



Hilfen im Alter

Informationen für ältere Menschen und deren Angehörige

Stadtbezirk 19

Thalkirchen
Obersendling
Forstenried
Fürstenried
Solln



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Bezirksausschuss 19
**Thalkirchen, Obersendling,
Forstenried, Fürstenried, Solln**

Herausgeber

REGSAM 19

(Regionale Netzwerk für soziale Arbeit in München)

München Info Sozial

www.muenchen-info-sozial.de

Redaktion

Arbeitsgruppe des Facharbeitskreises Alte Menschen

Markus Brucker

Hans Jürgen Gerhards

Svenja Grimm

Daniela Kerscher

Birgit Lang

Christine Stauer

Petra Vauth

Der Inhalt erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ist im Internet unter www.regsam.net abrufbar.

Mit freundlicher Unterstützung
des Bezirksausschuss 19

Satz & Layout

Oliver Wick >> gestaltet Kommunikation

Druck

Wirmachendruck

Auflage

5000 Stück

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

Grußworte	5
Beratung	9
Pflege	19
Pflegedienste	19
Gruppen für pflegende Angehörige	22
Ambulante Hilfen zu Hause	23
Tagespflege	28
Hilfen bei Demenzerkrankungen	29
Palliativ- und Hospizversorgung	33
Wohnen im Alter	35
Alten- und Pflegeheime	35
Betreutes Wohnen	37
Wohnungsanpassung	38
Weitere Wohnformen	38
Unterstützung zu Hause	39
Rund ums Essen	39
Hausnotruf	41
Nachbarschaftshilfen / Hauswirtschaftliche Hilfe	41
Begegnung und Beteiligung	45
Kirchengemeinden	45
Sportvereine	48
Sonstige Treffpunkte	49
Selbsthilfe	50
Ehrenamt / Bürgerschaftliches Engagement	50
Günstiger leben in München	53
Notrufnummern	57





Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger!

Zunächst ist man überrascht vom Umfang dieser Broschüre.

In unserem und den angrenzenden Stadtvierteln und 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 dieses Heftchen 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 wieder in einer aktualisierten Neuauflage erscheinen kann.

Dr. Ludwig Weidinger

Vorsitzender

Bezirksausschuss 19 der Landeshauptstadt München

Thalkirchen – Obersendling – Forstenried

Fürstenried – Solln



Liebe Bürgerinnen und Bürger
der Stadtteile Thalkirchen,
Obersendling, Forstenried,
Fürstenried und Solln,

Dank der großen Nachfrage ist es
wieder soweit: Der REGSAM-Fach-
arbeitskreis *Alte Menschen* hat die
Broschüre für Senior*innen über-
arbeitet und auf den neuesten Stand
gebracht. In dieser Broschüre finden

Sie zahlreiche Angebote und Dienste zur Unterstützung, Hilfe und
Versorgung älterer Menschen im Münchner Süden.

Dies ist umso wichtiger, da der Stadtteil wie kaum ein anderer im
Wandel begriffen ist und viele Menschen neu zuziehen. Zudem hat
die Region 19 im Vergleich mit anderen Stadtbezirken der Landes-
hauptstadt München einen sehr hohen Anteil an älteren Menschen.

Ich bedanke mich herzlich bei den Initiator*innen und Mitwirkenden
aus dem Facharbeitskreis für ihre Arbeit und ihr Engagement!

Mit der aktualisierten Neuauflage sind Sie als Bewohnerinnen und
Bewohner des Stadtteils auf dem neuesten Stand und finden schnell
das passende Angebot für Ihr Anliegen, gleich in Ihrer Umgebung.

Sophia Horsch

Moderatorin

REGSAM – Das Regionale Netzwerk
für soziale Arbeit in München



In den folgenden Einrichtungen erhalten ältere Menschen und ihre Angehörige oder andere Bezugspersonen kostenlose Informationen und Beratung zu unterschiedlichsten Fragen und Problemlagen. Sie vermitteln an entsprechende Einrichtungen und informieren und unterstützen bei rechtlichen und finanziellen Angelegenheiten, sowie in Krisen- und Konfliktsituationen. Hausbesuche sind im Bedarfsfall möglich. In den meisten Fällen ist eine vorherige Terminvereinbarung empfehlenswert. Alle Mitarbeiter*innen der Beratungsstellen unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht.

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:

- Konkrete Hilfen zur Unterstützung im Alltag
- Hilfen im Umgang mit Behörden
- Betreuungsangebote für Menschen mit psychischen Veränderungen oder Demenzerkrankungen
- Veranstaltungen, z.B. Feste, Vorträge und Ausflüge
- Vielfältiges Gruppen- und Kursangebot
- Vermittlung sowie Einsatzmöglichkeiten von freiwilligen Helfer*innen (innerhalb und außerhalb der ASZ)
- Präventive Hausbesuche

Alten- und Service-Zentrum Fürstenried

Züricher Str. 80 81476 München

Tel.: 75 95 511 Fax: 74 59 121

Internet: www.asz-fuerstenried.de

E-Mail: info@asz-fuerstenried.de

Alten- und Service-Zentrum Solln – Forstenried

Herterichstr. 58 81479 München

Tel.: 75 07 54 70 Fax: 75 07 54 720

Internet: www.asz-solln.de

E-Mail: asz-solln@caritasmuenchen.de

Alten- und Service-Zentrum Thalkirchen

Emil-Geis-Str. 35 81379 München

Tel.: 74 12 779- 0 Fax: 74 12 779- 55

Internet: www.brk-muenchen.de

E-Mail: asz-thalkirchen@brk-muenchen.de

Einzelheiten entnehmen Sie bitte den jeweiligen Angebotsheften.

„Präventive Hausbesuche für ältere Menschen – Gut beraten und informiert“

Bei einem präventiven Hausbesuch werden ältere Menschen frühzeitig zu Angeboten der Altenhilfe und zu Fragen rund um das Alter beraten. Dies unterstützt sie dabei, so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung bleiben zu können.

Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige des BRK Kreisverband München

Kistlerhofstr. 88 81379 München
Tel.: 89 08 55 111 Fax.: 89 08 55 110
Internet: [www.brk-muenchen.de/angebote/alltagshilfen/
beratungsstelle-aeltere-menschen-angehoerige](http://www.brk-muenchen.de/angebote/alltagshilfen/beratungsstelle-aeltere-menschen-angehoerige)
E-Mail: BST.Kistlerhofstr@brk-muenchen.de

Beschreibung/Angebote:

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

BRK – Kreisverband München

Perchtinger Str. 5 81379 München
Tel.: 23 73-0 Fax: 23 73-400
Internet: www.brk-muenchen.de
E-Mail: service@brk-muenchen.de

Angebote:

- Tagesklinik Süd (für) Psychiatrie und Psychotherapie (Tel.: 23 72 580)
- Krebsberatungsstelle (Tel.: 23 73-276 / -278)
- Krankenhausbesuchsdienst (Tel.: 23 73-208)
- Schuldner- und Insolvenzberatung (Tel.: 23 73-343)

Städt. Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege

Burgstr. 4, Raum 121

80331 München

Tel.: 233-96 966

Fax: 233-21 973

Internet: www.muenchen.de/beschwerdestelle-altenpflege

E-Mail: staedtische_beschwerdestelle.altenpflege@muenchen.de

Träger: Landeshauptstadt München

Schwerpunkte: 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: 55 981-159

Internet: www.skf-muenchen.de

E-Mail: betreuungsverein@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: Informationen zu Vorsorgemöglichkeiten, das Führen von rechtl. Betreuungen, sowie fachliche Qualifizierung und Begleitung von ehrenamtlichen Betreuer*innen.

Gerontopsychiatrischer Dienst München Süd Ambulante Beratungsstelle

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

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

Weiterer Schwerpunkt: Intensiv betreutes Einzelwohnen

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

Caritas Soziale Beratung Neuforstenried

Königswieser Str. 12 81475 München
Tel.: 75 91 051 Fax: 74 55 95 11
Internet: www.caritas-neuforstenried.de
E-Mail: gsa-neuforstenried@caritasmuenchen.de
Träger: Caritasverband e.V.

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

Einzugsbereich: Fürstenried, Forstenried, Solln

Sozialbürgerhaus Süd

Schertlinstr. 2 81379 München

Tel.: 233-96 800 Fax: 233-34 812

Internet: www.muenchen.de

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

Träger: Landeshauptstadt München

Schwerpunkte: Beratung und Hilfen aller Art

Einzugsbereich: Fürstenried, Forstenried, Obersendling, Solln, Thalkirchen

Fachstelle häusliche Versorgung im Sozialbürgerhaus

Schertlinstr. 2 81379 München

Tel.: 233-96 800 Fax: 233-34 812

Träger: Landeshauptstadt München

Schwerpunkte: Beratung zu allen Fragen der häuslichen Versorgung, insbesondere zum Thema Pflege erwachsener Menschen Zuhause.

Einzugsbereich: Fürstenried, Forstenried, Obersendling, Solln, Thalkirchen

Fachstelle für pflegende Angehörige

Caritas München West

Tel.: 82 99 200

Fax: 82 992 0 40

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

E-Mail: PflegendeAngehoerige-M-West@caritasmuenchen.de

Träger: Caritas Verband 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.

Sozialverband VdK Bayern e. V. - Kreisverband München

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

Internet: www.vdk.de/kv-muenchen

E-Mail: kv-muenchen@vdk.de

Träger: Sozialverband VdK Bayern e. V.

Beratung nach Terminvereinbarung;
die Mitgliedschaft im VdK ist erforderlich.

Außensprechtag im ASZ Fürstenried

jeden 4. Dienstag im Monat, 9.00 – 13.00 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

Kostenloses Beratungstelefon Leben mit Behinderung

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, Trans* und Inter*personen“

Lindwurmstraße 71 (Eingang im 1. Innenhof), 80337 München

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

Internet: www.rosa-alter.de

E-Mail: info@rosa-alter.de

Träger: Münchner Aids-Hilfe

Schwerpunkte: 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.

Nachbarschaftshilfe

Die Seniorenvertretung im 19. Stadtbezirk

Die 13 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 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

Seniorenbeirat 19. Stadtbezirk Herr Arendt

Tel: 79 18 373

E-Mail: monika.arendt@web.de

Pflegedienste

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

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

Telefon: 62 00 02 22 Faxabruf: 62 00 02 23

Internet: www.muenchnerpflegeboerse.de

E-Mail: info@muenchnerpflegeboerse.de

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

Ambulante Pflegestation des Caritasvereins Solln e.V.

Grünbauerstr. 45 81479 München

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

Internet: www.solln.net/sozialeinrichtungen.html

E-Mail: info@solln.net

Träger: Caritasverein Solln e.V.

Einzugsbereich: Solln

Diakoniestation

Ambulanter Pflegedienst Martha Maria Pullach – Solln

Wolfratshauer Str. 99 81479 München

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

Internet: www.martha-maria.de

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

Träger: Martha-Maria Altenhilfe gGmbH

Einzugsbereich: Solln, Pullach

Evangelischer Sozialdienst der Andreaskirche

Walliser Str. 13 81475 München

Tel.: 75 77 77 Fax: 75 60 77

Internet: www.esd-m-fuerstenried.de

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

Träger: Evangelischer Sozialdienst e.V.

Einzugsbereich: Fürstenried, Forstenried, Solln und Neuried

ISB – Individuelle Senioren-Betreuung Olaf Nüsperling

Aidenbachstr. 30 81379 München

Tel.: 75 57 396 Fax: 79 11 606

Internet: www.amb-pflegedienst-muenchen.de

E-Mail: Olaf.Nuesperling@t-online.de

Träger: Privat

Einzugsbereich: Stadtbezirk 19

Boris Ambulanter Pflegedienst

Winterthurer Str. 3 – 5 81476 München

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

Internet: www.boris-pflegedienst.de

E-Mail: info@boris-pflegedienst.de

Träger: Privat

Einzugsbereich: Fürstenried und Umgebung

Ambulanter Pflegedienst Harmonie

Forstenrieder Allee 72 81476 München

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

Internet: www.harmonie-pflegedienst-muenchen.de

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

Träger: Privat

Einzugsbereich: Fürstenried, Forstenried, Solln, Thalkirchen

Pro Vitalis Häuslicher Pflegeservice

Forstenrieder Allee 140 f 81476 München

Tel.: 75 20 16 13 Fax: 75 20 16 15

Internet: www.provitalis-pflege.de

E-Mail: provitalisgmbh@web.de

Träger: Privat

Einzugsbereich: Stadtgebiet München

Ambulanter Pflegedienst Vera

Drygalski-Allee 117 81477 München

Tel.: 12 25 95 20

Internet: www.pflegedienst-vera.com

E-Mail: info@pflegedienst-vera.com

Träger: Privat

Einzugsbereich: Fürstenried, Forstenried, Solln, Thalkirchen

Katarina's Ambulanter Pflegedienst und Seniorenhilfe

Machtlfingerstr. 26 81379 München

Tel.: 78 58 79 29 Fax: 72 05 90 32

Mobil: 0172 72 38 365

E-Mail: krunic@freenet.de

Träger: Privat

Einzugsbereich: Obersendling, Solln

Pflegedienst Enders UG

Zennerstraße 19 81379 München

Tel.: 18 94 37 25 Fax: 18 94 37 27

Internet:

E-Mail: pflegedienst_enders@web.de

Träger: Privat

Einzugsbereich: Thalkirchen und angrenzende Stadtbezirke

RENAFAN GmbH – Ambulante Pflege am Isartor

Mannhardtstr. 6 80538 München

Tel.: 29 68 86

Internet: www.renafan.de

E-Mail: unterstuetzung-muenchen@renafan.de

Träger: Privat

Einzugsbereich: Stadtgebiet München

Ambulanter Pflegedienst München Süd

Garmischer Str. 211 81337 München

Tel.: 51 77 72 100

Internet: www.caritas-ambulanter-pflegedienst-muenchen-sued.de

E-Mail: ambulante-pflege-sued@caritasmuenchen.de

Träger: Caritas

Einzugsbereich: Stadtbezirk 19

Gruppen für pflegende Angehörige

Gruppen für pflegende Angehörige bieten die Möglichkeit, durch Gespräche, Erfahrungsaustausch und Fachinformationen den schwierigen und belastenden Pflegealltag besser zu bewältigen.

Die Teilnahme an einer solchen Gruppe ist sinnvoll, da dadurch seelischer und körperlicher Überforderung und sozialer Isolation vorgebeugt werden kann.

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

Die Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige

bietet jeden 2. Mittwoch im Monat von 16:00 – 18:00 Uhr in der Kistlerhofstr. 88 eine Gesprächsgruppe an. ➔ siehe Seite 11

Mutabor

Beratung und Behandlung nach Schlaganfall und
Schädelhirnverletzung e.V.

Tel.: 20 22 211 Fax: 20 22 650

Internet: www.mutabor.org/angebote/ambulante-intensivfoerderung/thea-mobil

E-Mail: beratung@mutabor.org

Krankengymnastik mobil

Richard Hell, Physiotherapeut

(Physiotherapie, manuelle Therapie, Bobath, Lymphdrainage)

Tel.: 75 07 53 16

E-Mail: wrhell@online.de

Fußpflege mobil

Prenda Deda

Mobil: 0157 85 63 23 36

Luise Hermann

Mobil: 0163 73 19 561

E-Mail: luisse_herrmann@gmx.de

„fahren & begleiten – Friedhofsbesuche“ der Evangelischen Altenheimseelsorge

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

Anmeldung mind. 3 Arbeitstage vorher

Herzog-Wilhelm-Str. 24 80331 München

Tel.: 51 56 78 87

E-Mail: edith.oexler@elkb.de

Internet: [www.evangelische-altenheimseelsorge-muenchen.de/
fahren-begleiten-friedhofsbesuche](http://www.evangelische-altenheimseelsorge-muenchen.de/fahren-begleiten-friedhofsbesuche)

Friedhofservice München (Initiative der Fa. VISPIRON AG)

Ehrenamtlich und kostenfrei zu einem Münchner Friedhof

Begleitung mit dem Pkw.

Tel.: 45 24 50 000

Internet: www.friedhofservice-muenchen.de

E-Mail: info@friedhofservice-muenchen.de

Münchner Rollstuhltaxi

Zoran und Wioletta Zoric

Tel.: 84 93 88 28

Mobil: 0152 27 36 29 80

Internet: www.fahrdienst-zoric.de

E-Mail: zoran@fahrdienst-zoric.de

Johanniter-Fahrdienst für Menschen mit Behinderung

Schäftlarnstr. 9

81371 München

Tel.: 19 214

Fax: 72 01 14 00

Internet: www.johanniter.de

www.johanniter.de/dienstleistungen/fahrdienste/behinderten-fahrdienst/behindertenfahrdienst-in-der-region-muenchen

Malteser-Fahrdienst

Bahnhofstr. 2 a

82166 Gräfelfing

Tel.: 85 80 80 30

Fax: 85 80 80 39

Internet: www.malteser-fahrdienst.de

E-Mail: fahrdienst.graefelfing@malteser.org

Mobiler Bücherhausdienst der Münchner Stadtbibliothek

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

Tel.: 48 098-32 21 Fax: 48 098-33 70

Internet: www.muenchner-stadtbibliothek.de

E-Mail: buecherhausdienst@muenchen.de

Bayerische Hörbücherei für Blinde, Seh- und Lesebeeinträchtigte e.V.

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

Lothstr. 62 80335 München

Tel.: 12 15 510

Internet: www.bbh-ev.org

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.

Tel.: 54 49 18 920

Internet: www.kmfv.de/einrichtungen-und-dienste/einrichtungssuche/einrichtung/bus-bahn-begleitservice-muenchen/show/index.html

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.

Ansprechpartnerin: Elisabeth Mauro

Mobil: 0160 97 23 11 81

E-Mail: elisabeth.mauro@malteser.org

Malteser Hilfsdienst e. V. München

Streitfeldstr. 19 81673 München

Tel.: 43 60 85 00 Fax: 43 60 85 19

E-Mail: Bistum.muenchen@malteser.org

Tagespflege

AB – Tagespflege GmbH

Boschetsrieder Str.1 81379 München

Tel.: 74 04 92 70 Fax: 89 99 64 81

E-Mail: info@ab-tagespflege.de

Träger: Privat

Einzugsbereich: München

Fahrdienst: ja

Tagespflege St. Josef

Luise-Kiesselbach-Platz 2 81377 München

Tel.: 74 147-155

E-Mail: jos.tagespflege@muenchenstift.de

Träger: Münchenstift GmbH

Einzugsbereich: Sendling, Giesing, Fürstenried

Fahrdienst: auf Anfrage

Seniorenzentrum Martha-Maria

Wolfratshauer Str. 101 81479 München

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

Internet: www.martha-maria.de

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

Träger: Martha-Maria Altenhilfe gGmbH

Einzugsbereich: Stadtgebiet München, Pullach

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

Hilfe bei Demenzerkrankung

Alzheimer Gesellschaft München e.V.

Josephsbergstr. 92 81673 München

Tel.: 47 51 85 Fax: 47 02 979

Internet: www.agm-online.de

E-Mail: info@agm-online.de

Die Alzheimer Gesellschaft München e.V. ist Ansprechpartner für Menschen mit Demenz und deren Angehörige.

Außerdem bieten wir spezielle Angebote wie z.B. Betreuungs- und Aktivierungsgruppen, Vermittlung und Begleitung von ehrenamtlichen Helfer*innen, Angebote für junge Demenzbetroffene und Menschen im frühen Stadium einer Demenz (AGMaktiv), Angehörigen-Gruppen sowie Fortbildungen und Vorträge.

Für Besuche und Beratungsgespräche wird um Terminvereinbarung gebeten.

Alten- und Service-Zentrum Solln – Forstenried ➔ siehe Seite 10

Angehörigentreff von Menschen mit Demenz:

Jeden 2. Mittwoch im Monat von 14.00 bis 15.30 Uhr

Außensprechstunde der Alzheimer Gesellschaft München e.V.:

Jeden 3. Dienstag im Monat ab 13.30 Uhr

Herterichstr. 58 81479 München

Terminvereinbarung unter Tel.: 75 07 54 70

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Regionalverband München

Fachstelle für pflegende Angehörige

Perlacher Str. 21 81539 München

Telefon: 12 47 344-181 Fax: 12 47 344-19

Internet: www.johanniter-muenchen.de

E-Mail: fachstelle-muenchen@johanniter.de

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

Fachstelle häusliche Versorgung ➔ siehe Seite 14

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

Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung (ISD)

Gedächtnisambulanz

Feodor-Lynen-Str. 17 81377 München

Tel.: 44 00-46 046 Fax: 44 00-46 040

Internet: isd.klinikum.uni-muenchen.de

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

Hilfe bei Demenzerkrankung

Bayerische Beratungsstelle für Seltene Demenzerkrankungen (BSD) wohlBEDACHT e.V. – Wohnen für dementiell Erkrankte

Höcherstr. 7 80999 München

Tel.: 81 80 209-30

Internet: www.wohlbedacht.de

www.wohlbedacht.de/demenz-krisendienst

E-Mail: info@wohlbedacht.de

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

Demenz-Krisendienst

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

„Carpe Diem“ München e.V.

Kleine Momente des Glücks

Hilfe bei Demenz und psychischen Problemen im Alter

Fachstelle für pflegende Angehörige

Candidplatz 9 81543 München

Tel: 20 00 767-0 Fax: 20 00 767-11

Internet: www.carpediem-muenchen.de

E-Mail: info@carpediem-muenchen.de



Palliativ- und Hospizversorgung

Klinik und Poliklinik für Palliativmedizin

am Klinikum der Universität München-Großhadern
in Kooperation mit dem Christophorus Hospiz Verein e.V. München
Marchioninstr. 15 81377 München
Tel.: 44 00 74 933 Fax: 44 00 74 949
Internet: www.palliativmedizin-muenchen.de
E-Mail: infopall@med.uni-muenchen.de

Palliativstation Krankenhaus Harlaching

Sanatoriumsplatz 2 81545 München
Tel.: 62 10 28 49 Fax: 62 10 28 51
Internet: www.klinikum-muenchen.de/krankenhaus/harlaching
E-Mail: palliativstation.kh@klinikum-muenchen.de

Palliativstation St. Johannes von Gott

am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder
Romanstr. 93 80639 München
Tel.: 17 97 29 16 Fax: 17 97 29 08
Internet: www.barmherzige-muenchen.de
E-Mail: palliativ@barmherzige-muenchen.de

Christophorus Hospizverein München

Effnerstr. 93 81925 München
Tel: 13 07 87-62 Fax: 13 07 87-53
Internet: www.chv.org
E-Mail: aufnahme-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
E-Mail: hospiz@barmherzige-muenchen.de

Hospizdienst DaSein e.V.

Beratung und ambulante Palliativversorgung

Karlstr. 55 80333 München

Tel.: 12 47 05 140 Fax: 124 70 51 25

Internet: www.hospiz-da-sein.de

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

Wohnen im Alter

Die Münchner Pflegebörse

gibt neben den Informationen zur stationären Versorgung - Auskunft über ambulante Pflegedienste in München Stadt und im Landkreis.

Bayerstraße 77 a Rgb. 80335 München

Telefon: 62 00 02 22 Fax: 62 00 02 23

Internet: www.muenchnerpflegeboerse.de

E-Mail: info@muenchnerpflegeboerse.de

Alten- und Pflegeheime

Evangelisches Pflegezentrum Sendling

Baierbrunner Str. 101 –103 81379 München

Tel.: 32 29 82 100 Fax: 32 29 82 199

Internet: www.aph-sendling.de

E-Mail: aph-sendling@im-muenchen.de

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

Sonderleistungen: beschützender Wohnbereich,
Service-Senioren-Wohnen

Haus St. Antonius

Filchnerstr. 42 81476 München

Tel.: 74 50 99-0 Fax: 74 50 99-40

Internet: www.caritas-altenheim-st-antonius-muenchen.de

E-Mail: st-antonius@caritasmuenchen.de

Träger: Caritasverband e.V.

Sonderleistungen: Kurzzeitpflege auch buchbar,
eingestreuete Tagespflege, offener Mittagstisch

Haus St. Elisabeth

Allgäuer Str. 34 81475 München
Tel.: 74 50 90 36 Fax: 74 50 90 21
Internet: www.stiftung-liebenau.de/pflege
E-Mail: elisabeth.muenchen@stiftung-liebenau.de
Träger: Liebenau Lebenswert Alter gemeinnützige GmbH

Kursana Domizil Pullach

Haus Georg
Wolfratshausener Str. 1 – 5 82049 Pullach
Tel.: 74 494-0 Fax: 74 494-104
Internet: www.kursana.de
E-Mail: kursana-pullach@dussmann.de
Träger: Kursana Care GmbH
Sonderleistungen: Beschützende Wohngruppe, Haustiere erlaubt

Kursana Villa München

Greinerberg 17 81371 München
Tel.: 13 92 880 Fax: 13 92 88 33
Internet: www.kursana.de
E-Mail: kursana-muenchen@dussmann.de
Träger: Kursana Seniorenvilla GmbH

Seniorenzentrum „Marie-Anne-Clauss“

Luganoweg 8 81475 München
Tel.: 79 08 610 Fax: 79 08 61 487
Internet: www.sz-mac.de
E-Mail: rezeption@sz-mac.de
Träger: Arbeiter Samariter Bund Stuttgart
Sonderleistungen: Beschützende Wohngruppe

Wohnen im Alter

Seniorenzentrum Martha-Maria

Wolfratshauer Str. 101 81479 München

Tel.: 72 76 500 Fax: 72 76 509

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

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

Träger: Diakoniewerk Martha-Maria Altenhilfe gGmbH

Sonderleistungen: Gerontopsychiatrischer Bereich

Betreutes Wohnen

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

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

Heimgebundene Wohnungen im Haus St. Elisabeth

Allgäuer Str. 34 81475 München

Tel.: 74 50 90-10 Fax: 74 50 90-21

Ansprechpartnerin: Andrea Peterknecht-Simoni

Internet: www.stiftung-liebenau.de/pflege

E-Mail: elisabeth.muenchen@stiftung-liebenau.de

Wohnungsanpassung

Beratungsstelle Wohnen

Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen zu Hause (KomZ Wohnen) – Stadtteilarbeit e.V.

Konrad-Zuse-Platz 11/1 81829 München

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

Internet: www.beratungsstelle-wohnen.de

E-Mail: konz@konz-wohnen.de

Bayerische Architektenkammer

„Beratungsstelle Barrierefreiheit“

Haus der Architektur

Waisenhausstr. 4 80637 München

Tel.: 13 98 80-80 Fax: 13 98 80-55

Internet: www.byak-barrierefreiheit.de

E-Mail: info@byak-barrierefreiheit.de

Weitere Wohnformen

Seniorentreff Neuhausen e.V.

Wohnen für Hilfe

Leonrodstr. 14 b 80634 München

Tel.: 13 92 84 19-20 Fax: 13 92 84 19-05

Internet: www.seniorentreff-neuhausen.de

E-Mail: wfh@seniorentreff-neuhausen.de

Vermittlung von Wohnpartnerschaften zwischen Senior*innen und jungen Menschen

Unterstützung für Zuhause

„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.

Rund ums Essen

Paritätischer Wohlfahrtsverband

Essen auf Rädern

Wiesenweg 5 82049 Pullach

Tel.: 32 70 812-109

Internet: www.paritaet-altenhilfe.de/de/altenpflege/leistungen/essen-auf-raedern-muenchen.php

E-Mail: ear-muenchen@paritaet-bayern.de

täglich warm oder Tiefkühlkost

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Schäftlarnstr. 9 81371 München

Tel.: 12 17 78 83

Internet: www.ihr-menueservice.de/juh/juh-muenchen

E-Mail: menueservice-joh@apetito.de

täglich warm oder Tiefkühlkost

Münchner Menüservice der Münchenstift GmbH

Kirchseeoner Str. 3 81669 München

Tel. 62 02 0-377 / -378

Internet: www.muenchenstift.de

E-Mail: menueservice@muenchenstift.de

Malteser Menüservice

Bahnhofstr. 2 a 82166 Gräfelfing

Tel.: 85 80 800 Fax: 85 80 80 19

Internet: www.malteser-graefelfing.de

www.malteser-muenchen.de

E-Mail: malteser.graefelfing@malteser.org

Tiefkühlkost

Bei Bedürftigkeit ist eine Übernahme der Kosten durch eine Malteser Sozial-Patenschaft möglich.

Bayerisches Rotes Kreuz

Perchtingerstr. 5 81379 München

Tel.: 23 73 140

Internet: www.essenaufraedern.brk-muenchen.de

E-Mail: EaR@brk-muenchen.de

Auch für den Stadtbezirk 19 zuständig

Tiefkühlkost

Menüservice der apetito AG in Kooperation

AWO München-Stadt Arbeiterwohlfahrt

Wildermuthstraße 88 80993 München

Tel.: 43 02 435

E-Mail: menueservice-awo@apetito.de

Internet: www.ihr-menueservice.de/awo-muenchen

Täglich warm oder Tiefkühlkost

Münchner Tafel

Schäftlarnstr. 10 81371 München

Tel. 0800 200 44 60

Internet: www.muenchner-tafel.de

E-Mail: info@muenchner-tafel.de

Hilft mit frischem Obst, Gemüse, Brot und weiteren Lebensmitteln.

Unterstützung für Zuhause

Hausnotruf

Arbeiter-Samariter-Bund	Tel.: 74 36 32 17
Bayerisches Rotes Kreuz	Tel.: 23 73 275
Hausnotruf-Zentrale	Tel.: 74 32 68 69
Johanniter-Unfallhilfe	Tel.: 72 01 161
Malteser-Hilfsdienst	Tel.: 0800 99 66 007

(Sozial-Patenschaft möglich)

Nachbarschaftshilfen / Hauswirtschaftliche Versorgung

Einrichtungen und Informationen zur hauswirtschaftlichen Versorgung finden Senior*innen und Angehörige über die Münchner Pflegebörse. Die Suche nach geeigneten Diensten kann entweder jederzeit über das Online-Portal durchgeführt werden oder telefonisch von Montag – Freitag von 09:00 – 12:00 Uhr erfolgen.

Telefon: 62 000 222

Fax: 62 000 223

Internet: www.muenchnerpflegeboerse.de

E-Mail: info@muenchnerpflegeboerse.de

Senioren-Nachbarschaftshilfe Fürstenried im ASZ Fürstenried

Züricher Str. 80 81476 München

Tel.: 75 95 511 Fax: 74 59 121

Internet: www.asz-fuerstenried.de

E-Mail: info@asz-fuerstenried.de

Träger: Evangelischer Sozialdienst e.V.

Nachbarschaftshilfe Obersending im ASZ Thalkirchen

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

Nachbarschaftshilfe St. Maria – Thalkirchen

Fraunbergstr. 5 81379 München
Tel.: 74 28 44-65 Fax: 74 28 44-15
E-Mail: maria-thalkirchen.muenchen@ebmuc.de
Träger: Pfarrei St. Maria – Thalkirchen

Nachbarschaftshilfe Solln e.V.

Emil-Dittler-Str. 21 81479 München
Vorstand: Hermann Vogel Tel. 48 02 309
Einsatzleitung: Dorothea Amberg, Tel. 0176 74 71 86 45
Internet: www.nhsolln.de
E-Mail: info@nhsolln.de

Nachbarschaftswerkstatt im ASZ Solln-Forstenried

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

Unterstützung für Zuhause

Senioren-Haushaltshilfe im ASZ Fürstenried

Züricher Str. 80 81476 München

Tel.: 75 95 511 Fax: 74 59 121

Internet: www.asz-fuerstenried.de

E-Mail: info@asz-fuerstenried.de

CareVita GbR

Konrad-Celtis-Str. 22 81369 München

Tel.: 20 24 47 55

Internet: www.care-vita.com

E-Mail: info@care-vita.com

Träger: Privat

Renafan GmbH – Ambulante Pflege am Isartor

Mannhardtstr. 6 80538 München

Tel.: 29 68 86

Internet: www.renafan.de

E-Mail: unterstuetzung-muenchen@renafan.de



Begegnung und Beteiligung

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

Kath. Pfarrei St. Ansgar

Gulbranssonstr. 30 81477 München
Tel.: 79 88 43 Fax: 74 99 75 79
Internet: www.st-ansgar-solln.de
E-Mail: St-ansgar.muenchen@ebmuc.de

Evang.-Luth. Apostelkirche München-Solln

Konrad-Witz-Str. 17 81479 München
Pfarramt: Bertelestr. 35
Tel.: 12 02 29 90 Fax: 12 02 29 912
Internet: www.solln-evangelisch.de
E-Mail: pfarramt.apostelkirche.m@elkb.de

Kath. Pfarrei Heilig Kreuz

Forstenrieder Allee 180 81476 München
Tel.: 74 52 92 90 Fax: 75 96 164
Internet: www.hl-kreuz-forstenried.de
E-Mail: hl-kreuz.forstenried@ebmuc.de

Kath. Pfarrei St. Joachim

Aidenbachstr. 110 81379 München
Tel.: 74 89 070 Fax: 74 89 07 29
Internet: www.stjoachim.de
E-Mail: st-joachim.muenchen@ebmuc.de

Kath. Pfarrei St. Karl-Borromäus

Genfer Platz 4 81476 München
Tel.: 74 55 800 Fax: 74 55 80 20
Internet: www.st-karl-borromaeus.de
E-Mail: St-Karl-Borromaeus.Muenchen@ebmuc.de

Kath. Pfarrei St. Maria Thalkirchen

Frauenbergplatz 5 81379 München
Tel.: 74 28 44-0 / -90 / -94 Fax: 74 28 44 15
Internet: www.mariathalkirchen.de
E-Mail: maria-thalkirchen.muenchen@ebmuc.de

Kath. Pfarrei St. Matthias

Appenzeller-Str. 2 81475 München
Tel.: 74 55 140 Fax: 74 55 14 20
Internet: www.st-matthias-muenchen.de
E-Mail: mail@st-matthias-muenchen.de

Evang.-Luth. Pfarramt Passionskirche

Kleinstr. 2 81379 München
Tel.: 72 31 353 Fax: 72 43 00 15
Internet: www.passionskirche.net
E-Mail: passionskirche.muenchen@t-online.de

Begegnung und Beteiligung

Kath. Pfarrei Wiederkunft des Herrn

Allgäuer Str. 40 81475 München
Tel.: 74 52 936 Fax: 74 52 93 73
Internet: www.wiederkunft-des-herrn.de
E-Mail: wiederkunft-des-herrn.muenchen@ebmuc.de

Evang.-Luth. Petruskirche

Stockmannstr. 45 a 81477 München
Tel.: 12 02 29 90 Fax: 79 11 957
Internet: www.solln-evangelisch.de
E-Mail: pfarramt.petruskirche.m@elkb.de

Kath. Pfarramt St. Johann Baptist

Grünbauerstr. 6 81479 München
Tel.: 74 98 45 0 Fax: 74 98 45 33
Internet: www.pfarrverband-solln.de
E-Mail: St-Johann-Baptist.solln@ebmuc.de

Sportvereine

TSV Forstenried

Graubündener Str.100 81475 München
Tel.: 74 50 24 52 Fax: 74 50 24 53
Internet: www.tsv-forstenried.de
E-Mail: info@tsv-forstenried.de

FC Hertha

Höglwörther Str. 219 81379 München
Tel.: 78 09 379 Fax: 78 56 229
Internet: www.fcherthamuenchen.de
E-Mail: geschaeftsstelle@fcherthamuenchen.de

TSV Solln

Herterichstr. 141 81476 München
Tel.: 79 17 941 Fax: 74 94 93 62
Internet: www.tsvsolln.de
E-Mail: info@tsvsolln.de

Forstenrieder Sport-Club e.V.

Kaltschmiedstr. 9 81476 München
Tel.: 21 55 23 840 Fax: 21 55 23 849
Mobil: 0160 70 52 208
Internet: www.forstenriedersc.de
E-Mail: info@forstenriedersc.de

Sonstige Treffpunkte

Seniorenclubs der Arbeiterwohlfahrt

Ortsverein München Süd

Treffpunkt: Gaststätte Freiland

Aidenbachstr. 86 81379 München

Clubleitung Tel. 78 58 78 62

Treffpunkt: Café Schmidhofer

Boschetsrieder Str. 118 81379 München

Clubleitung Tel: 79 15 398

Weitere Informationen: Elisabeth Oppenauer, Tel. 75 52 987

E-Mail: e.m.oppenauer@gmail.com

Über die Programme informieren die Clubleitungen

Cafeteria im Seniorenzentrum „Marie-Anne-Clauss“

Luganoweg 8 81475 München

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

Internet: www.sz-mac.de

E-Mail: rezeption@sz-mac.de

Bürgertreff Treff + Tee München Süd

Treffpunkt für Mütter, Väter, Kinder, Jung und Alt

Forstenrieder Allee 65 b 81476 München

Tel.: 75 59 373

Internet: www.treff-und-tee.de

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

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 Förderberatung, fachliche Unterstützung oder kostenfreie Fortbildungen für die eigenen Gruppentreffen erhalten. Über die Online-Datenbank des SHZ erhalten Sie einen Überblick über die bestehenden Selbsthilfegruppen.

Persönliche Beratung gibt es auch ohne Termin in unserer Beratungsstelle (Mo und Do 14.00 - 18.00 Uhr sowie Di und Mi 10.00 - 13.00 Uhr) oder telefonisch unter 532956-11.

Selbsthilfezentrum München

Westendstr. 68 80339 München

Tel.: 53 29 56-0 Fax: 53 29 56-41

Internet: www.shz-muenchen.de

E-Mail: info@shz-muenchen.de

Ehrenamt / Bürgerschaftliches Engagement

Freiwilligen-Zentrum München Süd

Königswieser Str. 12 81475 München

Tel.: 74 55 95-18

Internet: www.caritas-f-net.de

Begegnung und Beteiligung

Oma-Opa-Service im ev.-luth. Dekanat München

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

Tel.: 53 88 686-14

Internet: www.oma-opa-service.de

FöBE-Förderung Bürgerschaftlichen Engagements

Ringseisstr. 8 a 80337 München

Tel.: 59 98 90 87-0

Internet: www.foebe-muenchen.de

Stiftung Gute-Tat.de

Ridlerstr. 31 a 80339 München

Tel.: 45 47 50 04

Fax: 45 47 50 05

Internet: www.gute-tat.de

Tatendrang München – Freiwilligen-Agentur

Liebherrstr. 5 Rgb. 80538 München

Tel.: 45 22 411-0

Internet: www.tatendrang.de

Bezirksausschuss 19

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

Meindlstr. 14 81373 München

Tel.: 233-33 880

Fax: 233-33 885

Internet: www.ba19.de

E-Mail: bag-sued.dir@muenchen.de



Stoffwechsel

Donnersbergerstr. 32 80634 München
(Eingang Hirschbergstr.)
Tel.: 12 15 95-83
Internet: www.diakonia-stoffwechsel.de
E-Mail: stoffwechsel@diakonia.de

Weißer Rabe GebrauchtWarenHaus

Bavariastr. 30 – 36 80336 München
Neuer Standort voraussichtlich Januar 2021:
Drygalski-Allee 33 81477 München
Tel. 74 74 68-0
Internet: www.weisser-rabe.de
Mo – Fr 10.00 – 18.00 Uhr und Sa 10.00 – 16.00 Uhr

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
Geöffnet: jeden Samstag von 10.30 – 13.30 Uhr
und am 1. Mittwoch im Monat von 16.00 – 19.00 Uhr
für Menschen mit einem Bedürftigkeitsnachweis.
Spendenannahme zu den Öffnungszeiten.

Halle 2 – Das Gebrauchtwarenkaufhaus der Stadt München

Peter-Anders-Str. 15 81245 München

Günstiger Leben in München

Reparatur-Café im Bootshaus der NaturFreunde

Zentralländstr. 16 81379 München

Tel.: 20 15 777

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

natur-freunde-bezirk-muenchen/aktivitaeten/reparaturcafe

E-Mail: reparatur-cafe@nfbm.de

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.

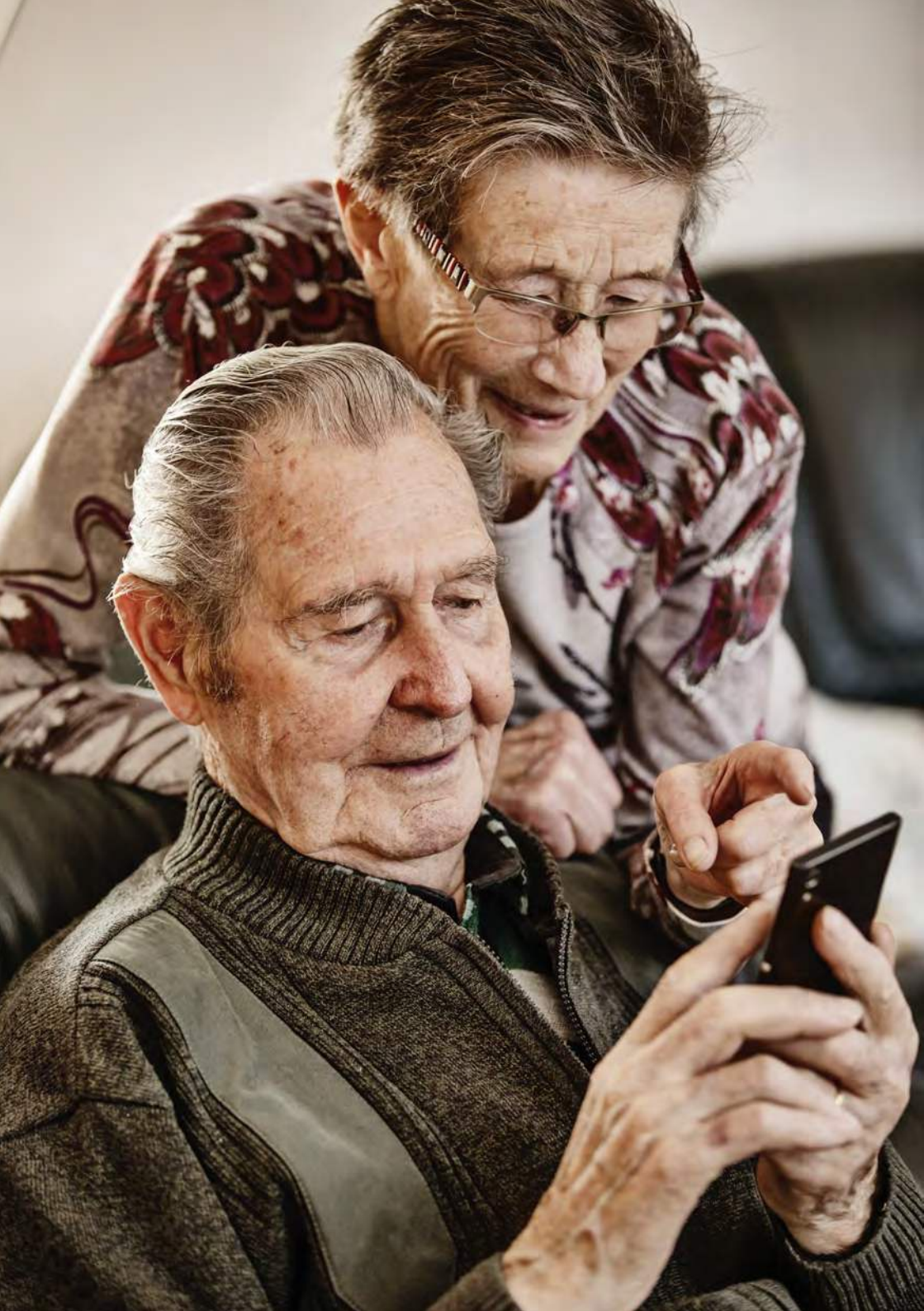
Broschüre „Günstiger leben in München“

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 überschreitet.

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



Notrufnummer

Polizei 110

Feuerwehr / Notarzt 112

Giftnotruf 19 240

Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117

(kostenlose bundesweite Hotline für nicht lebensbedrohliche Erkrankungen, ambulante ärztliche Hilfe außerhalb der Sprechzeiten, Vermittlung zum nächstgelegenen Bereitschaftsdienst)

Zahnärztlicher Notdienst 72 33 093

Bayerischer Blindenbund e.V.

Arnulfstr. 22, 80335 München

Internet: www.bbsb.org 55 98 80

Behindertenbeauftragter der LHM

Oswald Utz

Burgstraße 4, 80331 München

Internet: www.bb-m.info 233-24 452

E-Mail: externer.utz@muenchen.de Fax: 233-21 266

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

täglich von 9.00 – 24.00 Uhr 0180 65 53 000

Notrufnummer

München Info Sozial

die Suchmaschine für Soziales www.regsam.net
..... www.muenchen-info-sozial.de

Polizeiinspektion 29

Meglingerstr. 20 **78 501-0**
81477 München Fax: 78 501-128

Taxizentrale **21 610** oder **19 410**

Isar-Funk (Taxi) **450 540**

Telefonseelsorge

Evangelisch **0800 11 10 111**
Katholisch **0800 11 10 222**

**Ökumenischer Krisen-
und Lebensberatungsstelle** **22 00 41**

Fotonachweis

Adobe Stock: aletia2011 | Karin & Uwe Annas | Daisy Daisy | Ocskay Mark | LoloStock |
bilderstoeckchen

Ludwig Weidinger

REGSAM



© REGSAM
Stand: November 2020