



Gut zu wissen im Alter

Begegnung, Kultur und Freizeit
Informationen für ältere Menschen
in München



Wir sind München
für ein soziales Miteinander



**Altern mit
Perspektive**

Hinweise

Diese Broschüre richtet sich an alle Menschen, unabhängig von Geschlecht, ethnischer, kultureller und sozialer Herkunft, Hautfarbe, Alter, Religion, Bildung, Behinderung, sexueller und geschlechtlicher Identität.

Wir haben eine Reihe von interessanten Themen, Kontakten oder Organisationen für Sie ausgewählt. Diese Broschüre erhebt allerdings keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Aktualität.

Damit Sie Internetadressen besser lesen können, haben wir teilweise Kurzlinks verwendet.

Die Kontaktdaten der genannten Stellen finden Sie in der beigelegten **Adressbroschüre**.

Ob und inwieweit die einzelnen Gebäude barrierefrei zugänglich sind, erfragen Sie bitte bei den jeweiligen Stellen.

Liebe Münchner*innen,

Älterwerden gehört zum Leben. Entscheidend ist, wie wir altern und welche Möglichkeiten wir unabhängig von unserer Wohnsituation nutzen, um das Altern so vielfältig wie möglich zu gestalten.



Die Umstellung von Erwerbsleben auf Rente oder Pension ist oft eine Herausforderung. Doch sie bietet auch die Möglichkeit, etwas Neues kennenzulernen oder auszuprobieren. Der neue Lebensabschnitt bietet die Chance, andere Menschen zu unterstützen und zum Beispiel ehrenamtlich tätig zu sein.

Älterwerden kann aber auch bedeuten, dass die eigenen Fähigkeiten nachlassen und Sie zunehmend auf Unterstützung angewiesen sind. Dann ist es gut zu wissen, an welche Stellen Sie sich wenden können. In dieser Broschüre nennen wir Ihnen verschiedene Themen, um Sie über vielfältige und überwiegend kostengünstige Angebote zu informieren.

Bitte wenden Sie sich gerne an die genannten Stellen und nutzen Sie die angebotenen Möglichkeiten.

Ihre



Verena Dietl
Bürgermeisterin



Inhaltsverzeichnis

Älterwerden umfasst viele Lebensbereiche. Es gibt in München ein vielfältiges Angebot rund um die Themen „Alter“ und „Älterwerden“. In dieser Broschüre haben wir für Sie ausgewählte Angebote zusammengestellt.

Wenn Sie dazu Fragen haben, wenden Sie sich bitte an die in der Broschüre genannten Stellen.

Begegnung und Geselligkeit.....	Seite 06	
Bildung.....	Seite 12	
Digital und analog	Seite 16	
Kultur, Kunst und Freizeit	Seite 20	
Bewegung und Mobilität	Seite 24	
Ehrenamt, Bürgerschaftliches Engagement.....	Seite 28	
Beratungsangebote	Seite 32	
Wohnen im Alter.....	Seite 38	
Finanzielle Hilfen.....	Seite 42	
Zusätzliche Hilfen	Seite 46	
Für alle Fälle	Seite 50	
Weitere Informationen.....	Seite 52	



Begegnung und Geselligkeit

In München gibt es viele Angebote für ältere Menschen, die sich gerne mit anderen treffen und engagieren wollen. Vieles macht in Gesellschaft mehr Spaß. Nutzen Sie die Möglichkeiten, an den Angeboten teilzunehmen oder sie mitzugestalten sowie neue Kontakte zu knüpfen.

Münchner Nachbarschaftstreffe

Wer Nachbar*innen kennen lernen, eigene Ideen umsetzen, sich einbringen oder ehrenamtlich engagieren möchte, ist in den Nachbarschaftstreffe willkommen. Sie können an Gruppen und Angeboten teilnehmen, Veranstaltungen besuchen, Räume für wenig Geld nutzen oder sich gegenseitig unterstützen.

Interessiert? Dann erfahren Sie mehr unter

→ nachbarschaftstreff-muenchen.de

Alten- und Service-Zentren (ASZ)

Die ASZ bieten ein vielfältiges Angebot an Gruppen und Kursen sowie Informations- und Begegnungsveranstaltungen. So können Sie in Wohnortnähe soziale Kontakte aufbauen und pflegen. An welches ASZ Sie sich wenden können und welche Angebote es gibt, finden Sie auf der Seite

→ www.muenchen.de/asz

Seniorentreffe und Begegnungsstätten

In den Seniorentreffe und Begegnungsstätten können Sie an Aktivitäten teilnehmen und neue Kontakte knüpfen. Wenn Sie Interesse haben, andere Menschen kennen zu lernen, Vorträge zu interessanten Themen zu besuchen oder ein Fest zu feiern, haben Sie dort die Gelegenheit:

- **AWO München**

Sie finden die fünf Standorte im Internet unter

→ t1p.de/awo-seniorentreffe

- **Familienzentrum Trudering**
→ www.familienzentrum.com
- **Promenadentreff**
→ www.caritas-promenadentreff-trudering.de/de
- **Seniorentreff Neuhausen**
→ t1p.de/seniorentreff-neuhausen
- **Seniorentreff Westkreuz**
(Inbetriebnahme ab dem Frühjahr 2025 geplant.)
- **Spiel- und Begegnungszentrum am Hart**
→ www.sbz-am-hart.de
- **ZAB Zusammen aktiv bleiben**
→ www.zab-ev.de
- **Zaidman Seniorentreff**
→ www.zaidman-seniorenresidenz.de/

Sozialer Mittagstisch

Sie möchten gerne in Gemeinschaft essen? Einkaufen oder Kochen sind Ihnen zu beschwerlich? Dann kann der „Soziale Mittagstisch“ eine Alternative für Sie sein. Dort haben Sie die Möglichkeit, Anschluss zu finden und sich gegenseitig auszutauschen.

Neben den ASZ bieten auch einige andere Einrichtungen wie zum Beispiel einige Seniorentreffs und Begegnungsstätten den Sozialen Mittagstisch an. Auf der Seite der Münchner Pflegebörse finden Sie eine Übersicht unter

→ t1p.de/mpb-mittagstisch



Wenn Sie am Sozialen Mittagstisch teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte vorher an. Für Personen mit geringem Einkommen ist der Soziale Mittagstisch kostenfrei. Bitte sprechen Sie die Mitarbeitenden der jeweiligen Einrichtungen darauf an.

Vereine und Initiativen in München

Auf der Internetseite der Landeshauptstadt München finden Sie eine Übersicht über Vereine und Initiativen in Ihrem Stadtteil. Sie möchten wissen, welche Angebote es in Ihrer Nähe gibt?

Das erfahren Sie unter

→ <https://vereine-in-muenchen.de>

Geben Sie dort bitte den Suchbegriff Senior*innen und den gewünschten Stadtteil ein.

Münchner Seniorenbörse

Die Seniorenbörse ist ein Treffpunkt für Begegnungen und Gespräche. Sie bietet aktiven Menschen nach der Arbeits- und Familienphase die Möglichkeit, geistig rege, engagiert, informiert und körperlich fit zu bleiben.



Außerdem erhalten Sie Informationen über das vielfältige Angebot, das in München für ältere Menschen besteht.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, schauen Sie nach unter
→ www.muenchner-seniorenboerse.de

Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur für ältere Menschen in München (KOM)

Die KOM gibt auf ihrer Internetseite einen Überblick über Veranstaltungen und Begegnungsangebote verschiedener Einrichtungen. Informationen dazu finden Sie unter
→ www.komuennen.de

Religionsgemeinschaften

Viele Religionsgemeinschaften bieten Senior*innen die Möglichkeit, über Themen zu diskutieren, an Vorträgen teilzunehmen oder sich einfach nur zu treffen. Bitte fragen Sie in Ihrer Gemeinde nach entsprechenden Angeboten.

Ratschbankerl

Kennen Sie die Ratschbankerl schon? Nein? Dann wollen wir Sie Ihnen gerne vorstellen. In jedem Stadtbezirk gibt es eine Bank, die ein gelbes Schild mit dem Aufdruck „Ratschbankerl“ trägt. Wer sich hier niederlässt, lädt andere auf ein Gespräch ein und bietet sich selbst für ein Gespräch an. So lernen Sie ungezwungen andere Menschen kennen.

Wo diese Bänke stehen und weitere Informationen dazu finden Sie auf der Internetseite

→ stadt.muenchen.de/infos/ratschbankerl.html



Bildung

In München gibt es viele Möglichkeiten, an Kursen, Vorträgen oder Fort- und Weiterbildungsangeboten teilzunehmen. Für ältere Menschen bestehen zudem spezielle Angebote. Sie haben Lust, etwas Neues zu lernen oder sich weiterzubilden? Hier finden Sie sicher etwas Passendes:

Münchener Volkshochschule GmbH

Die Senioren Volkshochschule der MVHS hat das Motto: Endlich Zeit für neue Anfänge! Hier können Sie in Ihrem persönlichen Tempo Neues ausprobieren, Altbekanntes auffrischen oder Ihre Kreativität entfalten. Dazu gehören auch das Lernen und Sprechen in verschiedenen Sprachen.

Zu den Kursen gelangen Sie über

→ www.mvhs.de/kurse/460-CAT-KAT1162

Münchner Bildungswerk e. V.

Das Münchner Bildungswerk ist eine Einrichtung der katholischen Erwachsenenbildung. Es veranstaltet Führungen, Vorträge, Studienangebote und Kurse in Online- und Präsenzformaten zu den Bereichen Theologie und Ethik, Familien und Eltern, Integra-



tion und Migration, Freiwilliges Engagement, Kunst und Kultur, Senior*innen, Malerei sowie Gesundheit. Die Angebote stehen allen Interessierten offen. Wenn Sie sich genauer informieren wollen, schauen Sie nach unter

→ t1p.de/mbw-veranstaltungen-aelter-werden

Evangelisches Bildungswerk München e.V.

Das Evangelische Bildungswerk bietet Vorträge, Seminare, Kurse, Spaziergänge, Ausstellungen und vieles mehr an, um das Leben mit Bildung anzureichern. Ein Schwerpunkt liegt auf Angeboten für ältere Menschen und inklusiven Angeboten, zum Beispiel mit Gebärdensprach-Dolmetschenden. Mehr Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen finden Sie auf der Seite

→ www.ebw-muenchen.de



Alten- und Service-Zentren (ASZ)

Ein vielfältiges Angebot an Gruppen und Kursen zum Beispiel in den Bereichen Sprachen, Kreativität, Freizeit, Kultur und neue Medien sowie Informationsveranstaltungen finden Sie auch in den ASZ. Wir haben Ihr Interesse geweckt? Dann informieren Sie sich bitte, welche Möglichkeiten das ASZ in Ihrer Nähe anbietet, unter

→ www.muenchen.de/asz



Digital und analog

Unsere Zeit ist durch zunehmende Digitalisierung geprägt. Es ist oft nicht einfach, mit der rasanten technischen Entwicklung Schritt zu halten. Viele Dinge des Alltags gehen nur noch „online“. Auch die Art der Kontaktaufnahme und -pflege hat sich verändert. Daher ist es wichtig, dass ältere Menschen Informationen und praktische Hilfen zur Bedienung von Smartphone, Tablet und Computer erhalten. Gleichzeitig dürfen analoge Zugangswege, beispielsweise zur Kontaktaufnahme, nicht verloren gehen.

Alten- und Service-Zentren (ASZ)

Wer den Umgang mit neuen Medien wie Smartphone und Tablet oder mehr lernen möchte, kann sich gerne an die ASZ wenden. Bitte fragen Sie dort nach, ob und welche Kurse angeboten werden. Welches ASZ für Sie in Frage kommt, finden Sie unter
→ www.muenchen.de/asz

Münchner Volkshochschule GmbH

Sie bietet „Digitales für Senior*innen“ in verschiedenen Kursformaten an. Sie finden eine Kursübersicht im Internet unter
→ www.mvhs.de/kurse/460-CAT-KAT8081



ZAB e.V. Zusammen aktiv bleiben

Der Verein bietet Unterstützung durch ehrenamtliche, von der Münchner Volkshochschule geschulte „Digitallots*innen“ an. Ziel ist, gemeinsam die Herausforderungen im digitalen Bereich zu meistern. Die verschiedenen Angebote finden Sie unter
→ www.zab-ev.de/digitaler-austausch/

Familienzentrum Trudering

Unterstützung beim Zugang und Verstehen im Bereich Computer, Tablet und Smartphone bietet auch das Familienzentrum Trudering an. Dafür sind von der Münchner Volkshochschule geschulte „Digitallots*innen“ tätig. Mehr Informationen dazu finden Sie im Internet unter
→ t1p.de/familienzentrum-medien



Wichtiger Hinweis:

Wenn Sie sich als Senior*in einen Laptop, Computer oder ein Tablet gekauft haben, unterstützt die Landeshauptstadt München den Kauf mit einem Zuschuss, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind. Mehr dazu finden Sie bei den Hilfen für Menschen mit wenig Geld unter

→ muenchen.de/freiwillige-leistungen

Evangelisches Bildungswerk

Das Evangelische Bildungswerk bietet Ihnen eine Vielzahl an Weiterbildungsmöglichkeiten rund um die Digitale Welt. Viele Veranstaltungen richten sich konkret an ältere Menschen.

Bei Interesse können Sie sich informieren unter

→ www.ebw-muenchen.de/themenbereiche/medien

BAGSO

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen bietet Informationen zur Digitalisierung unter

→ www.bagso.de/themen/digitalisierung/

Möchten Sie Ihr Fachwissen und Ihre Kenntnisse im EDV-Bereich und zu neuen Medien anderen zur Verfügung stellen und als **Digitallots*in** tätig sein? Dann wenden Sie sich bitte an die oben genannten Stellen oder an die unter „Ehrenamt – Bürgerschaftliches Engagement“ aufgeführten Einrichtungen (Seite 31).



Kultur, Kunst und Freizeit

Langeweile muss nicht sein! In München gibt es für Senior*innen viele Angebote, um anderen Menschen zu begegnen und aktiv den Alltag zu gestalten. Wenn Sie nicht wissen, an wen Sie sich wenden sollen oder nach Anregungen suchen, informieren Sie sich gerne bei den folgend genannten Stellen.

Wer über wenig Geld verfügt, kann an vielen Angeboten ermäßigt teilnehmen. Bitte fragen Sie bei den jeweiligen Anbietern nach, ob ein Preisnachlass möglich ist.

Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur für ältere Menschen in München (KOM)

Die KOM bündelt Freizeit- und Kulturangebote für ältere Menschen, um die Suche nach aktuellen Veranstaltungen zu erleichtern. Sie können dort auch gezielt nach kostengünstigen oder kostenfreien Angeboten suchen. Im Internet oder bei persönlicher Nachfrage erhalten Sie eine Übersicht. Dort können Sie sich für eine Veranstaltung oder einen Kurs anmelden unter
→ www.komuennen.de

Musenkuss München

Das Onlineportal für kulturelle Bildung in München gibt einen Überblick zu Angeboten anerkannter Anbieter sowie Informationen zur kulturellen Bildungslandschaft der Stadt. Für Menschen jeden Alters werden kreative Workshops, Kurse, offene Werkstätten und vieles mehr angeboten. Im Internetportal können Sie diese Angebote mit Hilfe eines digitalen Filters durchsuchen und so die für Sie passende Veranstaltung finden. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann informieren Sie sich unter
→ www.musenkuss-muenchen.de/index.php

KulturRaum München e. V.

Die Teilhabe an Kultur ist der Schlüssel zu einer gelungenen Inklusion in die Gesellschaft. KulturRaum setzt sich dafür ein, dass alle Menschen Zugang zu kulturellen Angeboten haben. Daher werden gespendete Eintrittskarten für Kulturveranstaltungen kostenlos an Menschen mit geringem Einkommen vermittelt.

Im Internet können Sie sich über den Link

→ www.kulturraum-muenchen.de/kartenvermittlung/
für die Vermittlung günstiger Eintrittskarten anmelden.

Mehr Informationen finden Sie unter

→ www.kulturraum-muenchen.de/

Kultur barrierefrei in München

Eine Beeinträchtigung muss für Sie kein Hindernis sein, eine kulturelle Veranstaltung zu besuchen oder an einer Veranstaltung teilzunehmen.

Auf der folgenden Internetseite finden Sie Informationen, die Ihnen den Besuch von Kulturangeboten erleichtern können.

→ <https://www.kultur-barrierefrei-muenchen.de/>

Volkskultur

Wer Freude an Volkskultur hat, ist hier richtig! Das Team Volkskultur des Kulturreferates der Landeshauptstadt München bietet Veranstaltungen wie Tanztee oder Salonball an.

Volkskultur beschreibt und umfasst traditionelle Kultur in München (wie Singen, Instrumentalmusik, Tanz, Theater, Brauchtum, Sprache/Dialekt, Bekleidung, Tracht) und bietet verschiedene Angebote zum Mitmachen an. Wenn Sie wissen wollen, ob etwas Passendes für Sie dabei ist, schauen Sie nach unter

→ stadt.muenchen.de/infos/volkskultur.html

MORGEN e.V.

MORGEN e. V. ist ein Dachverband von Migrant*innen-Organisationen in München. Mitglieder sind gemeinnützige Organisationen mit Vorständen und Mitgliedern mit Migrationsbiografie und Bezügen zu vielen Ländern dieser Welt.

Die Vereine und Organisationen bieten auch kulturelle Veranstaltungen an. Details finden Sie unter

→ www.morgen-muenchen.de



Weitere Angebote zu Kultur und Freizeit finden Sie auf den folgenden Internetseiten:

Kunst und Kultur

→ muenchen.de/freizeit-hobby-kultur

Freizeit in München: Aktivitäten und Tipps

→ www.muenchen.de/freizeit

KulturGeschichtspfade

→ stadt.muenchen.de/infos/kulturgeschichtspfade.html



Bewegung und Mobilität

Wer kennt das Motto nicht: Wer rastet, der rostet. Bewegung ist in jedem Alter gut. Bei diesen Angeboten finden Sie Möglichkeiten

- den Bewegungsapparat fit zu halten,
- Stürzen vorzubeugen oder
- einfach Spaß an Bewegung zu haben.

Alten- und Service-Zentren (ASZ)

Sie bieten Kurse und Mitmach-Möglichkeiten an, um sich altersentsprechend sportlich zu betätigen. Sicher finden Sie ein passendes Angebot in Ihrem ASZ unter

→ www.muenchen.de/asz

Donna Mobile

Donna Mobile bietet an verschiedenen Standorten in München Bewegungskurse, Frauengruppen, Fachvorträge und Beratung für ältere Migrant*innen an. Dieses Angebot besteht auch in mehreren ASZ. Bei Interesse finden Sie weitere Informationen unter

→ www.donnamobile.org

Fitness, Gymnastik, Surfen und mehr

Bewegung muss nicht immer mit Aufwand verbunden sein. Das Referat für Bildung und Sport der Landeshauptstadt München hat ein umfangreiches Angebot. Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu bewegen, Sport zu machen oder aktiv zu bleiben. Schauen Sie nach, ob etwas Interessantes für Sie dabei ist unter

→ www.muenchen.de/freizeit/sport

Mobil sein, mobil bleiben – Aktiv im Alter

Das Mobilitätsreferat der Landeshauptstadt München hat verschiedene Angebote für ältere Menschen. Eines davon ist ein kostenloses Mobilitätstraining der Münchner Verkehrsgesellschaft (MVG) für Senior*innen, um sich bei Einschränkungen in öffentlichen Verkehrsmitteln sicherer zu fühlen. Details entnehmen Sie bitte der Internetseite

→ muenchenunterwegs.de/information/aktiv-im-alter

Das Mobilitätsreferat hat zudem die Broschüre „**München neu entdecken**“ veröffentlicht. Darin finden Sie viele Vorschläge für Aktivitäten, Veranstaltungen, Ausflugsstipps, Hinweise zur Barrierefreiheit sowie für eine sichere und nachhaltige Mobilität für Menschen jeden Alters. Die Broschüre liegt in der Stadtinformation München am Marienplatz aus und ist im Internet verfügbar auf der Seite

→ muenchenunterwegs.de/information/aktiv-im-alter

Services für Bürger*innen mit eingeschränkter Mobilität

Mobilitätseingeschränkten Bürger*innen ermöglicht der Bus- und Bahn-Begleitservice die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Wer Schwierigkeiten hat, die öffentlichen Verkehrsmittel allein zu nutzen, kann diesen Service kostenfrei in Anspruch nehmen.

Ein weiteres Mobilitätsangebot ist der Elektromobil-Verleih in der Münchner Altstadt, im Tierpark Hellabrunn und im Olympiapark. Diese städtische Dienstleistung ist ein kostenfreies Angebot für mobilitätseingeschränkte Bürger*innen und Besucher*innen der Stadt München. Mehr dazu lesen Sie unter

→ stadt.muenchen.de/infos/mobil-in-muenchen





Ehrenamt – Bürger- schaftliches Engagement

Wenn Sie Zeit und Freude daran haben, Menschen zu unterstützen oder ihnen in verschiedenen Lebensbereichen zu helfen, können Sie sich ehrenamtlich engagieren.

Unter Ehrenamt versteht man in aller Regel eine freiwillige Tätigkeit in einem gemeinnützigen Bereich. Meist handelt es sich um einen stundenweisen Einsatz. Es gibt viele Möglichkeiten, sich für Mitbürger*innen mit Ihren Fähigkeiten und Engagement einzubringen.

Aber wie und wo? Checklisten, Beratung, online-Vermittlung, Info-Veranstaltungen und Möglichkeiten des Engagements finden Sie auf der Internetseite

→ stadt.muenchen.de/infos/ehrenamt-finden.html

Weitere Informationen rund um die Themen Ehrenamt, Stiften, Spenden oder Beteiligung finden Sie auf der Internetseite

→ muenchen.de/engagement

Über die Behördennummer 115 beantwortet der Zentrale Telefonservice der Landeshauptstadt München gerne Ihre Fragen zu städtischen Angeboten.

Unterstützung für ältere Menschen

Speziell für ältere Menschen gibt es Projekte, bei denen Engagierte jeden Alters wichtige Hilfe leisten können. Beispiele sind:

- **Postpatenprojekt:**
Hier helfen Sie älteren Menschen in deren Zuhause beim Öffnen, Vorlesen, Sortieren und Ablegen der Post.
- **Seniorenbegleitung:**
Sie können ältere Menschen bei Wegen und Terminen außer Haus unterstützen (zum Beispiel zur Apotheke, ins Theater). Die Seniorenbegleiter*innen besuchen Sie auch zu Hause, um gemeinsam Zeit mit Ihnen zu verbringen.
- **Demenzhelfer*innen:**
Hier können Sie Angehörige von Menschen mit Demenz stundenweise entlasten.



Eine gezielte Anleitung und Begleitung während Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit erhalten Sie bei den Alten- und Service-Zentren (ASZ), Beratungsstellen, Seniorentreffs und Begegnungsstätten. Bitte erkundigen Sie sich vorab, welches Angebot bei der jeweiligen Stelle besteht und welche Voraussetzungen gegebenenfalls dafür nötig sind.

Sie können sich auch als ehrenamtliche Helfer*in in den ASZ, Seniorentreffs sowie Begegnungsstätten engagieren und Aufgaben übernehmen. Beispiele sind:
Sie helfen bei der Gestaltung der Angebote, organisieren Feste oder Veranstaltungen mit und initiieren Gruppenangebote oder führen sie durch.

Wenn Sie ein Ehrenamt ausüben möchten, können Sie sich bei folgenden Stellen dafür schulen lassen:

- Münchner Volkshochschule
→ www.mvhs.de/
Bitte geben Sie „Ehrenamt & Engagement“ ein.
- Münchner Bildungswerk
→ www.muenchner-bildungswerk.de/veranstaltungen
Bitte klicken Sie dort auf die Karte „Freiwilligenakademie“
- Evangelisches Bildungswerk
→ www.ebw-muenchen.de
- Seminar für ehrenamtliche Dienste (Hilfe im Alter gGmbH)
→ t1p.de/hilfe-im-alter-ehrenamtliche-dienste
- Seminar für mehrsprachige Helfer*innen
(Hilfe im Alter gGmbH)
→ t1p.de/hilfe-im-alter-mehrsprachige-helfende



Beratungsangebote

Viele Menschen wollen möglichst lange in ihrer gewohnten Umgebung bleiben. Mit dem Älterwerden kann sich dies zunehmend schwieriger gestalten. Woher weiß man dann, welche Hilfen es gibt, wo man sie erhält und wie man sie finanzieren kann? Zu all diesen Fragen finden Sie geeignete Anlaufstellen und Ansprechpersonen, die Ihnen weiterhelfen können.

Die genannten Stellen unterliegen dem Datenschutz, die Beratung ist kostenfrei. Falls nötig, können zu den Gesprächen Dolmetscher*innen hinzugezogen werden. Teilweise ist ein Hausbesuch möglich, bitte fragen Sie bei Bedarf nach.

Um Wartezeiten zu vermeiden, ist es am besten, wenn Sie vorab einen Termin vereinbaren.

Beratungsstellen für ältere Menschen und Angehörige

Schwerpunktthemen bei den Beratungsstellen sind Alter, Wohnen, Erkrankung, Pflege, kognitive Einschränkungen (wie Demenz) und Finanzen.

Sie

- beraten zu Fragen zur Alltagsbewältigung
- informieren zu Möglichkeiten der Vorsorge
- informieren über Unterstützung oder Entlastung, um in der gewohnten Umgebung bleiben zu können
- beraten zu Alternativen
- informieren über finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten



Es gibt auch Beratungsstellen, die sich an spezifische Zielgruppen wenden:

- Ältere Menschen mit **Migrationshintergrund** können sich beim Fachdienst für ältere Migrantinnen und Migranten der Diakonie München und Oberbayern beraten lassen.
- Für Senior*innen aus der **LGBTIQ*-Community** gibt es unter anderem die Beratungs- und Vernetzungsstelle rosaAlter der Münchner Aids-Hilfe e. V..
- Bei Fragen zur **Wohnberatung** oder Wohnungsanpassung hilft Ihnen das Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen weiter.



- Wer Fragen zum Thema **Demenz** hat oder Unterstützung braucht, wendet sich an die Beratungsstelle Demenz der Alzheimer Gesellschaft.
- Ältere **jüdische Menschen**, die der Israelitischen Kultusgemeinde München und Oberbayern (IKG) angehören, Zuwander*innen jüdischen Glaubens sowie Angehörige wenden sich an die Beratungsstelle für ältere Menschen und ihre Angehörigen der IKG.

Mehr Informationen finden Sie im Internet unter
 → muenchen.de/beratung-aeltere-menschen

Fachstellen für pflegende Angehörige

Die Fachstellen wenden sich an pflegende Angehörige, die Familienmitglieder zuhause versorgen. Die Mitarbeitenden möchten die pflegenden Angehörigen in ihrer Arbeit unterstützen. Sie beraten zu den Themen Alter, Pflege und Demenz sowie zu Hilfs- und Entlastungsmöglichkeiten. Adressen und Kontaktdaten finden Sie im Internet. Bitte geben Sie als Suchfunktion „Fachstellen für pflegende Angehörige“ ein.

Alten- und Service-Zentren (ASZ)

Die ASZ sind Anlaufstellen für viele Themen des Alters. Sie finden das für Sie zuständige ASZ in Ihrem Stadtbezirk. Hauptziele sind, Selbständigkeit und Gesundheit zu stärken und zu erhalten, den Verbleib in der häuslichen Umgebung zu unterstützen und Vereinsamung, Isolation sowie Ausgrenzung zu vermeiden. In den ASZ werden Sie beraten und erhalten konkrete Hilfen.

Sie

- bieten Präventive Hausbesuche an, um ältere Menschen frühzeitig zu unterstützen
- vermitteln und organisieren Hilfeleistungen
- koordinieren Dienste der häuslichen Versorgung
- organisieren und begleiten den Einsatz von Ehrenamtlichen

Alle Internet- und E-Mailadressen finden Sie unter

→ www.muenchen.de/asz

Sozialbürgerhäuser

Wenn Sie Ihren Alltag nicht mehr allein bewältigen können und Beratung zu häuslicher Versorgung sowie zu wirtschaftlichen Hilfen brauchen, wenden Sie bitte sich an die Mitarbeiter*innen in Ihrem für Sie zuständigen Sozialbürgerhaus (SBH). Sie unterstützen bei vielen Themen, die mit dem Älterwerden einhergehen können. Die Zuständigkeit der SBH richtet sich nach Ihrer Wohnadresse. Mehr Informationen finden Sie im Internet unter

→ muenchen.de/sbh

Gehörlose Menschen können sich an den Sozialdienst für Gehörlose wenden, der für das ganze Stadtgebiet zuständig ist. Genaueres erfahren Sie unter

→ muenchen.de/sbh-gehoerlose

Münchner Pflegebörse

Die Münchner Pflegebörse richtet sich an ältere Erwachsene mit oder ohne Pflegebedarf sowie deren Angehörige in München und im Landkreis München.

Sie finden hier Informationen zur Versorgung zu Hause bis hin zur ambulanten und stationären Pflege in einer Pflegeeinrichtung. Informieren Sie sich über die verschiedenen Themen und Adressen im Internet unter

→ muenchnerpflegeboerse.de/

Präventive Hausbesuche

Bei einem Präventiven Hausbesuch erhalten Sie frühzeitig Informationen zu Angeboten der Altenhilfe und werden zu Fragen rund um das Alter beraten. Ziel ist, dass Sie so lange wie möglich in Ihrer vertrauten Umgebung bleiben können. Die Besuche erfolgen nur auf Wunsch und sind kostenfrei. Wenn ein Präventiver Hausbesuch für Sie in Frage kommt, wenden Sie sich bitte an die Mitarbeitenden in den

Alten- und Service-Zentren (ASZ) unter

→ www.muenchen.de/asz

oder beim

Verein Stadteitarbeit e. V. unter

→ www.verein-stadteitarbeit.de/verein.html

Bitte geben Sie hier den Suchbegriff „Präventive Hausbesuche“ ein.



Wohnen im Alter

Wohnen in München ist ein vielschichtiges Thema. Wohnraum ist meist knapp und teuer. Mit sich verändernden Lebenssituationen, wie zum Beispiel dem Älterwerden, können sich folgende Fragen ergeben:

- Wie kann meine Wohnung an veränderte Lebensbedürfnisse angepasst werden?
- Wo gibt es geeigneten Wohnraum für mich, wenn ich allein nicht mehr gut zurechtkomme?
- Wer hilft mir, wenn ich Unterstützung im Haushalt brauche?
- Was mache ich, wenn ich die Miete nicht mehr bezahlen kann?

Alten- und Service-Zentren (ASZ)

In den ASZ erhalten Sie bei einem Hausbesuch eine Grundberatung zur Verbesserung der Wohnsituation sowie Vorschläge von Maßnahmen zur Umgestaltung. Die Mitarbeitenden unterstützen Sie auch bei der Beschaffung von Hilfsmitteln, die ärztlich verordnet werden oder die im Sanitätshaus zu beziehen sind. Finden Sie Ihr zuständiges ASZ über

→ www.muenchen.de/asz

Verein Stadtteilarbeit e.V.

Durch Umbau- oder Anpassungsmaßnahmen kann es gelingen, möglichst lange in den eigenen vier Wänden zu bleiben.





Oft bringen bereits kleine Maßnahmen eine Erleichterung oder den gewünschten Erfolg.

Der Verein Stadtteilarbeit berät in seinem Kompetenzzentrum Wohnen zu Anpassungsmaßnahmen, Finanzierung und falls erforderlich zu anderen Wohnformen.

Zur Angebotsübersicht gelangen Sie über die Internetseite
→ www.verein-stadtteilarbeit.de/wohnen-im-alter.html

Menschen mit Behinderungen

Auf der Internetseite des Sozialreferates der Landeshauptstadt München finden Sie Anlaufstellen, die zu Wohnungsanpassungsmaßnahmen für pflegebedürftige Menschen oder Menschen mit Behinderungen beraten. Detaillierte Informationen finden Sie unter

→ muenchen.de/wohnungsanpassung

Beinander e. V., Wohnen für Hilfe

Wer ausreichend Wohnraum hat und Hilfe braucht, kann im Rahmen des Angebotes „Wohnen für Hilfe“ Studierende kostenfrei bei sich wohnen lassen. Als Gegenleistung helfen die Studierenden den älteren Menschen bei Dingen des täglichen Lebens (zum Beispiel Einkaufen gehen, Hilfe in Haushalt oder Garten, Begleitung zur medizinischen Behandlung). Wer Interesse hat, findet wichtige Informationen im Internet unter

→ t1p.de/beinander-wohnen-fuer-hilfe

Münchner Pflegebörse

Die Münchner Pflegebörse informiert über verschiedene Wohnformen und Möglichkeiten für ältere Menschen.

Bitte klicken Sie auf der Internetseite

→ www.muenchnerpflegeboerse.de/

den Reiter „Wohnformen im Alter“ an und informieren sich.

Geförderte Wohnung – Sozialwohnung

Wer in eine Sozialwohnung einziehen möchte, muss einen formellen Antrag stellen – entweder über die Internetplattform SOWON des Sozialreferates oder in Papierform.

Das genaue Verfahren, welche Unterlagen Sie benötigen und welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, erfahren Sie unter

→ muenchen.de/sozialwohnung

Broschüre „Zeitgemäße Wohnformen für ältere Menschen und Menschen mit Behinderungen“

Diese Broschüre bietet Ihnen einen Überblick über verschiedene Wohn-Modelle wie zum Beispiel Wohnen im Viertel, Sorgende Hausgemeinschaften, Städtische Altenwohnanlagen oder ambulante Wohnformen für Menschen mit Behinderungen. Die Broschüre in Deutsch und fünf Übersetzungen finden Sie unter

→ stadt.muenchen.de/infos/wohnen_alter.html



Finanzielle Hilfen

Zu wissen, wo man Hilfe findet oder wer sie leistet, ist sicher von Vorteil. Aber die Finanzierung dieser Hilfen ist oft ein eigenes Thema. Hier finden Sie Möglichkeiten, Leistungen und Hilfen, die für Sie in Frage kommen könnten.

Die (Geld-)Leistungen sind **überwiegend abhängig von den finanziellen Mitteln**, die Ihnen zur Verfügung stehen.

Grundsicherung im Alter

Wenn Sie

- aus Altersgründen oder wegen einer dauerhaften vollen Erwerbsminderung aus dem Erwerbsleben ausgeschieden sind und
- ihren Lebensunterhalt nicht durch eigenes Einkommen und Vermögen bestreiten können,

haben Sie möglicherweise Anspruch auf Sozialhilfe. Wenden Sie sich bitte an das für Sie zuständige Sozialbürgerhaus. Sie finden es unter

→ muenchen.de/sbh



Hilfen im Haushalt

Personen mit geringem Einkommen, die

- Hilfe im Haushalt benötigen oder
- bei körperbezogenen Maßnahmen oder Betreuungsmaßnahmen Hilfe durch Andere benötigen,

können ebenfalls im zuständigen Sozialbürgerhaus einen Antrag stellen. Informationen dazu erhalten Sie im Internet unter

→ muenchen.de/hilfen-im-haushalt

Zuschüsse zu Fahrtkosten, Telefon, Hausnotruf

Diese Zuschüsse sollen dazu beitragen, Schwierigkeiten, die durch das Alter entstehen, zu verhüten, zu überwinden oder zu mildern.

Ziel ist, alten Menschen die Möglichkeit zu erhalten, selbstbestimmt am Leben in der Gemeinschaft teilzunehmen und Fähigkeiten zur Selbsthilfe zu stärken.

Bitte wenden Sie sich auch hier an das für Sie zuständige Sozialbürgerhaus. Sie finden es unter

→ muenchen.de/sbh

Essen auf Rädern

Wenn Ihnen altersbedingt oder aus gesundheitlichen Gründen der Einkauf von Lebensmitteln oder die Zubereitung einer warmen Mahlzeit nicht (mehr) möglich ist, können Sie einen Zuschuss für Essen auf Rädern beantragen. Dieser Zuschuss wird im Rahmen der Sozialhilfe ausbezahlt. Bitte wenden Sie sich an das für Sie zuständige Sozialbürgerhaus. Sie finden es unter

→ muenchen.de/sbh



Eine **Übersicht** über Leistungen im Rahmen der Sozialhilfe finden Sie unter

→ muenchen.de/sozialhilfe-grundsicherung

Wohngeld oder Lastenzuschuss

Unter bestimmten Voraussetzungen können Sie als Mieter*in einen Zuschuss zu Ihrer Miete (Wohngeld) oder als Eigentümer*in einen Lastenzuschuss erhalten. Dazu müssen Sie einen formellen Antrag im Amt für Wohnen und Migration stellen. Alles Wissenswertes zum Wohngeld finden Sie unter

→ muenchen.de/wohngeld

und zum Lastenzuschuss unter

→ muenchen.de/lastenzuschuss



Zusätzliche Hilfen

München ist eine teure Stadt. Um Menschen mit wenig Geld zu unterstützen, hat die Landeshauptstadt München zusammen mit zahlreichen Organisationen und Verbänden zusätzliche Hilfen entwickelt.

Insbesondere Senior*innen verfügen oft über geringes Einkommen. Daher wurden verschiedene Hilfsangebote für Menschen mit geringem Einkommen entwickelt, die über die gesetzlichen Leistungen wie Grundsicherung oder Wohngeld hinausgehen.

Broschüre Günstiger Leben in München

In dieser Broschüre finden Sie Informationen und Tipps zu kostengünstigen oder kostenfreien Dienstleistungs- und Freizeitangeboten.

Außerdem enthält sie eine Zusammenstellung darüber, wer Anspruch auf gesetzliche Leistungen und finanzielle Unterstützung hat und wo Anträge gestellt werden können. Auf der Internetseite finden Sie auch die Stellen, bei denen die Broschüre ausliegt und mitgenommen werden kann.

Ein Download ist möglich unter

→ stadt.muenchen.de/infos/guenstiger-leben.html

München-Pass

Er bietet Münchner*innen mit geringem Einkommen viele Vergünstigungen bei städtischen und nicht städtischen Einrichtungen. Nicht nur bei kulturellen oder sportlichen Veranstaltungen, beim Kauf von Fahrkarten oder Kursen bietet der München-Pass Vergünstigungen. Gleiches gilt auch bei der Abgabe verbilligter Medikamente in teilnehmenden Apotheken. Ausführliche Informationen gibt es unter

→ muenchen.de/muenchen-pass

Befreiung oder Ermäßigung von Rundfunkgebühren

Unter bestimmten Voraussetzungen ist eine Befreiung oder zumindest Ermäßigung von der Rundfunkgebührenpflicht möglich. Wer geringes Einkommen hat, pflegebedürftig ist oder bestimmte Merkmale im Sinne des Schwerbehindertenrechts aufweist, kann einen Antrag stellen.

Auf dem Online-Portal des ARD ZDF Deutschlandradio Beitragsservice finden Sie alle detaillierten Informationen unter
→ www.rundfunkbeitrag.de/index_ger.html
Bitte klicken Sie auf das Feld
„Befreiung/Ermäßigung beantragen“.

Broschüre „Sie haben wenig Geld? Bei uns bekommen Sie zusätzliche Hilfen.“

Die Broschüre informiert umfassend über zusätzliche Leistungen wie zum Beispiel

- Zuschuss zum Kauf eines Laptops oder Tablets
- Weiße Ware (zum Beispiel Austausch von alten in energiesparende Haushaltsgeräte)
- Energieberatung

Über die Internetseite

→ muenchen.de/freiwillige-leistungen
gelangen Sie unter „Weitere Informationen“ zum Download der Broschüre.





Für alle Fälle

In jeder Lebensphase gibt es Themen, die wissenswert oder wichtig sind. Mit dem Älterwerden entstehen oft neue Herausforderungen. Um nicht unvorbereitet in belastende Situationen zu gelangen, ist es wichtig, sich frühzeitig damit zu beschäftigen.

Die nachstehenden Hinweise bieten Ihnen einen Überblick über Angebote des Sozialreferates, über die Sie sich informieren oder die Sie kostenfrei nutzen können.

Betreuungsstelle

Ein Unfall, eine Erkrankung, eine Behinderung oder altersbedingte Einschränkungen können die bisherige Lebenssituation entscheidend verändern.

Treffen Sie für sich und Ihre Angehörigen frühzeitig Regelungen für den Fall, dass Sie nicht mehr selbst entscheiden können. In Vorsorgeverfügungen legen Sie vorab fest, wer im Bedarfsfall für Sie handeln und Ihre Interessen vertreten soll.

Alle wichtigen Informationen sowie aktuelle Formulare finden Sie auf der Internetseite

→ muenchen.de/betreuungsstelle

Schuldner- und Insolvenzberatung

Beratung und Hilfe bei Ver- und Überschuldung, außergerichtliche Regelungen mit Gläubiger*innen und Unterstützung bei der Beantragung von Verbraucherinsolvenzverfahren sind die Hauptaufgaben der Schuldner- und Insolvenzberatung.

Vordringlichstes Ziel ist, die existenzielle Situation zu stabilisieren. Dazu zählen in erster Linie, die Wohnung zu erhalten und die Bezahlung von Strom und Lebensmitteln sicherzustellen. Gerne können Sie sich auch schon frühzeitig an die Schuldner- und Insolvenzberatung im für Sie zuständigen Sozialbürgerhaus wenden. Mehr Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf der Internetseite

→ muenchen.de/schuldnerberatung

Eine Hotline erreichen Sie unter der Rufnummer 233-24353.



Weitere Informationen

Es schadet nie zu wissen, bei welchen Stellen Informationen oder Hilfe möglich sind. Bitte informieren Sie sich, wenn Sie sich von einem Thema angesprochen fühlen.

Seniorenvertretung und Seniorenbeirat

Die Seniorenvertretung der Landeshauptstadt München wird von den über 60-jährigen deutschen und ausländischen Münchner*innen gewählt. Ihr Hauptanliegen ist es, deren Interessen zu vertreten.

Der Seniorenbeirat ist das Beratungs- und Beschlussorgan und beschäftigt sich mit verschiedenen Themen aus dem Blickwinkel der älteren Bevölkerung. Er hat die Aufgabe, gegenüber Stadtrat und Stadtverwaltung die Belange der älteren Menschen wahrzunehmen.

Für seine Zielgruppe bietet er regelmäßig Sprechstunden und Beratungen (Anwaltserstberatung, Renten- und Energieberatung) an. Mehr über den Seniorenbeirat erfahren Sie auf der Internetseite
→ www.seniorenbeirat-muenchen.de

Selbsthilfezentrum München

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, um sich mit anderen über ihre besondere Lebenssituation sachlich auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Wer eine Selbsthilfegruppe sucht oder eine Selbsthilfegruppe gründen möchte, kann sich beim Selbsthilfezentrum München beraten lassen.

Einen Überblick über die Vielfalt der Selbsthilfegruppen bietet die Onlinedatenbank unter

→ www.shz-muenchen.de/gruppeninitiativen

Alter und Pflegebedarf

Auf dieser Internetseite finden Sie viele Informationen rund um die Themen Alter und Pflegebedarf.

→ muenchen.de/alter-pflege

Informationen für Seniorinnen und Senioren in München

Diese Übersichtsseite gibt einen Überblick über viele Themen, die im Alter interessant sein können. Bei Interesse schauen Sie bitte nach unter

→ muenchen.de/alter-in-muenchen

Broschüren:

Die Broschüre **„Unterstützung und Pflege“** bietet Wissenswertes zu den Themen Älterwerden und Pflege in München für pflegende Angehörige. Die Broschüre ist in Deutsch und sechs weiteren Sprachen verfügbar. Ein Download ist möglich unter

→ muenchen.de/unterstuetzung-und-pflege

„Mit Sicherheit nicht alt aussehen“ lautet der Titel einer Broschüre, die ermutigen möchte, Möglichkeiten und Anregungen für die aktive Gestaltung im Alter zu überdenken und zu nutzen. Auf der Internetseite der Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege finden Sie unter „Broschüren und Veröffentlichungen“ – Downloads“ diese und andere Broschüren zum Thema Alter unter

→ muenchen.de/beschwerdestelle-altenpflege

Impressum

Diese Broschüre wird herausgegeben von (V.i.S.d.P.)

Landeshauptstadt München

Sozialreferat, Amt für Soziale Sicherung

Abt. Altenhilfe und Pflege

St.-Martin-Straße 53

81667 München

Telefon: 233-68358

Fax: 233-68494

E-Mail: altenhilfe.soz@muenchen.de

Bildnachweise:

Alessandro Biascioli, [Anne/peopleimages.com](https://www.peopleimages.com), [belahoche](https://www.belahoche.com),
Camerene Pendl/[peopleimages.com](https://www.peopleimages.com), [didesign](https://www.didesign.com), [Halfpoint](https://www.halfpoint.com),
Ingo Bartussek, [InsideCreativeHouse](https://www.insidecreativehouse.com), [Kzenon](https://www.kzenon.com), [Monkey
Business](https://www.monkeybusiness.com), [Photographee.eu](https://www.photographee.eu), [pressmaster](https://www.pressmaster.com), [WavebreakMediaMicro](https://www.wavebreakmedia.com),
Zoran Zeremski – [stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com)

Grafik:

Valentum Kommunikation GmbH

www.valentum-kommunikation.de

Druck:

Stadtkanzlei München

Gedruckt auf Papier aus 100 Prozent Recyclingpapier

Links überprüft im November 2024

Stand: November 2024

