/
wohnen-im-viertel-mitterfeldstraße
Tel. 089 58091-11
in Kooperation mit der GEWOGFAG
www.gewofag.de
wohnenimviertel@gewofag.de
Tel. 089 4123-6094

Wohnungsanpassung

Bayerische Architektenkammer

„Beratungsstelle Barrierefreiheit“
Waisenhausstr. 4
80637 München
Tel. 089 139880-80
Fax 089 139880-55
info@byak-barrierefreiheit.de
www.byak.de/planen-und-bauen/
beratungsstelle-barrierefreiheit.html

Stadtteilarbeit e.V. – KomZ Wohnen

Kompetenzzentrum Barrierefreies
Wohnen zu Hause
Konrad-Zuse-Platz 11 / 1. Stock
81829 München
Tel. 089 357043-0
Fax 089 357043-29
komz@komz-wohnen.de
www.komz-wohnen.de
Träger: Stadtteilarbeit e.V.

Pflegewohnung auf Zeit

Stiftung Kath. Familien- und
Altenpflegewerk
Standort für Pflegewohnung
(rollstuhlgerecht und barrierefrei)
auf Zeit
Tel. 089 58091-11



8. Weitere Hilfen für Zuhause

Nachbarschaftshilfe Besuchsdienste

Zeit Für Hilfe-Projekt der
Gesellschaft der Altersfreunde e.V.
Mitterfeldstraße 20
80689 München
Tel. 0163 6605521 o. 0157 83898484
www.altersfreunde.de

**Quartiersbüro Stiftung Kath.
Familien- und Altenpflegewerk**
Mitterfeldstraße 20
80689 München
Tel. 089 58091-26
Fax 089 58091-12
www.familien-altenpflege.de
Träger: Stiftung Kath. Familien- und
Altenpflegewerk

Alten- und Service-Zentrum Pasing
Bäckerstraße 14
81241 München
Tel. 089 8299770
aszpasing@caritasmuenchen.de
www.asz-pasing.de/de/kontakt
Träger: Caritas

**Alten- und Service-Zentrum
Kleinhadern-Blumenau**
Alpenveilchenstraße 42
80689 München
Tel. 089 5803476
Fax 089 584814
aszkleinhadern@caritasmuenchen.de

Pfarrverband Salvator Mundi
Agnes-Bernauer-Str. 181
80687 München
Tel. 089 546737-0
Fax 089 546737-19
st-willibald.muenchen@ebmuc.de
www.pfarrverband-salvator-mundi.de

Evang.-Luth. Paul-Gerhardt-Kirche
Mathunistr. 25
80686 München
Tel. 089 565470
Fax 089 5803937
info@paul-gerhardt-muenchen.de
www.paul-gerhardt-muenchen.de

9. Essen / Münchner Tafel

Stadtbibliothek – mobiler Mediendienst

Watzmannstraße 1 a
81541 München
Tel. 089 649138213
Fax 089 649138219
stb.soziale-bibliotheksdienste.kult@
muenchen.de
www.muenchner-stadtbibliothek.de/
mobiler-mediendienst
Träger: Landshauptstadt München

Hauswirtschaftliche Versorgung

Vierorts haben sich Menschen zusammenschlossen, 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 hin 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 ca. 20 und 25 € pro Stunde. Krankenkassen, Pflegekassen und das Sozialamt übernehmen unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten. Das detaillierte Angebot können Sie bei dem jeweiligen Anbieter erfragen.

„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 Sozialhilfeberechtigte gibt.

Mittagstisch

Alten- und Service-Zentrum Pasing

Bäckerstraße 14
81241 München
Tel. 089 8299770
aszpasing@caritasmuenchen.de
www.asz-pasing.de/de/kontakt
Träger: Caritas

Alten- und Service-Zentrum

Kleinhadern-Blumenau

Alpenveilchenstraße 42
80689 München
Tel. 089 5803476
Fax 089 584814
aszkleinhadern@caritasmuenchen.de

Münchner Tafel

Großmarkt, Städtisches
Kontorhaus Zi. 226
Schäftlarnstraße 10
Tel. 089 292250
Fax 089 291481
info@muenchner-tafel.de
www.muenchner-tafel.de

Essen auf Rädern

Arbeiterwohlfahrt Menüservice

Wildermuthstraße 88
80993 München
Tel. 089 4302435
Fax 01802 222389
menueservice_awo@apetito.de
www.awo-muenchen.de
Träger: AWO

Die Johanniter Menüservice

Schäftlarnstraße 9
81371 München
Tel. 089 12177883
Fax 05971 80208055
menueservice-juh@apetito.de
www.johanniter-muenchen.de
Träger: Die Johanniter

Bayerisches Rotes Kreuz

Kreisverband München
Perchtingerstraße 5
81379 München
Tel. 089 2373-140
Fax 089 2373-459
ear@brk-muenchen.de
www.brk-muenchen.de
Träger: BRK

Münchner Menü-Service – Münchenstift GmbH

Severinstraße 4
81541 München
Tel. 089 62020-377/-378
Fax 089 62020-233
menueservice@muenchenstift.de
www.muenchenstift.de
Träger: Münchenstift GmbH

Heimservice Heissmenü

Heinrich-Nicolaus-Straße 26
82140 Olching
Tel. 08142 652588-6
Fax 089 652588-7
bestellung@heissmenue.de
www.heissmenue.de
Träger: Privater Anbieter

Malteser Menüservice

Bahnhofstraße 2 a
82166 Gräfelfing
Tel. 089 858080-33
Fax 089 858080-83
mahlzeitendienst.graefelfing@
malteser.org
www.malteser-graefelfing.de
Träger: Malteser Hilfsdienst e.V.

Paritätischer Wohlfahrts- verband e.V.

Monikaweg 1 – 3
85716 Unterschleißheim
Tel. 089 3270812-109
Fax 089 3270812-224
ear-muenchen@paritaet-bayern.de
www.ear-muenchen.de
Träger: Paritätischer Wohlfahrts-
verband e.V.

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.

Pippingerstr. 97 a
81247 München
Tel. 089 81099875
Fax 089 85796619
essenaufraedern@caritasmuenchen.de
www.caritas-nah-am-naechsten.de/
essen-auf-raedern



10. Fahrdienste

Bus & Bahn Begleitservice München

Kapuzinerstraße 9 d
80337 München
Tel. 089 544918920
Fax 089 544918910
bbs@kmfv.de
www.kmfv.de

Johanniter – Fahrdienst für Menschen mit Behinderung

Schäftlarnstraße 9
81371 München
Tel. 089 19214
Fax 089 72011400
www.johanniter.de

fahren & begleiten – Friedhofsbesuche

Herzog-Wilhelm-Straße 24/3
80331 München
Tel. 089 51567887
angelika.braner@elkb.de

medico ambulance

Rotwandweg 3 a
82024 Taufkirchen
Tel. 089 307484455
Fax 089 307484410
h.grosser@medico-ambulance.net
www.medico-ambulance.net

Katholischer Männerfürsorgeverein München e.V.

SBS Fahrdienst München GmbH
Kronstaedter Str. 4
81667 München
Tel. 0174 1927106

Malteser – Fahrdienst

Bahnhofstraße 2 a
82166 Gräfelfing
Tel. 089 85808030
fahrdienst.graefelfing@malteser.org
www.malteser-fahrdienst.de

Münchner Rollstuhltaxi

Kiefernstr. 27
82110 Germering
Tel. 089 84938828
mobil: 01522 7362980
zoran@fahrdienst-zoric.de
www.fahrdienst-zoric.de



11. Treffpunkte

Quartiersbüro Stiftung Kath. Familien- und Altenpflegewerk
Mitterfeldstraße 20
80689 München
Tel. 089 58091-26
Fax 089 58091-12
www.familien-altenpflege.de
Träger: Stiftung Kath. Familien- und Altenpflegewerk

Alten- und Service-Zentrum Pasing
Bäckerstraße 14
81241 München
Tel. 089 8299770
aszpasing@caritasmuenchen.de
www.asz-pasing.de/de/kontakt

Pfarrverband Salvator Mundi
Agnes-Bernauer-Str. 181
80687 München
Tel. 089 546737-0
Fax 089 546737-19
st-willibald.muenchen@ebmuc.de
www.pfarrverband-salvator-mundi.de

Evang.-Luth. Paul-Gerhardt-Kirche
Mathunistr. 25
80686 München
Tel. 089 565470
Fax 089 5803937
info@paul-gerhardt-muenchen.de
www.paul-gerhardt-muenchen.de



12. Apotheken

Agricola Apotheke

Agnes-Bernauer-Straße 122

80687 München

Tel. 089 5467200

Fax 089 54672020

info@agricolaapo.de

www.agricolaapo.de

Apotheke am Willibaldplatz

Willibaldplatz 5

80687 München

Tel. 089 5804055

Fax 089 5806806

info@apotheke-willibaldplatz.de

www.apothekewillibaldplatz.de

13. Selbsthilfe

Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) ist die zentrale Anlaufstelle für Selbsthilfe und Selbstorganisation in und um München. Es bietet Beratung an, stellt Informationen über bestehende Gruppen und Räume zur Verfügung und hilft Ihnen, wenn Sie sich einer Gruppe anschließen möchten oder selbst eine Gruppe gründen wollen. Ebenso können Sie fachliche Unterstützung oder Fortbildungen für die eigenen Gruppentreffen erhalten. Über die Online-Datenbank des SHZ erhalten Sie einen Überblick über die bestehenden Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68
80339 München
Tel. 089 5329560
info@shz-muenchen.de
www.shz-muenchen.de

Selbsthilfegruppe Angehöriger Psychisch Kranke (APK) Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker, ihrer Freunde und Förderer e.V.

Landsberger Straße 135
80339 München
Tel. 089 5024673
Fax 089 51086326
apk-muenchen@t-online.de
www.apk-muenchen.de





14. Zentrale Anlaufstellen

Behinderung

Ehrenamtlicher
Behindertenbeauftragter
der Landeshauptstadt München
Oswald Utz
Burgstraße 4
80331 München
Tel. 089 23321977
Fax 089 23321266
behindertenbeauftragter.soz
@muenchen.de
www.bb-m.info.de

Sucht

Fachambulanz
für Erwachsene Suchtkranke
Arnulfstraße 83
80634 München
Tel. 089 724499350
suchtberatung@caritasmuenchen.de
www.caritas-suchtambulanz-
erwachsene-muenchen.de
Träger: Caritas München

Fragen zur psychischen Beeinträchtigungen und bei seelischen Problemen

Gerontopsychiatrischer Dienst
München West
Landsberger Straße 367
80687 München
Tel. 089 59991560
Fax 089 599915611
gpdi.west@projekteverein.de
www.projekteverein.de/
beratungseinrichtungen_
gerontopsychiatrische-dienste_
m-west.php
Träger: AWO München Stadt

Krisendienst Psychiatrie Soforthilfe bei seelischen Krisen

Tel. 0180 6553000
info@krisendienst-psychiatrie.de
www.krisendienst-psychiatrie.de
Träger: Krisendienst Psychiatrie
Oberbayern



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 Gerätes ein. Bei Einstufung in einen Pflegegrad übernimmt die Pflegekasse einen Teilbetrag. Bei einigen Anbietern können zusätzliche Serviceleistungen dazu gebucht werden wie Rauchmelder, Falldetektoren Bewegungsmelder oder GPS.

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

| | |
|---------------------------------|--------------|
| Hausnotruf Zentrale | 089 74326869 |
| Johanniter (gebührenfrei) | 0800 3233800 |
| ASB | 089 74363217 |
| BRK | 089 2373275 |
| Aicher Ambulanz | 777777 |
| Malteser (gebührenfrei) | 0800 9966007 |



Wichtige Rufnummern

| | |
|---|--------------------------|
| Polizei | 110 |
| Feuerwehr/Notarzt | 112 |
| Giftnotruf | 19240 |
| Ärztlicher Bereitschaftsdienst | 116117 |
| Behördennotruf | 115 |
| Bayerischer Blindenbund e.V. Arnulfstraße 22, 80335 München, www.bbsb.org | 089 55988-0 |
| Ehrenamtlicher Behindertenbeauftragter www.bb-m.info | 089 233-24452 |
| Krisendienst Psychiatrie Soforthilfe bei seelischen Krisen, info@krisendienst-psychiatrie.de , www.krisendienst-psychiatrie.de | 0180 6553000 |
| Polizeiinspektion München 45 – Pasing | Tel. 089 89683-0 |
| Heimburgstraße 19, 81243 München | Fax 089 89683-128 |
| Taxizentrale | 089 21610 oder 089 19410 |
| Isar-Funk | 089 450540 |
| Telefonseelsorge www.telefonseelsorge.de | |
| katholisch | 0800 1110111 |
| evangelisch | 0800 1110222 |

Corona Hotlines

| | |
|--|---------------|
| Landeshauptstadt München | 089 23396300 |
| Bayerische Staatsregierung | 089 122220 |
| Bundesministerium für Gesundheit | 030 346465100 |

