

A close-up portrait of a middle-aged man with short, slightly graying hair, looking directly at the camera with a slight smile. He is wearing a dark blue denim shirt. The background is a blurred, geometric pattern in shades of blue and green.

Beglückend: Freiwilliges Engagement

Hans Sigl: Sich einlassen • Stiftung ermöglicht Malgruppe im beschützenden Bereich •
Bilderspende und Kunstausstellungen erfreuen Bewohner*innen und Mitarbeitende



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

in dieser Ausgabe unseres Magazins steht einmal nicht die Corona-Pandemie im Mittelpunkt. In unseren Häusern wurden mittlerweile alle, die es wünschten, geimpft und unser engmaschiges Sicherheitsnetz inklusive regelmäßiger eng getakteter Tests ermöglicht es, bei nachgewiesenen Infektionen schnell zu reagieren.

Lassen Sie mich in diesem Zusammenhang etwas zur öffentlichen Diskussion kritisch anmerken: Der Vorwurf in der ersten Infektions-Welle Anfang letzten Jahres lautete, dass Altenheimbewohner*innen vereinsamen würden, obwohl wir mit viel persönlichem Engagement, mit künstlerischen Darbietungen vor den Häusern und dem Einsatz von Tablets für die Kommunikation mit den Liebsten daheim reagiert haben. Anschließend wurden weitere Kontaktmöglichkeiten mit Freunden und Verwandten geschaffen, die allerlei aufwändige Schutzmaßnahmen voraussetzen: Schnelltests, sichere Besuchsbereiche, Besuche nur für Einzelne nach vorheriger Anmeldung inklusive Dokumentation usw. So können wir das Infektionsgeschehen in den Häu-

sern tatsächlich kontrollieren. Dennoch lassen sich – wie überall – nicht alle Gefahren ausschließen: Besucher*innen, Handwerker*innen oder Mitarbeitende tragen Viren ins Haus und auch Bewohner*innen sind manchmal bei Kontakten außerhalb des Hauses unvorsichtig oder sie handeln aufgrund demenzieller Beeinträchtigungen unbedacht.

Ich empfinde deshalb die wiederholt geäußerte Unterstellung, dass auftretende Infektionen in Altenheimen auf fehlerhaftes oder schlampiges Verhalten der Heime zurückzuführen seien, unredlich. Gleiches gilt für den unerhörten Vorwurf des Bundesfinanzministers Scholz, dass in Heimen zu wenig getestet würde. Das ist so weit weg von der Realität, dass ich mich nur wundern und ärgern kann.

Nun wünsche ich Ihnen aber viel Freude bei der weitgehend coronafreien Lektüre!

Ihr
Siegfried Benker

INHALT

- 4 Panorama: Veranstaltungs- und Video-Tipps u. a.
- 6 Fokus: Das Ehrenamt ist vielseitig
- 9 Portrait: Hans Sigl
- 10 Wohnen und Pflege: Stiftung ermöglicht Malkurse u. a.
- 13 Kultur: Internationales Flair u. a.
- 14 Aktuell bei der MÜNCHENSTIFT:
Bilderspende für Haus St. Josef u. a.
- 15 Veranstaltungen: Digitalisierung
des Programms startet
- 16 Häuser
- 13 Impressum

Buch- und
Video-Tipps
(siehe Seite 5)



Kunsausstellungen und Malkurse gehören in den MÜNCHENSTIFT-Häusern zum Programm. Gerade in Pandemiezeiten sorgen sie für wohlthuende Auszeiten und beglückende Momente (siehe Seite 10 sowie Seite 12, 13 und 14).



Roxana Alt



Claudia Beil, Ehrenamtskoordinatorin



Elisabeth Träder



Karin Semar

EHREN-AMT

bei der
MÜNCHENSTIFT



Benedikt Biedermann



Marlies von Holzwede



Stefanie Kelly, Ehrenamtskoordinatorin



Anna Strietzel



KUNST TUT GUT

Das Duo „Hochformat“ gehört zu den Künstler*innen, die mit ihren Auftritten in Höfen und Gärten den MÜNCHENSTIFT-Bewohner*innen ganz besondere Höhepunkte bieten. Denn gerade in der Pandemie ist es wichtig, den Menschen ein abwechslungsreiches Kulturprogramm zu bieten. Hierfür werden seit dem Frühjahr 2020 neue Wege beschritten (siehe Seite 14 und 15 sowie MÜNCHENSTIFT Online-magazin (www.muenchenstift.de)).



VIDEO

ZOOBESUCH. Über virtuelle Führungen des Münchner Tierparkdirektors Rasem Baban durch den menschenleeren Zoo während der coronabedingten Schließungen freuen sich die Bewohner*innen der MÜNCHENSTIFT. Auch die Leser*innen des MÜNCHENSTIFT Magazins können sich jetzt diese Freude von zu Hause aus erfüllen (<https://youtu.be/tBZMgw5suPg>).

WUSSTEN SIE SCHON?

100 kg Honig

haben die Bienen im Haus an der Rümmanstraße 2020 produziert.

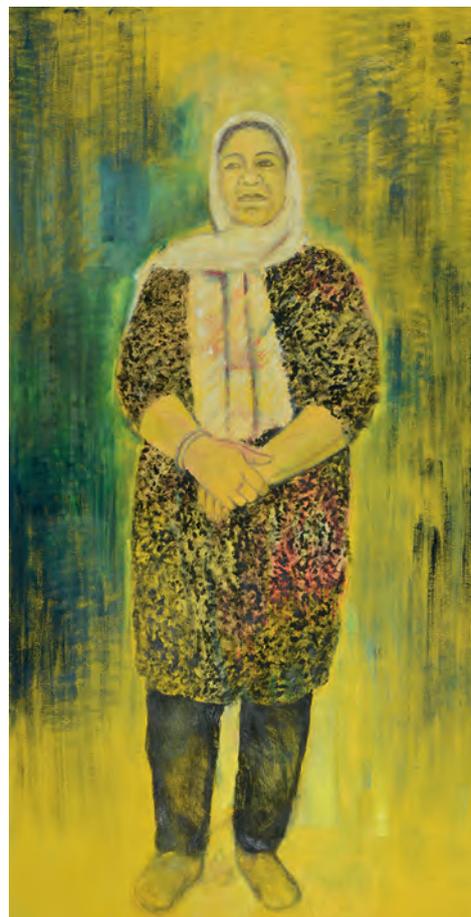
HÖRZEIT – RADIO WIE FRÜHER



In dem Audiomagazin für Menschen mit Demenz im Radiostil der 1950er Jahre geht es um das Reisen. In den 1950er Jahren entdeckten die Deutschen das Reisen. Ob Sonne,

Strand und Spaghetti oder Berge, Bier und Burgen – die Reisewelle rollte. Die CD „Hörzeit – Radio wie früher“ erzählt von schönen Ferienerlebnissen und dem Unterwegssein. Da bei Menschen mit Demenz die Erinnerung nicht mehr über kognitive Reize, sondern über Emotionen geht, setzt das Magazin bekannte Musikstücke, Sprichworte oder Abzählreime ein. Die Moderation auf der Basis von Kommunikationstechniken der Validation zeigt echte und tiefe Wertschätzung, nimmt die Menschen mit ihren Gefühlen und Gemütszuständen ernst und überfordert sie nicht mit zu vielen Informationen. *Hörzeit – Radio wie früher*, Verlag medhochzwei, Audio-CD, 24,99 Euro

STARKE FRAUEN



Am 8. März findet der Weltfrauentag statt, an dem Frauen auf der ganzen Welt auf die noch immer herrschenden Ungerechtigkeiten aufmerksam machen. Die Geschichten und Lebenswerke inspirierender Frauen aus allen Generationen und Ländern inspiriert auch die MÜNCHENSTIFT. Mit einem vielseitigen, feministischen Kulturprogramm beteiligt sich die MÜNCHENSTIFT am Weltfrauentag 2021. *Mehr Informationen und Termine: MÜNCHENSTIFT Onlinemagazin (www.muenchenstift.de)*

Fotos: Alan Electronics GmbH, Gloria Ganz, Jürgen Schulze, Stockbyte Senior Care

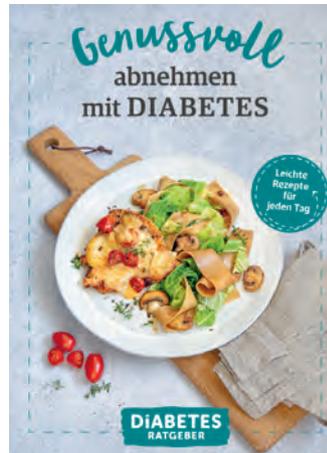
DIE ERFINDUNG DES DOSENÖFFNERS



Als Star-Journalist über die ganz großen Themen berichten, das ist Timur Aslans Traum. Statt Karriere zu machen, steckt er aber in der Lokalredaktion einer Kleinstadtzeitung fest. Hier schreibt er Artikel über Hühnerzüchter und Rentner-Kegelclubs und hasst jeden Buchstaben, den er dazu tippen muss. Auf der Suche nach einer großen Story trifft er auf die 70-jährige Annette,

die behauptet, dass sie den Dosenöffner erfunden hat. Was zunächst als Recherche beginnt, endet in einer ungewöhnlichen Freundschaft. Denn Timur muss feststellen, dass Erfolg und Glück zwei ganz unterschiedliche Dinge sind.

Tarkan Bagci, Die Erfindung des Dosenöffners, Ullstein Verlag, 20 Euro, www.ullstein-buchverlage.de



MIT DIABETES SCHLEMMEND ABNEHMEN

Das neue Kochbuch zeigt Menschen mit Diabetes, wie sie sich langfristig ausgewogen, gesund und kalorienarm ernähren können, ohne zu hungern oder auf etwas verzichten zu müssen. 50 einfache Gerichte, die schnell zubereitet werden können,

hat das beliebte Magazin „Diabetes Ratgeber“ in diesem Kochbuch zusammengestellt. Dazu gibt es viele alltagstaugliche Ernährungstipps. Alle Rezepte wurden exklusiv von einer Ernährungsexpertin für Menschen mit Diabetes entwickelt. Dank der perfekten Nährstoffzusammensetzung wirken sich die Gerichte günstig auf den Blutzucker aus. Zusätzlich enthalten die Rezepte alle wichtigen Nährwertangaben, die für Menschen mit Diabetes relevant sind.

Genussvoll abnehmen mit Diabetes, 14,99 Euro. Erhältlich in Apotheken, Buchhandel und auf www.shop.apothekenumschau.de.

DIGITALE TIPPS

Smartphone & Co. helfen gegen Einsamkeit und Unselbständigkeit. Hier einige Tipps für Anfänger und Fortgeschrittene.

DAS BEDIENERFREUNDLICHE DIGITALRADIO

Das Digitalradio Albrecht DR 865 Senior verfügt über große Tasten und ein 4-Zoll-Farbdisplay, mit 10 cm Bildschirmdiagonale sind Radiosender und Liedernamen gut ablesbar. Der einschaltbare Senioren-Modus macht das Radio auch für Ältere und Menschen mit Handicap einfach verwendbar.

Denn nur Ein-/Aus-Taste, Lautstärke-regler und sechs Favoritensender sind dann verfügbar und machen die Bedienung kinderleicht. Das DR 865 ist zudem

eines der wenigen

Modelle auf dem Markt, welches eine parallele Speicherung von UKW- als auch DAB+-Sendern bei den Favoriten erlaubt. Somit gibt es die freie Wahl, welche Sendetechnologie bei den Lieblingssendern zum Einsatz kommt. Integriert sind Kopfhöreranschluss sowie Wecker-, Snooze- und Sleptimer-Funktionen. Im Fachhandel und online für 139,90 Euro (UVP) erhältlich.

Mehr Informationen: www.albrecht-midland.de.

Weitere Informationen und Tipps: MÜNCHENSTIFT Onlinemagazin (www.muenchenstift.de)



WAS TUN BEI TELEFONBETRUG?

„Niemand ist zu einhundert Prozent vor Telefonbetrug sicher“, so Gerhard Fieberg, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Seniorenliga e. V. „Unseriöse Gewinnspiele, Abonnementfallen,

angebliche PC-Dienstleister, falsche Polizeibeamte oder Enkeltrick: Die technischen Möglichkeiten werden immer besser und die Maschen der Betrüger immer raffinierter.“ Die GTK Gesellschaft für technische Kriminalprävention mbH hat dafür den einfachen, aber wirksamen Telefonfilter „Rufus“ entwickelt, der vor betrügerischen Anrufen schützen kann (UVP 159 Euro). Der Gewinner des SENovation-Awards 2020, dem Innovationspreis für seniorenfreundliche Produkte, wird zwischen die Anschlussdose und das Festnetztelefon geschaltet. Bekannte Telefonnummern werden einprogrammiert. Zudem lässt sich festlegen, wie der Filter mit unbekanntem Nummern verfahren soll: vom einfachen Schutz vor Werbeanrufen bis zum Blockieren jeder unbekanntem Nummer.

Mehr Informationen: www.rufus-filter.de



Wenn es am Eingang des Hans-Sieber-Hauses läutet, steht eine zierliche kurzhaarige Frau bereit, um die Besucher*innen pandemiegerecht zu begrüßen. Durch die Maske hindurch fragt sie die Besucher*in freundlich, zu wem sie wollen und ob eine FFP2-Maske und ein gültiger Coronatest mitgebracht wurden oder alternativ im Haus ein Test gemacht werden muss. Fünf Wochen lang unterstützte Ursula Richter als Ehrenamtliche in der Advents- und Weihnachtszeit die MÜNCHENSTIFT-Mitarbeiter*innen der Rezeption.

Etwas Sinnvolles tun

Eigentlich ist Ursula Richter IT-Analystikerin und steuert bei BMW ein Entwicklungsteam. Im Urlaub ist sie am liebsten auf Trekking-Tour weltweit unterwegs. Über Weihnachten war eine 6-wöchige Bergtour in Chile geplant, doch Corona machte dies unmöglich. „Ich fragte daher die Ehrenamtskoordinatorin Christiane Zöbeley, ob sie stattdessen eine sinnvolle Aufgabe für mich hätte“, erzählt die 54-Jährige. Der Kontakt bestand bereits, denn Ursula Richter ist seit einigen Jahren als Ehrenamtliche im Haus tätig. Da regelmäßige Besuche bei Bewohner*innen schwer mit ihrem

Beruf vereinbar sind, unterhält sie eine Brieffreundschaft mit einer Dame des hauseigenen „Wohnen mit Service“. „Es entstand die Idee, dass ich bei den Mitarbeiter*innen der Rezeption einspringen könnte, die an den Feiertagen viel Unterstützung brauchen.“

Ein besonderer Einsatz

In der Zeit vom 30. November bis 10. Januar arbeitete Ursula Richter fünf Tage pro Woche an der Rezeption, an den Weihnachtstagen sogar vier Tage lang hintereinander. Neben ihrer Hauptaufgabe, die Eingangstür im Auge zu behalten und dafür zu sorgen, dass Angehörige, Handwer-

Ehrenamt statt Trekking-Tour

Ehrenamtliche bereichern das Leben in den MÜNCHENSTIFT-Häusern und bieten Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen Unterstützung. Welche Besonderheiten das Ehrenamt gerade in Pandemiezeiten annehmen kann, zeigt ein Beispiel.

TEXT MONICA FAUSS FOTOS MARCUS SCHLAF UND MÜNCHENSTIFT



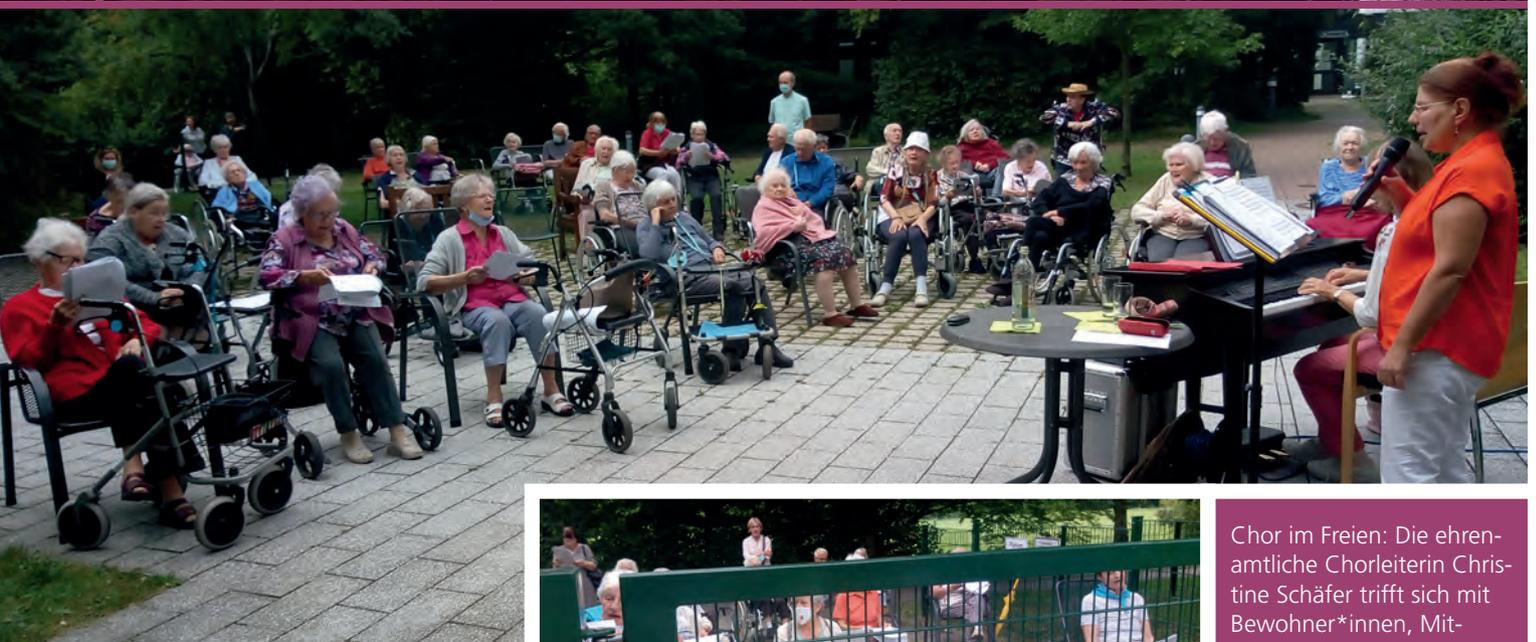
ker*innen, Lieferanten und andere Gäste freundlich und vorschriftsmäßig empfangen werden, hilft sie bei Bedarf am Telefon, beim Verkauf, bei der Verteilung der Post oder der Ablage, seien es die aktuellen Tagesmeldungen, die Technikmeldungen oder die Ergebnisbögen der hauseigenen Coronatests von Besucher*innen. Dabei hat sie die Gelegenheit, sich mit Bewohner*innen und Pflegekräften auszutauschen und das Leben im Haus kennenzulernen. „Ich finde es bemerkenswert, wie entspannt der Tonfall der Pflegenden ist, das hätte ich nicht erwartet. Und auch die Kolleg*innen sind sehr nett und bedanken sich oft bei mir. Die

Bewohner*innen kommen oft mit kleinen Anliegen oder um Zeitschriften zu kaufen. Mein Ziel ist, jeden persönlich mit Namen zu begrüßen“, erzählt sie lachend. „Ich bin froh, etwas Sinnvolles in meinem Urlaub zu machen, die Zeit ist gut strukturiert und ich lerne Neues.“ In ihrer Arbeit hat sie vor allem mit jüngeren Menschen zu tun und hier sind es Menschen in der letzten Lebensphase. „Nicht die Technik steht im Mittelpunkt sondern der Mensch“, bringt es Ursula Richter auf den Punkt. „Dadurch komme ich in Kontakt mit existenziellen Fragen wie Krankheit, Tod und Hilfsbedürftigkeit und lerne vieles zu schätzen. Auch

dass meine Mutter noch so gut drauf ist und bei sich zu Hause leben kann.“ In Leerzeiten unterstützt sie zudem Christiane Zöbeley, etwa bei der Weihnachtspost oder bei der Korrektur des „HanSie-Kuriers“, der hausinternen Zeitung, die die Ehrenamtskoordinatorin herausgibt.

Systematische Unterstützung

Im letzten Jahr waren rund 110 Ehrenamtliche im Hans-Sieber-Haus tätig, 90 während des Lockdowns. Oft werden Einkaufsdienste übernommen oder Einzelbesuche. Das Ehrenamt ist sehr vielfältig und lebt von den unterschiedlichen Kompetenzen und



Chor im Freien: Die ehrenamtliche Chorleiterin Christine Schäfer trifft sich mit Bewohner*innen, Mitarbeitenden und Ehrenamtlichen auch mal an der frischen Luft, das Publikum des Stadtteils freut sich über den Gesang.

Talenten, die die Menschen einbringen, betont Christiane Zöbeley: „So kam über die Ehrenamtsbörse im Gasteig eine Ehrenamtliche auf uns zu, die sich besonders gut in demenziell Erkrankte eindecken kann, eine andere ist eine regelrechte Zauberin, denn selbst sehr schwierige Menschen werden bei ihr ganz friedlich. Und unsere Chorleiterin Christine Schäfer führt derzeit Freiluftkonzerte durch, bei dem die Bewohner*innen im Garten singen und die Menschen

aus dem Stadtteil am Zaun zuhören können.“ (siehe Foto) Da nicht viele Interessierte mit schwierigen Menschen umgehen können und viele Jüngere arbeitsbedingt nicht regelmäßig kommen können, arbeitet Christiane Zöbeley gerne projektorientiert. Viele der Einsätze mussten unter Corona

ruhen, z. B. der Canasta-Club, den zwei Schülerinnen ausrichten, oder der Männerstammtisch, den ein Ehrenamtlicher seit 12 Jahren leitet. Auch viele persönliche Einzeltreffen mussten ausfallen, worauf auch briefliche Alternativen entstanden. Eine besondere Bedeutung kam

dem Einkaufsdienst zu, da viele Bewohner*innen wegen der Infektionsgefahr nicht mehr selbst zum Einkaufen gingen. Es bildete sich eine eigene Gruppe innerhalb des Ehrenamtlichen-Teams, dem sich neue Ehrenamtliche anschlossen.

In allen Häusern werden Ehrenamtliche begleitet und unterstützt. Die zentrale Ehrenamtskoordinatorin Birgit Buckan sorgt für die strategische Entwicklung des Ehrenamtes. Sie sucht Wege, das Ehrenamt auch in Coronazeiten zu erhalten und nötige Weichen zu stellen. „Das Ehrenamt bei der MÜNCHENSTIFT ist außergewöhnlich. Es hängt nicht von einer Person ab, sondern ist ein lebendiges System, bei dem die Zentrale Leitung den Koordinator*innen vor Ort den Rücken freihält und für Unterstützung und gegenseitigen Austausch sorgt“, resümiert Christiane Zöbeley.



Spontaneinsatz an den Weihnachtsfeiertagen: Familie Geyer aus dem Stadtviertel gab zu Weihnachten ein Ständchen mit einer Drehorgel. Ganz stimmungsvoll spielte die Oma zum Schluss auf der Geige „Stille Nacht ...“.



Sich einlassen

Neben seiner Paraderolle als „Bergdoktor“ ist Hans Sigl in verschiedenen Medien unterwegs. Instagram-Talks und Feminismus spielen dabei auch eine Rolle.

Haben Sie den Eindruck, vor allem als „Bergdoktor“ wahrgenommen zu werden?

Immer weniger, aber das war ein Prozess. Natürlich ist diese Serienrolle das Erste, was den Leuten zu mir einfällt, aber ich habe auch Anderes gemacht, z. B. den Film „Flucht durchs Höllental“, und seit einer Weile bin ich auch im Internet aktiv. Vor 10 Jahren begann ich mit Posts vom Set auf der Facebook-Seite des „Bergdoktors“, vor etwa 4 Jahren eine Instagram-Seite. Beim ersten Lockdown kam ich auf die Idee, „Instagram-Talks“ zu machen, bei denen ich Gäste interviewe, z. B. Alice Schwarzer, Doris Dörrie oder Sara Nuru und – regelmäßig an Dienstagen – die Ärztin Carola Holzner, die Fragen zu medizinischen Themen beantwortet. Ich war lange mit dem Satire-Talk „Hintze und Sigl“ live auf der Bühne und mochte das sehr gerne. Bei den Talks war es sehr spannend, mit oberflächlichen Themen, wie z. B. einem neuen Buch, zu beginnen und dann ein tiefes, ehrliches Gespräch zu führen. Das beeindruckte mich sehr und es entstand daraus eine kleine Reihe. Nach einer Pause im Sommer wegen der Dreharbeiten für den „Bergdoktor“ ging es im zweiten Lockdown weiter. Ich mag es, mich auf das Gegenüber einzulassen, muss mich nicht produzie-

ren, sondern kann Fragen stellen. Auch die Rolle des Martin Gruber lebt von dieser Eigenschaft, und das ist eine Gemeinsamkeit vom Bergdoktor und Hans Sigl.

Welche Themen stehen im Mittelpunkt?

Den „Bergdoktor“ schauen mehr Frauen als Männer und auf der Facebook-Seite schreiben hauptsächlich Frauen. Nachdem ich letztes Jahr Alice Schwarzer bei einer Quizshow traf und sie sich als „Bergdoktor“-Fan outete, merkte ich, dass mich Themen beschäftigen, die in der Gesellschaft aktuell sind, bedingt durch die Me-Too-Debatte z. B. der Feminismus. In den Talks habe ich nun angefangen, mit Frauen darüber zu reden, die sich dazu geübert haben. Aber es geht auch um ganz andere Themen. Ich liebe die Abwechslung und bin an so vielen Themen interessiert, dass sich das auch in diesen „Insta-Talks“ widerspiegelt.

Wie geht es mit den „Instagram-Talks“ und Ihren anderen Projekten weiter?

Anfang März wird das nächste „Winterspecial“ für



den „Bergdoktor“ gedreht, dann geht es mit dem zweiten Teil von „Flucht durchs Höllental“ weiter und im Sommer folgt eine neue Staffel des „Bergdoktors“. Nebenbei plane ich wieder Bühnenabende in der Münchner „Komödie“, das sind Wohnzimmerabende mit Klaviermusik und Gästen und das geht wieder in Richtung Kabarett. Außerdem gibt es Lesungen von Arthur Schnitzler zusammen mit Nicole Beutler. Dazu habe ich große Lust, denn ich komme vom Theater, wo man viel Verschiedenes nebeneinander macht.

Sie sind mitten im Leben, was man „Best Ager“ nennt. Was macht das mit einem?

Das Wort ist Produkt unserer Werbeindustrie. Der 50. Geburtstag hat bei mir gar nicht so viel ausgelöst. Aber ich habe an mir inzwischen Ruhe, Klarheit und Gelassenheit kennengelernt, mich über viele Dinge nicht mehr aufzuregen, die mich früher zerrissen hätten. In unserer Patchwork-Familie sind drei Kinder jetzt über 20, sie sind aus dem Haus und haben ihren Weg gefunden. Man kann jetzt etwas loslassen, sich zurücklehnen und beobachten, auch sich selbst. Es ergeben sich andere Prioritäten und Schritte, und das ist sehr schön.

Vollständiges Interview: MÜNCHENSTIFT Onlinemagazin (www.muenchenstift.de)

110 JAHRE UND (K)EIN BISSCHEN MÜDE



Paula Ludwig genoss ihre Geburtstagsfeier zusammen mit ihrem Neffen und ließ sich die üppige Torte schmecken.

Im Hans-Sieber-Haus feierte Paula Ludwig am 28. November ihren 110. Geburtstag. Da auf die coronabedingten Maßnahmen geachtet werden musste, kam nur ihr Neffe mit seiner Ehefrau.

Paula Ludwig war von 2005 bis 2019 Bewohnerin des „Wohnen mit Service“ im Hans-Sieber-Haus und wurde vom Ambulanten Dienst der MÜNCHENSTIFT versorgt. Erst im letzten Jahr zog sie in einen Pflege-Wohnbereich um. Paula Ludwig wurde in Oberhausen geboren. Sie machte eine Ausbildung zur Laborassistentin, damals noch eine seltene Ausbildung für ein Mädchen. Ihr Lebensweg führte sie nach Ingolstadt, wo sie ganz besonders das Reiten liebte – sie hatte die Erlaubnis, auf den dortigen Polizeipferden zu reiten. Im Jahr 1961 heiratete sie einen Deutschamerikaner, mit dem

sie bis zu seinem Tod in München lebte.

Paula Ludwig ist immer noch eine aktive und hochinteressierte Frau. Es gibt kaum ein Gebiet, dem sie nicht ihre Aufmerksamkeit widmet, ob Naturwissenschaft oder Kunst und Kultur. Vor allem Literatur und klassische Musik haben es ihr angetan. Zeitweise stand die bildende Kunst im Mittelpunkt ihres Interesses, sie malte und zeichnete auch selbst. Auf diese Weise ist es ihr wohl gelungen, Körper und Geist lebendig zu erhalten.

Geschäftsführer Siegfried Benker gratulierte aus der Ferne: „Ein 110-jähriger Geburtstag in diesen schwierigen Zeiten – das ist schon beeindruckend! Wenn ich mir vorstelle, dass Frau Ludwig acht Jahre alt war, als der Erste Weltkrieg zu Ende ging. Und sie 64 Jahre alt war, als in München die Olympiade stattfand!“

HELLABRUNN FÜR ZUHAUSE

Nachdem der Münchner Tierpark während des ersten Lockdowns mit einer Videoführung in die MÜNCHENSTIFT-Häuser kam, erfreut nun eine Wanderausstellung mit den 30 beliebtesten Werbeplakaten die Bewohner*innen. Die großformatigen Kampagnenplakate, die mit Tierfotografien und humorvollen Begleittexten für den Münchner Tierpark Hellabrunn werben, entführen die Bewohner*innen in das faszinierende Reich der Tiere. „Vor allem für betagte Menschen, die noch mit vielen Tieren groß geworden sind, wie Blindschleichen, Feuersalamander, Ringelnattern, Hirschkäfer oder zahlreiche Schmetterlinge, waren Besuche im Tierpark immer ein ganz besonderes Erlebnis. Für sie gehörten dann auch regelmäßige Zoobesuche zu einem festen Bestandteil ihrer Freizeitgestaltung. „Und wenn das jetzt nicht möglich ist, kommen wir mit spannenden und exotischen Motiven

zu ihnen“, so Rasem Baban, Vorstand und Tierparkdirektor im Münchner Tierpark Hellabrunn.

Die stellvertretende Hausleiterin des MÜNCHENSTIFT-Hauses St. Josef, Veronika Schmidt, und die Ausstellungskuratorin Roswitha Freitag freuen sich sehr über die Wanderausstellung: „Mit großen Abbildungen, gut lesbarer Schrift, beispielhaftem Zusammenwirken von Bild und Text und interessanten Informationen zu den Tieren sind diese Plakate wie dafür geschaffen, sie nicht nur als Werbematerial auf der Straße



Tierparkdirektor Rasem Baban überzeugte sich zusammen mit der stv. Hausleiterin Veronika Schmidt und der Kuratorin Roswitha Freitag (v. l. n. r.) im Haus St. Josef von der gelungenen Ausstellung.

zu benutzen, sondern sie als kunstvolle Gesamtschau in unseren Häusern zu präsentieren. Unabhängig von biologischen Vorkenntnissen lösen sie beim Betrachter eine Neugier aus, mehr über die Eigenheiten von Tieren erfahren zu wollen.“



1 Oktober 1953: Hochzeit in Lyon 2 Brüssel 1974: Besuch Bundespräsident G. Heinemann, Goethe-Institut 3 Brüssel ca. 1974: Besuch Prinz Albert, späterer belgischer König Albert II. 4 Brüssel ca. 1975: Hildegard Knief 5 2007: 80. Geburtstag mit 5 von 10 Enkel*innen 6 August 2018: Herrenchiemsee mit zwei Töchtern und Schwiegersohn



EINE FRAGE DER HALTUNG

Was an Dr. Rudolf Nunn sofort auffällt, ist seine Freude am Gespräch. Seit einem Sturz vor einem Jahr lebt der 93-Jährige im Haus St. Martin. Da seine Frau bereits acht Jahre lang im Haus gelebt hat, kennt er noch viele der Pflegekräfte. Hinzu kommt Neugierde und Interesse, alles um ihn herum verstehen zu wollen. Wie diese Offenheit mit seiner Geschichte zusammenhängt, erzählt seine Tochter Astrid Nunn und lässt dabei einige der Lebensstationen ihres Vaters Revue passieren.

In einem katholischen Haushalt in Nürnberg aufgewachsen, prägte ihn die Haltung des Vaters. Dieser war überzeugter Anti-Nazi und musste deshalb auf eine Karriere als Jurist verzichten, hat sich aber nach Kriegsende bei der Entnazifizierung des Landes engagiert. Seinem Sohn versuchte er den Kriegsdienst zu ersparen. Als der 17-Jährige aber kurz vor Kriegsende noch nach Prag geschickt wurde, beschloss er zu desertieren. Wie er es schaffte, sich unter falschem Namen und Pass zu den Eltern in die zerbombte Heimatstadt durchzuschlagen, hinterließ er seinen vier Kindern und 10 Enkel*innen als lebendige Geschichten, ebenso die Erinnerungen an viele Lebensstationen als Goethe-Institut-Leiter.

Hatte er noch kurz vor Kriegsende ein Notabitur abgelegt, drängte es ihn danach ins Ausland. Er bewarb sich für ein Stipen-

dium und kam 1951 für ein Jahr nach Lyon, wo er seine spätere Frau kennenlernte. Mit dem Studienabschluss als Romanist bewarb er sich beim Goethe-Institut und wurde für sieben Jahre nach Lyon geschickt. In dieser „Hauptstadt der französischen Resistance“ wurde ein Institutsleiter mit viel Feingefühl benötigt. „Obwohl er aus einer christlichen Anti-Nazi-Familie stammte und in eine einheimische Familie eingehiratet hatte, war das eine sehr schwierige Aufgabe“, erzählt Astrid Nunn. Weitere Stationen in Brüssel, Teheran, Istanbul und Göttingen folgten, in denen er mit wechselnden welt- und kulturpolitischen Herausforderungen als Goethe-Institut-Leiter Haltung zeigen musste. In seine Göttinger Zeit fiel der Fall der innerdeutschen Mauer. Motiviert von der Beobachtung, dass der Westen viel zu wenig vom Osten wusste, setzte er sich auch nach dem Renteneintritt mit Vorträgen in ganz Deutschland für den Ausbau von Ost-West-Kontakten ein. Da die Kinder der Nuns in verschiedenen Ländern verstreut lebten, bot auch das einen Anlass für Reisen. „Als ihre Enkel klein waren, haben sich meine Eltern viel um sie gekümmert, sei es in Israel oder Griechenland. Ohne ihre Hilfe wäre z. B. meine Habilitation in vorderasiatischer Archäologie undenkbar gewesen“, resümiert Astrid Nunn. Dr. Rudolf Nunn ist am 22. Dezember 2020 verstorben.

GUT ZU WISSEN

Diagnose „Demenz“

Unter dem Begriff „Demenz“ sind viele Demenzformen vereint mit verschiedenen Symptomen und Krankheitsverläufen. Bei allen steht der Abbau der geistigen und kognitiven Fähigkeiten im Vordergrund. Außerdem treten auch häufig Persönlichkeitsstörungen auf.

Im frühen Stadium der Erkrankung bemerken die Betroffenen selbst, dass das Gedächtnis nachlässt und die alltäglichen Aufgaben beschwerlicher werden. Die Alltagsbewältigung gelingt jedoch noch weitgehend selbstständig. In dieser Phase sollten Angehörige darauf achten, dass der Alltag gut strukturiert ist. Auch nachbarschaftliche Kontakte oder ehrenamtliche Betreuung zur Planung von Einkaufen oder Spaziergängen helfen.

Im fortschreitenden Verlauf der Erkrankung ist mehr Hilfe nötig. Da die Selbstversorgung schwieriger wird, z. B. die Körperpflege und das Essen vernachlässigt wird, sind Alleinlebende mehrmals täglich auf Unterstützung angewiesen. Es empfiehlt sich, einen ambulanten Dienst zu beauftragen, um die pflegenden Angehörigen zu entlasten.

Vollständiger Artikel:
www.muenchenstift.de
 (Onlinemagazin)

UNSER TEAM

2.000 Mitarbeitende sind in den 13 MÜNCHENSTIFT-Häusern tätig. Mit ihrem Wissen und ihrer Zuwendung sorgen sie dafür, dass es den Bewohner*innen gut geht. Zum Beispiel Alica Hörter (Ehrenamtskoordinatorin, Haus St. Martin):

Seit wann sind Sie bei der MÜNCHENSTIFT? Wie ging es los und was tun Sie?

Ich arbeite seit zwei Jahren im Haus St. Martin. Nach einer kaufmännischen Lehre und eines Pädagogikstudiums habe ich zunächst beim Jugendamt gearbeitet. Durch

die Erfahrung mit meinen Großeltern und einer meiner Dozentinnen, die sich auf die kognitive Forschung im Seniorenalter spezialisiert hat, wuchs jedoch mein Wunsch, mit Senior*innen zu arbeiten. Ich mag alte Menschen sehr und finde es spannend, ihre Sicht auf die Dinge zu erfahren und von ihren Lebensgeschichten zu lernen. So habe ich mich auf die Stelle der Ehrenamtskoordinatorin beworben.

Wie kümmern Sie sich um die Ehrenamtlichen?

Ehrenamt bedeutet für mich Wertschätzung. Die Menschen engagieren sich in ih-

rer Freizeit unentgeltlich für das Wohl anderer Menschen. Doch nicht jeder Ehrenamtliche bringt Erfahrungen mit pflegebedürftigen und dementen Menschen mit. Deswegen versuche ich, durch einen engen Austausch dafür zu sorgen, dass sich die Ehrenamtlichen gut unterstützt fühlen und ich ihnen bei Unsicherheiten mit Rat und Tat zur Seite stehe.

Was ist Ihnen bei Ihrer Arbeit besonders wichtig?

Mein großes Anliegen ist es, passende Ehrenamt-Bewohner-Teams zusammen zu führen. So wie alle Bewohner*innen eigene



Alica Hörter

Bedürfnisse und Wünsche haben, bringen die Ehrenamtlichen ihre eigenen Geschichten mit. Deswegen nehme ich mir viel Zeit für das Kennenlerngespräch. Und wenn mir ein Wohnbereich jemanden meldet, der sich über einen regelmäßigen Besuch freuen würde, unterhalte ich mich zuvor mit ihnen, um ihre Persönlichkeiten, Wünsche und Einschränkungen kennenzulernen. Denn im besten Fall entsteht zwischen den Ehrenamtlichen und Bewohner*innen eine langjährige Bindung, durch die beide Seiten profitieren.

Wie werden Sie unterstützt?

Die größte Unterstützung gibt mir das Vertrauen, das mir entgegengebracht wird. Ich kann sehr eigenständig handeln, selbst Schwerpunkte setzen und eigene Projekte durchführen. So begleitet mich mein Assistenzhund vom ersten Tag an. Da er den Bewohner*innen so eine Freude macht, habe ich gezielt nach Ehrenamtlichen mit Hund gesucht, die jetzt Bewohner*innen besuchen, die selber einmal Hunde hatten. Ich habe tolle Kolleg*innen und eine tolle Hausleitung, die mir einen großen Handlungsspielraum ermöglichen, mich bei Fragen immer unterstützen und einspringen, wenn es gerade wo brennt.

STIFTUNG ERMÖGLICHT MALGRUPPE

Mit vielen leuchtenden Farben und unkonventionellen Techniken entstehen seit August 2013 im beschützenden Wohnbereich des Hans-Sieber-Hauses intuitive Acrylbilder mit großer schöpferischer Authentizität. Durch die finanzielle Förderung der Generationenstiftung über die Vorsitzende Leokadia Feldmann-Kolbeck kann dieses Langzeitprojekt unter Anleitung der Künstlerin Roswitha Freitag nun auch in diesem Jahr für zusätzliche Lebensfreude, neue Erfahrungen und spannende Abwechslung sorgen.



KUNST IN DEN MÜNCHENSTIFT-HÄUSERN

In den MÜNCHENSTIFT-Häusern bereichern die Werke von Künstler*innen der Ateliers im Autohaus Westend mit ihrem besonderen internationalen Flair das Leben der Bewohner*innen.

„Im Jahr 2020 hatten wir im ersten und zweiten Stock unser 10-jähriges Jubiläum“, erzählt Anna Kiiskinen. Die aus Finnland stammende Künstlerin bezog 2010

zusammen mit Susanne Brandenburger und Anne Pincus eine Atelieretage im Fiat-Autohaus Häusler an der Donnersbergerbrücke. In dem siebenstöckigen Haus arbeiteten schon eine Werbeagentur, ein Tanzstudio und Musiker in ihren Übungsräumen. „Unser Einzug erzeugte einen Dominoeffekt, denn nach uns zogen weitere bildende Künstler*innen in andere Etagen“, erinnert sich Anna Kiiskinen. Zu ihnen gehören Brigitte C. Reichl und JC Leopold, deren Werke 2020 und 2021 zusammen mit denen der drei Künstler*innen in mehreren Ausstellungen bei der MÜNCHENSTIFT zu sehen sind.

„Nicht nur ihre künstlerischen Ansätze sind sehr gegensätzlich, sondern auch die Kulturen ihrer Herkunftsländer – von Deutschland über Finnland bis Australien“, so die Ausstellungskuratorin Roswitha Freitag, die eine erste gemeinsame Ausstellung der Künstler*innen im Kunstforum im Haus St. Josef anregte. „Aus den denkbar unterschiedlichen Kunstansätzen wurde ein Gesamtkunstwerk mit har-



monisch aufeinander abgestimmten Werken“, erzählt Roswitha Freitag. „Doch diese Gruppenausstellung musste coronabedingt ausfallen und wird zu einem späteren Termin nachgeholt werden. Inzwischen konnte eine kleinere Ausstellung mit

einigen ihrer Werke im Hans-Sieber-Haus gezeigt werden (siehe Fotos) und in anderen Häusern sind in Einzelausstellungen weitere Arbeiten der Künstler*innen zu bewundern (siehe MÜNCHENSTIFT-Onlinemagazin, www.muenchenstift.de). ■



IMPRESSUM

HERAUSGEBER: MÜNCHENSTIFT GmbH, Gemeinnützige Gesellschaft der Landeshauptstadt, wohnen und pflegen in der Stadt, Kirchseeoner Straße 3, 81669 München, Tel. (089) 62020-340, Fax (089) 62020-336
 VERLAG: VIOS Medien GmbH, Waldstr. 26, 82194 Gröbenzell, Tel. (08142) 667884, Fax (08142) 667885, info@vios-medien.de
 KONZEPTION: VIOS Medien GmbH, Carola Ostler und Monica Fauss
 REDAKTION: Christian Liesenhoff (MÜNCHENSTIFT, verantwortlich), Monica Fauss, Carola Ostler
 GESTALTUNG: Sabine Löffler
 ANZEIGEN: VIOS Medien GmbH
 DRUCK: Fink GmbH Druck und Verlag, Pfullingen
 Das MÜNCHENSTIFT Magazin erscheint viermal im Jahr und wird kostenlos verteilt.
 Auflage: 11.000 Exemplare
 Alle Rechte vorbehalten, März 2021



Rückenkomfort nach Maß



Weil **Sitzhöhe**, **Sitztiefe** und die **Armlehnen** maßgefertigt sind, findet Ihr Rücken in jeder Sitzposition sehr bequemen, guten und sicheren Halt.

Verstellbare Lenden- und Nackenstützen erhöhen den Sitzkomfort. **Aufstehhilfen** und Drehteller sparen Kraft und erhalten die **Selbstständigkeit**.

Ihre Fragen beantworten wir sehr gerne und freuen uns auf Ihren Anruf: **089-29 1989-0**

Muckenthaler
ERGONOMIE

www.muckenthaler.de

Muckenthaler Ergonomie · Pacellistraße 5 · 80333 München

GROSSZÜGIGE BILDSPENDE

Cornelia Patschorke Werke basieren auf einer feinsinnigen Spiritualität. In die Weite malen, Kunst für die Seele schaffen, Bilder aus dem Himmel, Farbspiele voller Freude und Licht oder die Kunst als ein Schritt vom sichtbaren Bekannten zum verborgenen Unbekannten. Ihre Tante lebte im Haus St. Josef und mit ihr erlebte sie sehr direkt, wie schwer diese letzte Lebenszeit für einen alten Menschen in einer fremden Umgebung sein kann. Vor allem in der derzeit sehr belastenden Situation, möchte Cornelia Patschorke mit der großzügigen Schenkung ihres Gemäldes „Psalm“ den Bewohner*innen mit etwas Erfrischendem und Befreiendem Wohlbefinden und Erleichterung verschaffen. Außerdem gefiel der Münchner Künstlerin der Platz, an dem ihr Werk seit etwa zwei Jahren im Haus St. Josef ausgestellt ist, so gut, dass sie entschied, es für immer dort zu lassen und zugleich den Menschen in dem Haus eine Freude zu machen.



Die Künstlerin Cornelia Patschorke spendete dem Haus St. Josef ihr Werk „Psalm“.



ONLINE

INFORMIERT BLEIBEN

Im MÜNCHENSTIFT Online-magazin finden Sie weitere Themen und hilfreiche Tipps (www.muenchenstift.de).



FOLGEN SIE UNS

Auch wenn Sie nicht bei Facebook angemeldet sind, können Sie hier weitere Nachrichten der MÜNCHENSTIFT lesen: www.facebook.com/muenchenstift

KULTUR ALS TRAGENDE SÄULE

Ausstellungen, Lesungen und Konzerte sorgen in den MÜNCHENSTIFT-Häusern für einen regen Austausch. Während der Pandemie ist das umso wichtiger. Michael Härteis (Leitung Stabsstelle Vielfalt) erzählt, wie das möglich ist.

Wie verlief das Veranstaltungsjahr bei der MÜNCHENSTIFT?

Während der ersten Coronawelle waren die Häuser komplett geschlossen und die geplanten Ausstellungen und Darbietungen mussten gestrichen werden. Die Balkantage fielen ganz aus, auch Tanztees und Lesungen mussten abgesagt werden. Dennoch haben wir unseren Bewohner*innen fast genauso viele Kulturveranstaltungen bieten können wie im Jahr zuvor.

Wie war das möglich?

Mit neuen Hygieneregeln und in guter Zusammenarbeit mit den Hauswirtschaftsleitungen konnten die Herbst-

wochen mit rund 25 Veranstaltungen stattfinden und auch einige Ausstellungen wanderten in den Häusern. Hinzu kommt, dass Spenden- und Stiftungsgelder kreativ für neue Vermittlungsformen und Akteur*innen verwendet wurden. Dazu gehören an die 200 Veranstaltungen in den Außenbereichen, die unsere



Michael Härteis



Bewohner*innen von ihren Balkonen und Fenstern genießen konnten. Aufgetreten sind Musiker*innen verschiedenster Richtungen und Stile sowie Schausteller*innen, allein die Münchner Philharmoniker gaben 23 Konzerte. In der Vorweihnachtszeit starteten unter erneut verschärften Coronabedingungen schließlich digitale kunsthistorische Bildbesprechungen.

Wie kam das Kulturangebot an?

Die digitalen Bildbesprechungen gefielen so gut, dass wir das Format weiterfortführen wollen. Auf alle Veranstaltungen kamen sehr viele positive Rückmeldungen, so wurden z. B. bei den Konzerten viele schöne Erinnerungen geweckt. Mich selbst berührte v. a. das erste Konzert der Herbstwochen, da ich nach dem langen Lockdown endlich wieder die Bewohner*innen sah und mitbekam, wie sie sich freuten, schunkelten oder mitwippten.

ZEITGEMÄSSES VERANSTALTUNGSPROGRAMM

Das MÜNCHENSTIFT-Veranstaltungsprogramm hat sich zum Ziel gesetzt, Senior*innen an digitales Know-how heranzuführen, um Online-Veranstaltungen mit gemeinsamem Austausch zu ermöglichen.

Nun fanden die ersten „Zoom“-Treffen statt, mit deren Hilfe die Teilnehmenden von zu Hause aus an Vorträgen und Gesprächen teilnehmen können. „Es ist wahrlich kein Hexenwerk nach einer Eingewöhnungszeit mit ‚Zoom‘ zurechtzukommen“, sagt Organisatorin Elisabeth Joachimi über die neue Kommunikationsplattform. Bei der Einrichtung und Betreuung gibt es auch auf Wunsch Unterstützung durch das Mediencenter 50plus. Einige der Teilnehmenden konnten sich die nötige Software bereits vor dem zweiten Lockdown vor Ort einrichten lassen, andere über Fernwar-

tung. „Ich nehme seit einigen Jahren am Veranstaltungsprogramm teil“, erzählt Petra Hennig, die im Selbständigen Wohnen des Münchner Bürgerheims lebt. „Da ich nicht pausieren will, hat mir ein Mitarbeiter des MC50plus die Software in nur 10 Minuten

über Fernwartung auf meinem Laptop installiert.“ „Ich bin froh, wenn es weitergeht und freue mich schon auf die Vorträge und auf das Wiedersehen mit einigen anderen“, sagt auch Lieselotte Krichenbauer, die seit 10 Jahren im Mathildienstift lebt. Hedwig

Hinkel nimmt seit drei Jahren zusammen mit einer Freundin am Programm teil. „Ich war schon im Berufsleben mit Computern vertraut und habe mir ‚Zoom‘ selber installiert. Es ist sehr befriedigend, dass ich es schaffe. Es ist schön, dass es jetzt online



Elisabeth Joachimi

weitergeht. Man nimmt von seinem Wohnzimmer aus teil und fühlt sich nicht abgeschoben. Dadurch sieht man Anderes und erfährt Neues.“

Das MÜNCHENSTIFT-Veranstaltungsprogramm gibt es über die Stadtinformation im Rathaus oder online unter www.muenchenstift.de.

ANMELDUNG & INFORMATION

Tel. (089) 62020-340

Führungen und Vorträge, gemeinsames Essen, Ausflüge, Konzerte, Filme und Theater, Ausstellungs- und Museumsbesuche oder Kurse speziell für Hochaltrige – all das bieten Ihnen die Veranstaltungen der MÜNCHENSTIFT. Unter www.muenchenstift.de finden Sie weitere Informationen. Sie können sich das aktuelle Programmheft herunterladen oder es telefonisch anfordern.

ZU GUTER LETZT



Nach erfolgreichem Abschluß des Grundkurses „Smartphone und Tablet“ wagte sich Annemarie G. (76) an den digitalen Schnupperkurs „Fit für die Alpen“. Schon nach kurzer Zeit meisterte sie die schwierige Tüzzargen-Biedermeier-Passage.

DIE EINRICHTUNGEN DER MÜNCHENSTIFTGMBH



Allach-Untermenzing

AMD

Hans-Sieber-Haus
Manzostraße 105, 80997 München
Tel. (089) 14375-0, -230 (AMD)



Laim/Pasing

Alfons-Hoffmann-Haus
Agnes-Bernauer-Straße 185, 80687 München
Tel. (089) 546 47-0



Schwabing/Milbertshofen

Karl-Rudolf-Schulte-Haus
Leopoldstraße 261, 80807 München
Tel. (089) 356360-0



Bogenhausen

AMD

Haus an der Effnerstraße
Effnerstraße 76, 81925 München
Tel. (089) 99833-0, -230 (AMD)



Neuhausen

Haus Heilig Geist
Dom-Pedro-Platz 6, 80637 München
Tel. (089) 17904-0



Sendling

AMD

Haus St. Josef
Luise-Kiesselbach-Platz 2, 81377 München
Tel. (089) 74147-0, -230 (AMD)



Giesing

Haus St. Martin
St.-Martin-Straße 34, 81541 München
Tel. (089) 62020-0



Nymphenburg

Münchener Bürgerheim
Dall'Armstraße 46, 80638 München
Tel. (089) 15709-110



Zentrum

Mathildenstift
Mathildenstraße 3b, 80336 München
Tel. (089) 549156-55



Hadern

Margarete-von-Siemens-Haus
Heiglhofstraße 54, 81377 München
Tel. (089) 741550-0



Ramersdorf

Haus St. Maria Ramersdorf
St.-Martin-Straße 65, 81669 München
Tel. (089) 49055-0



Harlaching

AMD

Haus an der Tauernstraße
Tauernstraße 11, 81547 München
Tel. (089) 64255-0, -230 (AMD)



Schwabing

AMD

Haus an der Rümmanstraße
Rümmanstraße 60, 80804 München
Tel. (089) 30796-0, -230 (AMD)

Ambulanter Dienst (AMD)

In diesen Häusern befinden sich
AMD-Standorte:
Hans-Sieber-Haus
Haus an der Effnerstraße
Haus St. Josef
Haus an der Tauernstraße
Haus an der Rümmanstraße

Münchner Menü-Service

Tel. (089) 62020-378

Hauptverwaltung

Tel. (089) 62020-340
Kirchseeoner Straße 3, 81669 München
Internet: www.muenchenstift.de

Fachstelle für pflegende Angehörige bei der MÜNCHENSTIFT

Tel. (089) 62020-308
E-Mail: fachstelle@muenchenstift.de



MÜNCHENSTIFT