



Das tut gut:
Im Garten
tätig sein

Porträt: Kerstin Hummel • Programm: Ausstellungen und Konzerte

Gut für Angehörige: Tagespflege im Haus St. Josef • Tipps: Umzug in ein Pflegeheim



LIEBE LESER:INNEN,

im Hochsommer zeigt die Natur sich in ihrer ganzen Pracht. Wie schön ist es, jetzt draußen zu sein! Das tut einfach gut. Auf die positive Wirkung von Tieren und Pflanzen setzt auch das Konzept Green Care, das wir Ihnen in der Titelseite in diesem Heft vorstellen. Dabei hat die Natur einen festen Platz bei der Pflege und Betreuung unserer Bewohner:innen: etwa bei Gymnastik-Übungen im Freien, beim Gärtnern und Ernten oder bei der Vogelbeobachtung. Green Care kann nicht nur nachweislich das Wohlergehen der Menschen erhalten oder sogar verbessern, sondern passt außerdem hervorragend zu den Umwelt- und Nachhaltigkeitsbemühungen der MÜNCHENSTIFT.

Doch auch die schönsten Häuser mit den grünsten Gärten wären nichts ohne den täglichen Einsatz der Kolleg:innen, die dafür sorgen, dass Senior:innen sich bei uns

zu jedem Zeitpunkt gut aufgehoben und zuhause fühlen: Dazu gehören das Team der Tagespflege Sendling oder Markus Vogt, Hausmeister im Haus Heilig Geist, die wir Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen möchten.

Wie sie zu ihrer ganz besonderen Aufgabe kam, erzählt Kerstin Hummel. Die Mitarbeiterin des Christophorus Hospiz Vereins begleitet auch bei der MÜNCHENSTIFT Menschen in ihrer letzten Lebensphase und ist eine wichtige Stütze für viele Angehörige und Mitarbeitende.

Ich wünsche Ihnen viel Erkenntnisgewinn beim Lesen

Ihre
Renate Binder
Geschäftsführerin

INHALT

- 4 Panorama: Unterwasserfotografie, Christopher Street Day u. a.
- 6 Fokus: Green Care bei der MÜNCHENSTIFT
- 9 Porträt: Kerstin Hummel
- 10 Wohnen und Pflege: Tagespflege Sendling, Tipps zum Umzug in ein Pflegeheim u. a.
- 13 Kultur im Münchener Bürgerheim
- 14 Aktuell bei der MÜNCHENSTIFT: Balkantage u. a.
- 15 Veranstaltungen: Ausstellungen und Ausflüge
- 16 Häuser
- 2 Impressum

Die Ausstellungen der Bilder von Bewohner:innen sind sehr beliebt (siehe Seite 12, 13 und 14).



IMPRESSUM

HERAUSGEBER: MÜNCHENSTIFT GmbH, Gemeinnützige Gesellschaft der Stadt München, Kirchseeoner Straße 3, 81669 München, Tel. (089) 62020-340, info@muenchenstift.de
 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: Sautter GmbH, Reutlingen
 Das MÜNCHENSTIFT Magazin erscheint viermal im Jahr und wird kostenlos verteilt.
 Auflage: 11.000 Exemplare
 Alle Rechte vorbehalten,
 Juni 2024





Es grünt so
GRÜN
bei der
MÜNCHENSTIFT



RUF AUS DER TIEFE – UNTERWASSER-FOTOGRAFIEN VON JOACHIM TROLL



Fächerkoralle *Solenocaulon akalyx*

Der Kfz-Meister Joachim Troll (geb. 1955) erfüllte sich 1987 seinen Kindheitswunsch, in eine für einen Schwarzwälder völlig neue Welt vorzustoßen. Seitdem ging er in seiner Freizeit mit seiner Kamera in sämtlichen Weltmeeren auf die Jagd nach interessanten Motiven. Eine kleine Auswahl ist jetzt im Hans-Sieber-Haus zu sehen, zur Einführung durch Joachim Troll am 27. Juni um 15 Uhr lässt er die Besucher:innen an seinem „Unterwasserfieber“ teilhaben (Ausstellungsdauer: bis 19. August). Eine Reihe von Ausstellungen reist weiter durch die MÜNCHENSTIFT-Häuser. Hinweise zu einigen aktuellen Ausstellungen gibt es auf Seite 14. ■

Podcast

NACHHALTIGKEIT. Über die Zertifizierung mit dem Umweltmanagement-

System EMAS und den Umstieg auf nachhaltige Arbeitskleidung berichten MÜNCHENSTIFT-Mitarbeitende in zwei Podcasts des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus.



WUSSTEN SIE SCHON?

1332 Mitarbeitende der MÜNCHENSTIFT benutzen ein Deutschlandticket Job.

FEIERLICHE ERÖFFNUNG DES QUEER QUARTIER HERZOG*IN



Zur Einweihungsfeier des Queer Quartier Herzog*in für Münchner LGBTIQ*-Senior:innen hatte die Geschäftsführung der MÜNCHENSTIFT, Renate Binder, am 9. April eingeladen (Foto rechts). Die Aufsichtsratsvorsitzende und Bürgermeisterin Verena Dietl eröffnete das Frühlingsfest (Foto Mitte). Es bot Gelegenheit, das Wohnprojekt kennenzulernen und sich mit weiteren Akteur:innen der queeren Community und der Altenhilfe auszutauschen, auch mit der Sozialreferentin der Landeshauptstadt München Dorothee Schiwy (Foto links). ■

Fotos: Birgit Haubner, Marcus Schläp, MÜNCHENSTIFT, Joachim Troll



DER CSD IST FÜR ALLE DA

Auch in diesem Jahr nimmt die MÜNCHENSTIFT mit einem Info-Stand und eigenem Paradewagen am Christopher Street Day teil. Unter dem Motto „Vereint in Vielfalt – gemeinsam gegen Rechts“ ziehen Mitarbeitende am 22. Juni durch die Stadt und setzen ein Zeichen für Vielfalt. Das Besondere in diesem Jahr: interessierte Bewohner:innen können ganz bequem in Rikschas mitfeiern (siehe auch Ausstellung, Seite 14).

TRAUER VERSTEHEN UND EINFÜHLSAM BEGLEITEN



Das Leben ist eine Aneinanderreihung von Abschieden und zahlreichen Trauererfahrungen. Und obwohl wir so viel Trauer erfahren, haben wir wenig Worte dafür. Der Ratgeber „Trauernde begleiten. Trauer verstehen und Trauernde empathisch unterstützen“ informiert darüber, wie Trauer grundlegend funktioniert, auch wenn sie immer

individuell ist, wie man über Trauer sprechen und wie man Trauernde unterstützen kann.

Susanne Haller/Martina Reinalter: *Trauernde begleiten*. TRIAS Verlag, 2023, ISBN: 9783432116327, 22,99 Euro

GESCHAFFT! WILLKOMMEN NEUE FACHKRÄFTE



Im April haben 16 Auszubildende die dreijährige Pflegeausbildung bestanden, 15 von ihnen bleiben bei der MÜNCHENSTIFT. Die Absolventinnen (Foto von 2. v.l. nach rechts) Dior Thiam Nguer, Elzira Avasbekova, Eva Hendl und Rachael Wanjau haben die Ausbildung mit einem Einser-Schnitt abgeschlossen. Sie wurden von der Geschäftsführung Renate Binder (Foto ganz links) und der Personalleitung Gerhard Lappy (ganz rechts) geehrt und erhielten jeweils eine Prämie von 500 Euro sowie einen Tag Zusatzurlaub.

Anzeige

MEDIRENTA
CLASSIC



Beihilfe-anspruch?

Wir übernehmen Ihre Abrechnungen!

Vielen Beihilfeberechtigten wächst die umständliche Arbeit mit ihren Kranken- und Pflegekostenabrechnungen über den Kopf. Auch die Angehörigen sind damit häufig überfordert. Wer kann hier helfen?

Mit unserem Komplett-Service sind Privatversicherte, Beamte und deren Angehörige in besten Händen: Wir übernehmen für unsere Mandanten alle Vorgänge rund um die Krankenkostenabrechnungen, Pflege- und Gesundheitsaufwendungen.

Vertrauen Sie auf unsere Kompetenz und unsere Erfahrung aus 40 Jahren Tätigkeit als Beihilfeberater und zugelassener Rechtsdienstleister – bundesweit.

Rufen Sie uns an: 030 / 27 00 00

www.medirenta.de



Foto: alexia2011@stock.adobe.com

Beihilfe – leicht gemacht!

Mit der Kraft der Natur

Bei der zugewandten Pflege und Betreuung baut die MÜNCHENSTIFT auf das Green-Care-Konzept, das die seelische und körperliche Wirkung von Pflanzen und Tieren im Lebensalltag der Bewohner:innen und Gäste integriert. Hand in Hand geht damit der Umbau des Pflegeunternehmens weiter zu mehr Umwelt- und Klimaschutz.

TEXT MONICA FAUSS FOTOS MARCUS SCHLAF UND ARCHIV DER MÜNCHENSTIFT

Heute passt das Wetter, sodass es die Gäste der Tagespflege im Haus Heilig Geist in den Hausgarten hinauszieht. Die Artenschutzwiesen haben begonnen zu blühen, vor kurzem wurden neue Obstbäume gepflanzt, die bewässert werden müssen. Auch eine ideale Gelegenheit, die heutigen Qigong-

Übungen im Freien zu gestalten. „Unsere Gäste lieben die Natur und gehen bei schönem Wetter gerne raus“, erzählt Husein Hasanbasic. Der stellvertretende Leiter der Tagespflege freut sich, dass er sein Programm dadurch noch abwechslungsreicher und anregender gestalten kann und sich die Tagesgäste dabei richtig wohl

fühlen. „Es ist spürbar, wie sehr sie im Grünen entspannen“, so Hasanbasic.

Was ist Green Care?

Die gezielte Nutzung eines naturnahen Umfeldes, die Integration von Pflanzen und Tieren in der Pflege und Betreuung wird unter dem Begriff Green Care zusammengefasst. Wis-





Schon vor 10 Jahren führte das Alfons-Hoffmann-Haus als erstes bei der MÜNCHENSTIFT das Green-Care-Konzept ein, im Jahr 2021 erfolgte die Zertifizierung mit dem Umweltmanagementsystem EMAS. Heute sind Obstbäume und Naschhecken, bei denen die Bewohner:innen barrierefrei pflücken können, schon lange eingewachsen und die Hoch- und Kräuterbeete sowie das Treibhaus werden intensiv bepflanzt und geerntet. Insekten- und Bienenkästen runden den nachhaltigen Garten ab.

senschaftliche Studien untermauern, dass damit die Gesundheit, das Wohlergehen und die Lebensqualität der Menschen erhalten und sogar gesteigert werden können. Dieses aus der Landwirtschaft stammende Konzept und in sogenannten Green-Care-Farmen in Österreich und den Niederlanden erprobte Modell wird bei der MÜNCHENSTIFT seit vielen Jahren

praktiziert. 2014 startete als erstes das Alfons-Hoffmann-Haus, 2019 gefolgt vom Haus St. Martin als zweites Green-Care-Haus der MÜNCHENSTIFT mit dem Fokus auf demenziell Erkrankte im beschützenden Bereich. Auf der Erfahrungsbasis dieser beiden Häuser arbeiten heute alle Häuser mit Green-Care-Prinzipien. Die Außenbereiche wurden umgestaltet und ausge-

baut, damit individuell oder in Gruppenangeboten der Alltag in Kontakt mit Tieren und Pflanzen erlebt werden kann. Und auch in den Häusern des Selbstständigen Wohnens beteiligen sich die Bewohner:innen gerne an „grünen“ Aktivitäten.

Aktivitäten im Haus Heilig Geist

Den Bewohner:innen und den Gästen des Hauses Heilig Geist stehen viele Möglichkeiten offen, um von der Wirkung und Heilkraft der Natur zu profitieren. Der große Hausgarten wurde dafür ausgestattet und wird laufend weiter naturnah ausgebaut. Inmitten von Artenschutzwiesen und Hochbeeten (siehe Foto unten) wurde z. B. eine große Terrasse angelegt, auf der es oft Anlass zum Austausch und Genießen gibt. Wer es ruhiger mag, kann auf eine der Gartenbänke ausweichen und den in diesem Frühjahr angelegten Obstgarten bewundern (siehe Foto rechts unten). Auch eine Vogelstation, die mithilfe des Landesbundes für Vogelschutz errichtet wurde, lädt ein zum Beobachten. Wer aktiv werden will, dem bieten die Hochbeete und das neue Treibhaus, das mithilfe der Dr. Peter und Irmgard Schmucker Stiftung errichtet wurde, Gelegenheit zum Gärtnern und Ernten. Auch der alte Walnussbaum ist sehr beliebt und



Das Haus Heilig Geist baut auf die Möglichkeiten und Wirkung der Natur, um seinen Gästen und Bewohner:innen ein anregendes Umfeld zum Wohlfühlen zu bieten.



bietet Schatten für Qigong- oder Sitzgymnastikrunden (siehe Foto Seite 7). Mehrmals im Jahr kommen schließlich die Tiere von „Monis Farm“ zu Besuch – im Winter sogar in die Wohnbereiche und die Tagespflege. Je nach Laune und Interesse kann beobachtet, gestreichelt oder gefüttert werden. Ergänzt werden solche Angebote durch Spaziergänge und Reisen. In viele Häuser kommen zudem Tierthe-



Im Haus an der Rümmanstraße steht der große Hausgarten für viele Aktivitäten zur Verfügung. Neben dem Taubenhaus oder den geliebten Meerschweinchen bringen die Hunde einiger Bewohner:innen und Mitarbeitenden sowie der Besuch von Therapiehunden Anregungen und Freude in den Alltag.

rapeuten und Ehrenamtliche mit ihren Hunden, eigene Tiere werden ebenso gerne gesehen (siehe Foto oben).

Verzahnung mit Klimaengagement

Dass Natur- und Umweltorientierung im Haus dermaßen präsent ist, liegt auch an der Umweltpolitik der MÜNCHENSTIFT mit gezielten Umwelt- und Klimamaßnahmen für die Klimaneutralität. Das Haus Heilig Geist wurde dafür mit dem europäischen Umweltmanagementsystem EMAS (Eco Management and Audit Scheme) zertifiziert, das Klima- und Umweltschutz in alle Hausprozesse integriert. Die Förderung des Umweltbewusstseins der Mitarbeitenden durch ihre Einbeziehung und Weiterbildungen gehört dazu. Bald soll – neben den Photovoltaikanlagen auf den Dächern von fünf MÜNCHENSTIFT-Häusern – eine Anlage das Haus



Im beschützenden Bereich von St. Martin kommen die Hühner besonders gut an, aber auch das Gärtnern an den Hochbeeten.

Heilig Geist mit eigenem Strom versorgen. Viele Neuerungen im Rahmen von EMAS kommen damit den Green-Care-Aktivitäten zugute. „Wir als EMAS-zertifiziertes Haus können nicht nur unseren Bewohner:innen etwas Gutes tun, sondern etwa durch die ganzjährige Vogelfütterung einen Beitrag zum Tierschutz leisten“, so die Umweltbeauftragte des Hauses, Yvonne Hrdy. So erreicht über das Green-Care-Konzept die Natur alle Menschen bei der MÜNCHENSTIFT, je nach Lebenssituation, Befinden und Interesse.

Freude und Eigeninitiative

Im Haus St. Martin profitieren alle Bewohner:innen, Mitarbeitenden und Gäste davon, doch der Fokus liegt hier auf dem beschützenden Bereich. Gerade demenziell Erkrankten vermittelt die naturgestützte Pflege und Betreuung Geborgenheit und Wohlbefinden. Gartenarbeit am Hochbeet, Hühner und Artenschutzwiesen gehören zum Programm und ein Erinnerungshaus mit Gegenständen aus vergangenen Tagen vertieft diese

Erlebnisse (siehe Foto oben). Für die Wiesen erhielt das Haus 2022 den Preis „Blühende Betriebe“ des Bayerischen Umweltministeriums.

Im Münchener Bürgerheim haben sich einige Bewohner:innen zum Bepflanzen der Beete zusammengesetzt, im Hausgarten findet zudem die eine oder andere Kulturveranstaltung statt. Auch im Mathildienstift kümmert sich eine Gruppe von Bewohner:innen um die Beete des Hauses (siehe Foto unten). „Wir teilen uns die Arbeiten“, erzählt Christine Felser. „Ich hatte früher einen Schrebergarten und wühle gerne in der Erde. Es ist eine große Freude, die Pflanzen beim Wachsen zu beobachten. Der Garten hier ist ein Traumgarten: der Flieder und die Wiesen blühen, zu den alten Bäumen sind letztes Jahr neue Apfel- und Kirschbäume gepflanzt worden. Hinzu kamen Hochbeete, da muss man sich nicht bücken, und wir haben auch eine Ecke für die Kräuter gefunden. Besonders schön ist es, wenn man sich an Sommerabenden zu einer Brotzeit mit frischem Pfefferminztee zusammensetzen kann.“ Auch Brigitte Buchberger hat in den meisten ihrer Lebensstationen gegärtnert: „Ich freue mich, wenn ich in den Garten runtergehen kann. Im Sommer sind wir eine kleine Gemeinschaft, die sich verschiedene Aufgaben teilt, dazu gehört auch das Ernten.“ „Immer wieder kommen Bewohner:innen mit Schüsselchen und Scheren und schneiden sich ein paar Blätter Salat oder Kräuter ab.“, freut sich Christine Felser. „Der Schnittlauch war letztes Jahr so beliebt, dass wir dieses Jahr mehr pflanzen müssen.“



Christine Felser (links) und Brigitte Buchberger kümmern sich mit anderen Bewohner:innen zusammen um die Pflanzen im Mathildienstift.

„Offen sein für das, was offen ist“

In der letzten Lebensphase ist der Christophorus Hospiz Verein (CHV) ein guter Ansprechpartner. Kerstin Hummel, Leitung des stationären Hospizes, erzählt von ihrer Tätigkeit.

Erzählen Sie bitte von Ihrer Geschichte!

Während meines Studiums der Sozialarbeit habe ich eine Seminararbeit über das Christophorus Hospiz geschrieben. Dabei habe ich gemerkt, dass ich hier gerne arbeiten möchte. 2013 habe ich mich auf eine Stelle im Palliativ-Geriatrien Dienst beworben. Das passte sehr gut, weil ich bereits viele Pflegeeinrichtungen von meiner nebenberuflichen Tätigkeit als Bildungsreferentin kannte. Die Hospizarbeit war für mich Neuland.

Welche sind Ihre Aufgaben?

Im Palliativ-Geriatrien Dienst ging es um die Begleitung von Menschen in Münchner Pflegeheimen. Ab 2018 habe ich die Fachstelle Palliativversorgung in der stationären Altenhilfe aufgebaut. Mitte 2022 übernahm ich noch die Leitung des stationären Hospizes. Im Juli wechselte ich in den Vorstand des CHV.

Mit welchen Anliegen kommen Menschen zu Ihnen? Und was für Angebote gibt es?

An uns wenden sich Menschen, die unheilbar krank sind, sowie deren Angehörige oder Dienste, die diese Menschen begleiten. Die

Anliegen sind sehr vielfältig. Es kann darum gehen, wie belastende Symptome (z. B. Atemnot, Schmerzen) gelindert, unnötige Krankenhaus-einweisungen vermieden oder Angehörige entlastet und unterstützt werden können. Oder es braucht jemand einen Platz im Hospiz. Das Angebot des CHV ist sehr vielfältig. Neben dem stationären Hospiz, der ambulanten Palliativversorgung gehören auch das Tagesangebot „Tandem“, Bildungsangebote und Trauerbegleitung dazu. Regelmäßig werden Beratungen zur Patientenverfügung und Hausführungen angeboten oder Podcasts erstellt. Es kommen auch Schulklassen zu uns, die sich über die Themen Sterben, Tod und Trauer austauschen möchten.

Wie helfen Sie im Einzelfall?

Sterben ist ein Thema, das die Menschen umtreibt und ängstigt. Ich finde es wichtig, mich niemandem aufzudrängen, aber zu signalisieren, mir Fragen und Ängste zumuten zu dürfen. Ein Kollege hat das gut auf den Punkt gebracht: „Offen sein für das, was offen ist.“ Es braucht Vertrauen, um zusammen zu überlegen, was helfen kann,



z. B. Informationen, mit welchen Symptomen zu rechnen ist, wie sie gelindert werden können oder was beim Sterben passiert. Wir unterstützen Betroffene bei der Entscheidungsfindung zur Gestaltung der letzten Lebensphase, vermitteln qualifizierte Ehrenamtliche und geben Raum für Gefühle wie Trauer, Wut oder Verzweiflung.

Wie kooperiert der Christophorus Hospiz Verein mit der MÜNCHENSTIFT?

Die Mitarbeitenden des Palliativ-Geriatrien Dienstes beraten und unterstützen (schwer) kranke Bewohner:innen, deren Angehörige und Mitarbeitende in den

Häusern der MÜNCHENSTIFT. Ehrenamtliche Hospizhelfer:innen leisten Bewohner:innen mitmenschlichen Beistand. In der Fachstelle Palliativversorgung in der stationären Altenhilfe arbeiten wir eng mit der Referentin für Palliative Care und den Palliativkoordinator:innen zusammen. Wir führen gemeinsam Fortbildungen für Pflege- und Betreuungskräfte durch, z. B. zur Begleitung von Menschen mit Demenz am Lebensende oder wie Schmerzen gelindert werden können. Wir haben viele Schulungsmaterialien entwickelt, u. a. eine Filmreihe für die stationäre Altenhilfe, bei der auch die MÜNCHENSTIFT mitgewirkt hat. 

ABWECHSLUNGSREICH UND ENTLASTEND

Die sechs erfahreneren Betreuungs- und Pflegekräfte der Tagespflege Sendling im Haus St. Josef bieten ihren 20 Gästen täglich eine abwechslungsreiche Zeit. Individuell abgestimmte Aktivitäten regen an und machen Freude. Auch die Unterstützung der Angehörigen ist wichtiger Bestandteil.

Die 94-jährige Waltraut Przybilla aus Oberschlesien besucht seit einem Jahr die Tagespflege. „Nach einem Schnuppertag kam sie anfangs drei Tage die Woche“, erzählt Leiter Drazen Gostimirovic, der zusammen mit seiner Stellvertreterin Senida Nuhic-Macanovic alle Interessent:innen beim Start ausführlich informiert und betreut. „Inzwischen kommt sie an vier Tagen. Heute nimmt sie sich die getrockneten Blüten vor, die sie vor kurzem gepresst hat. Mit einem anderen Gast laminiert sie die Fundstücke, sodass die schönen Kräuter und Blüten danach im Herbarium betrachtet oder auch mal zu

Keine Langeweile

Jürgen Beierle ist mit einer kleinen Gruppe in einem der Nebenräume beim Gedächtnistraining. Auf Basis der jeweiligen Biografien sucht die erfahrene gerontopsychiatrische Pflegefachkraft nach interessanten Themen. Heute geht es um Münchner Prominente und Plätze und um die Schulzeit. Nebenan leitet Mehdiya Halilcevic einige Gäste bei der Sitzgymnastik an. Die Pflegefachkraft begleitet die Gäste auch zu Vogelfütterungen im Hausgarten oder bietet Interessierten besondere Kosmetikstunden an.



Waltraut Przybilla (Foto rechts) bringt oft Blumen vom Spaziergehen mit, um sie zusammen mit der Pflegehelferin Tanja Felber (Mitte) zuerst zu pressen und dann zu laminieren. Auch Heidemarie Ecker (links), die seit zwei Monaten zur Tagespflege kommt, bereitet die Arbeit am Herbarium große Freude.



Waltraut Przybilla (Foto links) hilft mit ihrer neuen Freundin Liselotte Eineder (rechts), die im Wohnen mit Service des Hauses lebt, beim Backen. Die Betreuungsassistentin Ewelina Milczewska (Mitte) rollt den von der Hausküche gelieferten Teig aus, die beiden Seniorinnen stechen mit Osterförmchen aus und bemalen danach die Plätzchen.

einem Geburtstag verschenkt werden können. Sie liebt das Kuchenbacken und die Bastelarbeiten, z. B. für den Weihnachtsbazar. Sogar eine Freundin hat sie gefunden.“

Individuell zugeschnittenes Programm

Jeden Montag bis Freitag kommen jeweils 20 Gäste, einige nur einmal die Woche andere täglich. Ab 8 Uhr werden die Gäste gebracht und starten danach mit einem gemeinsamen Frühstück. „Das Programm von 10 bis 16 Uhr richtet sich jeweils nach einem lebensbiografischen Betreuungsplan, der pro Gast nach einem Kennenlernen entwickelt wird, dadurch wissen wir nicht nur, was besonders Freude bereitet, sondern auch, was bei Ängsten hilft“, so Drazen Gostimirovic. „Zur Stärkung gibt es ein gemeinsames Mittagessen sowie Kaffee und Kuchen. Einige Gäste legen eine Mittagsruhe ein oder gehen nach dem Essen in einer kleinen Gruppe spazieren. Vier der Gäste spielen jeden Tag zusammen ‚Mensch Ärgere dich nicht‘.“

Angeboten werden auch Kinonachmittage, gemeinsames Suppenkochen, Kuchen- oder Pizzabacken. Wer es sportlicher mag, kann beim Ringwerfen oder Kegeln auf der Kegelbahn des Hauses mitmachen. Auch für Musikliebhaber ist einiges geboten, von Klavier- oder Gitarrenkonzerten bis zu Harfenkonzerten. Einmal im Monat kommen die Tiere von „Monis Farm“ zu Besuch. Bei schönem Wetter gibt es Spaziergänge, z. B. zum Markt oder in den Hausgarten. Hier kann beobachtet und genossen werden: am Spielplatz die Kindergartenkinder der Mitarbeitenden oder die Artenschutzwiesen. Bald können nicht nur im Gewächshaus, sondern auch auf dem Hochbeet Blumen und Kräuter gepflanzt werden, einige vorgezogene Setzlinge warten schon auf ihren Einsatz in einem der Tagespflege-Räume.

Angehörige unterstützen

Die Beratung der Angehörigen gehört zu den Aufgaben der Leitung, vom ersten Beratungsgespräch über den ersten

kostenfreien Schnuppertag bis zum regelmäßigen Austausch bzw. Feedback über die Entwicklung der Gäste. Wichtige Stütze für Angehörige ist auch der Austausch über schwierige Situationen zuhause oder die Beratung zu Kassenleistungen und abrechnungstechnische Fragen. Beruhigend ist dabei, dass Gäste bei Bedarf bevorzugt im stationären Bereich aufgenommen werden, sodass ihnen lange Such- und Wartezeiten erspart bleiben.

„Immer wieder kommen Angehörige auf uns zu, weil wir z. B. von Nachbarn empfohlen wurden, sodass manche Gäste sich schon vorher kennen“, erzählt Drazen Gostimirovic. Über ihre positiven Erfahrungen hat Waltraut Przybillas Tochter sogar eine Google-Bewertung geschrieben: „Schon bei der Anmeldung vor Ort wurden wir außerordentlich freundlich empfangen und auf Details meiner Mutter und Anliegen von mir wurde



Besonderes Highlight war der Stand auf dem hauseigenen Weihnachtsmarkt. Innerhalb von zwei Monaten haben die Gäste unter Anleitung der Pflegehelferin Tanja Felber Bilder, Seifen, Marmeladen, Kekse und Weihnachtsdeko hergestellt. Vor allem die Pralinen stießen auf reges Interesse.

aufmerksam eingegangen. Von den sehr ansprechend eingerichteten Räumlichkeiten (...) waren wir sofort begeistert. Eine Gemütlichkeit und Behaglichkeit, die meine Erwartungen mehr als erfüllt hat. Das gesamte Personal geht auf jeden Einzelnen ein, ist sehr einfühlsam, verständnisvoll, geduldig und darüber hinaus natürlich kompetent.“ Und am Ende betont Nicole Przybilla: „Meine Mutter kommt immer ausgeglichen und freudig aus der Betreuung nach Hause, erzählt von ihren Erlebnissen und fühlt sich rundum wertgeschätzt. Seit Beginn der Tagespflege habe ich sogar den Eindruck, dass aufgrund der vielseitigen positiven Eindrücke und der Umgang mit vielen Mitpatienten und dem Personal die Demenz aktuell nicht voranschreitet.“

Es ist inzwischen 16 Uhr. Ein paar Gäste sind bereits gegangen. Ein Teammitglied begleitet Waltraut Przybilla zum Taxi, das draußen auf sie wartet. Die letzten Gäste werden bis 17 Uhr abgeholt.

Fotos: Barbara Donaubaue, MÜNCHENSTIFT, Marcus Schlaf, Birgit Haubner



DIE MÜNCHENSTIFT SETZT AUF GESUNDE UND AKTIVE LEBENSWEISE

Der zweite Gesundheitstag in Ramersdorf-Perlach des Gesundheitsreferats und Referats für Bildung und Sport fand am 26. April statt. Unter dem Motto „Nachhaltig gesund im Stadtteil: Ernährung, Bewegung, Entspannung“ hatten nicht nur die Bewohner:innen dieses Stadtbezirks die Möglichkeit, sich zu informieren und aktiv zu werden, zum Beispiel am Infostand der MÜNCHENSTIFT. Hier gab es Informationen und Tipps zur aktiven Lebensweise und zum selbstständigen Älterwerden. Im Angebot waren auch Blutzuckermessungen und gesunde Smoothies. Mit einem Alterssimulator konnten jüngere Menschen erfahren, wie sich das Sehen und die Orientierung mit zunehmenden Jahren verändern.

Anzeige

Sitzen im Alter

Bewegungs-
Freiheit zuhause

Sicher mit
Aufstehhilfe, Bremse
und Lift-Funktion

Der **VELA-Trippehlstuhl:**
Hier scannen für mehr
Infos

Muckenthaler
ERGONOMIE

Pacellistraße 5 • 80333 München • www.sitzen-im-alter.de

Beratungstermin vereinbaren unter Tel.: 089 29 19 890

GUT ZU WISSEN

Umzug in ein Pflegeheim

Derzeit werden viele Menschen zu Hause gepflegt. Für pflegende Angehörige ist dies oft eine große Herausforderung. So kann ein Umzug in eine vollstationäre Einrichtung die beste Lösung sein. Das fällt oft schwer. Häufig können Pflegebedürftige ihren Hilfebedarf nicht realistisch einschätzen, vor allem demenziell Erkrankte. Dabei haben sie einen steigenden Hilfe- und Betreuungsbedarf, der ambulant kaum noch zu leisten ist.

Vielen Senior:innen mit Unterstützungsbedarf, die allein leben, fehlt die notwendige Hilfe, sie können ihre Wohnung nicht mehr verlassen und vereinsamen. Auch hier sollte ein Umzug in ein Pflegeheim erwogen werden, da sich damit die Lebensqualität deutlich verbessern kann. Der beschwerliche Alltag mit Putzen und Kochen entfällt und das räumliche Umfeld im Pflegeheim ist barrierefrei.

Wer sich für einen Umzug entscheidet, sollte ihn möglichst gut vorbereiten. Schauen Sie sich verschiedene Einrichtungen an, vereinbaren Sie Termine mit der Kundenbetreuung vor Ort und lassen Sie sich beraten. So bekommen Sie einen Überblick und können eine gute Entscheidung treffen. Für die Pflegebedürftigen könnte auch ein Kurzzeitpflegeaufenthalt in der gewählten Einrichtung hilfreich sein, um im Anschluss eine Entscheidung zu treffen. Auch der Besuch einer Tagespflege, wie sie einige MÜNCHENSTIFT-Häuser anbieten, dient der Entlastung der Pflegeperson und ist gleichzeitig eine gute Möglichkeit zum Kennenlernen einer Einrichtung.

Mehr Informationen und Beratung bei Fragen rund um einen Umzug in ein Pflegeheim: Fachstelle für pflegende Angehörige, Tel. (089) 62020-317 oder -308



Markus Vogt

UNSER TEAM

Rund 2.100 Mitarbeitende sind in den 14 MÜNCHENSTIFT-Häusern tätig. Mit ihrem Wissen und ihrer Zuwendung sorgen sie dafür, dass es den Bewohner:innen gutgeht. Zum Beispiel Markus Vogt (Hausmeister im Haus Heilig Geist).

Seit wann sind Sie bei der MÜNCHENSTIFT? Wie ging es los und was tun Sie?

Ich habe 2004 als Hausmeister im Hans-Sieber-Haus angefangen. Ich bin Schreiner, habe lange im Bühnenbau für Film- und Fernsehproduktionen gearbeitet. Als die Firma aufgelöst wurde, fand ich eine Anzeige nach einem Haustechniker bei der MÜNCHENSTIFT. Ich habe viel von dem damaligen Haustechniker gelernt und wechselte dann 2011 in das Haus Heilig Geist. Ich erledige viele Aufgaben im und um das Haus, Sorge z. B. für die Einsatzfähigkeit von Pflegehilfsmitteln und -betten, die Renovierung der Apartments und unterstütze die Hauswirtschaft und Küche. Als technischer Hausmeister arbeite ich eng mit dem Haustechniker in Sachen Heizung oder Lüftung zusammen.

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

Ich schaue, dass alles Nötige in den Zimmern vorhanden ist und funktio-

niert. Ich hänge z. B. auch neue Bilder auf, repariere Kleinigkeiten oder Sorge dafür, dass den Bewohner:innen dabei geholfen wird. Auch wenn am Freitag-nachmittag mal ein TV nicht mehr geht, besorge ich schnell ein Ersatzgerät.

Was ist Ihnen bei Ihrer Arbeit besonders wichtig?

Strukturiert zu arbeiten, d. h. neben den Tagesaufgaben z. B. Veranstaltungen, Lieferungen oder eingereichte Aufträge zu integrieren. Hinzukommt die gute Zusammenarbeit mit meinen zwei Kolleg:innen und den anderen Bereichen, wie der Küche, Cafeteria und Rezeption sowie der Verwaltung und Pflege.

Wie werden Sie unterstützt?

Von meinen Kolleg:innen und den Mitarbeitenden anderer Bereiche wenn z. B. mal Not am Mann ist oder auch bei Computerproblemen. Das Haus ist wie ein Uhrwerk, es läuft nur rund, wenn möglichst alles zusammenspielt. ■

BILDERRÄTSEL - POSTSCRIPTUM



Der neueste Trend des Malkurses von Roswitha Freitag im beschützenden Bereich des Hans-Sieber-Hauses besteht in der Kombination von freier Malerei und Grafik. Somit können die Bewohner:innen über mehrere korrespondierende Ebenen ihre Fantasie in Bilder umsetzen. Oft münden die Zeichnungen auch in Schrift und geben viele Rätsel auf. Seit mehr als zehn Jahren

wird dieses experimentelle Malen im beschützenden Bereich von der Generationenstiftung Feldmann-Kolbeck finanziert. In einer jährlichen Ausstellung sind diese Bilder nun im Haus zu bewundern.

Hans-Sieber-Haus, Vernissage, 23.8., 15 Uhr, Ausstellungsdauer: bis 6.10.



Ausstellungseröffnung



Wilhelm Wanger vor einem seiner Fotos

KULTUR UND EIGENINITIATIVE

Im Münchener Bürgerheim haben sich neben regelmäßigen Konzerten auch Ausstellungen von Bewohner:innen etabliert, die eine gute Gelegenheit zum Kennenlernen und Austausch bieten. Eigeninitiative wird hier großgeschrieben.

Seit August 2023 werden alle drei Monate Ausstellungen mit Werken der Bewohner:innen im Gang zum Refektorium präsentiert. „Die Idee entstand, weil viele im Haus malen. Bei den Vernissagen kommen 25 bis 30 Personen“, erzählt Gerlinde Kröpsch, Koordinatorin und Ansprechpartnerin im Haus. Die Ausstellungsreihe begann mit den Ölgemälden von Gisela Sellenriek. „Ich wollte mich von einer Seite zeigen, die mein Leben geprägt hat und über ein flüchtiges Grüßen im Treppenhaus hinausgeht. Eine Freundin hat bei den Vorbereitungen geholfen. Als alle Bilder ihren Platz gefunden hatten und wir uns in meiner Wohnung ausruhen konnten, war sie so begeistert vom Haus und seiner Atmosphäre, dass sie sich bei Frau Kröpsch für eine Wohnung angemeldet hat.“

Es folgten Werke zu den unterschiedlichsten Themen, in verschiedenen Formaten, Techniken und Materialien, wie z. B. kunstvolle Masken und Stickbilder. Erika Kazubko erzählt, dass sie für ihre Masken-Ausstellung jahrzehntealte Arbeiten wiederentdeckt und geordnet hat. Das hat ihr große Freude bereitet. Ingrid Pichlmeier sagt:

„Es ist schön, die Bilder, die wegen meines Umzugs in eine kleinere Wohnung im Keller sind, auszustellen. Dadurch kommen auch Gespräche unter den Mitbewohnern zustande.“

Im Januar dieses Jahres startete schließlich im Kapellengang die Ausstellungsreihe „Fotogalerie“. Alle drei Monate präsentiert Wilhelm Wanger

in Eigenregie verschiedene Fotomotive von seinen ausgedehnten Asienreisen. Als erstes zeigte er „Asiatische Menschen im Alltag“, gefolgt von „Spektakuläre Gebäude in Asien“ und ab Juli „Kinder in Asien“. Bei den Vernissagen stellt er die einzelnen Motive und ihre Geschichten vor. „Es ist bemerkenswert, mit welcher großer Aufmerksamkeit und Begeisterung die Mitbewohner:innen dieses langfristig angelegte Kunst-Projekt begleiten“, freut sich Wilhelm Wanger (siehe Fotos oben).

Auch eine Hausbibliothek wurde von vier Bewohner:innen in Eigenregie eingerichtet. Viele der Bücher wurden gespendet, unter anderem von der Münchner Buchhandlung Hugendubel. Die drei begeisterten Buchliebhaber (siehe Foto links) sortierten die Bücher und erstellten eine Bücherliste für die Ausleihe. Während der Öffnungszeiten wechseln sie sich dreimal wöchentlich für jeweils zwei Stunden ab.



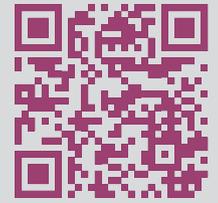
Eröffnung der Bibliothek

Münchener Bürgerheim, Wilhelm Wanger, Fotogalerie, Kapellengang, 1.OG, Eröffnung: 18. Juli, 11 Uhr; Erika Kazubko, Gang zum Refektorium, EG, bis 28. Juli



FOLGEN SIE UNS

Bei Instagram finden Sie viele Informationen zur MÜNCHENSTIFT



MIT EUREN SPUREN – LEBEN UND LIEBEN 30 JAHRE NACH § 175



Was können wir von der Generation lernen, die noch unter dem homofeindlichen Paragraphen 175 gelebt und geliebt hat? In dem Foto- und Textprojekt „MIT EUREN SPUREN – Leben und Lieben 30 Jahre nach § 175“ werden auf eindrucksvolle und berührende Weise die Errungenschaften vorangegangener Generationen sichtbar gemacht.

Haus Heilig Geist, Vernissage: 24.6., 16 Uhr, Anmeldung erwünscht: (089) 62020-344, vielfalt@muenchenstift.de

IN BELLA ITALIA SCHWELGEN



Die bei Bewohner:innen beliebte Ausstellung mit Fotografien von Liane Riss startet nun nach einer Reise durch viele MÜNCHENSTIFT-

Häuser im Haus St. Josef. Mit ihren Bildern entführt sie die Betrachter:innen in das Land der Sinne, das geprägt ist von einer langen Geschichte, Opern, Mode und kulinarischen Köstlichkeiten. Sie spiegeln ein Lebensgefühl wider, das Wünsche entstehen und Träume erwachen lässt.

Haus St. Josef, Kunstforum, 3. Stock, Ausstellungsdauer: bis 5. September



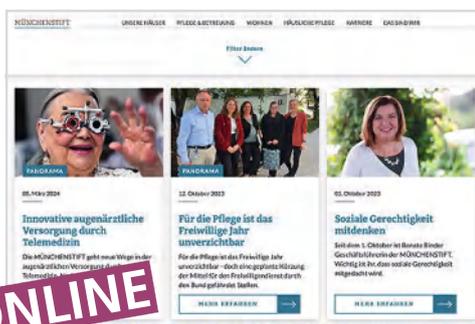
SCHRITTE VOM STAUNEN ZUM MALEN

Das erste selbstgemalte Bild seit der Schulzeit, nach jahrelanger Unterbrechung, löst immer wieder ein großes Erstaunen aus und lässt Kindheitserinnerungen erwachen. Das Verblüffen um die eigenen Fähigkeiten, trotz alter Hemmungen und schlechter



Erfahrungen aus dem Kunstunterricht, motiviert viele dann zum Weitermalen. Seit zwei Jahren können Menschen aus der Tagespflege und Bewohner:innen des Hauses Heilig Geist unter Anleitung der Künstlerin Roswitha Freitag das Malen erlernen und genießen. Die dabei entstandenen Bilder sind vom ersten bis zum zuletzt entstandenen Bild in einer Ausstellung im Foyer

zu sehen und die Begeisterung und der Spaß an diesem zurückeroberten Ausdrucksmedium spiegelt sich in fantasievoller Weise darin wider. Haus Heilig Geist, Vernissage: 12.6., 15 Uhr, Ausstellungsdauer: bis 19.6.



ONLINE

INFORMIERT BLEIBEN

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

BALKANTAGE BEI DER MÜNCHENSTIFT



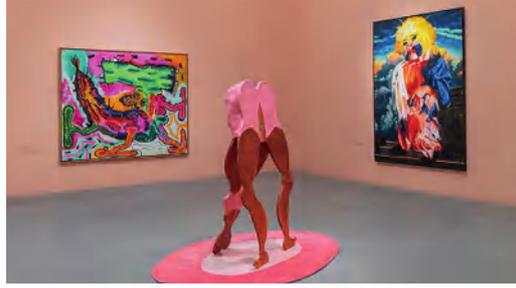
Auch in diesem Jahr finden in Kooperation mit dem Verein Hilfe von Mensch zu Mensch e.V. in den Häusern der MÜNCHENSTIFT einige Veranstaltungen der Balkantage statt, die die Schönheit und Vielfalt des Balkans erkunden. Diese Veranstaltungen mit renommierten Künstler:innen treffen auch 2024 auf ein begeistertes Publikum. So kommt der Pianist, Komponist und Lehrer Marin Limic in das Haus an der

Tauernstraße (19. Juni, 15.30 Uhr) und in das Haus an der Effnerstraße (20. Juni, 15 Uhr). Mit einem Repertoire, das Werke klassischer Komponisten sowie seine eigenen Kompositionen und Klavierarrangements umfasst, verspricht Marin Limic ein unvergessliches musikalisches Erlebnis. Mehr Informationen über das Programm: www.balkantage.org



**Literarischer Spaziergang
Nobelpreisträger in der
Maxvorstadt**

Seinen gesellschaftlichen Mittelpunkt fand das Münchner Großbürgertum in der Maxvorstadt, wo Maler, Dichter und Komponisten ihre Villen bauten. Die Wohnsitze von Paul von Heyse, Alfred Pringsheim und Franz von Lenbach waren ganz besondere Anziehungspunkte. Der literarische Spaziergang mit Georg Reichlmayr führt mit Ludwig Ganghofer, Alfred Andersch, Herbert Rosenfelder, Oskar Maria Graf sowie Heinrich und Thomas Mann in die spannende Geschichte dieses Stadtteils.
Do., 27. Juni, 11.30 Uhr



**Pinakothek der Moderne
„Mix & Match“ – Die Sammlung neu
entdecken**

Seit der Eröffnung der Pinakothek der Moderne wurde nicht nur die Sammlung erweitert, sondern auch ihre Kernaufgaben und Ausstellungspraxis sowie ihr eurozentristischer und nordamerikanischer Kanon überdacht. Wieder- und Neuentdeckungen treten an ihre Stelle. Marion von Schabrowsky führt durch neue sparten-, epochen- und medienübergreifende Themenräume.
Di., 16. Juli, 11.30 Uhr



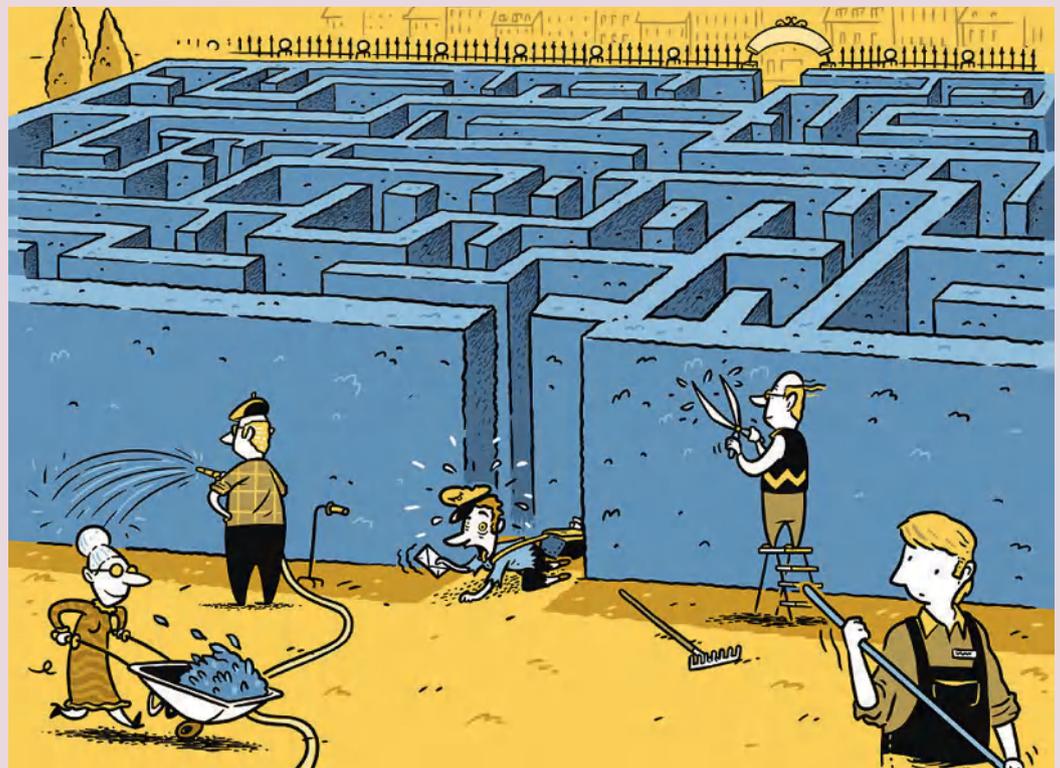
**Bad Reichenhall Hoch hinauf
zum Predigtstuhl – mit gemütlichem
Spaziergang und Panoramablick**

Bevor auf einer Höhe von 1.600 Metern die Welt von oben betrachtet werden kann, führt ein Spaziergang mit Anette Spieldiener durch die malerische Altstadt und zum Traditionsgasthof Bürgerbräu. Die alte Seilschwebebahn entführt dann auf den Predigtstuhl, Reichenhalls Hausberg, von wo aus es zur Almhütte Schlegelmulde und zum Panoramablick über das Salzburger Land geht.
Fr., 23. August, 9.30 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



Pflegekraft Julius G. (29, rechts) freute sich sehr. Seine Idee, den Eingangsbereich des Seniorenstifts gemeinsam zu begrünen, wurde von den Bewohner:innen begeistert aufgenommen. Einzig, dass die Post nun immer Tage später kam, bereitete ihm ein wenig Sorgen ...

DIE EINRICHTUNGEN DER MÜNCHENSTIFT



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



Sending

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
Heilighofstraße 54, 81377 München
Tel. (089) 741550-0



Ramersdorf

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



Sending

Queer Quartier Herzog*in
Radlkoflerstraße 14, 81373 München
Tel. (089) 38051-675



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)

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

■ **Ambulanter Pflegedienst** AMD in diesen Häusern: Hans-Sieber-Haus, Haus an der Effnerstraße, Haus St. Josef, Haus an der Tauernstraße, Haus an der Rümmanstraße



MÜNCHENSTIFT