

Ausgabe 2020/21

Treffpunkt ⁵⁵ plus



MÜNCHEN FÜR ALLE FÄLLE

Serviceummern und Webadressen
für Alter, Freizeit und Notfall

Mit freundlicher Unterstützung von:



MÜNCHENSTIFT



BONERT
Alten und Kranken
Pflege
089-92 77 13 13

Treffpunkt ⁵⁵
Pflegespezial

**Wir sind ein sozialer, pflegerischer
und medizinischer Dienstleister.**

Wir bieten kompetente und fürsorgliche
Unterstützung für hilfsbedürftige Menschen.



20 Jahre

Fachbereiche:

- **Ambulanter Pflegedienst**
- **Tagespflege**
- **Selbstbestimmtes Leben**
- **Ambulant Betreutes Wohnen**
- **Sozialdienst**

Münchner Pflege Team GmbH&Co.KG
Engelhardstr. 4
81369 München
info@muenchenpflege.de
www.muenchenpflege.de
Tel.:089/2035562-00

**-Ihre Versorgung
-Unser Auftrag**

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer sich persönlich in einer Notsituation befindet, rasch Hilfe für Angehörige und Freunde organisieren muss oder einfach nur eine Reise oder Freizeitaktivität plant, findet in unserem beliebten Serviceheft „München für alle Fälle“ (11. Auflage) immer griffbereit die passenden Telefonnummern und wichtige Webadressen. Und ganz neu ab Seite 18 in einem 10-seitigen Pflegespezial alle wichtigen Informationen rund um das Thema Pflege.



Carola Ostler
Herausgeberin Treffpunkt 55plus

INHALT

- 4** Daten & Kontakte, Eigene Einträge
- 10** Notfallnummern
- 11** Sicherheit, Diebstahl & Verlust
- 12** Öffentlicher Service & Beratung
- 14** Gesundheit & Krisenintervention
- 30** Leben & Pflege
- 35** Aktiv im Alter
- 36** Mobilität
- 38** Freizeit
- 39** Impressum
- 40** Großeltern & Enkel
- 42** Hund & Co.

Foto: Vuk Latinovic



Pflegespezial **5.18**

Daten & Kontakte

Eigene Adresse

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Tel: _____ Handy: _____

E-Mail: _____

Kontakt

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Tel: _____ Handy: _____

E-Mail: _____

Kontakt

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Tel: _____ Handy: _____

E-Mail: _____

Kontakt

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Tel: _____ Handy: _____

E-Mail: _____

Medizin & Versorgung

Hier finden Sie Platz für Ihre ganz persönlichen Daten, z.B. Rufnummern der Ärzte und Eintragungen für die nächsten Vorsorgeuntersuchungen.

■ Mein Hausarzt: _____ Tel. _____

■ Mein Facharzt: _____ Tel. _____

■ Mein Facharzt: _____ Tel. _____

■ Mein Facharzt: _____ Tel. _____

■ Mein Zahnarzt: _____ Tel. _____

■ Organspende-Ausweis-Nr.: _____

■ Allergien: _____

■ Bei Unfall bitte benachrichtigen: _____

■ Vorsorgevollmacht vorhanden: ja nein

■ Betreuungsverfügung vorhanden: ja nein

■ Patientenverfügung vorhanden: ja nein

Vorsorgeuntersuchungen

| Art der Untersuchung | Datum | Folgetermin |
|----------------------|-------|-------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Vorsorgeuntersuchungen

| Art der Untersuchung | Datum | Folgetermin |
|----------------------|-------|-------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Notfallnummern

| | |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Polizei | 110 |
| Feuerwehr, Rettungsdienst & Notruf (europaweit) | 112 |
| Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst | (089) 11 61 17 |
| Notruf-Fax für Gehörlose | (089) 192 94 |
| Giftnotruf München | (089) 192 40 |
| Zahnärztlicher Notdienst..... | (089) 724 01-496 |
| Sperr-Notruf (EC- und Kreditkarten) | 11 61 16 |
| Drogennotdienst (24 h) | (089) 54 90 86 30 |
| Familiennotruf | (089) 238 85 66 |
| Frauennotruf | (089) 76 37 37 |
| Hilfetelefon (Gewalt gegen Frauen) | (08000) 11 60 16 |
| Kanalwache (z.B. bei verstopften Gullys) | (089) 66 18 18 |
| Kleintierklinik (LMU) (Notfallnummer außerhalb der Sprechzeiten) ... | (0176) 18 82 88 82 |
| Störungsmeldung Kabel Deutschland | (0800) 526 66 25 |
| Störungsstelle Erdgas (SWM) | (089) 15 30 16 |
| Störungsstelle Fernwärme (SWM) | (089) 23 03 03 |
| Störungsstelle Strom (SWM)..... | (089) 381 01 01 |
| Störungsstelle Wasser (SWM)..... | (089) 18 20 52 |
| Telekom Kundenservice (Festnetz) | (0800) 330 10 00 |

| | |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Aktion Tier (Tierrettung München) | www.tierrettungmuenchen.de |
| Apotheken-Notdienst | www.aponet.de/notdienst |
| Familiennotruf..... | www.familien-notruf-muenchen.de |
| Hilfetelefon (Gewalt gegen Frauen) | www.hilfetelefon.de |
| Notruf Bayern | www.notruf112.bayern.de |
| Telekom Hilfe & Service | www.telekom.de/kontakt |
| Zahnärztlicher Notdienst | www.notdienst-zahn.de |

Sicherheit, Diebstahl, Verlust & Verbraucherschutz

Sofort reagieren ist wichtig. Hier finden Sie wichtige Kontakte für kritische Situationen und Präventionsangebote.

| | |
|----------------------------------------------------------|--------------------|
| Anwaltlicher Notdienst in Strafsachen | (0171) 532 81 04 |
| Bayerisches Landeskriminalamt (Kriminalprävention) | (089) 121 20 |
| Branddirektion, Katastrophen- & Zivilschutz | (089) 235 30 |
| Bundespolizei (Hotline) | (08006) 88 80 00 |
| Einspruch München (Rechtsambulanzen) | (089) 480 26 49 |
| Fundbüro | (089) 233-960 45 |
| Fundsachen S-Bahn & DB (59 Ct/Min. Festnetz) | (0900) 199 05 99 |
| Messie-Hotline | (089) 55 06 48 90 |
| Notfallambulanz für Gewaltopfer | (089) 21 80-730 11 |
| Polizeiinspektion Hauptbahnhof München | (089) 545 82 90 |
| Polizeipräsidium München (Bürgertelefon) | (089) 29 10-19 10 |
| Polizeipräsidium München (Opferberatung) | (089) 29 10-44 44 |
| Polizeipräsidium München (technische Beratung) | (089) 29 10-34 30 |
| Rechtsberatung (Bürger mit geringem Einkommen) | (089) 29 50 86 |
| Rechtshilfe für Ausländer*innen (Mo-Fr 10-17 Uhr) | (089) 85 63 75 21 |
| Service-Nummer „Vorbeugender Brandschutz“ | (089) 23 53-444 44 |
| Weißer Ring (Prävention & Opferberatung, 7-22 Uhr) | 11 60 06 |

| | |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Einspruch München (Rechtsambulanzen) | www.einspruch-muenchen.de |
| Feuerwehr München | www.feuerwehr.muenchen.de |
| H-TEAM e.V. (hilft Bürgern in Not) | www.h-team-ev.de |
| Polizei Bayern | www.polizei.bayern.de |
| Polizei München | www.polizei.bayern.de/muenchen |
| Polizeiliche Kriminalprävention | www.polizei-beratung.de |
| Rechtshilfe für Ausländer*innen | www.rechtshilfe-muenchen.de |
| Sperr-Notruf (EC- und Kreditkarten) | www.sperr-notruf.de |
| Verbraucherzentrale | www.verbraucherzentrale.de |

Öffentlicher Service und Beratung

| | |
|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| Abfallwirtschaftsbetrieb München (Infocenter)..... | (089) 233-962 00 |
| Agentur für Arbeit/Jobcenter..... | (0800) 455 55 00 |
| Allgemeine Auskünfte – Behördenhotline..... | (089) 115 |
| Sozialreferat (Servicetelefon)..... | (089) 233-968 33 |
| SWM Service-Center | (0800) 796 79 60 |
| Amt für Wohnen und Migration (Infotelefon)..... | (089) 233-400 01 |
| Amtsgericht München (Betreuungsgericht) | (089) 55 97-06 |
| Ausländerbehörde..... | (089) 233-960 10 |
| Behindertenbeauftragter der Bayer. Staatsregierung | (089) 12 61 27 99 |
| Behindertenbeauftragter der LH München..... | (089) 233-244 52 |
| Beratung Miet- und Wohnungsfragen..... | (089) 233-402 00 |
| Beratung zu Wohngeld und Mietzuschuss | (089) 233-492 50 |
| Betreuungsstelle | (089) 233-262 55 |
| Bezirk Oberbayern (Servicestelle) | (089) 21 98-21 01-0/-1/-2 |
| Bürgerberatung des Oberbürgermeisters | (089) 233-925 27 |
| Bürgerbüro im KVR | (089) 233-960 00 |
| Bürgertelefon Behinderung (BMAS) | (030) 221 91 10 06 |
| Bürgertelefon Rente (BMAS) | (030) 221 91 10 01 |
| Deutsche Post (Kundenservice)..... | (0228) 433 31 12 |
| Gleichstellungsstelle für Frauen | (089) 233-924 65 |
| Mieterbeirat der LH München..... | (089) 233-243 34 |
| Schuldner- u. Insolvenzberatung d. LH München..... | (089) 233-243 53 |
| Service-Telefon „Bei Anruf Licht“ | (089) 233-962 22 |
| Service-Telefon „Rein. Und Sauber“ | (089) 233-962 96 |
| Servicestelle der Bayerischen Staatsregierung | (089) 12 22 20 |
| Sozialdienst für Gehörlose (Fax) | (089) 233-428 39 |
| Sozialbürgerhaus Berg am Laim-Trudering-Riem | (089) 233-968 08 |
| Sozialbürgerhaus Giesing-Harlaching | (089) 233-968 07 |
| Sozialbürgerhaus Laim-Schwanthalerhöhe | (089) 233-968 01 |
| Sozialbürgerhaus Mitte..... | (089) 233-968 05 |

Öffentlicher Service und Beratung

| | |
|----------------------------------------------------------|----------------------------|
| Sozialbürgerhaus Neuhausen-Moosach | (089) 233-968 02 |
| Sozialbürgerhaus Nord | (089) 233-968-03 |
| Sozialbürgerhaus Orleansplatz | (089) 233-968 06 |
| Sozialbürgerhaus Pasing | (089) 233-968 04 |
| Sozialbürgerhaus Süd..... | (089) 233-968 00 |
| Sozialbürgerhaus Ramersdorf-Perlach | (089) 233-968 12 |
| Sozialbürgerhaus Schwabing-Freimann | (089) 233-968 11 |
| Sozialbürgerhaus Sendling-Westpark..... | (089) 233-968 09 |
| Städtische Bestattung | (089) 231 99 02 |
| Städtische Friedhöfe..... | (089) 231 99 01 |
| Standesamt München im KVR | (089) 233-960 60 |
| Standesamt München-Pasing..... | (089) 233-372 45 |
| Straßenreinigung, Winterdienst..... | (089) 233-612 01 |
| Versicherungsamt (Rentenantrag & Kontenklärung) | (089) 233-44 14-2/-3/-4 |
| Versicherungsamt (Rentenantrag & Kontenklärung) | (089) 233-372-04/-57 |
| Versicherungsamt (Auskünfte z. Rentenversicherung) | (089) 233-441-57/-67/-69 |
| Versicherungsamt (Auskünfte z. Rentenversicherung) | (089) 233-372-26/-58 |
| Versicherungsamt (Kranken- & Pflegeversicherung) | (089) 233-441 34 |
| Versicherungsamt (Kranken- & Pflegeversicherung) | (089) 233-372-26/-58 |
| Versicherungsamt (Beglaubigungen) | (089) 233-44 14-0/-2/-3/-4 |
| Zentrale Wohnungslosenhilfe..... | (089) 233-401 05 |

| | |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Abfallwirtschaftsbetrieb München (Wertstoffhöfe) | www.awm-muenchen.de |
| Arbeitsagentur | www.arbeitsagentur.de |
| Bezirk Oberbayern | www.bezirk-oberbayern.de |
| Branchenbuch München | www.muenchen.de/branchenbuch |
| Bundesregierung..... | www.bundesregierung.de |
| Deutsche Post..... | www.deutschepost.de |
| Freistaat Bayern | www.bayern.de |
| Portal der Stadt München..... | www.muenchen.de |
| Stadtwerke München (SWM) | www.swm.de |

Gesundheit & Krisenintervention

Ob Unfall, Krankheit, Todesfall oder Krisensituation, aber auch zur Information zu Vorsorge und Prävention, hier findet man schnell Hilfe und kompetente Beratung.

| | |
|----------------------------------------------------------|--------------------------|
| Alkohol- und Medikamentenberatung | (089) 233-472 24 |
| Ambulanter Hospizdienst (Caritas) | (089) 17 97 29-06 |
| Angehörige psychisch Kranker (Aktionsgemeinschaft) | (089) 502 46 73 |
| Anonyme Alkoholiker (Allg. Beratung)..... | (08731) 325 73-12 |
| Anonyme Alkoholiker (München)..... | (089) 55 56 85 |
| Apotheken Notdienst | (0800) 00 22 8 33 |
| ATOS Klinik München | (089) 20 40 00-0 |
| Bayerische Krebsgesellschaft | (089) 54 88 40-0 |
| Beratung für Schwule/Lesben | (089) 233-265 36/-235 33 |
| Beratungsstelle der Frauenhilfe München..... | (089) 35 48 30 |
| Bereitschaftsdienstpraxis Elisenhof | (089) 11 61 17 |
| Bereitschaftsdienstpraxis Schwabing | (089) 33 04 03 02 |
| Bereitschaftsdienstpraxis München-Süd | (089) 74 87 99 99 |
| Bereitschaftsdienstpraxis Neuperlach | (089) 67 33 99 33 |
| Bereitschaftsdienstpraxis Pasing..... | (089) 88 92 26-07/-08 |
| Blaues Kreuz München (Suchtkrankenhilfe)..... | (089) 38 88 88 73 |
| Blutspendedienst (BRK)..... | (0800) 119 49 11 |
| Chirurgische Klinik München-Bogenhausen..... | (089) 927 94-0 |
| Christophorus Hospizverein | (089) 130 78 70 |
| Deutsches Herzzentrum München | (089) 12 18-0 |
| Drogenberatungsstelle der Stadt München..... | (089) 233-472 00 |
| Evangelische offene Behindertenarbeit..... | (089) 12 66 11 60 |
| FGZ – FrauenGesundheitsZentrum | (089) 129 11 95 |
| FTZ – Frauentherapiezentrum – Vielfalten..... | (089) 41 11 19-420 |
| Gerontopsychiatrischer Dienst Nord | (089) 55 27 93 70 |
| Gerontopsychiatrischer Dienst Ost..... | (089) 691 48 02 |
| Gerontopsychiatrischer Dienst Süd | (089) 517 77 23 00 |

Gesundheit & Krisenintervention

| | |
|--------------------------------------------------------------|--------------------|
| Gerontopsychiatrischer Dienst West..... | (089) 59 99 15 60 |
| Gesundheit und Umwelt (Servicetelefon) | (089) 233-963 00 |
| Heckscher-Klinikum (Psychiatrie)..... | (089) 99 99-0 |
| Helios Klinik München Perlach..... | (089) 67 80 21 |
| Helios Klinik München-West (Pasing) | (089) 889 20 |
| Hospizdienst Da-Sein | (089) 124 70 51 40 |
| Hospizverein Ramersdorf (Perlach) | (089) 67 82 02 44 |
| Impfberatung | (089) 233-669 07 |
| Integrationsfachdienst (Hilfe für behinderte Menschen) | (089) 519 19-0 |

Advertorial

Gymnastik bei Osteoporose

Bei Osteoporose werden die Knochen instabil und zerbrechlich. Mit gezielter Gymnastik kann allerdings die Knochenmasse aufrechterhalten werden. Die Osteoporose Gesellschaft bietet ein entsprechendes Funktionstraining unter Anleitung von speziell ausgebildeten Therapeuten an. Um teilnehmen zu können, brauchen Patienten eine Verordnung vom Arzt. Dieser muss das Formular 56 für Funktionstraining ausfüllen, das der Patient dann unterschrieben zur Genehmigung bei der



Foto: Photographee.eu – Fotolia.com

Krankenkasse einreicht. Mit dem genehmigten Antrag geht es dann zum vereinbarten Beratungstermin.

**INFO: Osteoporose Gesellschaft München e.V.,
Luise-Kieselbach-Platz 2, 81377 München, Tel. 089/55 29 33 56,
www.osteoporose-muenchen.de**

Gesundheit & Krisenintervention

| | |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Johannes-Hospiz der Barmherzigen Brüder | (089) 17 95 93 10 |
| Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst | (089) 11 61 17 |
| Klinik Augustinum..... | (089) 70 97-0 |
| Klinik Thalkirchner Straße | (089) 51 47-60 10 |
| Klinikum Bogenhausen | (089) 927 00 |
| Klinikum Dritter Orden München | (089) 179 50 |
| Klinikum Fünfseenland Gauting (Fachklinik f. Psychiatrie)..... | (089) 89 35 80 |
| Klinikum Großhadern/Innenstadt (LMU) | (089) 44 00-0 |
| Klinikum Harlaching..... | (089) 621 00 |
| Klinikum Neuperlach..... | (089) 679 40 |
| Klinikum Rechts der Isar (TU) | (089) 414 00 |
| Klinikum Schwabing..... | (089) 306 80 |
| Krankenhaus der Barmherzigen Brüder..... | (089) 179 70 |
| Krankenhaus Neuwittelsbach (Fachklinik für Innere Medizin) | (089) 130 40 |
| Krankentransport | (089) 192 22 |
| Kreuzbund..... | (089) 59 08 37 77 |
| Krisendienst Psychiatrie (tgl. 9-24 Uhr) (20 Ct/Min. Festnetz) | (0180) 655 30 00 |
| Landesverband Schwerhörige und Ertaubte..... | (089) 63 85 69 01 |
| Maria-Theresia-Klinik (Fachklinik für Chirurgie)..... | (089) 720 70 |
| Med. Klinik Geriatrie (Diakoniewerk München - Maxvorstadt).. | (089) 21 22-421/-427 |
| Münchner Aids-Hilfe | (089) 54 33 30 |
| Münchner Bündnis gegen Depression..... | (089) 54 04 51 20 |
| Münchner Tafel | (089) 29 22 50 |
| Münchner Insel (Krisen- und Lebensberatung) | (089) 22 00 41 |
| Paracelsus-Klinik München | (089) 920 05-0 |
| Privatärztlicher Not- und Hausbesuchsdienst..... | (089) 55 55 66 |
| Projektverein | (089) 67 10 01 |
| Rotkreuzklinikum München (inkl. Frauenklinik) | (089) 130 30 |
| Sana Kliniken Solln Sendling..... | (089) 72 40 30 |
| Schön Klinik Harlaching (Orthopädie) | (089) 62 11 22 44 |

Gesundheit & Krisenintervention

| | |
|--------------------------------------------------------|------------------|
| Schön Klinik Schwabing (Neurologie)..... | (089) 36 08 70 |
| Sozialpsychiatrischer Dienst Stadtmitte | (089) 233-472 34 |
| SuchtHotline – SHM München (24 Std.) | (089) 28 28 22 |
| Telefonseelsorge (evangelisch)..... | (0800) 111 01 11 |
| Telefonseelsorge (katholisch) | (0800) 111 02 22 |
| TuSCH – Trennung & Scheidung (Frauen für Frauen) | (089) 77 40 41 |
| Urologische Klinik München – Planegg | (089) 856 93-0 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Angehörige psychisch Kranker (Aktionsgemeinschaft) | www.apk-muenchen.de |
| Anonyme Alkoholiker | www.anonyme-alkoholiker.de |
| Apotheken | www.apotheken.de |
| Blaues Kreuz München (Suchtkrankenhilfe) | www.blaues-kreuz-muenchen.de |
| Blutspendedienst (BRK) | www.blutspendedienst.com |
| Bundesministerium (Gesundheit) | www.bmg.bund.de |
| Evang. offene Behindertenarbeit München..... | www.oba-muenchen.de |
| Kassenärztliche Vereinigung Bayerns..... | www.kvb.de |
| Klinikum Großhadern/Innenstadt (LMU) | www.klinikum.uni-muenchen.de |
| Klinikum Rechts der Isar (TU)..... | www.mri.tum.de |
| Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation | www.kfh.de |
| Landesverband Bayern der Schwerhörigen und Ertaubten | www.schwerhoerige-bayern.de |
| München Klinik | www.muenchen-klinik.de |
| Münchner Bündnis gegen Depression | www.muenchen-depression.de |
| Münchner Insel (Krisen- und Lebensberatung) | www.muenchner-insel.de |
| Notdienstportal der Bayerischen Landes- apothekerkammer (BLAK) | www.lak-bayern.notdienst-portal.de |
| Privatärztlicher Notdienst..... | www.arzt-ruf.de |
| Telefonseelsorge | www.telefonseelsorge.de |

Treffpunkt ⁵⁵ plus Pflegespezial



Pflege in München

Manchmal ist es ein Unfall oder eine Erkrankung und plötzlich wird man selbst oder auch ein Angehöriger pflegebedürftig. Manchmal reichen die kleinen Hilfen von Freunden und Familie nicht mehr aus, um weiterhin allein leben zu können. Dann stellen sich viele Fragen: Wer berät mich? An wen wende ich mich, um Pflegeleistungen zu erhalten? Wo gibt es eine finanzielle Unterstützung? Was gibt es sonst noch alles zu beachten?

Allein in München gibt es derzeit fast 100 teil- oder vollstationäre Pflegeeinrichtungen mit einer Vielzahl unterschiedlicher Pflegeplätze und eine noch größere Anzahl an öffentlichen und privaten Dienstleistern für die Pflege in den eigenen Wänden. Hinzu kommen Beratungsstellen verschiedener Träger mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

In dieser Servicebroschüre und noch viel ausführlicher auf unserer Website www.treffpunkt55plus.de

geben wir Ihnen eine Hilfe zur Orientierung. Sie erhalten einen systematischen Überblick über die nötigen ersten Schritte und die grundlegenden Themen, die in einer Pflegesituation wichtig werden.

Im Folgenden erfahren Sie mehr zu den ersten Schritten bei Pflegebedürftigkeit:



Fotos: S. 19 – Sir_Oliver-Fotolia.com
S. 3+18 – Photographee.eu-Fotolia.com

- 1** Antragstellung
- 2** Begutachtung durch den MDK
- 3** Grad der Pflegebedürftigkeit
- 4** Pflegegrade
- 5** Leistungsarten: Pflegegeld und Pflegesachleistung
- 6** Hilfsmittel für die Pflege

Pflegespezial

1 Antragstellung

Benötigen Sie oder Ihr Angehöriger Unterstützung für die Pflege, stellen Sie einen Antrag auf Pflegeleistungen bei der Pflegekasse, bei der Sie oder die pflegebedürftige Person krankenversichert sind/ist. Sie können bei der Krankenkasse anrufen und

erhalten einen Antrag zugeschickt. Viele Kranken- bzw. Pflegekassen stellen auch Formulare online bereit. Bei einem Erstantrag haben Sie Anspruch auf eine Pflegeberatung innerhalb von zwei Wochen nach der Antragstellung, auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause oder in der Wohnung des pflegebedürftigen Angehörigen.

2 Begutachtung durch den MDK

Nachdem Sie den Antrag auf Pflegeleistungen gestellt haben, meldet sich ein Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK) bei Ihnen, um persönlich bei Ihnen bzw. Ihrem pflegebedürftigen Angehörigen vorbeizukommen. Bei Privatversicherten ist es ein Gutachter von MEDICPROOF. Ziel des Besuches ist, dass sich der Gutachter ein Bild über den Pflegebedarf macht und dabei den Grad der Pflegebedürftigkeit ermittelt. Daraus wird dann der Pflegegrad und Unterstützungsbedarf abgeleitet.

Es empfiehlt sich, diesen Termin gut vorzubereiten und als Angehöriger

bei diesem Gespräch persönlich mit dabei zu sein. Im Vorfeld sollten Unterlagen gesammelt und Beobachtungen notiert werden, wo es Schwierigkeiten gibt, den Alltag selbstständig zu bewältigen. Wichtig ist, dem pflegebedürftigen Angehörigen nahe zu legen, seine Hilfsbedürftigkeit nicht aus falscher Scham zu bagatellisieren.

Nach dem Termin leitet der Gutachter sein Pflegegutachten zur Prüfung an die Pflegekasse weiter. Diese ist verpflichtet, den Bescheid mit der Genehmigung oder Ablehnung eines Pflegegrads spätestens fünf Wochen nach der Antragstellung zu schicken. Im Falle der Ablehnung können Sie innerhalb von vier Wochen gegen die Entscheidung Widerspruch einlegen.



3 Kriterien der Begutachtung

Die Pflegeversicherung beurteilt die Pflegebedürftigkeit nach körperlichen, psychischen und kognitiven Fähigkeiten in folgenden sechs Bereichen:

1 Mobilität (z. B. wie selbstständig geht der Pflegebedürftige oder ändert seine Körperhaltung?)

2 Kognitive und kommunikative Fähigkeiten (z. B. wie orientiert er sich räumlich und zeitlich, beteiligt sich an Gesprächen?)

3 Verhaltensweisen und psychische Probleme (z. B. benötigt er Hilfe aufgrund von aggressivem oder ängstlichem Verhalten?)

4 Selbstversorgung (wie selbstständig versorgt er sich im Alltag selbst, z. B. bei Körperpflege, Essen und Trinken?)

5 Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen (z. B. braucht er Hilfe bei der Einnahme von Medikamenten oder bei dem Wechsel von Verbänden?)

6 Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte (z. B. wie selbstständig kann er den Tagesablauf planen und Kontakte pflegen?)

In den sechs Bereichen werden Punkte vergeben und nach der Bedeutung für den Alltag gewichtet, z. B. der Bereich „Selbstversorgung“ mit 40 Prozent oder der Bereich „Mobilität“ mit 10 Prozent. Je höher die Punktezahl, desto schwerwiegender die Beeinträchtigungen und höher der Pflegegrad.

Beratungs- und Fachstellen in München

In München gibt es eine Reihe von Beratungs- sowie Fachstellen. Die Beratungsstellen stehen älteren Menschen und Angehörigen zur Verfügung, wenn diese sich vorsorglich beraten lassen möchten oder wenn Unterstützung benötigt wird. Diese bieten Hausbesuche an, einige von ihnen haben auch inhaltliche Schwerpunkte, z. B. für ältere Migrantinnen und Migranten oder zum Thema Demenz.

Damit die Pflegebedürftigen auch in Abwesenheit ihrer Angehörigen gut versorgt sind, kann **ab Pflegegrad 2** einmal im Jahr eine sogenannte **Verhinderungspflege** in Anspruch genommen werden. Sie kann maximal 6 Wochen betragen und bei Bedarf auch mit einer **Kurzzeitpflege** verrechnet werden. Insgesamt besteht dadurch die Möglichkeit, jährlich 2.418 Euro als Ergänzung zum Pflegegeld zu beantragen.

Hinweis: Zudem kann man in Bayern 1.000 Euro Landespflegegeld pro Jahr erhalten.

Die Fachstellen für pflegende Angehörige bieten hingegen Unterstützung für Menschen, die in einer konkreten Versorgungs- und Pflegesituation Informationen und Hilfe benötigen. Neben kostenfrei-



er, neutraler und anonymen Beratung (per Telefon, Brief bzw. Mail oder persönlich in der Einrichtung oder als Hausbesuch) rund um die Themen Alter, Pflege und Demenz stehen vor allem Hilfs- und Entlastungsmöglichkeiten im Mittelpunkt, damit Pflegebedürftige möglichst lange in den eigenen vier Wänden bleiben können. Über die Beratung über Pflege- und Wohnformen sowie Fortbildungskurse hinaus werden z. B. Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige angeboten sowie Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz, Demenz helferkreise zur Entlastung von pflegenden Angehörigen oder Besuchs- und Begleitdienste für ältere Menschen.



Monika Pfaff von der Fachstelle für pflegende Angehörige bei der MÜNCHENSTIFT schildert typische Problematiken:

Die häusliche Pflege wird anfangs von vielen Angehörigen unterschätzt. Sie kommen

häufig erst in die Beratungsstelle, wenn sie den Anforderungen kaum noch gerecht werden. Es empfiehlt sich daher, sich möglichst frühzeitig in der Beratungsstelle zu informieren und persönlichen Rat zu suchen.

In einer persönlichen Sprechstunde ohne den Betroffenen können die Pflegenden ihre Situation schildern. Pflegende Angehörige sind häufig psychisch und körperlich enorm belastet und haben den Blick auf sich selbst verloren. Besonders bei der Pflege von Demenzkranken erleben wir bei den Angehörigen diese große

Belastung. Sie sind meist rund um die Uhr mit der Versorgung und Betreuung beschäftigt und stellen eigene Wünsche und Bedürfnisse völlig zurück. Es fällt ihnen zudem schwer, sich anderen Personen anzuvertrauen. Entlastungsangebote wie der stundenweise Einsatz von Demenz Helfern oder Angebote von Tagespflegen werden kaum angenommen.

Die Fachstelle begleitet pflegende Angehörige bei ihrer schweren Aufgabe, koordiniert Hilfsangebote, unterstützt bei der Beantragung von Leistungen durch die Pflegekasse. Dadurch entstehen häufig komplexe Fallbegleitungen, die über eine lange Zeit dauern können.

Pflegespezial

4 Pflegegrade

Die Ergebnisse der Begutachtung nach Punktwerten bilden sich in fünf Pflegegraden ab, abgestuft nach dem persönlichen Bedarf an Unterstützung und Pflege:

Pflegegrad 1

Hier werden Menschen berücksichtigt, die nicht viel Pflege, dafür aber Hilfe im Alltag benötigen. Damit soll ein möglichst langes selbstständiges Leben in den eigenen vier Wänden ermöglicht werden. Pflegebedürftige, die ihre Greif-, Steh- und Gehfunktion vollständig verloren haben, werden hingegen

grundsätzlich immer dem höchsten Pflegegrad 5 zugeordnet.

Da nicht nur körperliche, sondern auch psychische und kognitive Beeinträchtigungen in die Beurteilung einfließen, erhalten mittlerweile auch demenziell Erkrankte die gleichen Pflegeleistungen wie körperlich Pflegebedürftige.

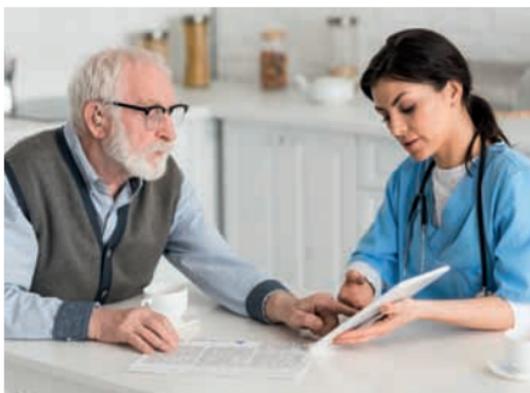


Foto: AdobeStock – Lightfield Studios

| Pflegegrad | Beeinträchtigung der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten | Punktwert |
|------------|----------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | gering | 12,5 - 26,9 |
| 2 | erheblich | 27,0 - 47,4 |
| 3 | schwer | 47,5 - 69,9 |
| 4 | schwerst | 70,0 - 89,9 |
| 5 | schwerst mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung | 90,0 - 100,0 |

5 Pflegegeld und Pflegesachleistung

Je höher der ermittelte Pflegegrad ist, desto höher sind die Leistungen, die von der Pflegekasse übernommen werden:

Ab Pflegegrad 2

Hier werden die Leistungen als Pflegegeld oder als Sachleistung ausgezahlt, die auch miteinander kombiniert werden können.

Zusätzlich gibt es einen Entlastungsbetrag für pflegende Angehörige. Über die Pflegesachleistung kommt ein ambulanter Pflegedienst zum Pflegebedürftigen nach Hause. Der Pflegedienst rechnet Pflegemaßnahmen (z. B. Hilfe beim Waschen oder Ankleiden), Hilfen im Haushalt (z. B. Einkaufen oder Kochen) und



Foto: AdobeStock – Julien Eichinger

pflegerische Betreuungsmaßnahmen direkt mit der Pflegekasse ab.

Pflegegeld

Pflegegeld erhalten Sie als Angehöriger oder als sonstige ehrenamtliche Pflegeperson, wenn Sie die häusliche Pflege übernehmen. Der Pflegebedürftige erhält das

Leistungen der Pflegekasse / Monat

| Pflegegrad | Pflegegeld | Pflegesachleistung | Entlastungsbetrag |
|------------|------------|--------------------|-------------------|
| 1 | – | – | 125 Euro |
| 2 | 316 Euro | 689 Euro | 125 Euro |
| 3 | 545 Euro | 1.298 Euro | 125 Euro |
| 4 | 728 Euro | 1.612 Euro | 125 Euro |
| 5 | 901 Euro | 1.995 Euro | 125 Euro |

Pflegespezial

Pflegegeld und bestimmt, wie das Geld für Pflege und Betreuung ausgegeben wird.

Achtung: Das Pflegegeld wird nur ausbezahlt, wenn regelmäßige Beratungsbesuche in Anspruch genommen werden. In den Pflegegraden 2 und 3 sind halbjährliche Beratungsbesuche und in den Pflegegraden 4 und 5 vierteljährliche Intervalle vorgeschrieben. Die Kosten übernimmt die Pflegekasse.

Entlastungsbetrag

Pflegebedürftige aller Pflegegrade haben Anspruch auf den Entlastungsbetrag. Dieser darf für Leistungen von zugelassenen Diensten zur Entlastung pflegender Angehöriger, wie z. B. Vorlesen, Spaziergehen, Tagespflege, Kurzzeitpflege, Putzhilfen oder Fahrdienste, verwendet werden.

Besonderheiten bei Pflegegrad 1

Als weitgehend selbstständig, geringfügig Pflegebedürftiger bei Pflegegrad 1 erhält man monatlich 125 Euro für Betreuung und Entlastung. Da Pflegesachleistungen durch einen Pflegedienst bei diesem Pflegegrad nicht von der Pflegekasse bezahlt werden, muss der Pflegebedürftige

diese Kosten bei Bedarf selbst übernehmen. Nur als Bewohner einer ambulant betreuten Wohngruppe werden Pflegehilfsmittel und Zuschüsse zur altersgerechten Wohnraumgestaltung bis zu 4.000 Euro im Jahr übernommen.

Besonderheiten ab Pflegegrad 2

Wurde die pflegebedürftige Person mit mindestens Pflegegrad 2 eingestuft, hat sie Anspruch auf Pflegesachleistungen für die Pflege durch einen häuslichen Pflegedienst oder die ambulante Versorgung in einer Einrichtung für Tagespflege oder Nachtpflege. Der Pflegedienst muss von der Pflegekasse anerkannt sein. Anstelle von Pflegesachleistungen kann auch Pflegegeld, zur häuslichen Pflege durch einen Angehörigen, beantragt werden. Pflegegeld und Sachleistung können auch kombiniert werden. Bis zu 40 Prozent der Sachleistung stehen für häusliche Betreuungsleistungen wie Vorlesen, Spaziergehen oder Entlastung für pflegende Angehörige (z. B. eine Putzhilfe) zur Verfügung. Werden die Sachleistungen nicht ganz ausgeschöpft, steht anteilig Pflegegeld zu. (Weitere Infos im Kasten auf S. 22)

6 Hilfsmittel für die Pflege

Die Pflegekasse übernimmt auch die Kosten für Pflegehilfsmittel, dazu gehören unter anderem Pflegebetten, Pflegerollstühle oder Hausnotrufsysteme. Volljährige Versicherte steuern zehn Prozent,

höchstens jedoch 25 Euro pro Pflegehilfsmittel bei. Zum Verbrauch bestimmter Pflegehilfsmittel, z. B. Bettschutzeinlagen oder Einmalhandschuhe, übernimmt die Pflegekasse Kosten bis zu einer Höhe von 40 Euro pro Monat, darüber hinausgehende Kosten müssen selbst bezahlt werden.



Foto: AdobeStock – Urupong

Hilfreiche Adressen und weiterführende Links

sowie ausführliche Informationen zu besonderen Themen wie z. B. Ambulante Pflege, Tages- und Nachtpflege, 24-Stunden-Betreuung, Stationäre Pflege, Entlastung für Angehörige, alternative Wohnformen und Demenz finden Sie auf unserer Website www.treffpunkt55plus.de

ALZHEIMER GESELLSCHAFT MÜNCHEN E.V.

Telefon 089 / 47 51 85
www.agm-online.de

DER JOHANNITER HAUSNOTRUF

Telefon 089 / 720 11-61
www.johanniter.de/hausnotruf

POLIZEIPRÄSIDIUM MÜNCHEN PRÄVENTION & OPFERBERATUNG

Telefon 089 / 29 10-44 44
www.polizei.bayern.de/muenchen

Mit uns den Alltag meistern!

Wir entlasten hilfs- und pflegebedürftige Menschen.

Rufen Sie an:
089 960 40 400



deinNachbar e.V.

info@deinnachbar.de
www.deinnachbar.de

Ihr Menüservice mit Herz



Jetzt das Kennenlern-
Angebot bestellen!

3 x Menügenuss
ins Haus für nur
5,69 € pro Menü

Auch online bestellbar unter:
www.ihr-menueservice.de/
awo-muenchen

- Leckere Menüs
in großer Auswahl
- Dazu Desserts,
Salate und Kuchen
- Umfangreiches Diät-
und Kostformangebot

Menüservice appetito AG in Kooperation mit:



AWO

München Tel. 0 89 – 430 24 35
Stadt

Menüservice appetito AG · Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine

Menü-Service – rund ums Jahr

Die Arbeiterwohlfahrt München bietet zur Alltagsunterstützung neben der ambulanten Pflege auch einen interessanten Menüservice an. Die Menükuriere liefern täglich an 365 Tagen eine leckere, warme Mahlzeit nach Hause, ob zur Urlaubszeit, ob im heißen Sommer oder im kalten Winter. Senioren, die nicht mehr kochen möchten, können den Menüservice nutzen – auch ohne vertragliche Bindung. Je nach Wunsch bringen Menükuriere das Mittagessen heiß oder für eine zeitlich unabhängige Planung auch tiefgekühlt ins Haus. Ob traditionell Herzhaftes, feine Verwöhn-Menüs, besonders Bekömmliches, Salate, Desserts oder Kuchen. Auch für spezielle Ernährungsanforderungen wie Unverträglichkeiten wird eine Menüauswahl angeboten. Natürlich lassen sich die Menüs auch online bestellen. Das Wunschmenü können die Senioren aus einem bebilderten Speiseplan



Foto: apetito – Rheine

mit täglich sechs verschiedenen Menüs von apetito auswählen. Da ist sicherlich für jeden Geschmack etwas dabei. Per Mausclick wird das Wunschmenü für einen bestimmten Tag bis 18 Uhr am Vortag oder bis zu vier Wochen im voraus ausgesucht und direkt bestellt.

INFO: Der Menüservice wird durch die apetito AG, Rheine, in Kooperation mit der AWO München-Stadt abgewickelt.
Tel. 089/430 24 35
www.ihr-menueservice.de/awo-muenchen

Leben und Pflege

Diverse Einrichtungen und Beratungsstellen in München bieten viele Tipps bei Alter und Pflegebedürftigkeit.

| | |
|------------------------------------------------------|---------------------|
| Alzheimer Gesellschaft München..... | (089) 47 51 85 |
| Alzheimer-Telefon (Dt. Alzheimer Gesellschaft) | (030) 259 37 95-14 |
| Arbeiter Samariter Bund (München/Oberbayern) | (089)743 63-0 |
| ASZ Allach-Untermenzing | (089) 17 11 96 90 |
| ASZ Altstadt | (089) 26 40 46 |
| ASZ Au | (089) 45 87 40 29 |
| ASZ Aubing | (089) 86 46 68 10 |
| ASZ Berg am Laim | (089) 43 43 13 |
| ASZ Bogenhausen | (089) 461 33 46 40 |
| ASZ Freimann..... | (089) 329 89 30 |
| ASZ Fürstenried..... | (089) 759 55 11 |
| ASZ Haidhausen..... | (089) 461 38 40 |
| ASZ Harlaching | (089) 699 06 60 |
| ASZ Isarvorstadt..... | (089) 232 39 88 40 |
| ASZ Kleinhadern-Blumenau | (089) 580 34 76 |
| ASZ Laim..... | (089) 57 50 14 |
| ASZ Lehel..... | (089) 452 16 41 01 |
| ASZ Maxvorstadt | (089) 41 11 84 40 |
| ASZ Milbertshofen | (089) 356 27 73 30 |
| ASZ Moosach | (089) 14 00 24 23 |
| ASZ Neuhausen..... | (089) 13 99 82 83 |
| ASZ Obergiesing..... | (089) 690 61 62 |
| ASZ Obermenzing | (089) 891 68 17 1 1 |
| ASZ Pasing | (089) 829 97 70 |
| ASZ Perlach..... | (089) 67 82 02 60 |
| ASZ Ramersdorf | (089) 673 46 87 90 |
| ASZ Riem | (089) 414 24 39 60 |
| ASZ Schwabing-Ost..... | (089) 308 81 89 |

Foto: WI



Investition in eine Seniorenimmobilie

Wer sein Kapital sinnvoll in einem Wachstumsmarkt anlegen möchte, könnte aktuell die Investition in eine Seniorenimmobilie ins Auge fassen. Eine Senioren- oder Pflege-Immobilie ist vergleichbar mit einer Eigentumswohnung. Der Unterschied besteht darin, dass sich die Appartements in einem privaten Pflegeheim befinden und der jeweilige Eigentümer nicht an Privatpersonen, sondern an den Betreiber der Senioren-Residenz vermietet. Die Mietdauer beträgt in den meisten Fällen über 20 Jahre. Der Betreiber kümmert sich dann um alle wichtigen Belange wie Bewohnerwechsel, Instandhaltung und Reparaturen.

Die Vorteile dabei: Mietsicherheit durch langfristigen Pachtvertrag, relativ niedriger Kaufpreis, kein Mieterkontakt – kein Verwaltungsaufwand, Vererbbarkeit und Möglichkeit zum Wiederverkauf durch Grundbuchsicherheit sowie Vorrang bei Bedarf. Außerdem kann man Steuervorteile nutzen. Wer sich für eine Seniorenimmobilie interessiert, findet bei den Experten von CARESOL erfahrene und spezialisierte Berater. Das Unternehmen kümmert sich – bundesweit – um alle Details, von der Projektauswahl über Finanzierungskonzepte bis hin zu Notar- und Besichtigungsterminen.

INFO: CARESOL, Tel. 07158/98 69 34
www.caresol.info

Leben und Pflege

| | |
|------------------------------------------------------------------|---------------------|
| ASZ Schwabing-West | (089) 30 00 76 60 |
| ASZ Sendling | (089) 77 92 54 |
| ASZ Solln-Forstenried | (089) 75 07 54 70 |
| ASZ Thalkirchen | (089) 74 12 77 90 |
| ASZ Untergiesing | (089) 66 11 31 |
| ASZ Westend | (089) 54 03 08 20 |
| ASZ Westpark..... | (089) 51 77 72-400 |
| Beratung für Ältere & Ang. (DAHOAM)..... | (089) 62 50 07 28 |
| Beratungsstelle für ält. Menschen & Ang. (BRK)..... | (089) 89 08 55 10 |
| Beratungsstelle für ält. Menschen & Ang. (Parität. Wohlf.) | (089) 242 07 78-208 |
| Beratung für alte Menschen & Ang. (Inn. Mission)..... | (089) 12 69 91-439 |
| Beratungsstelle für pfleg. Ang. (AWO | (089) 66 61 63 30 |
| Beratungsstelle Wohnen (Stadtteilarbeit e.V.) | (089) 357 04 30 |
| Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege | (089) 233-969 66 |

| | |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alzheimer Gesellschaft München | www.agm-online.de |
| ASB München | www.asb-muenchen.de |
| AWO München | www.awo-muenchen.de |
| BAGSO..... | www.bagso.de |
| BRK München..... | www.brk-muenchen.de |
| Caritas München..... | www.caritas-nah-am-naechsten.de |
| Diakonie Bayern..... | www.diakonie-bayern.de |
| Diakoniewerk (München-Maxvorstadt) | www.diakoniewerk-muenchen.de |
| Innere Mission München | www.im-muenchen.de |
| MÜNCHENSTIFT..... | www.muenchenstift.de |
| Münchner Pflegebörse | www.muenchnerpflegeboerse.de |
| Paritätischer Wohlfahrtsverband Bayern..... | www.paritaet-bayern.de |
| Geschäftsstelle des Patienten- und Pflegebeauftragten | www.patientenbeauftragter.bayern.de |
| Sozialservice-Gesellschaft des BRK..... | www.seniorenwohnen.brk.de |
| Stadtteilarbeit e.V. (Beratungsstelle Wohnen) | www.verein-stadtteilarbeit.de |



Alternative zum Pflegeheim

Wer in eine Situation kommt, in der ein selbstständiges Leben im Alltag nicht mehr mit vertretbarem Aufwand möglich ist, z.B. aufgrund von Altersschwäche, Demenz oder Unfalls, braucht eine Lösung für die Zukunft. Neben der Hilfe durch Familie und Bekannte können professionelle Pflegedienste und soziale Einrichtungen bei Grund- und Behandlungspflege sowie hauswirtschaftlicher Versorgung unterstützen. Wenn jedoch diese Unterstützung nicht mehr ausreicht, stellt die so genannte 24h-Betreuung zu Hause eine gute Alternative zum Pflegeheim dar. Leben dahoam

vermittelt eine zuverlässige Betreuungskraft aus einem EU-Land. Diese Betreuungskraft lebt bei der betroffenen Person zu Hause und kann z. B. als neues „Familienmitglied“ die gewünschte Unterstützung bei hauswirtschaftlicher Versorgung und Grundpflege leisten. Als Ansprechpartner in München und Umgebung steht Leben dahoam über die gesamte Vertragslaufzeit zur Verfügung und kann bei Problemen jederzeit vor Ort unterstützen.

**INFO: Leben dahoam,
Tel. 08142/466 46 62
www.leben-dahoam.de**

Leben und Pflege

| | |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Diakoniewerk (München-Maxvorstadt) | (089) 21 22-0 |
| Fachstelle Pflege (ehem. Heimaufsicht) | (089) 233-446 56 |
| Fachstelle für pfleg. Ang. (Caritas/Neuhausen-Moosach) | (089) 14 98 97 13 |
| Fachstelle für pfleg. Ang. (Caritas/Mü.-Nord) | (089) 31 60 63-10 |
| Fachstelle für pfleg. Ang. (Caritas/Mü.-West-Würmtal) | (089) 829 92 00 |
| Fachstelle für pfleg. Ang. (Malteser) | (089) 43 60 85 30 |
| Fachstelle für pfleg. Ang. (MÜNCHENSTIFT) | (089) 620 20-308/-317 |
| Münchner Pflegebörse | (089) 62 00 02 22 |
| Patienten- und Pflegebeauftragter (Geschäftsstelle) | (089) 540 23 39 51 |
| Pflegetelefon | (030) 20 17 91 31 |
| Sozialberatung Münchner Pflege Team (Westpark) | (089) 121 93 17 01 |
| Sozialservice-Gesellschaft des BRK | (089) 61 30 47-0 |
| Stiftung Pfennigparade | (089) 83 93-40 00 |
| VdK-Kreisverband München | (089) 890 83 20 |
| Wirtschaftliche Hilfen in Senioreneinrichtungen | (089) 233-68-319/-443 |



Mietse Chauffeurdienst

Gröbenzell und Umland

Tel. 08142 / 58 03 97

oder buchung@mietse-groebenzell.de

Weitere Infos unter: www.mietse-groebenzell.de

Diese wichtigen Rufnummern und Webadressen bieten Unterstützung für einen aktiven Alltag im Alter.

| | |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Aktivsenioren Bayern | (089) 22 22 37 |
| Alt hilft Jung Bayern | (0941) 460 73 74 |
| Beratungs- und Vernetzungsstelle rosa Alter .. | (089) 543 33-119/-120/-124 |
| Bürgertreff München Süd..... | (089) 75 50 93 96 |
| Carpe Diem e.V. | (089) 20 00 76 70 |
| Fachdienst für ältere MigrantInnen (Inn. Mission) | (089) 62 02 16 22 |
| Freiwilligen-Agentur Tatendrang | (089) 45 22 41 10 |
| Freiwilligenservice Ev.-Luth. Dekanat (Oma-Opa-Service)..... | (089) 538 86 86-14 |
| Job-Mentoring..... | (089) 122 21 97 60 |
| Lichtblick Seniorenhilfe | (089) 67 97 10 10 |
| Präventive Hausbesuche für ältere Menschen | (089) 233-683 58 |
| Selbsthilfezentrum München | (089) 53 29 56-0/-11 |
| Seniorenclub (Israelitische Kultusgemeinde München) | (089) 202 40 02 34 |
| Seniorenbeirat der LH München | (089) 233-211 66 |
| Seniorenbörse | (089) 29 16 24 77 |
| Seniorentreff Neuhausen | (089) 13 92 84 19-10 |
| SES – Senior Experten Service München..... | (089) 63 64 16 23 |
| Stiftung Gute-Tat.de..... | (089) 45 47 50 04 |
| ZAB e.V. – Zusammen aktiv bleiben..... | (089) 29 99 20 |

| | |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Aktivsenioren Bayern | www.aktivsenioren.de |
| Alt hilft Jung Bayern | www.alt-hilft-jung.de |
| Bundesministerium (Arbeit & Soziales) | www.bmas.de |
| Bundesministerium (Familie, Senioren, Frauen, Jugend) | www.bmfsfj.de |
| Ein Herz für Rentner e.V..... | www.einherzfuerrentner.de |
| Homosexualität im Alter | www.rosa-alter.de |
| Seniorenbörse | www.muenchner-seniorenboerse.de |
| Tauschring München (LETS) | www.tauschringmuenchen.de |

Mobilität

Diese Rufnummern und Serviceadressen helfen mobil zu bleiben. In Bayern, Deutschland, Europa und weltweit.

| | |
|----------------------------------------------|---------------------|
| ACE-Euro-Notruf | (0711) 530-34 35 36 |
| ACE-Info-Service | (0711) 530-33 66 77 |
| ADAC Info-Service | (0800) 510 11 12 |
| ADAC Medizinische Hilfe | (089) 76 76 76 |
| ADAC Pannenhilfe (Inland) | (089) 20 20 40 00 |
| ADAC Pannenhilfe (Ausland) | (089) 22 22 22 |
| ADAC Reisemedizin-Info | (089) 76 76 77 |
| Auswärtiges Amt Bürgerservice | (030) 50 00 20 00 |
| AvD-Notruf (Ausland) | (069) 660 66 00 |
| AvD-Notruf (Inland) | (0800) 990 99 09 |
| DB Servicenummer (20 Ct/Min. Festnetz) | (0180) 699 66 33 |

| | |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ADAC | www.adac.de |
| ADAC (wichtige Telefonnummern) | www.adac.de/kontakt |
| ADAC (Pannenhilfe online) | www.adac.de/hilfe |
| Auswärtiges Amt | www.auswaertiges-amt.de |
| Barrierefreie Reiseziele (Bayern) | www.bayern.by/erlebnisse/urlaub-fuer-alle/ |
| Deutsche Bahn | www.bahn.de |
| Flughafen München | www.munich-airport.de |
| Ladeatlas Bayern (Elektroauto) | www.ladeatlas.bayern |
| Meridian – BOB – BRB | www.meridian-bob-brb.de |
| Mobilitätsberatung (München – Gscheid mobil) | www.gscheid-mobil.de |
| MVG München | www.mvg.de |
| MVV München | www.mvv-muenchen.de |
| Regionalverkehr Oberbayern (Bus) | www.rvo-bus.de |
| S-Bahn München | www.s-bahn-muenchen.de |
| Zentralruf der Autoversicherer | www.zentralruf.de |

Mobilität

DB Mobilitätsservice – Planung

| | |
|-----------------------------------------------------|---------------------|
| barrierefreier Reisen (20 Ct/Anruf Festnetz)..... | (0180) 651 25 12 |
| Flughafen München (Flugauskunft) | (089) 975 00 |
| KFZ-Verwahrstelle | (089) 42 93 01 |
| KFZ-Zulassungsstelle und Fahrerlaubnisbehörde | (089) 233-960 90 |
| MVG-Hotline | (0800) 344 22 66 00 |
| MVV-Infotelefon..... | (089) 41 42 43 44 |
| S-Bahn München Kundendialog..... | (089) 20 35 50 00 |
| Taxi Isarfunk..... | (089) 45 05 40 |
| Taxizentrale..... | (089) 194 10/216 10 |
| Taxibeschwerden..... | (089) 233-451 74 |
| VCD Notruf..... | (0228) 965 42 30 |
| Verkehrspolizei München (Mobil im Alter) | (089) 62 16-36 16 |
| Zentralruf der Autoversicherer | (0800) 250 26 00 |



**Umzüge in München,
Deutschland
und in die Welt.**

- Privatumzüge
- Büro- und Gewerbeumzüge
- Überseeumzüge
- Containerumzüge u.v.m.

www.allround-umzuege.de

089 / 90 90 18 57 0

WohnmobilZurMiete.de

Bis zu 4 Personen
2.0 HDI / 150 PS / Euro 6
Klimaautomatik / EPS / RFK
Doppelbett / Hubbett
24" LED TV / USB / DVD
und vieles mehr...



Jetzt reservieren:
089 / 90 90 18 57-19

Freizeit

Die Stadt München bietet eine bunte Vielfalt an Möglichkeiten zum Aktivsein und Aktivbleiben.

| | |
|------------------------------------------------|--------------------|
| Bäder-Hotline (SWM)..... | (089) 23 61 50 50 |
| Bayerische Staatsbibliothek | (089) 286 38-23 22 |
| Bayerische Staatstheater (Kartenverkauf) | (089) 21 85 19 60 |
| Bayerische Volkssternwarte München | (089) 40 62 39 |
| Behinderten-Sportverein München | (089) 725 07 25 |

| | |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Allianz Arena..... | www.allianz-arena.com |
| Bäder Stadtwerke München..... | www.swm.de/privatkunden/m-baeder |
| Bayerische Staatstheater (Kartenverkauf) | www.staatstheater.bayern.de/zentraler-kartenverkauf |
| Behindertensportverein München | www.bsv-muenchen-ev.de |
| Besucherpark am Flughafen | www.munich-airport.de/besucherpark |
| Bürgertreff München Süd..... | www.treff-und-tee.de |
| Deutsches Theater | www.deutsches-theater.de |
| Evang. Bildungswerk München | www.ebw-muenchen.de |
| Gasteig..... | www.gasteig.de |
| Hi-Sky Riesenrad..... | www.hi-sky.de |
| Kleingartenverband | www.kleingartenverband-muenchen.de |
| Metropoltheater | www.metropoltheater.com |
| Münchner Bildungswerk | www.muenchner-bildungswerk.de |
| Münchner Stadtbibliothek..... | www.muenchner-stadtbibliothek.de |
| Münchner Schachakademie..... | www.mucschach.de |
| Münchner Volkshochschule..... | www.mvhs.de |
| Olympiapark München | www.olympiapark.de |
| Pasinger Fabrik | www.pasinger-fabrik.de |
| Pinakotheken | www.pinakothek.de |
| Seniorenport im BLSV | www.blsv.de/blsv/sportwelten/sport-der-aelteren |
| Tierpark München | www.hellabrunn.de |

| | |
|----------------------------------------------------------|-----------------------|
| Botanischer Garten..... | (089) 17 86 13-10/-16 |
| Deutsches Theater..... | (089) 552 34-0 |
| Evangelisches Bildungswerk München..... | (089) 552 58 00 |
| Freiwilligenzentren Caritas-f-net | (0800) 000 58 02 |
| Gasteig (Zentrale)..... | (089) 48 09 80 |
| Literaturhaus..... | (089) 291 93 40 |
| Metropoltheater..... | (089) 32 19 55 33 |
| Mobiler Mediendienst (Medienmobil Stadtbibliothek) | (089) 649 13 82 13 |
| Monacensia | (089) 41 94 72-0 |
| München Ticket..... | (089) 54 81 81 81 |
| Münchner Gästeführer Verein (MGV) | (089) 17 07 72 |
| Münchner Kreis für Volksmusik, Lied und Tanz | (089) 98 88 87 |
| Münchner Seniorenakademie (Münchner Bildungswerk)..... | (089) 545 80 50 |
| MVHS Zentrale (Anmeldung)..... | (089) 480 06-62 39 |
| Pasinger Fabrik..... | (089) 82 92 90-79 |
| Stadt-Information im Rathaus (München-Info)..... | (089) 22 23 24 |
| Stadtarchiv..... | (089) 233-03 08 |
| Stattreisen München..... | (089) 54 40 42 30 |
| Tierpark München | (089) 62 50 80 |
| Touristeninformation München..... | (089) 233-965 00 |
| Weis(s)er Stadtvogel München | (089) 203 24 53 60 |
| Zentralbibliothek im Gasteig | (089) 480 98-33 13 |

IMPRESSUM

Verlag: VIOS Medien GmbH, Waldstr. 26, 82194 Gröbenzell, Tel. 08142-66 78 84,
 Fax: 08142-66 78 85, info@vios-medien.de, www.vios-medien.de, www.treffpunkt55plus.de

Redaktion: Carola Ostler (v.i.S.d.P.), Daniel Holmer, Monica Fauss

Gestaltung: Harald Fürst, www.dual-concept.de, Druck: WIRmachenDRUCK GmbH Backnang

Der Verlag übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit der Eintragungen und haftet nicht für mögliche Irrtümer oder daraus entstehende Schäden.

Alle Rechte vorbehalten. Bild- und Textveröffentlichungen
 (auch auszugsweise)nur mit Genehmigung des Verlages.



Großeltern & Enkel

Hier finden Großeltern Telefonnummern und viele Tipps für gemeinsame Ausflüge und Erlebnisse mit Enkelkindern.

| | |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Bavaria Filmstadt | (089) 64 99 20 00 |
| Büro der Kinderbeauftragten | (089) 233-497 45 |
| DAV Kletter- und Boulderzentrum München-Süd | (089) 18 94 16 30 |
| DAV Kletter- und Boulderzentrum München-Nord | (089) 215 47 05 41 |
| Deutscher Kinderschutzbund München | (089) 55 53 59 |
| Die Stadtdetektive | (089) 27 37 56 37 |
| Elterntelefon | (0800) 111 05 50 |
| Infofon (Beratungstelefon von Jugendlichen für Jugendliche) | (089) 121 50 00 |
| Jugendinformationszentrum | (089) 55 05 21 50 |
| Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer) | 11 61 11 |
| Kinder- und Jugendmuseum | (089) 54 04 64 40 |
| Kindertagesbetreuung | (089) 233-498 00 |
| Kita Servicetelefon | (089) 233-96775 |
| KJR Spielstadt Maulwurfshäuser | (089) 670 11 31 |
| Kletterwald München Grünwald | (089) 88 90 23 55 |
| Leo 61 – PA/SPIELkultur | (089) 38 33 83 10 |
| Marionettentheater Bille | (089) 150 21 68 |
| Münchner Marionettentheater | (089) 26 57 12 |
| Münchner Theater für Kinder | (089) 59 54 54 |
| Münchner Wald Kletterwald Vaterstetten | (08106) 999 11 90 |
| MIXT Kinderkunsthäuser | (089) 33 03 57 70 |
| Pflegeeltern (Stadtjugendamt) | (089) 233-200 01 |
| Polizeipräsidium München (Jugendtelefon) | (089) 29 10-44 61 |
| Schauburg Kinder- und Jugendtheater | (089) 233-371 55 |
| Sea Life München (20 Ct/Min. Festnetz) | (01806) 66 69 01 01 |
| Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München | (089) 588 03 03 11 |
| Theater in der Au e.V. | (089) 44 11 84 34 |
| Walderlebniszentrum Grünwald | (089) 649 20 99 |

| | |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aqua & Soul Familienbäder | www.aqua-soul.de |
| Bavaria Filmstadt | www.filmstadt.de |
| Besucherpark am Flughafen | www.munich-airport.de/besucherpark |
| BMW Welt München..... | www.bmw-welt.com |
| Bundesinitiative Grosseltern (BIGE)..... | www.grosselterninitiative.de |
| Deutscher Kinderschutzbund | www.kinderschutzbund-muenchen.de |
| Die Stadtdetektive (Stadtführungen für Kinder) | www.stadtdetektive.com |
| Evang. Familien-Bildungsstätte (Elly) | www.efbs-muc.de |
| Freizeitpark Ruhpolding | www.freizeitpark.by |
| Grosseltern AG | www.grosseltern.de |
| Gut Aiderbichl | www.gut-aiderbichl.com |
| Haus der Familie (Kath. Familienbildungsstätte) | www.hausderfamilie.de |
| Infonon (Beratungstelefon von Jugendlichen für Jugendliche)..... | www.1215000.de |
| Jugendinformationszentrum München (JIZ) | www.jiz-muenchen.de |
| Kinder- und Jugendmuseum | www.kindermuseum-muenchen.de |
| Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer) | www.nummergegenkummer.de |
| Kinderportal (LH München)..... | www.pomki.de |
| Leihgroßeltern | www.oma-opa-service.de |
| MIXT Kinderkunsthaut | www.kinderkunsthaut.de |
| Münchner Ferienpass | www.muenchen.de/ferienpass |
| Münchner Familienwegweiser | www.muenchen.de/familienwegweiser |
| Münchner Marionettentheater | www.muema-theater.de |
| Münchner Theater für Kinder..... | www.mtfk.de |
| Schauburg (Kinder- und Jugendtheater) | www.schauburg.net |
| Stattreisen (Kinderführungen) | www.stattreisen-muenchen.de |
| Stiftung Ambulantes Kinderhospiz | www.kinderhospiz-muenchen.de |
| Taschenphilharmonie (Klassik für Kinder) | www.die-taschenphilharmonie.de |
| Zu Hause Gesund Werden (Kinder)..... | www.zu-hause-gesund-werden.de |

Hund & Co.

| | |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Aktion Tierrettung München e.V. (14 Ct/Min. Festnetz) | (01805) 84 37 73 |
| Bund gegen Missbrauch der Tiere..... | (089) 38 39 52 13 |
| Freundeskreis betagter Tierhalter (Bundesverband Tierschutz) | (02841) 252 44 |
| Hundesteuer Anmeldung | (089) 233-281 18 |
| Kleintierklinik (LMU) | (089) 21 80-26 50 |
| Tierklinik Germering..... | (089) 84 10 22 22 |
| Tierklinik Ismaning..... | (089) 54 04 56 40 |
| Tierklinik Oberhaching | (089) 63 89 30 20 |
| Tierschutzverein München | (089) 921 00 00 |

| | |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Hunde-Seniorendorf (Sonnenhof) | www.sos-projects.de |
| Hunde in München | www.muenchen.de/hunde |
| Kleintierklinik (LMU) | www.med.vetmed.uni-muenchen.de |
| Tierfriedhof München | www.tierfriedhof-muenchen.de |
| Tierheimhelden | www.tierheimhelden.de |
| Tierklinik Germering | www.tk-germering.de |
| Tierklinik Ismaning..... | www.tierklinik-ismaning.de |
| Tierklinik Oberhaching..... | www.tierklinik-oberhaching.de |
| Tierschutzverein München..... | www.tierschutzverein-muenchen.de |

Wenn Frauchen's Rente

**nicht
für beide reicht**

Telefon: 01577 - 3819696
www.tiertafelmuenchen.de
Spendenkonto: DE31 7002 0500 0009 8989 00





Betreutes Wohnen

Für Menschen mit Behinderung und Pflegebedarf
in München, Germering und Umgebung

Kontakt: 089-92 77 13-13

www.bonert-pflege.de

Ambulante Pflege • 24 Stunden Pflege • Behinderten Pflege

Pflege und Betreuung zu Hause

kompetent und menschlich





Hilfe für die Pflege zu Hause



- **Ambulante Pflege**
- **Menü-Service**
- **Kurzzeitpflege**
- **Tagespflege**

Info: 089 62020-300

www.muenchenstift.de/pflegezuhause