

# 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](http://www.regsam.net)

Weitergehend können Sie sich im Internet unter  
[www.regsam.net](http://www.regsam.net) informieren, einem Einrichtungsverzeichnis  
für ganz München.

# Inhalt

---

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

# 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](http://www.asz-fuerstenried.de)  
E-Mail: [info@asz-fuerstenried.de](mailto: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](http://www.asz-solln.de)  
E-Mail: [asz-solln@caritasmuenchen.de](mailto: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](http://www.brk-muenchen.de)  
E-Mail: [asz-thalkirchen@brk-muenchen.de](mailto: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](http://www.muenchen.de/beschwerdestelle-altenpflege)

E-Mail: [staedtische\\_beschwerdestelle.altenpflege@munchen.de](mailto: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](http://www.skf-muenchen.de)

E-Mail: [info@skf-muenchen.de](mailto: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](http://www.caritas-laim-sendling.de)  
E-Mail:         [gpd-sued@caritasmuenchen.de](mailto: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](http://www.caritas-laim-sendling.de)  
E-Mail:         [gsa-sendling@caritasmuenchen.de](mailto: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](http://www.caritas-neuforstenried.de)

E-Mail: [veronika.petermaier@caritasmuenchen.de](mailto: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](http://www.muenchen.de)

E-Mail: [sbh-pli.soz@muenchen.de](mailto: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](http://www.caritas-muenchen-sued-west.de)

E-Mail: [czwest-wuermtal@caritasmuenchen.de](mailto: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](http://www.gl-m.de)

E-Mail: [mail@gl-m.de](mailto: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

### **Fachstelle für pflegende Angehörige**

Seumestr. 3 81379 München  
Tel.: 37 41 04 - 600 Fax: 37 41 04 - 650

Internet: [www.johanniter-muenchen.de](http://www.johanniter-muenchen.de)  
E-Mail: [fachstelle-muenchen@johanniter.de](mailto:fachstelle-muenchen@johanniter.de)

**Träger:** Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Regionalverband München

**Schwerpunkte:** Beratung zu den Themen Krankheitsbild Demenz, Pflege, Leistungen der Pflegeversicherung, Wohnformen im Alter und bei Krankheit, Alten- und Pflegeheime, Vermittlung von Entlastungsangeboten und niedrigschwelligen Betreuungsangeboten nach §45 SGB XI, Hilfe bei Beantragung von Leistungen

**Weitere Angebote:** Fachvorträge, Angehörigengruppe von Menschen mit Demenz, Angehörigenseminare sowie Helfer- und Betreuungsgruppen und deren Vermittlung, Schulung von Ehrenamtlichen

Siehe auch unter Kapitel 3 - Hilfe bei Demenzerkrankungen

### **Soziale Dienste des Evangelischen Vereins München-Solln e. V.**

Bertelestr. 35 81479 München  
Tel.: 79 14 584 Fax: 72 71 96 99

Internet: [www.diakonie-solln.de](http://www.diakonie-solln.de)  
E-Mail: [soziale-dienste@diakonie-solln.de](mailto:soziale-dienste@diakonie-solln.de)

**Träger:** Evangelischer Verein München-Solln e.V.

**Schwerpunkte:** Beratung im Vorfeld der Pflege, Begleitung von pflegenden Angehörigen, Hilfe bei Antragstellungen, Vermittlung von Diensten und Hilfen bei Einschränkungen alters- und krankheitsbedingt sowie bei Pflegebedürftigkeit, Betreut zuhause Wohnen

## **Sozialverband VdK Kreisverband München**

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

Internet: [www.vdk.de/kv-muenchen](http://www.vdk.de/kv-muenchen)

E-Mail: [kv-muenchen@vdk.de](mailto: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](http://www.rosa-alter.de)

E-Mail: [info@rosa-alter.de](mailto: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](http://www.brk-muenchen.de)

E-Mail: [service@brk-muenchen.de](mailto: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](http://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](http://www.muenchnerpflegeboerse.de)

E-Mail: [info@muenchnerpflegeboerse.de](mailto: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](http://www.caritas-laim-sendling.de)

**E-Mail:** [pdl-laimsendling@caritasmuenchen.de](mailto: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](http://www.martha-maria.de)

**E-Mail:** [Diakoniestation.Muenchen@martha-maria.de](mailto: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](http://www.esd-m-fuerstenried.de)

E-Mail: [info@esd-m-fuerstenried.de](mailto: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](http://www.boris-pflegedienst.de)

E-Mail: [info@boris-pflegedienst.de](mailto: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](http://www.harmonie-pflegedienst-muenchen.de)

E-Mail: [info@harmonie-pflegedienst-muenchen.de](mailto: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](http://www.provitalis-pflege.de)  
E-Mail:         [provitalisgmbh@web.de](mailto: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](http://www.johanniter-muenchen.de)  
E-Mail:         [winfried.mehn@johanniter.de](mailto: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](http://www.muenchenstift.de)  
E-Mail:         [amd-zv@muenchenstift.de](mailto: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](http://www.pflegedienst-vera.com)  
E-Mail:         [info@pflegedienst-vera.com](mailto: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](http://www.zahnarzt-drhummel.de)

E-Mail: [info@zahnarzt-drhummel.de](mailto: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](http://www.ftz-muenchen.de)

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

Verein Stadtteilarbeit

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

Internet: [www.beratungsstelle-wohnen.de](http://www.beratungsstelle-wohnen.de)

[thea-mobel@verein-stadtteilarbeit.de](mailto: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](http://www.mutabor.org)

E-Mail: [info@mutabor.org](mailto:info@mutabor.org)

### **Krankengymnastik mobil**

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

Tel.: 75 07 53 16

E-Mail: [wrhell@online.de](mailto: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](http://www.friedhofservice-muenchen.de)

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

### **Münchner Rollstuhltaxi**

Zoran und Wioletta Zoric

Tel.: 84 93 88 28

Mobil: 01522 - 73 62 980

Internet: [www.fahrdienst-zoric.de](http://www.fahrdienst-zoric.de)

E-Mail: [zoran@fahrdienst-zoric.de](mailto: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](http://www.johanniter.de)

### **Malteser-Fahrdienst**

Bahnhofstr. 2a

82166 Gräfelfing

Tel.: 85 80 80 30

Fax: 85 80 80 39

Internet: [www.malteser-fahrdienst.de](http://www.malteser-fahrdienst.de)

E-Mail: [fahrdienst.graefelfing@malteser.org](mailto: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](http://www.muenchner-stadtbibliothek.de)

E-Mail: [buecherhausdienst@muenchen.de](mailto: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.**

Josephsburgstr. 92

81673 München

Tel.: 47 51 85

Fax: 47 02 979

Internet: [www.agm-online.de](http://www.agm-online.de)

E-Mail: [info@agm-online.de](mailto: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](http://www.johanniter-muenchen.de)

E-Mail: [fachstelle-muenchen@johanniter.de](mailto: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 Hundes 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](http://isd.klinikum.uni-muenchen.de)

E-Mail: [ambulanz.isd@med.uni-muenchen.de](mailto: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](http://www.wohlbedacht.de)

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

## **wohlBEDACHT e.V.-Wohnen für dementiell Erkrankte**

Höcherstr. 7 80999 München

Internet: [www.wohlbedacht.de/demenz-krisendienst](http://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](http://www.tagespflegen.de)

E-Mail: [info@tagespflegen.de](mailto: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](http://www.tagespflegen.de)

E-Mail: [Herbstlaube-Laim@t-online.de](mailto: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](mailto: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](http://www.familienpflege-altenpflgewerk.de)

E-Mail:              [tplaim@familienpflege-altenpflgewerk.de](mailto:tplaim@familienpflege-altenpflgewerk.de)

**Träger:** Stiftung Kath. Familien- und Altenpflgewerk

**Einzugsbereich:** Anfrage

**Fahrdienst:** ja, im Stadtteil

### **Seniorenzentrum Martha-Maria**

Wolfratshäuser Str. 101                              81479 München

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

Internet:            [www.martha-maria.de](http://www.martha-maria.de)

E-Mail:              [seniorenzentrum.muenchen@martha-maria.de](mailto: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](http://www.tagesbetreuung.info)  
E-Mail: [hilfe@tagesbetreuung.info](mailto: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](http://www.wohlbedacht.de)  
E-Mail: [info@wohlbedacht.de](mailto: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](http://www.muenchenpflege.de)  
E-Mail: [info@muenchenpflege.de](mailto: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](http://www.muenchnerpflegeboerse.de)

E-Mail: [info@muenchnerpflegeboerse.de](mailto: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](http://www.palliativmedizin-muenchen.de)

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

### **Palliativstation Krankenhaus Harlaching**

Sanatoriumsplatz 2                                  81545 München  
Tel.: 62 10 - 25 47                                  Fax: 62 10 - 28 51  
Internet:        [www.klinikum-muenchen.de/krankenhaus/harlaching](http://www.klinikum-muenchen.de/krankenhaus/harlaching)  
E-Mail:            [palliativstation.kh@klinikum-muenchen.de](mailto:palliativstation.kh@klinikum-muenchen.de)

### **Palliativstation St. Johannes von Gott**

am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder  
Romanstr. 93    80639 München  
Tel.: 17 97 29 01                                  Fax: 17 97 29 08  
Internet:        [www.barmherzige-muenchen.de](http://www.barmherzige-muenchen.de)  
E-Mail:            [palliativ@barmherzige-muenchen.de](mailto:palliativ@barmherzige-muenchen.de)

### **Stationäres Christophorus Hospiz München**

Effnerstr. 93    81925 München  
Tel: 13 07 87 - 50/ - 62                          Fax: 13 07 87 - 63  
Internet:        [www.chv.org](http://www.chv.org)  
E-Mail:            [hospiz@chv.org](mailto:hospiz@chv.org)

### **Johannes Hospiz der Barmherzigen Brüder**

Notburgastr. 4 c                                      80639 München  
Tel.: 17 95 93 - 10                                  Fax: 17 95 93 - 19  
Internet:        [www.barmherzige-johanneshospiz.de](http://www.barmherzige-johanneshospiz.de)  
E-Mail:            [hospiz@barmherzige-muenchen.de](mailto:hospiz@barmherzige-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](http://www.muenchen.de/hospiz-palliativversorgung)

E-Mail: [versorgung-pflege.rgu@muenchen.de](mailto: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](http://www.chv.org)

E-Mail: [info@chv.org](mailto: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](http://www.hospiz-da-sein.de)

E-Mail: [info@hospiz-da-sein.de](mailto: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](http://www.sanitaetshaus-rohloff.de)

### **Sanitätshaus Paul Samberger**

Sollner Str. 67 81479 München  
Tel.: 51 77 77 - 0  
Internet: [www.samberger24.de](http://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](http://www.muenchnerpflegeboerse.de)

E-Mail: [info@muenchnerpflegeboerse.de](mailto: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](http://www.aph-sendling.de)  
E-Mail: [aph-sendling@im-muenchen.de](mailto: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](http://www.muenchenstift.de)  
E-Mail: [sendling@muenchenstift.de](mailto: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](http://www.caritas-altenheim-st-antonius-muenchen.de)  
E-Mail: [st-antonius@caritasmuenchen.de](mailto: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](http://www.st.anna-hilfe.de)  
E-Mail: [info@st.anna-hilfe.de](mailto: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](http://www.kursana.de)  
E-Mail:         [kursana-pullach@dusmann.de](mailto: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](http://www.kursana.de)  
E-Mail:         [kursana-muenchen@dusmann.de](mailto: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](http://www.sz-mac.de)  
E-Mail:         [rezeption@sz-mac.de](mailto: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](http://www.martha-maria.de/seniorenzentrum-muenchen.php)  
E-Mail:         [seniorenzentrum.muenchen@martha-maria.de](mailto: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**

Wolfratshauer Str. 101

81479 München

Tel.: 72 76 - 500

Fax: 72 76 - 509

Internet: [www.martha-maria.de/seniorenzentrum-muenchen.php](http://www.martha-maria.de/seniorenzentrum-muenchen.php)

E-Mail: [seniorenzentrum.muenchen@martha-maria.de](mailto: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](http://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](http://www.beratungsstelle-wohnen.de)

E-Mail: [be-wohnen@verein-stadtteilarbeit.de](mailto: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](http://www.byak-barrierefreiheit.de)

E-Mail: [info@byak-barrierefreiheit.de](mailto: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](mailto: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](http://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](http://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](http://www.muenchenstift.de)

### **Heissmenü**

Heinrich-Nicolaus-Str. 26

82140 Olching

Tel.: 08 142 / 65 25 886

Internet: [www.heissmenue.de](http://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](http://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](http://www.brk-muenchen.de)  
Tiefkühlkost

### **Arbeiterwohlfahrt**

Menüservice München  
Plievierpark 7a 81737 München  
Tel.: 43 02 435 Internet: [www.awo-muenchen.de](http://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](http://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:

<b>Arbeiter-Samariter-Bund</b>	Tel.: 74 36 32 17
<b>Bayerisches Rotes Kreuz</b>	Tel.: 237 32 75
<b>Hausnotruf-Zentrale</b>	Tel.: 74 32 68 69
<b>Johanniter-Unfallhilfe</b>	Tel.: 72 01 161
<b>Malteser-Hilfsdienst</b> (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](http://www.asz-fuerstenried.de)  
E-Mail: [info@asz-fuerstenried.de](mailto: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](http://www.brk-muenchen.de)  
E-Mail: [asz-thalkirchen@brk-muenchen.de](mailto: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](http://www.asz-solln.de)  
E-Mail: [asz-solln@caritasmuenchen.de](mailto:asz-solln@caritasmuenchen.de)  
Träger: Caritasverband e.V.

## 11b. Hauswirtschaftliche Versorgung

---

### **Stadtteihilfe im ASZ Fürstenried Hauswirtschaftliche Versorgung**

Züricher Str. 80 81476 München  
Tel.: 75 95 511 Fax: 74 59 121  
Internet: [www.asz-fuerstenried.de](http://www.asz-fuerstenried.de)  
E-Mail: [info@asz-fuerstenried.de](mailto:info@asz-fuerstenried.de)

### **CareVita GbR**

Konrad-Celtis-Str. 22 81369 München  
Tel.: 20 24 47 55  
Internet: [www.care-vita.com](http://www.care-vita.com)  
E-Mail: [info@care-vita.com](mailto: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](http://www.hausgemacht-muenchen.de)  
E-Mail: [info@hausgemacht-muenchen.de](mailto: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](http://www.passt-gmbh.de)  
E-Mail: [muehldorfer@passt-gmbh.de](mailto:muehldorfer@passt-gmbh.de)  
**Träger:** Tochtergesellschaft der Diakonie Hasenberg e.V.

## 12. 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**

Westendstr. 68 80339 München  
Tel.: 53 29 56 0 Fax: 53 29 56 - 41  
Internet: [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)  
E-Mail: [info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de)

## 13. Treffpunkte

---

### 13a. Kirchengemeinden

---

Die meisten Kirchengemeinden haben gesellige Angebote für Senioren. Bitte erkundigen Sie sich direkt bei den Gemeinden.

#### **Evang.-Luth. Andreaskirche**

Walliser Str. 11 81475 München  
Tel.: 74 51 590 Fax: 74 51 59 18  
Internet: [www.ev-andreasgemeinde.de](http://www.ev-andreasgemeinde.de)  
E-Mail: [pfarramt.andreaskirche.m@elkb.de](mailto:pfarramt.andreaskirche.m@elkb.de)  
Mo, Mi und Do 9.00 - 11.00 Uhr, Di und Do 15.00 - 17.00 Uhr,  
Fr geschlossen

Kath. Pfarrei **St. Ansgar**

Gulbranssonstr. 30

81477 München

Tel.: 79 88 43

Fax: 74 99 75 79

Internet: [www.st-ansgar-solln.de](http://www.st-ansgar-solln.de)

E-Mail: [st-ansgar.muenchen@erzbistum-muenchen.de](mailto: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](http://www.solln-evangelisch.de)

E-Mail: [pfarramt.apostelkirche.m@elkb.de](mailto: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](http://www.hl-kreuz-forstenried.de)

E-Mail: [hl-kreuz.forstenried@ebmuc.de](mailto: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](http://www.stjoachim.de)

E-Mail: [st-joachim.muenchen@ebmuc.de](mailto: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](http://www.st-karl-borromaeus.de)

E-Mail: [St-Karl-Borromaeus.Muenchen@ebmuc.de](mailto: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](http://www.mariathalkirchen.de)

E-Mail: [maria-thalkirchen.muenchen@ebmuc.de](mailto: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](http://www.st-matthias-muenchen.de)

E-Mail: [mail@st-matthias-muenchen.de](mailto: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](http://www.passionskirche.net)

E-Mail: [passionskirche.muenchen@t-online.de](mailto: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](http://www.wiederkunft-des-herrn.de)  
E-Mail: [wiederkunft-des-herrn.muenchen@ebmuc.de](mailto: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](http://www.solln-evangelisch.de)  
E-Mail: [pfarramt.petruskirche.m@elkb.de](mailto: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](http://www.pfarrverband-solln.de)  
E-Mail: [St-Johann-Baptist.Solln@erzbistum-muenchen.de](mailto: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](http://www.tsv-forstenried.de)

E-Mail: [info@tsv-forstenried.de](mailto: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](http://www.fcherthamuenchen.de)

E-Mail: [geschaeftsstelle@fcherthamuenchen.de](mailto: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](http://www.tsvsolln.de)

E-Mail: [info@tsvsolln.de](mailto: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](http://www.forstenriedersc.de)

E-Mail: [info@forstenriedersc.de](mailto: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](http://www.sz-mac.de)

E-Mail: [rezeption@sz-mac.de](mailto: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](http://www.treff-und-tee.de)

E-Mail: [info@treff-und-tee.de](mailto: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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.gute-tat.de)

### **Tatendräng München – Freiwilligen-Agentur**

Liebherrstr. 5 Rgb. 80538 München

Tel.: 45 22 411 - 0

Internet: [www.tatendräng.de](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](mailto: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](mailto:reparatur-cafe@nfbm.de)

Internet: [www.naturfreunde-bezirk-muenchen.de/](http://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](http://www.muenchen-gegen-armut.de)

## 16. Wichtige Rufnummern und Adressen

---

<b>Polizei</b>	<b>110</b>
<b>Feuerwehr / Notarzt</b>	<b>112</b>
<b>Giftnotruf</b>	<b>19 240</b>
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b>	<b>116 117</b>
<b>Behördennotruf</b>	<b>115</b>

### **Bayerischer Blindenbund e.V.**

Arnulfstr. 22

Tel.: 559 88 - 0

80335 München

Internet: [www.bbsb.org](http://www.bbsb.org)

### **Behindertenbeauftragter der LHM**

Oswald Utz

Tel.: 233 - 24 452

Internet: [www.bb-m.info](http://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](mailto: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](http://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**