

WIR ÜBER 60

AUSGABE 1/26



Das Magazin des Seniorenbeirats
der Landeshauptstadt München

Münchens Alten- und Service-Zentren

Rentenkommissionen
in Deutschland

Pflegebedürftig –
was tun?

Stadtradeln 2026



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 der 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 Gesundheitsladen München e.V.

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

Vorsorge-Beratung: Patientenverfügung, Vollmacht, Betreuungsverfügung

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

Beratung des BDH Bundesverband Rehabilitation e. V. Kreisverband München

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

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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

3	Vorwort	<i>Dr. Reinhard Bauer</i>
----------	---------	---------------------------

Gesellschaft

4	Die Neue Ziegelei – ein Zentrum für Soziales und Kultur	<i>Elisabeth Robles Salgado</i>
7	Die Münchner Alten- und Service-Zentren	<i>Waltraud Kröner</i>
14	Kultureller Sicherheitsabend im Alten Rathaus	<i>Harald Damskis</i>
17	„Gut zu wissen“ Fit im Park – bald geht's los	<i>Waltraud Kröner</i>
17	Quartiersmanagement für Ältere	<i>Gerhard Endres</i>
18	Rentenkommissionen in Deutschland	<i>Gerhard Endres</i>

19 Impressum

20	Sozialstaatskommission	<i>Gerhard Endres</i>
20	Digitale Teilhabe für alle in München	<i>Günter Wolf</i>
21	„Gut zu wissen“ Der Seniorenbeirat bei Radio LORA	<i>Waltraud Kröner</i>
21	Die App HelmIT	<i>Günter Wolf</i>
22	STADTRADELN 2026	<i>Harald Damskis</i>

Sicherheit

24	So schützen Sie sich vor Trickbetrügern und Internetkriminalität	<i>Arved Semerak</i>
-----------	--	----------------------

Gesundheit und Pflege

26	Bürgerforum Altenpflege	<i>Waltraud Kröner</i>
27	Pflegebedürftig – was tun?	<i>Dr. Ingrid Seyfarth-Metzger</i>
30	Fachgespräch „Zukunft der Pflege“	<i>Waltraud Kröner</i>
30	Einsamkeit schlägt aufs Herz! – Gemeinsam gut alt werden	<i>Elisabeth Robles Salgado</i>
31	Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen	<i>Gerhard Endres</i>
31	„Gut zu wissen“ Neue Öffnungszeiten Der Gesundheitsladen München e.V.	<i>Waltraud Kröner</i>

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

Vorwort

Liebe Seniorinnen und Senioren,

in dieser Ausgabe der WIR-Zeitung geht es vor allem um die Alten- und Service-Zentren (ASZ) in München. Mit Stolz blicken wir Seniorinnen und Senioren auf diese wichtigen und wohnortnahen Einrichtungen, von denen es in fast allen Stadtbezirken mindestens eine gibt. München hat mit der Eröffnung des ersten ASZ Mitte der siebziger Jahre eine Vorreiterrolle im Bereich der Altenhilfe übernommen, die sie bis heute hält. Aber auch Münchens Stadtkasse ist leer! Doch der Seniorenbeirat kämpft auf allen Ebenen für die Erhaltung der ASZ ohne finanzielle Abstriche, denn Kürzungen würden gerade bei diesen wichtigen Einrichtungen die älteren Bürgerinnen und Bürger sehr treffen. Lesen Sie ab Seite 7 über dieses und vieles mehr in unserem Artikel „Die Münchner ASZ – Orte, an denen gutes Leben gelingt!“

Dazu finden Sie schon ab Seite 4 einen sehr interessanten Bericht über das neueste ASZ im Prinz-Eugen-Park im Stadtbezirk Bogenhausen. Dieses Schmuckstück integriert ASZ, Nachbarschafts- und Familientreff sowie Kultur unter einem Dach. Das hat es in München zuvor noch nicht gegeben und fasziniert alle, die dieses neue Haus schon einmal besucht haben. Lassen Sie sich im Interview mit dem Leiter der dortigen sozialen Einrichtungen, Martin Feichtenbeiner, diese Faszination nahebringen.

Auch weitere wichtige Themen möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen. Einen Rückblick auf einen denkwürdigen, sehr gelungenen Abend im Alten Rathaus, den Kulturellen Sicherheitsabend, finden Sie ab Seite 14. Dass der Seniorenbeirat nun auch im Radio vertreten ist, ist Ihnen vielleicht neu – lesen



Sie darüber auf Seite 21. Natürlich radeln wir Älteren auch dieses Jahr wieder allen davon. Die 19. Ausgabe des STADTRADELN in München steht vor der Tür. Alles über das Team „AlleÜ60“ finden Sie ab Seite 22. Viele Seniorinnen und Senioren haben zu Recht davor Angst, dass sie auf Trickbetrügereien hereinfallen. Sei es am Telefon, an der Wohnungstüre oder im Internet – überall lauern Gefahren, die Sie jedoch effektiv bekämpfen können: mit Information. Dazu verhelfen wir Ihnen ab Seite 24, damit Ihre Angst in Courage umschlägt. Sehr ernst wird es in unserem Artikel über die Pflege in München „Pflegebedürftig – was tun?“. Er hilft uns, dieses wichtige Thema, das nicht wenige von uns noch betreffen wird, nicht zu verdrängen. Verdrängen hilft nämlich nichts – die Fakten über die Pflege in München haben wir für Sie ab Seite 26 zusammengestellt.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen unserer neuen WIR-Ausgabe. Ich bedanke mich bei allen, die wieder zum Gelingen dieser Ausgabe beigetragen haben.

Ihr Dr. Reinhard Bauer
Vorsitzender Seniorenbeirat

Liebe Leserinnen und Leser,

wir werden ab dieser Ausgabe in der Druckversion sog. Kurzlinks verwenden. Die Kurzlinks haben den Vorteil, dass sie wegen ihrer Kürze nicht satztechnisch am Zeilenende umgebrochen werden müssen. Die kurzen Links werden auf einer Internetplattform erzeugt und mit dem langen Link verknüpft. Dadurch verweist der Kurzlink genauso auf die richtige Quelle wie der lange Link. Damit umgehen wir Fehler bei der Eingabe des komplexen Links durch Sie bzw. bei dessen satztechnischem Umbruch am Ende der Zeile mit einem nicht zum Link gehörenden Bindestrich, wie z. B. in der letzten Ausgabe auf Seite 9.

Die Neue Ziegelei – ein Zentrum für Soziales und Kultur

Von Elisabeth Robles Salgado, 1. Stellvertreterin Seniorenbeirat, Mitglied im Vorstand, Vorsitzende Fachausschuss Soziales, Seniorenvertreterin im Stadtbezirk Bogenhausen

Am 16. Oktober letzten Jahres war es endlich so weit: Im Prinz-Eugen-Park (Stadtbezirk 13, Bogenhausen) wurde das neue Zentrum für Soziales und Kultur, die Neue Ziegelei, eröffnet. In der Trägerschaft des Münchner Roten Kreuzes ist dieses neue Haus ein Pilotprojekt zur sozialen und kulturellen Versorgung der Bürger*innen. Gleichzeitig setzt es durch den Einsatz von recycelten Materialien Maßstäbe im Bereich des ressourcenschonenden Bauens, deutlich sichtbar durch die Außenfassade, die aus alten, recycelten Ziegeln besteht.



Die Neue Ziegelei ist die erste integrierte Einrichtung in München: das Alten- und Service-Zentrum (ASZ), der Nachbarschaftstreff sowie der Familientreff und auch das Kulturzentrum – alles ist unter einem Dach. Verschiedene soziale Angebote verbinden sich mit vielfältigen kulturellen Angeboten. Das Haus ist offen für alle Altersgruppen und alle gesellschaftlichen Hintergründe.

In der Neuen Ziegelei kann man nicht nur Veranstaltungen genießen, sondern auch mitmachen und sich einbringen. Gleichzeitig kann man sich beraten lassen und um Hilfen und Unterstützung nachfragen.

Wir treffen uns mit Martin Feichtenbeiner, dem Leiter der sozialen Einrichtungen. Er beantwortet unsere Fragen.

Was haben wir uns unter „Integrierte Einrichtung“ vorzustellen?

Unterschiedliche soziale Einrichtungen und ein Kulturzentrum finden unter einem Dach zusammen. Damit ist für alle Bürger*innen ein Ort mit kurzen Wegen und gemeinsamer Nutzung von Ressourcen geschaffen. Integriert bedeutet nicht nur, gemeinsam in einem Haus zu wirken, sondern auch, die gelebte Diversität der Bürger*innen zu integrieren. Ebenso ist es Ziel, durch dieses Konzept Kosten zu sparen, weil z. B. Räume gemeinsam genutzt werden. Dadurch gibt es eine höhere Auslastung.

Träger ist das Rote Kreuz München. Welche Vorteile bietet dieser Träger?

Die Grundsätze des Roten Kreuzes lassen sich gut umsetzen. Neue Stadtteile brauchen einen neutralen Partner für die Verwurzelung. Durch die Neutralität des Münchner Roten Kreuzes fühlen sich viele Menschen angesprochen, gerade auch die Bewohner*innen mit Migrations- und Fluchthintergrund.

Dagmar Wäscher, die
den Namen vorschlug
Foto: Gerti Bobach



Fotos: Herbert Schwinghammer / Elisabeth Robles Salgado

Das Team der Neuen Ziegelei

Welche Chancen ergeben sich in einer Integrierten Einrichtung und welche Rolle spielt dabei das Konzept Creative Ageing („Kreatives Altern“)?

Menschen können sich hier unabhängig von ihrem Alter engagieren. Das wird durch die Partnerschaft mit einer kulturellen Einrichtung unterstützt. Kreativität leben und bei Bedarf auf die sozialen Einrichtungen und Angebote zurückgreifen zu können, wenn Unterstützung benötigt wird, ist hier möglich. Die Menschen lernen uns vom Team sehr niederschwellig und unkompliziert kennen. Weil sie uns kennen, wird die Hemmschwelle für die Annahme von Hilfen viel niedriger. Wichtig ist auch, dass sich die Menschen für die Gesellschaft einbringen können und so wieder etwas an die Nachbarn, die hier leben, zurückgeben.

Welche Möglichkeiten gibt es, sich ehrenamtlich zu engagieren? Wie ist die Bereitschaft der Bevölkerung dazu? Was zeichnet sich ab?

Natürlich ist die Arbeit mit Ehrenamtlichen ein Schwerpunkt unserer Arbeit. Die Bereitschaft, sich in den unterschiedlichsten Bereichen zu engagieren, ist sehr hoch. Im Familientreff z.B. hatten wir bereits Lesepatenschaften. Wir bauen hier und in allen Einrichtungen kontinuierlich einen Pool an Ehrenamtli-

chen auf, die dann ihrerseits Angebote in den verschiedenen Zweigen der Neuen Ziegelei unterbreiten werden. Bedarfe, die an uns herangetragen werden, können dann aus dem Pool der Ehrenamtlichen bedient werden. Die Auftaktveranstaltung zum Ehrenamt wurde bereits sehr gut angenommen und die Nachfrage ist groß.

Wie begegnen sich Alt und Jung in der Neuen Ziegelei?

Auf jeden Fall zugewandt. Sie sind sehr offen füreinander. Es wird Interesse aneinander gezeigt und auch viel nachgefragt. Bei der Programmgestaltung haben wir intensiv überlegt, wie es gelingt, dass alle möglichst viel voneinander mitbekommen, z. B. bei gemeinsamen Veranstaltungen wie Großeltern-Enkelkind-Kino oder dem großen Herz'Imarkt vor Weihnachten.

Es gab schon ein Vorläuferprojekt zur Neuen Ziegelei, den Familientreff?

Das Vorläuferprojekt beinhaltete u. a. die Implementierung des Familientreffs an der Cosimastraße und gleichzeitig die Begleitung des Prozesses beim Bau der Neuen Ziegelei mit allen Aufgaben, die beim Aufbau anstanden.

Viele Kooperationen wurden entwickelt: mit der GeQo (Quartiersgenossenschaft), dem örtlichen Kulturverein, dem Bezirksausschuss, der Seniorenvertretung und vielen weiteren Einrichtungen der Altenhilfe und in verschiedenen Facharbeitskreisen, die für die verschiedenen Zielgruppen zuständig sind.

Wie wird der Familientreff von Familien mit Migrationshintergrund und Flüchtlingsfamilien angenommen? Spielen Bildungsunterschiede eine Rolle?

Wir haben im Familientreff viele Menschen mit Migrationshintergrund in der Beratung. Natürlich nehmen diese auch an den offenen Angeboten teil.

Wenn Familien einen Betreuungsplatz für die Kinder haben, kommen sie kaum noch. Der Familientreff wird also besonders während der Elternzeit angenommen. Dadurch ist die Altersgruppe von 0–2 Jahren mit ihren Eltern besonders stark vertreten.

Welche Beratungsangebote gibt es und wie werden diese angenommen?

Grundsätzlich wird das ganze Spektrum an Beratungen im ASZ angeboten. Wir haben Anfragen von Menschen hier im Haus und auch bei Hausbesuchen. Oft beginnen Anfragen bei einem lockeren Gespräch, z. B. beim Mittagstisch. Es werden Themen angesprochen, die dann in längere Beratungen münden.

Welche Rolle spielt der Nachbarschaftstreff in der gesamten Konstellation?

Er ist eine von vier gleichwertigen Einrichtungen, auch wenn er die geringste personelle Ausstattung hat. Beim Nachbarschaftstreff ist das Alter der Nutzer*innen unerheblich und die Angebote beziehen sich ganz speziell auf die Bedürfnislagen der unmittelbaren Nachbarschaft. Der Nachbarschaftstreff kann sehr kostengünstige Angebote umsetzen, wenn er genügend Ehrenamtliche hat.

Noch ein paar Worte zur Kultur – das bisherige Angebot ist sehr vielfältig. Wie rege ist die Beteiligung durch Vereine und Initiativen aus dem Stadtbezirk Bogenhausen? Ist die Neue Ziegelei auf dem Weg, ein Bürgertreff zu werden?

Ich glaube, dass die Leute das Haus langsam für sich entdecken. Es finden regelmäßige Kooperatio-

nen mit Kulturschaffenden aus dem Stadtteil und Kulturvereinen statt, was sich mit Sicherheit immer weiter ausbauen lässt.

Mehr Infos und das gesamte Programm gibt es hier: www.neueziegelei.de

„Neue Ziegelei“ – woher kommt der Name?

Es gab einen Namenswettbewerb, bei dem alle Bewohner*innen Bogenhausens Vorschläge einbringen konnten. Eine Jury aus Vertreter*innen von Bezirksausschuss, Kultur- und Sozialreferat, Stadtbücherei, Seniorenbeirat, dem BRK, der Quartiersgenossenschaft und einer örtlichen Künstlerin sichtete etwa 200 Vorschläge und einigte sich relativ schnell auf den Namen „Neue Ziegelei“.

Der Name schafft einen Bezug zur Geschichte des Münchner Nordostens. Entlang der Lehmzunge an der Isar entstanden über Jahrhunderte hinweg Ziegeleien, die das nötige Baumaterial für die expandierende Stadt herstellten. Sie waren eine Industriekultur, die eng mit der Geschichte Münchens verbunden ist. Das Industriedenkmal Alte Ziegelei in Oberföhring erzählt davon.

Die Jury wollte eine Verbindung zur Geschichte der Stadtviertel und den Ziegeleien herstellen. Diese Geschichte ist auch eine Geschichte der Migration. Arbeitsmigrantinnen und -migranten, vor allem aus dem Friaul, kamen nach München und arbeiteten teilweise unter extrem schweren Bedingungen in den Ziegeleien. Heute leben bei uns im Viertel wieder viele Migrant*innen aus den unterschiedlichsten Herkunftsländern, die nun in ganz anderen Bereichen tätig sind. Für diese bietet die Neue Ziegelei viele Möglichkeiten, am Leben im Viertel teilzunehmen und Angebote aktiv mitzugestalten. Integration ist dabei nicht nur ein Schlagwort, sie wird bewusst gelebt.

Die Münchner Alten- und Service-Zentren (ASZ)

Orte, an denen gutes Leben gelingt!

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

Für die Seniorinnen und Senioren in den 25 Münchner Stadtbezirken ist dieser Ort „ihr ASZ“ im eigenen Viertel. Das Konzept der offenen Türen in die Stadtteile hinein lädt zu Besuch, Teilnahme und Teilhabe ein. In Kombination mit aufsuchenden Elementen, wie den Präventiven Hausbesuchen oder SAVE (Seniorinnen aufsuchen im Viertel durch Expertinnen), werden so viele ältere Menschen erreicht, wie es mit anderen Angeboten nicht möglich ist.

Der Wahlspruch „Soziale Arbeit ist Beziehungsarbeit!“ prägt und leitet die ASZ-Arbeit maßgeblich. In den vielfältigen und vielschichtigen Beziehungen, die sich in der Erfüllung der Aufgaben in jedem einzelnen ASZ zwischen den Senior*innen und den haupt- wie ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen entwickeln, ist dieser besondere Ort erfahrbar.

München muss sparen. Die Ebbe in der Stadtkasse wirkt sich auch auf die Angebote der Altenarbeit in der Landeshauptstadt aus. Der Münchner Seniorenbeirat setzt alle zur Verfügung stehenden Kräfte und Ressourcen ein, um im Austausch mit den Entscheidungsträgern im Stadtrat darauf hinzuwirken, dass bisher Erreichtes nicht dem Rotstift zum Opfer fallen muss.

Aus den Reihen der ASZ gibt es Unterstützung: „Das stadtweite Netz der ASZ ist eines der wichtigsten Angebote in der Daseinsvorsorge für Senior*innen. Sowohl die



Bildquelle: Fotos aus der ASZ-Öffentlichkeitsarbeit

„Viele kleine Freuden das ganze Jahr über. Jeden Tag ein Lächeln – das auch zurückkommt!“

Beratung, die Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten als auch die diversen präventiven Angebote in erreichbarer Nähe stützen das Altenhilfesystem enorm. Das Netz der ASZ ist in der Versorgung nicht wegzudenken und braucht weiterhin breite Unterstützung von Politik und Verwaltung.“

Schon im letzten Jahr forderte der Seniorenbeirat den Stadtrat auf, bei den anstehenden Sparmaßnahmen darauf zu achten, dass die Finanzierung für das wichtige und breit gefächerte Angebot der ASZ gesichert wird und weiterhin bestehen bleibt. Weiter wurde die Stadt aufgefordert, in ihrem Plan-Versorgungsrichtwert nicht nur jeweils mindestens ein ASZ pro Stadtbezirk vorzusehen, sondern auch das Ziel weiter zu verfolgen, pro 9000 Einwohner*innen über 65 Jahren ein ASZ anzubieten.

Historie

Die Entwicklung der Alten- und Service-Zentren (ASZ) in München begann in den 1970er Jahren, um die kommunale Altenhilfe wohnortnah zu strukturieren. Der Eröffnung des ersten ASZ folgte die stetige Erweiterung des Netzes.

Die Geschichte der ASZ ist eng mit der Sozialpolitik der Stadt München verbunden, die frühzeitig erkannte, dass eine wohnortnahe, niedrighschwellige Infrastruktur für die älter werdende Bevölkerung notwendig ist. Das Sozialreferat ist stolz auf die Vorreiterrolle Münchens in Sachen Altenhilfe und das



deutschlandweit einzigartige Konzept, das bundesweit als „Münchner Modell“ bekannt ist.

„München war die erste Stadt, die das Tabuthema Alter thematisiert hat“, stellte Eva Maria Huber, ehem. Leiterin der Abteilung Altenhilfe und Pflege im Sozialreferat, vor Jahren fest.

Im Laufe der Zeit wurde das Konzept fortgeschrieben. Dabei waren die innovativen und mutigen Erweiterungen den Bedarfen und Bedürfnissen der wachsenden Bevölkerungsgruppe älterer Menschen ab 60 Jahren angepasst. Die ASZ als die niederschwellige Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren sind inzwischen unauflöslich tief in Stadtteil- und stadtweite Strukturen eingewachsen. Sie gehören zur unverzichtbaren Grundausstattung einer wirklichen Daseinsfürsorge.

Die ASZ-Arbeit

Die Hauptziele der ASZ-Arbeit sind die Stärkung und der Erhalt der Selbständigkeit und der psychischen und physischen Gesundheit, die Unterstützung beim Verbleib in der eigenen häuslichen Umgebung, die Förderung selbstbestimmter Lebensgestaltung im Alter – einschließlich der Stärkung vorhandener Kompetenzen bei Personen mit physischen und psychischen Veränderungen, der Erhalt der Fähigkeiten zur Bewältigung von Alltagsproblemen, die Förderung sozialer Kontakte, der Erhalt der gesellschaftlichen Integration, die Vermeidung von Isolation und Ausgrenzung sowie die Förderung von bürgerschaftlichem Engagement.

„Das ASZ ist eine wunderbare Einrichtung für ältere Menschen, in geselliger Runde vielfältige Angebote zu genießen.“

Ältere Menschen und Angehörige erhalten im ASZ soziale Beratung und konkrete Hilfe bei der Bewältigung von Alltagsproblemen oder besonderen Lebenslagen. Gezielte und bedarfsorientierte Gruppen- und Kursangebote mit Begegnungs-, Informations- und Veranstaltungscharakter fördern Aufbau und Pflege sozialer Kontakte und persönlicher sozialer Netzwerke.

Durch Aktivierung und Einbindung ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer sowie Mitwirkungsmöglichkeiten der Nutzerinnen und Nutzer leisten die ASZ einen Beitrag zu Partizipation, Selbstorganisation und bürgerschaftlichem Engagement.

Die ASZ kooperieren eng mit anderen Anbietern sozialer Dienste für ältere Menschen im Stadtteil und stadtweit sowie auch mit Ämtern. Sie vernetzen die Angebote und vertreten die Interessen der Senior*innen nach innen und außen.

Die hauptamtlichen Mitarbeiter*innen begleiten und unterstützen ihre Ratsuchenden bei Antragstellungen und Antragsverfahren. Diese Brückenbauerfunktion ist gerade bei Menschen von besonderer Bedeutung, die ansonsten aus Scham und Angst ihr Recht auf Hilfe nicht wahrnehmen würden. Im Vergleich zu anderen Gruppen der Gesellschaft steigt für Seniorinnen und Senioren das Armutsrisko seit vielen Jahren am stärksten. (SZ 04.12.2025 „Armut- und Reichtumsbericht“).



Geforderter Bestandsschutz

Für den laufenden Budgetzeitraum wurden die kommunalen ASZ-Budgets nicht erhöht, also Lohnsteigerungen und höhere Preise nicht berücksichtigt. Das entspricht de facto einer Reduzierung der ASZ-Budgets um mindestens 10 Prozent. Die Einrichtungen glichen dies zum Teil jetzt schon mit Personaleinsparungen aus. Das hat jetzt bereits Leistungseinschränkungen zur Folge!

Im gegenwärtigen Umfang müssen die vielfältigen Wirkungsweisen und -ebenen der ASZ-Arbeit auch in Zeiten von Konsolidierungshaushalten gewahrt bleiben.

Individuelle Ebene

- Schutz vor Armut im Alter
- Schutz vor Einsamkeit und Isolation
- Teilhabe und Integration
- Förderung von Ehrenamt und Mitwirkung
- Gesundheitsförderung und Prävention: Bewegungsangebote, Gedächtnistraining, Informationsveranstaltungen

Professionelle Ebene

- Vermittlung expliziter Informations- und Beratungsinhalte
- Psychosoziale Begleitung und Motivation
- Unterstützung bei Antragsstellung und Antragsverfahren
- Case-Management
- Präventive Hausbesuche
- SAVE (Seniorinnen und Senioren aufsuchen im Viertel durch Expertinnen und Experten)
- (Sozialer) Mittagstisch
- Erwachsenenbildung
- Begleitung auf dem Weg der Transformation von der analogen in die digitale Welt



Lokale und kommunale Ebene

- Öffnung ins Viertel
- Kultivierung sorgender Nachbarschaften
- Kooperationen mit anderen Anbietern und Einrichtungen der Altenarbeit
- Vernetzung, Austausch und Interessensvertretung auf der Fachebene

Würden Umfang, Wirkungsweise und -ebenen der ASZ-Arbeit durch finanzielle Kürzungen eingeschränkt, hätte dies neben dem individuellen und gesellschaftlichen Schaden auch eine Verlagerung von Kosten in andere Bereiche der Daseinsvorsorge hinein, z. B. in die sozialen Sicherungssysteme, zur Folge – m. a. W.: Wer bei den ASZ spart, verlagert Kosten von einem in den anderen Topf und provoziert bislang noch nicht untersuchte Folge- oder gar Mehrkosten.

München kann auf die stolze Zahl von jetzt 34 ASZ in 25 Stadtbezirken blicken. Mit dem erst kürzlich eröffneten Zentrum für Soziales und Kultur „Neue Ziegelei“ im Prinz-Eugen-Park beschreitet die Stadt innovativ und mutig neues Terrain und vereinigt zeitgemäß ein ASZ, einen Familien- und Nachbarschaftstreff und ein Kulturzentrum unter einem Dach, siehe Artikel Seite 4.

Die Trägerschaft für die ASZ stellen verschiedene größere Wohlfahrtsverbände und in einem Fall die Landeshauptstadt selbst. Es gibt auch einige kleinere Träger.



40 Jahre ASZ – ein Film

„Dieser Film sagt mehr als 1000 Worte. Er entstand anlässlich des 40-jährigen Jubiläums der Münchner ASZ. Spaß, gute Laune und auch Ernsthaftigkeit merkt man allen Beteiligten an. Lassen Sie sich anstecken und wagen einen Blick in die sagenhafte Welt eines ASZ.“ Dazu lädt Elisabeth Robles Salgado, Seniorenvertreterin für den Stadtbezirk Bogenhausen, 1. Stellvertreterin im Vorstand Seniorenbeirat und Vorsitzende des Fachausschusses Soziales, ein.

Link zum Film: **ASZ - Münchner Alten- und Service-Zentren**

Sie muss es wissen, hat sie doch das ASZ Thalkirchen fast 28 Jahre lang geleitet und zu einem beliebten Treffpunkt und einer wichtigen Anlaufstelle aufgebaut, bevor sie 2022 ihr Amt in der 12. Wahlperiode der Münchner Seniorenvertretung antrat.



Die Alten- und Service-Zentren im Überblick (nach Stadtbezirken)

1: Altstadt – Lehel

1a: ASZ Altstadt

Sebastiansplatz 12
80331 München
Tel. 264046

1b: ASZ Lehel

Christophstr. 12
80538 München
Tel. 4521641-01

2: Ludwigvorstadt – Isarvorstadt

ASZ Isarvorstadt

Hans-Sachs-Str. 14
80469 München
Tel. 232398 84-0

3: Maxvorstadt

ASZ Maxvorstadt

Gabelsbergerstr. 55 a
80333 München
Tel. 4111844-0

4: Schwabing – West

ASZ Schwabing-West

Hiltenspergerstr. 76
80796 München
Tel. 3000766-0

5: Au – Haidhausen

5a: ASZ Au

Balanstr. 28
81669 München
Tel. 45740-29

5b: ASZ Haidhausen

Wolfgangstr. 18
„Hexenhäusl“
81667 München
Tel. 461384-0

6: Sendling

ASZ Sendling

Daiserstr. 37
81371 München
Tel. 779254

7: Sendling – Westpark

ASZ Westpark

Garmischer Str. 209
81377 München
Tel. 517772-400

8: Schwanthalerhöhe

ASZ Westend

Tulbeckstr. 31
80339 München
Tel. 5403082-0

9: Neuhausen –

Nymphenburg

ASZ Neuhausen

Nymphenburger Str. 171
80634 München
Tel. 1399828-3

10: Moosach

ASZ Moosach

Gubestr. 5
80992 München
Tel. 140024-23

11: Milbertshofen –

Am Hart

ASZ Milbertshofen

Schleißheimer Str. 378
80809 München
Tel. 35627733-0

12: Schwabing –

Freimann

12a: ASZ Freimann

Edmund-Rumpler-Str. 1
80939 München
Tel. 329893-0

12b: ASZ Schwabing-Ost

Siegesstraße 31
80802 München
Tel. 6897923-0

13: Bogenhausen

13a: ASZ Bogenhausen

Rosenkavalierplatz 9
81925 München
Tel. 46133464-0

13b: ASZ Neue Ziegelei

Ruth-Drexel-Straße 34
81927 München
Tel. 2373-7319

14: Berg am Laim

ASZ Berg-am-Laim

Berg-am-Laim-Str. 141
81673 München
Tel. 434313

15: Trudering – Riem

ASZ Riem

Platz der Menschen-
rechte 10
81829 München
Tel. 41424396-0

16: Ramersdorf – Perlach

16a: ASZ Perlach

Theodor-Heuss-Platz 5
81737 München
Tel. 678202-60

16b: ASZ Ramersdorf

Rupertigastr. 61a
81671 München
Tel. 67346879-0

17: Obergiesing

ASZ Obergiesing

Werinherstr. 71
81541 München
Tel. 24602626

18: Untergiesing – Harlaching

18a: ASZ Harlaching

Rotbuchenstr. 32
81547 München
Tel. 6990660

18b: ASZ Untergiesing

Kolumbusstr. 33
81543 München
Tel. 2441391-0

19: Thalkirchen – Ober- sendling – Forstenried

– Fürstenried – Solln

19a: ASZ Fürstenried

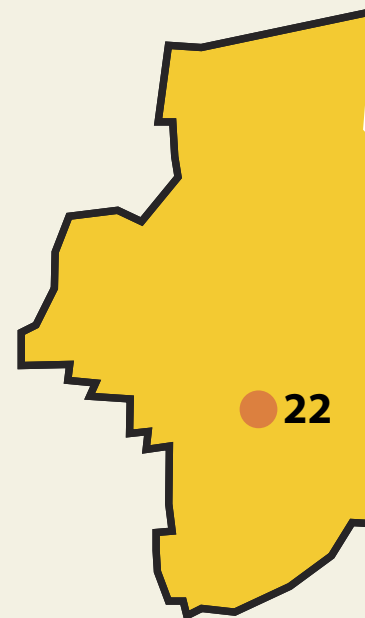
Züricher Str. 80
81476 München
Tel. 7595511

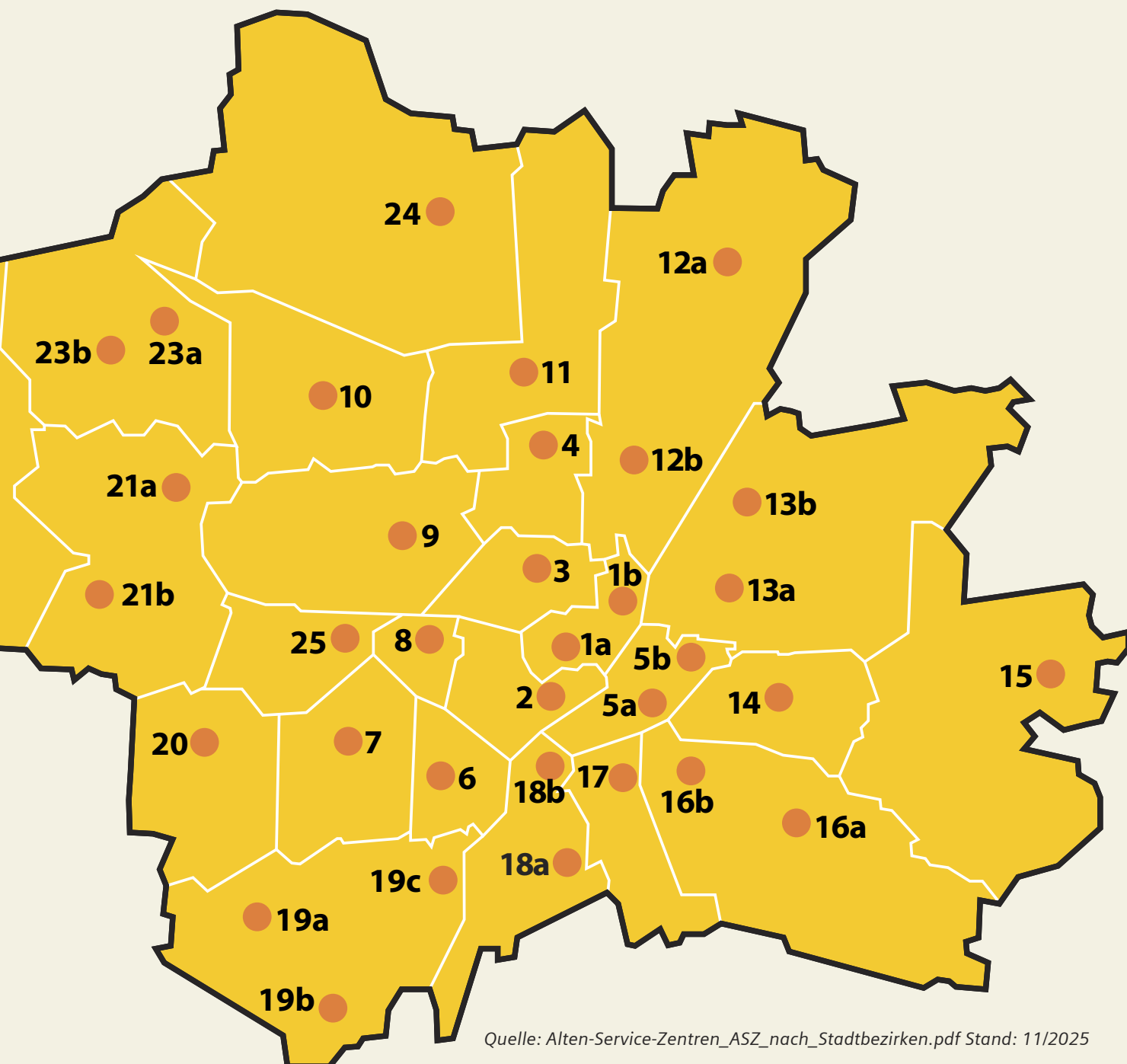
19b: ASZ Solln- Forstenried

Herterichstr. 58
81479 München
Tel. 7507547-0

19c: ASZ Thalkirchen

Emil-Geis-Str. 35
81379 München
Tel. 7412779-0





20: Haderm
ASZ Kleinhadern-Blumenau
 Alpenveilchenstr. 42
 80689 München
 Tel. 5803476

21: Pasing – Obermenzing
21a: ASZ Obermenzing
 Packenreiterstr. 48
 81247 München
 Tel. 8916817-0

21b ASZ Pasing
 Bodenseestraße 4b
 81241 München
 Tel. 829977-0

22: Aubing – Lochhausen – Langwied
ASZ Aubing
 Am Aubinger
 Wasserturm
 81249 München
 Tel. 8646681-0

23: Allach-Untermenzing
23a ASZ Allach-Untermenzing
 Manzostr. 105
 80997 München
 Tel. 1711969-0

23b: ASZ-Außenstelle
 Allach Oertlplatz 15
 80999 München
 Tel. 413519-69

24: Feldmoching-Hasenberg
ASZ Hasenberg
 Stanigplatz 8a
 80933 München
 Tel. 452235786

25: Laim
ASZ Laim
 Kiem-Pauli-Weg 22
 80686 München
 Tel. 575014

Klare Botschaften und bewegende Musik

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



Dr. Reinhard Bauer begrüßt die Gäste

Zum Jahresausklang lud der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München am 5. Dezember 2025 zum Kulturellen Sicherheitsabend in den Festsaal des Alten Rathauses ein. Knapp 300 Seniorinnen und Senioren sowie geladene Gäste folgten der Einladung – ein deutliches Zeichen für das große Interesse an den Themen Sicherheit, Prävention und gesellschaftlicher Zusammenhalt.



Cybercrime-Experte Cem Karakaya vom Kommissariat 105 für Prävention und Opferschutz, Polizeipräsidium München

Der Vorsitzende des Seniorenbeirats, Dr. Reinhard Bauer, eröffnete den Abend und begrüßte die Anwesenden herzlich. In seinen einleitenden Worten ging er auch auf den besonderen Veranstaltungsort ein. Der Festsaal mit seiner kunstvoll geschnitzten Holztonnendecke und dem Wapenfries mit 99 Stadtwappen stehe sinnbildlich für den historischen Einfluss und den Machtanspruch der Stadt München im Spätmittelalter.

Dominik Krause, Zweiter Bürgermeister der LH München, mit einer Grußbotschaft aus dem Rathaus



Durch das abwechslungsreiche Programm führte Harald Damskis. Fachliche Impulse und kulturelle Beiträge wechselten sich in einem ausgewogenen Ablauf ab und verliehen dem Abend eine besondere Dichte.

Das Grußwort aus dem Rathaus sprach Dominik Krause, Zweiter Bürgermeister der Landeshauptstadt München. Er würdigte die Arbeit der Münchner Polizei und betonte, dass Sicherheit in einer Großstadt nicht allein Aufgabe der Behörden sei. Vielmehr sei sie eine Gemeinschaftsaufgabe von Polizei und Stadtgesellschaft. Prävention spiele dabei eine zentrale Rolle. „Nur wenn konsequente Polizeiarbeit, Prävention und soziale Arbeit Hand in Hand gehen, werden wir in München sicher leben können“, so Krause. Für dieses Ziel wolle er sich auch künftig engagieren.

Anschließend ergriff Münchens Polizeipräsident Thomas Hampel das Wort. Seit 2020 im Amt, konnte er erneut eine erfreuliche Bilanz ziehen: Zum 49. Mal in Folge wurde München als sicherste Millionenstadt Deutschlands ausgezeichnet. Gleichzeitig machte Hampel deutlich, dass für die Münchner Polizei nicht nur statistische Zahlen zählen. Auch das subjektive Sicherheitsgefühl der Bürgerinnen und Bürger werde ernst genommen. Sein klarer Appell lautete: „Rufen Sie beim geringsten Verdacht sofort die 110 an. Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl.“ Wer sich weiter informieren möchte, findet aktuelle Daten zur Sicherheitslage im „Sicherheitsreport München“ auf der Internetseite des Polizeipräsidiums München: <https://short-url.org/1IKX8>

Bühnenprogramm

Den ersten musikalischen Höhepunkt des Abends setzte der Frauenchor der Münchner Polizei mit Vorstandin Monika König und unter der musikalischen Leitung von Dr. Evi Haberberger. Die 27 Sängerin-



Münchens Polizeipräsident Thomas Hampel berichtet über die Sicherheitslage in München



Zwei Seniorenvertreterinnen des Stadtbezirks 7 am Empfang. Rechts Christine Förstl, links Anna Poetke und in ihrer Mitte Monika Bori von der Geschäftsstelle



Der Frauenchor der Münchner Polizei und Roland Hefter singen gemeinsam das Münchner Zivilcourage-Lied „A bisserl mehra schau, a bisserl mehra traun“. (Fotos: Harald Damskis)

nen sorgten mit „Skyfall“ von Adele für eindrucksvolle Momente und Gänsehautgefühl im Publikum. Es folgte das romantische „I Will Follow Him!“ von Peggy March, bevor mit „Hakuna Matata“ aus dem Disney-Film „Der König der Löwen“ ein beschwingter und heiterer Abschluss gelang.

Einen ganz anderen, aber ebenso eindrucksvollen Akzent setzte der Vortrag von Cem Karakaya, langjähriger Interpol-Mitarbeiter und Experte für Cybercrime. Sein Thema: Digitale Welten erfordern digitale Kompetenzen. Statt einer trockenen Fachpräsentation erwartete das Publikum ein lebendiger, humorvoller und zugleich aufrüttelnder Vortrag. Karakaya zeigte aktuelle Betrugsmaschen auf und gewährte Einblicke in die Schattenwelt der Internetkriminalität. Dabei ging es ihm nicht darum, Angst zu machen, sondern um Aufklärung und Stärkung. Digitale Selbstverteidigung stand im Mittelpunkt. Zum Ab-

Info-Stand der Sicherheitsberatung für Seniorinnen und Senioren mit Harald Damskis, Ingrid Appel und Teamleiter Tobias Ottmann (v.l.n.r.)
(Foto: Harald Damskis)



Info-Stand vom Münchner Blaulicht-Polizeiverein für Prävention und Bürgerbegegnungen e. V.
(Foto: Harald Damskis)

schluss ließ er das Publikum ein symbolisches Versprechen ablegen, grundlegende Regeln der IT-Sicherheit künftig zu beachten – etwa Passwörter niemals mehrfach zu verwenden.

Kultureller Ausklang

Für den kulturell-humorvollen Ausklang sorgte Roland Hefter. Der Münchner Liedermacher und Kabarettist, bekannt für sein soziales Engagement, präsentierte Ausschnitte aus seinem aktuellen Programm. Mit Liedern und selbstironischen Geschichten sprach er Themen an, die viele bewegen – darunter auch das Älterwerden. Seine Beiträge regten zum Nachdenken an, ohne belehrend zu wirken, und trafen damit spürbar mitten in die Herzen der Zuhörerinnen und Zuhörer.

Zum Abschluss des Bühnenprogramms holte Hefter den Frauenchor der Münchner Polizei noch einmal auf die Bühne. Gemeinsam sangen sie das Münchner Zivilcourage-Lied „A bisserl mehra schau, a bisserl mehra traun“. Der eindringliche Appell, nicht wegzuschauen, wenn andere Hilfe brauchen, und als Gesellschaft zusammenzustehen, bildete einen würdigen Schlusspunkt.

Informationsangebot

Im Anschluss nutzten viele Gäste die Gelegenheit zum persönlichen Austausch. Im Foyer standen Getränke und kleine Speisen bereit, organisiert von der Geschäftsstelle des Seniorenbeirats, der wir herzlich dafür danken. Zudem informierten mehrere Stände über Angebote rund um Sicherheit und Prävention.



Infostand der Seniorenvertretung aus dem 19. Stadtbezirk
(Foto: Arved Semerak)

Der Seniorenbeirat selbst war mit einem Infostand vertreten. Er setzt sich für die Interessen von

mehr als 300 000 Menschen über 60 Jahren in der Landeshauptstadt München ein und vertritt deren Anliegen gegenüber Stadtrat und Stadtverwaltung. Ergänzt wurde das Informationsangebot durch die örtliche Seniorenvertretung aus dem Stadtbezirk 19 (Thalkirchen–Obersendling–Forstenried–Fürstenried–Solln) auf Initiative von Arved Semerak.

Ebenfalls präsent war der „Münchner Blaulicht – Polizeiverein für Prävention und Bürgerbegegnungen e. V.“ Mit seinem Vorstand Robert Kopp und zahlreichen Mitgliedern stand er für Fragen zur Verfügung. Das Angebot wurde von den Gästen rege genutzt.

Abgerundet wurde das Informationsangebot durch die Sicherheitsberatung für Seniorinnen und Senioren, ein Kooperationsprojekt des Seniorenbeirats und des Münchner Polizeipräsidiums. Teamleiter Berthold Ottmann und sein Team informierten praxisnah darüber, wie sich ältere Menschen im Alltag besser schützen können.

Der Kulturelle Sicherheitsabend im Alten Rathaus hat eindrucksvoll gezeigt, wie wichtig Gemeinschaft, gegenseitige Unterstützung und Information für ein sicheres und lebenswertes Miteinander in München sind. Die wertvollen Impulse, bewegenden musikalischen Momente und offenen Gespräche schufen eine Atmosphäre des Vertrauens und der Zuversicht. Mit dem gemeinsamen Engagement aller Beteiligten kann unsere Stadt auch in Zukunft ein Ort der Sicherheit und des sozialen Zusammenhalts bleiben. Vielen Dank an alle, die zum Gelingen dieses besonderen Abends beigetragen haben.

„Gut zu wissen“ Fit im Park – bald geht's los

Von Waltraud Kröner



Das FreizeitSport-Programm „Fit im Park“ startet wieder ab 1. Mai (© Tobias Hasel/Referat für Bildung und Sport)

Ziel des „Fit im Park“-Programms ist es, Menschen so einfach wie möglich beim Sport zusammenzubringen und zu einem bewegungsreichen Alltag einzuladen. Kostenlos und ohne Anmeldung bieten die Übungsleiter*innen ab 1. Mai viele verschiedene Trainings im Freien an.

Jedes Jahr findet zusätzlich bis Ende Juli auch das kostengünstige städtische FreizeitSport-Hallenprogramm statt, welches nahezu ganzjährig genutzt werden kann.

Alle Einzelheiten zu den Angeboten, Zeiten und Orten sind im Programmflyer zusammengefasst, der bei Drucklegung leider noch nicht vorlag. Er wird demnächst in der Stadt-Information, in der Geschäftsstelle des Seniorenbeirats (Burgstraße 4), den Alten- und Service-Zentren und an den „Fit im Park“-Standorten erhältlich sein. Bitte halten Sie nach dem Programm-Flyer Ausschau. Alle Infos zum FreizeitSport stehen aktuell immer unter sport-muenchen.de zur Verfügung.

<https://short-url.org/1IKZQ>

Quartiersmanagement für Ältere

Von Gerhard Endres

Aufgaben eines Quartiersmanagements (QM) im Überblick

Für die Anwohner im Quartier unterstützt das Quartiersmanagement mit folgenden Aufgaben wie:

- QM ist Lotse im Hilfesystem – Information, Beratung, Vermittlung
- Koordinierung des Aufbaus von Projekten wie z. B. eine Nachbarschaftshilfe
- Förderung sozialer Teilhabe und kultureller Angebote
- Ansprache von besonderen Zielgruppen
- Unterstützung des Bürgerschaftlichen Engagements – *Empowerment*

Für die Akteure hat das Quartiersmanagement folgende Aufgaben bzw. unterstützt bei:

- Vernetzung und Kooperation
- Vermeidung von Doppelstrukturen
- Ressourcenschonender Ansatz

- Transparenz der vorhandenen Angebote
 - Aufdecken und Schließen von Angebotslücken
- Aus dem Leitfaden für den Aufbau eines Quartiersmanagements, im Internet als PDF zu finden unter: <https://short-url.org/1IK-a>

Für den Seniorenbeirat wäre es wichtig, zu versuchen, in den Stadtteilen das Quartiersmanagement zu entwickeln und einen Finanztopf zu installieren, damit nach dem Auslaufen der staatlichen Förderung das Quartiersmanagement weiterarbeiten und finanziert werden kann.

Kontakt: Koordinationsstelle Wohnen im Alter
Die Koordinationsstelle wird vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales unterstützt.

089-20189857, info@wohnen-alter-bayern.de
www.wohnen-alter-bayern.de



Rentenkommissionen in Deutschland: Zusammensetzung und Aufgaben

Von Gerhard Endres, Seniorenvertreter im Stadtbezirk Trudering, Vorsitzender Fachausschuss Soziale Sicherungssysteme

Die Rentenkommission der Bundesregierung

Die Bundesregierung hat am 17. Dezember 2025 eine Kommission zur Alterssicherung ins Leben gerufen. Ihr Ziel ist es, die Stabilität und Zukunftsfähigkeit der Altersvorsorge für die Menschen in Deutschland zu sichern. Laut Arbeitsministerin Bärbel Bas ist eine gute Absicherung im Alter ein zentrales Versprechen des Sozialstaats und elementar für gesellschaftlichen Zusammenhalt. Die Kommission soll Empfehlungen erarbeiten, um die gesetzliche, betriebliche und private Altersvorsorge langfristig im Gleichgewicht zu halten.

Mitglieder der Kommission

Das Gremium setzt sich aus zwei Vorsitzenden (Prof. Dr. Constanze Janda und Frank-Jürgen Weise), drei stellvertretenden Vorsitzenden aus dem Deutschen Bundestag und acht wissenschaftlichen Mitgliedern zusammen. Zu den wissenschaftlichen Mitgliedern zählen unter anderem:

- Prof. Dr. Peter Bofinger (Universität Würzburg)
- Prof. Dr. Tabea Bucher-Koenen (Universität Mannheim, ZEW)
- Prof. Dr. Georg Cremer (ehemaliger Caritas-Generalsekretär)
- Prof. Dr. Camille Logeay (HTW Berlin)
- Dr. Monika Queisser (OECD)
- Prof. Jörg Rocholl (ESMT Berlin)
- Prof. Dr. Silke Übelmesser (Universität Jena)
- Prof. Dr. Martin Werding (Universität Bochum)

Arbeitsweise und Schwerpunkte

Ab Januar 2026 nimmt die Kommission ihre Arbeit auf und plant, bis Ende des zweiten Quartals konkrete Reformvorschläge vorzulegen. Die Deutsche Rentenversicherung Bund ist als Sachverständige bei allen Sitzungen vertreten. Thematisch stehen die nachhaltige Sicherung und Weiterentwicklung der gesetzlichen Rentenversicherung sowie von be-



Der Bundeskanzler und die Bundesarbeitsministerin mit den Vorsitzenden der Rentenkommission, Constanze Janda und Frank-Jürgen Weise. (Foto: Bundesregierung/Sandra Steins, © 2026 Presse- und Informationsamt der Bundesregierung)

trieblicher und privater Altersvorsorge im Zentrum. Auch aktuelle Reformmaßnahmen werden berücksichtigt. Ziel ist ein breiter politischer Konsens für eine langfristig sichere Alterssicherung.

Wichtige Themen sind:

- Weiterentwicklung des Drei-Säulen-Modells der Altersvorsorge (betriebliche Altersversorgung, öffentlich-rechtliche Pflichtsysteme, private Vorsorge)
- Kopplung der Lebensarbeitszeit an die Lebenserwartung
- Einbindung weiterer Berufsgruppen
- Verbreiterung der Beitragsgrundlage (Ausweitung der Beitragsgrundlage, z. B. auf Selbständige)
- Bekämpfung von Altersarmut

Die Rentenkommission des DGB

Auch der Deutsche Gewerkschaftsbund (DGB) hat am 27. Januar 2026 eine eigene Rentenkommission gegründet. Die Beratung startet Ende Februar/März und ist darauf ausgelegt, bis zum Sommer einen Bericht mit Empfehlungen vorzulegen. Im Fokus

steht eine starke gesetzliche Rentenversicherung als Basis für alle Erwerbstätigen, ergänzt durch kollektive betriebliche Vorsorgemodelle und soziale Ausgleichselemente. Besonderes Augenmerk gilt der Beseitigung von Nachteilen für bestimmte Gruppen – etwa aufgrund von Geschlecht, Sorgearbeit oder gesundheitlichen Einschränkungen.

DGB-Vorsitzende Yasmin Fahimi unterstreicht: „Die Rente ist das zentrale Versprechen des Sozialstaats: Wer ein Leben lang arbeitet, muss auch im Alter sicher leben können.“ Die DGB-Kommission verfolgt einen solidarischen Ansatz, der den Lebensstandard sichert, Armut verhindert und den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärkt.

Thematische Labore

Die Kommission arbeitet in mehreren Schwerpunkt-Laboren:

- Versorgungsanspruch aus gesetzlicher und betrieblicher Altersversorgung
- Finanzierung der Alterssicherung
- Fairer Renteneintritt und Arbeiten im Alter
- Sozial abgesicherte Übergänge von der Arbeit in die Rente

Mitglieder der DGB-Kommission

Das Gremium setzt sich aus Vertreter*innen der Gewerkschaften, der Wissenschaft und der Sozialverbände zusammen. Zu den Mitgliedern gehören:

- Yasmin Fahimi (DGB)
- Christiane Benner (IG Metall)
- Nils Hindersmann (IG BCE)
- Andrea Kocsis (ver.di)
- Maike Finnern (GEW)
- Nina Krüger (DGB Jugend)
- Verena Bentele (VdK)

„Die Rente ist das zentrale Versprechen des Sozialstaats: Wer ein Leben lang arbeitet, muss auch im Alter sicher leben können.“

- Dr. Joachim Rock (Der Paritätische)
- Prof. Dr. Jutta Schmitz-Kießler
- Prof. Dr. Katja Nebe
- Peter Weiß
- Ricarda Lang
- Kevin Kühnert
- Prof. Dr. Frank Nullmeier (Universität Bremen)
- Prof. Dr. Antonio Brettschneider (TH Köln)
- Prof. Dr. Martin Brussig (Universität Duisburg-Essen)
- Prof. Dr. Felix Welti (Universität Kassel)
- Prof. Dr. Katja Nebe (Universität Halle-Wittenberg)
- Prof. Dr. Sebastian Dullien (Institut für Makroökonomie und Konjunkturforschung)
- Dr. Florian Blank (Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliches Institut)
- Dr. Johannes Geyer (Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung)
- Prof. Dr. Hans Martin Hasselhorn (Universität Wuppertal)
- Prof. Dr. Claudia Vogel (Hochschule Neubrandenburg)
- Prof. Dr. Felix Wilke (Ernst-Abbe-Hochschule Jena)

Abschließend lässt sich festhalten, dass die Einsetzung der Rentenkommissionen einen wichtigen Schritt für die nachhaltige Sicherung der Altersvorsorge in Deutschland darstellt. Die breite fachliche Expertise und das Engagement der Mitglieder geben Anlass zur Hoffnung, dass zukunftsweisende und ausgewogene Empfehlungen entstehen werden. Nur gemeinsam kann es gelingen, die Herausforderungen des demografischen Wandels zu meistern und allen Generationen eine verlässliche Grundlage für ein würdevolles Leben im Alter zu bieten.

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:

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

Layout:

QuerFormat Werbeagentur, München
Foto Titelseite: Foto aus der ASZ-Öffentlichkeitsarbeit

Druck:

Stadtkanzlei München
Gedruckt auf Papier aus 100 % Recyclingpapier.



Sozialstaatskommission

Von Gerhard Endres

Nach fünf Monaten Arbeit sind die Ergebnisse der Sozialstaatskommission übergeben worden. Die Regierungsparteien, Öffentlichkeit und Medien haben überwiegend positiv berichtet, da die Kommission sehr strukturiert, zielgerichtet gearbeitet und einstimmig entschieden hat. Bekanntlich gibt es aktuell 500 Sozialleistungen und 40 verschiedene Einkommensbegriffe. Die Bundesministerien, Länder und kommunalen Spitzenverbände wollen ein einheitliches Leitungssystem, ein einheitliches Leistungssystem und eine zentrale Plattform für die Bürger erstellen. Außerdem sollen viele Leistungen zusammengelegt und pauschal abgerechnet werden. SGB II und SGB XII sollen zusammengelegt werden, d.h. Wohngeld, Kinderzuschlag, bisheriges Bürgergeld und Grundsicherung im Alter. In Zukunft soll es nur noch zwei (statt bisher bis zu vier) Anlaufstellen geben. Außerdem sollen die Erwerbsanreize erheblich ausgeweitet werden.

Insgesamt gibt es 26 Empfehlungen, die beim Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) heruntergeladen werden können.

<https://BMAS.de> – downloadbar:

- Modernisierung des Sozialstaats
- Bürgerfreundlicher Sozialstaat

Zusätzlich erfahren Sie in den Broschüren alles über die Arbeitsweise und die Mitglieder der Kommission, über die Anhörung der Verbände und der Sozialpartner – auch über die Stakeholder-Gespräche wird ausführlich berichtet.



Digitale Teilhabe für alle in München

Von Günter Wolf

Im Oktober 2025 wurde das Ergebnis des Projektes „Digitale Teilhabe für alle“ vorgestellt, das von REGSAM und dem IT-Referat durchgeführt wurde. Hier werden zukünftig alle digitalen Hilfen in der Stadt München gesammelt. Anbieter, die diese digitalen Hilfen anbieten, sowie kostenlose und auch kommerzielle (zu möglichst geringen Kosten) können sich melden und ihre Hilfen einstellen lassen. Zu erreichen über die E-Mail: digitale.teilhabe@muenchen.de

Hier werden vorher verschiedene Angebotskriterien abgefragt. Aktuell sind 55 verschiedene Hilfs- und Teilhabeangebote aufgeführt. Davon

sind 44 kostenfrei und 11 kostenpflichtig, bei 33 muss eine Anmeldung erfolgen.

Es gibt Angebote für „Digitalen Zugang“ wie gebrauchte Geräte (z. B. Computer, Laptops, Tablets oder Smartphones) sowie Beratung und Schulung, aber auch Programme zur „Digitalkompetenz“, darunter Kurse, Workshops und Einzelgesprächstunden und vieles andere mehr zum Erwerb digitaler Fähigkeiten.

Die Übersicht finden Sie unter folgendem Link: <https://muenchen.digital/digitale-teilhabe.html>



Politik selber machen – Der Seniorenbeirat bei Radio LORA

Von Waltraud Kröner

Ab Januar 2026 stellt sich der Seniorenbeirat mit seiner Arbeit für Münchner Seniorinnen und Senioren vor. Hierzu führt Christine Förstl, zuständige Redakteurin im Fachausschuss (FA) Öffentlichkeitsarbeit, Gespräche mit Mitgliedern aus dem Vorstand und Mitgliedern der Fachausschüsse. Jeden zweiten Mittwoch im Monat wird ein Beitrag ausgestrahlt.

Näheres unter <https://seniorenbeirat.muenchen.de/der-seniorenbeirat-bei-radio-lora>



Die App Helmit schützt Kinder vor den Gefahren des Internets

Von Günter Wolf, Dipl. Wirtschaftsingenieur, Seniorenvertreter Stadtbezirk Au-Haidhausen, Vorsitzender Fachausschuss Digitalisierung, Mitglied im Digitalrat München

Kinder sind online stark gefährdet: Fast jedes fünfte Kind erlebt Cybermobbing, etwa jedes vierte ist von Grooming (Pädokriminalität) betroffen – Millionen Kinder sind Opfer und ihre Zahl steigt fortwährend.

Gleichzeitig stehen Eltern vor einem Dilemma: Entweder setzen sie auf restriktive Verbote und schränken damit die Privatsphäre und Selbstständigkeit ihrer Kinder stark ein, oder sie vertrauen blind darauf, dass nichts passieren wird. Beides führt nicht zu der Sicherheit, die Kinder in digitalen Räumen brauchen.

Die Anbieter von Social-Media und Gaming-Plattformen sind sich dieser Problematik seit Jahren bewusst, ergreifen jedoch kaum wirksame Maßnahmen. Schutz und Prävention bleiben häufig in der Verantwortung der Familien, die mit dieser Aufgabe jedoch überfordert sind. Es besteht die Möglichkeit, Seiten zu blockieren; jedoch bleibt deren Inhalt weiterhin erhalten, auch wenn er nicht mehr sichtbar ist.

Aus diesem Grund und mit Blick auf die neuen Möglichkeiten einer kontextbewussten KI beschloss Leonardo Benini und Alexander Wolters (zwei exTUM-Studenten), das Problem selbst in die Hand zu nehmen. 2025 gründeten sie Helmit – mit der

Mission, Kindern mehr Sicherheit im Netz zu geben und Eltern wirksam zu entlasten. Helmit ist eine App, die Eltern hilft, ihr Kind auf Social Media und Messengern zu schützen – ohne dabei direkt in die Kommunikation einzugreifen oder Nachrichten mitlesen zu müssen. (<https://www.helmit.org/de>)

Die App verbindet sich mit den Accounts des Kindes (z. B. WhatsApp oder Instagram) und analysiert mit KI, ob es Hinweise auf Risikosituationen gibt – etwa Mobbing, Erpressung, suizidale Gedanken oder übermäßige Nutzung. Erkennt Helmit etwas Auffälliges, erhalten Eltern (in Zukunft auch Kinder) eine Benachrichtigung und können frühzeitig reagieren. Die Daten werden weder gespeichert noch auf Cloud-Diensten oder Servern abgelegt; sie verbleiben ausschließlich bei den Kindern beziehungsweise deren Eltern.

Auch wenn es sich um etwas Produktwerbung handelt – das vorgestellte Konzept bietet einen hilfreichen Ansatz, um Eltern sowie Großeltern dabei zu unterstützen, ihre Kinder bzw. Enkelkinder vor den Risiken des Internets zu schützen.



Gemeinsam für die Umwelt strampeln

STADTRADELN 2026

Von Harald Damskis, Seniorenvertreter im Stadtbezirk Sendling-Westpark,
Vorsitzender Fachausschuss Sicherheit, Team-Captain „AlleÜ60“ beim STADTRADELN



Illustration: Shutterstock

Team „AlleÜ60“ beim STADTRADELN

Viele Wege des Alltags lassen sich klimafreundlich, gesund und mit Freude mit dem Fahrrad zurücklegen – genau hier setzt die Aktion STADTRADELN an. STADTRADELN ist ein Wettbewerb, bei dem es darum geht, 21 Tage hintereinander möglichst viele Alltagswege mit dem Fahrrad zu bewältigen. Dabei spielt es keine Rolle, ob jemand ohnehin täglich radelt oder bisher nur gelegentlich aufs Fahrrad steigt. Jeder Kilometer zählt – ganz besonders dann, wenn er sonst mit dem Auto zurückgelegt worden wäre.

Eine Erfolgsgeschichte seit 2008

STADTRADELN wurde 2008 als bundesweiter Wettbewerb ins Leben gerufen. Veranstalter war damals wie heute das Klima-Bündnis. Inzwischen hat sich STADTRADELN zu einer internationalen Kampagne entwickelt, an der jedes Jahr mehr Menschen teilnehmen. Das Ziel ist gleichgeblieben: die lokale Bürgerschaft zu aktivieren und Kommunen dazu zu motivieren, in einem frei gewählten Drei-Wochen-

Zeitraum zwischen Anfang Mai und Ende September möglichst viele Fahrradkilometer zu sammeln. Kommunen wetteifern dabei in verschiedenen Kategorien um Bestplatzierungen.

Älter und aktiv! – Das Team „AlleÜ60“

Seit jeher beteiligen sich auch viele ältere Münchnerinnen und Münchner am STADTRADELN. Im

München radelt – zum 19. Mal

Die Landeshauptstadt München ist in diesem Jahr bereits zum 19. Mal beim STADTRADELN dabei. Um möglichst viele Bürgerinnen und Bürger zu motivieren, beteiligt sich München nicht nur am bundesweiten Wettbewerb, sondern lobt zusätzlich einen eigenen stadtweiten Wettbewerb aus. Informationen und Details finden sich unter: <https://2wp.de/Mi>

Jahr 2022 entstand daraus die Idee, ein eigenes Team zu gründen: „AlleÜ60“. Anfangs folgten rund 30 Teilnehmende dem Aufruf. Inzwischen hat sich die Zahl mehr als verdoppelt. Über die Jahre hat sich ein fester Kern gebildet, ergänzt durch Mitradelnde, die je nach Zeit und Lust dazustoßen.

Im Mittelpunkt stehen Freude an der Bewegung, Gemeinschaft und das gute Gefühl, Nützliches mit Angenehmem zu verbinden. Gerade im Alter ist regelmäßige Bewegung von großer Bedeutung für die eigene Gesundheit und Radfahren ist dafür ideal geeignet. Seit 2024 wird das Team „AlleÜ60“ auch offiziell vom Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München unterstützt.

Mehr als nur Kilometer sammeln

Neben den gesundheitlichen Vorteilen, dem Wunsch nach umweltfreundlicher Mobilität und dem Engagement gegen den fortschreitenden Klimawandel gibt es einen weiteren, besonders wichtigen Grund für unsere Teilnahme: das gängige, problematische Altenbild zu korrigieren. „Alt gleich schwach, hilfsbedürftig und nicht mehr aktiv“ – dieses Bild hält sich hartnäckig. Altsein und Altwerden dürfen jedoch nicht zum Diskriminierungsmerkmal werden.

Die Teilnahme am STADTRADELN im Team „AlleÜ60“ zeigt eindrucksvoll, wie aktiv Seniorinnen und Senioren sein können. Unsere Ergebnisse sprechen für sich: Im Jahr 2025 haben 55 aktive Radelnde im Team über 17 000 Kilometer in nur drei Wochen zurückgelegt. In der Gesamtwertung mit über 900 Teams in München gab es sogar kein anderes Team, das mehr Kilometer pro Teilnehmer*in erradelt hat als wir „Alten“.

Ein starkes Zeichen für Teilhabe

Mit unserem Engagement setzen wir uns nicht nur für eine nachhaltige Mobilität ein, um München klimafreundlicher und lebenswerter zu machen. Wir setzen zugleich ein klares Zeichen gegen die Ausgrenzung älterer Menschen und für mehr Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

STADTRADELN

STADTRADELN ist ein Wettbewerb zwischen Kommunen, bei dem 21 Tage lang klimafreundliche Alltagswege mit dem Fahrrad im Mittelpunkt stehen. Jeder Kilometer zählt – für die Umwelt, für die Gesundheit und beim Team „AlleÜ60“ auch für ein positives Bild des Älterwerdens.

Weitere Informationen zum STADTRADELN und zum Schulradeln in München:
<https://2wp.de/Mc>

Informationen zum Veranstalter Klima-Bündnis: <https://2wp.de/M2>



Elisabeth Robles Salgado, Vorstandsmitglied des Seniorenbeirats der Landeshauptstadt München, und Harald Damskis, Team-Captain „AlleÜ60“ aus der Seniorenvertretung Sendling-Westpark, überreichen im Namen des Seniorenbeirats einen Wanderpokal an Petra, der Kilometerkönigin im Team „AlleÜ60“.
(Foto: Harald Damskis)

Vorsicht vor Betrug

So schützen Sie sich vor Trickbetrügern und Internetkriminalität

Von Arved Semerak, Seniorenvertreter im Stadtbezirk Thalkirchen-Obersendling-Forstenried-Fürstenried-Solln, Polizeipräsident a.D.

Betrüger werden immer raffinierter – besonders ältere Menschen geraten häufig ins Visier. Ob am Telefon, an der Haustür oder im Internet: Wer die gängigen Maschen kennt, kann sich besser schützen. Dieser Artikel informiert über die häufigsten Betrugsarten und gibt praktische Tipps für den Alltag.

Falsche Polizisten am Telefon oder an der Haustür

Eine besonders perfide Masche ist der sogenannte Telefonbetrug durch falsche Polizisten. Dabei rufen die Täter meist ältere Menschen an und geben sich als Kriminalbeamte aus.

Sie behaupten zum Beispiel:

- In der Nachbarschaft habe es Einbrüche gegeben.
- Ihr Geld oder Ihre Wertsachen seien in Gefahr.
- Bargeld und Schmuck müssten „vorübergehend sichergestellt“ werden.

Manchmal gehen die Betrüger sogar noch weiter und erscheinen persönlich an der Haustür, teilweise mit gefälschten Uniformen oder Dienstausweisen.

Wichtig zu wissen:

Die echte Polizei fordert niemals Bargeld, Schmuck oder Bankdaten. Ein einfacher Prüferick: Fragen Sie die angeblichen Beamten: „Wie viele Paragraphen hat das Bayerische Polizeiaufgabengesetz?“

Wer daraufhin eine Zahl nennt, ist kein echter Polizist. Das Gesetz hat Artikel, keine Paragraphen.



Foto: Adobe Stock

So verhalten Sie sich richtig:

Ziehen Sie sich unter einem Vorwand zurück, schließen Sie die Tür und rufen Sie selbst die 110 an. Rufen Sie laut um Hilfe, sollten sich die Betrüger in Ihre Wohnung drängen. Geben Sie niemals Geld oder Wertsachen heraus.

Der Enkeltrick – Betrug mit Gefühlen

Beim Enkeltrick geben sich Betrüger am Telefon als Enkel, Nichte, Neffe oder andere nahe Angehörige aus. Sie erzählen von einer angeblichen Notlage – etwa einem Unfall, Schulden oder Geldverlust – und bitten um Geld.

Typisch sind:

- Starker Zeitdruck („Bitte sag niemandem etwas!“)
- Große emotionale Belastung

Ein guter Schutz: Vereinbaren Sie in der Familie ein geheimes Codewort. Kann die anrufende Person dieses nicht nennen, legen Sie sofort auf.

Falsche Handwerker und der Wassertrick

Auch an der Haustür sind Betrüger aktiv. Sie geben sich als Handwerker oder Mitarbeiter der Wasserwerke aus und behaupten, einen Schaden überprüfen zu müssen. Während eine Person Sie ablenkt, durchsucht eine zweite unbemerkt die Wohnung nach Wertsachen.

Merken Sie sich:

- Lassen Sie nie eine unbekannte Person in Ihre Wohnung.
- Seriöse Handwerker melden sich vorher an und können sich ausweisen.

Schockanrufe – wenn Angst ausgenutzt wird

Bei sogenannten Schockanrufen behaupten die Täter, ein naher Angehöriger habe einen schweren Unfall verursacht und brauche dringend Geld – zum Beispiel für eine Operation oder Kautions.

Dabei setzen sie ihre Opfer gezielt unter Angst und Zeitdruck. Mit moderner Technik werden sogar Stimmen manipuliert, sodass sie echten Angehörigen ähneln können.

Bleiben Sie ruhig:

- Legen Sie auf.
- Rufen Sie das angebliche Familienmitglied selbst an.
- Nutzen Sie das vereinbarte Codewort.
- Zahlen Sie niemals Geld übers Telefon.

Vorsicht im Internet: Cyberkriminalität

Nicht nur am Telefon, auch im Internet lauern Gefahren. Cyberkriminalität umfasst alle Straftaten, die über Computer oder das Internet begangen werden. Besonders betroffen sind:

- Ältere Menschen (z. B. durch Phishing-Mails).
- Kleine Unternehmen ohne ausreichende IT-Sicherheit.
- Jugendliche durch Cybermobbing.

Häufige Formen von Internetbetrug

- Phishing
Täuschend echte E-Mails, die aussehen, als kämen sie von der Bank. Ziel ist es, Passwörter oder Kontodaten zu stehlen.
- Online-Betrug
Gefälschte Online-Shops oder Vorkasse-Betrug.
- Schadsoftware (Viren, Trojaner, Ransomware)
Der Computer wird gesperrt, und es wird Lösegeld verlangt. Oft wird geraten, keine Polizei einzuschalten – das ist ein weiteres Warnzeichen.
- Identitätsdiebstahl
Persönliche Daten werden missbraucht, um Verträge abzuschließen oder Konten zu plündern.

TIPPS**So schützen Sie sich**

■ Technisch:

- Nutzen Sie sichere Passwörter.
- Aktivieren Sie, wenn möglich, die Zwei-Faktor-Authentifizierung.
- Halten Sie Programme und Virenschutz aktuell.

■ Im Alltag:

- Seien Sie misstrauisch bei Zeitdruck und Drohungen.
- Sprechen Sie mit Familie oder Vertrauenspersonen.
- Im Zweifel lieber einmal zu viel die Polizei rufen als einmal zu wenig.

Betrüger leben von Angst, Zeitdruck und Vertrauen. Wer ruhig bleibt, kritisch nachfragt und sich Hilfe holt, kann sich wirksam schützen.

Veranstaltungen – Der Seniorenbeirat in Aktion



Bürgerforum Altenpflege – Unterstützungsangebote bei psychischen Herausforderungen und Krisen im Alter

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

Birgit Ludwig, die Leiterin der Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege, führte am 18. November 2025 die Besucher*innen moderierend durch die Veranstaltung im Festsaal des Alten Rathauses.

Drei hochkarätige Referentinnen informierten zu Unterstützungsmöglichkeiten.

- Dr. med. Petra Brandmaier, ärztliche Leiterin Leitstelle, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Leitstelle, Krisendienst Psychiatrie Oberbayern
- Dr. Karolina De Valerio, Buchautorin, Referentin, EX-IN Genesungsbegleiterin, Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
- Elke Schurmann, Suchttherapeutin (VT), Caritas Fachambulanz für erwachsene Suchtkranke München, Beratung und Behandlung 60 plus

Ziel dabei ist es, Lebensqualität zu erhalten oder zu verbessern, die Eigenverantwortung zu stärken und ein weitgehend selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen.

Städtische Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege

Burgstr. 4, 80331 München, Tel.: 089-233-96966



Willi Eichhorn

Er hält Jahr um Jahr die Stellung bei Veranstaltungen des Bürgerforums Altenpflege: Unser verdienter Senior Willi Eichhorn, Seniorenvertreter im Stadtbezirk Allach-Untermenzing, stellvertretender Vorsitzender des Fachausschusses Organisation, Mitglied im Fachausschuss Öffentlichkeitsarbeit. Wer ihn beim Infostand des Seniorenbeirats antrifft, erfährt im Gespräch Interessantes und Wichtiges zur Arbeit und den Aufgaben der Münchner Interessensvertretung für die Älteren in der Stadt.

(Fotos: Helmut Schuh)

Sparmaßnahmen treffen vor allem Seniorinnen und Senioren

Pflegebedürftig – was tun?

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

Viele alte Menschen fragen sich: Was geschieht mit mir, wenn ich mich nicht mehr alleine versorgen kann? Diese Frage ist zunehmend berechtigt. Die Zahl der ausgebildeten Pflegekräfte wird in den nächsten zehn Jahren weiter zurückgehen. Es gibt immer weniger Heimplätze mit vollstationärer Versorgung und auch die ambulanten Pflegedienste haben durch den Personalmangel geringere Versorgungskapazitäten.

Sechs von sieben Personen werden in Deutschland von Angehörigen zu Hause versorgt, zum Teil unterstützt durch Pflegedienste oder weitere Betreuungspersonen. Nur 14 Prozent sind in einem Pflegeheim. Die Zahl der pflegebedürftigen Menschen in Deutschland ist seit 1999 von 2 Millionen auf fast 6 Millionen gestiegen. Besonders hoch ist der Anstieg in Oberbayern, hier leben besonders viele über 75-Jährige.

Das Sozialreferat der Stadt München hat berechnet, dass in den nächsten zehn Jahren allein in München etwa 5000 Menschen mehr Unterstützung und Hilfe benötigen werden. Waren es 2021 knapp 50 000 Seniorinnen und Senioren, werden es 2035 schon 55 000 Pflegebedürftige sein. Besonders die Plätze für die vollstationäre Pflege in Pflegeheimen sind knapp und sehr teuer. Mehrere Heime haben in den letzten Jahren aus finanziellen Gründen geschlossen. Kurzfristig einen Platz zu bekommen, ist sehr schwierig. Besonders hochaltrige Frauen über 85 Jahre mit hohem Pflegebedarf benötigen häufig vollstationäre Pflege.

Es gibt viele ambulante Pflegedienste in München. Deren Zahl ist in den letzten 15 Jahren stark gestiegen. Sie versorgen ca. 20 Prozent der Münchner Pflegebedürftigen, die zu Hause leben. Infolge des Mangels an Pflegepersonal müssen sie jedoch oft Anfragen ablehnen, wie eine Umfrage des Sozialreferats von 2023 ergab.

Der Gesundheitsbereich betrifft alle Menschen fundamental. Einsparungen hier können Leib und Leben betreffen.



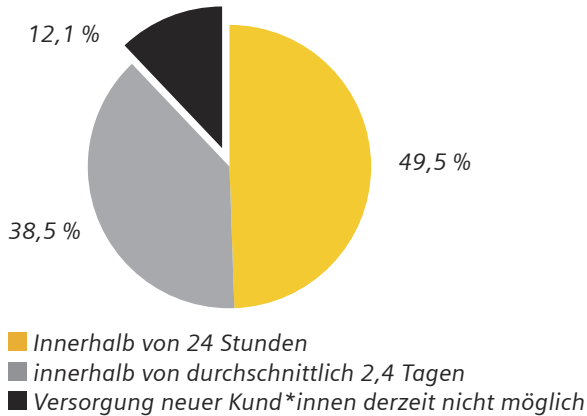
Ergebnisse der Befragung ambulanter Pflegedienste München 2024

Personalstruktur

- 68 Prozent weiblich
- 61 Prozent Migrationshintergrund
- Durchschnittliche Beschäftigung: 26 Stunden/Woche
- 36 Prozent anerkannte Pflegekräfte
- 10 Prozent Pflegehelfer 1-jährig
- 52 Prozent Pflegekräfte ohne Ausbildung

Befragungsergebnisse III: Versorgungssituation

Zeitraum bis zur Übernahme neuer Kund*innen nach Anfrage (n=91)

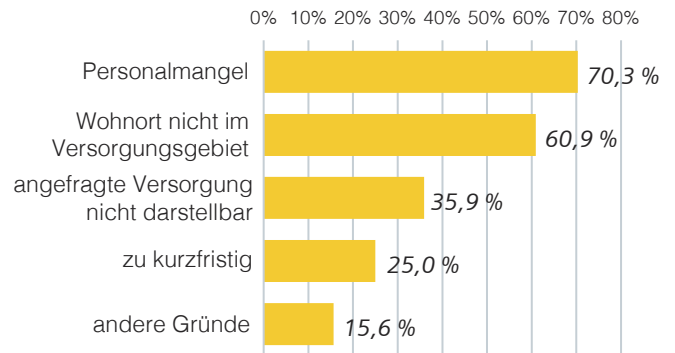


Absagen (n=88)

72,4 % der Dienste haben im Jahr 2023 Versorgungsanfragen abgelehnt, gemeinsam (geschätzt) 3.031 Absagen im Jahr 2023;

Gründe für die Absagen (n=64, Mehrfachnennungen)

Anteil an Diensten, die Versorgungsanfragen ablehnen mussten



(Grafik: Befragungsergebnisse ambulante Pflege; Quelle: Sozialreferat)

In den Pflegeheimen, wie in der ambulanten Pflege ist der Anteil der dreijährig ausgebildeten, qualifizierten Pflegekräfte bedauerlicher Weise niedrig. Das kann zu Qualitätsverlusten wie Hygienemängel, zu wenig Mobilisierung und Aktivierung führen.

Positiv ist, dass es mehr Angebote für Tagespflege gibt. In München stehen inzwischen über 500 Tagespflegeplätze durch unterschiedliche Anbieter, wie München Stift und andere, zur Verfügung. Es können einzelne Wochentage oder alle Werktag gebucht werden. Dieses Angebot entlastet die Angehörigen und bietet den Pflegebedürftigen Versorgung und Aktivierung.

Größer geworden ist auch das Angebot an neuen Versorgungskonzepten wie ambulant betreute Wohngemeinschaften oder Pflege-Gemeinschaften. Zu all diesen Angeboten und der Finanzierung kann man sich in München in den Alten- und Service-Zentren (ASZ) in jedem Stadtbezirk informieren oder bei Fachstellen, z. B. der Diakonie sowie auf verschiedenen Webseiten wie <https://t1p.de/Pflege-Versorgung>

Sehr knapp ist in München leider das Angebot an Kurzzeitpflegeplätzen. Es stehen insgesamt nur

ca. 80 Plätze zur Verfügung. Kurzzeitpflegeplätze werden oft dringend gesucht, wenn sich Menschen nach einer Entlassung aus dem Krankenhaus nicht mehr oder noch nicht selbst versorgen können.

Generell ist die Rundum-Pflege für Angehörige eine große körperliche und psychische Belastung. Umso schlimmer ist es, wenn die Angehörigen selbst krank werden und keine Entlastung finden und auch nicht Urlaub machen können.

Ohne Pflegekräfte mit Migrationshintergrund bzw. aus vielen anderen Ländern, würde die Versorgung sowohl von Menschen in den Krankenhäusern als auch in den Pflegeheimen und in der ambulanten Pflege zusammenbrechen. In der ambulanten Pflege haben mehr als 60 Prozent der Pflegenden einen Migrationshintergrund. Völlig unverständlich ist es deshalb, dass immer wieder Auszubildende und Pflegenden abgeschoben werden.

Die meisten älteren Menschen wollen möglichst lange in ihren eigenen Wohnungen bleiben. Um fit

zu bleiben, sind körperliche und geistige Aktivitäten besonders wichtig. Es gibt viele Angebote dafür in München, auch viele kostengünstige: In jedem Stadtbezirk bieten die ASZ altersentsprechende

„... Viele Regionen in Bayern sind seit Jahren zunehmend schlecht hausärztlich und fachärztlich versorgt. Lange Wartezeiten sind die Folge. Knapp 41 Prozent aller Hausärzte waren 2024 60 Jahre oder älter. Wenn sie in den nächsten Jahren ausscheiden, wird sich die Situation weiter verschärfen. ...“

Der Seniorenbeirat hat in seiner Dezember-Sitzung Anträge an den Stadtrat verabschiedet. Zusammengefasst lauten die Forderungen:

- Keine Kürzung der Mittel für die München Klinik.
- Aufrechterhaltung des Leistungsspektrums und Qualitätsniveaus der München Klinik, insbesondere der ambulanten und stationären Notfallversorgung, der Altersmedizin und Palliativversorgung.
- Gewährleistung einer adäquaten Nachsorge nach Entlassung aus dem Krankenhaus.
- Bereitstellung von Kurzzeitpflegeplätzen und Angeboten zur Übergangspflege in ausreichender Anzahl.
- Dem Abwärtstrend bei den vollstationären Pflegeplätzen entgegenwirken und neue bedarfsorientierte Versorgungsangebote schaffen.
- Verbesserung der haus- und fachärztlichen Versorgung in den äußeren Stadtbezirken, wie z. B. Freiam, Hasenberg und Milbertshofen.
- Mehr altersgerechte, kostengünstige und niedrighschwellige Angebote für Sport und Bewegung für Seniorinnen und Senioren!

Kurse an, auch die Gesundheitstreffe und die Senioren-Volkshochschule: Gymnastik, Tai-Chi, Yoga, Entspannungskurse, Rückentraining, Tischtennis, gemeinsame Spaziergänge, aber auch Sprachkurse, Spiele, Gedächtnistraining...

Alle alterstypischen Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lungenerkrankungen, Arthrose, Demenz oder Diabetes, führen häufig zu höherem Pflegebedarf und lassen sich positiv durch regelmäßige Bewegung beeinflussen. Laut einem OECD-Bericht von 2024 werden diese Potenziale im europäischen Vergleich in Deutschland besonders wenig genutzt.

Nach einer schweren Erkrankung oder einer Verletzung ist schnelle Aktivierung und Training besonders wichtig. In München gibt es dafür gute Angebote in vielen Krankenhäusern, aber auch in speziellen Tageskliniken, z. B. in der München Klinik Schwabing und Neuperlach. Die Rückmeldungen von vielen Senior*innen zeigen, dass dadurch der Gesundheitszustand schnell wieder verbessert werden kann.

Keinesfalls dürfen die derzeitigen Leistungen aus finanziellen Gründen gekürzt werden, weder die Leistungen der Pflegeversicherung noch die sozialen Angebote in der Stadt München und die Unterstützung für Pflegekräfte durch die Stadt.



Foto: Adobe Stock

Veranstaltungen – Der Seniorenbeirat in Aktion

Fachgespräch „Zukunft der Pflege“

Von Waltraud Kröner

Am 19. November 2025 hatte der Münchner Seniorenbeirat gemeinsam mit der Landesseniorenvertretung Bayern (LSVB) zu einem besonderen Plenum ins Neue Rathaus geladen. In einem Fachgespräch äußerten sich namhafte Referentinnen und Referenten zur „Zukunft der Pflege“. Dabei blieb auch die Sicht der Pflegekräfte oder der pflegenden Angehörigen nicht ausgespart.

Frau Dr. med. Ingrid Seyfarth-Metzger, Mitglied Seniorenbeirat und Vorsitzende Fachausschuss Gesundheit, Pflege und Sport, beließ es in ihrem Vortrag „Pflege-Notstand – wie kann die Versorgung gesichert werden?“ nicht dabei, umfangreiches Zahlenmaterial vorzustellen und Schlüsse daraus zu ziehen. Sie zeigte auch Lösungsschritte zur Sicherung der Versorgung auf. Ihr Vortrag kann über diesen Link angeschaut werden: <https://short-url.org/1lLmW>



(Foto: LSBV e.V., Thomas John)

Die gesamte Veranstaltung findet sich auf der Homepage der LSBV mit diesem Link: <https://2wp.de/MX>

Veranstaltungen – Der Seniorenbeirat in Aktion

„Einsamkeit schlägt aufs Herz! – Gemeinsam gut alt werden“

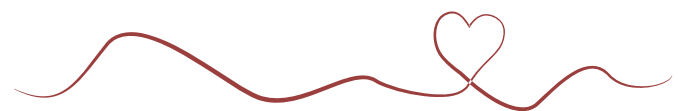
Von Elisabeth Robles Salgado

Das war Motto und Devise, mit der die Münchner Arbeitsgemeinschaft Gerontopsychiatrie (marge) am 21.10.2025 zu einem Aktionstag ins Alte Rathaus eingeladen hatte.

Der Seniorenbeirat war dabei und auf der „Piazza der Möglichkeiten“ mit einem Infostand vertreten. Es gab mehrere interessante Vorträge dazu, wie sich Einsamkeit auf Wohlbefinden und Gesundheit auswirkt. Begleitend konnten sich die Besucher*innen an den Infoständen ausführlich informieren und am Stand des Seniorenbeirats mit Seniorenvertreter*innen persönlich ins Gespräch kommen.



Foto: Elisabeth Robles Salgado



Hinweis:

In der dritten Ausgabe 2025 unserer Zeitung fragt eine der Referent*innen des Aktionstages, Dr. Laura Wehr, Kompetenzzentrum „Zukunft Alter“, wissenschaftliche Mitarbeiterin Katholische Stiftungshochschule München, nach dem spezifischen Risiko für ältere Menschen mit Migrationsgeschichte (WIR 03/2025, S. 4 ff.).

Homepage marge: <https://marge-muenchen.de/>

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen

Von Gerhard Endres

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen – vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland. Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein. In der BAGSO sind mehr als 120 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen, die von älteren Menschen getragen werden oder die sich für die Belange Älterer engagieren.

Es gibt vier Fachkommissionen

- Aktuelle Fragen der Seniorenpolitik
- Engagement und Partizipation
- Gesundheit und Pflege
- Digitalisierung

Neue Broschüren

(auch online downloadbar)

- Ratgeber „Entlastung der Seele“
- Handreichung: „Altenarbeit in Kommunen“ (aktualisiert)



Man kann sich den Newsletter bestellen!

0228-249993-0, kontakt@bagso.de, <https://www.bagso.de>

Neue Öffnungszeiten – der Gesundheitsladen München e.V.

Von Waltraud Kröner

Mo, Mi, Do, Fr	10 - 13 Uhr
Mo	16 - 19 Uhr
Di	Geschlossen

Astallerstr. 14
80339 München
Telefon 089 - 77 25 65
E-Mail mail@gl-m.de
www.gl-m.de



Außerdem: Über vier Jahrzehnte lang engagierte sich der ehemalige Geschäftsführer Peter Friemelt unermüdlich, besonders auch für die Interessen älterer Patient*innen. Er setzte sich für ein gutes, solidarisches Gesundheitswesen ein. Zwischen Seniorenbeirat und Gesundheitsladen besteht seit Jahren eine fruchtbare Kooperation.

(Quelle: 10.02.2026, Rathaus Umschau 27 / 2026)

Bürgermeisterin Verena Dietl überreicht Peter Friemelt die Medaille „München leuchtet“ in Bronze.
(Foto: Michael Nagy/Presseamt)



„Das ist
mein ASZ“



Alten- und Service-Zentrum



Foto aus der ASZ-Öffentlichkeitsarbeit

„Begegnung, Bereicherung, Freude, Freundinnen,
Entspannung, Information, Austausch, Teilhabe.“



Foto aus der ASZ-Öffentlichkeitsarbeit

„Mein schönstes Erlebnis ist, dass ich noch
gebraucht werde und solange ich noch lebe,
hier daheim sein darf. Danke für Alles.“



Foto aus der ASZ-Öffentlichkeitsarbeit

„Dass, wenn man dringend Hilfe braucht,
immer jemand da ist, der mit Rat und Tat
zur Seite steht, wenn man Kummer und
Sorgen hat.“



Foto: Robles Salgado

„Das ASZ ist für mich Sport, Gemein-
schaft und Freude beim Arbeiten.“



Foto: Robles Salgado



Foto aus der ASZ-Öffentlichkeitsarbeit



Seniorenbeirat
der Landeshauptstadt München

Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München
Burgstraße 4, 1. Stock
80331 München
<https://seniorenbeirat.muenchen.de>