

# WIR ÜBER 60

AUSGABE 1/25

Das Magazin des Seniorenbeirats  
der Landeshauptstadt München

## Das Sterben Münchener Postfilialen

Die Fachausschüsse  
des Seniorenbeirats

Pflegebedürftig –  
was tun?



## Angebote des Seniorenbeirats

Der Seniorenbeirat ist die erste Anlaufstelle für die Münchner Bürgerinnen und Bürger ab 60. Zusammen mit den von Ihnen gewählten Vertreterinnen und Vertretern aus 25 Stadtbezirken kümmert er sich seit 1978 um Ihre Interessen und wirkt aktiv gestaltend in der Münchner Kommunalpolitik mit. Eine der wichtigsten Aufgaben des Seniorenbeirats ist es, Sie neutral und unabhängig zu informieren und zu beraten.

### Allgemeine Sprechstunde Seniorenbeirat

Jeden Donnerstag, 10-12 Uhr  
Telefon 089-233-21166

Mitglieder des Vorstands, des Seniorenbeirats und den Vertretungen aus den Stadtbezirken stehen Ihnen jeden Donnerstag zur Verfügung. Eine Fülle von Materialien liegen zur Mitnahme bereit. Sie erhalten Hinweise zu Anlaufstellen und Zuständigkeiten für Ihre persönlichen Anliegen. Nutzen Sie bitte auch die nachfolgenden Angebote.

## Sprechstunden

### Energiesprechstunde

Jeden dritten Montag im Monat,  
10 -12 Uhr. Ohne Anmeldung.

## Beratungen

### Telefonische Rentenberatung

Jeden zweiten Montag im Monat,  
10 -12 Uhr. Nur mit telefonischer  
Anmeldung: 089-233-2 11 66

### Telefonische Anwaltserstberatung

Jeden ersten Dienstag im Monat,  
nur mit telefonischer Anmeldung:  
089-233-2 11 66

### Patientenberatung des Gesundheitsladen München e.V.

Jeden dritten Dienstag im Monat,  
10 -13 Uhr. Nur mit telefonischer Anmeldung:  
089-18 91 37 24 (Anrufbeantw. – Rückruf)

### Vorsorge-Beratung: Patientenverfügung, Vollmacht, Betreuungsverfügung

Jeden vierten Dienstag im Monat,  
10 -13 Uhr. Anmeldung: 0176-48 30 22 52

### Beratung des BDH Bundesverband Rehabilitation e. V. Kreisverband München

Jeden ersten Mittwoch im Monat,  
10 -12 Uhr. Anmeldung: 0151-57 88 22 92

Die Gespräche finden persönlich oder telefonisch statt und während der Geschäftszeiten vor Ort.  
Alle Angebote sind kostenfrei.

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

- |          |                          |                       |
|----------|--------------------------|-----------------------|
| <b>3</b> | Vorwort des Vorsitzenden | <i>Reinhard Bauer</i> |
|----------|--------------------------|-----------------------|

## In eigener Sache

- |           |  |                                    |
|-----------|--|------------------------------------|
| <b>4</b>  | Die Fachausschüsse des Seniorenbeirats         | <i>Waltraud Kröner</i>             |
| <b>5</b>  | Fachausschuss 3 – Gesundheit, Pflege und Sport | <i>Dr. Ingrid Seyfarth-Metzger</i> |
| <b>8</b>  | Fachausschuss 5 – Sicherheit                   | <i>Harald Damskis</i>              |
| <b>10</b> | Fachausschuss 9 – Wohnen, Mieten               | <i>Eva Bruns</i>                   |

## Gesellschaft

- |           |   |                      |
|-----------|---|----------------------|
| <b>13</b> | Nimmt das Sterben der Postfilialen in München weiter seinen Lauf? | <i>Ulrich Gammel</i> |
|-----------|---|----------------------|

## Gesundheit & Pflege

- |           |  |                                    |
|-----------|--|------------------------------------|
| <b>16</b> | Pflegebedürftig – was tun?   | <i>Dr. Ingrid Seyfarth-Metzger</i> |
| <b>18</b> | Gut zu wissen<br>Münchner Pflegebörse<br>Städtische Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege<br>Landespflegegeld – Kürzung ab 2026<br>Elektronische Patientenakte – Fragen?<br>Gesundheitsladen München e.V. | <i>Waltraud Kröner</i>             |

## Freizeit

- |           |  |                                 |
|-----------|--|---------------------------------|
| <b>21</b> | Kreativität kennt kein Alter   | <i>Ulrich Gammel</i>            |
| <b>24</b> | Bewegung am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen. Ein guter Start in den Tag mit den „5 Esslinger“ | <i>Elisabeth Robles Salgado</i> |
| <b>26</b> | Die Seniorenbörse – ein beliebter Treffpunkt für uns über 60                                     | <i>Ulrich Gammel</i>            |
| <b>28</b> | „Wir fahren nach Berlin!“  | <i>Ulrich Gammel</i>            |
| <b>30</b> | Impressum  |                                 |
| <b>31</b> | Krimtouren durch München   | <i>Arved Semerak</i>            |

Die Ausgaben der vom Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München herausgegebenen Zeitschrift „WIR“ befassen sich mit aktuellen Themen aus dem Alltag der Seniorinnen und Senioren in unserer Stadt. Die Zeitschrift ist neben dem Internetauftritt ein wichtiges Medium des Seniorenbeirats von und für die Älteren, und sie soll einen Beitrag zur Information und zum Verständnis leisten.

## Neuwahl der Seniorenvertretung in München 2026



München war eine der ersten Städte in Deutschland, in der eine Seniorenvertretung gewählt wurde: Seit 1978 kümmert sich der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München im Auftrag des Stadtrates um das Wohl der Älteren und vertritt deren Belange. Auf Anregung der Seniorenvertretung hat die Stadt seitdem ein flächendeckendes Netz von Alten- und Servicezentren aufgebaut. Die Seniorenvertreter\*innen arbeiten eng mit diesen zusammen. Neben den jeweiligen Bezirksausschüssen der Stadtbezirke sind die Facharbeitskreise Alte Menschen (FAK) von REGSAM wichtigste Partner vor Ort. Daneben ist der Kontakt zu örtlichen Alten- und Pflegeheimen sowie Seniorenclubs Grundlage für das Engagement der Seniorenvertretung. Achtsamkeit für die Älteren ist vonnöten. Ihre Bedürfnisse und Ängste sollen mit Respekt behandelt werden.

Das Plenum des Seniorenbeirats tagt grundsätzlich jeden Monat im Rathaus. Der Beirat informiert sich, gibt Anregungen und fasst Beschlüsse. Zur Unterstützung gibt es zwölf Fachausschüsse zu einzelnen Bereichen, in denen intensiv an Themen gearbeitet wird.

Der Seniorenbeirat hat beratende Stimme in Ausschüssen des Stadtrates, Beiräten und anderen Gremien. Er erhält alle Anträge für den Stadtrat und kann dazu vor Beschlussfassung Stellung nehmen. Der Seniorenbeirat bietet in seiner Geschäftsstelle (Burgstraße 4) Beratungen und vielfältige Informationsbroschüren an.

Im Jahr 2026 steht die Wahl der 13. Seniorenvertretung in München an. Bitte machen Sie sich Gedanken darüber, ob Sie sich hier ehrenamtlich engagieren wollen.

Wenn Sie über 60 Jahre alt sind, dann können Sie durch die Wahl in die Seniorenvertretung für Ihren Stadtbezirk und ganz München die Belange der älteren Bevölkerung vertreten.

In den nächsten Ausgaben unserer Zeitung werden weitere Aufgaben, Arbeitsbereiche, Organisation und Gremien der Seniorenvertretung vorgestellt.

Dr. Reinhard Bauer

1. Vorsitzender des Seniorenbeirates

# Der Seniorenbeirat stellt die Arbeit seiner Fachausschüsse vor

*Von Waltraud Kröner, Sozialarbeiterin, Seniorenvertreterin im Stadtbezirk Untergiesing-Harlaching, stellvertretende Vorsitzende der Fachausschüsse Öffentlichkeitsarbeit und Soziales*

Dem Münchner Seniorenbeirat sind 12 Fachausschüsse (FA) beigeordnet. Deren Mitglieder beschäftigen sich mit speziellen Themen und Problemstellungen, die für die ältere Bevölkerung Münchens von Bedeutung sind. Die Ausschüsse arbeiten im Auftrag und in Abstimmung mit dem Seniorenbeirat, mit dem Stadtrat, den Referaten der Landeshauptstadt und anderen Gremien zusammen.



Die gewählten Seniorenvertreter\*innen können sich für die Dauer einer Wahlperiode in einem oder maximal zwei FA engagieren. Interessenten und Interessentinnen sollten sich fragen, welche Eigenschaften, Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten sie in welchem der 12 Ausschüsse am wirkungsvollsten einbringen können. Die FA-Vorsitzenden werden vom Plenum des Seniorenbeirats gewählt, also der Versammlung aller Seniorenbeirätinnen und -beiräte aus den 25 einzelnen Stadtbezirken. Die Mitglieder eines FA wählen aus ihrer Mitte die Stellvertretung. Die Ausschussmitglieder entscheiden selbst über die Häufigkeit der Sitzungen pro Jahr und darüber, ob und wie viele Arbeitsgruppen gebildet werden und wie häufig sie sich im Jahresverlauf treffen.

Neben der Arbeit im eigenen Stadtbezirk, stellt die Mitwirkung in einem Fachausschuss für alle Seniorenvertreterinnen und -vertreter die intensivste und effektivste Möglichkeit dar, sich für Belange der älteren Münchner Bevölkerung einzusetzen.

Mit der Vorstellung der folgenden drei Fachausschüsse beginnen wir eine Reihe, mit der in dieser und in den nächsten beiden Ausgaben 2025 alle 12 Ausschüsse des Seniorenbeirats mit ihren Aufgaben und Aktivitäten abgebildet werden.

## Fachausschuss 3 – Gesundheit, Pflege und Sport



Bildnachweis: Adobe Stock

*Von Dr. Ingrid Seyfarth-Metzger, Seniorenbeirätin im Stadtbezirk Schwabing, Vorsitzende Fachausschuss Gesundheit*

*und Gabriele Vogler, Seniorenvertreterin im Stadtbezirk Ramersdorf-Perlach, stellvertretende Vorsitzende Fachausschuss Gesundheit*

**Gesundheit ist ein Thema, das Seniorinnen und Senioren besonders stark betrifft, denn die meisten von uns haben gesundheitliche Probleme. So ist es nicht erstaunlich, dass es im Seniorenbeirat schon seit vielen Jahren einen Fachausschuss Gesundheit gibt.**

Insgesamt arbeiten 30 Seniorenvertreterinnen und -vertreter aus den verschiedenen Bezirken Münchens mit. Einige haben früher als Krankenschwestern, Ärzte und Ärztinnen, Psychologinnen oder Rettungssanitäter gearbeitet oder in der Verwaltung eines Krankenhauses. Alle haben aus dieser Zeit berufliche Erfahrungen und Kenntnisse über das Gesundheitswesen. Dieses Wissen unterstützt die Arbeit in unserem Fachausschuss (FA).

Die Mitglieder haben viele Möglichkeiten mitzuarbeiten: Viele bringen Vorschläge für Themen oder Referenten ein oder formulieren Anträge, die dann in den Besprechungen diskutiert und beschlossen werden. Manche recherchieren Informationen zu unseren Themen. Viele arbeiten zusätzlich in den Arbeitskreisen des Gesundheitsbeirats mit. Alle beteiligen sich an den Diskussionen und berichten von ihren Erfahrungen oder bringen Fragen ein.

## Aufgabenverteilung und Struktur

Jeder Fachausschuss des Seniorenbeirats hat eine Sprecherin oder einen Sprecher. In unserem FA hat diese Funktion Dr. med. Ingrid Seyfarth-Metzger inne, die lange als Ärztin gearbeitet hat. Ihre Stellvertreterin ist Gabriele Vogler. Sie ist Krankenschwester. Die Sprecherin bereitet in Abstimmung mit ihrer Vertreterin die Sitzungen vor, verschickt per Mail und Post Informationen zu den Themen, die Einladungen mit der Tagesordnung und den Protokollen und moderiert die Sitzungen. Sie kümmert sich um die rechtzeitige Reservierung der Sitzungsräume, die Einladung und inhaltliche Absprache mit den Referentinnen und Referenten. Der Fachausschuss beschließt zu verschiedenen Themen Anträge. Die Sprecherinnen und Sprecher sorgen dafür, dass die Anträge an das Plenum des Seniorenbeirats zur Beschlussfassung weitergeleitet werden. Wie satzungsgemäß festgelegt, bekommt der Seniorenbeirat immer innerhalb von drei Monaten eine Antwort vom Oberbürgermeister oder den zuständigen ReferentInnen, die wir dann im FA diskutieren und weiterverfolgen.

Die Sprecher\*innen arbeiten im Lenkungskreis Pflege des Stadtrats und im Runden Tisch Pflege mit und bringen dort Vorschläge ein. Außerdem erarbeiten wir in Abstimmung mit dem Vorstand Stellungnahmen zu Beschlussvorlagen des Stadtrats.

Der FA trifft sich sechs Mal im Jahr. Die Termine und Themen werden halbjährlich vereinbart und dauern ca. 2,5 Stunden. Häufig werden Referenten zu unseren Terminen eingeladen. Das sind oft Fachleute aus dem Gesundheitsreferat, dem Sozialreferat, aus der München Klinik, aus Vereinen, wie dem Christophorus-Hospiz, DaSein e.V. Auch einzelne Mitglieder des FA referieren.

Zusätzlich gibt es Arbeitsgruppen, die die Themen Pflege, psychosoziale Situation im Alter und Sport bearbeiten, darüber berichten und Vorschläge einbringen.

**Durch  
die Mitarbeit im FA  
sind die Mitglieder besser  
über gesundheitliche Themen  
informiert. Das hilft allen per-  
sönlich, aber auch den Senio-  
renvertretungen und Ge-  
sprächskreisen, in denen  
sie mitarbeiten.**

## Unsere Themen der letzten beiden Jahre

- **Die Krankenhausreform:** Diskussion der geplanten gesetzlichen Veränderungen und die Auswirkungen auf die Versorgung in München, Verabschiedung eines Antrags zum Transformationsfonds.

- **Ambulante Notfallversorgung:** Engpässe und lange Wartezeiten auf den ärztlichen Notdienst und auf Termine beim Facharzt.

Referent: Herr Katipoglu, Kassenärztliche Vereinigung Bayern (KVB). Die KVB stellte danach ein Infoblatt zu den ärztlichen Bereitschaftspraxen zur Verfügung, das vom Seniorenbeirat verteilt wurde.

- **Medizinkonzept der München Klinik:**

Sowohl die Gesundheitsreferentin, Frau Zurek, als auch der Geschäftsführer der München Klinik, Herr Dr. Brodermann, diskutierten mit dem FA über die stationäre Versorgung in München und das neue Medizinkonzept. Vom FA wurde die Wichtigkeit der Notfallversorgung und der Geriatrie speziell für die Seniorinnen und Senioren betont.

Es wurde ein Antrag an Oberbürgermeister Reiter formuliert. Wir berichteten in einem Artikel der WIR-Zeitung darüber.

- **Akutgeriatrie Schwabing – Informationen über die Tagklinik:** 2-stündiger Besuch der Tagklinik der München Klinik Schwabing, Verteilung des Infoblatts über die Tagklinik in den nördlichen Stadtteilen.

- **Situation der Altenpflege:** Durch die starke Zunahme des Bedarfs Pflegebedürftiger kommt es zunehmend zu Engpässen in der ambulanten Pflege und in den stationären Pflegeeinrichtungen. Über den 14. Marktbericht referierten Frau Greger und Herr Stoll vom Sozialreferat.

- Diskussion zum Antrag **Pflegestützpunkte**

- Diskussion über die **Insolvenz der Pflegeeinrichtung Diakoniewerk Maxvorstadt** und Formulierung eines Antrags.

- **Psychosoziale Situation und Therapiemöglichkeiten im Alter:** Vorschläge für Aktivitäten in den ASZ.
- **Pflege-Notstand:** Immer wieder diskutieren wir über die Auswirkungen des Pflege-Notstands auf Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen, erarbeiten Vorschläge für Verbesserungsmaßnahmen für Pflegenden und stellen Anträge an den Stadtrat.
- **Digitalisierung im Gesundheitswesen:** E-Rezept, elektronische Patientenakte (ePA), die Anwendung durch Senior\*innen, die großen Probleme beim Datenschutz, Informationen über den aktuellen Stand und die Unterstützungsangebote.
- **Umweltverschmutzung in München am Beispiel Feinstaub:** Auswirkungen von Feinstaub auf die Gesundheit, gemeinsame Sitzung in Zusammenarbeit mit den Fachausschüssen Mobilität und Umwelt, Veröffentlichung eines Artikels in der WIR-Zeitung.
- **Hitzewellen und die Auswirkungen auf Seniorinnen und Senioren:** Information über die Auswirkungen von Hitze und was man dagegen tun kann. Auswahl von Informationsmaterial für Senior\*innen, Verteilung von Informations-Flyern über den Seniorenbeirat, Beschluss eines Antrags an das Sozialreferat.

### Fazit

Durch die Mitarbeit in unserem FA sind die Mitglieder besser über gesundheitliche Themen informiert. Das hilft allen persönlich, aber auch den Seniorenvertretungen und Gesprächskreisen, in denen sie mitarbeiten und die Informationen weitergeben. Im Plenum des Seniorenbeirats und in der Seniorenvertreterversammlung mit 178 Personen informieren wir ebenfalls regelmäßig über unsere Diskussionsergebnisse. Flyer z.B. über Hitze oder Bereitschaftspraxen wurden in den ASZ und auf Infoständen verteilt und im Stadtviertel ausgelegt.

Durch unsere Anträge konnten wir bspw. in der München Klinik den Anstoß geben, die akutgeriatrischen Tagkliniken zu erhalten, bzw. in Schwabing auszubauen und die Notfallversorgung dort zu erhalten. Wir weisen immer wieder darauf hin, wie wichtig die Palliativversorgung für alte Menschen ist und beantragen, dass die Einrichtungen unterstützt bzw. ausgebaut werden.

Wir freuen uns, dass die Mitglieder unseres Fachausschusses großes Interesse an der Arbeit und den Themen haben sowie aktuelle Themen und Vorschläge einbringen.

### Unsere Planung für 2025 und 2026

- Palliativversorgung in München: Vorstellung des Vereins DaSein e.V.
- Körperliche und mentale Veränderungen im Alter: Wie bleiben wir im Alter gesund?
- Medikationsplan, Wechselwirkungen und Dosierung von Medikamenten: Mögliche Komplikationen und wie können wir Wechselwirkungen vermeiden?
- Beschwerdestelle Altenpflege
- Impfplan für Senior\*innen



Bildnachweis: Adobe Stock

## Fachausschuss 5 – Sicherheit

*Von Harald Damskis, Seniorenvertreter im Stadtbezirk Sendling-Westpark, Vorsitzender Fachausschuss Sicherheit, Mitglied im Fachausschuss Digitalisierung*

### Öffentliche Sicherheit und Ordnung steht im Mittelpunkt des Fachausschusses.

Öffentliche Sicherheit ist ein hohes Rechtsgut, das es zu schützen gilt. Dabei geht es nicht nur um den Schutz unserer Rechtsordnung und ihrer Institutionen, sondern im Kern um den Schutz unserer Freiheit, unserer Gesundheit und unseres Lebens. Die öffentliche Ordnung umfasst darüber hinaus viele ungeschriebene Verhaltensregeln, die als Voraussetzung für ein gedeihliches Zusammenleben in unserer Gesellschaft unverzichtbar sind.

Gerade für ältere Menschen haben Sicherheit und Ordnung nicht nur einen großen Einfluss auf das individuelle Wohlbefinden, sie bilden zudem wichtige Voraussetzungen für eine gesellschaftliche Teilhabe bis ins hohe Alter hinein.

Vorsorge ist besser als Nachsorge. Dieser Grundsatz gilt auch im Bereich der Öffentlichen Sicherheit. Um Kriminalität vorzubeugen, hat die Polizei vielfältige präventive Maßnahmen und Programme entwickelt. Gleichwohl darf ein Schutz vor Straftaten nicht allein Sache der Polizei sein. Eine achtsame Zivilgesellschaft in einem demokratischen Gemeinwesen trägt wesentlich zur öffentlichen Sicherheit und Ordnung bei und leistet einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung vor Kriminalität. Daher hat der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München zusammen mit dem Polizeipräsidium München bereits 1998 unter dem Motto „Senioren helfen Senioren“ das Projekt „Sicherheitsberater für ältere Bürger“ ins Leben gerufen.

Einige Mitglieder des Fachausschusses (FA) sind bereits als Sicherheitsberater bzw. Sicherheitsberaterin des Seniorenbeirats ehrenamtlich in Alten- und Service-Zentren sowie in anderen sozialen und



kirchlichen Einrichtungen in ihren Wohnbezirken im Einsatz. Sie informieren und organisieren Veranstaltungen zu sicherheitsrelevanten Themen. Sie halten Vorträge, in denen auf individuelle Fragen eingegangen werden kann.

### Unsere Themen sind u.a.:

- Schutz vor Trickdiebstahl und Trickbetrug, z.B. Schockanrufe, Enkeltrick
- Warnung vor falschen Polizisten, falschen Handwerkern und anderen Betrugsmaschinen
- Sicherheit im häuslichen Bereich, z.B. Einbruchschutz
- Sicherheit im öffentlichen Raum, Teilnahme am Straßenverkehr und Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln
- Zivilcourage im Sinne einer mutigen Hilfeleistung in Notsituationen
- Schutz vor Internetkriminalität in seinen unterschiedlichen Facetten
- Brandschutz im häuslichen Bereich

Das erforderliche Fachwissen wird in den regelmäßigen Arbeitssitzungen des FA auf den neuesten Stand gebracht. Durch die enge Zusammenarbeit mit den einschlägigen Fachdezernaten des Polizeipräsidiums gelingt es immer wieder, für die Aus- und Weiterbildung der Ausschussmitglieder hochkarätige Referenten zu gewinnen. Auch die Bayerische Landes- und Bundespolizei, das Landeskriminalamt, der Kommunale Außendienst (KVR) und die Bayerische Sicherheitswacht haben ihre Expertise bereits in den FA eingebracht. Gute Kontakte be-

stehen darüber hinaus zu Vereinen, wie „Sicher in München“ (ehemals Münchner Sicherheitsforum), „Münchner Blaulicht“ und „Polizisten helfen“.

Nachdem bisher die Arbeit der Sicherheitsbehörden im Fokus stand, sollen bis zum Jahr 2026, wenn in 25 Stadtbezirken die Seniorenvertretungen neu gewählt werden, verstärkt relevante Initiativen aus der Zivilgesellschaft eingeladen werden. Der WEISSE RING e.V. hat sein Kommen bereits für März 2025 zugesagt. Weitere Vereine und Einrichtungen sind angefragt.

Unser FA hat zurzeit 27 Mitglieder aus 17 Münchner Bezirken, womit zwei Drittel der Stadtbezirke abgedeckt sind. Weitere Stadtbezirke können über die örtlichen Seniorenbeiräte adressiert werden.

Gemeinsam wollen wir unsere Stadt sicherer machen. Wir freuen uns über jede personelle Verstärkung.

### Unsere Planung für 2025 und 2026

- Nachdem bisher die Arbeit der Sicherheitsbehörden im Fokus stand, sollen bis zum Jahr 2026, wenn in 25 Stadtbezirken die Seniorenvertretungen neu gewählt werden, verstärkt relevante Initiativen aus der Zivilgesellschaft eingeladen werden. Der WEISSE RING e.V. hat sein Kommen bereits zugesagt. Weitere Vereine und Einrichtungen sind angefragt.



Bildnachweis: W. Wolf



Bildnachweis: W. Wolf

## Fachausschuss 9 – Wohnen, Mieten

Von Eva Bruns, Seniorenvertreterin im Stadtbezirk Ludwigsvorstadt-Isarvorstadt, Vorsitzende Fachausschuss Wohnen, Mieten

Als der Fachausschuss (FA) 2023 seine Arbeit aufnahm, wurden in der ersten Sitzung folgende Ziele formuliert: Bekanntmachen von Wohnformen und Wohnprojekten für Seniorinnen und Senioren, aktives Eintreten für barrierefreies Wohnen und Bauen, Schaffung von noch mehr und vielfältigen Wohnungsangeboten für Ältere, Erleichterung von Wohnungstausch.

### Themenfelder und Schritte zur Zielerreichung

In der laufenden Wahlperiode haben sich die Ausschussmitglieder zunächst durch die Mitbauzentrale München informieren lassen, welche Wohnformen für Ältere es in München bereits gibt und welche Zugänge dazu bestehen.

Der Planungs- und Umsetzungsstand der Landeshauptstadt München auf dem Gebiet „Wohnen im Alter“ wurde uns durch den Vortrag eines Experten des Amtes für Wohnen und Migration im Sozialreferat vermittelt.

Wir erhielten praxisnahe Informationen durch die Fachstelle pflegende Angehörige und dem MÜNCHENSTIFT über Zugang und Finanzierbarkeit zu Altenheimen, Betreutem Wohnen und Pflegeeinrichtungen für ältere Menschen, sowie eine Aufstellung über die anfallenden Kosten in den Einrichtungen.

Über das Programm „Wohnen in München VII“ des Planungsreferates, in dem auch Perspektiven für Wohnen im Alter enthalten sind, haben sich die Ausschussmitglieder informiert und es diskutiert.

Eine weitere, sehr informative Veranstaltung zum Thema Wohnungsbelegung – Wohnungsvergabe in München führten wir mit der Abteilungsleiterin Soziale Wohnraumversorgung des Amtes für Wohnen und Migration der Landeshaupt (LHM) durch.

### Schwerpunktthemen 2024

Grundsätze und Anwendbarkeit des Münchner Mietspiegels diskutierten wir im Rahmen einer Veranstaltung mit der Fachbereichsleiterin Wohnraumerhalt – Mietberatung im Amt für Wohnen und Migration der LHM, die den Mietspiegel erstellt.

In einer Folgeveranstaltung war die Geschäfts-

führung des Mietervereins zu Gast. Mit ihr konnten wir die Anwendung und Problematik des Mietspiegels aus Sicht des Mietervereins diskutieren.

Mit drei Exkursionen erweiterten die Ausschussmitglieder ihren Horizont und lernten Stadtteile kennen, in denen unterschiedliche Ansätze zur Quartiersentwicklung verfolgt werden. Das geschieht dort besonders im Hinblick auf das Zusammenleben der älteren Bewohnerschaft mit Familien, Kindern und Jugendlichen und auf die Wirkung von Quartiersmanagement bzgl. der Bildung von gut funktionierenden Nachbarschaften.

### 1. Prinz Eugen Park

Hier gibt es unterschiedliche Wohn- und Finanzierungsmodelle und gute Unterstützung bei der Bil-



Orte und Gelegenheiten für Treffen mit Nachbarn



*Mitreden bei der Stadtteilentwicklung*



derung von nachbarschaftlichen Hilfen durch Quartiersmanagement und bürgerschaftlichem Engagement.

## 2. Neuperlach

Hier sind Chancen und Risiken bei der Sanierung einer Großwohnsiedlung (68.000 Einwohner) mit hohem Altersdurchschnitt aus Mitteln der Städtebauförderung sichtbar. Ein daraus finanziertes Quartiersmanagement unterstützt den Prozess.

## 3. Münchner Wohnen GmbH

Dies ist der Name der Wohnungsbaugesellschaft, zu der die GWG (Städtische Wohnungsgesellschaft München mbH) und die GEWOFAG (Gemeinnützige Wohnungsfürsorge AG) mit nun ca. 70.000 Wohneinheiten fusionierte. Ein Vortrag des Geschäftsführers, Christian Müller, informierte zu Grundsätzen der Quartiersentwicklung und wohnungspolitischen Schwerpunkten. Im Konkreten wurde auch das Dilemma bei der Wohnungsvergabe angesprochen, die es dem Vermieter nicht ermöglicht, gezielt passende Hausgemeinschaften zu bilden. Auch die Problematik von Sanierungsmaßnahmen, die immer wieder zu prekären Situationen v.a. für mobilitätseingeschränkte Personen führen, wurde dargestellt.

### Unsere Anträge und Stellungnahmen

- Stellungnahme des Seniorenbeirats zur Beschlussvorlage „Senior\*innenwohnen der Zukunft“ der LHM
- Antrag des Seniorenbeirats (März 2024) an den Stadtrat der LHM zur Verbesserung der Wohnsituation älterer Menschen



*Orte und Gelegenheiten für Treffen mit Nachbarn*



*Sieht anonym aus, muss es aber nicht sein*  
Bildnachweise: Eva Bruns



Nachbarn treffen

### Unsere Planung für 2025 und 2026

- Exkursionen zu einem Wohnprojekt der Münchner Wohnen, zur Wohnberatung zum Einsatz von Hilfsmitteln in der eigenen Wohnung (Kompetenzzentrum München) und dem Projekt Wohnen für Hilfe (Beieinander e.V.)
- Konzept- und Strategieentwicklung für eine größere Breitenwirkung des Wissens über Wohnen im Alter
- Aktuelle Zusammenstellung von Informationen zu Wohnformen für Ältere zur Weitergabe an interessierte Menschen in München

Wir wollen Themen aufgreifen, die Seniorinnen und Senioren in München bewegen, wie z.B.: Sicherheitsbedürfnis im Wohnumfeld, Bezahlbarkeit geeigneter Wohnformen, Unterstützung beim Umzug, Förderung der Barrierefreiheit, obligatorische Förderung von Quartiersarbeit und Quartiersmanagement oder Wohnen bleiben im Viertel.

### Aufgabenverteilung und Struktur

Der FA besteht aktuell aus 13 Mitgliedern. Den Vorsitz hat Eva Bruns inne, Seniorenvertreterin Stadtbezirk 2, Ludwigsvorstadt-Isarvorstadt. Bei ihr liegt die Moderation, Einladung und Organisation des Fachausschusses.

Die Stellvertretung haben Christine Frenzel, Seniorenvertreterin Stadtbezirk 11, Milbertshofen-Am Hart und Wolfram Schendel, Seniorenvertretung Stadtbezirk 25, Laim inne. Die Protokollführung liegt bei einem FA-Mitglied. Der Ausschuss trifft sich in der Regel sechs Mal pro Jahr. Über die Arbeit berichtet regelmäßig die FA-Vorsitzende im Plenum des Seniorenbeirats. Die Vorsitzende ist durch den Vorstand des Seniorenbeirats in den Mieterbeirat der LHM abgeordnet und dort beratendes Mitglied.

Grundsätzlich ist es der Anspruch an die Mitglieder, dass sie ihr im Ausschuss erworbenes Wissen in ihr Umfeld und ihre Stadtteile tragen und dort zielführend einbringen. Ein wichtiger Effekt der Arbeit liegt nicht nur darin, Kenntnisse zu sammeln, sondern als Vertretungsorgan gegenüber Politik, Verwaltung und Wohnungswirtschaft präsent zu werden und das Thema „Wohnen im Alter“ in den Fokus zu stellen.



Alle können aktiv werden vor dem eigenen Fenster  
Bildnachweise: Eva Bruns

Rückgang des Service-Angebots

# Nimmt das Sterben der Postfilialen in München weiter seinen Lauf?

Von Ulrich Gammel, Seniorenbeirat im Stadtbezirk Sendling, stellvertretender Vorsitzender  
Fachausschuss Öffentlichkeitsarbeit und Fachausschuss Öffentlicher Raum

Im vergangenen Sommer wurde bekannt, dass die beliebten und lange Jahre bewährten Postfilialen in Neuhausen in der Winthirstraße und in Sendling Am Harras geschlossen werden sollen. Dagegen regte sich bei Senioren, Parteien und den zuständigen Bezirksausschüssen Protest und Widerstand.

Doch die Post AG hat leider schon vor einigen Jahren mit der Schließung alt eingesessener Filialen begonnen. So wurde das Postamt in der Bergmannstrasse, über Jahrzehnte ein Klassiker von einer Filiale, vor über drei Jahren trotz Protestaktionen und Unterschriftensammlung der Bevölkerung geschlossen. Auch die bis zum Schluss hohen Besucherzahlen in dieser Filiale wurden nicht berücksichtigt. Da nutzte selbst die Unterstützung des Westend-Bezirksausschusses (BA) nichts. Das ehemalige Post-Haus war und ist heute vollständig vermietet. Nur die versprochene Luxus Wohnung über zweihundert Quadratmetern im Erdgeschoß scheint nicht verwirklicht worden zu sein. Diese Entwicklung macht uns traurig und betroffen.

## An der Nase herumgeführt

Bereits vor mehr als zwei Jahren gab es in Sendling Gerüchte über die Schließung der Harras-Filiale. Die Seniorenvertretung in Sendling fragte in einem Gespräch mit HALLO MÜNCHEN konkret nach. Damals dementierte der Postbank-Sprecher, Oliver Rittmaier: „Die Gerüchte, die Anwohner zu unserer Filiale Am Harras erreicht haben, kann ich nicht bestätigen. Wir wollen den Standort nicht aufgeben und auch das Produkt- und Leistungsangebot bleibt unverändert.“ Die Sendlinger Bürger und Bürgerinnen aller Altersgruppen fühlten sich von der Post natürlich an der Nase herumgeführt.



Bildnachweis:  
Adobe Stock

Gerade Senior\*innen sind am stärksten von den auch in diesem Jahr noch drohenden Schließungen betroffen. Ihnen wird zugemutet, Post und Postbankgeschäfte nur noch digital zu verrichten. Postkunden werden an Automaten, Tankstellen und Schreibwarengeschäfte verwiesen.

## Bundesweite Streichungen

Die Deutsche Post AG will in einer bundesweiten Streich-Aktion ihre 550 Filialen schrittweise auf 320 reduzieren. Schon in den letzten Jahren bekamen die Münchener Bürger\*innen – und da besonders wir Älteren – das negativ zu spüren: In Schwabing wurden die Filialen in der Angererstraße und die historische Agnespost geschlossen. Noch weitere Pläne zu Standortschließungen wurden in den vergangenen Monaten ruchbar: So sollen einige weitere Filialen in verschiedenen Stadtvierteln in München im Laufe dieses und des nächsten Jahres geschlossen werden.

Der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München (LHM) hat sich auf seiner Plenums-Sitzung im Juli 2024 ausführlich mit dem Thema der Postschließungen befasst. Unsere Seniorenvertretung wendet sich entschieden gegen die bekannt gewordenen Schließungspläne der Deutschen Post AG und der Postbank! Diese bedeuten eine enorme Verschlechterung im Service, gerade für ältere und mobilitätseingeschränkte Menschen.



Postamt am  
Tegernseer  
Platz



Postamt Am Harras  
Bildnachweise: Ulrich Gammel

**Die beiden konkret ins Visier der Filialen-Streicher geratenen Post-Standorte Am Harras in Sendling und in der Winthirstraße 4-6 in Neuhausen müssen unbedingt für alle Bürger bestehen bleiben!**

„Post- und Bankdienstleistungen gehören zur Daseinsvorsorge. Die Postinfrastruktur muss erhalten bleiben.“, so bringt es der 1. Vorsitzende des Münchner Seniorenbeirats, Dr. Reinhard Bauer, unmissverständlich auf den Punkt. Die Postbankfilialen seien in ihrer einzigartigen Synergie mit den gleichzeitig angebotenen Bankdienstleistungen ein ideales Konzept. Die Versorgung könne nicht nur digital oder automatisiert an Packstationen stattfinden.

Die Seniorenvertretungen der betroffenen Stadtbezirke Neuhausen, Ingeborg Staudenmeyer und der Autor aus Sendling, wiesen in der Pressemitteilung vom 05.08.2024 gemeinsam darauf hin, dass vor allem Seniorinnen und Senioren sowie mobilitätseingeschränkte Menschen dringend gut erreichbare Angebote vor Ort brauchen. Die Post erfülle als Volldienstleister auch soziale Aspekte. In den

Postfilialen fänden unterschiedlichste Menschen einen Raum für Begegnungen.

Auch der Bezirksausschuss des Stadtbezirks 16 Sendling hat sich entschieden gegen die Schließungspläne der Harras-Filiale ausgesprochen. Es wird gefordert: Die LHM „...führt Gespräche mit der Deutschen Bank AG und der Deutschen Post AG zum Erhalt der Filiale und setzt sich für eine sinnvolle Nutzung des denkmalgeschützten Gebäudes ein.“ Das war erstmal sehr erfreulich.

In einem eigenen Antrag forderte der Seniorenbeirat den sofortigen Stopp dieser seniorenfeindlichen Vorhaben: „Serviceorientierte Angebote und Bürgerfreundlichkeit müssen unbedingten Vorrang vor Gewinnmaximierung haben! ... Dieser Tatsache muss der Staatskonzern Post AG Rechnung tragen. Dienstleistungen gehören zur Öffentlichen Daseinsvorsorge und dürfen nicht leichtfertigen Sanierungsplänen auf Kosten von uns Senioren geopfert werden.“

Ganz konkret wird die LHM aufgefordert, „... über das Referat für Arbeit und Wirtschaft mit der Post AG und der Postbank in Verhandlungen zu treten, um die aktuellen Schließungspläne vertraglich zu unterbinden. Die Postinfrastruktur muss in München zum Wohle der Senioren und aller Bürger erhalten bleiben! Die Post-Filialen Am Harras in Send-

ling und in der Winthirstraße 4-6 in Neuhausen müssen geöffnet bleiben und dürfen nicht geschlossen werden.“

### Vergebene Mühen

Ja, die LHM hat etwas getan. Sie hat sich um Aufklärung bemüht. Das Referat für Arbeit und Wirtschaft (RAW) hatte mit Schreiben vom 19.09.2024 dem BA-Sendling über seine Aktivitäten und Erkenntnisse berichtet: „Eigentümer des Gebäudes ist eine Münchener Familienstiftung. Der bestehende Mietvertrag läuft bis zum 30.06.2026.“ Es freut uns, dass das RAW in dieser Frage tätig wurde. Das Resümee ist allerdings eher niederschmetternd: „Der Erhalt einer Bankfiliale mit integrierten Postservice-Leistungen – wie bisher – ist leider nicht möglich. Wie dargestellt, wird die Postbank den Standort Am Harras 2 keinesfalls weiterbetreiben.“

Auch Oberbürgermeister Reiter hat sich persönlich der Angelegenheiten um die drohenden Schließungen in München bemüht. Die Post betreibt in München noch 16 Filialen. Doch wie lange wird das noch so bleiben? In einem fünfseitigen Brief des Oberbürgermeisters vom 06.11.2024 an den Seniorenbeirat wurde mitgeteilt, dass in diesem Jahr sechs Postfilialen geschlossen werden: Winthirstraße 4-6, Goetheplatz 1, Bahnhofplatz 1, Partnachstraße 6, Meistersingerstraße 77 und auch die Postfiliale Am Harras. Damit jedoch nicht genug. Bis 2027 sollen vier weitere Filialen von Postdienstleistungen in sogenannte „Beratungsfilialen“ überführt werden, in denen nur Bankdienstleistungen angeboten werden sollen: Sonnenstraße 24, Kreillerstraße 210, Tegernseer Platz und Kaflerstraße 2. Nach diesen Schließungsplänen würden also ab 2028 noch genau sechs Postfilialen ihr Leistungsangebot unverändert anbieten!

### So weit, so traurig!

Das RAW und der Oberbürgermeister haben also bei Post und Postbank nachgefragt und Antwort erhalten. Das ist leider keine gute Nachricht für uns. Der Seniorenbeirat hatte sich mehr erwartet. So stellt OB Reiter in seinem Schreiben an uns fest: „Die Postbank als Zweigniederlassung der Deutschen Bank ist ein unabhängiges Geldinstitut, das sein Filialnetz der Nachfrage am Markt anpasst. Die Stadt München hat darauf keinerlei Einfluss.“

Das ist wohl die bittere Erkenntnis nach der vor fast 30 Jahren vollzogenen und damals von den Gewerkschaften scharf kritisierten Privatisierung des ehemaligen „Staatsbetriebes“ Deutsche Post!

Die Post AG hat inzwischen in München-Riem, wohl als Kompensation zu den bisherigen und geplanten Filial-Schließungen, die „größte Post-Station Deutschlands“ eröffnet. Die Süddeutsche Zeitung beschreibt das so: „Dort kann man Brief- und Paketmarken kaufen, Pakete empfangen und retournieren. Letzteres funktioniert freilich nur, wenn man sich zuvor registriert hat. 154 Fächer und 19 Module stehen bereit. (...) Noch mehr Blechboxen sollen folgen – das Paketgeschäft läuft.“ Die funktionierenden Postfilialen mit Menschen und Schaltern werden geschlossen und in Riem oder weiteren Bezirken werden riesige Postzentren errichtet, in denen fast nur noch Maschinen stehen. Senior\*innen und Menschen mit Rollatoren oder Rollstühlen bleiben dann wohl auf der Strecke.

Es ist uns bekannt, dass die meisten Häuser und Grundstücke der „alten Post“ der Postbank übereignet wurden. Heute gehört die Postbank bekanntlich der Deutschen Bank. Wir haben noch nicht resigniert, bleiben jedoch realistisch und nüchtern. Natürlich fragen wir uns auch kritisch, ob wir mit unserem Engagement für den Erhalt der alten Postfilialen etwas erreichen werden oder ob wir scheitern. Das Beispiel der Schließung im Westend ist eine traurige Tatsache. Für dieses Jahr 2025 sind die hier aufgezählten Schließungspläne konkret angekündigt. Genaue Termine gibt es noch nicht, aber Befürchtungen und die Kenntnis über die konkreten Absichten. Die RAW-Erkenntnisse zur Postbank Am Harras machen uns keine Hoffnung, die Einlassungen des Oberbürgermeisters noch weniger.

Ich habe zum Thema „Erhalt der Post-Filialen“ bisher sehr unterschiedliche Vorschläge erhalten. Die einen sagen: „Es bringt nichts, schlag ein Ei drüber, die da oben machen sowieso was sie wollen!“ Andere fordern gar, die von Schließung bedrohten Postfilialen zu besetzen.

**Jedenfalls wird sich der Münchner Seniorenbeirat weiterhin für den Erhalt der Postfilialen einsetzen. Mehr als verlieren können wir nicht. Oder haben wir schon verloren?**

**Die Post-Standorte Am Harras in Sendling und in der Winthirstraße 4-6 in Neuhausen müssen unbedingt für alle Bürger bestehen bleiben!**



Bildnachweis: Adobe Stock

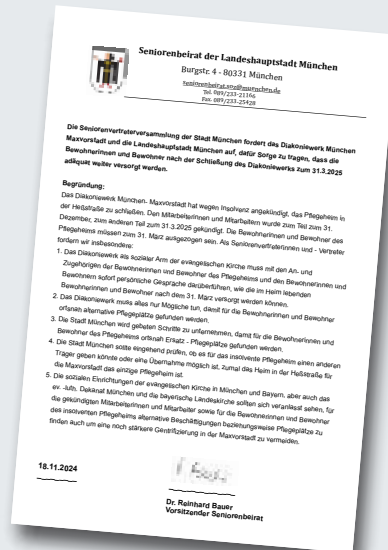
# Pflegebedürftig – was tun?

Von Dr. Ingrid Seyfarth-Metzger, Seniorenbeirätin im Stadtbezirk Schwabing, Vorsitzende Fachausschuss Gesundheit

**Es steht nicht gut um die Bedingungen in der Pflege. Besondere Sorgen bereiten diese Bereiche:**

## A) Stationäre Pflegeplätze

Nach der Insolvenz des Diakoniewerks Maxvorstadt wurden die 73 Bewohnerinnen und Bewohner informiert: „Bis Ende März 2025 müssen alle ausziehen. Einen neuen Platz muss sich jeder selbst suchen. Eine enorme Belastung für die hochbetagten Bewohner und Bewohnerinnen. Eine Liste mit allen anderen Heimen in der Stadt und den Kontaktdaten ist verteilt worden. Mehr nicht.“ Das berichtet der Sohn eines 93-jährigen Bewohners der Süddeutschen Zeitung. Das Plenum des Seniorenbeirats hat dazu am 18. November 2024 einstimmig eine Resolution verabschiedet. Ein Ausschnitt:



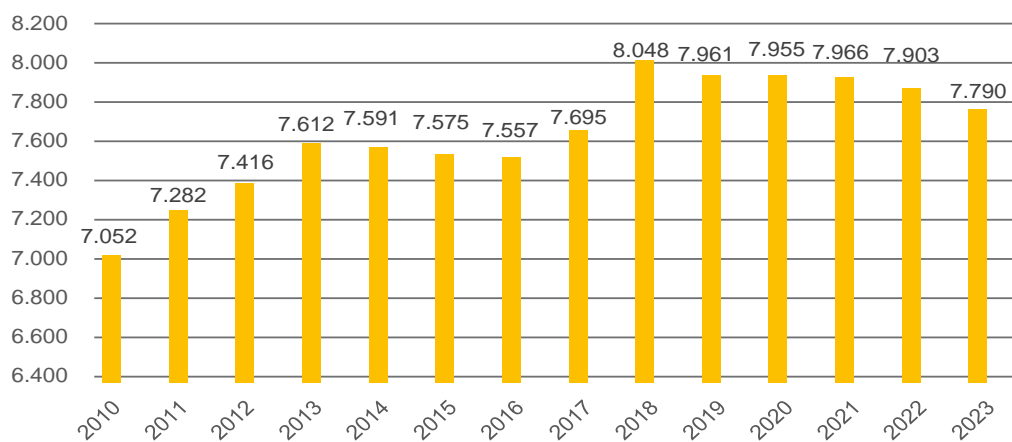
Resolution zum Erhalt des Diakoniewerks

**„Der Seniorenbeirat der Stadt München fordert das Diakoniewerk München Maxvorstadt und die Landeshauptstadt München auf, dafür Sorge zu tragen, dass die Bewohnerinnen und Bewohner nach der Schließung des Diakoniewerks zum 31.3.2025 adäquat weiter versorgt werden“.**

Auch andere Pflegeheime in München haben 2024 aus Kostengründen geschlossen, z.B. das Caritas Heim Sankt Willibrord in Schwabing West und das Pflegeheim des St. Josefs-Vereins in Haidhausen. Werden weitere folgen? Seit Jahren steigt der Bedarf an Plätzen in der vollstationären Pflege. Laut 14. Marktbericht Pflege des Sozialreferats waren die Pflegeplätze in München in den letzten Jahren voll belegt.



Entwicklung der vollstationären Pflegeplätze



**Die Anzahl der pflegebedürftigen Menschen in München ist in den letzten zehn Jahren um neun Prozent gestiegen. 2021 gab es 44.771 Empfänger von Leistungen der Pflegeversicherung. Nach der Prognose des Sozialreferats werden es bis 2035 4.952 Menschen mehr sein.**

Am Stichtag 15.12.2023 hatten 56 Pflegeeinrichtungen einen Versorgungsvertrag für 7.790 Plätze abgeschlossen, davon waren 15,8 Prozent auf gerontopsychiatrische Versorgung ausgerichtet. 76 Prozent der Bewohner\*innen waren in den Pflegegraden 3–5 eingruppiert, d.h. mit hohem Pflegebedarf. Laut Sozialreferat wird der Bedarf bis 2035 weiter steigen (siehe 14. Marktbericht Pflege, Seite 3). Tatsächlich ist die Zahl der vollstationären Pflegeplätze von 2018 bis 2023 aber leider gefallen. Im Jahr 2023 gab es 258 Pflegeplätze weniger als 2018 (siehe 14. Marktbericht Pflege, Seite 7, siehe Grafik).

## B) Ambulante Pflegedienste

**Acht von zehn Pflegebedürftigen werden zu Hause versorgt. Aber auch die ambulanten Pflegedienste können inzwischen den Bedarf nicht mehr decken.**

Bei mehr als 12.000 Personen, die zuhause versorgt werden, sind ambulante Pflegedienste beteiligt. Besonders die Personalsituation ist für die ambulanten Pflegedienste eine große Herausforderung: 40 Prozent der Dienste, die an einer Online-Befragung des Sozialreferats teilnahmen, gaben an, dass sie mehr Personal zur Versorgung ihrer aktuellen Kund\*innen benötigen. Über 40 Prozent hatten im letzten Jahr Schwierigkeiten, offene Stellen zu besetzen.

**Laut den Berechnungen des Münchner Sozialreferats wird der Personalbedarf beruflich Pflegenden bis 2035 insgesamt um 1.797 Personen (Vollzeit) steigen.**

Tatsächlich werden jedoch in den nächsten zehn Jahren viele Pflegekräfte aus Altersgründen ausscheiden. Laut einer Monitoring Studie des Verbands der Pflegenden in Bayern wird spätestens 2028 der Kippunkt erreicht sein, von dem an mehr Pflegenden in Rente gehen werden als neue nachkommen.

**Im Jahr 2023 gab es in ganz München nur 78 belegbare Kurzzeitpflegeplätze!**

## C) Kurzzeitpflegeplätze

**Mangel an Kurzzeitpflegeplätzen, wenig Entlastung für pflegende Angehörige!**

Schon jetzt wird in München der größte Teil der pflegebedürftigen Menschen von ihren Angehörigen versorgt. Häufig übernehmen Angehörige die Betreuung rund um die Uhr. Das ist eine enorme Belastung für die Betroffenen. „Pflegende Angehörige brauchen Auszeiten und Urlaube, um selbst gesund zu bleiben. Deswegen benötigen wir für den Bereich der häuslichen Versorgung dringend ein Entlastungssystem“. Tatsächlich ist aber die Zahl der Kurzzeitpflegeplätze gefallen. Im Jahr 2023 gab es in ganz München nur 78 belegbare Kurzzeitpflegeplätze! (siehe 14. Marktbericht Pflege, Seite 16). So haben nur wenige der pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, Urlaub zu machen und sich zu erholen. Immerhin werden zunehmend mehr Plätze in der Tagespflege angeboten.

Den 14. Marktbericht Pflege können Sie im Internet unter <https://stadt.muenchen.de/infos/marktbericht-pflege.html> einsehen und herunterladen.

## D) Finanzierung

Auch die Kosten steigen seit Jahren. **2023 betrug der monatliche Eigenanteil für ein Einzelzimmer im ersten Jahr in einer Pflegeeinrichtung in München 3.426,87 Euro** (siehe 14. Marktbericht Pflege, Seite 25). Die steigenden Tarife sind Folge der gestiegenen Lohn-, Inflations- und Investitionskosten. Innerhalb von fünf Jahren ist der Eigenanteil um über 900 Euro gestiegen. Immer mehr Bewohner\*innen sind deshalb auf Hilfe zur Pflege angewiesen. Im Jahr 2023 waren das 35 Prozent der Bewohner\*innen. Die gesetzliche Pflegeversicherung hat ab 2025 die Beiträge erhöht, langfristig muss die Finanzierung besser gesichert werden.

Auch bei den ambulanten Diensten steigen ab 2025 die Tarife. Laut Presseberichten will die Bayerische Staatsregierung ab 2026 das jährlich auszahlbare Pflegegeld von 1.000 Euro auf 500 Euro kürzen.

Die Zahl an pflegebedürftigen Senior\*innen steigt voraussichtlich in den nächsten zehn Jahren weiter. Zugleich werden weder die vollstationären Pflegeplätze entsprechend wachsen noch die Kapazitäten der ambulanten Dienste. So ist zu befürchten, dass noch mehr Pflegebedürftige auf die Versorgung durch ihre Angehörigen angewiesen sein werden. Diese Aufgaben werden überwiegend von Frauen übernommen, die dann wiederum nicht voll berufstätig sein können und deren Rentenansprüche entsprechend sinken. Schon heute sind vor allem Rentnerinnen von Armut betroffen.

### Was tun?

Nicht nur die Bezahlung der Pflegekräfte hat sich in den letzten Jahren verbessert. Damit sich der Fach- und Hilfskräftemangel in der Langzeitpflege nicht noch weiter zuspitzt, ergreifen die Träger der Pflegeeinrichtungen ganz unterschiedliche Maßnahmen, z. B. Förderung von Supervision und Qualifizierungsmaßnahmen, psychosoziale Unterstützung, verbesserte Einarbeitung und Praxisanleitung. Der Stadtrat hat ein Maßnahmenpaket beschlossen und unterstützt u.a. die Anwerbung für die Ausbildung von Pflegekräften und Deutschkurse während der Ausbildung. 66,1 Prozent der Auszubildenden haben ei-

nen Migrationshintergrund, deshalb sind Deutschkurse und Schulsozialarbeit sehr wichtig.

Demgegenüber ist es völlig unverständlich, dass immer wieder Auszubildende mit Migrationshintergrund vom Bayerischen Innenministerium abgeschoben werden. Erst im Dezember 2024 hat der Münchner Stadtrat mehrheitlich eine Resolution gegen die Abschiebung von Pflege-Azubis beschlossen. Anlass war eine Abschiebung im Februar 2024, die im letzten Moment durch den Einsatz von Münchner Stadträten und der 3. Bürgermeisterin, Frau Dietl, verhindert werden konnte. Ein Auszubildender der MÜNCHENSTIFT war ohne Grund ad-hoc bei einem Termin in der Ausländerbehörde des Landratsamtes Neuburg-Schrobenhausen festgenommen und in Abschiebehaft überführt worden. **Ohne das Pflegepersonal mit Migrationshintergrund müssten sowohl die vollstationären als auch die ambulanten Pflegeeinrichtungen schließen.**

**Zukünftig werden noch mehr Pflegebedürftige auf die Versorgung durch Angehörige angewiesen sein.**

## Forderungen

Alle Maßnahmen zur Anwerbung für die Ausbildung, zur Verbesserung der Ausbildung und zur Verbesserung der Situation von Pflegekräften sind dringlich und wichtig, damit auch in Zukunft Pflegebedürftige in München qualifizierte Pflege in einer Einrichtung oder Unterstützung durch einen ambulanten Pflegedienst bekommen können!

Die Pflegeversicherung muss zu einer Vollversicherung ausgebaut werden, als 1. Schritt müssen die Eigenanteile der Pflegebedürftigen stark begrenzt werden. Um die Pflegeversicherung zukunftssicher zu machen, ist die gesetzliche und die private Pflegeversicherung zusammenzulegen!

Die geriatrische Versorgung muss ambulant und stationär gestärkt und ausgebaut werden. So können Seniorinnen und Senioren unterstützt werden, fit zu bleiben.

## Münchener Pflegebörse

Ob zuhause oder stationär, rund um die Themen Pflege, Pflegeplätze oder Qualität der Pflege liegt bekanntermaßen vieles im Argen. Unterstützung bei Problemen und der Suche nach einem Platz finden Sie hier:

### Kontaktdaten

Trägerverein für regionale soziale Arbeit e.V.  
Bayerstraße 77c Rgb., 80335 München  
<https://www.muenchnerpflegeboerse.de/>  
E-Mail: [info@muenchnerpflegeboerse.de](mailto:info@muenchnerpflegeboerse.de)

### Telefonische Erstberatung

Montag bis Freitag von 9–12 Uhr,  
Telefon: 089 – 62 000 222

## Städtische Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege

Die Bearbeitung von Bürgerbeschwerden zu Münchner Altenpflegeeinrichtungen ist die zentrale Aufgabe der städtischen Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege.

### Kontaktdaten

Burgstraße 4, 80331 München  
Telefon: (089) 233 969 66  
E-Mail: [staedtische\\_beschwerdestelle.altenpflege@muenchen.de](mailto:staedtische_beschwerdestelle.altenpflege@muenchen.de)

### Sprechzeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag:  
9–12 Uhr, 13–16 Uhr  
Mittwoch: 13–19 Uhr,  
Freitag: 9–12 Uhr



## Landespflegegeld – Kürzung ab 2026

*Von Waltraud Kröner, Sozialarbeiterin, Seniorenvertreterin im Stadtbezirk Untergiesing-Harlaching, stellvertretende Vorsitzende der Fachausschüsse Öffentlichkeitsarbeit und Soziales*

In Bayern können Menschen, denen mindestens ein Pflegegrad 2 oder höher zuerkannt wurde, ein sog. Landespflegegeld (LPG) beantragen. Das LPG steht nur Personen zu, die ihren Hauptwohnsitz in Bayern haben.

Mit dem LPG sollen pflegebedürftige Menschen eine Wertschätzung und eine finanzielle Unterstützung erhalten. Bislang beträgt das jährliche LPG noch 1.000 Euro. Ab dem Jahr 2026 wird diese Zuwendung um 50 Prozent auf dann nur noch 500 Euro gekürzt. Das LPG wird nicht als eine steuerpflichtige Einnahme gewertet.

Der Antrag kann entweder postalisch, online (nur mit Elster-Zertifikat oder neuem Personalausweis) oder per eMail (nur mit qualifizierter elektronischer Signatur) gestellt werden. Ein einmal gestellter An-

trag wirkt für die nachfolgenden Pflegejahre fort. Er muss nicht jedes Jahr neu gestellt werden.

### Wohin muss ich den ausgefüllten Antrag schicken?

Bayerisches Landesamt für Pflege  
– Landespflegegeld –  
Postfach 13 65, 92203 Amberg  
[www.lfp.bayern.de/landespflegegeld](http://www.lfp.bayern.de/landespflegegeld)

Telefonische Service-Zeiten:  
Telefon: 09621 – 9669-0.  
Mo 10:00-12:00 Uhr, Di 10:00-12:00 Uhr,  
Do 14:00-16:00 Uhr



## Elektronische Patientenakte – Fragen?

Die Einführung der elektronischen Patientenakte (ePA) wirft für Versicherte mehr oder weniger viele Fragen auf. Damit können Sie sich z.B. direkt an Ihre Krankenkasse wenden oder an die Beratungsstellen des Gesundheitsladens München e.V.

### Krankenkasse – Ombudstelle

Jede Krankenkasse ist verpflichtet, eine sogenannte Ombudstelle einzurichten. Diese Stellen sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Versicherten bei allen Fragen und Problemen bei der Nutzung der ePA zu beraten (§ 342a SGB V Abs.1).

Da die ePA bis jetzt noch nicht flächendeckend eingerichtet ist, können noch keine Erfahrungen über die Arbeit der Ombudstelle berichtet werden.

### ACHTUNG

Für den grundsätzlichen Widerspruch gegen das Anlegen oder Löschen Ihrer Akte oder ein Neuaufsetzen ist Ihre Krankenkasse zuständig – nicht die Ombudstelle.



## Gesundheitsladen München e.V.

Sie können sich mit Ihren Fragen zur ePA auch an die Patienten-Beratung im Gesundheitsladen wenden. Dort werden Sie informiert, beraten und unterstützt.

Der Gesundheitsladen gibt eine Info-Broschüre heraus, in der die häufigsten Fragen und Antworten (FAQ) rund um das Thema zusammengefasst sind. Diese können Sie auf der Homepage des Gesundheitsladens kostenfrei als pdf herunterladen, persönlich abholen oder sich zuschicken lassen.

### Zentrale

Gesundheitsladen München e.V.  
Astallerstraße 14  
80339 München  
Tel: 089 – 772565  
mail@gl-m.de  
www.gl-m.de

### Außenstelle Seniorenbeirat

Jeden 3. Dienstag im Monat von 10 – 13 Uhr können Sie Ihre Fragen und Anliegen mit einer Patientenberaterin des Gesundheitsladens in der Geschäftsstelle des Seniorenbeirats, Burgstraße 4, besprechen.  
Terminvereinbarung unter 089 – 189 137 24  
(Anrufbeantworter und Rückruf).



# Kreativität

## kennt kein Alter

Von Ulrich Gammel, Seniorenbeirat im Stadtbezirk Sendling, stellvertretender Vorsitzender Fachausschuss Öffentlichkeitsarbeit und Fachausschuss Öffentlicher Raum

Wie schon seit vielen Jahren, fand in der Vorweihnachtszeit vom 3. bis zum 19. Dezember 2024 in der Rathausgalerie eine Kunstausstellung des Seniorenbeirats statt.



Die 3. Bürgermeisterin der Landeshauptstadt München (LHM), Verena Dietl, hielt die Eröffnungsrede.

Es hatte wieder einmal geklappt, diese traditionell von uns, den Alten- und Service-Zentren (ASZ) und weiteren Münchner Einrichtungen der Altenpflege im zweijährigen Turnus durchgeführte Kunstausstellung in der Rathausgalerie zu organisieren. Das hat uns sehr gefreut. Zum Gelingen der Ausstellung trugen viele Helferinnen und Helfer aus den örtlichen Seniorenvertretungen mit viel Engagement bei. Neben insgesamt 14 ASZ beteiligten sich an dieser Ausstellung 19 Einrichtungen der Altenpflege sowie 33 Einzelpersonen über 60 Jahre.

Die Organisation und Durchführung der Ausstellung ist ein beachtlicher Arbeitsschwerpunkt der örtlichen Seniorenvertretungen und des Seniorenbeirats. Über 265 Exponate waren zu besichtigen und zogen 6.962 Besucherinnen und Besucher nicht nur aus München an. Über diesen sehr großen Andrang freuen wir uns besonders. Zeigt das Interesse doch, dass wir mit unserem Kulturangebot richtig liegen.

Der Seniorenbeirat der LHM organisierte gemeinsam mit den ASZ die eintrittsfreie Ausstellung in der Rathaus-Kunsthalle. Von den etwa 150 Künst-



lerinnen und Künstlern wurden viele Bilder, Zeichnungen, Grafiken, Stoffarbeiten, Wanddekorationen und auch manche Skulpturen geschaffen und waren ausgestellt.

Während der Eröffnung am 3. Dezember 2024 würdigte Frau Dietl die Ausstellung sinngemäß: Menschen, die sich kreativ betätigen, gingen weniger in eine Arztpraxis und würden daher auch weniger Medikamente benötigen, da sie sich insgesamt gesünder fühlten. Wörtlich lobte Frau Dietl die kreativen Senior\*innen so: „Zum Glück für uns, die wir die Kunstausstellung besuchen dürfen, steigert sich Kreativität im Alter. Das sehen wir in diesen vielfältigen Kunstwerken. Nicht nur die gewonnene freie Zeit und die Möglichkeit, etwas Neues auszuprobieren,

ist dafür ausschlaggebend, sondern vor allem die Tatsache, die erworbene Lebenserfahrung und das eigene Können kreativ einzusetzen und für andere Menschen ein Vorbild sein zu können.“

Ein musikalisches Beiprogramm erfreute bei der Vernissage die mit weit über 200 Besucherinnen und Besuchern voll besetzte ehemalige Rathaus-Kassenhalle.

Die vorgestellten Kunstwerke waren ein wirklicher Querschnitt aus unserem Leben, Fühlen und Handeln: Wir sahen eine blaue helle Küstenlandschaft, ein Bild der Münchener Frauenkirche und Kätzchen blickten uns an. Viele Blumen und Blüten zierten die gerahmten Gemälde, genauso wie moderne Farbspiele im Licht. In den Bildern begegneten wir z.B.



Besucherguppe aus dem Kreszentia-Stift



Dr. Reinhard Bauer,  
1. Vorsitzender des  
Seniorenbeirats



Bildnachweise: Seniorenbeirat München

Mädchen, einer Pharaonin, einer Lehrerin oder einer am Strand liegenden Frau. Es fiel auf, dass zumeist Künstlerinnen ausstellten. Nur eine sehr geringe Zahl an Künstlern sind im Ausstellungskatalog genannt. Es waren auch geschlechterübergreifende „Kreativgruppen“ am Werk.

Viele Besucherinnen und Besucher bestaunten die lebendigen Zeichnungen und Werke unserer Künstler\*innen. Es kamen z.B. Rentner mit Weihnachtseinkäufen, die Touristengruppe mit den heute üblichen Smartphones in der Hand, aber auch Leute mit dem Einkauf vom Kaufhaus gegenüber. Selbstverständlich besuchten auch viele Seniorinnen und Senioren aus den in München ansässigen 32 Alten- und Service Zentren die Ausstellung. Besonders freute mich der erneute Besuch einer Gruppe aus dem „Kreszentia-Stift“ am 5. Dezember. Aus dieser Senioren-Einrichtung waren im letzten Jahr, wie schon zwei Jahre zuvor, sieben Exponate von sechs Künstlerinnen ausgestellt. Sie konnten bei einem Ausflug ins Rathaus ihre eigenen Werke und die anderer Künstlerinnen bestaunen.

Die ASZ und der Seniorenbeirat haben mit der Ausstellung „Kreativität kennt kein Alter“ erneut vorbildlich zusammengearbeitet. Das breite Spektrum der Werke war bemerkenswert. Die Vielfalt der Themen, Techniken und Motive überraschte und erfreute immer wieder. Es war großartig, dass diese Werke in der schönen Rathausgalerie – mit Springbrunnen – gebührend zur Geltung kamen. Besonders einige Handarbeit-Dekorationen in der „Zweiten Reihe“ der Ausstellung sorgten für vorweihnachtliche Stimmung.

Ein 36-seitiger Ausstellungskatalog führte die interessierten Besucher\*innen zu den Werken, die meist stadtteilbezogen angeordnet waren. Die Künstler\*innen konnten die Werke über ihre ASZ einreichen und der Seniorenbeirat organisierte gemeinsam mit der LHM die Ausstellung. Mitglieder des Seniorenbeirats betreuten die Besucher und Besucherinnen während der Ausstellungszeiten. Im Grußwort sagte der 1. Vorsitzende des Seniorenbeirats, Dr. Reinhard Bauer: „Die Seniorenvertretung will Selbstbewusstsein, Hoffnung und Mut vermitteln und gegen Altersarmut und Diskriminierung wirken... Kulturelle Betätigung hält geistig und körperlich gesund. Menschliche Gemeinschaft macht Freude und verlängert das Leben. In diesem Sinne danke ich allen, die am Gelingen der Ausstellung durch Schaffung und Bereitstellung ihrer Werke und durch Organisation mitgewirkt haben.“

Die bei Künstler\*innen und Publikum beliebte Ausstellung verlangte über Monate hinweg umfassende Vorarbeiten. Beginnend mit der Einladung, über die Sammlung und Sichtung der eingereichten Exponate, der Erstellung des Katalogs und des Planes für die Hängung der Bilder, bis hin zur Aufstellung der Stühle und der Mikroprobe am Eröffnungstag – ohne den Einsatz des Teams der Geschäftsstelle wäre das nicht machbar gewesen. Besonderer Dank an Karola Klein, Ursula Mock und allen Mitarbeiter\*innen in der Geschäftsstelle des Seniorenbeirates.

Wir hoffen sehr, dass auch im Jahr 2026 wieder eine Kunstausstellung „Kreativität kennt kein Alter“ in der Rathausgalerie stattfinden kann.

**NEUE REIHE****„Bewegung tut gut!“**

Unter diesem Motto starten wir an dieser Stelle eine Reihe von Artikeln, mit denen in den nächsten Ausgaben unserer Zeitung verschiedene Angebote vorgestellt werden. Regelmäßige Bewegung ist wichtig, um körperlich und geistig mobil zu bleiben. Gemeinsam macht es noch mehr Spaß!

Beweglich und gesund bleiben

## **Bewegung am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen. Ein guter Start in den Tag mit den „5 Esslinger“**

*Von Elisabeth Robles Salgado, 1. stellvertretende Vorsitzende im Seniorenbeirat, Mitglied im Vorstand, Vorsitzende des Fachausschusses Soziales, Seniorenvertreterin im Stadtbezirk Bogenhausen*

Montag, morgens, 8.30 Uhr. Das Wetter meint es gut mit uns. Eine Gruppe älterer Menschen trifft sich in der grünen Mitte des Prinz-Eugen-Parks zu den „5 Esslinger“. „Zu den was? 5 Esslinger? Was ist denn das?“

Kurz gesagt, sind die „5 Esslinger“ ein Trainings- und Bewegungsprogramm, das in einer Rehaklinik in Esslingen am Neckar entwickelt wurde. Es ist vor allem für Ältere zur allgemeinen muskulären Stärkung, Erhaltung der Beweglichkeit und Sturzprophylaxe gedacht. Dem Arzt Dr. Martin Runge ging es dabei auch darum, Übungen zusammenzu-







Bildnachweise: Bayerisches Rotes Kreuz München



stellen, die leicht und gleichzeitig effektiv sind und gut in den Alltag integriert werden können.

Wir starten mit der „Rückkehr des Frühlings“, einer Übung aus dem Qigong. Um uns herum stehen hohe Buchen, Eichen und andere erhabene Bäume in ihrer herbstlich gefärbten Pracht. Die Sonne spielt mit den Farben und lachend fantasieren wir ein bisschen. „Rückkehr des Frühlings“ – wir genießen gerade den Herbst und auch im Winter wollen wir uns jeden Montag im Freien treffen. Ist es heute ein schönes Verabschieden der dritten Jahreszeit?

Wir beginnen, gemeinsam zu hüpfen und wissen dabei, dass wir unserem Rücken etwas Gutes tun und gleichzeitig viele Muskeln trainieren. Es folgen Dehnübungen und anschließend wird balanciert. Mit ausgewählten Schritten und Haltungen wird das Gleichgewicht stabilisiert. Wir sprechen darüber, welche der Übungen wir in unseren Alltag einfach integrieren werden: Einbein-Stand beim Zähneputzen, beim Warten an der Trambahn von der Verse auf die Zehen wippen und umgekehrt usw. Manche neue Übungen entstehen dabei in unserer fröhlichen Runde.

Zum Schluss hin gibt es noch abgewandelte Kniebeugen zur Kräftigung der Beinmuskulatur. Ganz besonders freuen wir uns über unsere „Liegestützen“ an den Bäumen, mit dem wir die „5 Esslinger“ abschließen, mit denen wir ziemlich effektiv unseren Oberkörper trainieren.

Eine halbe Stunde ist vorübergegangen. „Nächsten Montag also zur gleichen Zeit!“ Mit dieser fröhlichen Verabredung gehen wir auseinander in unseren jeweiligen Alltag. Unsere drei „Walkerinnen“ ziehen mit ihren Stöcken weiter. Ich selbst freue mich jetzt auf ein leckeres Frühstück.

## Die 5 Esslinger



### 1. ESSLINGER: BALANCE

Balance ist wichtig für uns Menschen, die beim Gehen die meiste Zeit auf einem Bein stehen – genauer: den Körperschwerpunkt dynamisch auf ein Bein verlagern. Die kontrollierte Gewichtsverlagerung auf ein Bein ist die „Essenz“ der menschlichen Balance.



### 2. ESSLINGER: DEHNUNGEN

Denken Sie an die Streckbewegungen bei Hund oder Katze. Wenn Sehnen, Bänder und Muskeln nicht regelmäßig bis an die Grenze gedehnt werden, kommt es zu Muskelverkürzungen und zu einer Verringerung der Gelenkbeweglichkeit.



### 3. ESSLINGER: LEISTUNG

Damit wir uns sicher und ohne Sturz bewegen können, muss sich Kraft mit Geschwindigkeit kombinieren. Kraft mal Geschwindigkeit ist gleich Leistung. Beim Hüpfen oder Wippen auf einem Bein vereinen sich Kraft, Schnelligkeit und Balance. Die Muskeln der Wirbelsäule werden gedehnt.



### 4. ESSLINGER: KRAFT

Kraft ist die Ursache jeder Bewegung. Die Muskelkraftspitzen bestimmen die Knochenfestigkeit. Die Muskeln in der Umgebung des Hüftgelenks, also von Gesäß und Oberschenkel, sind entscheidend wichtig für lebenslange Mobilität und Sturzvermeidung.



### 5. ESSLINGER: KRAFT ARME

Kraft ist die Ursache jeder Bewegung. Die Kraftübungen sind der Kern jeder Osteoporose-Therapie, denn die Kraftspitzen der Muskeln bestimmen die Knochenfestigkeit. Die Kraft der Rumpfmuskulatur ist zentral für die Körperkontrolle. Ausreichend Kraft in Armen und Händen ist unerlässlich für alle Alltagsaktivitäten.

## Die Seniorenbörse – ein beliebter Treffpunkt für uns über 60

*Von Ulrich Gammel, Seniorenbeirat im Stadtbezirk Sendling, stellvertretender Vorsitzender Fachausschuss Öffentlichkeitsarbeit und Fachausschuss Öffentlicher Raum*

Seit dreißig Jahren gibt es in München die Seniorenbörse. Es ist ein wirklicher Ort des Austausches und ein beliebter Treffpunkt für Frauen und Männer ab 55 Jahren. Diese „Börse“ wurde 1995 auf Initiative von Frau Dr. Kronawitter gegründet. Es konnte dort also reichlich Erfahrung in der Arbeit mit Senior\*innen gesammelt werden. Ich selbst habe in den Räumen der Seniorenbörse schon einige Dia-Vorträge über ferne Länder, wie Peru oder die Pharaonen, gesehen und dabei eine Tasse Kaffee genossen. Besucher und Besucherinnen werden dort freundlich und einfühlsam begrüßt und behandelt.

Das Angebot der Seniorenbörse in der Geschäftsstelle, Rumfordstraße 25, ist sehr vielseitig und gut für aktive Senior\*innen geeignet. Von der „Kraftzentrale Gedächtnis“, über eine Laptop-Sprechstunde bis hin zur „Lyrik und Prosa zum Mitmachen“ ist vieles und noch mehr geboten. Es gibt einen Arbeitskreis für Wirtschaftsfragen, genauso wie einen Spielenachmittag. Auch Sprachkurse in Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch werden angeboten. Im Quartalsprogramm gibt es Informationen zu den Angeboten, den Anmeldemodalitäten und den ggf. niedrigen Kursgebühren.

Mich haben bei der Seniorenbörse bisher im Wesentlichen die vielfältigen Wanderungen für Senior\*innen angesprochen. Es gibt im Schnitt etwa ein Dutzend Wanderungen pro Monat, die alle von engagierten und qualifizierten ehrenamtlichen „Wander-Leiterinnen“ geführt werden. Ich gehe selbst mindestens alle 14 Tage einmal mit einer der Wander-Leiterinnen der Seniorenbörse spazieren und fotografiere dort auch gerne. Es gab schon wunderbare Gruppen- und Landschaftsfotografien.





Bildnachweise: Ulrich Gammel



Für Seniorinnen und Senioren, die es etwas ruhiger angehen lassen wollen oder müssen, gibt es die Kategorien „6 km Langsam spazierend Wandern“ oder „7–9 km Gemütlich Wandern“ von Heidrun Essig. Wer etwas länger und forscher gehen möchte, ist bei „Gemeinsam Wandern“ mit Traudl Berg oder „S-Bahn-Wandern“ mit Anke Würfel gerade richtig. Rüstige Senior\*innen, die auch zehn oder mehr Kilometer bei Wanderungen zurücklegen möchten, sind beim „Wandern rund um München“ mit Ingrid Goebel richtig aufgehoben. Für ganz Sportliche stehen noch Bergwanderungen bis 800 Höhenmeter im Programm.

Die Kurs-Gebühr für eine Wanderung beträgt derzeit 4 Euro. Für die Fahrkarten müssen die Teilnehmer\*innen selbst aufkommen. Seit es das Deutschland-Ticket gibt, ist dieses leidige „Problem“ fast vollständig in der Praxis gelöst. Die Stimmung bei den Wanderungen ist in der Regel gelöst und sehr locker. Wir gehen in der Natur meist durch Wälder und entlang an Flüssen wie der Isar oder der Amper. Sollte das Wetter bei einer Wanderung nicht mitspielen, werden Schirm, Regenmantel und ggf. auch Spikes empfohlen. Sollte Regen und Wind zu sehr

die Lust zum Wandern verderben, wird die Tour rechtzeitig abgesagt.

Das Zahlen-Verhältnis von Frauen zu Männern ist nach Gruppen verschieden, jedoch sind meist Teilnehmerinnen in der Überzahl. Die Seniorenborse wird vom Sozialreferat der Landeshauptstadt, dem Verein für Fraueninteressen e.V. und dem Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband – Gesamtverband e.V. (Der Paritätische) gefördert und unterstützt. Rechtzeitiges Anmelden und Abmelden bei Verhinderung wird dringend empfohlen.

### Seniorenborse

Seniorenborse  
Rumfordstr. 25, 80469 München  
Tel.: 089 – 29162477  
info@muenchner-seniorenboerse.de  
www.muenchner-seniorenboerse.de

Und nun, viel Spaß beim Wandern und zusammen Reden, Spielen und Feiern!



Politische Bildung

# „Wir fahren nach Berlin!“

*Von Ulrich Gammel, Seniorenbeirat im Stadtbezirk Sendling, stellvertretender Vorsitzender Fachausschuss Öffentlichkeitsarbeit und Fachausschuss Öffentlicher Raum*

Das dachte sich der Vorstand des Seniorenbeirats und fragte im Büro einer Münchner Abgeordneten an. Auf Initiative von Elisabeth Robles Salgado, unserer 1. Stellvertretenden Vorsitzenden, lud die direkt gewählte Bundestagsabgeordnete aus dem Münchner Süden, Jamila Schäfer (GRÜNE), Seniorenvertreter\*innen, Seniorenbeiräte und Partner\*innen zu einer politischen Bildungsfahrt nach Berlin ein. So machten sich am 13. Januar etwa ein Dutzend Seniorenvertreter\*innen und -beiräte zusammen mit weiteren jung gebliebenen „Alten“ mit der Bahn auf den Weg nach Berlin. Dort wurden wir von einem redengewandten Vertreter des Bundes-Presse-Amtes begrüßt.



Bildnachweise: Ulrich Gammel

### Politische Bildung – alterslos

Das gesellschaftspolitische Bildungsprogramm war eng getaktet und erfreute uns mit einer interessanten Stadtrundfahrt. Wir besuchten das Ministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend zu einem sehr ausführlichen Informationsgespräch über dessen Aufgaben und Arbeit. Dort kam u.a. das Thema „Einsamkeit im Alter“ zur Sprache. Beim Mittagessen im „Erdinger“ am Gendarmenmarkt besuchte uns Jamila Schäfer und hielt dort eine etwa 15-minütige Rede über ihre Tätigkeit im Bundestag. Einige Mitglieder der Reisegruppe fragten z.B. zum Preis des Deutschlandtickets und einer in diesem Zusammenhang geforderten Senio-

renvergünstigung nach. Es gab eine lehrreiche Führung durch die „Parlamentarische Ausstellung des Deutschen Bundestages“ im Deutschen Dom, bei der die Geschichte der parlamentarischen Entwicklung in Deutschland nachvollziehbar bestaunt werden konnte.

Der Besuch des erst vor wenigen Jahren neu eröffneten „Dokumentationszentrums – Flucht – Vertreibung – Versöhnung“ war für viele von uns nicht nur lehrreich, sondern auch erschütternd.



Ausweisdokumente von verstorbenen Flüchtlingen und verlorene Alltagsgegenstände, wie Kleidungsstücke, machten oft einen tiefen Eindruck auf uns betroffene Besucher\*innen. Der anschließende Rundgang am Brandenburger Tor brachte uns in die Berliner Realität zurück. Der Besuch im Reichstagsgebäude war natürlich obligatorisch dabei und von Vielen erwartet. Da keine Plenarsitzung zum Besuchszeitpunkt stattfand, wurden wir im Plenarsaal von einer Mitarbeiterin des Hauses begrüßt und über die Arbeits- und verschiedenen Abstimmungsmodalitäten dort unterrichtet.

### Politisches Mandat – schwere Aufgabe

Ein persönlicher Mitarbeiter von Jamila Schäfer schilderte uns vor ihrem Arbeitsplatz im Parlament den oftmals arbeitsreichen Tag der Abgeordneten. Bei dieser Gelegenheit wurden Fra-

gen, wie z.B. zur Energiesicherheit und dem notwendigen endgültigen Ausstieg aus der Atomenergie, aufgeworfen. Ein „Zuckerschlecken“ sind die Aufgaben von Frau Schäfer offensichtlich eher nicht.

Ein Besuch in der Kuppel des Reichstages rundete unseren Berlin-Besuch ab. Zu guter Letzt besuchten wir noch den Breitscheid-Platz, an dem 2016 durch den Terroranschlag während des Weihnachtsmarktes zwölf Menschen den Tod fanden. An den Stufen wird dort an die Ermordeten erinnert. Im Anschluss daran besuchte die Reisegruppe die renovierte und wiedereröffnete Gedächtniskirche.

Während der Bahnfahrt und in den Pausen knüpften die Teilnehmer\*innen auch persönliche Kontakte. Die Berlin-Fahrt hat allen Freude bereitet und unseren Horizont erweitert. Sie endete am 16. Januar 2025 abends am Münchener Hauptbahnhof.



Bildnachweis: Bundesregierung / StadtLand-Mensch-Fotografie

## Impressum

### Herausgeber:

Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München  
Verantwortlich: Dr. Reinhard Bauer  
Burgstraße 4, 80331 München  
Telefon: 089-233-211 66  
seniorenbeirat.soz@muenchen.de  
www.seniorenbeirat-muenchen.de

### Redaktion:

Vorsitzender des Fachausschusses  
„Öffentlichkeitsarbeit“  
Herbert Schwinghammer  
Lektorat und Schlussredaktion:  
Waltraud Kröner,  
Herbert Schwinghammer

### Layout:

QuerFormat Werbeagentur, München  
Fotos/Illustrationen:  
Titelseite: Ulrich Gammel  
Rückseite: © Landeshauptstadt München, München unterwegs  
**Druck:**  
Stadtkanzlei München  
Gedruckt auf Papier aus 100 % Recyclingpapier.

# Krimitouren

## durch München



Bildnachweis: Adobe Stock

Begeben Sie sich zusammen mit Herrn Semerak (Polizeipräsident a.D. und Mitglied im Fachausschuss 5 – Sicherheit des Seniorenbeirats) auf Spurensuche zu verschiedenen Tatorten schwerer Kriminalität in Münchens Innenstadt.

**Dauer der Tour:** 2 Stunden zu Fuß

**Treffpunkt:** Rondell des Polizeipräsidiiums  
München, Ettstraße 2

**Kosten:** 10 Euro Spende pro Person für den Verein Münchner Blaulicht e.V.

### Stationen

- Attentat auf Bundeskanzler Konrad Adenauer mit einer Briefbombe im Jahr 1952
- Die Entführung von Richard Oetker am 14.12.1976 in Weihenstephan
- Ermordung des ukrainischen Exilpolitikers Dr. Lew Rebet

- Attentat auf den ersten bayerischen Ministerpräsidenten Kurt Eisner am 21.02.1919
- Putsch der Nationalsozialisten an der Feldherrnhalle am 9.11.1923
- Ermordung des Modemachers Rudolph Moshammer am 14.01.2005
- Ermordung des beliebten Volksschauspielers, Walter Sedlmayr am 13.07.1990

### Anmeldung und weitere Informationen:

Münchner Blaulicht e.V. – Polizeiverein für Prävention und Bürgerbegegnungen  
Bonner Str. 2, 80804 München  
Tel. 089-514 72568

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





Landeshauptstadt  
München  
**Mobilitätsreferat**

Bus hält,  
Fahrgäste queren:  
**Rad und E-Tretroller  
müssen Vorrang  
gewähren.**



Herausgeberin: Landeshauptstadt München, Mobilitätsreferat, 80333 München



**Mehr unter:**  
[muenchenunterwegs.de/radwegeinfaerbung](https://muenchenunterwegs.de/radwegeinfaerbung)

In Kooperation mit:



**MÜNCHEN  
UNTERWEGS**