



Seniorenkompass

für Sendling und Sendling-Westpark



HERAUSGEBER:**Alten- und Service-Zentrum (ASZ)****Sendling**

Daiserstraße 37

81371 München

Telefon: 089 / 77 92 54

Alten- und Service-Zentrum (ASZ)**Westpark**

Garmischer Straße 209

81377 München

Telefon: 089 / 51 77 72 400

REDAKTION:**Barbara Beckert**

ASZ Sendling

barbara.beckert@awo-muenchen.de

Kai Weber

ASZ Sendling

kai.weber@awo-muenchen.de

Melanie Lochschmidt

ASZ Westpark

melanie.lochschmidt@

caritasmuenchen.de

Verena Heberle

ASZ Westpark

verena.heberle@caritasmuenchen.de

GESTALTUNG:**Studio Botschaft**

www.studio-botschaft.de

DRUCK:**weissdruck**

www.weissdruck-krumbach.de

FOTOS:

Barbara Beckert, ASZ Sendling

Hans Dusolt

Paul Günther, Photodesign

Robert Krstic

Melanie Lochschmidt, ASZ Westpark

Ruth Imschweiler, ASZ Westpark

AUFLAGE:

5.000 Stück

STAND:

Mai 2019

Hinweis:

Im Stadtteilführer für Seniorinnen und Senioren sind Einrichtungen aufgeführt, die entweder in den Stadtteilen Sendling und Sendling-Westpark ansässig sind oder diese mit ihren Dienstleistungen bedienen. Der Seniorenkompass für Sendling und Sendling-Westpark erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Angaben wurden uns von den einzelnen Einrichtungen übermittelt. Für Anregungen und Hinweise zur Verbesserung sind wir Ihnen dankbar.

INHALTSVERZEICHNIS

1	BEGEGNUNG UND BETEILIGUNG	8
	<i>Seniorenfreizeitgestaltung</i>	8
	<i>Bürgerschaftliches Engagement</i>	13
	<i>Mittagstisch</i>	15
2	BERATUNG	17
3	UNTERSTÜTZUNG FÜR ZUHAUSE	27
	<i>Essen auf Rädern</i>	27
	<i>Hausnotruf</i>	29
	<i>Sonstiges</i>	30
4	DEMENZERKRANKUNG/PSYCHISCHE VERÄNDERUNG IM ALTER	33
5	TAGESPFLEGE	36
6	RECHTLICHE BETREUUNG	37
7	PFLEGE	38
	<i>Allgemein</i>	38
	<i>Ambulant</i>	38
	<i>Palliativ</i>	43
8	WOHNEN	45
	NOTRUFNUMMERN	47

GRUSSWORT

Liebe Seniorinnen und Senioren,

als Ihre Wegbegleiter im Alter freuen sich die Alten- und Service-Zentren Sendling und Westpark, Ihnen hiermit den Seniorenkompass für Sendling und Sendling-Westpark überreichen zu können.

Wir möchten Ihnen mit diesem Wegweiser einen Überblick über die vielfältigen Unterstützungsangebote für Seniorinnen und Senioren, die Ihnen in unserer Sozialregion zur Verfügung stehen, verschaffen. Darüber hinaus enthält diese Broschüre Informationen für Menschen, die sich auch im Alter ehrenamtlich engagieren wollen, die Anschluss suchen oder sich beraten lassen wollen.

Wir danken allen Einrichtungen, die die Realisierung dieses Nachschlagewerkes mit der Zurverfügungstellung ihrer Daten und Informationen unterstützt haben.

Herzlichen Dank auch an all die Einrichtungen und Dienste, die mit ihrer freiwilligen Spende zur Finanzierung dieser Broschüre wesentlich beigetragen haben.

Ebenso herzlich danken wir REGSAM (Regionale Netzwerke für soziale Arbeit) sowie den Bezirksausschüssen der Stadtbezirke Sendling und Sendling-Westpark für die großzügige Bezuschussung dieses werbefreien und gleichzeitig – für Sie, liebe Seniorinnen und Senioren – kostenlosen Wegweisers.

Mit freundlichen Grüßen



Barbara Beckert
ASZ Sendling

Kai Weber
ASZ Sendling

Melanie Lochschmidt
ASZ Westpark

Verena Heberle
ASZ Westpark

GRUSSWORT

Liebe Seniorinnen und Senioren,

unsere beiden Stadtbezirke Sendling und Sendling-Westpark zeichnen sich durch ein vielfältiges Angebot für die Bevölkerung aus. Für Jung und Alt gibt es viele Möglichkeiten, im Stadtbezirk etwas zu erleben, Nachbarn zu treffen oder gemeinsam eine schöne Zeit zu verbringen.

Doch oft weiß man nicht so recht, wo gerade was los ist, was angeboten wird oder wer mir auch mal in einer schwierigen Situation helfen kann.

Deshalb freut es mich, dass sich die beiden Alten- und Service-Zentren im 6. Stadtbezirk Sendling und im 7. Stadtbezirk Westpark zusammengetan haben, um einen neuen Stadtteilführer für Seniorinnen und Senioren zu produzieren. Es freut mich auch, dass die beiden Bezirksausschüsse, Ihre „kleinen Stadtteilparlamente“, hier dieses Projekt mitfinanzieren.

Nun können Sie also einen wertvollen Stadtteilführer in den Händen halten, der Sie entsprechend informiert und Ihnen einen Überblick gibt, was bei uns los ist.

Ich wünsche Ihnen viel Freude damit!

Ihr Markus S. Lutz

Vorsitzender des Bezirksausschusses Sendling

GRUSSWORT

Liebe Seniorinnen und Senioren,

in Sendling und Sendling-Westpark gibt es viele Angebote, die Ihnen das Leben erleichtern können oder Ihnen helfen, sich zu treffen und gemeinsam etwas zu unternehmen.

Aber die Angebote laufen ins Leere, wenn sie nicht bekannt sind. Deshalb danken wir den MitarbeiterInnen des ASZ Sendling und des ASZ Westpark sehr, dass sie die Arbeit auf sich genommen haben, diese Angebote zusammen zu tragen und in einer leicht lesbaren Broschüre zusammen zu stellen.

Wir wünschen Ihnen, die Sie diese Broschüre lesen, dass Sie viele der Tipps und auch Ihre Rechte wahrnehmen. Und vielleicht gibt Ihnen der Seniorenkompass auch die eine oder andere Idee, sich mit anderen zu treffen oder sich zu engagieren. Viel Spaß bei der Lektüre des Seniorenkompasses.

Und nicht zuletzt – auch wir im Bezirksausschuss sind immer dankbar für Vorschläge, was man im Stadtbezirk verbessern kann.

Ihr Günter Keller

Vorsitzender des Bezirksausschusses Sendling-Westpark

GRUSSWORT

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner von
Sendling-Westpark und Sendling,

was brauchen ältere Menschen, um sich im Stadtviertel wohl zu fühlen und ihr Alltagsleben wohltuend zu gestalten? Welche Fragen haben sie im Hinblick auf das Leben im Alter? Welche Informationen und Hinweise können ihnen dazu nützlich sein?

Im Seniorenkompass für Sendling-Westpark und Sendling finden Sie Stellen, die sich in Ihrer Reichweite befinden und die Ihnen dazu wertvolle Beratung, Unterstützung und Hilfe anbieten.

Von hauswirtschaftlichen Hilfen über Essen auf Rädern bis zu Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren, von der Vermittlung von Pflegediensten bis hin zur Beratung in Alltagsfragen und für pflegende Familienmitglieder haben der REGSAM-Facharbeitskreis „Ältere Menschen“ und die ASZs nützliche Anbieter in diesem Kompass aufgeführt.

Als Senioren aktiv zu bleiben und das Leben zu genießen, dazu wollen wir Ihnen mit diesem Heft wichtige Informationen geben. Im Netzwerk REGSAM haben wir uns gemeinsam dieser Aufgabe gestellt. Unser Motto: „Voneinander wissen. Miteinander handeln!“

Wir hoffen, diese Broschüre unterstützt Sie bei der aktiven Lebensgestaltung – so lange wie möglich in Ihren eigenen vier Wänden.

Mit freundlichen Grüßen

Raissa Sharipova
REGSAM-Moderatorin

1

BEGEGNUNG UND BETEILIGUNG

Seniorenfreizeitgestaltung

Alten- und Service- Zentrum (ASZ) Sendling

Daiserstraße 37
81371 München
Telefon: 089 / 77 92 54
Fax: 089 / 76 46 73
asz-sendling@awo-muenchen.de
www.awo-muenchen.de

Beschreibung:

- Offener Cafeteria-Betrieb
- Verschiedene Kurs- und Gruppenangebote
- Veranstaltungen mit informativem oder kulturellem Charakter
- Gesellige Veranstaltungen
- Feste und Feiern
- Ausflüge

MVV-Anfahrt: U3/U6 Implerstraße
oder Harras, S7/S27 Harras,
Bus 132 Implerstraße oder
Bus 53/54/130/134/X30 Harras

Alten- und Service- Zentrum (ASZ) Westpark

Garmischer Straße 209
81377 München
Telefon: 089 / 51 77 72 400
Fax: 089 / 51 77 72 499
asz-westpark@caritasmuenchen.de
www.asz-westpark.de

Beschreibung:

- Offener Cafeteria-Betrieb
- Verschiedene Kurs- und (offene) Gruppenangebote
- Veranstaltungen mit informativem oder kulturellem Charakter
- Gesellige Veranstaltungen
- Feiern im Jahreskreis
- Ausflüge

MVV-Anfahrt: U6 Westpark Ausgang A,
Bus 63 Westpark
oder Hinterbärenbadstraße

Donna Mobile

Landsberger Straße 45a
80339 München
Telefon: 089 / 50 50 05
Fax: 089 / 50 50 99
info@donnamobile.org
www.donnamobile.org

Beschreibung:

- Unterstützung älterer MigrantInnen und ihrer Angehörigen mit speziellen muttersprachlichen Angeboten
- Kooperation mit den ASZs: muttersprachliche Gruppenangebote, Vorträge, Bewegungskurse

MVV-Anfahrt: S-Bahn Stammstrecke
Hackerbrücke oder Donnersberger-
brücke, Tram 18/19 Schrenkstraße

Gethsemanekirche evangelisch

Ettalstraße 3
81377 München
Telefon: 089 / 7 80 72 87 90
Fax: 089 / 7 80 72 87 98
pfarramt.gethsemane.muenchen@
elkb.de
www.gethsemanekirche-muenchen.de

Beschreibung:

- Gottesdienst im Altenheim
St. Josef: 14-tägig freitags um 15 Uhr
- Gottesdienst im Senioren Centrum
Vitanas: 14-tägig dienstags
um 16 Uhr
- Gesprächskreis um die Bibel:
monatlich montags um 14.30 Uhr
- Gemeindetreff 60plus mit Kaffee
und Kuchen: monatlich dienstags
um 14.30 Uhr

MVV-Anfahrt: U6 Westpark,
Bus 54 Ettalstraße,
Bus 63 Luise-Kiesselbach-Platz

Feierwerk Nachbarschaftstreff

Badgasteiner Straße 5
81373 München
Mobil: 0151 / 65 47 79 60
nachbarschaftstreff@feierwerk.de
www.nachbarschaftstreff.feierwerk.de

Beschreibung:

- Verschiedene feste Gruppenangebote,
u. a. Nachbarschafts-Café,
Weißwurstfrühstück, Handarbeits-
gruppe, Herzmeditation,
Sonntags-Café, Gaming in Sendling,
Flüchtlinge Willkommen...
- Monatliche Aktionen wie z. B.
Acryl-Malen, französische
Konversation und anderes mehr

MVV-Anfahrt: U6 Westpark oder
Partnachplatz, Bus 54 Partnachplatz,
Bus 130/134 Ortlerstraße,
Bus 63 Hinterbärenbadstraße

St. Hedwig (im Pfarrverband Obersending-Waldfriedhof) katholisch

Hirnerstraße 1
81377 München
Telefon: 089 / 7 14 25 52
Fax: 089 / 74 16 07 27
st-hedwig.muenchen@ebmuc.de
www.sankt-hedwig.de

Beschreibung:

- Aktive Runde 60+ für Männer und Frauen unabhängig von der Pfarrei und Konfession mit dem Ziel des Austauschs sowie gemeinsamen Unternehmungen (z. B. Vorträge, Konzerte, Ausflüge, jährliche 5-Tages-Fahrt)
- Seniorentanz im 14-tägigen Rhythmus

MVV-Anfahrt:

Bus 51 Waldfriedhof Haupteingang

St. Stephan (München-Sending) katholisch

Zillertalstraße 47
81373 München
Telefon: 089 / 74 33 402 - 0
Fax: 089 / 74 33 402 - 22
st-stephan.muenchen@ebmuc.de
www.ststephansending.de

Beschreibung:

- 3 × monatlich mittwochs Seniorencafé mit gemütlichem Beisammensein
- 1 × monatlich großer Seniorennachmittag
- Ausflüge und Unternehmungen

MVV-Anfahrt:

U6, Bus 54 Partnachplatz

Mehrgenerationenhaus Dschungelpalast

Hansastraße 41
81373 München
Telefon: 089 / 72 48 82 40
Fax: 089 / 72 48 81 09
dschungelpalast@feierwerk.de
www.dschungelpalast.feierwerk.de

Beschreibung:

- Offener Tanzkreis freitags von 11.30 bis 13 Uhr
- Offene generationenübergreifende Kulturangebote

MVV-Anfahrt: Bus 62/130 Hansapark,
U4/5/7, Bus 63 Heimeranplatz,
Bus 134 Baumgartnerstraße

Münchener Bildungswerk

Dachauer Straße 5
80335 München
Telefon: 089 / 54 58 05 - 0
Fax: 089 / 54 58 04 - 25
mbw@muenchner-bildungswerk.de
www.muenchner-bildungswerk.de

Beschreibung:

- Vorträge, Kurse und Seminare für ältere Menschen und Angehörige aus Kunst und Kultur, lebensbegleitende Angebote, theologische Angebote, Gesundheitskurse, Seniorenakademie

MVV-Anfahrt:

S-Bahn Stammstrecke Hauptbahnhof,
U1/2/4/5/7/8 Hauptbahnhof

Münchener Volkshochschule Stadtbereichszentrum Süd

Albert-Roßhaupter-Straße 8
81369 München
Telefon: 089 / 4 80 06 - 67 30
stadtbereich.sued@mvhs.de
www.mvhs.de/sued

Beschreibung:

- Seniorenvolkshochschule mit vielfältigem Angebot aus den Bereichen Mensch, Politik & Gesellschaft; Kunst, Kultur & Kreativität; Gesundheit & Ernährung; Computer & Internet; Sprachen; Führungen, Ausstellungen und Kulturevents
- Seniorenkursberatung immer mittwochs von 14 bis 15 Uhr
- Wochenprogramm für Hochaltrige „Die Münchener Volkshochschule in St. Josef“ in Kooperation mit Münchenstift GmbH

MVV-Anfahrt:

U6, S7,
Bus 53/54/130/132/134/X30 Harras

Nachbarschaftstreff Theresia

Pfeuferstraße 3
81373 München
Telefon: 089 / 21 58 39 08
info@treff-theresia.de
www.treff-theresia.de

MVV-Anfahrt:

Bus 53/134/153 Herzog-Ernst-Platz
oder Ganhoferbrücke

Beschreibung:

- Monatliches offenes Café für SeniorenInnen aus der Nachbarschaft (Termine laut Aushang und Homepage)

St. Achaz (Pfarrverband Mittersending) katholisch

Fallstraße 11a
81369 München
Telefon: 089 / 7 23 45 25
Fax: 089 / 7 26 45 26
St-Achaz.Muenchen@ebmuc.de
www.erzbistum-muenchen.de

Beschreibung:

- St. Achaz Café: Einmal im Monat donnerstags von 14.30 bis 16.30 Uhr. In der Regel am 1. Donnerstag des Monats.

MVV-Anfahrt:

S7 Mittersending,
Bus 53 Adunistraße,
Bus 54/134 Heckenstallerstraße

St. Korbinian (Pfarrverband Sendling) katholisch

Valleystraße 24
81371 München
Telefon: 089 / 74 61 450
Fax: 089 / 74 61 455 0
st-korbinian.muenchen@ebmuc.de
www.pfarrverband-sendling.de

Beschreibung:

- Seniorennachmittag einmal im Monat donnerstags um 14 Uhr. In der Regel am 1. Donnerstag des Monats.

MVV-Anfahrt:

U3/U6 Implerstraße,
Bus 132 Gotzinger Platz

Himmelfahrtskirche evangelisch

Kidlerstraße 15
81371 München
Telefon: 089 / 30 90 760
pfarramt.himmelfahrt@elkb.de
www.himmelfahrtskirche.de

Beschreibung:

- Bunter Nachmittag für SeniorenInnen einmal im Monat mittwochs um 14.30 Uhr. In der Regel am 1. Mittwoch des Monats.

MVV-Anfahrt:

Bus 53/132 Margaretenplatz

St. Margaret katholisch

Margaretenplatz 5c
81373 München
Telefon: 089 / 76 44 40
Fax: 089 / 76 70 05 19
st-margaret.muenchen@ebmuc.de
www.pfarrverband-sendling.de

MVV-Anfahrt:
Bus 53/132 Margaretenplatz

Beschreibung:

- Seniorennachmittag jeden Donnerstag von 14 bis 16 Uhr. Kaffee und Kuchen und Programm

Bürgerschaftliches Engagement

Alten- und Service- Zentrum (ASZ) Sendling

Daiserstraße 37
81371 München
Telefon: 089 / 77 92 54
Fax: 089 / 76 46 73
asz-sendling@awo-muenchen.de
www.awo-muenchen.de

MVV-Anfahrt:
U3/U6 Implerstraße oder Harras,
S7/S27 Harras, Bus 132 Implerstraße
oder Bus 53/54/130/134/X30 Harras

Beschreibung:

- Ehrenamtliche Hilfe für Senioren-Innen: Besuchs- und Begleitsdienst, Einkaufshilfen, Hilfen in der Wohnung
- Ehrenamtliche Mitarbeit im ASZ-Betrieb bei Veranstaltungen und Festen, Ausflügen und Aktionen, jahreszeitlicher Dekoration, Backen und Kochen
- Ehrenamtliche Mitarbeit als ReferentIn oder Gruppenleitung

Alten- und Service-Zentrum (ASZ) Westpark

Garmischer Straße 209
81377 München
Telefon: 089 / 51 77 72 - 400
Fax: 089 / 51 77 72 - 499
asz-westpark@caritasmuenchen.de
www.asz-westpark.de

MVV-Anfahrt:
U6 Westpark Ausgang A,
Bus 63 Westpark
oder Hinterbärenbadstraße

Beschreibung:

- Ehrenamtliche Mitwirkung in folgenden Bereichen: Besuchs- und Begleitsdienst, Einkaufshilfen, kleinere Reparaturarbeiten
- Mitarbeit im ASZ Betrieb bei Cafeteria, Mittagstisch, Veranstaltungen, Festen und Ausflügen, Kuchen backen
- Gestaltung von Angeboten, z. B. Vortrag, Gruppe, Wandern, Kreatives

Caritas Freiwilligen-Zentrum Süd

Königswieser Straße 12
81475 München
Telefon: 089 / 74 55 95 - 18
fwz-sued@caritasmuenchen.de
www.caritas-f-net.de

MVV-Anfahrt: U3 Fürstenried-West,
Bus 166 Vinzenz-Schüpfer-Straße

Beschreibung:

- Freiwillige Mitarbeit in verschiedenen Einsatzbereichen, z. B. in Familien, mit Kindern/Jugendlichen, bei MigrantInnen, in der Begleitung von SeniorenInnen
- Art der Tätigkeit und Zeitumfang frei wählbar
- Beratung zu den verschiedenen Einsatzmöglichkeiten und Unterstützung bei der Suche nach der passenden Einsatzstelle
- Trägerübergreifende und konfessionsunabhängige Vermittlung

Dein Nachbar e.V.

Agnes-Bernauer-Straße 90
80687 München
Telefon: 089 / 9 60 40 - 400
info@deinnachbar.de
www.deinnachbar.de

MVV-Anfahrt: Tram 19,
Bus 51/151/168 Fürstenriederstraße,
S-Bahn Stammstrecke Laim,
U5 Laimer Platz

Beschreibung:

- Einkaufshilfe
- Begleitung zu Ärzten und Behörden
- Betreuung von Demenzkranken
- Besuchsdienst

Münchner Bildungswerk

Dachauer Straße 5
80335 München
Telefon: 089 / 54 58 05 - 0
Fax: 089 / 54 58 05 - 25
mbw@muenchner-bildungswerk.de
www.muenchner-bildungswerk.de

MVV-Anfahrt: S-Bahn Stammstrecke,
U1/2/4/5/7/8 Hauptbahnhof

Beschreibung:

- Fortbildung für freiwillig Engagierte in verschiedenen Bereichen der Seniorenarbeit: SeniorenbegleiterInnen, DemenzhelferInnen, Engagierte im Altenheim, LeiterInnen von Seniorengruppen

Nachbarschaftsbrücke Sendling

Oberländerstraße 36
81371 München
Telefon: 089 / 720 15 222
Fax: 089 / 720 15 223
nbb-sendling@gmx.de
www.himmelfahrtskirche.de/nbb

Beschreibung:

- Unterstützung im Haushalt
- Einkaufshilfe
- Begleitung zu Ärzten und Behörden
- Betreuung von Demenzzkranken
- Kinderbetreuung
- Besuchsdienst

MVV-Anfahrt: U3/6 Implerstraße, U6
Harras, Bus 53/132 Margaretenplatz

Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer

Landshuter Allee 38b
80637 München
Telefon: 089 / 12 69 91 434
Fax: 089/12 69 91 429
Seminar-mehrsprachig@
im-muenchen.de
www.seminar-mehrsprachig.de

MVV-Anfahrt: U1 Rotkreuzplatz,
Bus 53/56 Schlörstraße

Beschreibung:

- Vermittlung von mehrsprachigen ehrenamtlichen SeniorenbegleiterInnen und DemenzhelferInnen
- Unterstützung älterer MigrantInnen durch wöchentliche Besuchsdienste

Mittagstisch

Alten- und Service- Zentrum (ASZ) Sendling

Daiserstraße 37
81371 München
Telefon: 089 / 77 92 54
Fax: 089 / 76 46 73
asz-sendling@awo-muenchen.de
www.awo-muenchen.de

Beschreibung:

- Täglich montags bis freitags 12 Uhr warmes Mittagessen, bestehend aus Suppe, Hauptspeise und Nachspeise
- Täglich zwei Gerichte zur Auswahl
- Aktueller Preis: 5,30 €, SeniorenInnen, deren Einkommen bestimmte Grenzen unterschreitet, bekommen einen Zuschuss oder können kostenlos am Mittagstisch teilnehmen

MVV-Anfahrt: U3/U6 Implerstraße oder
Harras, S7/S27 Harras, Bus 132 Implerstraße, Bus 53/54/130/134/X30 Harras

Alten- und Service-Zentrum (ASZ) Westpark

Garmischer Straße 209
81377 München
Telefon: 089 / 51 77 72 - 400
Fax: 089 / 51 77 72 - 499
www.asz-westpark.de
asz-westpark@caritasmuenchen.de

Beschreibung:

- Täglich montags bis freitags 12 Uhr warmes Mittagessen, bestehend aus Suppe und Hauptspeise
- Aktueller Preis: 5,80 €, Ermäßigungen können individuell geprüft werden

MVV-Anfahrt:

U6 Westpark Ausgang A,
Bus 63 Westpark
oder Hinterbärenbadstraße

Münchenstift Haus St. Josef

Luise-Kiesselbach-Platz 2
81377 München
Telefon: 089 / 74 14 7 - 0
Fax: 089 / 74 14 7 - 133
sendling@muenchenstift.de
www.muenchenstift.de/de/unsere-haeuser/cont/10

Beschreibung:

- Täglich (inkl. Samstag, Sonntag und Feiertag) 11.45 bis 13.30 Uhr zwei warme Gerichte zur Auswahl
- Werktags Salatbar und zusätzliches 3. Gericht
- Keine Anmeldung erforderlich
- Speiseplan für die Folgewoche liegt ab freitags aus
- Aktueller Preis: 5,20 € für Hauptgericht

MVV-Anfahrt:

U6 Westpark,
Bus 54/63 Luise-Kiesselbach-Platz



Alten- und Service- Zentrum (ASZ) Sendling

Daiserstraße 37
81371 München
Telefon: 089 / 77 92 54
Fax: 089 / 76 46 73
asz-sendling@awo-muenchen.de
www.awo-muenchen.de

MVV-Anfahrt:

U3/U6 Implerstraße oder Harras,
S7/S27 Harras, Bus 132 Implerstraße
oder Bus 53/54/130/134/X30 Harras

Beschreibung:

- Anlaufstelle für ältere Menschen und ihre Angehörigen im 6. Stadtbezirk
- Beratung zu allen Themen rund um das Älterwerden im ASZ oder bei einem Hausbesuch
- Vermittlung und Koordination weiterführender Hilfen
- Unterstützung beim Umgang mit Behörden oder Ausfüllen von Anträgen
- Beratung in belastenden Lebenssituationen
- Präventive Hausbesuche
- Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

Alten- und Service- Zentrum (ASZ) Westpark

Garmischer Straße 209
81377 München
Telefon: 089 / 51 77 72 - 400
Fax: 089 / 51 77 72 - 499
asz-westpark@caritasmuenchen.de
www.asz-westpark.de

MVV-Anfahrt:

U6 Westpark Ausgang A,
Bus 63 Westpark
oder Hinterbärenbadstraße

Beschreibung:

- Anlaufstelle für ältere Menschen und ihre Angehörigen im 7. Stadtbezirk
- Beratung zu allen Themen rund ums Älterwerden
- Vermittlung und Koordination weiterführender Hilfen
- Unterstützung beim Umgang mit Behörden oder Ausfüllen von Anträgen
- Beratung bei persönlichen Anliegen in belastenden Lebenssituationen
- Präventive Hausbesuche
- Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.
- Bei Bedarf sind Hausbesuche möglich.

Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige

Kistlerhofstraße 88
81379 München
Telefon: 089 / 8 90 85 51 - 11
Fax: 089 / 8 90 85 51 - 10
bst.kistlerhofstr@brk-muenchen.de
www.brk-muenchen.de

MVV-Anfahrt:

U3 Aidenbachstraße,
Bus 53/63/136 Kistlerhofstraße

Beschreibung:

- Beratung und Information über Unterstützungsmöglichkeiten für den Verbleib in der eigenen Wohnung
- Auskunft über teil- und vollstationäre Wohnformen
- Vermittlung von ambulanten Hilfen
- Offene Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige
- Einsatz von ehrenamtlichen HelferInnen zur Unterstützung bei Postangelegenheiten

Beratungs- und Vernetzungsstelle rosaAlter (Projekt der Münchner Aidshilfe gGmbH)

Lindwurmstraße 71
80337 München
Telefon: 089 / 5 43 33 - 119
(lesbischer Bereich) /
- 120 (schwuler Bereich)
- 124 (trans*/inter* Bereich)
Fax: 089 / 5 43 33 - 133
info@rosa-alter.de
www.rosa-alter.de

MVV-Anfahrt:

U3/U6 Goetheplatz

Beschreibung:

- Psychosoziale Beratung und Begleitung für lesbische, schwule, trans* und inter* Menschen ab dem 50. Lebensjahr (bei Bedarf Hausbesuche)

Beratungsstelle Wohnen

Kom'Z
Konrad-Zuse-Platz 11
81829 München
Telefon: 089 / 35 70 43 - 0
Fax: 089 / 35 70 43 - 29
be-wohnen@vereinstadtteilarbeit.de
www.verein-stadtteilarbeit.de

Beschreibung:

- Beratung zur Wohnungsanpassung
- Unterstützung bei deren Finanzierung und Umsetzung
- Ziel: Erhalt des selbständigen Wohnens in der angestammten Wohnung

Caritas Fachambulanz für erwachsene Suchtkranke 60+

Arnulfstraße 83
80634 München
Telefon: 089 / 72 44 99 - 350
Fax: 089 / 72 44 99 - 398
suchtberatung@caritasmuenchen.de
www.staerker-als-sucht.de

MVV-Anfahrt: S-Bahn Stammstrecke
Donnersbergerbrücke, Tram 16/17,
Bus 53/63 Donnersbergerbrücke

Beschreibung:

- Beratung, Vermittlung und Behandlung für Menschen mit problematischen Alkohol- und Medikamentenkonsum durch geschulte Fachkräfte

Dein Nachbar e.V.

Agnes-Bernauer-Straße 90
80687 München
Telefon: 089 / 9 60 40 - 400
info@deinnachbar.de
www.deinnachbar.de

MVV-Anfahrt: Tram 19, Bus
51/151/168 Fürstenriederstraße,
S-Bahn Stammstrecke Laim,
U5 Laimer Platz

Beschreibung:

- Beratung rund um das Thema Pflege und pflegende Angehörige

Fachstelle häusliche Versorgung (FhV) im Sozialbürgerhaus Sendling-Westpark

Meindlstraße 20
81373 München
Telefon: 089 / 233 - 968 09
Fax: 089 / 233 - 336 23
sbh-sw.soz@muenchen.de
www.muenchen.de

MVV-Anfahrt: U6, S7/S20,
Bus 53/54/130/132/134/X30 Harras

Beschreibung:

- Öffnungszeiten Sozialbürgerhaus:
Montag bis Mittwoch von 8 bis
16 Uhr, donnerstags von 8 bis 17,
freitags von 8 bis 13 Uhr

- Die FhV im Sozialbürgerhaus ist wohnortnahe Ansprechpartnerin für Menschen aus dem 6. und 7. Stadtbezirk
- Informationen, Beratung und Unterstützung Erwachsener und deren Angehöriger bezüglich geeigneter Hilfsangebote und deren Finanzierung für die Versorgung Zuhause
- Auf Wunsch Unterstützung bei Gesprächen mit Angehörigen, Dritten und Hilfsdiensten
- Hausbesuche auf Wunsch

FrauenTherapieZentrum gGmbH Fachbereich Gerontopsychiatrie für Frauen – Vielfalten

Goethestraße 21
80336 München (4. Stock, Aufzug)
Telefon: 089 / 41 11 19 - 420
Fax: 089 / 41 11 19 - 499
vielfalten@ftz-muenchen.de
www.ftz-muenchen.de

Beschreibung:

- Sozialpsychiatrische Fachstelle von Frauen für Frauen ab 60 Jahren
- Betreutes Einzelwohnen in der eigenen Wohnung
- Aufbau eines ambulanten unterstützenden Netzwerkes für Frauen zur Absicherung und Verbesserung ihrer Lebenssituation

MVV-Anfahrt:

S-Bahn Stammstrecke,
U1/2/4/5/7/8 Hauptbahnhof,
U3/U6 Goetheplatz oder Sendlinger Tor

Gerontopsychiatrischer Dienst München Süd

Garmischer Straße 211
81377 München
Telefon: 089 / 51 77 72 - 300
Fax: 089 / 51 77 72 - 399
gpdi-sued@caritasmuenchen.de
www.caritas-nah-am-naechsten.de

Beschreibung:

- Beratung für psychisch erkrankte Menschen ab 60 Jahren
- Intensiv Betreutes Einzelwohnen
- Angehörigenberatung
- Gruppenangebote und Veranstaltungen

MVV-Anfahrt:

U6 Westpark Ausgang A,
Bus 63 Westpark
oder Hinterbärenbadstraße



Gesundheitsladen München e.V.

Astallerstraße 14
80339 München
Telefon: 089 / 77 25 65
Fax: 089 / 7 25 04 74
mail@gl-m.de
www.gl-m.de

MVV-Anfahrt:

S-Bahn Stammstrecke
Donnersberger Brücke,
U5 Heimeranplatz,
Tram 18/19 Barthstraße

Beschreibung:

- Unabhängige Beratung und Unterstützung zu Patientenrechten, Hilfe bei Beschwerden über Ärzte, Krankenkassen und Mängel in der Gesundheitsversorgung
- Unterstützung bei Verdacht auf Behandlungsfehler
- Vermittlung von Betroffenenkontakten
- Vorträge zu Patientenrechten, Zahnersatz, individuellen Gesundheitsleistungen IGeL, Patientenverfügung, Gesundheitsreform, etc.
- Die Beratung ist kostenfrei.
- Informationsmaterial zu oben genannten Themen erhältlich

GWG München, Sozialdienst

Sendling-Westpark:
Badgasteiner Str. 6
81373 München
Telefon: 089 / 55 114 - 454
Fax: 089 / 55 114 - 440

Sendling:
Kegelhof 3
81669 München
Telefon: 089 / 55 114 - 614
Fax: 089 / 55 114 - 610

www.gwg-muenchen.de

Beschreibung:

- Beratung älterer MieterInnen aus den GWG-Wohnanlagen im 6. und 7. Stadtbezirk
- Vermittlung von ambulanten Hilfen mit dem Ziel, einen möglichst langen Verbleib in der Wohnung zu ermöglichen
- Zusammenarbeit mit weiteren Fachdiensten

MVV-Anfahrt:

U6 Partnachplatz (Sendling-Westpark)
Bus 52/62 Schweigerstraße (Sendling)

H-TEAM e.V.

Plinganserstraße 19
81369 München
Telefon: 089 / 7 47 36 20
Fax: 089 / 7 47 06 63
info@h-team-ev.de
www.h-team-ev.de

MVV-Anfahrt:

S7, U6 Harras,
Bus 53 Margaretenplatz

Beschreibung:

- Kostenlose Rechtsberatung für wirtschaftlich Bedürftige

- Bayerische Messie-Hotline (bundesweit erreichbar): 089 – 55 06 48 90 zu folgenden Beratungszeiten: Dienstag 9 bis 12 Uhr, Donnerstag 15 bis 18 Uhr
- Schuldner- und Insolvenzberatung
- Unterstütztes Wohnen für Menschen in besonderen Schwierigkeiten und mit eingeschränkter Mietfähigkeit
- Betreutes Einzelwohnen für Menschen, die psychisch erkrankt sind und fachliche Unterstützung benötigen, um in ihrem gewohnten Umfeld selbstständig leben zu können

Münchner Pflege Team

Ganghoferstraße 86c
81373 München
Telefon: 089 / 32 49 99 40
Fax: 089 / 32 49 99 41
info@tagespflege-westpark.de
www.tagespflege-westpark.de

MVV-Anfahrt:

Bus 53/134 Ganghoferbrücke

Beschreibung:

- Sozialdienst/Beratung rund um die Pflege

Nachbarschaftstreff Theresia

Pfeufferstraße 3
81373 München
Telefon: 089 / 21 58 39 08
info@treff-theresia.de
www.treff-theresia.de

Beschreibung:

- Donnerstags von 14 bis 15 Uhr oder nach Vereinbarung offene Sprechstunde zur Hilfe beim Ausfüllen von Formularen und beim Briefverkehr mit Behörden und Ämtern, bei Bedarf in mehreren Sprachen

MVV-Anfahrt:

Bus 53/134/153 Herzog-Ernst-Platz
oder Ganghoferbrücke

Präventive Hausbesuche Stadtteilarbeit e.V.

Kom'Z

Konrad-Zuse-Platz 11

81829 München

Telefon: 089 / 35 70 43 - 0

Fax: 089 / 35 70 43 - 29

be-wohnen@vereinstadtteilarbeit.de

www.verein-stadtteilarbeit.de

Beschreibung:

- Beratung von älteren Menschen mit Migrationshintergrund, ggf. in der Muttersprache
- Ziel: Erleichterung des Zugangs zu den Regelangeboten der Altenhilfe

Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München

Burgstraße 4

80331 München

Telefon: 089 / 233 - 211 66

Fax: 089 / 233 - 254 28

www.seniorenbeirat-muenchen.de

MVV-Anfahrt:

S-Bahn Stammstrecke,

U3/U6 Marienplatz

Beschreibung:

- Regelmäßige kostenlose Sprechstunden und Beratungen zu seniorenrelevanten Themen:

- *Allgemeine Sprechstunde:* Jeden 3. und 4. Dienstag und jeden Donnerstag im Monat 09.30 bis 12 Uhr
- *Energie-Sprechstunde:* Jeden 3. Montag im Monat 10 bis 12 Uhr
- *Beratung zur Wohnungsanpassung:* Jeden 2. Dienstag im Monat 10 bis 12 Uhr
- *Anwaltserstberatung* (nur nach telefonischer Anmeldung): Jeden 1. Dienstag im Monat 09 bis 12 Uhr
- *Rentenberatung* (nur nach telefonischer Anmeldung): Jeden 2. Montag im Monat 10 bis 12 Uhr
- *Sprechstunde Gesundheitsladen* (nur nach telefonischer Anmeldung): Jeden 3. Dienstag im Monat 10 bis 12 Uhr

„Senioren helfen Senioren“: Senioren als Sicherheitsberater für ältere Menschen, Landeshauptstadt München, Seniorenbeirat

Burgstraße 4
80331 München
Telefon: 089 / 233 - 211 66
Fax: 089 / 233 - 254 28
www.seniorenbeirat-muenchen.de

MVV-Anfahrt:

S-Bahn Stammstrecke,
U3/U6 Marienplatz

Beschreibung:

- Aktionen mit Vorträgen und Gesprächen in Zusammenarbeit mit der Polizei, u.a. zu
 - Trickdiebstahl/Trickbetrug
 - Enkeltrick
 - Falsche Polizisten/Handwerker
 - Kaffeefahrten und Preisausschreiben
 - Zivilcourage
 - Sicherheit im Straßenverkehr und öffentlichen Verkehrsmitteln
 - Brandschutz im häuslichen Bereich
 - Sicherheit im Internet

Seniorenvertretung Sendling

Hedwig Streifeneder,
Seniorenbeirätin
Telefon: 089 / 92 76 08 90
hedwig.streifeneder@gmx.de

Ludmilla Heid,
Seniorenvertreterin

Beschreibung:

- Parteiunabhängiges und ehrenamtliches Gremium als aktiver Bestandteil der Kommunalpolitik Münchens
- Interessensvertretung der SeniorenInnen
- Lotse zwischen älteren Menschen und Stadtrat, Stadtverwaltung, sozialen Verbänden und Einrichtungen
- Sprechstunden zur Information und Beratung älterer Menschen über Hilfsangebote
- Organisation von Veranstaltungen im Stadtteil, u.a. in Zusammenarbeit mit dem ASZ

Seniorenvertretung Sendling-Westpark

Werner Wolf, Seniorenbeirat
Telefon: 089 / 71 54 50
wolf.ba7sen@gmail.com

Hanns-Richard Stahnsdorf,
Stellv. Seniorenbeirat

Wolfram Decker,
Seniorenvertreter

Brigitte Fersch,
Seniorenvertreterin

Dr. Dieter Gebauer,
Seniorenvertreter

Karin Singer-Mayr,
Seniorenvertreterin

Susanne Widmayer,
Seniorenvertreterin

Beschreibung:

- Parteiunabhängiges und ehrenamtliches Gremium als aktiver Bestandteil der Kommunalpolitik Münchens
- Interessensvertretung der SeniorenInnen
- Lotse zwischen älteren Menschen und Stadtrat, Stadtverwaltung, sozialen Verbänden und Einrichtungen
- Sprechstunden zur Information und Beratung älterer Menschen über Hilfsangebote
- Organisation von Veranstaltungen im Stadtteil, u.a. in Zusammenarbeit mit dem ASZ

Bezirkssozialarbeit (BSA) und Sachbearbeitung SGB XII im Sozialbürgerhaus Sendling-Westpark

Meindlstraße 20
81373 München
Telefon: 089 / 233 - 968 09
Fax: 089 / 233 - 336 23
sbh-sw.soz@muenchen.de
www.muenchen.de

MVV-Anfahrt: U6, S7/S20, Bus
53/54/130/132/134/X30 Harras

Beschreibung:

- Öffnungszeiten Sozialbürgerhaus:
Montag bis Mittwoch von 8 bis 16 Uhr, donnerstags von 8 bis 17, freitags von 8 bis 13 Uhr

- Wohnortnahe Ansprechpartnerin für Menschen aus dem 6. und 7. Stadtbezirk für Angebote und Leistungen des Sozialreferates und des Jobcenters München: Hilfen zum Lebensunterhalt und Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung; Beratung bei sozialen oder wirtschaftlichen Problemen; Hilfen zur Gesundheit und Pflege; Hilfen zur Überwindung besonders schwieriger Lebenslagen; freiwillige Leistungen der Landeshauptstadt München.
- Bei Bedarf Vermittlung an andere Einrichtungen
- Hausbesuche sind möglich

Städtische Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege

Burgstraße 4
80331 München
(1. Stock, Zimmer 121)
Telefon: 089 / 233 - 96 966
Fax: 089 / 233 - 21 973
www.muenchen.de

Beschreibung:

- Bearbeitung von Bürgerbeschwerden zu Problemen aus dem Bereich der Altenpflege (ambulant und stationär)

MVV-Anfahrt:

S-Bahn Stammstrecke,
U3/U6 Marienplatz

Tal 19 – Beratungs- und Therapiezentrum für Suchtgefährdete und Abhängige

Albert-Roßhaupter-Straße 19
81369 München
Telefon: 089 / 2 42 08 00
Fax: 089 / 2 42 08 011
sucht@tal19.de
www.tal19.de

Beschreibung:

- Beratung und ambulante Therapie von Suchtkranken
- Vermittlung in stationäre Entgiftung und Therapie
- Kurse zur Alkoholreduktion
- Beratung von Angehörigen

MVV-Anfahrt:

U6, S7/S27,
Bus 53/54/132/134/X30 Harras

Fachdienst für ältere Migrantinnen und Migranten der Inneren Mission

Plecherstraße 6
81541 München
Telefon: 089 / 62 02 16 22
Fax: 089 / 62 02 16 25
sschirlitz@im-muenchen.de
www.im-muenchen.de

MVV-Anfahrt:

U2, Bus 58,
Tram 15/25 Silberhornstraße

Beschreibung:

- Beratung und Unterstützung für ältere Zugewanderte und deren Angehörige

3

UNTERSTÜTZUNG FÜR ZUHAUSE

Essen auf Rädern

AWO-Menüservice München

Telefon: 089 / 4 30 24 35
menueservice_awo@apetito.de
www.ihr-menueservice.de/
awo-muenchen

Beschreibung:

- Mittagessen an 365 Tagen heiß nach Hause geliefert.
- 6 Gerichte zur Auswahl, plus Salat, Dessert, Kuchen.
- Alternativ wöchentlich tiefkühlfrisch à la carte geliefert zur eigenen Zubereitung.

BRK – Kreisverband München Essen auf Rädern

Telefon: 089 / 23 73 - 140
ear@brk-muenchen.de
www.essenaufraedern.brk-
muenchen.de

Beschreibung:

- Lieferung von Tiefkühlkost im gesamten Stadtgebiet

Der Paritätische Essen auf Rädern

Telefon: 089 / 32 70 812 - 109
ear-muenchen@paritaet-bayern.de
www.ear-muenchen.de

Beschreibung:

- Mittagessenlieferung 365 Tage im Jahr nach Hause innerhalb des Stadtgebietes München
- Auswahl aus 3 täglich frisch gekochten Menüs

Heissmenü Essen auf Rädern

Telefon: 08142 / 6 52 58 86
Fax: 08142 / 6 52 58 87
info@heissmenue.de
www.heissmenue.de

Beschreibung:

- Warmes Essen auf Rädern, täglich frisch gekocht
- Wöchentlich wechselnde Speisekarte
- Lieferung in Aluschalen mit Warmhaltebox
- Bestellung mindestens einen Tag vorher für den nächsten Tag telefonisch, online oder durch Ankreuzen im gedruckten Speiseplan

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Regionalverband München Essen auf Rädern

Telefon: 089 / 720 110
Fax: 089 / 720 11 29
muenchen@johanniter.de
www.johanniter-muenchen.de

Beschreibung:

- Essfertige heiße oder tiefgekühlte Menüs an 7 Tagen/Woche

Malteser Hilfsdienst Essen auf Rädern

Telefon: 089 / 85 80 80 - 0
Fax: 089 / 85 80 80 - 19
malteser.graefelfing@malteser.org
www.malteser-bistum-muenchen.de

Beschreibung:

- Menüservice
- Bei Bedürftigkeit können die Kosten für den Menüservice durch eine Malteser Mahlzeitenpatenschaft übernommen werden.

Münchner Menü-Service Münchenstift GmbH

Telefon: 089 / 620 20 - 377 oder -378
Fax: 089 / 620 20 - 233
menueservice@muenchenstift.de
www.muenchenstift.de

Beschreibung:

- Lieferung im gesamten Stadtgebiet
- Drei verschiedene Menüs mit Suppe, Hauptgericht, Salat und Dessert zur Auswahl
- Lieferung in Porzellangeschirr
- Lieferung von handlicher Heizplatte erfolgt mit erster Lieferung

ASB München/Oberbayern e.V., Hausnotruf

Adi-Maislinger-Straße 6-8
81373 München
Telefon: 089 / 743 63-205 oder -217
info@asbmuenchen.de
www.derhausnotruf.de

Beschreibung:

- Für alle, die selbstständig und sicher in der vertrauten Umgebung leben möchten.
- Zusätzlich Möglichkeit der Schlüsselhinterlegung, Tagestaste, Sturzsensoren.

MVV-Anfahrt:

Bus 62/130 Hansapark

Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband München, Hausnotruf

Perchtinger Straße 5
81379 München
Telefon: 089 / 23 73 - 275
hausnotruf@brk-muenchen.de
www.hausnotruf.brk-muenchen.de

Beschreibung:

- Für alle, die selbstständig und sicher in der vertrauten Umgebung leben möchten.
- Hausnotruf stationär und mobil mit ortsnahe 24-Stunden-Bereitschaftsdienst.

MVV-Anfahrt:

U3 Machtlfinger Straße

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Regionalverband München, Hausnotruf

Schäftlarnstraße 9
81371 München
Telefon: 089 / 720 110
Fax: 089 / 720 11 29
muenchen@johanniter.de
www.johanniter-muenchen.de

Beschreibung:

- Für alle, die selbstständig und sicher in der vertrauten Umgebung leben möchten.

MVV-Anfahrt:

Bus 62/132 Lagerhausstraße,
Bus 54 Schäftlarnstraße

Malteser Hilfsdienst, Hausnotruf

Bahnhofstraße 2a
82166 Gräfelfing
Telefon: 089 / 85 80 80 - 0
Fax: 089 / 85 80 80 - 19
Malteser.graefelfing@malteser.org
www.malteser.de/hausnotruf

Beschreibung:

- Für alle, die selbstständig und sicher in der vertrauten Umgebung leben möchten.
- Bei Bedürftigkeit können die Kosten für den Hausnotruf durch eine Malteser Patenschaft übernommen werden.

MVV-Anfahrt:

S6 Gräfelfing

Sonstiges

Bus & Bahn Begleitservice München

Luisenstraße 1
80333 München
Telefon: 089 / 5 44 91 89 - 20
bbs@kmfv.de
www.kmfv.de

Beschreibung:

- Kostenloser Begleitservice für mobilitätseingeschränkte Fahrgäste mit dem öffentlichen Nahverkehr von Tür zu Tür im Münchner Stadtgebiet
- Zeitraum: Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr

Dein Nachbar e.V.

Agnes-Bernauer-Straße 90
80687 München
Telefon: 089 / 9 60 40 - 400
info@deinnachbar.de
www.deinnachbar.de

Beschreibung:

- Unterstützung hilfs- und pflegebedürftiger Menschen im Alltag und Entlastung pflegender Angehöriger

MVV-Anfahrt:

Tram 19, Bus 51/151/168
Fürstenriederstraße,
S-Bahn Stammstrecke Laim,
U5 Laimer Platz

Care Vita GbR

Konrad-Celtis-Straße 22
81369 München
Telefon: 089 / 20 24 47 55
info@care-vita.com
www.care-vita.com

MVV-Anfahrt: Bus 53
Johann-Clanze-Straße

Beschreibung:

- Hauswirtschaftliche Dienstleistungen und Einsätze nach Unfällen oder bei Krankheiten
- Zeitintensive Betreuungen
- Grundreinigungen und Entrümpelungen mit sozialpädagogischer Anleitung
- Ambulantes hauswirtschaftliches Training sowie hauswirtschaftliche Hilfen in Anleitung

H-Team e.V.

Plinganserstraße 19
81369 München
Telefon: 089 / 7 47 36 20
Fax: 089/7 47 06 63
info@h-team-ev.de
www.h-team-ev.de

MVV-Anfahrt:
S7, U6 Harras,
Bus 53 Margaretenplatz

Beschreibung:

- Ambulantes Wohntraining und ambulante Wohnungshilfe für Menschen, die im Wohnalltag und mit der Haushaltsführung Schwierigkeiten haben.
- Kostenlose telefonische Beratung oder Hausbesuch zur Abklärung der Problemlage möglich
- Kostenvoranschlag gebührenfrei

Münchner Tafel e.V.

Städtisches Kontorhaus Zi. 226
Schäftlarnstraße 10
81371 München
Telefon: 089 / 29 22 50
Fax: 089 / 29 14 81
info@muenchner-tafel.de
www.muenchner-tafel.de

MVV-Anfahrt:
U3/U6 Implersstraße,
Bus 132 Großmarkthalle

Beschreibung:

- Lebensmittelverteilung für Bedürftige mit Nachweis der Bedürftigkeit
- Telefonische Anmeldung zur Abklärung vorab mittwochs zwischen 14 und 15.30 Uhr

Nachbarschaftsbrücke Sendling

Oberländerstraße 36
81371 München
Telefon: 089 / 720 15 222
Fax: 089 / 720 15 223
nbb-sendling@gmx.de
www.himmelfahrtskirche.de/nbb

Beschreibung:

- Unterstützung im Haushalt
- Einkaufshilfe
- Begleitung zu Ärzten und Behörden
- Betreuung von Demenzkranken
- Kinderbetreuung
- Besuchsdienst

MVV-Anfahrt:

U3/U6 Implerstraße, U6 Harras,
Bus 53/132 Margaretenplatz

THEA mobil FrauenTherapieZentrum – FTZ gemeinnützige GmbH Praxis für Ergotherapie

Blutenburgstraße 19
80636 München
Telefon: 089 / 8 90 5554 21
Fax: 089 / 8 90 55 54 20
ergotherapie@ftz-muenchen.de
www.ftz-muenchen.de

Beschreibung:

- Ergotherapeutisches Angebot für Frauen ab 60 Jahren sowie Frauen, die unter altersspezifischen Erkrankungen leiden und Hausbesuche benötigen

MVV-Anfahrt:

U1/U7 Maillingerstraße

THEA mobil/Stadtteilarbeit e.V.

Telefon: 089 / 35 70 43 - 0
Fax: 089 / 35 70 43 - 29
thea-mobil@verein-stadtteilarbeit.de
www.verein-stadtteilarbeit.de

Beschreibung:

- Hausbesuche und Behandlung von PatientenInnen mit geriatrischen Erkrankungen in deren Wohnumgebung
- Ziel: Erhalt bzw. Wiederherstellung von alltagspraktischen Kompetenzen

4

DEMENZERKRANKUNG / PSYCHISCHE VERÄNDERUNG IM ALTER

Alten- und Service- Zentrum (ASZ) Westpark

Garmischer Straße 209
81377 München
Telefon: 089 / 51 77 72 - 400
Fax: 089 / 51 77 72 - 499
asz-westpark@caritasmuenchen.de
www.asz-westpark.de

Beschreibung:

- Unterstützungs- und Entlastungsangebot für SeniorenInnen, die an einer Demenzerkrankung oder psychischen Veränderung leiden, und für deren Angehörige
- Zweimal monatlich freitags von 9.30 bis 15.30 Uhr
- Aufnahmegespräch erforderlich
- Fahrdienst nach Absprache

MVV-Anfahrt:

U6 Westpark Ausgang A,
Bus 63 Westpark
oder Hinterbärenbadstraße

Alzheimer Gesellschaft München e.V.

Josephsburgstraße 92
81673 München
Telefon: 089 / 47 51 85
info@agm-online.de
www.agm-online.de

Beschreibung:

- Beratungsstelle Demenz
- Fachstelle für pflegende Angehörige
- Demenzhelferkreis, Betreuungsguppen, Angehörigenangebote
- Angebote für Menschen im frühen Stadium einer Demenz und/oder einer Demenz in jungen Jahren

MVV-Anfahrt:

U2 Kreillerstraße,
Tram 21/31 Kreillerstraße oder
Mutschellestraße

„Carpe Diem“ München e.V.; Hilfe bei Demenz und psychischen Problemen im Alter

Candidplatz 9
81543 München
Telefon: 089 / 20 00 76 70
Fax: 089 / 2 00 07 67 11
info@carpediem-muenchen.de
www.carpediem-muenchen.de

MVV-Anfahrt:
U1, Bus 54 Candidplatz

Beschreibung:

- Fachstelle für pflegende Angehörige
- DemenzhelferInnenkreis
- Tagesbetreuung für Demenzkranke
- Ambulanter Pflege- und Betreuungsdienst für stundenweise ambulante Hilfe zu Hause
- Ambulant betreute Wohngemeinschaften für Demenzkranke in Sendling

Gedächtnisambulanz, Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung, Klinikum Großhadern

Feodor-Lynen-Strasse 17
81377 München
Telefon: 089 / 4 40 04 60 46
Fax: 089 / 4 40 04 60 40
ambulanz.isd@
med.uni-muenchen.de
www.isd-muc.de

MVV-Anfahrt:
U6 Großhadern,
Bus 266 Großhadern Nord

Beschreibung:

- Früh- und Differentialdiagnose von Gedächtnisstörungen und Demenzen auf universitärem Niveau einschließlich moderner bildgebender Verfahren
- Therapie der Alzheimer-Krankheit, auch im Rahmen klinischer Studien
- Gruppenangebote für PatientenInnen und Angehörige



Johanniter Fachstelle für pflegende Angehörige

Seumestraße 3
81379 München
Telefon: 089 / 37 41 04 - 600
Fax: 089 / 37 41 04 - 650
fachstelle-muenchen@johanniter.de
www.johanniter-muenchen.de

MVV-Anfahrt:

U3 Aidenbachstraße,
Bus 53 Kistlerhofstraße

Beschreibung:

- Beratung für pflegende Angehörige
- Schwerpunkte: Demenz, Pflegeversicherung
- Vermittlung von Entlastungs- und Betreuungsangeboten
- Fachvorträge
- Angehörigengruppe und Angehörigenschulungen
- Betreuungsgruppen
- Weitere Projekte: Hunde im Besuchsdienst, tiergestützte Demenzbetreuung, Fahrdienst für Gäste der Münchner Tafel nach Absprache

Tagesstätte für psychische Gesundheit „Am Westpark“

Andreas-Vöst-Straße 3
81377 München
Telefon: 089 / 7 41 56 40
tagesstaettelaim@caritasmuenchen.de
www.caritas-nah-am-naechsten.de

MVV-Anfahrt:

Bus 51/151 Andreas-Vöst-Straße

Beschreibung:

- Offener Treffpunkt für Erwachsene, die unter seelischen Belastungen leiden, eine Tagesstruktur und sinnvolle Beschäftigung suchen, Kontakt zu anderen knüpfen wollen oder im Rahmen von Gruppenangeboten ihre kreativen, musischen und sportlichen Interessen pflegen möchten

5

TAGESPFLEGE

Tagespflege im Haus St. Josef, Münchenstift GmbH

Luise-Kiesselbach-Platz 2
81377 München
Telefon: 089 / 74 14 7 - 0
jos.tagespflege@muenchenstift.de
www.muenchenstift.de

MVV-Anfahrt:
U6 Westpark,
Bus 54/63 Luise-Kiesselbach-Platz

Beschreibung:

- Unterstützungs- und Entlastungsangebot für SeniorenInnen, die an einer Demenzerkrankung oder psychischen Veränderung leiden und deren Angehörige
- Behandlungspflege, Betreuung und Beschäftigung, Frühstück und Mittagessen
- Montags bis freitags 8 bis 17 Uhr

Tagespflege am Westpark/Münchner Pflege Team

Ganghoferstraße 86c
81373 München
Telefon: 089 / 32 49 99 40
Fax: 089 / 32 49 99 41
info@tagespflege-westpark.de
www.tagespflege-westpark.de

MVV-Anfahrt:
Bus 53/134 Ganghoferbrücke

Beschreibung:

- Tagespflege für SeniorenInnen
- Montags bis sonntags 7 bis 19 Uhr
- Hauseigener Fahrdienst
- Finanzierung über Pflegekasse



6

RECHTLICHE BETREUUNG

Betreuungsverein Kath. Jugendsozialwerk München e.V.

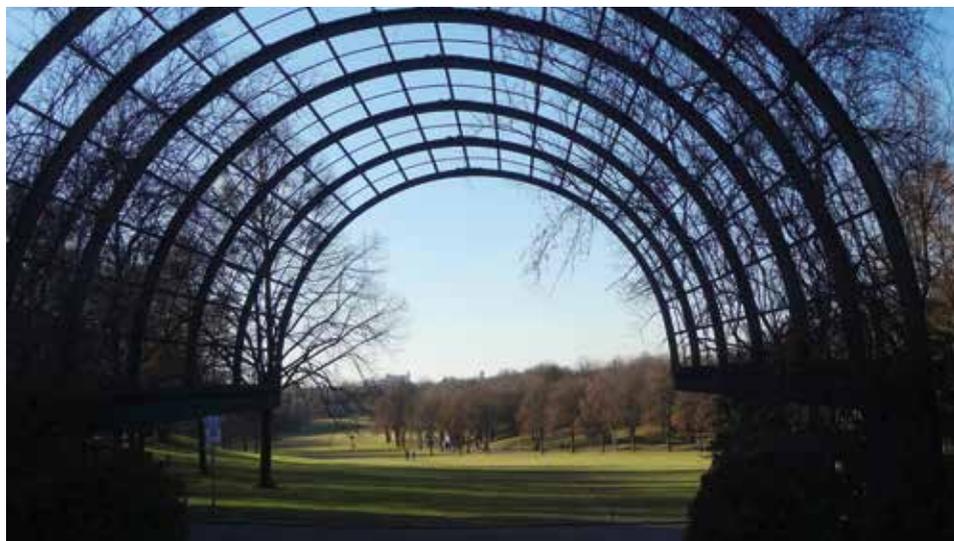
Bäckerstraße 10 Rgb.
81241 München
Telefon: 089 / 54 41 58 - 0
Fax: 089 / 54 41 58 - 10
Betreuungsverein@kjsw.de
www.betreuungsverein.kjsw.de

MVV-Anfahrt:

S-Bahn Stammstrecke
Pasing, Bus und Tram Pasing
Marienplatz oder Rathaus Pasing

Beschreibung:

- Beratung, Austausch, Schulungen für Angehörige und andere ehrenamtliche rechtliche Betreuer
- Einführung ins Ehrenamt „Rechtliche Betreuung“
- Information und Veranstaltungen zur persönlichen Vorsorge durch Vollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung
- Beratung für Bevollmächtigte
- Führung von rechtlichen Betreuungen für Erwachsene durch qualifizierte sozialpädagogische und juristische Fachkräfte



*Allgemein***Münchner Pflegebörse**

Bayerstraße 77a Rgb.
 80335 München
 Telefon: 089 / 62 00 02 22
 (werktags von 09 bis 12 Uhr)
 Fax: 089 / 62 00 02 23
 info@muenchnerpflegeboerse.de
 www.muenchnerpflegeboerse.de
 (tagesaktuelle Druckversion
 der freien Pflegeplätze)

Beschreibung:

- Informationen für schwerstkranke und sterbende Menschen und deren Angehörige

- Informationen für PatientenInnen mit Demenz und deren Angehörige
- Informationen zu weiterführenden Beratungsangeboten und Beratungsstellen, ambulanten Pflegediensten, Wohnen mit Service, Kurzzeitpflege, Gerontopsychiatrie, Alten- und Service-Zentren, häuslicher oder hauswirtschaftlicher Versorgung und Altenheimen
- Trägerunabhängige Informationen für SeniorenInnen, Pflegebedürftige und Angehörige zu freien Pflegeplätzen in der Stadt und im Landkreis München

*Ambulant***Agaplesion Ev. Pflegedienst gGmbH – Diakoniestation Sendling**

Oberländerstraße 36
 81371 München
 Telefon: 089 / 32 20 86 - 0
 Fax: 089 / 46 13 30 - 209
 sendling@ev-pflegedienst.de
 www.ev-pflegedienst.info

MVV-Anfahrt:

U3/U6 Implerstraße, U6, S7,
 Bus 53/54/130/132/134/X30 Harras

Beschreibung:

- Ambulante Pflege zu Hause
- Schulungen für pflegende Angehörige
- Betreuung und hauswirtschaftliche Leistungen
- Krankenhausnachsorge
- Verhinderungspflege

Pflegedienst Optimus

Plinganserstraße 40a
81368 München
Telefon: 089 / 57 08 75 28
Fax: 089 / 57 08 75 29
info@optimus-pflege.de
www.optimus-pflege.de

Beschreibung:

- Ambulante Pflege zu Hause
- Behandlungspflege nach SGB V
- Grundpflege nach SGB VI
- Beratungseinsätze
- Hauswirtschaftliche Versorgung

MVV-Anfahrt: U6, S7,
Bus 53/54/130/132/134/X30 Harras

Ambulanter Pflegedienst Real Care GmbH

Albert-Roßhaupter-Straße 112
81369 München
Telefon: 089 / 96 04 05 40
Fax: 089 / 96 04 05 41
info@realcare-pflege.de
www.realcare-pflege.de

Beschreibung:

- Ambulante Pflege zu Hause
- Behandlungspflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Betreuungsleistungen
- Individuelle Versorgung nach Wunsch

MVV-Anfahrt:
Bus 54 Fernpassstraße

Arbeiter-Samariter-Bund, Häusliche Pflege

Adi-Maislinger-Straße 6-8
81373 München
Telefon: 089 / 7 43 63 - 220
Fax: 089 / 7 43 63 - 190
info@asbmuenchen.de
www.asb-muenchen.de

Beschreibung:

- Ambulante Pflege zu Hause
- Behandlungspflege nach SGB V
- Grundpflege nach SGB VI
- Beratungseinsätze
- Hauswirtschaftliche Versorgung

MVV-Anfahrt:
U4/U5, S7 Heimeranplatz;
Bus 62/132 Hansapark

Caritas Sozialstation Süd

Garmischer Straße 211
81377 München
Telefon: 089 / 51 77 72 - 100
Fax: 089 / 51 77 72 - 299
pdl-laimsending@
caritasmuenchen.de

Beschreibung:

- Medizinische Behandlungspflege
- Häusliche Pflege
- Betreuung
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Verhinderungspflege
- Pflegeanleitung nach §45 SGB XI
- Beratungsbesuche bei Pflegegeld
- Hospiz- und Palliativpflege

MVV-Anfahrt:

U6 Westpark Ausgang A,
Bus 63 Westpark
oder Hinterbärenbadstraße

Emma Ambulanter Pflegedienst GmbH

Georg-Hallmaier-Straße 2
81369 München
Telefon: 089 / 78 79 09 76
Fax: 089 / 78 79 09 77
info@emmapflegedienst.de
www.emmapflegedienst.de

Beschreibung:

- Qualifizierte Pflege von pflegebedürftigen Personen im eigenen Haushalt
- Medizinisch notwendige Behandlungspflege (ärztlich verordnete Leistungen)
- Hauswirtschaftliche Leistungen

MVV-Anfahrt:

S7 Mittersending

Hauskrankenpflege Bauer GmbH

Auenstraße 78 Rgb.
80469 München
Telefon: 089 / 4 80 17 12
Fax: 089 / 4 80 18 48
info@Bauer-Hauskrankenpflege.de
www.Bauer-Hauskrankenpflege.de

Beschreibung:

- Ambulante Krankenpflege
- Nachtdienst
- Barrierefreie Pflegewohnungen im Projekt „Wohnen im Viertel in Sendling“
- Pflegeberatung

MVV-Anfahrt:

Bus 58 Baldeplatz

Home Instead Seniorenbetreuung Graf & Trepte Alltagsbegleitung für Senioren GmbH&CO.KG

Waltherstraße 33
80337 München
Telefon: 089 / 24 88 07 50
Fax: 089 / 2 48 80 75 - 13
muenchen-zentrum@homeinstead.de
www.homeinstead.de

Beschreibung:

- Demenzbetreuung
- Alltagsbegleitung
- Hauswirtschaftliche Leistungen
- Grundpflege in stundenweiser Versorgung, angepasst auf die Bedürfnisse und zeitlichen Wünsche des Kunden
- Entlastung pflegender Angehöriger
- Abrechnung über Pflegekasse

MVV-Anfahrt:

U3/U6 Goetheplatz
Aufgang Häberlstraße

Hope – Häusliche Onkologiepflege e.V.

Gaißacher Straße 18
81371 München
Telefon: 089 / 12 66 51 - 0
Fax: 089 / 12 66 51 - 13
hopepdl@hope.de
www.hope.de

Beschreibung:

- Ambulanter Pflegedienst für Grund- und Behandlungspflege
- Verhinderungspflege
- Krankenhausvermeidungspflege
- Betreuungsleistungen und Pflegekontrollen
- Zusätzlich kostenlose psychosoziale Beratung durch Sozialpädagogen

MVV-Anfahrt:

U6 Implerstraße, U3 Brudermühlstraße

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. ambulante Pflege

Perlacher Straße 21
81539 München
Telefon: 089 / 12 47 344 - 0
Fax: 089 / 12 47 344 - 19
www.johanniter.de

Beschreibung:

- Ambulante Pflege zu Hause
- Verhinderungspflege
- Besuchs- und Betreuungsdienst
- Angehörigenkurse

Münchenstift GmbH Ambulanter Dienst

Luise-Kiesselbach-Platz 2
81377 München
Telefon: 089 / 74 14 7 - 230
Fax: 089 / 74 14 7 - 235
jos-amd@muenchenstift.de
www.muenchenstift.de

MVV-Anfahrt:

U6 Westpark,
Bus 54/63 Luise-Kiesselbach-Platz

Beschreibung:

- Betreuung, Begleitung und pflegerische Hilfe
- Hauswirtschaftliche und medizinische Versorgung nach ärztlicher Verordnung
- Ambulante Pflege zuhause
- Betreuungsleistungen nach §45b SGB XI
- Durchführung von Beratungseinsätzen nach §37 SGB XI bei Beziehern von Pflegegeld
- Übernahme hauswirtschaftlicher Dienste
- Begleitung bei Aktivitäten wie Arztbesuchen oder Spaziergängen

Münchner Pflege Team GmbH&Co.KG

Engelhardstraße 4
81369 München
Telefon: 089 / 2 03 55 62 00
Fax: 089 / 2 03 55 62 22
info@muenchenpflege.de
www.muenchenpflege.de

MVV-Anfahrt:

U6/S7 Harras,
Bus 53/54/130/132/134/X30
Am Harras

Beschreibung:

- Ambulante Pflege zu Hause
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- 24h-Assistenz
- Zusätzliche Hilfestellungen

Christophorus Hospizverein München

Effnerstrasse 93
81925 München
Telefon: 089 / 13 07 87 - 0
Fax: 089 / 13 07 87 - 13
info@chv.org
www.chv.org

MVV-Anfahrt:

Tram 16/18,
Bus 188 Odinstraße,
Bus 187 Odinpark,
U4 Arabellapark



Beschreibung:

- Ambulanter Hospizdienst und spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV): Unterstützung von Menschen zu Hause, die an einer unheilbaren und fortschreitenden Erkrankung (z. B. Krebs) leiden
- Palliativ-Geriatriischer Dienst (PGD): Palliative Versorgung für BewohnerInnen im Pflegeheim
- Hospiz- und Palliativberatungsdienst für Menschen mit Behinderung
- Stationäres Hospiz: Versorgung und Begleitung von Schwerstkranken, die nur noch kurze Zeit zu leben haben und Betreuung rund um die Uhr benötigen, die zu Hause oder im Heim nicht gewährleistet werden kann.
- Unterstützung in der Zeit der Trauer: Telefonische Beratung, Einzelberatung, offener Gesprächskreis

Hospizdienst DaSein e.V.

Karlstraße 55
80333 München
Telefon: 089 / 1 24 70 51 40
Fax: 089 / 1 24 70 51 55
info@hospiz-da-sein.de
www.hospiz-da-sein.de

MVV-Anfahrt:

Tram 20/21 Karlstraße,
U1 Stiglmaierplatz, U2 Königsplatz

Beschreibung:

- Ambulante Beratung
- Begleitung und Versorgung schwersterkrankter/sterbender Menschen und ihrer Angehörigen
- Trauerbegleitung
- „SAPV“ (spezialisierte ambulante Palliativversorgung)
- Beratung bzw. Information zu Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht
- Hospizbegleiter-Ausbildung
- Fortbildungsangebote

Johannes-Hospiz der Barmherzigen Brüder

Notburgastraße 4c
80639 München
Telefon: 089 / 17 95 93 10
Fax: 089 / 17 95 93 19
hospiz@barmherzige-muenchen.de
www.barmherzige-johanneshospiz.de

MVV-Anfahrt:

Tram 16/17,
Bus 51/151 Romanplatz

Beschreibung:

- Palliative Begleitung und Versorgung schwerstkranker PatientenInnen und ihrer Angehörigen
- Einzelgespräche für Angehörige



Altenwohnanlage Sendling

Badgasteiner Straße 5
81373 München
Telefon: 089 / 769 28 39
hans.kaiser@caritasmuenchen.de
www.caritas-nah-am-naechsten.de

MVV-Anfahrt:

U6, Bus 54 Partnachplatz

Beschreibung:

- Die Altenwohnanlage Sendling bietet Münchner BürgerInnen über 60 Jahren die Möglichkeit, selbständig und betreut zu leben.
- Psychosoziale Beratung der BewohnerInnen durch die Caritas München Süd.
- Wohnungsvergabe ausschließlich über das Amt für Wohnen und Migration

Haus St. Josef, Münchenstift GmbH

Luise-Kiesselbach-Platz 2
81377 München
Telefon: 089 / 74 14 7 - 0
Fax: 089/74 14 7 - 133
sendling@muenchenstift.de
www.muenchenstift.de

Beschreibung:

- Alten- und Pflegeheim
- Wohnen mit Service
- Tagespflege
- Kurzzeitpflege
- Beschützender Wohnbereich
- Hausgemeinschaft
- Wachkomabereich Phase F

MVV-Anfahrt: U6 Westpark,

Bus 54/63 Luise-Kiesselbach-Platz

Kursana Villa München

Greinerberg 17
81371 München
Telefon: 089 / 13 92 88 - 0
Fax: 089 / 13 92 88 - 33
kursana-muenchen@dusmann.de
www.kursana.de/Muenchen

MVV-Anfahrt:

U3 Thalkirchen

Beschreibung:

- Seniorenheim mit Wohn- und Pflegebereich
- Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege

Seniorentreff Neuhausen e.V. – Wohnen für Hilfe

Leonrodstraße 14b
80634 München
Telefon: 089 / 13 92 84 19 - 20
Fax: 089 / 13 92 84 19 - 05
wfh@seniorentreff-neuhausen.de
www.seniorentreff-neuhausen.de

Beschreibung:

- Vermittlung von Wohnpartnerschaften zwischen SeniorenInnen und jungen Menschen
- Ältere Menschen stellen ein Zimmer zur Verfügung und der junge Mensch hilft im Gegenzug bei der Bewältigung des Alltags wie z. B. Einkaufen, Gartenhilfe, Haushalt, gemeinsame Unternehmungen

MVV-Anfahrt:

U1 Rotkreuzplatz

Seniorenresidenz am Westpark GmbH

Westendstraße 174
80686 München
Telefon: 089 / 57 98 - 0
Fax: 089 / 57 98 - 2218
info@seniorenresidenz-westpark.de
www.seniorenresidenz-westpark.de

Beschreibung:

- Betreutes Wohnen mit einem ambulanten Dienst im Haus
- Pflegestation inkl. Kurzzeitpflegeplätzen
- Diverse Freizeitaktivitäten und Kulturveranstaltungen

MVV-Anfahrt:

U4/U5, Tram 18,
Bus 130 Westendstraße

Vitanas Senioren Centrum Am Partnachplatz

Albert-Roßhaupter-Straße 90
81369 München
Telefon: 089 / 51 99 6 40
Fax: 089 / 51 99 64 499
bs-am.partnachplatz@vitanas.de
www.vitanas.de

Beschreibung:

- Langzeitpflege in allen Pflegestufen
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege

MVV-Anfahrt:

U6, Bus 54 Partnachplatz

NOTRUFNUMMERN

Feuerwehr, Rettungsleitstelle	112
<hr/>	
Polizei	110
<hr/>	
Polizeiinspektion 15 – Sendling Treffauerstraße 56 81373 München	089 / 74 35 60
<hr/>	
Ärztlicher Bereitschaftsdienst (kostenlose bundesweite Hotline für nicht lebensbedrohliche Erkrankungen, ambulante ärztliche Hilfe außerhalb der Sprechzeiten, Vermittlung zum nächstgelegenen Bereitschaftsdienst)	116 117
<hr/>	
Zahnärztlicher Notdienst	089 / 7 23 30 93
<hr/>	
Giftnotruf	089 / 19 240
<hr/>	
Krisendienst Psychiatrie (täglich 9 bis 24 Uhr, für alle Altersgruppen ab 16 Jahre)	0180 / 6 55 30 00
<hr/>	
Ökumenische Krisen- und Lebensberatungsstelle	089 / 22 00 41
<hr/>	
Telefonseelsorge Evangelisch	0800 / 1 11 01 11
<hr/>	
Telefonseelsorge Katholisch	0800 / 1 11 02 22
<hr/>	
Kleintierklinik	089 / 21 80 26 50
<hr/>	
Tierrettung	0180 / 5 84 37 73



gefördert von der
 Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

 **AWO** | München
Stadt

