



Guter Dinge:
Neue
Tagespflege

Lydia Staltner: Gegen Altersarmut • Fachstelle für pflegende Angehörige: Entlastung
Anmeldung: Kurse der Senioren-VHS gehen weiter • Malen erfüllt Bewohner*innen



LIEBE LESER*INNEN,

in der Öffentlichkeit werden Senioreneinrichtungen vor allem als Pflegeeinrichtungen wahrgenommen – umso mehr in den letzten zwei Jahren, in denen die Covid-Pandemie die Berichterstattung beherrschte. Doch bei aller Notwendigkeit einer professionellen Pflege und Betreuung, die wir tagtäglich rund um die Uhr leisten – viele Bewohner*innen unserer Häuser empfinden es als wichtiger, dass Leben stattfindet: Unterhaltung, Inspiration, Gemeinschaft, ja sogar Herausforderungen, damit nicht nur dem Leben mehr Jahre, sondern den Jahren mehr Leben gegeben wird.

In dieser Ausgabe berichten wir deshalb gerade davon. Unsere Tagespflegen bieten Menschen, die tagsüber zu uns kommen, genau das. Auch die Münchner Volkshochschule, die in drei unserer Häuser Veranstaltungen anbietet, sind eine Möglichkeit, sich zu treffen, sich inspirieren zu lassen, dazuzulernen. Zu unserer Freude können auch andere kulturelle Aktivitäten wieder verstärkt werden.

Außerdem konnten wir im letzten Jahr ein zweites Haus mit schönen und geräumigen Balkonen ausstatten, die auch immobilen Bewohner*innen das Erlebnis von Vogelgezwitscher, Wind in den Bäumen und Sonne auf der Haut ermöglichen.

Leider ist all das nach wie vor nur in eingeschränktem Maß möglich. Doch die Lebensqualität hängt eng mit diesen Aktivitäten zusammen und deswegen sind sie uns auch besonders wichtig.

Viel Freude bei der Lektüre

Ihr
Siegfried Benker

INHALT

- 4 Panorama: Buchtipps u. a.
- 6 Fokus: Neue Tagespflege im Haus Heilig Geist
- 9 Portrait: Lydia Staltner
- 10 Wohnen und Pflege: Neu- und Umbauten, Kegelbahn u. a.
- 12 Kultur: Kurse der Senioren-VHS gehen weiter
- 14 Aktuell bei der MÜNCHENSTIFT:
Ausstellung u. a.
- 15 Veranstaltungen:
Vor Ort oder digital
- 16 Häuser
- 13 Impressum

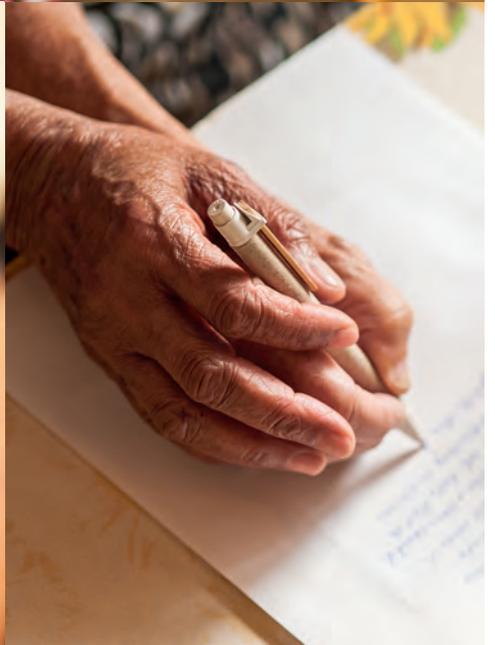
Mit Malen einen Ausblick
in die Ferne schaffen
(Seite 12)



Für die Ausstellung „WertArbeit“ (Haus an der Rümmanstraße, 2018) machte die Wiener Fotografin Andrea Altemüller die Vielfalt des Pflegealltags bei der MÜNCHENSTIFT in einzelnen Momentaufnahmen sichtbar (Seite 3).



HÄNDE
die bei der
MÜNCHENSTIFT
HELFEN



KUNST UND KEGEL

Über das farbenfrohe Motiv des Künstlers Romero Britto hätte sich Sigismund Jähnichen sehr gefreut. Der großzügige Spender der Kegelbahn „Alle Neune“ im Sendlinger Haus St. Josef mochte die Bilder des brasilianischen Künstlers

besonders gerne. Jetzt ziert es eine Wand des Kegelraums. Der Bewohner des Hauses am Luise-Kiesslbach-Platz ist inzwischen leider verstorben, die Kegelbahn bereitet dennoch allen große Freude (siehe Seite 10).



NEUE WOHNUNGEN FÜR MITARBEITENDE

Bis Ende 2026 entstehen über dem Parkplatz des MÜNCHENSTIFT-Hauses an der Rümmanstraße 56 Werkswohnungen. Dort sollen Pflegekräfte wohnen, die direkt nebeneinander arbeiten. „Wer in Zukunft keinen Wohnraum anbieten kann, wird große Schwierigkeiten haben, überhaupt noch Pflegepersonal zu motivieren, nach München zu ziehen“, so Geschäftsführer Siegfried Benker. Er hatte die Idee, hier neue Wege zu gehen.

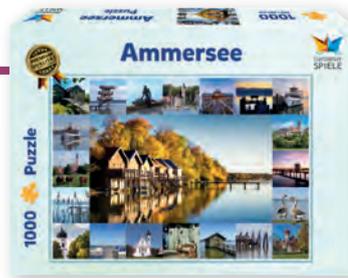


KREATIVITÄT IST TRUMPF.

Das Video „A Very Special Summer | Making-Of Modejournal 2020“ zeigt, mit wieviel Kreativität die Aktivitäten in den Häusern in schwierigen Zeiten fortgesetzt wurden (www.vimeo.com/muenchenstift).

WUSSTEN SIE SCHON?

In **6** der **9 MÜNCHENSTIFT-Häuser** gibt es flächendeckend WLAN.



SEE- UND PUZZLEFREUDEN

Bereits das „Starnberger See“-Puzzle des Starnberger Spiele Verlags hat Kinder und Erwachsene gleichermaßen begeistert. Das „Ammersee“-Puzzle setzt die Reihe fort in ihrer Kombination von Seemotiven, die die Stimmung und Atmosphäre des Sees im wahrsten Sinne des Wortes greifbar macht. Die detailreichen Motive laden zum genauen Betrachten ein, während sich spielend das Denkvermögen sowie die Konzentrations- und Lernfähigkeit verbessern. Denn wer regelmäßig mit 1.000 Teilen puzzelt, trainiert das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit. Puzzle „Ammersee“, 16,95 Euro, www.starnberger-spiele.de

KAISERSTUHL

In ihrem neuen Roman „Kaiserstuhl“ stellt Brigitte Glaser eine legendäre Champagnerflasche in den Mittelpunkt. Sie dient als Symbol der Freundschaft zwischen den Menschen beider Nachbarländer. Wie schon in ihren Romanen „Bühlerhöhe“ und „Rheinblick“ verhandelt Brigitte Glaser auf mitreißende Weise gelebte Zeitgeschichte. Ausgehend von dem 1962 geschlossenen Elysee-Vertrag, der als Meilenstein auf dem Weg zu einem vereinten Europa gilt, zeichnet Brigitte Glaser die von den Kriegsjahren geprägten Lebenswege Hennys und Pauls nach und lässt die europäische Verständigung lebendig werden. Erst die Aufarbeitung der Vergangenheit bringt den beiden ein neues Leben und eine neue Liebe. *Brigitte Glaser: Kaiserstuhl, Ullstein Buchverlage, 23 Euro.*

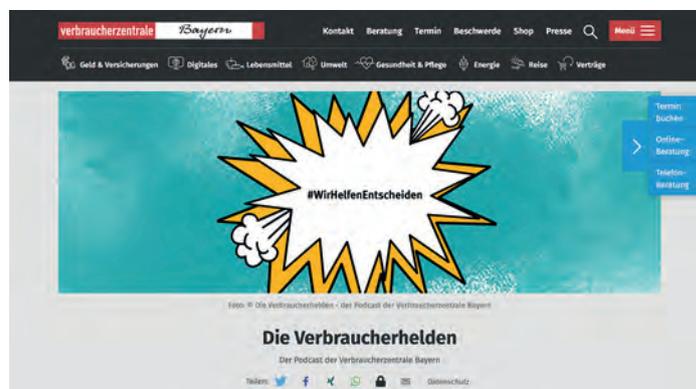
IM ALTER AKTIV UND KRÄFTIG BLEIBEN



Um bis ins hohe Alter fit und gesund zu bleiben, ist neben einem starken Herz-Kreislauf-System ein gut funktionierender Bewegungsapparat wichtig. Die Voraussetzung ist eine leistungsfähige Muskulatur. Mit steigendem Alter nehmen Muskelmasse und -kraft jedoch ab. Die Broschüre der Seniorenliga „Gesund und vital altern“ zeigt auf, wie man durch gezieltes Muskeltraining und einer muskelfreundlichen Ernährung dem Muskelabbau entgegenwirken und bis ins hohe Alter leistungsfähig bleiben kann. Neben Informationen zum Alterungsprozess der Muskulatur gibt es viele Tipps zum effektiven Muskeltraining und einer muskelfreundlichen Ernährung. *Broschüre: Deutsche Seniorenliga e.V., Heilsbachstraße 32 in 53123 Bonn. Umfassende Informationen mit einem Trainingsplan zum Herunterladen über die Website der Seniorenliga: www.muskelschwund-im-alter.de*

DIGITALES: VERBRAUCHERRECHTE GESTÄRKT

Seit Januar gibt es neue Regelungen für digitale Produkte. Wenn das E-Book, die App oder der Streamingdienst nicht richtig funktionieren, können sich Verbraucher*innen auf gesetzlich geregelte Gewährleistungsrechte berufen. „Nutzer können nun ausdrücklich eine Nachbesserung verlangen, den Preis mindern oder sogar den Vertrag beenden“, sagt Tatjana Halm, Juristin bei



der Verbraucherzentrale Bayern. Auch für digitale

Waren wie Smartphones, Navigationsgeräte oder

Smartwatches gelten neue Regelungen. Macht etwa die Software Probleme, wird es jetzt einfacher, klassische Käuferrechte durchzusetzen. *Weitere Tipps zum Thema gibt es in der Folge „Kenne deine Rechte – Garantie und Gewährleistung“ der Podcast-Reihe „Die Verbraucherhelden“. Zu finden bei allen gängigen Podcast-Anbietern (www.verbraucherzentrale-bayern.de/podcast-by).*

Eine gute Zeit

Im Neuhauser Haus Heilig Geist eröffnete im September 2021 eine zweite Tagespflege der MÜNCHENSTIFT. Pflegebedürftige, die zu Hause leben und tagsüber Unterstützung und Abwechslung wünschen, finden hier ein anregendes Umfeld.

TEXT MONICA FAUSS FOTOS BARBARA DONAUBAUER UND MÜNCHENSTIFT



Die Tagespflege im Haus Heilig Geist findet seit ihrer Eröffnung mit Bürgermeisterin Verena Dietl (Bild Mitte) und MÜNCHENSTIFT-Geschäftsführer Siegfried Benker (rechts) großen Anklang.

Nachdem meine Mutter nach einem Unfall letzten Sommer operiert wurde, verschlechterten sich ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten derart, dass sie nicht mehr Zuhause allein zurechtkam“, erzählt Stefan Vogel. Da der Sohn der 89-Jährigen berufstätig ist, musste eine Lösung gefunden werden. Anfangs kam er morgens und abends bei ihr vorbei, um das Essen herzurichten, ein Freund half immer

wieder aus. Doch schnell wurde klar, dass Liselotte Vogel mehr Hilfe brauchte. „Dadurch, dass die Demenz rasant voranschritt, wurde es immer schwieriger. Aber weder eine private Betreuungskraft zu Hause noch der Einzug in ein Pflegeheim kamen in Frage“, schilderte Stefan Vogel. Durch Zufall erfuhr er von der neuen Tagespflege im Haus Heilig Geist. Nach einem Schnuppertag war sofort klar, dass das genau das Richtige für

seine Mutter ist. „Die Menschen und Aktivitäten tun ihr gut. Wenn ich sie abhole, strahlt sie und ist guter Laune. Sie kann mir zwar nicht mehr erzählen, was sie genau gemacht hat, aber durch ihre Stimmung und Bemerkungen, weiß ich, dass es ihr gut gefallen hat.“

Unterschiedliche Anliegen

Wie Stefan Vogel geht es inzwischen vielen Angehörigen. Für die zuneh-



„Dass es meiner Mutter in der Tagespflege so gut geht, erleichtert mich sehr. Es war die beste Lösung. Während der drei Tage, an denen sie kommt, nimmt sie an vielen Aktivitäten teil und ist unter Menschen. Das fordert sie im positiven Sinne und fördert damit ihre Fähigkeiten und Wohlbefinden.“ (Stefan Vogel)

Liselotte Vogel genießt die Gesichtspflege der Tagespflege-Leiterin Sabine Herbrich (links) und das Spiel mit Pflegefachkraft Husein Hasanbasic (unten links). Nach einem abwechslungsreichen Tag holt ihr Sohn sie wieder ab (unten rechts).

zu Kräften zu kommen. „Die Angehörigen entlastet es sehr zu wissen, dass Ihre Partner*innen oder Eltern gut aufgehoben sind“, beobachtet Sabine Herbrich.

Ob lieber gemütlich oder anregend: für unterschiedliche Interessen oder Tageskonstitutionen werden in dem Wohn- und den zwei Ruheräumen sowie im großen Garten im Innenhof des Hauses viele Aktivitäten geboten. Dazu gehören Tierbesuche, Musiknachmittage, Kraft-Balance-Training, Qi Gong, Malen, Basteln, Handarbeiten, Puzzle, Lesen, Brotbacken, Gedächtnistraining, Kino oder Wellness mit Maniküre, Massagen und Maske. Auch Ausflüge stehen auf dem Programm. „Viele sind überrascht, wieviel wir hier anbieten“, freut sich Sabine Herbrich, die langjährige Erfahrungen



mende Zahl pflegebedürftiger Menschen müssen geeignete pflegerische Angebote entwickelt werden. Deshalb empfiehlt das Sozialreferat der Landeshauptstadt München den Ausbau solitärer Tagespflegeplätze, wie sie die Tagepflege im MÜNCHENSTIFT-Haus Heilig Geist es bereits jetzt bietet.

Vier Pflegefachkräfte und eine Betreuungsassistentin kümmern sich von 8 bis 17 Uhr um die derzeit 31 Gäste, der Jüngste 72 und die Älteste 91 Jahre alt. Viele kommen nur an bestimmten Tagen, der Donnerstag mit

16 Gästen ist am stärksten besucht. „Die Anmeldungen erfolgen über die Angehörigen, die über ein Angebot im Quartier froh sind“, erzählt Sabine Herbrich, Leitung der Tagespflege. Da die Grade der geistigen und körperlichen Einschränkungen variieren, insbesondere bei Demenz, sind die Angehörigen oft Tag und Nacht gefordert und stoßen irgendwann an ihre Grenzen. Ein entlastendes Umfeld für die Pflegebedürftigen ist dann eine gute Möglichkeit, Erledigungen zu machen, dem Beruf nachzugehen und auch wieder

bei der Hausinternen Tagesbetreuung mitbringt. „Gerade Corona hat viele Menschen einsam werden lassen, da tun ihnen diese Beschäftigungen unter Menschen gut.“

Anregendes und gemütliches Umfeld

Morgens um 8 Uhr erwartet Husein Hasanbasic die ersten Gäste, die meistens mit Taxis gebracht werden. „Nachdem die Mäntel abgelegt wurden und wer mag, seine Hausschuhe angezogen hat, machen wir den täglichen Corona-

test“, erzählt die Pflegefachkraft, die seit 2015 im Haus Heilig Geist, zuletzt in einem gerontopsychiatrischen Bereich, tätig ist. Zum Ankommen gibt es im Wohnzimmer Kaffee und Frühstück. Die Bestellungen für das Mittagessen, eine Auswahl verschiedener auch vegetarischer Menüs mit großem Bio-Anteil, werden dabei angeregt diskutiert. Wenn alle da sind, geht es los mit den ersten Aktivitäten. „Heute stand eine Stadtrundfahrt auf dem Programm, Richtung Zoo ging es mit dem Hausbus durch verschiedene Stadtteile mit einer kleinen Pause mit Kaffee und Kuchen am Nymphenburger Schloss“, so Hasanbasic. Ob Ausflug, Qi Gong oder Kraft-Balance-Training: Bis zum Mittagessen ist die Zeit schnell verfliegen. „Das Essen ist sehr beliebt und wird mit viel Appetit gegessen. Vielleicht macht das auch die Atmosphäre, in der sich unsere Gäste wohlfühlen.“ Wer mag, kann sich anschließend auf den Liegesesseln im Ruheraum ausruhen. Kaffee und Kuchen sorgen danach für die nötige Stärkung.



Die Mitarbeitenden der Tagespflege im Haus Heilig Geist gehen auf die individuelle Bedürfnisse und Tageskonstitution ihrer Gäste ein, die von ihren Angehörigen oder mit Taxis gebracht und wieder abgeholt werden.

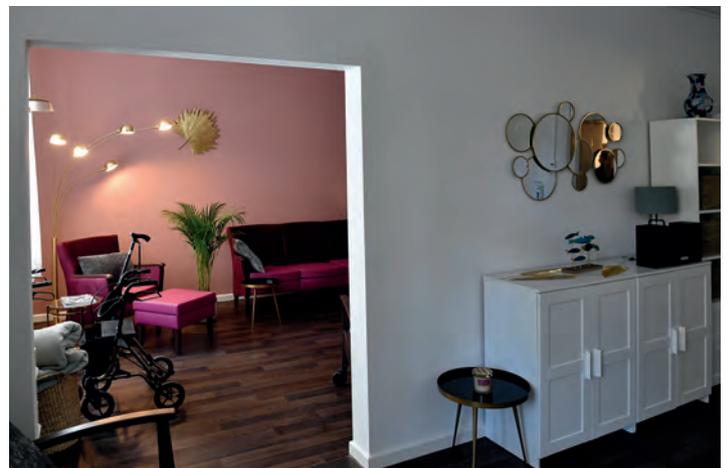
Weitere Bewegungsangebote, aber auch Kreatives wie Malen oder Basteln und sogar eine Singgruppe stehen an. Es gibt derzeit auch drei Bewohner, die begeistert Mensch-ärgere-dich-nicht miteinander spielen. Angebote von Ehrenamtlichen ergänzen das Spektrum, dazu gehören eine Yoga-

lehrerin, zwei Medizinstudenten, die sich mit den Gästen unterhalten, und ein langjähriger ehrenamtlicher Helfer, der alle 14 Tage vor Ort Brot, Pizza oder Plätzchen bäckt. Auch ein Kindergarten kommt regelmäßig an das Fenster oder in den Garten. Die eigenen Kompetenzen werden gefördert, das Selbstbewusstsein gestärkt, erzählt Husein Hasanbasic: „Wir erhalten sehr positive Rückmeldungen von den Angehörigen. Dadurch, dass unsere Gäste hier auch gefordert sind, sind sie ausgeglichener und können nachts besser schlafen.“

Die Schnuppertage am Freitag geben Einblick in die Tagespflege, die individuelle Situation und finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten werden bei einem Beratungsgespräch besprochen. Ab Pflegegrad 2 wird von den Kassen ein Teil der Kosten übernommen. ■



Bürgermeisterin Verena Dietl mit einem Gast der Tagespflege im Wohnzimmer (links). Die zwei Ruheräume (unten) bieten den Tagesgästen ein entspanntes Umfeld.



Helfen aus Dankbarkeit

Armen Rentner*innen zu helfen, hat sich Lydia Staltner vor 18 Jahren vorgenommen und gründete Lichtblick e.V. Zu den Menschen, die Hilfe erhalten, gehören auch Bewohner*innen der MÜNCHENSTIFT.

Wie entstand die Idee zu Lichtblick e.V.? Und wie hat sich die Situation seit 2003 geändert?

Ich beobachtete, wie eine alte Frau im Winter und Sommer immer den gleichen Wintermantel und die gleichen Schuhe trug. Zunächst wunderte ich mich, bis mir klar wurde, dass sie nichts anderes hatte. Ich erzählte daraufhin Freunden, dass ich etwas für alte Menschen machen wolle, um deren Not zu lindern. Sie fragten, warum ich mich nicht lieber für Kinder einsetzen wolle, aber ich blieb bei meiner Idee. Damals war Altersarmut noch kein Thema. Seitdem hat sich die Situation sehr verschärft. Menschen, die nach Deutschland kamen und 40 Jahre lang gearbeitet haben, kommen jetzt in Rente. Zudem steigen die Preise und das Rentenniveau sinkt. Viele haben nach Abzug der Miete weniger als die Grundsicherung. 2016 halfen wir 10.000 Menschen, heute sind es über 20.000. Täglich werden 5 bis 10 neue Anträge gestellt.

Wie helfen Sie konkret?

Nach genauer Prüfung erhalten die Menschen lebenslang Unterstützung, z. B. wenn mal das Geld für Medikamente oder eine Brille nicht reicht. Ein großes Thema sind Essensgut-

scheine. Unabhängig von diesen konkreten Hilfen, für die wir zur Abrechnung Belege brauchen, erhalten 80 Prozent von ihnen im Rahmen von Patenschaften monatlich 35 Euro. Das ist uns wichtig. Damit behalten sie ihre Würde, denn sie können frei darüber verfügen. Oft fehlt das Geld für eine Tasse Kaffee oder für ein kleines Geschenk an die Kinder oder Enkelkinder.

Wie schafft der Verein das alles?

Unsere erfahrenen Mitarbeiterinnen bearbeiten schnell und unbürokratisch die vielen Anträge, zudem helfen Ehrenamtliche bei Veranstaltungen, Wandergruppen, Kegelnachmittagen oder dem Heiligen Abend für etwa 30 einsame Menschen. Während Corona haben sie 14.000 Lebensmittelkisten direkt vor die Tür geliefert und 30.000 Masken verschickt.

Tun sich die Menschen schwer Hilfe anzunehmen?

Ich beobachte, dass von drei Menschen nur einer zum Amt geht. Hinzu kommt, dass es oft nur ein paar Euro sind, um aus der Bemessungsgrenze herauszufallen und für eine Reihe von Hilfen keine Berechtigung zu haben. Es gibt daher viele arme Menschen



ohne Grundsicherung. Einige Institutionen schicken mangels Geldes die Menschen zu uns. Manche Menschen haben richtig Angst zu kommen, fühlen sich danach aber in unserem Ladenbüro sehr wohl. Bei Bewohner*innen der MÜNCHENSTIFT erfolgt der Kontakt durch die Hausleitungen oder sie wenden sich direkt an uns.

Gibt es Ältere, die Sie besonders beeindruckt oder geprägt haben?

Meine Oma hat noch Kartoffeln gesammelt, bei uns wurde frisch gekocht und nur einmal wöchentlich Fleisch gegessen. Ich gehöre noch zur Generation, die selbst Milch beim Bäcker holte. Wenn man heute mit offenen Augen durch München geht, sieht man alte Menschen die Flaschen sammeln. Die alten Menschen haben unser schönes Land mit aufgebaut. Ich empfinde Dankbarkeit und möchte ihnen etwas zurückgeben.

GUT ZU WISSEN

Entlastung für pflegende Angehörige

Wenn Angehörige zu Hause gepflegt werden, erfordert dies von den Pflegenden viel Kraft und Zeit. Häufig sind sie noch berufstätig und haben kaum Freizeit für sich. Damit die häusliche Pflege mit Familie und Beruf gut vereinbar ist, stehen den Angehörigen Unterstützungs- und Entlastungsangebote zur Verfügung. Die Beantragung eines Pflegegrades ist die Voraussetzung für Finanzierungshilfen:

In einer **Tagespflege** werden Gäste stunden- oder tageweise versorgt und betreut. Sie erhalten ihre Mahlzeiten und Leistungen der Grundpflege. Demenzkranke, die unter einem gestörten Tag-Nacht-Rhythmus leiden, können zur Nachtpflege in einer Einrichtung untergebracht werden. Diese Leistung kann auch von einem ambulanten Dienst zu Hause erbracht werden. Für die Tages- und Nachtpflege steht Pflegebedürftigen ab Pflegegrad 2 ein zusätzlicher monatlicher Unterstützungsbetrag zu.

Eine **Verhinderungspflege** kann ebenfalls in Anspruch genommen werden. Sie kann durch einen ambulanten Dienst, Bekannte oder Verwandte erfolgen, auch bei der*dem Pflegebedürftigen zu Hause.

Falls wegen einer Krankheit, z. B. nach einem Krankenhausaufenthalt, die Versorgung nicht zu Hause möglich ist, kann auch eine **Kurzzeitpflege** in einer vollstationären Einrichtung beantragt werden.

Die Fachstelle für pflegende Angehörige unterstützt zusätzlich mit geschulten ehrenamtlichen Betreuungskräften.

Informationen: Fachstelle für pflegende Angehörige, Tel. (089) 62020-317

INMITTEN INTERESSANTER MENSCHEN UND TIERE

Eva Lynen liebt es, Vögel zu beobachten und sich um die Meer-schweinchen im Haus an der Rümmanstraße zu kümmern. Genauso liebt sie es, sich mit den Hochaltrigen unter den Bewohner*innen auszutauschen und von ihnen inspirieren zu lassen.

Jeden Morgen um 10 Uhr geht Eva Lynen zu den Meisen im Parkgarten des Hauses an der Rümmanstraße. „Um die Vögel zu beobachten, habe ich in einem Gebüsch Sonnenblumenkerne aufgehängt“, erzählt die 75-Jährige. „Eines Tages streckte ich den Arm mit einigen Kernen aus und eine Meise pickte sie mir direkt aus der Hand.“ Seitdem kommt die Meise jeden Tag auf ihre Hand. „Mindestens zweimal in der Woche füttere ich auch die Meerschweinchen. Im Sommer suche ich auf der Wiese nach Kräutern, das ist gleichzeitig eine gute Bückübung.“

Die Liebe zu Pflanzen und Tieren entwickelte Eva Lynen, die seit acht Jahren im „Wohnen mit Service“ des Hauses lebt, im Elternhaus mit großem Garten in Starnberg. Eva Lynen kam wegen ihres Berufs nach München. Nach einer Ausbildung als Kunsterzieherin sattelte sie zur Schwesternhelferin um und fand eine Stelle als medizinische Schreibkraft im Max-Planck-Institut für Psychiatrie, das nur ein paar Meter von dem MÜNCHENSTIFT-Haus entfernt liegt. Als sie mit 65 in Rente ging, wechselte sie von ihrer Werkswohnung in eine Wohnung der Senioreneinrichtung. Eva Lynen ist gerne unter Men-



schen: „Ich brauche Bewegung nach dem Mittagessen, daher helfe ich dem Serviceteam beim Abräumen.“ Da sie durch ihre frühere Arbeit mit dem PC vertraut war, übernahm sie als Vorsitzende des Heimbeirats auch die Erstellung der Protokolle. „Wir haben hier eine sehr gute Nachbarschaft“, freut sie sich. Besonders gerne unterhält sie sich mit den über 90-jährigen Bewohner*innen. Mit einer von ihnen verabredet sie sich regelmäßig zum Musizieren, sie an der Flöte, die 93-Jährige am Klavier. „Die Älteren sind Zeitzeugen. Man kann viel von ihnen lernen. Ich beobachte, dass sie oft bescheidener und toleranter sind als wir Jüngerer! Es sind so vitale Frauen!“

HURRA! DIE NEUE KEGELBAHN IST DA!



Die Freude ist groß, dass der Wunsch der Bewohner*innen erfüllt werden konnte. Die Kegelbahn des Hauses ist endlich in Betrieb, pandemiebedingt treffen sich nur die Bewohner*innen des Hauses St. Josef. Auch ein Faschings-Kegeln steht auf dem Programm (siehe auch Seite 4).

NEU- UND UMBAUTEN ERHÖHEN LEBENSQUALITÄT

Endlich ist es so weit. Im Dezember begann der Abbruch des Hauses an der Tauernstraße. In den kommenden drei Jahren wird an dieser Stelle ein



Abbruch des Hauses an der Tauernstraße

moderner Neubau errichtet. Dieser bietet neben stationärer Langzeitpflege auch eine Tagespflege, eine Kurzzeitpflege und eine Intensivpflege. Die Bewohner*innen können sich auf ein komfortables Haus mit großer Gartenanlage freuen.

Auch bei den Modernisierungen wurde eine weitere Etappe abgeschlossen. Was im MÜNCHENSTIFT-Haus St. Maria Ramersdorf seit drei Jahren Bewohner*innen und Mitarbeitende erfreut, wird nun auch im Alfons-Hoffmann-Haus wahr: So große Balkone wie Terrassen machen den Weg ins Freie leicht, auch für weniger mobile, bettlägerige Bewohner*innen. Auf jedem Stockwerk lädt nun ein überdachter Balkon dazu ein, draußen zu verweilen und auch mal den Sonnenuntergang zu genießen. Da die Balkone direkt an die Wohngruppenküche

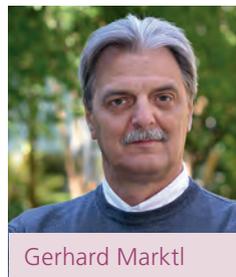


Die neuen Balkone bieten einen schönen Lebensraum im Freien

anschließen, können die Speisen draußen eingenommen werden. Der Bau der Balkone wurde mit einem Betrag von 250.000 Euro von der Stiftung Altenhilfe der Stadtsparkasse München bezuschusst.

UNSER TEAM

2.000 Mitarbeitende sind in den 13 MÜNCHENSTIFT-Häusern tätig. Mit ihrem Wissen und ihrer Zuwendung sorgen sie dafür, dass es den Bewohner*innen gut geht. Zum Beispiel Gerhard Markt (Abteilungsleitung Küchen/Einkauf):



Gerhard Markt

Seit wann sind Sie bei der MÜNCHENSTIFT?

Wie ging es los und was tun Sie?

1982 begann ich als Koch und wurde 1,5 Jahre später Küchenleiter. Seit 1997 betreue ich die Abteilung Küche/Einkauf in der Hauptverwaltung. Die Entwicklung des zentralen Speiseplans und Qualitätsmanagements, die Neuorganisation unseres Menü-Service sowie Neubauten und Generalsanierung gingen einher mit der Umstellung der Speisenverteilung vom Tablett- zum Schöpfsystem in den Wohngruppenküchen der Häuser. 2011 schloss ich eine Fortbildung zum Fachwirt für Seniorenpflege mit einer Prüfungsarbeit zur Reduzierung von Speisenresten ab. Mithilfe von Speisereste-Anlagen konn-

ten dabei in allen Häusern die Speisereste wesentlich reduziert werden. Der dadurch geschaffene finanzielle Spielraum ermöglichte den Einstieg in die nachhaltige Beschaffung von regionalen und biologischen Lebensmitteln. In den letzten sechs Jahren konnte der Anteil von Biolebensmitteln auf 30 Prozent gesteigert werden.

Wie sorgen Sie dafür, dass es den Bewohner*innen gut geht?

Im Gegensatz zum Fußball, wo die Wahrheit auf dem Platz liegt, werden wir Köche an dem gemessen, was auf den Tellern ist: schmackhaft, gesund, ausgewogen und den Bedarfen der Bewohner*innen entsprechend. Hier versuche ich mich mit Kreativität und

einem gesundem Bauchgefühl einzubringen. Um Menschen, die z. B. Kerne nicht mehr gut essen können, eine schmackhafte und gesunde Marmelade bieten zu können, haben wir auch eigene Lebensmittel entwickelt. Das über die Jahre veränderte Essverhalten einiger Bewohner*innen und Mitarbeitenden ist mit mehr vegetarischen Angeboten oder interkulturellen Speisen immer wieder eine Herausforderung.

Was ist Ihnen bei Ihrer Arbeit besonders wichtig?

Im Alltag den Humor bei all den Problemen und Schwierigkeiten nicht zu vergessen. Unterstützen und Motivieren der Kolleg*innen. Überzeugen und Vorleben sind ganz wichtig. Neues zu probieren und nach dem Scheitern den Mund abwischen und weiter machen.

Wie werden Sie unterstützt?

Durch das Vertrauen der Geschäftsführung und der Akzeptanz der Kolleg*innen in den Küchen sowie das Feedback der Kund*innen unseres Menü-Service.

MALEN TUT GUT

Gerade in Pandemiezeiten erhält das Malen eine besondere Bedeutung. Regelmäßig kommt die Künstlerin Roswitha Freitag in die Häuser und malt mit den Bewohner*innen verschiedener Wohn- und Pflegebereiche, seit kurzem auch mit den Gästen der neu eröffneten Tagespflege.

Wenn Katharina Sassenberg malt, dann findet sie Bilder für ihre große Liebe zu den Bergen. In ihrem Bild „Watzmann“ verbindet die 99-Jährige aus Penzberg damit auch Erinnerungen an ihren zweiten Mann, der diesen Berg einmal bestiegen hat. „Erst mit 97 Jahren begann Frau Sassenberg zu malen“, erzählt Roswitha Freitag. „Akribisch sitzt sie an jedem ihrer Bilder, denn jede Bergzacke muss stimmen.“ Katharina Sassenberg gehört zu einer Malgruppe des „Wohnen mit Service“ im Hans-Sieber-Haus, die sich während der Pandemie auf fünf Teilnehmende verkleinert hat, da Gruppen derzeit nicht bereichsübergreifend zusammenkommen können.



Watzmann (Katharina Sassenberg)

wahrnehmung.“ Der Malvormittag der Gruppe folgt einem festen Ablauf, nach dem Malen gibt es ein kleines gemeinsames Essen und am Ende liest ein Teilnehmer mit schauspielerischem Talent ein Märchen vor.

Einen Höhepunkt bilden die Jahresausstellungen mit Bildern von Bewohner*innen zwischen Weihnachten und Ostern in den Häusern. „Das ist für die Malenden



Sierra Nevada (Ruth Egerer)

Auch Ruth Egerer entdeckte vor acht Jahren das Malen in einer Malgruppe des „Wohnen mit Service“ im Haus St. Josef. Im Verlauf der Zeit fand sie zu Landschaftsmotiven. Als ehemalige Angestellte eines international tätigen Unternehmens richtet sich ihr Blick auch mal in die Toskana oder nach Korea. „Obwohl sie früher regelmäßig zeichnete, glaubte sie nicht daran, einmal malen zu können“, so Roswitha Freitag. Heute verzieren eingerahmte Fotos vieler Landschaftsbilder, die sie malte, ihren Wohnzimmerschrank.

Auch zu den Bewohner*innen des beschützenden Bereichs im Hans-Sieber-Haus kommt die Künstlerin regelmäßig. Angela Broll ist begeistert dabei. Vor allem Farben haben es ihr angetan. „Ihre Tochter erkennt Frau Broll leider nicht mehr, aber sie ist sehr vergnügt, lacht viel und hat viel Spaß am Malen“, erzählt Roswitha Freitag. „Sie malt ihre Empfindungen und Selbst-



Fernseher mit Bildstörung (Angela Broll)

sehr wichtig, denn sie fühlen sich dadurch bestätigt und wahrgenommen. Die Bilder dienen dabei auch dem Austausch miteinander und mit den Pflegekräften.“

BILDUNG FÜR SENIOR*INNEN TROTZ ALLER HINDERNISSE

Die Senioren-Volkshochschule bietet seit einigen Jahren Kurse in drei der MÜNCHENSTIFT-Häuser an. „Die Häuser sind einladend, die Atmosphäre ist offener und die Mitarbeitenden sind sehr engagiert“, erzählt Andrea Faragó, Leiterin der Senioren-Volkshochschule. Waren die Kurse z. B. zu Qi Gong, Politik, Literatur oder Englisch von Anfang an gut besucht, änderte sich das mit dem Lockdown im Jahr 2020, Interessierte aus der Nachbarschaft konnten leider nicht teilnehmen.

Petra Seidel aus dem Wohnbereich für neurologisch Erkrankte im Haus an der Effnerstraße besucht an jedem Wochentag die Kurse – von Englisch am Montag über Literatur, Politik und München bis zu Filmvorführungen mit Diskussion am Freitag. „Ich bin mit 67 Jahren jünger als die meisten Teilnehmenden“, erzählt sie. „Den Politikkurs finde ich besonders interessant, ebenso den Englischkurs, weil einige der Älteren im Ausland gelebt haben und viel erzählen können.“

„Das MVHS-Angebot bei uns im Haus ist eine tolle Idee. Es bietet die Möglichkeit, sich geistig zu beschäftigen und nach dem Berufsleben eine Verpflichtung einzugehen“, meint Hedwig Miyashita, die im „Wohnen mit Service“ des Hauses lebt. Sie besucht seit zwei Jahren den Politikkurs. Besprochen werden aktuelle Themen, von denen die Zeitungen berichten. „Der Dozent kann die Hintergründe sehr gut erklären und fragt immer, was wir das nächste Mal besprechen wollen.“ Auch Richard Schauer ist dabei. Der 93-Jährige interessiert sich seit seiner Jugend für politische Themen. „Mehr als



einen Kurs schaffe ich aber nicht, denn ich habe auch Physiotherapie, kaufe selbst ein und halte noch die Wohnung allein in Ordnung.“

„Seit dem Lockdown kommen leider nur noch wenige zum Politikkurs“, bedauert Hedwig Miyashita. Und ohne genügend Teilnehmer*innen musste sogar der Englischkurs ausfallen. Zusammen mit Petra Seidel hat sie sich daher vorgenommen, über die Hauszeitschrift die Werbetrommel zu rühren. „Wir erfahren viel Zuspruch von den Teilnehmenden, sind aber auch darauf angewiesen, dass das Programm weiter ins ganze Haus getragen wird“, so Andrea Faragó. „Nicht nur für Bewohner*innen, auch für Ehrenamtliche und Mitarbeitende ist es kostenlos. Das neue MVHS-Programm startet wieder ab März. Jede*r ist eingeladen mitzumachen!“



Petra Seidel (Neurobereich)

Sitzen im Alter



Muckenthaler
ERGONOMIE

Pacellstraße 5 · 80333 München · www.sitzen-im-alter.de

IMPRESSUM

HERAUSGEBER: MÜNCHENSTIFT GmbH, Gemeinnützige Gesellschaft der Landeshauptstadt, wohnen und pflegen in der Stadt München, Kirchseeoner Straße 3, 81669 München, Tel. (089) 62020-340, Fax -336
 VERLAG: VIOS Medien GmbH, Waldstr. 26, 82194 Gröbenzell, Tel. (08142) 667884, Fax (08142) 667885, info@vios-medien.de
 KONZEPTION: VIOS Medien GmbH, Carola Ostler und Monica Fauss
 REDAKTION: Christian Liesenhoff (MÜNCHENSTIFT, verantwortlich), Monica Fauss, Carola Ostler
 GESTALTUNG: Sabine Löffler
 ANZEIGEN: VIOS Medien GmbH
 DRUCK: Fink GmbH Druck und Verlag, Pfullingen
 Das MÜNCHENSTIFT Magazin erscheint viermal im Jahr und wird kostenlos verteilt.
 Auflage: 11.000 Exemplare
 Alle Rechte vorbehalten, März 2022





MUT DER GENERATIONEN

Die Ausstellung „Mut der Generationen. Lesbisches Selbstverständnis im Wandel der Zeit“, die seit letztem Jahr in den MÜNCHENSTIFT-Häusern zu sehen ist, geht auf Tour. Ab dem 3. März ist sie in der Stadtbibliothek Neuhausen der Öffentlichkeit zugänglich (siehe Interview unten). Anschließend wird sie in den Räumen des LeZ – Lesbisch-Queeres Zentrum München und in der Stadtbibliothek Giesing zu sehen sein. Die Ausstellungen werden von einem Veranstaltungsprogramm begleitet, das u.a. auf den Weltfrauentag am 8.3. und dem Tag der lesbischen Sichtbarkeit am 26.4. Bezug nimmt. ■



„WIR HABEN UNS GEFUNDEN“

Die Stadtbibliothek Neuhausen ist die erste externe Station der Ausstellung „Mut der Generationen“ (siehe oben). Viola Miltner (Leitung Stadtbibliothek Neuhausen) über die Zusammenarbeit mit der MÜNCHENSTIFT

Wie entstand die Kooperation zwischen Stadtbibliothek und MÜNCHENSTIFT?

Die Bücherhausdienste mit Bussen, die zu den MÜNCHENSTIFT-Häusern kommt, gibt es schon länger. 2019 fragte mich dann Michael Härteis von der Stabsstelle Vielfalt, ob wir Interesse an einem gemeinsamen Projekt hätten. Einige Bewohner*innen des Bürgerheims der MÜNCHENSTIFT nahmen an einer Schreibwerkstatt mit der Schriftstellerin Lena Gorelik teil, die älteste war fast 90 Jahre alt. Die Lesung fand dann in unserer Bibliothek statt und kam sehr gut an.



Viola Miltner

Münchner Stadtbibliothek und MEMORO e.V. veröffentlicht. Michael Härteis und ich sind aber danach weiter im Gespräch geblieben.

Wie vertiefte sich die Kooperation?

Der Austausch macht Spaß, denn wir haben uns so richtig gefunden. Viele Ältere kommen zu uns in die Bibliothek, ohne dass wir bisher ein spezielles Programm für sie hatten. Ich bin eine von fünf Programmbeauftragten, die Angebote zu Demokratie und Diversität in die Stadtbibliotheken bringt. Die MÜNCHENSTIFT ist sehr offen und auch bei dem Thema Vielfalt sehr gut aufgestellt. Daraus entstehen nun weitere gemeinsame Projekte. Wir werden in diesem Jahr die Ausstellungen „Mut der Generationen“ und „Regenbogenfamilien“ in mehreren Stadteilbibliotheken zeigen. Im Begleitprogramm werden z. B. die Ausstellungsmacherinnen ihr Konzept vorstellen, es werden Führungen in mehreren MÜNCHENSTIFT-Häusern zum Thema Diversität stattfinden, darüber hinaus Konzerte und Lesungen. ■



ONLINE

INFORMIERT BLEIBEN

Im MÜNCHENSTIFT Online-magazin finden Sie weitere Themen und hilfreiche Tipps: www.muenchenstift.de/magazin



FOLGEN SIE UNS

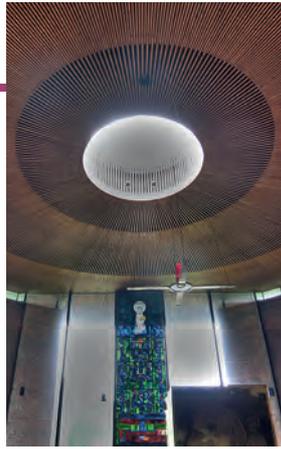
Auch wenn Sie nicht bei Facebook angemeldet sind, können Sie hier Aktuelles von der MÜNCHENSTIFT lesen: www.facebook.com/muenchenstift



**Vortrag im KiM-Kino
Vorstadtkultur
Haidhausen**

Hermann Wilhelm, Gründer und Leiter des Haidhausen-Museums, liest und erzählt über die ehemalige Zitherwerkstatt am Wiener Platz, die berühmte „Schützenliesl“, Feuerwerke und Feste auf der Praterinsel, eine Kraftmaschinenausstellung auf der Kohleninsel, Kasperltheater auf der Haidhauser Dult, Vorstadtleben im Spiegel von Groschenromanen und Karikaturen und die Entstehung der Haidhauser Vorstadtkinos. Die Schützenliesl war eine Münchner Kellnerin, und die Schützenliesel-Polka ist bis heute ein Ohrwurm.

Do., 31. März, 16 Uhr



**Stadtführung mit
Audiosystem
Parkstadt Bogenhausen**

Der Bau der Parkstadt Bogenhausen war richtungsweisend: Die erste größere Wohnanlage in München, die ab 1955 gebaut wurde, umfasst heute rund 2.000 Wohnungen. Die Pfarrkirche St. Johann von Capistran zählt zu den bedeutendsten Sakralbauten der Nachkriegszeit.

Fr., 13. Mai, 11 Uhr



**Zoom-Vortrag
Schloss Nymphenburg**

Als die bayerische Kurfürstin Henriette Adelaide 1662 Max Emanuel zur Welt brachte, machte ihr Kurfürst Ferdinand Maria ein fürstliches Geschenk: ein barockes Schloßchen vor den Toren Münchens. Für zwei Jahrhunderte wurde Nymphenburg zur Sommerresidenz der Wittelsbacher. Der virtuelle Rundgang zeigt den europäischen

Rang der bayerischen Kurfürsten und macht vertraut mit der barocken Kunst und dem bewegenden politischen Schicksal Bayerns vom 17. bis zum 19. Jahrhundert. Stationen der virtuellen Führung sind u.a. die „Schönheitengalerie“ des Porträtmalers Joseph Stieler und das Geburtszimmer König Ludwigs II.

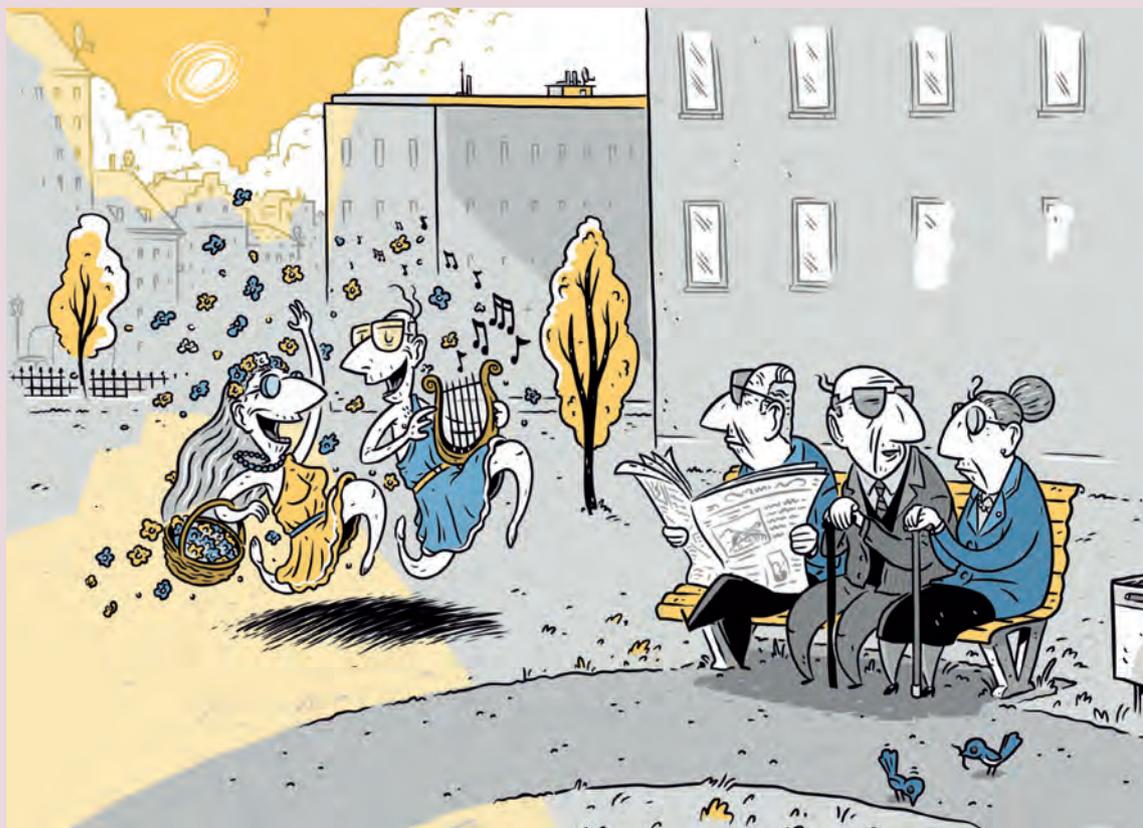
Mo., 16. Mai, 18 Uhr

**ANMELDUNG &
INFORMATION**

Tel. (089) 62020-340

Führungen und Vorträge, gemeinsames Essen, Ausflüge, Konzerte, Filme und Theater, Ausstellungs- und Museumsbesuche oder Kurse speziell für Hochaltrige – all das bieten Ihnen die Veranstaltungen der MÜNCHENSTIFT. Unter www.muenchenstift.de finden Sie weitere Informationen. Das aktuelle Programmheft können Sie auch kostenlos per Telefon bestellen.

ZU GUTER LETZT



Das könnten wir doch in die Seniorengymnastik einbauen.

DIE EINRICHTUNGEN DER MÜNCHENSTIFT GMBH



Allach-Untermenzing

AMD

Hans-Sieber-Haus
Manzostraße 105, 80997 München
Tel. (089) 14375-0, -230 (AMD)



Laim/Pasing

Alfons-Hoffmann-Haus
Agnes-Bernauer-Straße 185, 80687 München
Tel. (089) 546 47-0



Schwabing/Milbertshofen

Karl-Rudolf-Schulte-Haus
Leopoldstraße 261, 80807 München
Tel. (089) 356360-0



Bogenhausen

AMD

Haus an der Effnerstraße
Effnerstraße 76, 81925 München
Tel. (089) 99833-0, -230 (AMD)



Neuhausen

Haus Heilig Geist
Dom-Pedro-Platz 6, 80637 München
Tel. (089) 17904-0



Sendling

AMD

Haus St. Josef
Luise-Kiesselbach-Platz 2, 81377 München
Tel. (089) 74147-0, -230 (AMD)



Giesing

Haus St. Martin
St.-Martin-Straße 34, 81541 München
Tel. (089) 62020-0



Nymphenburg

Münchener Bürgerheim
Dall'Armstraße 46, 80638 München
Tel. (089) 15709-110



Zentrum

Mathildenstift
Mathildenstraße 3b, 80336 München
Tel. (089) 549156-55



Hadern

Margarete-von-Siemens-Haus
Heiglhofstraße 54, 81377 München
Tel. (089) 741550-0



Ramersdorf

Haus St. Maria Ramersdorf
St.-Martin-Straße 65, 81669 München
Tel. (089) 49055-0

Ambulanter Dienst (AMD)

In diesen Häusern befinden sich
AMD-Standorte:
Hans-Sieber-Haus
Haus an der Effnerstraße
Haus St. Josef
Haus an der Tauernstraße
Haus an der Rümmanstraße

Münchner Menü-Service

Tel. (089) 62020-378

Hauptverwaltung

Tel. (089) 62020-340
Kirchseeoner Straße 3, 81669 München
info@muenchenstift.de
www.muenchenstift.de

Fachstelle für pflegende Angehörige bei der MÜNCHENSTIFT

Tel. (089) 62020-308



Harlaching

AMD

Haus an der Tauernstraße
Tauernstraße 11, 81547 München
Tel. (089) 64255-0, -230 (AMD)



Schwabing

AMD

Haus an der Rümmanstraße
Rümmanstraße 60, 80804 München
Tel. (089) 30796-0, -230 (AMD)



MÜNCHENSTIFT