

WIR ÜBER 60

AUSGABE 3/25



Das Magazin des Seniorenbeirats
der Landeshauptstadt München

Brandschutz zuhause

Die Fachausschüsse
des Seniorenbeirats

Spezifisches Risiko
für ältere Menschen mit
Migrationsgeschichte?

Wechselwirkungen von
Medikamenten



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.

Sprechstunden

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.

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 Gesundheitsladens 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

- 3** Ingrid Appel – 20 Jahre Engagement *Dr. Reinhard Bauer*

Gesellschaft

- 4** Einsamkeit – ein spezifisches Risiko für ältere Menschen mit Migrationsgeschichte? *Dr. Laura Wehr*

- 7** „Schilda“ in München! *Ulrich Gammel*

- 10** Brandschutz – Prävention und Verhalten im Notfall *Harald Damskis*

- 13** Impressum

In eigener Sache

- 11** Fachausschuss 2 – Öffentlichkeitsarbeit *Herbert Schwinghammer, Waltraud Kröner*

- 16** Fachausschuss 4 – Kultur und Bildung *Franz Eckbauer, Irmgard Gerken, Dr. Reinhard Bauer*

- 19** Fachausschuss 6 – Soziale Sicherungssysteme *Gerhard Endres, Gerhard Krug, Hans Stelzer, Richard Weiser*

- 20** Fachausschuss 7 – Öffentlicher Raum *Karola Klein, Ulrich Gammel*

Gut zu wissen

- 24** Neuer digitaler Wegweiser für Gesundheitsangebote in München *Waltraud Kröner*

Mobiler Mediendienst – Münchner Stadtbibliothek

- 25** „Haushaltsnahe Dienstleistungen“ – Unterstützung zuhause

- 26** Landespflegegeld – Kürzung durch die Hintertür in 2025 *Willi Eichhorn*

- 27** Vereinfachte Regelungen für die Verhinderungspflege *Karola Kennerknecht*

Gesundheit

- 28** Wechselwirkungen von Medikamenten – besonders gefährlich bei älteren Menschen *Dr. Ingrid Seyfarth-Metzger*

- 30** Kraft- und Ausdauertraining – damit wir fit, beweglich und gesund bleiben *Christine Förstl*

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.



Foto: Harald Domsik

Ingrid Appel – Ehrung für 20 Jahre Engagement

Von Dr. Reinhard Bauer, Vorsitzender des Seniorenbeirats der LHM

Der Vorsitzende des Seniorenbeirats der Landeshauptstadt München, Dr. Reinhard Bauer, würdigte in einer Plenarsitzung des Gremiums im Kleinen Sitzungssaal des Rathauses die langjährige verdienstvolle Arbeit seiner Kollegin Ingrid Appel, die er miterleben durfte, mit einer Laudatio. Anlässlich ihres Rücktritts vom Amt überreichte er ihr einen Blumenstrauß.

Frau Ingrid Appel war Mitglied in der örtlichen Seniorenvertretung des 20. Stadtbezirks von 2005 bis 2025 und seit 2009 Seniorenbeirätin. In diesen Jahren hat sie sich immer engagiert für die Belange in ihrem Stadtteil Hadern und in ganz München eingesetzt.

Sie arbeitete intensiv in den Bereichen Nachbarschaftshilfe und Mieterschutz. Sie unterstützte hier Seniorinnen und Senioren bei Anträgen, Anfragen und Hilfen. Mit hohem Einsatz organisierte sie Treffen für einsame und hilfsbedürftige Personen.



Ein besonderes Anliegen war ihr stets, die Sicherheit zu verbessern, indem sie als Sicherheitsberaterin Vorträge hielt, in denen sie potenzielle Gefahren aufzeigte und für Themen wie Einbruchsschutz und Trickbetrug sensibilisierte. Ingrid Appel leitete viele Jahre den Fachausschuss Sicherheit des Seniorenbeirats und gehört diesem weiter an.

Frau Appel übernahm mit Wirkung vom 1. August ihr Amt als Seniorenbeirätin in Hadern an ihre gewählte Nachfolgerin Irmgard Gerken, die besonders ihr außerordentliches Engagement als Vorsitzende der örtlichen Seniorenvertretung darstellte.

Der Leiter der Sicherheitsberatung Berthold Ottmann würdigte abschließend das langjährige, beherzte und erfolgreiche Wirken von Frau Appel im Bereich der Sicherheit.

Einsamkeit

Ein spezifisches Risiko für ältere Menschen mit Migrationsgeschichte?

Von Dr. Laura Wehr, Kompetenzzentrum „Zukunft Alter“, wissenschaftliche Mitarbeiterin Katholische Stiftungshochschule München

Einsamkeit ist ein Gefühl, das wohl jede/r von uns kennt. Definieren lässt es sich als das situative Empfinden, dass die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen, weil ihre Menge als unzureichend oder ihre Qualität als unbefriedigend erfahren wird. Meist handelt es sich dabei um einen zeitlich begrenzten Zustand, etwa, wenn vormalig stabile Beziehungen durch eine biographische Umbruchssituation (wie z.B. Umzug, Scheidung oder Verwitwung) abbrechen. Problematischer wird es, wenn aus einer kurzen Episode ein chronischer Zustand wird: Dann können massive gesundheitliche Probleme (wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes II, Depressionen, Demenz) die Folge sein.



Einsamkeit bedeutet, Essentielles zu vermissen

Soziale Integration, Geborgenheit, Wertschätzung, Verlässlichkeit, Verbundenheit und Orientierung – vor allem aber verhindert Einsamkeit die Etablierung und Aufrechterhaltung sozialer Beziehungen. Am deutlichsten wurde dies während der Corona-Pandemie, als Kontaktbeschränkungen und Besuchsverbote zum Alltag gehörten. Seitdem hat das Thema zunehmend gesellschaftliche Beachtung erfahren. Dabei steht die heterogene Gruppe der älteren Menschen oft im Fokus.

Was wir über Einsamkeit im Alter (nicht) wissen

Einsamkeit im Alter ist ein relativ gut erforschtes Thema: So wissen wir aus neueren Studien, dass ältere Menschen nicht häufiger einsam sind als jüngere, dass sie aber aufgrund von gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Mobilitätseinschränkungen größere Schwierigkeiten haben, diesen Zustand zu überwinden.

Der mutmaßliche Zusammenhang zwischen einem erhöhten Einsamkeitsrisiko und einer Migrationserfahrung ist hingegen kaum erforscht. Dies erstaunt angesichts der gesellschaftspolitischen Relevanz des Themas: Fachkräfte der Sozialen Arbeit beschreiben die schnell wachsende Gruppe älterer Migrant*innen als besonders vulnerabel (Anm.: verwundbar, verletzbar).



Foto: 123RF

Mit Blick auf den Forschungsstand ist zunächst festzuhalten, dass auch die Mehrzahl der Personen mit direktem Migrationshintergrund angibt, nicht einsam zu sein. Jedoch belegen Studien aus diversen europäischen Ländern, dass sich ältere Migrant*innen insgesamt einsamer fühlen als Altersgleiche ohne Migrationsgeschichte. Dabei korrespondiert das Einsamkeitsrisiko mit der sprachlich-kulturellen Differenz zwischen Herkunfts- und Zielland.

Die Hauptursachen für Einsamkeit im Alter – Verwitwung, Kinderlosigkeit, gesundheitliche Einbußen, Mobilitätseinschränkungen, Verlust befreundeter Gleichaltriger, finanzielle Limitierungen – betreffen auch ältere Migrant*innen. Zusätzlich eingeschränkt sind ihre sozialen Teilhabeoptionen durch fehlende Sprachkenntnisse, Bildungsarmut und daraus resultierende Informationsdefizite.

Soziale Bindungen gehen verloren

Zudem zeigen der erlebte Verlust sozialer Bindungen sowie Diskriminierungserfahrungen im Aufnahmeland negative Wirkung. Zwar verfügen viele ältere Migrant*innen durch ihre Familien und ihre com-

munities (Anm.: Gruppe von Menschen mit einem gemeinsamen Bezugspunkt) über eine gute soziale Einbettung. Jedoch gilt es in puncto Einsamkeitsempfinden im Blick zu behalten, dass nicht allein die Menge und Häufigkeit von Sozialkontakten, sondern vielmehr die wahrgenommene Qualität von Beziehungen zählt. Entsprechend können sich auch nicht erfüllte Erwartungen (Stichwort: Angehörigenpflege) und Familienkonflikte negativ auswirken. Zudem ist auf den zentralen Faktor der transnationalen Zugehörigkeit zu verweisen: So kann eine Pendelmigration im Ruhestandsalter zwar einerseits das Verbundenheitsgefühl mit dem Herkunftsland stärken, zugleich kann die Rückkehr ins Zielland aber auch den Trennungsschmerz verstärken bzw. ein Gefühl der Zerrissenheit hervorrufen.

Was es braucht!

Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, was perspektivisch zu tun ist, um das erhöhte Einsamkeitsrisiko älterer Migrant*innen zu mindern. Sozialwissenschaftler*innen empfehlen, auf mehreren Ebenen gleichzeitig tätig zu werden: So gilt es, von Einsamkeit bedrohte Ältere ausfindig zu machen



Einsamkeit im Alter muss nicht sein

Foto: Adobe Stock

und mit ihnen ins Gespräch zu kommen; hierzu bieten die „Präventiven Hausbesuche“ und das Streetwork-Projekt „SAVE“ der Münchener Alten- und Service-Zentren bereits gute Ansätze. Zugleich müssen Betroffene langfristig darin unterstützt werden, zufriedenstellende Beziehungen zu knüpfen und aufrechtzuerhalten, z.B. indem in allen Stadtvierteln niedrigschwellige und mehrsprachige Angebote für ältere Migrant*innen zur Verfügung stehen.

Deutschlandweit haben Kommunen, soziale Träger und Vereine gute Erfahrungen mit Angeboten in fünf Bereichen gemacht:

1. Bildung & Kultur: Chöre, Nähkurse, Reparatur-Cafés ...
2. Sport & Bewegung: Gehgruppen, Tanz-Cafés, Klettern, Wandern ...
3. Bürgerschaftliches Engagement: Nachbarschaftshilfe, Partnerschaften, Zeitbanken ...
4. Wohnen & Quartiersarbeit: Nachbarschaftstreffs, interkulturelle Kochtreffs, gemeinsames Tafeln auf der Straße, Mehrgenerationenhäuser ...
5. Besuchs- und Begleitdienste im häuslichen Umfeld, Krankenhaus und Pflegeheim

Auch in München gibt es viele Initiativen für eine verstärkte soziale Teilhabe im Alter. Dennoch stellt sich die Frage, warum der Kampf gegen das virulente (Anm.: etwas, das sich gefährvoll auswirkt) Einsamkeitsrisiko älterer Migrant*innen“ nicht noch strategischer und konzentrierter angegangen wird – etwa mit einem Runden Tisch, bei dem sich alle Akteur*innen, auch die Senior*innen selbst, einbringen können. Ergebnis dessen könnte ein digitaler und analoger Versorgungsatlas sein, der die

bestehenden Angebote bündelt, vernetzt und nach außen hin kommuniziert.

Wichtigste Voraussetzung dafür wäre allerdings, dass die Betroffenen selbst in stärkerem Maße als bisher zu ihren Wünschen und Bedürfnissen befragt und gehört werden.

Vgl. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/einsamkeit>
 Vgl. StmAS [Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales]: Wenn Einsamkeit krank macht. Bericht zu den gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit in Bayern, 2023, S. 34-38. <https://www.stmas.bayern.de/aktuelle-meldungen/pm2305-124.php>

Vgl. Thomas Geisen: Einsamkeit von älteren Migrant*innen als emotionales und soziales Problem. In: *Migration und Soziale Arbeit* (2023/3), S. 234.

Vgl. <https://www.dza.de/presse/pressemeldungen/einsamkeit-tritt-bei-aelteren-nicht-haeufiger-auf-ist-aber-schwerer-zu-ueberwinden>

Vgl. Theresa Eyerund/Anja Katrin Orth: Einsamkeit in Deutschland: Aktuelle Entwicklung und soziodemographische Zusammenhänge (=IW-Report Nr. 22), Köln 2019, S. 17. <https://www.iwkoeln.de/studien/theresa-eyerund-anja-katrin-orth-aktuelle-entwicklung-und-soziodemographische-zusammenhaenge.html>

Vgl. Geisen (s.o.), S. 234.

Vgl. Thomas Geisen/Lea Widmer/Anna Yang: *Migration und Einsamkeit. Resultate eines systematischen Literaturreviews* (=KNE Expertise 6/2022), S. 28. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-experten/kne-expertise-06>

Vgl. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebotslandkarte>; BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V., Gemeinsam statt einsam. Initiativen und Projekte gegen soziale Isolation im Alter. Bonn 2021, Themenheft zum Bestellen/Download: <https://www.bagso.de/publikationen/themenheft/gemeinsam-statt-einsam/>

Vgl. <https://www.dosb.de/themen/mensch-und-sportverein/breitensport-und-gesundheit/fitundverbunden>

Vandalismus

„Schilda“ in München!

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

Gerne spaziere ich gemeinsam mit meiner Frau durch unser schönes München. Dabei erfreuen wir uns an so schönen Fleckchen wie den Sendlinger Kirchplatz, den Brücken in der Isarvorstadt oder in der Au. Auch die Fußgängerzone Richtung Marienplatz hat ihre Reize. Leider stellen wir immer häufiger fest, dass eine Unsitte, vielleicht sogar eine „Krankheit“ um sich gegriffen hat, nämlich das Überkleben von Straßen- und Verkehrsschildern! Auf diesen Aufklebern sind Sprüche zu lesen wie: „Du bist unser Lebenssinn“, „Wir sind die Jugend der Stadt“ oder auch „Arbeit ist Scheiße!“



Die Empörung über diesen Vandalismus ist auch in unserem Bezirk groß. In mehreren Sprechstunden und in unserer Info-Veranstaltung im Alten- und Service-Zentrum (ASZ) haben wir als Seniorenvertretung den Auftrag erhalten, etwas gegen die Beschädigung der Verkehrs- und Straßenschilder in Sendling zu unternehmen. Wir haben uns auf unseren letzten beiden Sitzungen mit dem Thema eingehend befasst und einen Antrag an den Bezirksausschuss (BA) beschlossen. Sage und schreibe 40 (vierzig!) einschlägige Fotos von überklebten oder verunreinigten Schildern haben wir allein in unserem Stadtviertel gesammelt. Wir erheben hier keinen Anspruch auf Vollständigkeit! Der Münchener Merkur vom 23. Juni 2025 meldete dazu: „In Sendling (aber nicht nur dort) sieht man immer häufiger beklebte, übersprühte, beschädigte und absichtlich verschmutzte Verkehrs-, Straßen- und Hinweisschilder. Meist handelt es sich dabei um Vandalismus. Dies stellt – abgesehen von der Verschandelung des Straßen- und Stadtbildes – eine ernsthafte Gefahr für

die Verkehrsteilnehmer dar.“

Leider ist Sendling nicht als einziger Stadtteil von der Klebef-Wut von Fußball-

Fans und einiger politischer Splittergruppen betroffen. So berichtete HALLO MÜNCHEN im Mai von einer BA-Sitzung im benachbarten Bezirksausschuss Sendling-Westpark. Dort machte Charlotte Mosebach von der SPD auf die beklebten Schilder aufmerksam. Maria Hemmerlein von den Grünen meinte, dass derlei Aktionen bedenklich und verkehrsgefährdend seien, vor allem dann, wenn die Beschilderung unleserlich werde. Ein Vertreter des Baureferates bestätigte gegenüber HALLO MÜNCHEN, dass es im Rahmen turnusmäßiger Kontrollen neben Beschädigungen auch auf Verschmutzungen überprüft. Die Polizei erklärte, dass sich in den seltensten Fällen Verantwortliche ermitteln lassen. Das wundert uns nicht.

Street-Art oder Sachbeschädigung?

Offenbar ist das Überkleben von Schildern in bestimmten Kreisen zu einer Art Volkssport geworden.



Das Überkleben von Verkehrsschildern im Stadtgebiet nimmt zu



Viele Aufkleber stammen von Fans der Münchner Fußballvereine

Leider werden Schilder nicht nur von Fußballfans, sondern auch von politischen Gruppen oder von Firmen einfach zu Werbezwecken für Veranstaltungen oder Produkte überklebt. Wobei wohl mehr als die Hälfte der Überklebungen offensichtlich auf die Kappe der Fans der beiden in München miteinander konkurrierenden großen Fußballvereine gehen.

Dem muss nun endlich Einhalt geboten werden. Es sind nicht vorrangig ästhetische Gründe, die uns zur Reinigung und Erneuerung dieser Schilder veranlassen. Beschädigte und verschmutzte Verkehrsschilder gefährden die Verkehrssicherheit für Radfahrer, Autofahrer und Fußgänger enorm. Besonders ältere Menschen und Menschen mit einer Sehsschwäche leiden unter nicht oder kaum erkennbaren Schildern. In manchen Verkehrssituationen ist es notwendig, sehr schnell die Bedeutung oder Warnung eines Verkehrsschildes zu erfassen. Muss ein Verkehrsteilnehmer einige Sekunden rätseln oder raten, was ihm das Verkehrsschild eigentlich mitteilen will, kann bereits ein Unfall geschehen sein.

Abhilfe durch Reinigung oder Austausch der Schilder

Es ist natürlich nicht die Aufgabe von Hausmeistern oder ordnungsliebenden Senior*innen, diese Schäden selbst zu beheben. Wir sind der Meinung, dass für deren Wartung die öffentliche Hand der richtige Ansprechpartner ist. Der Sendlinger BA hat daher auf seiner Juni-Sitzung beschlossen, die verschmutzten, beschädigten und überklebten 40

Straßen- und Verkehrsschilder in Sendling müssten vom Baureferat gereinigt werden. Ist eine Reinigung aufgrund von Witterung, Beschädigung oder hohem Verschmutzungsgrad nicht möglich, sei das alte Schild durch ein neues zu ersetzen.

Natürlich wird eine Reinigung durch das Baureferat voraussichtlich leider nicht ausreichen. Viele der Fans sind offenbar in ihrem Klebedrang nicht zu bremsen. Daher entstand die Idee, nicht nur beim Baureferat die Reinigung der Schilder anzuregen, sondern auch auf die Verursacher freundlich, aber bestimmt zuzugehen. Die bekannte grüne Sendlinger Kommunalpolitikerin, Frau Dagmar Irlinger, hat für den dortigen BA das „Fanprojekt“ der Arbeiterwohlfahrt (AWO) angeschrieben: „Unser Seniorenbeirat hat beobachtet, dass immer mehr Verkehrsschilder zugeklebt sind, teils so extrem, dass sie nicht mehr lesbar sind. ... Die Sticker beziehen sich zum Großteil auf 1860 oder FCB. Daher wollte ich sie fragen, ob es eine Möglichkeit gibt, an die Fans heranzukommen und auf dieses Problem hinzuweisen. Denn wenn die Schilder gereinigt sind, ist das Problem ja nicht behoben, wahrscheinlich werden sie relativ schnell wieder zugeklebt werden.“

Die Antwort vom Fanprojekt der AWO lässt uns allerdings wenig Hoffnung auf aktuelle tiefere Einsichten der Kleber-Fußball-Fans. „Wir sehen die Problematik ... und sind uns dieser bewusst. Streetart gehört im Fußball-Kontext dazu und wird wohl nie ganz vermeidbar sein. Nichts destotrotz handelt es sich um Sachbeschädigung, was wir im Rahmen



Immer mehr Verkehrsschilder sind nicht mehr lesbar

unserer Aufklärungsarbeit mit jungen Fans natürlich thematisieren.“ Der Autor hat die AWO-Fan-Beauftragte darauf persönlich hingewiesen, dass es sich beim Überkleben von Straßen- und Verkehrsschildern um eine Gefährdung der Verkehrssicherheit handelt. In der Antwort ist ein gewisses Verständnis bei dem Fan-Projekt zu merken: „Zudem sind wir natürlich der Meinung, dass es Grenzen gibt, diese sehen wir ebenso in dem zwingend notwendigen Erkennen von Verkehrsschildern.“ Wir können nur hoffen, dass die Mitarbeiter der AWO im Gespräch mit den klebefreudigen Fußball-Fans etwas Einsicht vermitteln können.

Das für die Verkehrsschilder-Instandsetzung zuständige Baureferat hat im August auf den Sendlinger BA-Antrag zur Reinigung der Verkehrsschilder reagiert: „Beschädigte Verkehrsschilder werden im Zuge der turnusmäßigen Straßenbegehungen erfasst ... Diese Beschädigungen werden ... nach den zur Verfügung stehenden Ressourcen durch eigenes Personal behoben.“ Das Baureferat sicherte in diesem Schreiben zu, alle genannten Beschädigungen in den Reinigungsplan aufzunehmen, Ersatz bei Neubestellungen der Schilder könne bis zum Jahresende dauern. Bis dahin können wir weiterhin rätseln, was sich unter einem Verkehrsschild verbirgt, das mit Aufschriften wie „Hurensöhne“, „Du bist unser Stolz“

oder „Blue – Blood – Fanatics“ überklebt ist. Wie es aussieht, ist die Behörde bemüht, dem Reinigungsauftrag so gut es geht nachzukommen. Es wird auf die Meldeplattform

www.machmuenchenbesser.de

hingewiesen. Dort können z.B. Beschädigungen an Verkehrsschildern, Ampeln und weiteren wichtigen öffentlichen Einrichtungen per Foto und kurzem schriftlichen Hinweis gemeldet werden. Wir empfehlen allen, diese Plattform zu nutzen.

Insgesamt ist das Problem der beschädigten und überklebten Verkehrs-Schilder damit jedoch leider nicht gelöst. Es dauert zu lange und die Verkehrssicherheit ist bei einigen vollständig verklebten Schildern akut gefährdet. Manche Bürger*innen haben offensichtlich in Eigeninitiative versucht, überklebte Schilder selbst zu säubern. Das Ergebnis war leider manchmal, dass die Kleber zwar weg waren, die Farbe auf dem Verkehrsschild jedoch auch. Die Reinigung sollte geschulten Fachleuten überlassen bleiben. Das Personal in dieser Abteilung müsste aufgestockt werden, was derzeit wohl nicht möglich erscheint.

Vielleicht würde die Suche nach einer gemeinsamen Lösung, z.B. mit einem Runden Tisch unter Beteiligung von Baureferat, MOR (Mobilitätsreferat), Polizei, Fußball-Fan-Verantwortlichen und dem Seniorenbeirat dabei helfen, das Problem der überklebten Schilder stadtweit aus der Welt zu schaffen.



Fotos: Ulrich Gammel

Die Berufsfeuerwehr München informiert

Brandschutz – Prävention und Verhalten im Notfall

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



Foto: Adobe Stock



Seniorenbeirat
Werner Wolf
erläutert Brand-
schutz im
häuslichen
Bereich

Ältere Menschen haben vergleichsweise ein etwa doppelt so hohes Risiko, bei einem Wohnungsbrand ums Leben zu kommen. Grund genug, sich im Fachausschuss Sicherheit mit dem Thema Brandschutz auseinanderzusetzen.

Als Erstes stand Ende Mai 2025 der Besuch der Feuerwehrwache 4 Schwabing auf dem Programm. Die Feuerwehrwache 4 in der Heßstraße ist eine von zehn Feuerwachen der Berufsfeuerwehr in München und verfügt seit 2017 über eine Integrierte Leitstelle, die zentral die Einsätze koordiniert und sicherstellt, dass schnell und zielgerichtet die jeweils erforderlichen Einsatzkräfte alarmiert und zum Einsatzort geschickt werden.

Das sechsgeschossige Wachgebäude aus dem Jahr 2017 beherbergt neben dem Wachbetrieb, die



Feuerwache 4 Schwabing in der Heßstraße



Fotos: Harald Damskis

Fachausschuss 5 (Sicherheit) in der Feuerwache 4 Schwabing

Integrierte Leitstelle, Abteilungen des vorbeugenden Brandschutzes sowie das Kommando der freiwilligen Feuerwehr. Einsatzbeamte der Berufsfeuerwehr haben einen 24-Stunden-Schichtdienst. Die Feuerwehrleute sollen jederzeit zum Einsatz bereit sein. Innerhalb einer Minute nach der Alarmierung müssen sie in ihren Fahrzeugen sitzen und ausrücken können. Jeder Schritt und jeder Handgriff wird daher laufend trainiert, damit im Notfall keine Zeit verloren geht. Es geht schließlich um Menschenleben. Daran sollte man denken und Platz machen, wenn man ein Martinshorn hört. Nur die Ampeln in nächster Umgebung der Feuerwache können im Einsatzfall beeinflusst werden. Wofür die Anwohner sicher sehr dankbar sind. Allein während unseres kurzen Besuches auf der Feuerwache gab es drei Einsätze. Pro Tag rücken die Feuerwehrleute im Durchschnitt mehr als neunzehnmal wegen Brandmeldungen aus. Dazu kommen technische Hilfeleistungen und Rettungsdiensteinsätze.

Feuerwehrleute sind Fachleute in Sachen Brandbekämpfung, aber nicht nur das. Jeder Feuerwehrmann und jede Feuerwehrfrau hat bei der Berufsfeuerwehr nach einer abgeschlossenen Berufsausbildung in der Regel eine mehrjährige Zusatzausbildung zu absolvieren, die sowohl theoretischen Unterricht an staatlichen Feuerwehrschulen als auch eine praktische Ausbildung in der Feuerwache umfasst. Dazu kommen spezielle Ausbildungslehrgänge, z. B. für Rettung aus großer Höhe, im Fließwasser (Strömungsretter*in) oder unter Wasser.

Natürlich ist jeder Einsatzbeamte auch als Rettungssanitäter*in ausgebildet.

Beeindruckend war die Ausstattung der Einsatzfahrzeuge des „Münchener Löschzuges“. Dieser besteht aus dem Einsatzleitwagen (ELW), zwei Hilfeleistungslöschfahrzeugen (HLF), einem Drehleiterwagen (DLK) und einem Rettungswagen (RTW). Sie sind schwerpunktmäßig auf Brandbekämpfung und technische Hilfeleistung ausgelegt und führen die dazu benötigte umfangreiche Beladung mit.

Mit der Notfall-Nummer 112 erreicht man die Feuerwehr. Hierbei sind die „5 W“ wichtig:

Wo ist der Notfallort?
 Was ist passiert?
 Wie viele Verletzte gibt es?
 Wer ruft an?
 Warten auf Rückfragen lautet das 5. „W“

Auf keinen Fall auflegen und vor allem nicht die Geduld verlieren. Man muss wissen, während man die ersten Hinweise gibt, werden diese bereits weitergeleitet, so dass der Einsatz vorbereitet werden kann und keine Zeit verloren geht. Zwölf Minuten beträgt die Hilfsfrist, d.h. die Zeitspanne bis zum Eintreffen der Feuerwehr am Einsatzort.



Foto: Adobe Stock

Brandschutz zuhause

In der Folgesitzung des Fachausschusses stand Prävention im Mittelpunkt. Werner Wolf, Hauptbrandmeister a.D. der Münchener Berufsfeuerwehr, referierte über Brandschutz im häuslichen Bereich.

Prävention ist gerade für ältere Menschen von größter Bedeutung. Laut Statistischem Bundesamt sind über 60 Prozent der Brandtoten in Deutschland älter als 60 Jahre. Grund dafür sind abnehmende Mobilität, Einschränkungen bei der Sinneswahrnehmung und Reaktionsfähigkeit. Man weiß, dass der Geruchssinn im Alter abnimmt. Weniger bekannt dürfte sein, dass der Geruchssinn im Schlaf nahezu vollständig inaktiv ist, was im Falle eines Brandes lebensbedrohlich sein kann. Alles das schränkt die Selbstrettungsfähigkeit vor allem im Alter ein. Zudem werden wir in Deutschland immer älter, wohnen häufiger allein und sind daher im Notfall auf uns selbst gestellt.



Ein Drittel aller Wohnungsbrände entsteht aufgrund elektrischer Defekte oder veralteter Geräte, verursacht durch alte elektrische Leitungen, Heizkissen oder -decken ohne Abschaltautomatik, Mehrfachsteckdosen, die hintereinandergeschaltet oder als Verlängerungskabel genutzt werden.

Kerzen bedeuten immer ein erhöhtes Brandrisiko. Insbesondere zur Weihnachtszeit stellen Tannenbäume und Adventsgestecke mit Kerzen eine große Brandgefahr dar. Bei Adventskränzen, Christbäumen und Weihnachtsdeko sollte man LED-Kerzen verwenden. Diese können mittlerweile auch flackern und durchaus für einen gemütlichen Abend sorgen.

Lebenswichtig ist es, Fluchtwiege freizuhalten. Diese sollten in und außerhalb der Wohnung barrierefrei und vor allem frei von Hindernissen sein. Schuhe, Pflanzenkübel oder Kinderwagen gelten als Brandlast. Sie gehören nicht in Flur und Treppenhaus.

Richtiges Verhalten im Brandfall sollte nicht nur bekannt sein, sondern auch geübt werden. Kommt man auch ohne Licht sicher nach draußen? Ist das Telefon griffbereit? Sind Gehhilfen nachts einfach erreichbar? Lässt sich die Haustür von innen

ohne Schlüssel öffnen? Keine Zeit sollte man damit verlieren, irgendetwas Wichtiges zu suchen. Falls griffbereit, nimmt man Handy und Hausschlüssel mit.

Rauchwarnmelder sind seit 2018 Pflicht in jeder Wohnung. Für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen empfehlen sich vernetzte Rauchmelder, ein Hausnotruf oder eine Alarmweiterleitung zu Angehörigen. Für Menschen, die nicht gut hören, gibt es spezielle Geräte mit visuellen Signalen und zusätzlichem Vibrationsalarm. Auch sollte man nicht vergessen, Rauchwarnmelder regelmäßig zu warten und auf ihre Funktionsfähigkeit zu prüfen, um sicherzustellen, dass sie im Ernstfall auch zuverlässig Alarm schlagen.

Gefahrenquelle Küche

Die Küche ist in der Wohnung Brandherd Nr. 1. Generell entsteht jeder zweite Wohnungsbrand in der Küche. Das Essen wird auf dem eingeschalteten Herd oder im Ofen vergessen oder eine Herdplatte wird nicht ausgeschaltet. Wegen der Kochdämpfe, die einen falschen Alarm auslösen können, sind normale Rauchwarnmelder in der Küche und Bad nicht geeignet. Wer trotzdem die Küche und das Bad absichern möchte, kann hier Rauchwarnmelder mit Hitzeschutzfunktion verwenden, diese analysieren zusätzlich zur optischen Rauchmessung die Temperaturveränderungen im Raum. Daher sind sie auch für den Einsatz in Küche und Bad geeignet.

Was ist im Brandfall zu tun? Die Feuerwehr muss umgehend über 112 informiert werden.

Brennt es in der eigenen Wohnung, kann man versuchen, den Entstehungsbrand zu löschen. Zuerst gilt es, die Ursache des Feuers zu beseitigen, z.B. durch Ausschalten des Herdes oder Ziehen des Steckers. Bei Fettbränden darf niemals Wasser verwendet werden. Besser ist es zu versuchen, das Feuer mit einem Deckel oder einer Löschdecke zu

ersticken. Bei anderen kleineren Bränden sollte man zum Feuerlöscher greifen. Im Zweifelsfall sollte man sich sofort in Sicherheit bringen. Damit das Feuer nicht weiter angefacht wird, sollte die Zimmer- oder Wohnungstür hinter sich geschlossen werden. Der Fahrstuhl bzw. Aufzug darf im Brandfall nicht benutzt werden.

Brennt es außerhalb der Wohnung, z.B. im Treppenhaus, sollte man Zimmer- oder Wohnungstür sofort schließen und die Tür mit feuchtem Tuch abdichten, die Feuerwehr rufen und am Fenster oder Balkon sichtbar zur Straße auf das Eintreffen der Feuerwehr warten. Auf keinen Fall darf man versuchen, durch einen verrauchten Flur zu flüchten. Denn das Gefährliche ist in erster Linie nicht das Feuer, sondern vor allem der giftige Brandrauch. Schon wenige Atemzüge reichen aus, um das Bewusstsein zu verlieren und an einer Rauchvergiftung zu sterben.

Herzlichen Dank an Werner Wolf für die fachliche Unterstützung bei der Erstellung dieses Beitrages über Brandschutz.

Feuerwehrausstellung

Wer mehr über die Arbeit der Feuerwehr erfahren möchte, dem sei die Münchner Feuerwehrausstellung empfohlen (Unterer Anger 9, 80331 München). Die Ausstellung ist samstags von 10 bis 17 Uhr geöffnet und informiert über die Arbeit der Feuerwachen und spektakuläre Einsätze in unserer Stadt. Auch an Kinder wurde gedacht. Für sie gibt es ein spezielles Programm mit einem Film zur Brandschutzerziehung sowie ein Quiz zum spielerischen Lernen.

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 und Lektorat:

Heribert Schwinghammer, Vorsitzender des
Fachausschusses Öffentlichkeitsarbeit
Waltraud Kröner, stellv. Vorsitzende des
Fachausschusses Öffentlichkeitsarbeit und
Soziales

Layout:

QuerFormat Werbeagentur, München
Fotos/Illustrationen:

Titelseite: Adobe Stock

Druck:

Stadtkanzlei München
Gedruckt auf Papier aus 100 % Recyclingpapier.

Fachausschuss 2 – Öffentlichkeitsarbeit

Von Herbert Schwinghammer, Seniorenvertreter im Stadtbezirk Ramersdorf-Perlach, Vorsitzender Fachausschuss Öffentlichkeitsarbeit und von Waltraud Kröner, Seniorenvertreterin im Stadtbezirk Untergiesing-Harlaching, stellvertretende Vorsitzende F-Öffentlichkeitsarbeit und Soziales

**Es
ist wichtig, die Tätigkeiten
des Seniorenbeirats und damit die
Ergebnisse des Gremiums in die breite Öf-
fentlichkeit zu bringen. Allein die Existenz des
Seniorenbeirats wäre ohne Öffentlichkeitsarbeit
kaum bekannt. Bei der Vielzahl von täglichen Ereig-
nissen und Nachrichten, gepaart mit einer eher spärli-
chen Nachrichtenlage über den Seniorenbeirat, würden
selbst diese überhört und somit die wertvolle Arbeit**

Diese Leitlinie mit Leben zu erfüllen, ist die Aufgabe des Fachausschusses Öffentlichkeit (FA-2) des Seniorenbeirats. Die Arbeit gliedert sich in mehrere Arbeitsbereiche:

**für die älteren Menschen verpuffen. So muss also
die Leitlinie der Arbeit im Seniorenbeirat lau-
ten, wie sie von Graf Zedtwitz von Arnim-
Nechlin 1978 publiziert wurde: „Tue
Gutes und rede darüber.“**

Der FA-2 arbeitet direkt mit dem Vorstand des Seniorenbeirats zusammen, weil alle Verlautbarungen, egal auf welchem Weg, in der Verantwortung des Vorsitzenden des Seniorenbeirats liegen.

- Publikation von Druckerzeugnissen, vor allem die Herausgabe der Zeitung „WIR über 60“
- Erstellung und Pflege einer umfangreichen Internetseite
- Erstellung und Vertrieb von Pressemitteilungen über aktuelle Themen in der Arbeit des Seniorenbeirats sowie die
- Herstellung von allgemeinem Informationsmaterial über die Tätigkeit des Seniorenbeirats
- Entwicklung, Pflege und fortlaufende Erweiterung von Verteilungsstrukturen
- Entwicklung und Etablierung neuer Formen der Öffentlichkeitsarbeit und Erschließung neuer Zugangswege zu unserer Zielgruppe

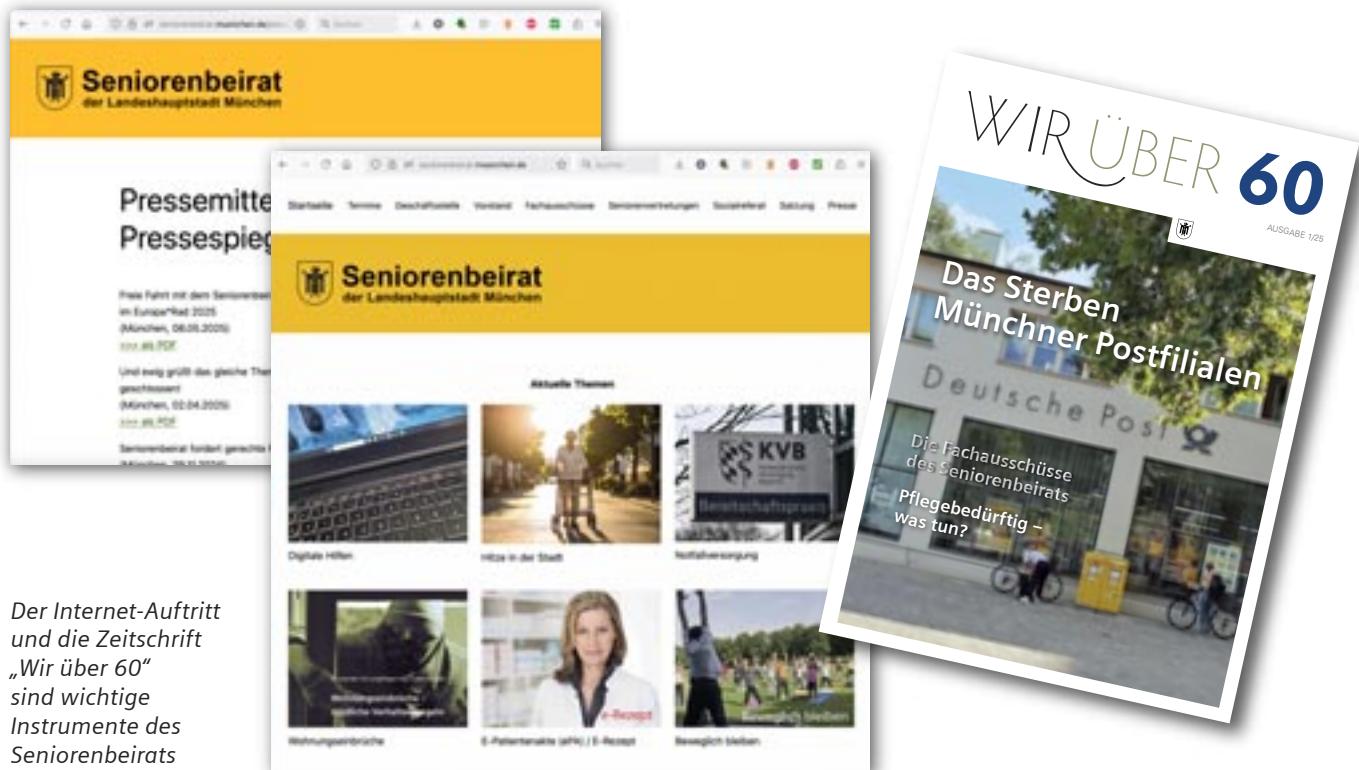
Bestes Beispiel für neue Ideen und deren Umsetzung ist eine Sendereihe bei einem lokalen Radiosender, die ab dem neuen Jahr ausgestrahlt wird und über die Arbeit des Seniorenbeirats und seiner Fachausschüsse informiert.

Diese Arbeit leisten derzeit 13 Seniorenvertreter*innen aus verschiedenen Stadtbezirken Münchens.

Herausgabe der WIR-Zeitung

In der Regel dreimal im Jahr erscheint die WIR-Zeitung (vier Ausgaben im Jahr 2024), in denen aktuelle Themen aufgegriffen werden, die für die älteren Menschen in München von Bedeutung sind. Hier schreiben meistens Senior*innen aus den FA mit Sachkenntnis zu den im FA behandelten Themen. Diese Artikel werden von Mitgliedern des FA-2 redigiert und sie übernehmen auch die Schlussredaktion der gesamten Zeitung. Im FA-2 weisen Mitglieder aus ihrem früheren Berufsleben viel Erfahrung mit Texten auf, sei es als Texter*innen, Journalist*innen, Redakteur*innen und Lektor*innen, so dass die notwendige Expertise für die Herausgabe einer Zeitung vorhanden ist. Das Layout übernimmt eine externe Agentur, mit der wir seit vielen Jahren sehr gut zusammenarbeiten.

Für den Vertrieb der Zeitung wurde ein Arbeitskreis gebildet, der für die Verbreitung der Zeitungen zuständig ist und dafür geeignete Strukturen entwickelt und etabliert hat. Das Team der Geschäftsstelle des Seniorenbeirats unterstützt den Arbeitskreis auf wertvolle Weise beim Versenden der Zeitung.



Der Internet-Auftritt und die Zeitschrift „Wir über 60“ sind wichtige Instrumente des Seniorenbeirats

Erstellen und Pflege des Internetauftritts

www.seniorenbeirat.muenchen.de

Der Internetauftritt der Seniorenvertretung wurde im Jahr 2023 von Mitgliedern des FA-2 und bei der Implementierung des Internetauftritts auf den städtischen Servern in Zusammenarbeit mit der IT-Abteilung des Sozialreferats komplett neu erstellt. Heute ist der Auftritt ein aktuelles, umfangreiches Spiegelbild der vielfältigen Arbeit der Seniorenvertretung für die Seniorinnen und Senioren und wird von der Öffentlichkeit häufig aufgerufen. Um den Internetauftritt textlich und technisch aktuell zu halten, bedarf es einer fortwährenden Pflege, die ebenfalls dem FA obliegt. Auch in diesem Bereich gibt es dort ausreichende Expertise, die von den Mitgliedern durch frühere oder aktuelle Tätigkeiten eingebracht wird.

Pressearbeit

Der FA erstellt in der Regel unmittelbar nach den monatlichen Plenumssitzung des Seniorenbeirats Pressemitteilungen zu aktuellen Beschlüssen oder Stellungnahmen. Auf diesem Weg erfahren die Münchner Senior*innen auch, auf welchen stadtweiten Veranstaltungen sie Mitglieder der Seniorenvertretung, z.B. auf einem Stand, persönlich antreffen können. Allein im Jahr 2024 wurden neun Pressemitteilungen herausgegeben. Damit wird die

Tätigkeit des Seniorenbeirats für die örtliche Presse fortlaufend sichtbar. So konnten etliche Themen auf diese Weise platziert werden, und sie fanden in der Presse häufig lebhafte Resonanz. Der Verteiler umfasst sowohl Redakteur*innen der überregionalen Tageszeitungen mit ihren Lokalteilen als auch die Redaktionen der in den Stadtbezirken bekannten Anzeigenblättern.

Darüber hinaus werden Pressemeldungen und andere Verlautbarungen auch an die kommunale Fachebene gesandt, also an Einrichtungen und Institutionen, deren Zielgruppe ganz oder teilweise die Älteren in München sind.

Auch hierfür wurden geeignete Strukturen entwickelt und etabliert. So erreichen wir mit der Pressearbeit als drittes Standbein ein breites Publikum.

Diese Querschnittsaufgabe wird über einen eigens dafür eingerichteten Account abgewickelt: infoportal@presse-seniorenbeirat-muenchen.de.

Herstellung von allgemeinem Informationsmaterial über die Seniorenvertretung

Die häufig in der Öffentlichkeit aufkommende Frage, wie die Seniorenvertretung in der Landeshauptstadt München arbeitet bzw. organisiert ist, beantworten wir mit selbst hergestellten Broschüren. Diese Aufgabe erledigen wir mit der Expertise einer Grafikerin

aus der Mitte des FA, wobei der Text-Content im FA zusammen erarbeitet wird. Die Broschüre wird in größerer Zahl bei Veranstaltungen, Bezirksausschusssitzungen, Infoständen etc. und vor allem in den Stadtbezirken durch die örtlichen Seniorenvertretungen in die Öffentlichkeit gebracht. Außerdem liegen sie in der Geschäftsstelle des Seniorenbeirats auf.

Darüber hinaus werden die Broschüren und Flyer immer wieder bei gegebenen Anlässen über den umfangreichen Mail-Verteiler an die kommunale Fachebene verschickt.

Die sehr gute Arbeit auch in der nächsten Periode fortsetzen

Wir können derzeit den Arbeitsaufwand für die oben geschilderten Tätigkeiten leisten, wären aber in der neuen Periode für Verstärkungen sehr dankbar. Wenn Sie, liebe Leserinnen und Leser, über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, die Sie in unseren FA einbringen wollen, dann lassen Sie sich für die nächste Wahl des Seniorenbeirats aufstellen und kommen als frischgebackene Seniorenvertreterin bzw. Seniorenvertreter auf uns zu. Wir würden uns sehr freuen, neue Menschen, die im FA-2 anpacken wollen, bei uns begrüßen zu können.

Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München

Fachausschuss 4 – Kultur und Bildung

*Von Franz Eckbauer, Seniorenvertreter im Stadtbezirk Bogenhausen, Vorsitzender Fachausschuss Kultur und Bildung
Irmgard Gerken, Seniorenbeirätin im Stadtbezirk Hadern, stellvertretende Vorsitzende Fachausschuss Kultur und Bildung
Dr. Reinhard Bauer, Vorsitzender des Seniorenbeirats der LHM*

*Das Dokument ist in der Einleitung stark gekürzt, die vollständige Fassung befindet sich auf der Homepage des FA4.
<https://seniorenbeirat.muenchen.de/fachausschuss-4-2/>*

Motivation

In der Fachliteratur für Gesundheit, Soziales und Pädagogik ist zu lesen, dass Bildung sowohl in wohlhabenden und modernen Gesellschaften als auch in Entwicklungs- und Schwellenländern dieser Welt ausschlaggebend für ein erfülltes langes Leben ist.

Auch im ersten Gesundheitsbericht für Deutschland aus dem Jahr 1998 heißt es: „Unter den drei wichtigsten Merkmalen zur Charakterisierung der sozialen Stellung einer Person – Einkommen, Bildung und Beruf – kommt dem Bildungsstatus bei gesundheitsbezogenen Untersuchungen ein besonderes Gewicht zu.“

Bereits im Jahr 2010 hat der Stadtrat der LHM diese Erkenntnisse aufgegriffen und ein Thesenpapier zur „Konzeption Kulturelle Bildung für München“ verabschiedet, das 2019 fortgeschrieben wurde. Als wichtige Maßnahmen gelten u.a. kulturelle Bildung im öffentlichen Raum zu ermöglichen und sichtbar zu machen sowie generationsübergreifendes Arbeiten zu fördern und Angebote für Seniorinnen und Senioren weiterzuentwickeln.

Viele Seniorinnen und Senioren möchten aktiv sein. Angebote für lebenslanges Lernen und gute Sozialkontakte bereichern nicht nur ihr Leben, sondern auch das der Gesellschaft.

Die folgenden Angebote sollen ermuntern, Neues zu wagen:

■ Bildungseinrichtung – MVHS, Senioren-volkshochschule

*<https://www.mvhs.de/>
Bildung/generationsübergreifendes Lernen/Lebensfreude an der größten Volkshochschule Europas*

Volkshochschulangebote gibt es sowohl zentral (Einsteinstraße 28, 81675 München) als auch dezentral in allen Stadtteilen. Bei Tages- und Abendkursen besteht die Gewissheit, Gleichgesinnte zu finden. Keine oder moderate Kosten laden zur Teilnahme ein.

Resümee des Besuchs: Der Veranstaltungskatalog erscheint weiterhin in gedruckter Form, ist nicht nur Online verfügbar, sodass sich alle Senior*innen informieren können.



Hofspielhaus: Aufführung Caffee, Cantate & Co

Foto: Veronika Eckbauer, Hofspielhaus



Museum MUCA Foto: MUCA

■ Theater – HOFSPIELHAUS

<https://www.hofspielhaus.de/>

Teilhabe / Lebensfreude / Inklusion durch kulturelle Veranstaltungen

Altersunabhängig ist Theater der Ort zum Sehen und Gesehenwerden, zur Anregung und Reflexion, zum Eintauchen und zur Verinnerlichung. Theater ist Begegnungsstätte für Jung und Alt. Die gefühlte Barriere des späten Heimkommens kann mit Gleichgesinnten oder motivierten Enkeln überwunden werden.

Resümee des Besuchs: Die Theaterleitung wird weiterhin zur geplanten Online-Buchung und -Bezahlung einen telefonischen Reservierungs- und Kartenkaufservice aufrecht erhalten.

■ Interaktionsräume – „eigenleben“ – von, mit und für junge Leute von gestern und heute

<https://eigenleben.de/>

Kommunikation / Interaktion / Barrierefreiheit in Begegnungsstätten ohne Konsumzwang

Das „eigenleben“ – Café mit Kultur, Veranstaltungen, Raum für Events lädt alle ein. Im „Alter“ die gleiche Ungezwungenheit an einem Ort mit (vielen oder wenigen) Freunden zu erleben wie in jungen Jahren, das macht den Kopf frei.

Resümee des Besuchs: Wunsch nach weiteren generationsübergreifenden Begegnungsstätten.

■ Kunstausstellungen – Museum of Urban and Contemporary Art (MUCA)

<https://www.muca.eu/>

Teilhabe / kognitive Anforderungen / Internationalität bei Kulturveranstaltungen

Damien Hirst wurde vor allem durch Plastiken bekannt, die sich mit Themen wie Tod, Religion, Leben oder Konsumkultur befassen.

Resümee des Besuchs: Die Bewegung aus eingebüten Komfortzonen mag herausfordernd sein, aber wegen der Entdeckerfreude und der Horizonterweiterung sind geführte Museumsbesuche sehr zu empfehlen.

■ Bildungseinrichtung – LMU, Zentrum Seniorenstudium

<https://www.seniorenstudium.uni-muenchen.de/index.html>

Lebenslanges Lernen / generationsübergreifendes Lernen / Lernen zur Selbstfindung an einer Hochschule

Das Zentrum Seniorenstudium stellte die Fülle der Möglichkeiten eines Studiums im Alter vor, wofür sich aktuell ca. 1800 Menschen aus München entschieden haben.

Resümee des Besuchs: Wer die Zugangsberechtigung für Hochschulen besitzt und lernmotiviert ist, der findet hier einen Jungbrunnen für Barrierefreiheit in jeder Dimension.

■ Museen – Deutsches Museum / Neue Fotoabteilung

www.deutsches-museum.de/museum/presse/wer-wir-sind/die-ausstellungen/foto-film

Medienkompetenz / Digitalisierung / lebenslanges Lernen in Bildungseinrichtungen

Die Fachabteilung Fotografie zeigt die Technik der fotografischen Geräte aus hundert Jahren. Unverändert bleibt die Kompetenz, welche wir zu Blende, Verschlusszeit, Filmempfindlichkeit etc. in früheren Jahren selbst gelernt haben.

Resümee des Besuchs: Die Kernkompetenzen haben Bestand trotz kontinuierlichen Fortschritts. Auch bei großer Lebenserfahrung bereichert ein Besuch dieses Museums immer.

■ Hochschule für Fernsehen und Film (HFF)

<https://www.hff-muenchen.de/>

Medienkompetenz / Lebensfreude / kognitive Herausforderungen beim Schauen von Filmen daheim oder im Kino

Medienkompetenz ist in einer durch und durch visuell medialen Welt eine Schlüsselqualifikation. In einer Unterrichtseinheit wurden die Themen Bildaufbau, Spannungsbogen, Filmschnitt, Held und Antiheld vertieft. Eine Diskussion über die Präsenz von älteren und alten Menschen vor und hinter der Kamera sowie im Kontext der Themenfindung und der Programmauswahl rundeten den Vormittag ab. Deutlich wurde dabei, dass sich das Bild der „Alten“ in der Gesellschaft ändern muss.



Resümee des Besuchs: Empfehlenswert ist ein gemeinsamer Filmnachmittag oder Kinobesuch, der Hintergrundwissen zum Filmaufbau liefert. Gelänge es gar, eine eigene Filmsequenz zu drehen, wäre dies sicher ein Glücksmoment.

■ Kulturdenkmäler im Alltag – Untere Denkmalschutzbehörde

<https://stadt.muenchen.de/infos/denkmalsschutz.html>

Generationsübergreifendes Lernen / kognitive Herausforderung bei der Begegnung mit Kulturdenkmälern im Alltag

Die Intension dieses Besuchs erschließt sich, wenn das Wort Kultur vor das Wort Denkmal gestellt wird. Von Menschen gemachte materielle und immaterielle Objekte jeder Größenordnung wie historische Bauten, Parkanlagen, Ausgrabungen und de-

ren Pläne erlauben uns, Identität zu erleben und weiterzugeben.

Resümee des Besuchs: Zukunft braucht Vergangenheit, und zwar wortwörtlich erlebt.

■ Museen – Sudetendeutsches Museum

<https://www.sudetendeutsches-museum.de/>

Generationsübergreifendes Lernen / Internationalität / Teilhabe an der Lebensgeschichte unserer Mitbürger

Das Sudetenland zu „Friedenszeiten“ und während der deutschen Besatzung sowie die anschließende Vertreibung der Sudetendeutschen durch die Tschechen und die schwierige Ankunft in der „Neuen Heimat“ München wurde für die Teilnehmenden zum hautnahen Erleben.

Resümee des Besuchs: Die Generation der Zeitzeugen ist in Bild und Ton in der Ausstellung aktiv vertreten.

Jeden Donnerstag um 11 Uhr gibt es eine offene Führung durch die Dauerausstellung.

■ NS-Dokumentationszentrum München

<https://www.nsdoku.de>

Generationsübergreifendes Lernen / Internationalität / Teilhabe an der Lebensgeschichte unserer Mitbürger

Themenschwerpunkte: Wodurch wurde der Aufstieg der Splitterpartei DAP ab 1920 NSDAP ermöglicht? Welche Rolle nahmen die Täter und Opfer nach dem 8. Mai 1945 ein?

Resümee des Besuchs: Das NS-Dokumentationszentrum ist ein Ort der Begegnung, sodass allen Bürgerinnen und Bürgern eine Auseinandersetzung mit unserer Vergangenheit anhand von Schrift- und Tondokumenten, Fotos, Filmen oder Fundstücken möglich ist.

Schlussfolgerung

Die neueren Erkenntnisse der Soziologie und Psychologie im Bereich der Altersforschung sind zu verinnerlichen und anzuwenden.

Die Praxis der fast schon räumlichen Trennung der alten Menschen von der Gesellschaft ist zu überwinden.

Konkret bedeutet dies für uns, dringend eine aktualisierte Fortschreibung der „Konzeption Kulturelle Bildung für München“ einzufordern.

Fachausschuss 6 – Soziale Sicherungssysteme

*Von Gerhard Endres, Seniorenvertreter Stadtbezirk Trudering-Riem,
 Vorsitzender Fachausschuss Soziale Sicherung und weiteren Mitgliedern:
 Gerhard Krug, stellvertretender Vorsitzender, Stadtbezirk Berg-am-Laim
 Hans Stelzer, Stadtbezirk Aubing-Lochhausen-Langwied
 Richard Weiser, Stadtbezirk Feldmoching-Hasenbergl*

Der Fachausschuss 6 (FA-6) setzt sich dafür ein, dass die tragenden Säulen unserer Sozialsysteme, die Kranken-, Pflege- und die Rentenversicherung, von allen Bürger*innen solidarisch getragen werden.

Hierzu gehört die Beteiligung von ausnahmslos allen Bevölkerungsgruppen zu einer gerechten Finanzierung bzw. die Verbreiterung der Finanzierungsbasis von Beiträgen durch Einbeziehung weiterer Einkunftsarten: Kapitaleinkünfte, Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung, Einkünfte aus privaten Veräußerungsgeschäften. Um dies zu erreichen, müssen nicht nur nicht-selbstständig Beschäftigte, sondern auch selbständige Unternehmer*innen, frei-beruflich Tätige und Personen, die andere Einkünfte beziehen, mit allen Einkünften zur Finanzierung beitragen. Die Versorgungssysteme der Beamt*innen, Politiker*innen und Richter*innen müssen in das allgemeine Sozialsystem überführt werden, damit dieser Personenkreis sich an einer solidarischen Finanzierung der Sozialsysteme beteiligt.

Um ein gerechtes Beitragssystem zu erreichen, gehört auch die vollständige Abschaffung der doppelten Verbeitragung im Bereich der betrieblichen Altersversorgung. Die betriebliche Altersversorgung muss reformiert und vereinfacht werden und für möglichst viele Beschäftigte gelten. Die Freibetragsgrenzen für die Abführung von Krankenversicherungsbeiträgen müssen erhöht werden.

Durch stabile Beiträge sollen aber auch die künftigen Generationen nicht überbelastet werden. Um dies zu erreichen, wird gefordert, dass bei einer

Neuordnung der sozialen Sicherungssysteme nur diejenigen Personen anspruchsberechtigt sind, die vorher Beiträge geleistet haben. Leistungen an Personen, die bisher keine Beiträge entrichtet haben, sind direkt aus den öffentlichen Haushalten (steuerfinanziert) zu leisten bzw. den Kassen vollständig zu erstatten.

Die Altersversorgung stützt sich auf diese drei Säulen: gesetzliche, betriebliche und private Altersversorgung. Der FA-6 setzt sich dafür ein, dass aus den verschiedenen Versorgungssystemen eine ausreichende Altersversorgung erreicht werden kann. Voraussetzung hierfür sind gerechte und ausreichende Arbeitseinkommen in der Erwerbszeit. Weiterhin muss sichergestellt werden, dass bei Pflegebedürftigkeit eine ausreichende Unterstützung durch die Pflegekassen erfolgt.

Staatlich finanziertes Gutscheinmodell

Die Einführung eines vom Staat finanzierten Gutscheinmodells für haushaltsnahe Dienstleistungen könnte sowohl die Pflegekräfte als auch bei der hauswirtschaftlichen Care-Arbeit entlasten, die immer noch zum größten Teil von Frauen geleistet wird.

Ein Gutscheinmodell, so schreibt das Arbeitgeberinstitut IW Köln, könnte den Staat auf Dauer entlasten. Denn aktuell arbeiten circa 4 Millionen Menschen, hauptsächlich Frauen, illegal in diesem Bereich. Das bedeutet: Sie haben keine Arbeitsverträge, zahlen keine Sozialversicherungsbeiträge und keine Steuern. In der Folge sind sie sozial nicht abgesichert und haben damit auch keine oder nur geringe Rentenanwartschaften. Der Gutschein kann allerdings nur eingelöst werden, wenn die Men-

schen bei seriösen Anbietern angestellt sind. Gleichzeitig könnten so auch Personen, die ihre Angehörigen pflegen, entlastet werden. Viele pflegende Angehörige sind bisher auf das Pflegegeld angewiesen und haben keine finanziellen Ressourcen, um zumindest gelegentlich entlastet zu werden.

Unsere Vision

In München gründen alle sozialpolitisch engagierten Gruppen, von der Caritas bis zum DGB (Deutscher Gewerkschaftsbund), eine gemeinsame Genossenschaft, um sich geschlossen für ein Gutscheinmodell zu engagieren. Dabei wäre die Beteiligung der Landeshauptstadt, die von Unternehmen und die von Kammern besonders wünschenswert.

Der FA-6 hat dazu in Abstimmung mit dem Vorstand des Seniorenbeirats mehrere Anträge vorbereitet, die auch beschlossen wurden, z.B: „Beiträge von allen in soziale Sicherungssysteme“ und „Mindestbelegungsabgabe in Altenheimen“

Organisation des FA

Der Vorsitzende, Gerhard Endres, vertritt seit 1. Januar 2025 den Ausschuss im Seniorenbeirat und berichtet dort über die laufende Arbeit. Er bereitet die FA-Sitzungen vor, plant und organisiert die Termine, moderiert die Sitzungen und ist Ansprechpartner für alle relevanten Themen im Bereich „Soziale Sicherungssysteme“.

Die Stellvertretung hat seit 1. Januar 2025 Gerhard Krug inne, der von 2012 bis 2024 selbst FA-Vorsitzender war. Protokollführerin ist Brigitte Fersch.

Aktuell engagieren sich zehn Mitglieder im Ausschuss.

Wünsche für die nächste Wahlperiode

Die derzeitige Größe des FA ist ideal, aber es können noch ein paar weitere Mitglieder hinzukommen.

Wichtig wäre es, dass künftige Mitglieder über Kenntnisse bzw. über (Berufs-) Erfahrung im Bereich Soziale Sicherungssysteme verfügen.



Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München

Fachausschuss 7 – Öffentlicher Raum

Von Karola Klein, Seniorenvertreterin im Stadtbezirk Schwabing-Freimann, Vorsitzende Fachausschuss Öffentlicher Raum und von Ulrich Gammel, Seniorenvertreter im Stadtbezirk Sendling, stellvertretender Vorsitzender Fachausschuss Öffentlichkeitsarbeit und Fachausschuss Öffentlicher Raum

Mit Bildung des Fachausschusses 7 (FA) Ende 2020 hat der Seniorenbeirat bereits im Vorgriff auf die Einrichtung des neuen Mobilitätsreferates der Landeshauptstadt München (LHM) am 1. Januar 2021 reagiert. Wir wollen dafür sorgen, dass Seniorinnen und Senioren sicher und bequem unterwegs sein können und sich gerne im öffentlichen Raum aufhalten.



Christopher Utz, MVG-Betriebsleiter Bus, Karola Klein, Vorsitzende des Fachausschusses „Öffentlicher Raum“ des Seniorenbeirats, Mobilitätsreferent Georg Dunkel, Bernhard Claus, Vorsitzender des FAK Mobilität im Behindertenbeirat, und Baureferentin Dr.-Ing. Jeanne-Marie Ehbauer (v.l.n.r.) vor dem eingefärbten und markierten gemeinsamen Geh- und Radweg an der Donnersbergerbrücke.

Unser Fachausschuss hat 25 Mitglieder, die sich vier- bis fünfmal jährlich treffen. Einige Mitglieder haben einen einschlägigen Hintergrund, d.h. sie waren im Bereich des ÖPNV (Öffentlicher Personennahverkehr) tätig. Andere haben sich auch durch die Mitarbeit im FA Kenntnisse angeeignet, die wir für eine Vertretung unserer Belange gegenüber der Politik, der Verwaltung und der Stadtwerke (MVG) sowie zur Weitergabe im jeweiligen Stadtbezirk bzw. der Seniorenvertretung brauchen. Daneben gibt es noch eine Arbeitsgruppe, die sich speziell mit dem Thema Toiletten befasst. Alle können sich und ihr Wissen einbringen, Themen vorschlagen und zur Vorbereitung von Anträgen beitragen.

Organisation – Struktur

Die Vorsitzende des FA 7 ist Karola Klein. Ihre beiden Stellvertreter sind Ulrich Gammel und Karl Nibler, die Protokollführung liegt bei Maria Cordes-Tolle und Irmi Wagner.

Die Vorsitzende ist zuständig für die Vorbereitung der Sitzungen, Erstellen der Tagesordnung und Re-

servierung der Sitzungsräume und leitet die Ausschusssitzungen. Zu diversen Themen werden Referentinnen und Referenten eingeladen. Mit diesen klärt die Vorsitzende Inhalt und Ablauf der Veranstaltung. Sie ist weiterhin zuständig für die Berichterstattung über die Arbeit des FA im Seniorenbeirat (monatlich) und in der Seniorenvertreterversammlung (zweimal jährlich). Zusammen mit den beiden Stellvertretern beantwortet sie u.a. Anfragen, die von Seniorinnen und Senioren bei der Geschäftsstelle des Seniorenbeirates eingehen. Der FA bereitet Entwürfe für Anträge an den Oberbürgermeister vor, die dem Seniorenbeirat zur Beschlussfassung vorgelegt werden.

Interessenvertretung und Kooperationen

Mobilitätsreferat (MOR)

Karola Klein, Ulrich Gammel, Irmi Wagner, Maria Holzner und Stephan Bartl in Vertretung des FA treffen sich zweimal jährlich mit Vertreterinnen des MOR zum sogenannten Halbjahresgespräch. Der

FA benennt zu behandelnde Themen, die dann mit den zuständigen Fachleuten diskutiert und möglichst einer Lösung zugeführt werden. Zwischen diesen beiden festen Terminen besteht ständiger Kontakt zu Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen des MOR, darunter der Fußverkehrsbeauftragte. So können dringende Fragen u.a. zur Fußgängersicherheit und Barrierefreiheit rasch geklärt werden.

Münchener Verkehrsgesellschaft (MVG)

Mit Vertreter*innen der MVG findet alle zwei Monate eine Besprechung statt, der sogenannte „Jour Fixe“. Der FA-7 wird bei diesen Treffen von Karola Klein und Karl Nibler vertreten. Auch hier benennen wir Themen für die Tagesordnung, die im Termin von den Fachleuten erläutert und mit ihnen besprochen werden. Wie beim MOR besteht ein ständiger Kontakt, der bei der kurzfristigen Behebung von Problemen, z.B. bei Aufzügen oder Rolltreppen hilfreich sein kann.

Kreisverwaltungsreferat (KVR)

Mit dem KVR haben wir zuletzt einen regelmäßigen Austausch zu Gehwegen und Verkehrsüberwachung vereinbart. Für den Seniorenbeirat nimmt Karola Klein diese Termine wahr.

Münchener Verkehrs- und Tarifverbund (MVV)

Unser Vertreter im Fahrgastbeirat ist Ulrich Gammel. Er nahm an den halbjährlich stattfindenden Sitzungen mit kritischen Wortbeiträgen teil, z.B.: Fahrscheinautomaten, Gebühren für WC-Benutzung im ÖPNV-Bereich, geschlossene Toiletten im S- und U-Bahnbereich, Weiterführung und Preis des Deutschlandtickets, Lautsprecherdurchsagen bei U- und S-Bahn, analoge Fahrplanauskunft. Die verbindlichen schriftlichen Antworten des MVV bzw. MVG auf diese Anfragen fließen in die Arbeit des FA-7 mit ein. Fragestellungen zur Bearbeitung im Fahrgastbeirat können jederzeit eingereicht werden.

Behindertenbeirat

Mit dem FAK Mobilität des Behindertenbeirates arbeiten wir auf dem Gebiet Barrierefreiheit eng zusammen. Wir nehmen gemeinsam Besprechungen bei MOR, MVG und KVR wahr.

FUSS e.V. und Bund Naturschutz

Mit diesen Organisationen tauschen wir uns zum Themenbereich Mobilität – Nachhaltigkeit – Senioren aus und überlegen ein gemeinsames Vorgehen und ggf. gemeinsame Aktionen.

Schwerpunkte unserer Arbeit und besondere Aktivitäten

Wir setzen uns für einen barrierefreien und bezahlbaren ÖPNV, Fußgängersicherheit, sichere Querungen, freie Gehwege, kostenlose öffentliche Toiletten und mehr Sitzbänke in den Stadtvierteln ein. Wir haben einen Themenkatalog für die Teilstrategie „Mobilität für alle“ im Rahmen der Mobilitätsstrategie 2035 erstellt.

Mitglieder des FA-7 haben in diesem Zusammenhang u.a. teilgenommen am Projekt „Einfärbung von Radwegen an Bushaltestellen“, an Workshops zum „Mikrobus“ und dem Projekt „Altstadt für alle“, zu den Projekten „Carsharing“ und „Barrierefreie Ladesäulen“.

Wir haben uns eingebracht bei Ortsterminen zur Barrierefreiheit von Tramhaltestellen und Anforderungsmöglichkeit bei Rolltreppen mit wechselnder Laufrichtung, die für mobilitätseingeschränkte Personen oft ein Hindernis darstellen. Der Prototyp einer solchen Rolltreppe kann am U-Bahnhof Friedenheimer Straße ausprobiert werden!

Die AG Toiletten erarbeitete Vorlagen für Beschlüsse des FA-7 und des Plenums des Seniorenbeirates. Diese wurden in zwei Pressemeldungen an die Öffentlichkeit gegeben:

„Viel Lärm ums stille Örtchen“ – hier wurde die kostenlose Nutzung aller öffentlichen Toiletten gefordert.

„Ewig grüßt das gleiche Thema: Toiletten geschlossen“ – hier wurde der Ausbau der WC-Standorte durch die Reparatur von geschlossenen WCs und der Neubau von 12 neuen Toiletten gefordert.

Die AG Toiletten beobachtet und bearbeitet die Toiletten-Situation in München weiter kritisch und konstruktiv.



Beispiele gefährlicher Radwege

Fuß-Radweg an der Lindwurmstraße in Höhe Plinganserstraße

Gefährlicher Rad-Fuß-Weg am Harras



Fotos: Ulrich Gammel

Anträge und Stellungnahmen

Anträge haben wir u.a. zum Winterdienst (mangelnde Räumung), zu öffentlichen Toiletten (Umsetzung des Toilettenkonzepts) und zu E-Tretrollern



E-Rad-Abstellgelegenheit am Herzog-Ernst-Platz – im Herbst 2024 aufgenommen. Zwischenzeitlich haben die Stadtwerke München den Verleih beendet. Damit entfällt auch eine ordentliche Abstellmöglichkeit.

gestellt. Wir haben Stellungnahmen abgegeben z.B. zu Ladeinfrastruktur, Fahrradparken, Mobilitätsstrategie 2035 Teilstrategie Management des öffentlichen Straßenraums, Parkraummanagement, Leistungsprogramm MVG 2024, Sondernutzungsrichtlinien, Konzept „Altstadt für alle“ und zum Fortschrittsbericht Nahverkehrsplan (NVP).

Schlussbemerkung – Hinweis

Die zu behandelnde Themenvielfalt ist eine Herausforderung für die Mitglieder des FA-7, aber auch eine faszinierende Möglichkeit, sich für eine exzellente Mobilität im Alter einzusetzen. Auf der Website des Seniorenbeirates (<https://seniorenbeirat.muenchen.de>) finden Sie die Sonderausgabe 2023 der Zeitung „WIR über 60“ mit weiteren Informationen. Sie wurde erstellt für den 2. Mobilitätskongress 2023 der LHM, auf dem wir mit einem Stand vertreten waren.

Neuer digitaler Wegweiser für Gesundheitsangebote in München



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

Das Gesundheitsreferat bietet eine neue, nutzerfreundliche Übersicht über vielfältige Gesundheitsangebote in der Stadt: **gesund-in-muenchen.de**.

Der Wegweiser ermöglicht es, sich einen Überblick zu verschaffen und die Beratung, Behandlung oder Dienstleistung zu finden, die man in der Nähe braucht, z.B. Apotheken mit Lieferservice.

Die Seite bietet eine einfache Navigation, z.B. zum Stichwort „Psychische Gesundheit“, wo man sich über die Angebote in München für Menschen mit psychischen Erkrankungen, deren Angehörige sowie Fachkräfte informieren kann.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, Angebote über die Suchfunktion gezielt nach bestimmten Kriterien zu filtern, z.B. Barrierefreiheit. Über die Seite können außerdem stadtweite Suchportale erreicht werden, wie etwa der Ärztefinder des Clubs Behindter und ihrer Freunde e.V. für barrierefreie Arztpraxen.

Die Seite wird laufend um weitere Stadtteile ergänzt.



Mobiler Mediendienst – Münchner Stadtbibliothek

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

Menschen mit Handicap, die im Münchner Stadtgebiet wohnen und die nächste Stadtteilbibliothek nicht oder nur mit Schwierigkeiten besuchen können, werden vom Medienmobil regelmäßig in ihrer Wohnung besucht: <https://www.muenchner-stadtbibliothek.de/mobiler-mediendienst>



Das Fachpersonal berät persönlich, liefert die gewünschten Medien und holt sie am Ende der Leihfrist wieder ab.

Voraussetzung

Der kostenlose Service steht Inhaber*innen eines gültigen Bibliotheksausweises zur Verfügung. Beim ersten Besuch des Medienmobil-Teams können Sie sich formlos anmelden.

Anmeldung

Terminvereinbarung telefonisch unter 089 233 89 13 3 oder per E-Mail an medienmobil@muenchen.de.

Kosten

Für Rentner*innen gilt die ermäßigte Ausweisgebühr: 10 Euro pro Jahr, bzw. 4 Euro im Vierteljahr.

„Haushaltsnahe Dienstleistungen“ – Unterstützung zuhause



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

Diese Form der Unterstützung soll hilfe- und pflegebedürftigen Personen ermöglichen, selbstständig in ihrer häuslichen Umgebung (weiter) leben zu können. Pflegerische Tätigkeiten sind ausgeschlossen.

Rechnung des Dienstleisters zunächst selbst und legen diese dann Ihrer Pflegekasse zur Erstattung vor (§ 45b SGB XI). Eine Abrechnung mit Privatpersonen ist nicht möglich.

Zu den typischen Aufgaben gehören z.B.:

- Kochen und Mahlzeiten zubereiten
- Einkaufen von Lebensmitteln und Alltagsgegenständen
- Reinigung der Wohnung und Wäschepflege
- Wechseln der Bettwäsche und der Kleidung
- Erledigung von Botengängen und Besorgungen
- Begleitung zu Terminen, wie Arztbesuchen

Voraussetzungen

Der Umfang der Hilfeleistungen variiert je nach anerkanntem Pflegegrad. Sie können über den sog. Entlastungsbetrag (131 Euro pro Monat / 2025) mit Pflegegrad 1 oder über die sog. Pflegesachleistungen der höheren Pflegegrade in Anspruch genommen werden. Die Dienstleistungen im Haushalt müssen von einem Dienstleister erbracht werden, der eine entsprechende Zulassung hat, z.B. einem Nachbarschaftshilfe-Verein.

Wie finde ich einen Anbieter?

Wer in Ihrem Viertel ein Dienstleister mit der notwendigen Zulassung ist, erfahren Sie bei der Pflegekasse oder Ihrem zuständigen Alten- und Service-Zentrum.

Auch die Münchner Pflegebörsen hilft – online – bei der Suche: <https://www.muenchnerpflegeboerse.de/versorgung-zuhause-finden.htm>

Kosten

Die Abrechnung erfolgt nach dem sog. Kostenerstattungs-Prinzip. Das bedeutet, Sie begleichen die

Foto: Adobe Stock





Gut zu wissen



Gut zu wissen – Versorgungslücke entsteht

Landespfegegeld – Kürzung durch die Hintertür in 2025

Von Willi Eichhorn, Seniorenvertreter im Stadtbezirk Allach-Untermenzing, Stellvertretender Vorsitzender des Fachausschusses Organisation, Mitglied im Fachausschuss Öffentlichkeitsarbeit

Landespfegegeld erhält, wer mindestens den Pflegegrad 2 und den Hauptwohnsitz in Bayern hat. Die freiwillige Zuwendung des Freistaates Bayern wird unabhängig davon gewährt, ob die Pflege zu Hause oder in einem Heim erfolgt. Das Geld kann frei verwendet werden und ist nicht zweckgebunden.

Das Pflegegeldjahr beim bayerischen Landespfegegeld ist (bislang) nicht dem Kalenderjahr gleichgesetzt, sondern dauert vom 1. Oktober eines Jahres bis zum 30. September des Folgejahres.

Auf eine bedeutsame Änderung im beschlossenen Nachtragshaushalt des Freistaates ist hinzuweisen:

Das Ende des Pflegejahres wird einmalig vom 30. September auf den 31. Dezember 2025 verschoben und dem Kalenderjahr angepasst. Nicht nur der VdK kritisiert diesen Beschluss als eine massive Kürzung des künftig ohnehin schon reduzierten Pflegegeldes. Die Konsequenz für alle Empfänger*innen von Landespfegegeld: Zum Jahresende hin entsteht eine Lücke bei der Auszahlung der Unterstützung! Und diese Lücke wird nicht geschlossen!

Ministerpräsident Söder betonte, das Landespfegegeld bliebe weiterhin eine freiwillige Leistung, auf die somit kein Rechtsanspruch besteht. Sie sei

Mit unserer Ausgabe 01/2025 der WIR-Zeitung informierten wir Sie auf Seite 19 darüber, dass das bayerische Landespfegegeld ab 2026 von bisher 1.000 Euro um die Hälfte auf dann nur noch 500 Euro gekürzt wird.

in Deutschland einzigartig und die Kürzung wäre sozialverträglich. Die Mittel sollen nicht mehr direkt ausgezahlt, sondern für den Aufbau der Strukturen verwendet werden...

Antragstellung – Wo, Wie, Wann?

Online: www.lfp.bayern.de/landespfegegeld
Die Zusendung des Antrags in Papier kann hier beantragt werden:

Bayerisches Landesamt für Pflege
Landespfegegeld, Postfach 13 65,
92203 Amberg

Telefon: 09621 96 69-2444

E-Mail: landespfegegeld@lfp.bayern.de

Telefonische Service-Zeiten:

Montag bis Freitag 10.00 bis 12.00 Uhr,
Donnerstag 14.00 bis 16.00 Uhr.

Das Landespfegegeld muss einmalig bis zum Ablauf von drei Monaten nach Ende des jeweiligen Pflegegeldjahres beantragt werden. Kann der Antrag nicht vollständig eingereicht werden, ist er zur Fristwahrung unvollständig zu stellen. Nach erfolgter Bewilligung ist eine erneute Antragstellung nicht nötig. Der Antrag wirkt fort, solange er nicht zurückgenommen wird.

Vereinfachte Regelungen für die Verhinderungspflege

Von Karola Kennerknecht, pflegende Angehörige und Grafikerin der „WIR über 60“

Seit Juli 2025 gelten deutlich vereinfachte Regelungen für die Verhinderungspflege. Pflegebedürftige Personen und ihre Angehörigen profitieren nun von mehr Flexibilität und weniger bürokratischen Hürden.

Wenn eine private Pflegeperson vorübergehend ausfällt, weil sie eine Auszeit braucht, verreist oder krank ist, haben Pflegebedürftige mit den Pflegegraden 2 bis 5, die zuhause versorgt werden, Anspruch auf Leistungen der Verhinderungspflege.

Seit Juli 2025 gelten hierfür folgende Erleichterungen:

Wegfall der Vorpflegezeit

Verhinderungspflege durfte nur genutzt werden, wenn die pflegebedürftige Person bereits mindestens sechs Monate von einer privaten Pflegeperson zuhause betreut wurde. Diese Voraussetzung ist entfallen – die Leistung kann sofort ab Pflegegrad 2 in Anspruch genommen werden.

Verlängerte Anspruchsdauer

Die Verhinderungspflege kann nun statt sechs Wochen bis zu acht Wochen pro Kalenderjahr genutzt werden. Auch das Pflegegeld wird länger weitergezahlt: Wenn die Ersatzpflege mehr als acht Stunden am Tag dauert, gibt es das Pflegegeld jetzt für bis zu acht Wochen zur Hälfte weiter. Zuvor war das nur für sechs Wochen der Fall.

Mehr Pflegegeld durch nahe Angehörige

Enge Angehörige oder Personen aus dem gleichen Haushalt konnten bisher maximal das 1,5-Fache des monatlichen Pflegegeldes als Erstattung erhalten. Nun ist eine Erstattung von bis zum 2-Fachen des Pflegegeldes möglich.

Gemeinsames Budget

Die Budgets für Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege wurden zusammengelegt. Es stehen jetzt insgesamt bis zu 3.539 Euro pro Kalenderjahr zur Verfügung, die flexibel für beide Leistungen genutzt werden können – ganz nach Bedarf. Die frühere Ein-

schränkung, dass nur ein Teil des Budgets aus der Kurzzeitpflege auf die Verhinderungspflege übertragen werden konnte, wurde abgeschafft.

Verhinderungspflege – was zu beachten ist:

Ist die Pflegeperson nur einige Stunden am Tag abwesend (für einen Arzttermin, den Sportverein, einen Kinobesuch o. ä.), kann die Verhinderungspflege „stundenweise“ genutzt werden. Das Pflegegeld wird an diesen Tagen ungeteilt weitergezahlt. Diese Tage werden nicht auf den Gesamtanspruch von acht Wochen (oder 56 Tage) angerechnet. Überschreitet die Pflege jedoch acht Stunden am Tag, so wird das Pflegegeld um 50 Prozent gekürzt.

Sie können einen Pflegedienst beauftragen oder auch Freunde, Nachbarn oder Verwandte bitten, kurzzeitig Ihren Angehörigen zu betreuen. Die Höhe der Vergütung legen Sie gemeinsam mit der Ersatzpflegeperson fest. Verwandte und Verschwiegene bis zum 2. Grad (Eltern, Kinder, Großeltern, Enkelkinder, Geschwister sowie Stiefkinder, Stiefenkel, Schwiegereltern, Schwestern, Schwägerin etc.) erhalten allerdings weniger Erstattung. Der Höchstbetrag ist hier auf das zweifache des jeweiligen Pflegegrads beschränkt – bei Pflegegrad 3 beispielsweise auf 1.198 Euro. Der Maximalbetrag von 3.539 Euro steht in diesen Fällen nur dann zur Verfügung, wenn die Vertretungsperson einen Verdienstausfall oder Fahrtkosten nachweist.

Der Antrag für Verhinderungspflege wird unkompliziert telefonisch oder online bei der Pflegekasse beantragt. Er kann bis zu vier Jahre rückwirkend gestellt werden. Für die Abrechnung stellen die Kassen ein Formblatt zur Verfügung.

Wechselwirkungen von Medikamenten – besonders gefährlich bei älteren Menschen

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



Der Fachausschuss Gesundheit, Pflege und Sport des Seniorenbeirats hat sich in einer seiner letzten Sitzungen ausführlich damit beschäftigt, warum Wechselwirkungen und unerwünschte Nebenwirkungen von Medikamenten für alte Menschen so gefährlich sind.

Unser Referent, Dr. M. Ziegelmeyer, Fachapotheker für Klinische Pharmazie, informierte uns sehr fachkundig und verständlich über die Problematik. Die unerwünschte Wirkungsveränderung eines Arzneimittels durch andere Arzneimittel oder Lebensmittel ist vor allem für alte Menschen gefährlich.

Die Gründe dafür sind sehr unterschiedlich:

- Im Alter werden Medikamente schlechter abgebaut oder über die Nieren ausgeschieden.
- Alte Menschen reagieren sehr empfindlich auf Medikamente und haben häufiger Nebenwirkungen.
- Alte Menschen leiden häufig unter sehr vielen verschiedenen Krankheiten und nehmen deshalb viele verschiedene Medikamente ein.
- Die unerwünschten Wirkungen der verschiedenen Medikamente sind oft nicht ausreichend bekannt.
- Bei der Behandlung der Patienten durch viele verschiedene Ärztinnen und Ärzte klappt der Austausch und die gegenseitige Information nicht immer gut.

Der Referent berichtete über einige bekannte, besonders schwerwiegende und unerwünschte Arzneimittelwirkungen, zu denen Wechselwirkungen, aber auch Nebenwirkungen, gehören.

Es ist bekannt, dass es bei der gleichzeitigen Gabe eines Mittels gegen Gicht, Allopurinol und einem blutdrucksenkenden Medikament der ACE Hemmer (Mittel gegen Bluthochdruck, z.B. Enalapril, Captopril) schwerwiegende allergische Reaktionen gibt. Bei etwa vier Prozent der Patientinnen und Patienten treten unter Allopurinol Juckreiz und Ausschläge auf. Die ACE-Hemmer erhöhen dieses Risiko. Bei solchen Symptomen muss Allopurinol

sofort abgesetzt werden, um schwere allergische Spätreaktionen zu vermeiden.

Unter der Gabe eines anderen Blutdruckmittels, Amlodipin, und des Medikaments Simvastatin, das Cholesterin im Blut senkt, kann es zu Muskelzerfall mit massiven Schmerzen und Nierenkomplikationen kommen. Wenn Muskelschmerzen, Muskelkrämpfe und Muskelschwäche auftreten, muss das Medikament sofort abgesetzt werden. Auch diese beiden Arzneimittel werden im Alter häufig verschrieben. Problematisch ist, dass bei beiden Medikamenten auch Wechselwirkungen mit Grapefruitsaft auftreten. Diese werden beim Interaktionscheck in Arztpraxis oder Apotheke nicht erfasst, wenn nicht aktiv nach Grapefruit-Konsum gefragt wird.

Was wir als Patientinnen und Patienten tun können, um solche Komplikationen zu vermeiden:

Sie haben das Recht auf einen Medikationsplan, in dem alle Medikamente enthalten sind, die Ihnen verschrieben wurden. Sie können sich den Medikationsplan ausdrucken lassen, damit sie immer nachschauen können.

Sie haben das Recht auf einen Wechselwirkungscheck in der Apotheke. Apotheken haben Zugriff auf große Datenbanken, in denen alle Wechselwirkungen und Nebenwirkungen der Medikamente auf aktuellem Stand dargestellt werden.

Ab fünf verordneter Arzneimittel haben Sie das Recht auf eine Medikationsanalyse durch eine Apotheke, die von den Krankenkassen bezahlt wird.

Nutzen Sie diese Möglichkeiten und fragen Sie in Ihrer Apotheke!



NEUE REIHE

„Bewegung tut gut!“

Auch in der aktuellen Ausgabe widmen wir uns unter diesem Motto dem Thema Sport und Fitness im Alter. „Wer rastet, der rostet“

Kraft- und Ausdauertraining – damit wir fit, beweglich und gesund bleiben

Von Christine Förstl, Seniorenvertreterin in Sendling-Westpark, Mitglied Fachausschuss Öffentlichkeitsarbeit, Trainerin für Freizeit- und Breitensport

Krafttraining

Wenn von Muskelaufbau die Rede ist, denken wir oft unwillkürlich an muskelbepackte Bodybuilder. Aber hier handelt es sich natürlich um Extrembeispiele, die nicht zum Vorbild geeignet sind und nichts mit einem gesunden Training zu tun haben, das geeignet ist, die Muskelkraft im Alter zu erhalten. Dass Krafttraining mit fortschreitendem Alter immer wichtiger wird, ist durch zahlreiche Studien hinlänglich belegt. Der zunehmende Muskelabbau (Sarkope-

nie), der mit dem Älterwerden einhergeht, führt zu funktionellen Einschränkungen und leider auch zur Häufung von Stürzen mit entsprechenden Verletzungen.

Es stellt sich allerdings die Frage, ob man auch im Alter noch Muskulatur aufbauen kann. Darauf ist die Antwort ein eindeutiges Ja. Ein angepasstes, aberforderndes Training führt zu einer Erhöhung von Muskelmasse, verbunden mit einer Verbesserung der motorischen Kompetenz.



Foto: Christine Förstl

Wie kann man Krafttraining gestalten? Die Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur wird am besten mit Gewichten gekräftigt. Wenn dafür keine Hanteln zur Verfügung stehen, erfüllen auch gefüllte Wasserflaschen den gleichen Zweck. Die Bein-, Becken- und Rumpfmuskulatur kann durch tiefe Kniebeugen (Gewicht dabei weit hinten auf den Fersen!) oder durch den sogenannten Wandsitz trainiert werden. Passende Geräte hierfür gibt es natürlich in den Fitnessstudios.

In jedem Fall sollte der Einstieg professionell begleitet werden, insbesondere, wenn man länger körperlich nicht aktiv war. Dafür stehen von den Krankenkassen verschiedene Programme zur Verfügung. Auch in Fitnessstudios und Sportvereinen werden entsprechende Angebote gemacht. Es gilt die Devise: Es ist nie zu früh und selten zu spät!

Ausdauertraining

Eine systematische Verbesserung der Ausdauer bietet ebenfalls gesundheitliche Vorteile und kann auch in fortgeschrittenem Alter erreicht werden. Ausdauertraining beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Osteoporose vor und verbessert ganz allgemein die Lebensqualität.


Foto: Adobe Stock

Geeignete Ausdauersportarten sind Wandern, Radfahren, Schwimmen und Nordic Walking. Bei Gelenkproblemen wäre Wassergymnastik bzw. Aquajogging eine Alternative. Wichtig ist auf alle Fälle, eine geeignete Sportart zu finden, die Spaß macht und bei der man sich wohlfühlt. Damit ist gewährleistet, dass man dabeibleibt und sich Ziele zu einer langsamen, aber stetigen Leistungssteigerung setzt.

Gesund und fit möglichst alt zu werden, ist ein lohnendes Ziel!

TIPPS

- Kurse für Sport- und Reha-Programme werden in der Regel von den Krankenkassen bezuschusst. Es lohnt sich, bei der eigenen Krankenkasse nachzufragen, ob und in welcher Höhe ein Zuschuss gewährt wird und wie er beantragt werden muss.
- Einige Sportvereine haben spezielle Angebote für Seniorensport mit teilweise reduzierten Mitgliedsbeiträgen (z.B. TSV-Ost das „Schwitzkastl“).
- Im Olympiapark München kann bei verschiedenen Anbietern Nordic Walking erlernt und ausgeübt werden. Beim Nordic Outdoor Center können Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene gebucht werden. Auch die Münchner Volkshochschule (MVHS) bietet Kurse im Olympiapark an. Beim Programm „MUCKis for free“ des Referats für Bildung und Sport gibt es ebenfalls ein entsprechendes Programm.
- Daneben finden sich im Internet auf Youtube zahlreiche Videos, unter deren Anleitung auch zuhause trainiert werden kann. Insbesondere die Videos von Prof. Dr. Ingo Froböse und von Liebscher & Bracht bieten gute Anleitungen.

Links:

www.tsv-muenchen-ost.de

www.mtv-muenchen.de

<http://muenchen.de/muckis>

Notfallnummern



Im Notfall richtig verhalten:

Damit die Leitstelle schnell geeignete Einsatzkräfte alarmieren kann, müssen Sie als Anrufer wichtige Informationen durchgeben. Dafür gibt es die fünf „W“:

Wo ist der Notfallort?

Was ist passiert?

Wie viele Verletzte gibt es?

Wer ruft an?

Warten auf Rückfragen

Feuerwehr, Notarzt **112**

Bei Feuer oder bei lebensbedrohlichen Erkrankungen.

Polizei **110**

Ärztlicher Bereitschaftsdienst **116 117**

Bei nicht lebensbedrohlichen Erkrankungen und Verletzungen, wenn der Haus- oder Facharzt nicht erreichbar ist.

Krankentransport **19 222**

Für einen geplanten Transport zum Arzt, zur Dialyse oder ins Krankenhaus, wenn kein Notfall vorliegt.

Giftnotruf München **19 240**

Informiert rund um die Uhr bei allen Vergiftungs- und Vergiftungsverdachtsfällen.



Seniorenbeirat
der Landeshauptstadt München

Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München
Burgstraße 4, 1. Stock
80331 München
www.senioirenbeirat-muenchen.de