



Informationen für Senioren Gemeinde Straßlach-Dingharting

Wo finde ich was?





Inhaltsverzeichnis

Nr.	Thema	Seite
1.	Vorwort des Bürgermeisters	3
2.	Vorwort der Seniorenbeauftragten	4
3.	Sport und Bewegung	5
4.	Möglichkeit zum Austausch und zur Geselligkeit	8
5.	Kirchengemeinden	8
6.	Informationsveranstaltungen und Weiterbildung	9
7.	Neue Medien	9
8.	Beratungsangebote zur Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	10
9.	Fußpflege	12
10.	Frisör (mobiler Service)	12
11.	Adressen Fahrdienste – Taxi Unternehmen	13
12.	Lebensmittellieferservice	13
13.	Ärztliche Versorgung	14
14.	Kliniken in der Umgebung	15
15.	Apotheken	15
16.	Notrufe	16
17.	Sozialpsychiatrischer Dienst	16
18.	Physiotherapie / Osteopathie	17
19.	Ergotherapie	17
20.	Logopädie	18
21.	Adressen Hausnotrufe	19
22.	Ambulante Pflegedienste	20
23.	Tagesresidenzen	21
24.	Angebote für Menschen mit Demenz	22
25.	Wohnen für Hilfe	24
26.	Vermittlung von 24 Stunden- Haushaltshilfen/ Pflegekräfte	24
27.	Seniorenfachberatung im Landratsamt München	25
28.	Fachstelle für pflegende Angehörige Landkreis München	26
29.	Hospize und Hospizvereine	27
30.	Wohnraumberatung / Wohnraumanpassung im Alter	28
31.	Soziales und Unterstützung	29
32.	Helfende Hände	30
33.	Hinweise und Haftungsausschluss	31



1. Vorwort des Bürgermeisters

Liebe Seniorinnen und Senioren aus Straßlach-Dingharting,

älter werden und dabei unabhängig bleiben – das wünschen wir uns alle. Damit das auch lange so bleibt, stellen sich mit zunehmendem Alter eine Reihe von Fragen. Wer kann mich beraten? An wen kann ich mich wenden für praktische Hilfen im Alltag? Wie kann ich die häusliche Pflege organisieren?

Manchmal sind es die ganz kleinen Dinge im Leben, die unseren Alltag erleichtern oder verbessern. Besonders hilfreich ist sicherlich ein solides Netzwerk von familiären und professionelle Hilfen in allen Lebenslagen. Unsere neue Seniorenbeauftragte Gisela Lengersdorf ist für Sie da und unterstützt Sie in den allermeisten Fragen des Seniorenalltags.

Damit Sie einen umfassenden Überblick über die Angebote für Senioren in unserer Gemeinde und der näheren Umgebung bekommen, möchten ich Ihnen mit der vorliegenden Sammlung einen kleinen praktischen Leitfaden an die Hand geben und Sie ermutigen, alle Möglichkeiten zur selbstbestimmten Gestaltung Ihres Alltags im Alter auszuschöpfen und hoffentlich unsere Hilfe und Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Das Leben hält vieles bereit für jeden einzelnen! Nutzen Sie daher bitte das umfassende Angebot.

Im Namen der Gemeinde Straßlach-Dingharting und persönlich wünsche ich Ihnen alles Gute.

Ihr

Hans Sienerth
1. Bürgermeister



2. Vorwort der Seniorenbeauftragten

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren!

In Händen halten Sie eine neue Version der Seniorenbrochure der Gemeinde Straßlach- Dingharting.

Sie soll Ihnen Hilfe und Orientierung sein, sich in Ihrer Gemeinde in den verschiedensten Bereichen zurechtzufinden. Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und wird nach und nach ergänzt und überarbeitet.

Seit Februar bin ich als Seniorenbeauftragte in der Gemeinde Straßlach/Dingharting tätig; eine Aufgabe, die ich mit großer Freude ausführe!

Ich möchte mich bei allen Seniorinnen und Senioren bedanken, die sich schon vertrauensvoll mit einem Wunsch oder Vorschlag an mich gewendet haben. Es ist schön zu sehen, dass wir auf dem Weg sind, ein gut funktionierendes Netzwerk zu gestalten.

Bei diesem Projekt stehen wir noch am Beginn; im Laufe der Zeit werden wir immer mehr ausbauen und neue Ideen umsetzen können. Es wäre schön, wenn sich noch viele Seniorinnen und Senioren an mich wenden; sei es um Hilfe zu bekommen, Wünsche anzubringen oder selber Hilfe zu leisten!

Ich freue mich über Ihren Anruf oder Ihre E-Mail!

Sie können mich immer mittwochs von 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr erreichen oder natürlich auch zu jeder anderen Zeit; ich melde mich so bald als möglich bei Ihnen.

Gisela Lengersdorf
Seniorenbeauftragte der Gemeinde Straßlach
Telefon: 0172-7192891
E-Mail: senioren@strasslach.de

Ich wünsche allen eine gute und vor allen Dingen gesunde Zeit und freue mich auf ein persönliches Kennenlernen!

Herzlichst

Gisela Lengersdorf



3. Sport und Bewegung

Wake up – Gymnastik	Mittwoch, 08.00 Uhr - 09.00 Uhr	Gymnastik-Raum im Bürgerhaus in Straßlach
Herzsport-Gruppe	Freitag, 09.15 Uhr - 11.00 Uhr	Halle & Gymnastik-Raum im Bürgerhaus in Straßlach
Aktiv & Gesund	Mittwoch, 18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Gymnastik-Raum im Bürgerhaus in Straßlach
Body-Fit	Dienstag, 18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Gymnastik-Raum im Bürgerhaus in Straßlach
Yoga für Anfängerinnen & Fortgeschrittene	Montag, 19.30 Uhr – 21.00 Uhr	Bürgersaal in Straßlach
Yoga für AnfängerInnen,	Dienstag, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr	Bürgersaal in Straßlach
Rücken stärken für jedermann	Mittwoch, von 19.00 Uhr - 20.00 Uhr (Ausnahme Schulferien)	Turnhalle der Grundschule Egling in Egling
Aerobic – Workout mit Flexibar	Montag, 11.00 Uhr – 12.00 Uhr	Grundschule Grünwald, Gymnastikraum in Grünwald
Aerobic	Montag und Freitag, 18.00 Uhr - 19.00 Uhr	Helmi-Mühlbauer-Halle in Grünwald
Gymnastik – Gym Fit	Montag, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr	Helmi-Mühlbauer-Halle in Grünwald
Gymnastik- Allerlei von Kopf bis Fuß	Dienstag, 09.30 Uhr - 10.30 Uhr	Freizeitpark, Spielhalle in Grünwald
Gymnastik- Body Fit	Mittwoch, 09.30 Uhr - 10.30 Uhr	Freizeitpark, Spielhalle in Grünwald
Gymnastik – Fit bis ins hohe Alter	Mittwoch, 19.00 Uhr - 20.15 Uhr	Freizeitpark, Spielhalle in Grünwald
Gymnastik – Fit in den Tagen/ 60 plus	Donnerstag, 09.00 Uhr - 10.00 Uhr	Helmi-Mühlbauer-Halle in Grünwald



Gymnastik – Fitness Gym	Freitag, 09.00 Uhr – 10.00 Uhr	Helmi-Mühlbauer-Halle in Grünwald
Nordic Walking – schnelles Tempo	Dienstag, 09.00 Uhr - 10.00 Uhr	Parkplatz Wertstoffhof in Grünwald
Nordic Walking – gemäßigtes Tempo	Freitag, 09.00 Uhr – 10.00 Uhr	Parkplatz Wertstoffhof in Grünwald
Qi Gong	Montag, 09.45 Uhr – 10.45 Uhr	Grundschule Ballettraum in Grünwald
Sanftes Fitnessstraining	Mittwoch, 09.30 Uhr - 10.30 Uhr	Freizeitpark, Aerobicraum in Grünwald
Tai Chi Chuan	Freitag, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr	Grundschule Ballettraum in Grünwald
Therapeutische Gymnastik	Donnerstag, 09.30 Uhr - 10.30 Uhr	Grundschule, Gymnastikraum in Grünwald
Yoga	Montag, 20.30 Uhr – 21.45 Uhr	Freizeitpark in Grünwald
Yoga	Mittwoch, 20.15 Uhr - 21.30 Uhr	Grundschule Ballettraum in Grünwald
Yoga	Freitag, 09.00 Uhr – 10.15 Uhr	Grundschule Ballettraum in Grünwald
Aqua-Aerobic	Montag, Mittwoch, 08.00 Uhr - 09.00 Uhr	Freizeitpark, Schwimmhalle in Grünwald
Aqua-Aerobic	Freitag 09.00 Uhr – 10.00 Uhr	Freizeitpark, Schwimmhalle in Grünwald
Aqua-Aerobic	Montag, 19.15 Uhr – 20.15 Uhr	Freizeitpark, Schwimmhalle in Grünwald
Pilates	Montag, 17.30 Uhr – 18.30 Uhr	Freizeitpark, Aerobicraum in Grünwald
Koronarsport	Mittwoch, 17.30 Uhr - 19.00 Uhr	Freizeitpark, Spielhalle in Grünwald



Auf der Homepage der örtlichen und umliegenden Sportvereine können Sie sich über deren Angebote informieren:

Sportverein Straßlach e.V.

Schulstraße 25
82064 Straßlach-Dingharting
E-Mail: info@sv-strasslach.de

Sportfreunde Egling e.V.

Rathausstraße 31 (Vereinsheim und Sportgelände)
82544 Egling
E-Mail: beierbeck@gmx.de

TSV Grünwald e.V.

Geschäftsstelle
Dr.-Max-Str. 20 (Eingang Ecke Keltenstraße)
82031 Grünwald

Telefon: 089 - 641 42 70
Telefax: 089 - 641 06 75
Email: info@tsv-gruenwald.de



4. Möglichkeit zum Austausch und zur Geselligkeit

NHS – Nachbarschaftshilfe Straßlach

Die Nachbarschaftshilfe Straßlach organisiert für Senioren mehrere Ausflüge im Jahr.

Kontakt: Herr Brendel

Telefon: 0175 – 4124 254

Kath. Frauengemeinschaft Dingharting

Veranstaltungen und Ausflüge werden auch von der Frauengemeinschaft Dingharting organisiert. Die Termine werden in den GemeindeNachrichten veröffentlicht. Auch Nichtmitglieder sind immer herzlich willkommen.

Kontakt: Helga Wieser

Telefon: 08170 - 8152

5. Kirchengemeinden

Katholisches Pfarramt Großdingharting St. Laurentius

Pfarrer Ivan Dagevic,
Fußsteinerstr. 6
82064 Straßlach-Dingharting
Pfarrbüro Telefon: 08170-234
Fax: 08170-997314

Pfarrer Telefon: 08170 - 998482

Evang.-Luth. Kirchengemeinde Ebenhausen

Pfarrerinnen Elke Stamm
Klosterstraße 26
82069 Hohenschäftlarn
Pfarrbüro Telefon: 08178 - 3743
Fax: 08178 - 955993

Pfarrerinnen Telefon: 08178 – 9979543



6. Informationsveranstaltungen und Weiterbildung

Denn örtlichen Veranstaltungskalender finden Sie auf der Homepage der Gemeinde Straßlach-Dingharting (www.strasslach-dingharting.de) und in den GemeindeNachrichten.

Diverse Angebote speziell für Senioren finden Sie in den Programmheften des Kreisbildungswerkes München (www.keb-muenchen.de) und den Volkshochschulen der vhs München Grünwald (<https://www.mvhs.de/programm/gruenwald.8199>) und vhs Pullach (www.vhs-pullach.de des Landkreises München).

7. Neue Medien

Broschüre „Nie zu alt fürs Internet“ (Broschüre des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend) 11018 Berlin
Servicetelefon: 030 - 201 791 30,
Email: poststelle@bmfsfj-bund.de-mail.de

Die Broschüre ist auch in unserer Seniorenberatungsstelle erhältlich.

Volkshochschule SüdOst im Landkreis München,
Telefon 089 - 4423860,
Email: info@vhs-suedost.de, www.vhs-suedost.de
(bietet zum Teil kostenfreie Themenabende an)

In der Gemeinde gibt es eine Liste von ehrenamtlichen Helfern, die sich bereit erklärt haben den Senioren aus der Gemeinde Smartphones, Tablets und auch bei Internetfragen zur Seite zu stehen und auch mal die neuen Medien benutzerfreundlich zu erklären. Bitte wenden Sie sich für die Kontakte an das Rathaus. Telefon 08170 - 93 00 0.



8. Beratungsangebote zur Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Das Betreuungsrecht

"Solange ich dazu noch in der Lage bin möchte ich selbst entscheiden, wer unter welchen Voraussetzungen und in welchem Umfang für mich tätig sein soll."

Wir alle können durch Krankheit, Unfall oder Alter in Situationen kommen, in denen wir selbst keine Entscheidungen mehr treffen können.

Sie haben die Möglichkeit, einer Vertrauensperson eine Vollmacht auszustellen, um sich vertreten zu lassen. Sollte keine geeignete Person zur Verfügung stehen, kann das Betreuungsgericht einen rechtlichen Betreuer für Sie bestellen. Dieser unterstützt Sie bei der Regelung Ihrer Angelegenheiten, soweit Sie sie nicht mehr selbständig erledigen können.

Unter rechtlicher Betreuung versteht man die gesetzliche Vertretung nach außen. Es handelt sich nicht um eine persönliche Betreuung im häuslichen, sozialen oder pflegerischen Bereich.

Das Betreuungsgericht

Beim Betreuungsgericht wird eine gesetzliche Betreuung angeregt und das Betreuungsverfahren durchgeführt. Endgültige Entscheidungen im Betreuungs- u. Unterbringungsverfahren werden ausschließlich durch das Gericht getroffen.

Wenn Sie eine **Betreuung anregen** möchten, können Sie dies entweder beim örtlich zuständigen Betreuungsgericht schriftlich erledigen oder Sie nehmen direkt mit dem Landratsamt München Kontakt auf.

Für den Landkreis München liegt die Zuständigkeit beim
Amtsgericht München
Abteilung für Betreuungssachen
Linprunstr. 22
80335 München



Die Betreuungsstelle

Das Landratsamt München berät Sie gerne:

- in allen Fragen des Betreuungsrechts
- zu den Voraussetzungen der Einleitung einer Betreuung
- zum Verlauf des Verfahrens
- bei der Auswahl eines Betreuers
- zum Thema (Vorsorge-)Vollmacht zur Vermeidung einer Betreuung
- bei der Erstellung einer Betreuungsverfügung

Innerhalb eines Betreuungsverfahrens unterstützt die Betreuungsstelle das Gericht bei der Prüfung, ob eine Betreuung erforderlich ist.

- Dazu spricht ein Mitarbeiter der Betreuungsstelle mit Ihnen, um Informationen zu Ihrer Lebenssituation zu erhalten.
- Sie werden in der Regel in Ihrem eigenen Umfeld persönlich angehört und können Ihre Wünsche und Vorstellungen äußern.
- Wenn Sie damit einverstanden sind sprechen wir z.B. mit Angehörigen und Hausarzt.
- Wann immer es möglich ist, versuchen wir eine rechtliche Betreuung zu vermeiden.
- Wir prüfen ob ggf. eine Vorsorgevollmacht erstellt werden kann.
- Nach Möglichkeit suchen wir nach anderen Hilfen, die evtl. eine Betreuung ersetzen könnten.
- Wir suchen nach einem geeigneten Betreuer, vorrangig aus dem Kreis der Angehörigen.

Darüber hinaus können Sie beim Landratsamt München Ihre Unterschrift auf der (Vorsorge-)Vollmacht öffentlich beglaubigen lassen.

Wichtig zu wissen: Entgegen einer verbreiteten Meinung haben auch Eheleute untereinander sowie Verwandte ersten Grades (Eltern oder Kinder) kein automatisches Vertretungsrecht gegenüber einer volljährigen Person. Zur Vertretung bedarf auch dieser Personenkreis einer rechtswirksamen Legitimation (Vollmacht, Betreuerausweis).

Zum Thema Patientenverfügung erhalten Sie bei uns nur allgemeine Informationen. Für eine medizinische Beratung wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt.



9. Fußpflege

Medizinische Fußpflege

Dr. med. Lieselotte Weigl-Heider
Dr. med. Frank Oberthür
Tölzer Str. 1A
82031 Grünwald

Telefon 089 - 6415141

Mobilie Fußpflege:

Antonella Scandaliato
bei
Dr. Barbara Berling
Schloßstr. 21
82031 Grünwald

Telefon 01577 – 0351811

E-Mail: nellasca70@gmail.com

10. Frisör (mobiler Service)

Brigitte Runge
Bodenschneidstr. 2
82031 Grünwald
Telefon 0175 - 43 42 087



11. Adressen Fahrdienste – Taxiunternehmen

Taxi Bavaria mit Sitz an der Großhesseloher Brücke Telefon: 089 - 649649980

Hans-Peter Sachenbacher aus Egling Telefon 08171 - 21130

Taxi München e.G. Telefon 089 - 21610

Taxi München Süd Sitz in Grünwald Telefon 089 - 25544220

Seit dem 01.07.2019 bietet die Gemeinde Straßlach-Dingharting speziell für Senioren oder für Menschen mit Behinderung (GdB ab 50 mit den Merkmalen aG, BI, TBI) die Taxi-Gutscheine an. Sie bezahlen eine Schutzgebühr von 2,00 € und erhalten einen Fahrtgutschein im Wert von 10,00 Euro. Diesen können Sie dann bei einem der Taxiunternehmen auf der Rückseite abgeben und verrechnen lassen.

Sprechen Sie die Mitarbeiter aus dem Rathaus an.

12. Lebensmittellieferservice

REWE Lieferservice

<https://shop.rewe.de/>

REAL Lieferservice

<https://www.real.de/lebensmittelshop/>



13. Ärztliche Versorgung

Dr. Kristina Vogel	Allgemein, Internistin	Mittelweg 3a in Straßlach	08170 - 7133	barrierefreier Zugang
Dr. Heidemarie Vogel	Allgemein	Mittelweg 3a in Straßlach	08170 - 7133	barrierefreier Zugang
Dr. Elke Kirchinger	Allgemein	Grünwalder Straße 5 in Straßlach	08170 - 997975 0	barrierefreier Zugang
Dr. Klaus – Ulrich Schmidt	Allgemein	Grünwalder Straße 5 in Straßlach	08170 - 9979750	barrierefreier Zugang
Dr. Stefanie Schäflein- Thompson	Gynäkolog in	Grünwalder Straße 5 in Straßlach	08170 - 9987730	barrierefreier Zugang
Dr. Meike Maehle	Neurologin	Grünwalder Straße 5 in Straßlach	08170 - 9979750	barrierefreier Zugang
Dr. Bernd Salamon	Zahnarzt	Grünwalder Straße 5 in Straßlach	08170 - 9987887	barrierefreier Zugang
Dr. Anna Paukner	Zahnarzt	Deigstettner Straße 1a in Großdingharting	08170 - 8180	barrierefreier Zugang
Dr. Darius Dragolea	Zahnarzt	Deigstettner Straße 1a in Großdingharting	08170 - 8180	barrierefreier Zugang



14. Kliniken in der Umgebung

Krankenhaus Wolfratshausen
Moosbauerweg 5
82515 Wolfratshausen

Telefon: 08171 - 750

Krankenhaus Starnberg
Oßwaldstraße 1
82319 Starnberg

Telefon: 08151 - 180

Krankenhaus München Harlaching
Sanatoriumspl. 2
81545 München

Telefon: 089 - 62100

15. Apotheken

Marienstern-Apotheke Straßlach e.K.

Grünwalder Str. 5
82064 Straßlach-Dingharting
Telefon: 08170 - 9988442

Öffnungszeiten:

Montag 08:30–18:00
Dienstag 08:30–18:00
Mittwoch 08:30–18:00
Donnerstag 08:30–18:00
Freitag 08:30–18:00
Samstag 08:30–12:30
Sonntag Geschlossen

Notdienst-Apotheke

Telefon: 0800 - 00 22 833



16. Notrufe:

Polizeiinotruf **110**
Polizeiinspektion 32 (Grünwald) 089 - 641440

Feuerwehrnotruf: **112**
Feuerwehreinsatzzentrale
des Landkreises München 089 - 66 2023

17. Sozialpsychiatrischer Dienst

Sozialpsychiatrischer Dienst Ottobrunn

Ludwig-Thoma-Straße 46

85521 Ottobrunn

Tel. 089 - 605054

ab 16 Uhr: 0180 - 655 3000 (ein Anruf kostet 20 Cent aus dem Festnetz, 60 Cent aus dem Mobilnetz)

Fax 089 - 605012

Die Sozialpsychiatrischen Dienste haben die Aufgabe seelisch erkrankte Menschen in ihrer gewohnten Umgebung zu beraten und zu unterstützen. Ziele sind eine weitest gehende Gesundheit zu ermöglichen und ein Höchstmaß an Selbständigkeit und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu erhalten oder zu erreichen.

Kostenlose Hilfe, Prävention und Nachsorge bei seelischen Belastungen, Krisen, psychischen Krankheiten – Gerontopsychiatrie.

Mo. bis Fr. 9.00 bis 16.00 Uhr und nach Vereinbarung
(telefonische Voranmeldung erbeten)

Betreutes Einzelwohnen: Tel. 089 - 60 50 54,

Tagesstätte: Mo. bis Fr. 9.00 bis 16.00 Uhr, Tel. 089 - 60 50 5



18. Physiotherapie / Osteopathie

Reha Plus Straßlach
Grünwalderstraße 3
82064 Straßlach

Tel. 08170 - 9959800

Physiotherapie / Praxis / Hausbesuche / Alltagsassistenz

Mitterstraßweg 17
82064 Straßlach

Mobil: 0162 - 436 12 71
Festnetz: 08170 - 59 49 99 1

19. Ergotherapie

Frau Anke Anklam-Hoffmann

Auf der Eierwiese 1
82031 Grünwald

Telefon: 089 - 69377722

Ergotherapiepraxis Hildegard Sprenger

Talanger 4A
82041 Oberhaching

Telefon: 089 - 61305310



Barbara Fischer

Haarkirchener Str. 19
82069 Schäftlarn

Telefon: 08178 - 7138

20. Logopädie

Familienpraxis Isartal

Grünwalder Str. 5,
82064 Straßlach-Dingharting

Telefon 08170 - 9979750

Gertraud Weidenbach

Joseph-Keilberth-Straße 16a
82031 Grünwald

Telefon: 089 - 4300356

Frau Petra Gauss

Rathausstraße 1,
82031 Grünwald

Telefon: 089 - 64249080



Frau Marion Reuther-Deichl

Waldstraße 15

82041 Oberhaching

Telefon: 089 - 269322

Logopädie Oberhaching

Karlstraße 17

82041 Oberhaching

Telefon: 089 - 63898866

Praxis für Sprachheiltherapie Regine Niesen

Josefstraße 9

82041 Oberhaching

Telefon: 089 - 67904920

21. Adressen Hausnotrufe

BRK Hausnotruf

Tel.: 089 - 23 73 275

Kosten: auf Anfrage

Malteser Hausnotruf

Dienststelle Taufkirchen

Tel.: 089 - 444 88 78 0

Kosten: auf Anfrage

Johanniter Hausnotruf

Tel.: 089 - 720 11 – 61

Fax: 089 - 720 11 – 29

Kosten: auf Anfrage



22. Ambulante Pflegedienste

RENAFAN GmbH Ambulante Pflege Solln	Frans-Hals-Straße 31 in München	089 - 28855330
Priseta Ambulanter Pflegedienst	Jägerweg 10/ EG in Ottobrunn	089 - 45453701
Ambulanter Pflegedienst Pflege mit Schwung	Leibnizstraße 1 in Ottobrunn	089 - 32210298
Caritas Sozialstation Hachinger Tal und Ottobrunn	Von-Stauffenberg-Straße 39 in Unterhaching	089 - 61452117
Diakoniewerk Hohenbrunn Pflegezentrum St. Michael	An der Ottosäule 2 in Ottobrunn	089 - 66069320
Ambulanter Pflegedienst Pfalz	Mozartstraße 62 in Ottobrunn	089 - 66592333
Privater Pflegedienst	Tölzer Straße 35 in Straßlach-Dingharting	08170 - 997995
A bis Z Pflegedienst GmbH	Tölzer Str. 1A in Grünwald	089 - 64955540
Individuelle Pflege Grünwald	Bavariafilmpl. 7 in Grünwald	0176 - 41251143
Maksima Pflegedienst GmbH - München, Pullach	Kirchpl. 9 in Pullach im Isartal	089 - 21565334
MK PflegeAgentur	Wendelsteinstraße 28 in Oberhaching	089 - 66653088
Isertaler Krankenpflege	Am Wiedenbauernfeld 12 in Baierbrunn	089 - 7937982
Karin Rastorfer - Ambulante parenterale Ernährungs- Schmerztherapie	Wörnbrunner Str. 40 in Oberhaching	0171 - 4493741
Münchner Hauspflege Ambulanter Pflegedienst	Kirchenstraße 7 A in Baierbrunn	



Iselts Pflegedienst	Lindenallee 10 in Oberhaching	089 - 66665639
Häusliche Krankenpflege Haesner	Köglweg 9 in Taufkirchen	089 - 66628813
Humania-Pflegedienst	St.-Alto-Straße 13 in Unterhaching	089 - 6118213
Ambulanter Pflegedienst BETY	Fasanenstraße 8 b in Unterhaching	089 - 55053755
Ambulantes Pflege team Seerose GmbH	Fasanenstraße 8 b in Unterhaching	089 - 66055517
SemFi Intensivpflegedienst GmbH	Münchner Str. 42 in Unterhaching	089 - 66599877
herz&hand 24h Pflege daheim	Ottobrunner Str. 28 in Unterhaching	089 - 88949134

23. Tagesresidenzen

Senioren Tagesresidenz Grünwald	Tölzer Straße 1a in Grünwald	089 - 6495554-0
---------------------------------	------------------------------	-----------------



24. Angebote für Menschen mit Demenz

Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V. Selbsthilfe Netzwerk Demenz	Hauptstraße 42, in Unterhaching	089 - 66 05 92 22
Betreuungsgruppe „Herbstwind“ für ältere Menschen mit Demenzerkrankung, mit psychischer Veränderung oder Vereinsamung in der Parkresidenz Helmine Held	Auf der Eierwiese 26 in Grünwald	089 - 6 41 450
Senioren Tagesresidenz Grünwald – Tagespflege	Tölzer Straße 1 a in Grünwald	089 - 64 95 55 94 40
Stiftung Kath. Alten- und Familienpflegewerk	Tobrukstraße 2 in Grünwald	089 - 90 42 04 70
Herbstwind-Gruppe der Alzheimer Gesellschaft Caritas Pflegeheim St. Rita	Innerer Stockweg 6 in Oberhaching	089 - 66 05 92 22
Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V.	Bahnhofplatz 3 in Oberhaching	089 - 66 0592 22
Diakonieverein Pullach e. V. Ambulante Pflege- und Demenzberatung		0176 - 84 17 96 06
Demenzhelfer-Vermittlung Familienzentrum Schäftlarn		08178 - 99 87 02
Sozialstation Hachinger Tal und Ottobrunn Caritas Dienste Landkreis München	Von-Stauffenberg-Straße 39 in Unterhaching	089 - 61 45 21 17



Herbstwind-Gruppe der
Alzheimer Gesellschaft
Landkreis München e. V.

Friedensplatz 3 in
Unterhaching

089 - 66 05 92 22

Selbsthilfegruppe für
Angehörige von Menschen
mit Demenz

Hauptstraße 42 in
Unterhaching

089 - 66 05-92 22



25. Wohnen für Hilfe

Im Rahmen des Angebotes „Wohnen für Hilfe“ können Studierende kostengünstig bei Senioren/-innen wohnen. Als Gegenleistung helfen sie den älteren Menschen, indem sie ihnen bei den Dingen des täglichen Lebens zur Hand gehen. Orientierungsrahmen für Wohnen für Hilfe 1m² Wohnfläche = 1 Stunde Hilfeleistung im Monat. Die vereinbarten Nebenkosten werden monatlich bezahlt.

Der Seniorentreff Neuhausen organisiert das Projekt „Wohnen für Hilfe“ sowohl für München Stadt als auch für den Landkreis.

Kontakt

Seniorentreff Neuhausen e.V.
Wohnen für Hilfe
Brigitte Tauer / Ursula Schneider-Savage
80634 München
Leonrodstr. 14b (U-Bahn Haltestelle U1 Rotkreuzplatz)

Tel.: 089 - 13928419 20
E-Mail: wfh@seniorentreff-neuhausen.de
www.seniorentreff-neuhausen.de

26. Vermittlung von 24 Stunden- Haushaltshilfen/ Pflegekräfte

Weil bei der Auswahl von Vermittlungsagenturen viele Kriterien zu beachten sind, findet eine Beratung zu dieser Thematik nur persönlich in unserer Beratungsstelle statt.

Weitere qualifizierte Informationen erhalten Sie auch unter:

Kontakt

Bundesagentur für Arbeit
Virtuelles Welcome Center
53123 Bonn
Villemombler Straße 76

Tel: 0228 - 7131313
Fax: 0228 - 713



27. Seniorenfachberatung im Landratsamt München

Seniorenhilfefachberatung

Kontakt

Ansprechpartnerin
Frau Wastl

Telefon: 089 - 6221-2248
Fax: 089 - 6221 44-2248
E-Mail: WastlM@lra-m.bayern.de

Seniorenberatung – aufsuchend
Ansprechpartnerin
Frau Weber

Telefon: 089 - 6221-1355
Fax: 089 - 6221 44-1355
E-Mail: WeberD@lra-m.bayern.de

Hier können Sie in allen Fragen bezüglich Senioren ab 60 Jahren Kontakt aufnehmen. Die beiden Ansprechpartnerinnen tätigen auf Anfrage auch Hausbesuche.

Weiterhin haben Sie durch unsere Zusammenarbeit mit der Fachstelle für pflegende Angehörige des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes die Möglichkeit, sich bei Fragen rund um die Erhaltung der Mobilität, der Pflege, zu Kranken- und Pflegekassenleistungen, zu Versorgungs- und Unterstützungsmöglichkeiten direkt an die Fachstelle zu wenden.

Es können auch Termine für Hausbesuche vereinbart werden und einmal monatlich findet im Rathaus Straßlach eine Außensprechstunde statt. Beachten Sie bitte unbedingt, dass dafür eine verbindliche Voranmeldung erforderlich ist.

Paritätischer Wohlfahrtsverband, Bezirksverband Oberbayern,
Ambulante Altenhilfe
Fachstelle für pflegende Angehörige Landkreis München

Telefon: 089 - 6221 2128



28. Fachstelle für pflegende Angehörige Landkreis München

Die Fachstelle für pflegende Angehörige Landkreis München bietet in Kooperation mit der Gemeinde Straßlach-Dingharting einmal monatlich eine **Außensprechstunde im Rathaus in Straßlach, Schulstr. 21**, an.

Inhalte der Gespräche sind sämtliche Fragen rund um die Themen **Pflege und Gesundheit** in jedem Alter. Es wird umfassend informiert und beraten u.a. über:

Beantragung eines Pflegegrades und Vorbereitung auf den MdK Termin, sowie Leistungen der Pflegeversicherung.

Entlastungsangebote wie Tagespflege, Kurzzeit- und Verhinderungspflege, sowie Wohnformen bei Pflegebedürftigkeit.

Möglichkeiten der häuslichen Versorgung (Pflegedienst, Essen auf Rädern, Hausnotruf, Fahrdienste, etc.)

Ute Sonnleitner

Dipl. Soz.- Päd.(FH)

PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband Bayern e.V.
Bezirksverband Oberbayern
Fachstelle für pflegende Angehörige Landkreis München
Mariahilfplatz 17
81541 München
Tel.: 089/ 6221 - 2164



29. Hospize und Hospizvereine

Hospizkreis Ottobrunn e. V. AHPB

85521 Ottobrunn
Putzbrunner Str. 11a

Tel.: 089 - 66 55 76 70
Fax: 089 - 66 55 76 72
E-mail: info@hospizkreis-ottobrunn.de
Internet: www.hospizkreis-ottobrunn.de

Domicilium e.V.

Holzkirchener Str. 3
83629 Weyarn

Tel.: 08020 - 90480
www.domicilium-weyarn.de

Hospizkreis im Landkreis Miesbach e. V.

83607 Holzkirchen
Krankenhausstr. 10

Tel.: 08024 - 47 79 85 5
Fax: 08024 - 47 79 85 4
E-mail: info@hospizkreis.de
Internet: www.hospizkreis.de

Ambulanter Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst im Caritaszentrum Taufkirchen

82024 Taufkirchen
Am Bahnsteig 14

Tel.: 089 - 96 05 17 0
Fax: 089 - 96 05 17 18
E-mail: Katja.Goudinoudis@caritasmuenchen.de
www.caritas-taufkirchen.de

Christophorus Hospiz-Verein im Ldk. Ebersberg e. V.

85560 Ebersberg
von-Scala-Straße 1

Tel.: 08092 - 25 69 85
Fax: 08092 - 25 68 27
E-mail: Hospizverein.Ebersberg@t-online.de
Internet: www.hospizverein-ebersberg.de



Hospizverein-Isartal e.V.

Postfach 129
82042 Pullach

Büro Pullach: Münchener Straße 9a, Untergeschoss

Tel: 089 - 890 83 631

Email: hospizverein-isartal@gmx.de

Im Haus der Begegnung Grünwald: Tobrukstr. 2,
an jedem 1. Donnerstag im Monat 14:30 – 16:30 Uhr

Palliativstation - am interdisziplinären Tumorzentrum, Klinikum München-Harlaching

Sanatoriumsplatz 2
81545 München

Tel.:089 - 62 10 28 49

Fax:089 - 62 10 28 51

30. Wohnraumberatung / Wohnungsanpassung im Alter

Körperliche und gesundheitliche Veränderungen im Alter führen unter anderem zu der Frage, ob die jetzige Wohnform noch passend ist. Qualifizierte Wohnberatung ist ein kostenloses Angebot, um dies zu prüfen.

Kontakt

Verein Stadtteilarbeit
Beratungsstelle Wohnen
Stadtteilarbeit e.V.
Aachener Straße 9
80804 München

Tel.: 089 - 357043-0



31. Soziales und Unterstützung

Malteser Sozial-Patenschaft

Erzdiözese München und Freising
Malteser Hilfsdienst
Bahnhofstraße 2a
82166 Gräfelfing
Tel. 089 - 8580800

Täglich eine warme Mahlzeit und ein sicheres Gefühl in den eigenen vier Wänden – für viele Menschen ist dies keine Selbstverständlichkeit.

Wer aufgrund von Alter, Krankheit oder Behinderung beeinträchtigt ist und sich nicht mehr selber versorgen kann, ist oft auf die Dienste von Hilfsorganisationen angewiesen. Doch die tägliche Belieferung mit einer warmen Mahlzeit oder den Hausnotruf mit Rauchmelder für schnelle Hilfe in Notsituationen können sich viele Menschen nicht leisten.

Mit der Malteser Sozial-Patenschaft soll erreicht werden, dass ältere, kranke und behinderte Menschen trotz persönlicher und finanzieller Not ein gesundes Mittagessen beziehen können bzw. in einer Notsituation mit dem Malteser Hausnotruf schnell und verlässlich Hilfe rufen können.

Einen Antrag stellen, können Menschen, die

- über 75 Jahre alt sind
- oder aufgrund von Krankheit oder Behinderung beeinträchtigt sind.

Außerdem muss mindestens eine der folgenden Voraussetzungen erfüllt sein:

- Die Person bezieht Sozialhilfe
 - Beziehungsweise: nach Abzug der Miete bleibt weniger als 550,00 € pro Monat zum Leben
 - Oder: die Person hat einen Berechtigungsschein der Tafel oder eine Sozialcard
- Anträge sind beim Malteser Hilfsdienst erhältlich. Hilfe bei der Antragstellung bekommen Sie auch in unserer Seniorenberatungsstelle.

KulturRaum München

ein Projekt des gemeinnützigen Vereins KulturRaum München e. V.
Zenettistr. 2
80337 München
Tel.: 089 - 55267183
www.kulturraum-muenchen.de

München mal kostenlos – Der KulturRaum München hat für Sie eine ganz besondere Übersicht erstellt: München, das sonst so teure Pflaster, bietet unzählige Veranstaltungen bei freiem Eintritt. Diese sind kostenlos für jeden, unabhängig davon, ob er bei uns als KulturGast registriert ist. In unserem Kalender finden Sie Konzerte, Theater, Filmvorführungen und vieles mehr. Da warten wahre Schätze auf Sie!



32. Helfende Hände

Gemeinde Straßlach-Dingharting
Seniorenbeauftragte Gisela Lengersdorf
Schulstraße 21
82064 Straßlach

Helfende Hände für Senioren gesucht

Sie möchten sich in Ihrer Gemeinde engagieren,

Sie möchten anderen etwas Gutes tun,

Sie möchten einen Beitrag für gutes Miteinander leisten, dann melden Sie sich!

Wie können Sie helfen?

- Hilfe im Haushalt
- Hilfe bei der Gartenarbeit
- Fahrdienste
- Besorgungen übernehmen
- Vorlesen, Gesellschaftsspiele
- Eigene Vorschläge: _____



Die Gemeinde freut sich über jeden der seinen bedürftigen Mitbürgern helfen möchte.

Senden Sie dieses Schreiben bitte ausgefüllt an die Gemeinde:

Ihre Kontaktdaten:

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

Telefonnummer: _____



33 . Hinweise und Haftungsausschluss

Die vorliegende Auflistung dient ausschließlich der Information und stellt keine Empfehlung des Vereins zur besonderen Eignung und Zuverlässigkeit der genannten Anbieter dar. Insbesondere werden damit auch keine tatsächlichen Erfahrungen des Vereins mit den jeweiligen Anlaufstellen und Kontakten bekundet. Vielmehr handelt es sich um eine rein dokumentarische Sammlung, die weder Anspruch auf Vollständigkeit erhebt noch Gewähr für Richtigkeit, Aktualität und Ausgewogenheit bietet.

Der Verein übernimmt keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Verwendung der hier dargestellten Informationen ergeben. Er haftet bei allen Verweisen auf fremde Internetseiten, die außerhalb seines Verantwortungsbereiches liegen, nicht für deren Inhalte und insbesondere nicht für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung solcher Art dargebotener Informationen entstehen; hierfür haften allein die Anbieter der jeweiligen Seite, auf die verwiesen wurde. Auf die aktuelle oder künftige Gestaltung, die Inhalte oder Urheberschaft der Internetseiten hat der Verein keinerlei Einfluss und distanziert sich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten, die nach der Linksetzung verändert wurden.

Da wir aber in regelmäßigen Abständen die Sammlung ergänzen und aktualisieren wollen, würden wir uns freuen, wenn Sie uns Ihre persönlichen Erfahrungen mit Anbietern und Anlaufstellen mitteilen.
Sie können uns dazu kontaktieren unter