MÜNCHENSTIFT

Magazin

Heft Nr. 111
März 2025

Selbstbestimmt bis in das hohe Alter

FC Bayern bei der MÜNCHENSTIFT • Auf der FreiwilligenMesse das Ehrenamt kennenlernen • Neue Tagespflege in Schwabing

EDITORIAL

LIEBE LESER:INNEN,

das Leben nach den eigenen Wünschen und Bedürfnissen gestalten können – wie wichtig ist das für unser persönliches Lebensglück! Wie selbstbestimmt ein Leben gelebt werden kann, auch wenn körperliche oder geistige Einschränkungen Grenzen ziehen, davon erzählen Bewohner:innen unserer Häuser in dieser Ausgabe. Eine Lieblingsspeise zu Mittag oder ein Beschäftigungsangebot, das Talente und Möglichkeiten im Blick hat – das bringt Lebensfreude!

Sie wird möglich, weil wir in unserer Pflege und Betreuung nah am Menschen sind. Mit unseren versierten Mitarbeitenden, die nicht nur mit viel Fachlichkeit, sondern auch mit besonderem Einfühlungsvermögen unsere Bewohner:innen versorgen. Wenn jemand beispielsweise gerne singt oder Klavier spielt, versuchen wir das zu ermöglichen. Mit unserer personzentrierten Pflege und viel Raum für individuelle Betreuung schaffen wir den Rahmen dafür. Denn Selbstbestimmung zählt in jeder Lebensphase.

Auch unsere ehrenamtlichen Mitarbeitenden leisten hier viel. Und es zeigt sich: Neue Konzepte, die persönliche Stärken – hier von unseren Ehrenamtlichen – in den Fokus nehmen, kommen am Ende allen zugute, Bewohner:innen wie Mitarbeitenden. Auf den folgenden Seiten lesen Sie, wie das gelingt.

Vielleicht wecken wir Ihr Interesse, selbst bei uns im Ehrenamt aktiv zu werden? Dann lade ich Sie herzlich ein, am 16. März unseren Messestand auf der FreiwilligenMesse München im Alten Rathaus zu besuchen.

Eine inspirierende Lektüre derweil
wünscht Ihnen

Ihr
Andreas Lackner
Geschäftsführer

INHALT

4 Panorama: FC-Bayern-Erinnerungskoffer u. a.

6 Fokus: Selbstbestimmt bei der MÜNCHENSTIFT

10 Wohnen und Pflege: Digitalisierung der Pflege u. a.

13 Porträt: Michèle Rotter

14 Aktuell bei der MÜNCHENSTIFT: FreiwilligenMesse u. a.

15 Veranstaltungen: Ausstellungen und Ausflüge

16 Häuser

2 Impressum

In der Digitalisierung der Pflege setzt die MÜNCHENSTIFT als Vorreiter neue Maßstäbe (siehe Seite 10).

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: Christine Arnold (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, März 2025

FSC www.fsc.org MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C011786

Fotos: Titel: VIOS Medien, redrabbit007/stock.adobe.com; MÜNCHENSTIFT

HÜBSCH DEKORIERT

bei der
MÜNCHENSTIFT

FUSSBALL IST UNSER LEBEN

Die Frisuren! Die Klamotten! 1974 sang die deutsche Nationalmannschaft zur Fußballweltmeisterschaft „Fußball ist unser Leben". Seitdem sind nicht nur die Haare der Spieler kürzer, es hat sich auch sonst viel verändert.

„Als Sepp Maier und Gerd Müller beim FC-Bayern spielten, ging es noch um den Fußball als Sportereignis", erinnert sich die MÜNCHENSTIFT-Bewohnerin Frau J. „Heute spielt das Geld die größere Rolle." Fußball ist nicht ihr größtes Hobby, aber als alteingesessene Münchnerin interessiert sie sich für den FC Bayern. Denn eins hat sich nicht geändert: Fußball ist Identität, Fußball verbindet. Semir Sarajlic, stellvertretende Pflegedienstleitung im MÜNCHENSTIFT-Haus an der Rümannstraße, hat daher das Team des FC-Bayern-Erinnerungskoffers eingeladen, gemeinsam mit Bewohner:innen in alten Zeiten zu schwelgen.

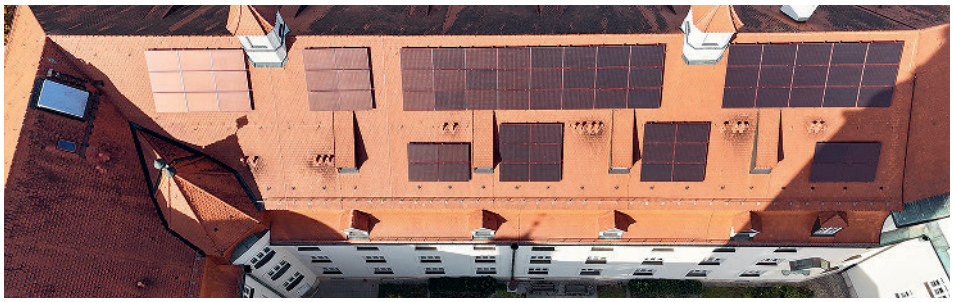
Der „Erinnerungskoffer" ist ein Projekt des FCB für Menschen mit Demenz. Er ist vollgepackt mit Erinnerungsstücken: alte Zeitungsartikel, Fotos oder Autogrammkarten von Gerd Müller oder Paul Breitner. Die Aktion habe die Bewohner:innen persönlich berührt, erzählt Sarajlic. Der Hobby-Fußballer nimmt seine Leidenschaft mit in die Arbeit: Er erzählt den Bewohner:innen, wenn er ein Spiel in der Allianz-Arena gesehen hat. Und umgekehrt erzählen sie ihm, wie es damals im Olympiastadion zugegangen ist. „Fußball ist unser Leben" gilt für Menschen in jeder Generation. Semir Sarajlic sagt: „Über Fußball kann ich als junger Mensch eine Verbindung zu älteren Menschen aufbauen. Das ist das Schöne."

Podcast

Der Verein Silbernetz bahnt einsamen Menschen ab 60 Wege aus der Isolation. Vor allem mit anonymen, vertraulichen und kostenfreien Telefonaten. Die Gründerin Elke Schilling erzählt im Podcast **„REDEN GEGEN EINSAMKEIT IM ALTER"**, wie sie dazu kam und wie Gespräche einsamen Menschen helfen.

WUSSTEN SIE SCHON?

31 Prozent der Bewohner:innen der MÜNCHENSTIFT waren 2024 männlich.



ALTE PRACHT VEREINT MIT UMWELTFREUNDLICHER TECHNOLOGIE

Das denkmalgeschützte MÜNCHENSTIFT-Haus Heilig Geist hat nun eine eigene Photovoltaikanlage. Aufgrund der Auflagen für das 1907 erbaute Gebäude musste das Vorhaben von der zuständigen Behörde genehmigt werden. Die Solarpaneele auf dem 25 Meter hohen Dach passen sich optisch dem terracottafarbenen Ziegeldach an, anstatt wie die üblichen Module zu glänzen.

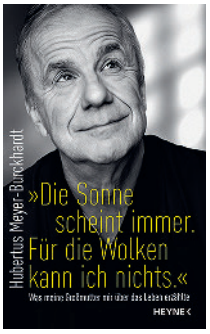
Mit dieser Anlage ist es die sechste PV-Anlage auf den Dächern der MÜNCHENSTIFT, die Strom ins Netz der Stadt einspeist. „Wir setzen auf erneuerbare Energien, wo immer es möglich ist", erklärt Umweltbeauftragte Alexandra Boneff. So trägt die MÜNCHENSTIFT zum Klimaschutz und dem Klimaanpassungskonzept der Stadt bei, das die Dekarbonisierung bis 2035 zum Ziel hat. „Unsere Bewohner:innen sollen sich in einem modernen Pflegeheim zuhause fühlen, das Sorge für eine Welt trägt, in der ihre Kinder und Enkel gerne und gesund leben."

Fotos: MÜNCHENSTIFT, Marcus Schlaf

NEUE TAGESPFLEGE IN SCHWABING ERÖFFNET

Seit Januar heißt das Team der neuen Tagespflege im Schwabinger Haus an der Rümannstraße seine Gäste willkommen. Haris Halvadzija, Amela Bajric, Doreen Ritz und Danijel Mitic (Teamleitung) (v.l.n.r.) kümmern sich um das Wohl ihrer Tagespflegegäste. Das Angebot richtet sich an berufstätige Angehörige, die ihre Verwandten gut betreut wissen möchten, während diese weiterhin zu Hause wohnen können. Von 8 bis 17 Uhr wird bis zu 20 Gästen ein abwechslungsreicher Tagesablauf geboten, der wochen- oder tageweise gebucht werden kann. Pflegekassen übernehmen die Sachleistungen nach § 41 SGB XI. Ein Schnuppertag gibt Interessierten die Möglichkeit, das Angebot kennenzulernen.
Mehr Infos und Termine: Tel. (089) 30796-155 oder E-Mail: tagespflege.schwabing@muenchenstift.de

ERINNERUNGEN AN EINE INSPIRIERENDE FRAU



Ein Leben auf der Überholspur, rebellisch, unkonventionell und voller Lebensfreude: so erinnert sich Hubertus Meyer-Burckhardt (TV-Produzent, Bestsellerautor und Gastgeber der NDR-Talkshow) an seine geliebte Großmutter, die ihn wie kein anderer Mensch geprägt hat. Er reflektiert, wie sie mit der Welt umging, die zweimal vor ihren Augen zerbrach, und was sie ihm für seinen Lebensweg mitgab. In autobiographischen Episoden erzählt Hubertus Meyer-Burckhardt von einer Frau, die ihrer Zeit weit voraus war. Wäre es nicht wunderbar, heute wieder mehr Menschen zu treffen, die wie sie eine unerschütterliche Liebe zum Leben, Witz und Charakter besitzen?
Hubertus Meyer-Burckhardt, „‚Die Sonne scheint immer. Für die Wolken kann ich nichts.' Was meine Großmutter mir über das Leben erzählte", Heyne Verlag, 22 Euro, ISBN: 978-3-453-21888-8, Erscheinungstermin: 26. März 2025

FESTE DER KULTUREN GEMEINSAM FEIERN

Bei der MÜNCHENSTIFT wird die Vielfalt der Feste aus verschiedenen Kulturen und Religionen gemeinsam gefeiert. Dazu zählen das orthodoxe Weihnachten, das jüdische Chanukkafest und die christlichen Ostertage. Am Abend des 29. März endet der Ramadan, und das Fest des Fastenbrechens (Zuckerfest) beginnt am 30. März. In den Wohnbereichen erhalten die Bewohner:innen Schalen mit süßen Datteln, während allen 2.200 Mitarbeitenden eine Tafel Schokolade mit dem Wunsch „Frohes Fastenbrechen" überreicht wird.

Anzeige

Sitzen im Alter

Muckenthaler
ERGONOMIE

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

Beratungstermin vereinbaren unter Tel.: 089 29 19 890

Selbstbestimmt bis in das hohe Alter

Nach den eigenen Vorlieben und Wünschen zu leben, darin unterstützt die MÜNCHENSTIFT ihre Bewohner:innen. Indem sie auch ihre geistige und körperliche Fitness fördert, ermöglicht sie weitestgehende Selbstbestimmung bis in die letzte Lebensphase.

TEXT MONICA FAUSS **FOTOS** VIOS MEDIEN

Margarete Hoffmeisters Lieblingsplatz ist der Tisch, von dem aus sie einen weiten Blick aus dem Fenster genießen kann. Hier kann sie beim Lesen den Wechsel der Jahreszeiten verfolgen oder die Aktivitäten des gegenüberliegenden Fußballvereins. Auf und um den Tisch herum hat die Blumenliebhaberin Topfpflanzen dekoriert, die sie liebevoll versorgt. „In einer Wohnung ohne Blumen fehlt Leben", sagt die 85-Jährige. Mit ihrem Rollator macht sie auch gerne Rundgänge um den Goldfischweiher im Hausgarten. „Ich liebe die Natur und die Berge, in denen ich früher gerne gewandert bin", erzählt die Oberpfälzerin, die mit 12 Jahren Vollwaise wurde. „Ich hoffe daher, dass mich meine Tochter, die jetzt in Rente geht, noch lange hat." Wegen erster Anzeichen von Arthrose helfen ihr die Pflegekräfte beim Duschen und beim An- und Ausziehen, aber Margarete Hoffmeister hält sich in Bewegung. Sie geht regelmäßig in der Nachbarschaft einkaufen und zweimal wöchentlich zum Gymnastikangebot der Hausinternen Tagesbetreuung (HIT). „Es wird hier viel geboten. Da ich gerne singe, nehme ich auch ein- oder zweimal in der Woche an einer Singgruppe teil." Und wenn es mal ruhiger sein soll, setzt sie sich an ihren Tisch und vergisst die Zeit beim Lösen von Rätseln und Schmökern von Krimis.

Margarete Hoffmeister bekommt die nötige Hilfe, um mobil zu bleiben und ihre Interessen verfolgen zu können – die Liebe zur Natur, dem Singen und der Bewegung.

Vorlieben und Wünsche ermöglichen

„Unser personzentriertes Pflegekonzept Primary Nursing basiert darauf, dass wir auf Wünsche und Bedürfnisse unserer Bewohner:innen individuell eingehen", erzählt Bosko Palanacki (Wohnbereichsmanager im Haus St. Martin). Das beginnt mit der Anamnese beim Einzug, bei der besprochen wird, was den Menschen wichtig ist. Bei den regelmäßigen Bewohnerbesprechungen der Pflege- und Betreuungskräfte werden dann gezielt die individuellen Maßnahmen und Aktivitäten geplant, die ihren Wünschen und Bedürfnissen entsprechen. „Wichtig ist es, vorbeugend vorzugehen, um individuellen Risiken gegenzusteuern und die Selbstständigkeit zu erhalten und zu fördern", so Palanacki. „Individuelle Wünsche werden respektiert und Tagesroutinen und Interessen der Bewohner:innen unterstützt. Erst wenn sie gesundheitliche oder andere Folgen haben, gehen wir ins Gespräch, auch mit Angehörigen und Ärzten, und suchen nach Alternativen, die den Bewohner:innen entgegen kommen. Das ist individuell sehr unterschiedlich, je

Karl Obersteg erhält von Bosko Palanacki und seinem Team die Unterstützung, die es ihm ermöglicht, seiner Freude an Bewegung und Begegnungen nachzugehen. Immer wieder bieten sich dem sportlichen 92-Jährigen dafür neue Gelegenheiten.

nach Situation und Persönlichkeit der Menschen."

Die Bemühungen der Pflege- und Betreuungskräfte in den Wohnbereichen werden durch das abwechslungsreiche Angebot der HIT sowie ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm unterstützt, darunter Lesungen, Ausstellungen oder Tierbesuche. Bewohner:innen, die sich aktiv einbringen möchten, können sich in der Bewohnervertretung engagieren. Zusätzlich erfüllen Ehrenamtliche (siehe S. 11) sowie das Team der Hauswirtschaft und Küche so manche persönlichen Wünsche. „Immer wieder melden mir Wohnbereiche besondere Essenswünsche, mit denen ich die Bewohner:innen dann überrasche", erzählt Andreas Ertel, Küchenleiter im Haus St. Josef. „Gestern habe ich einem Wohnbereich zusätzlich zum bestellten Essen frische Pommes frites hochgebracht. Weil die Bewohner:innen immer wieder danach fragen, haben sie sich sehr darüber gefreut!" Manchmal sind es auch spezielle Abneigungen, bei denen Andreas Ertel helfen kann: „In einen Wohnbereich schicke ich z. B. neben den üblichen Müslis auch zwei ohne Rosinen hoch." Besonders freuen sich die Bewohner:innen, wenn alle paar Wochen einer der Hausköche in ihrer Wohnküche zum Frühstück frische Rührei und Spiegeleier mit Speck bereitet. „Das riecht sehr gut und schafft eine heimelige Atmosphäre. Auch die monatlichen Brunchs mit einem Buffet aus Lachs, verschiedenen Wurstsorten, Obstsalat und Joghurt kommen gut an", freut sich Andreas Ertel.

Karl Obersteg lebt seit zwei Jahren im Haus St. Martin. Bei dem ehemaligen Schlosser gehörte Handball im Verein zu seinem Leben. Auch heute liebt der 92-Jährige die Bewegung. Täglich fährt er 10 Minuten auf seinem Standrad und nimmt zweimal wöchentlich am Kraft-Balance-Training der HIT teil. „Bewegung ist alles! Aber auch der Ratsch mit den anderen Teilnehmern ist sehr schön", erzählt der geborene Landsberger. „Da wir neun Kinder waren, bin ich Pünktlichkeit und Disziplin gewöhnt." Wenn seine Tochter zu Besuch ist, drehen sie eine Runde um den Häuserblock, was zwei- bis dreimal zu seiner Tagesroutine gehört. Auch die angebotenen Sportsendungen im TV verfolgt er gerne. „Täglich wird mir die Tageszeitung geliefert, die ich seit 60 Jahren abonniert habe. Wenn ich sie an der Rezeption persönlich abhole, bringe ich auch gleich die Zeitungen und die Post unseres Wohnbereichs mit." Er unterstützt damit den eigenen Wohnbereich und sorgt ganz nebenbei präventiv für seine körperliche und geistige Fitness.

Der Physiker Dr. Rainer Tilgner lebt seit sieben Jahren im Wohnbereich. Dass er auf einen Rollstuhl angewiesen ist, hält ihn nicht davon ab, seiner Musikleidenschaft nachzugehen. Schon als Kind erlernte er das Cello und spielte später mit zahlreichen Musikern zusammen im Quartett. Auch heute noch pflegt er den Austausch mit anderen Musiker:innen und Musikliebhabern. Seine Lieblings-CDs, Partituren und Musikbücher liegen so, dass er jederzeit leicht darauf zugreifen kann. Zu seinem 80. Geburtstag erhielt er eines seiner Lieblingsbücher: Kent Naganos „Erwarten Sie Wunder!" „Musik entsteht im Kopf", erzählt Rainer Tilgner und beschreibt, wie der langsame Satz in Schuberts C-Dur-Quintett interpretiert werden muss, um die vom Komponisten erwünschte Wirkung zu erzielen. Dabei greift er nach Alfred Brendels und Peter Gülkes Werk „Die Kunst der Interpretation", die die Tempomodifikationen anschaulich erklären. Begeistert verfolgt er auch TV-Übertragungen von klassischen Konzerten und für persönliche Konzertbesuche in der Stadt sorgt seine Tochter, indem sie ein Taxi für ihn bestellt. „Wir unterstützen Dr. Tilgner dabei, seine Mobilität und sein Wohlbefinden zu erhalten, damit er seiner Musikleidenschaft nach eigenen Vorstellungen noch lange nachgehen kann", sagt Bosko Palanacki.

Gegen einschränkende Maßnahmen

Die individuellen Unterstützungsansätze und Aktivitätsangebote verbessern nicht nur die Lebensqualität, sondern stellen auch eine wirkungsvolle Form der Prävention dar. Dadurch werden freiheitsentziehende Maßnahmen (FEM), die in vielen Pflegeeinrichtungen üblich sind, weitgehend vermieden. Die MÜNCHENSTIFT verfolgt erfolgreich eine Null-Prozent-Strategie, die konsequent auf Maßnahmen setzt, die den Erhalt der Selbstbestimmung fördern (siehe Kasten). Wichtig ist eine individuelle Betreuung und eine enge Zusammenarbeit mit den Ärzten, um FEM zu vermeiden. Auch wichtig ist die Sturzprävention, bei der die Pflege- und Betreuungskräfte in Zusammenarbeit mit der Qualitäts- und FEM-Beauftragten des Hauses individuelle Lösungen entwickeln. Dazu gehören auch Niederflurbetten und Sturzmatratzen, Bewegungsmelder oder, je nach Bedarf, Schutzkleidung wie Hüftprotektoren. „Selbstbestimmung bedeutet, dass Bewohner:innen in die Tagesgestaltung einbezogen und Maßnahmen zur Prävention mit den Bewohner:innen festgelegt werden. Dabei orientieren wir uns an ihren Bedürfnissen und Wünschen und arbeiten eng mit allen am Pflegeprozess Beteiligten zusammen“, erzählt Mariana Ivanova (Wohnbereichsmanagerin im Haus St. Josef). „Unsere Betreuungsassistentinnen und Pflegekräfte kennen die Bewohner:innen sehr gut und fördern sie ganz individuell. Einen Bewohner, der früher gerne Klavier spielte, konnten sie dadurch ermuntern, regelmäßig für die anderen am Keyboard zu spielen.“ Beschäftigungsangebote wie Gymnastik, Kochen oder Basteln fördern das Wohlbefinden. Besonders beliebt sind auch regelmäßige Aktivitäten wie das monatliche Frühstücksbuffet in der Wohnküche. Wenn keine Gruppenaktivitäten gewünscht werden, übernimmt die Betreuungsassistentin die Einzelbetreuung und begleitet die Bewohner:innen personzentriert. „Beschäftigungen sind rundum stabilisierend und kräftigend, denn umso weniger die Menschen allein im Zimmer sitzen, desto erfüllter sind sie und gehen müde ins Bett – und stürzen am Ende weniger“, so die erfahrene Pflegefachkraft.

Bis zum letzten Wunsch

Viele Menschen befürchten, dass spätestens in der allerletzten Lebensphase die persönliche Selbstbestimmung aufhört. Um ihnen die Angst davor zu nehmen und bis zuletzt den Willen und Bedürfnissen der Menschen zu entsprechen, werden im Rahmen des Palliative-Care-Ansatzes der MÜNCHENSTIFT die Mitarbeitenden fortgebildet und unterstützt (siehe MÜNCHENSTIFT Magazin 109/2024). „Wir bieten eine palliative Begleitung, bei der die Bewohner:innen selber entscheiden, wie sie gepflegt werden wollen, wie sie medikamentös versorgt und wie sie die letzte Phase gestalten wollen“, erzählt Nejra Mehic-Gutic

KONSEQUENT OHNE FREIHEITSENTZIEHENDE MASSNAHMEN (FEM)

Die MÜNCHENSTIFT hat sich vor über zehn Jahren der Null-Prozent-FEM-Strategie verschrieben. Das Ziel ist es, den Bewohner:innen ein hohes Maß an Selbstbestimmung und Lebensqualität zu ermöglichen, indem nahezu vollständig auf FEM verzichtet wird. Dies wird durch eine Kombination aus technischen Hilfsmitteln, individueller Betreuung und umfangreicher Schulung der Pflegekräfte erreicht.

Ein zentraler Bestandteil ist die Sensibilisierung der Mitarbeitenden, die schon seit 2006 stattfindet. 2012 wurde eine Qualitätsoffensive ins Leben gerufen, die unter anderem den Einsatz von Hilfsmitteln wie Sensormatten und Bewegungsmeldern umfasst. Daneben finden regelmäßige Bewohnerbesprechungen statt, um individuelle Lösungen zu finden und potenzielle Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen. Die Teams gewinnen Sicherheit mit der Begleitung durch die Abteilung Qualität und den juristischen Experten Prof. Ronald Richter.

Ein weiterer Erfolgsfaktor ist die kontinuierliche Weiterbildung des Pflegepersonals. Hierzu gehören Schulungen zu Alternativmaßnahmen, wie etwa Sturzprophylaxe, Mobilitätsförderung und der Umgang mit herausforderndem Verhalten. 2016 und 2017 wurden zusätzlich Expertenstandards zur Förderung der Mobilität eingeführt. Präventive Maßnahmen, wie Kinästhetik oder Kraft-Balance-Training, tragen dazu bei, das Risiko von Stürzen zu minimieren und die Selbstständigkeit der Bewohner:innen zu erhalten.

Durch diese umfassende Herangehensweise konnte die MÜNCHENSTIFT die Zahl der angewandten FEM deutlich reduzieren. Seit 2015 liegt der Anteil jährlich bei weniger als 0,5 Prozent, in den letzten sechs Jahren sogar unter 0,3 Prozent.

„Unsere Strategie zu verfolgen, bedeutet die Autonomie und die Würde der Bewohner:innen in den Mittelpunkt zu stellen. Jede und jeder hat das Recht, sich frei bewegen zu können – die Selbstbestimmung, die Förderung und Erhaltung der Lebensqualität unserer Bewohner:innen ist ein wesentliches Merkmal der Personzentrierung unseres Pflegekonzepts. In der Vermeidung von freiheitsentziehenden Maßnahmen sind Kreativität, behutsames Ausprobieren, Offenheit und Ideenreichtum gefragt.“
(Petra Maria Neuhaus, stellv. Leitung Abteilung Qualität, seit 2012 verantwortlich für die Umsetzung der Null-Prozent-FEM-Strategie der MÜNCHENSTIFT)

(Beauftragte für Palliativ Care im Haus St. Josef). Als Grundlage dient die Patientenverfügung, die ergänzt wird und, falls nicht vorhanden, in mehreren Gesprächen gemeinsam entwickelt wird. Dabei werden die Bewohner:innen befragt, welche Lebenseinstellung sie haben, ob sie sich bereits mit dem Sterben auseinandergesetzt haben oder eine bestimmte Vorstellung darüber mitbringen. „Umso detaillierter, desto besser, damit wir ihre Vorstellungen auch so individuell wie möglich umsetzen können. In enger Zusammenarbeit der Pflegeteams mit Ärzten, Hospizvereinen, Seelsorgern bzw. Pfarrern, werden dann Wege entwickelt, Schmerzen zu lindern, Ängste abzubauen oder letzte Wünsche bis in die Sterbephase hinein zu erfüllen."

„WIR MENSCHEN DÜRFEN AUCH UNVERNÜNFTIG SEIN"

Wenn Menschen in ein Pflegeheim ziehen, besteht häufig die Sorge, nicht mehr selbst entscheiden zu können. Rechtsanwalt Prof. Ronald Richter, einer der bekanntesten Pflegerechtler Deutschlands, berät die MÜNCHENSTIFT seit rund 25 Jahren zum Thema Selbstbestimmung. Im Interview erklärt er, wo sie beginnt, wo sie endet und was das Schöne an Kaffeeflecken ist.

Pflegerechtler Prof. Ronald Richter über Selbstbestimmung

Sie gehen regelmäßig in unterschiedliche Pflegeheime. Was erleben Sie dort?

Ich besuche regelmäßig zwei bis drei Heime im Monat. Dabei sehe ich, dass nicht das abstrakte Konzept entscheidend ist, sondern die handelnden Personen. Wie agiert die leitende Pflegefachkraft, wie die Wohnbereichsleitung, wie sind die Pflegekräfte tätig? In manchen Heimen merkt man, dass Leben in der Bude ist. Da sitzen Bewohner:innen beim späten Frühstück und vielleicht ist der Kindergarten aus der Nachbarschaft vorbeigekommen. Dann muss auch nicht alles picobello aussehen. Vielleicht hat die Bluse einer Bewohnerin einen Ei- oder Kaffeefleck. Zu Hause würden wir uns deshalb auch nicht sofort umziehen. Es geht schließlich nicht um „Unterbringung", die Heime sind Orte des Lebens.

Wie unterstützen Sie die MÜNCHENSTIFT beim Thema Selbstbestimmung?

Das Thema Selbstbestimmung ist für den Aufenthalt in einem Pflegeheim existenziell. Wenn Menschen einziehen, machen sie sich Sorgen, in eine strukturelle Abhängigkeit zu geraten. Dem müssen wir begegnen. Etwa, indem wir deutlich machen, dass Mitarbeitende als Anwälte der Bewohner:innen darauf achten, dass Selbstbestimmung gelebt wird. Dass die Bewohner:innen selbst entscheiden. Sie dürfen Ja oder Nein sagen. Die MÜNCHENSTIFT mit ihrer Qualitätsabteilung macht das vorbildlich. Ein Beispiel: Wenn ein Bewohner seine Medikamente nicht nehmen will, nimmt er sie eben nicht. Dann informiert man und bespricht sich mit der Ärztin oder den Angehörigen. Man schaut, ob es an der Darreichungsform liegt. Man kümmert sich. Und man nimmt die Meinung des Bewohners ernst. Denn: Wir Menschen dürfen auch unvernünftig sein. Wir dürfen trinken, rauchen, feiern und Schlafentzug haben. Das gehört zum Leben. Deswegen darf ich auch als alter Mensch im Pflegeheim meine Eigenarten haben. Das ist Selbstbestimmung. Ich bestimme. So wird auch niemand gedrängt, mit 82 Jahren einen bestimmten BMI einzuhalten. Das entscheidet derjenige selbst.

Nicht immer ist es leicht, sich richtig zu verhalten…

Als Pflegekraft habe ich bei der MÜNCHENSTIFT neben meiner Wohnbereichs- und Pflegedienstleitung immer die Qualitätsabteilung. Wenn es rechtliche Fragen gibt, schaltet sie meine Kollegen und mich ein. Die einzelne Pflegekraft hat Handlungssicherheit dadurch, dass sie fragen kann. Und auch fragt.

Sie begleiten Pflegeheime schon seit der Einführung der Pflegeversicherung 1995. Hat sich in den vergangenen 30 Jahren viel verändert?

Gehen Sie mal mit einer Pflegekraft durchs Haus und bitten darum, sich ein Bewohnerzimmer anzusehen. Dabei geht es gar nicht darum, das Zimmer zu sehen, sondern darum, wie die Pflegekraft sich verhält. Vor 20 Jahren war völlig klar, dass die Zimmertür geöffnet oder einfach reingegangen wird. Heute dagegen wird an der Tür geklopft und abgewartet, ob eine Antwort kommt. Die Bewohner:innen sind nicht zu Gast im Pflegeheim, es ist ihre Wohnung.

Welche Grenzen hat Selbstbestimmung im Pflegeheim?

Grenzen definiert – wie immer – das Grundgesetz in Artikel 2, Absatz 1 zur freien Entfaltung der Persönlichkeit: Auch im Pflegeheim hat die Selbstbestimmung da Grenzen, wo andere belästigt werden. Das ist nicht anders als in anderen Teilen der Gesellschaft auch.

Fotos: Andreas Burkhardt

DURCH DAS SMARTPHONE MEHR ZEIT FÜR WESENTLICHES

Dank der mobilen Pflegedokumentation mit dem Smartphone haben die Pflegekräfte bei der MÜNCHENSTIFT nun mehr Zeit, sich intensiv der Pflege und den Bedürfnissen der Menschen zu widmen, die ihnen anvertraut sind. Im Rahmen des unternehmensweiten Projekts SmartCare-mobil wurden die Mitarbeitenden umfassend im Umgang mit Smartphones und Tablets geschult, sodass die mobile Dokumentation nun in allen Häusern erfolgreich zum Einsatz kommt.

Ende 2024 wurde die Einführung der mobilen Pflegedokumentation im letzten MÜNCHENSTIFT-Haus, dem Alfons-Hoffmann-Haus (AHH), erfolgreich abgeschlossen. Das Projekt SmartCare-mobil, das 2021 in den Pilothäusern St. Martin und St. Maria Ramersdorf begann, wurde in den folgenden Jahren auf weitere Häuser ausgeweitet und wird nun unternehmensweit im Regelbetrieb genutzt.

Vorteile der Digitalisierung

„Bereits bei der Schichtübergabe erhält jede Pflegekraft ihr Smartphone, mit dem sie sich schnell einen Überblick über die wesentlichen Ereignisse verschaffen kann, die für die Pflege notwendig sind. Statt Informationen mühsam im Computer zu suchen, sind wichtige Daten nun auf einen Blick verfügbar. Dazu tragen unter anderem grafische Darstellungen bei, wie die Entwicklung von Vitalwerten. Schon zum Arbeitsstart können damit mindestens 20 Minuten eingespart werden“, erzählt Samir Celikovic (Wohnbereichsmanager und stellv. Projektleiter SmartCare AHH).

Samir Celikovic

Alen Dzafic

Ein weiterer großer Vorteil ist, dass alle Eintragungen direkt nach der Pflege auf dem Smartphone erfolgen. „Die Geräte sind immer griffbereit – entweder in der Tasche oder auf dem Pflegewagen. So können Änderungen sofort besprochen werden, ohne lange Wege ins Büro oder das Abgleichen von Zetteln“, so Celikovic. „Die Bewohner:innen können ihre Messwerte einsehen, ihre persönlichen Anliegen werden direkt per Sprachfunktion dokumentiert und bei Bedarf an Ärzt:innen oder Angehörige weitergeleitet“, erklärt Alen Dzafic (Wohnbereichsmanager und Projektleiter SmartCare AHH). Die Dokumentation kann dann in einer ruhigen Ecke abgeschlossen werden, bevor wichtige Informationen für die nächste Pflege abgerufen werden können.

MÜNCHENSTIFT als Vorreiter

„Die mobile Dokumentation in der Altenpflege ist ein Alleinstellungsmerkmal der MÜNCHENSTIFT“, betont Projektleiter Daniel Braun. Viele Altenpflegeträger hinken in der Digitalisierung hinterher, weshalb er gemeinsam mit Karin Bernecker, Leiterin der Abteilung Qualität, auf den Altenpflegekongress des Vincentz Verlags 2023/24 eingeladen wurde. Sie präsentierten die Erfolgsfaktoren der digitalen Pflegedokumentation bei der MÜNCHENSTIFT – von leistungsfähigem WLAN im gesamten Haus über interdisziplinäre Projektgruppen bis hin zu intensiven Schulungen und der Ausbildung von Multiplikator:innen. Ein wesentlicher Vorteil, den sie hervorhoben, war die Zeitersparnis von 45 bis 65 Minuten pro Tag für Pflegekräfte.

„Die MÜNCHENSTIFT zeigt sich als zukunftsorientierter Arbeitgeber, mit dem Ziel, Bayerns modernste und beste Pflegeeinrichtung zu werden. Wir nutzen bereits heute eine Technologie, die in Zukunft alles mobil über das Internet abwickeln wird“, so Alen Dzafic. „Zudem leisten wir einen Beitrag zur Nachhaltigkeit, da wir Papier sparen. Das ist moderne Pflege!“

Neben Postern und Flyern für die Mitarbeitenden liegen in den Wohnbereichen auch Flyer für Bewohner:innen und Angehörige aus, die über den Einsatz der Smartphones und Tablets sowie den Datenschutz aufklären.

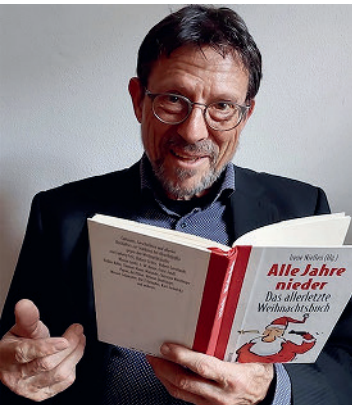
Fotos: MÜNCHENSTIFT, privat

VIELFÄLTIGES EHRENAMT

Derzeit sind über 629 Ehrenamtliche bei der MÜNCHENSTIFT tätig. Ihr Engagement umfasst ein breites Spektrum – von regelmäßigen Einzelbesuchen über Gruppenangebote bis hin zu neuen Projektideen, bei denen die Ehrenamtlichen ihre Fähigkeiten und Leidenschaften einbringen. Drei Beispiele zeigen die Vielfalt und Freude, die dieses Engagement mit sich bringt.

Begeisternde literarische Lesungen

„Als ich 2013 mitbekam, wie Robert Valentin Hofmann einem Bewohner des MS-Bereichs im Alfons-Hoffmann-Haus regelmäßig vorlas, fragte ich ihn, ob er nicht auch für den gesamten Bereich und schließlich für alle interessierten Bewohner:innen des Hauses vorlesen mochte“, erinnert sich die Ehrenamtskoordinatorin Claudia Beil. Seitdem gestaltet der Schauspieler und Sprecher jeden Mittwoch einen Literaturnachmittag im Haus. Mehr als 15 Bewohner:innen nehmen teil, bei schönem Wetter sogar über 25 im Hausgarten.



„Über längere Zeit habe ich beispielsweise viele Kapitel aus Oscar Maria Grafs ‚Leben meiner Mutter‘ vorgelesen. Bei der Auswahl der Texte achte ich darauf, Themen zu wählen, die die Menschen berühren, bei denen sie aber auch lachen können“, erzählt Robert Valentin Hofmann. „Mir ist es wichtig, dass für jeden etwas dabei ist und eine offene Atmosphäre entsteht.“ Dabei setzt er auf seine Professionalität und die Fähigkeit, seine Stimme so einzusetzen, dass die Zuhörer:innen tief berührt werden. Durch die Fragen und Gedanken, die ihnen am Herzen liegen, entstehen intensive Gespräche und im Laufe der Zeit auch enge Kontakte zu einzelnen Bewohner:innen, denen er oft auch in schwierigen Momenten zur Seite steht.

Alltägliche Hilfen bei Einzelnen und Aktivitäten

Bereits seitdem sie 3 bzw. 5 Jahre alt waren, begleiten Celine und Isabel Wörz ihre Großmutter bei ihren ehrenamtlichen Besuchen im Haus St. Maria Ramersdorf. „Mit dem Fahrrad fuhren wir dorthin und es war immer schön, den älteren Menschen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern“, erinnert sich die heute 24-jährige Celine Wörz. Vor einem Jahr sprach sie die Ehrenamtskoordinatorin Manuela König an, ob sie nicht selbst ehrenamtlich tätig werden möchten. Seitdem unterstützen die beiden nicht nur bei Veranstaltungen und Ausflügen, sondern auch im Alltag der Bewohner:innen. „Die Gespräche sind genauso wichtig. Es ist faszinierend, von ihren Leben und Erlebnissen zu hören“, erzählt Celine. „Als unsere Oma wegen einer OP aussetzen musste, sind wir beim wöchentlichen Bingo eingesprungen. Je öfter man sich sieht, desto intensiver wird der Kontakt.“ Als kurz vor Weihnachten eine Bewohnerin sich für ihr Zimmer Weihnachtsschmuck wünschte, organisierten die Schwestern spontan einen Weihnachtsbaum mit Lichterkette. Da beide im Beruf und Studium viel sitzen, bietet das Ehrenamt einen wohltuenden Ausgleich. „Statt trockener Arbeit am Computer finden wir hier eine Herzensangelegenheit. Das Ehrenamt hat unsere Perspektive auf das Leben verändert. Es zeigt uns, wie wichtig menschliche Verbindungen sind und lehrt uns Empathie und Dankbarkeit.“

Gemeinschaftsaktionen für Hausdeko

Im Haus St. Martin gehen Mitarbeitende, Ehrenamtliche und Bewohner:innen neue Wege, um gemeinsam für alle Bewohner:innen Kränze und Gestecke zu gestalten. Für die Mitarbeitenden der Hauswirtschaft bedeutet dies eine Hilfe, für die Ehrenamtlichen kreative Arbeit beim entspannten ▶

Anzeige

MEDIRENTA
CLASSIC

Beihilfeanspruch?

Wir übernehmen Ihre Abrechnungen!

Foto: aleha2011@stock.adobe.com

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 mehr als 40 Jahren Tätigkeit als Beihilfeberater und zugelassener Rechtsdienstleister – bundesweit.

Rufen Sie uns an: 030 / 27 00 00

www.medirenta.de

Beihilfe – leicht gemacht!

▶ Austausch mit den Fachkräften. Zu dem Herbst- und Weihnachtsbasteln kamen jeweils rund 10 Bewohner:innen sowie 3 bis 4 Ehrenamtliche. „In kurzer Zeit entstanden 20 Weihnachtskränze für die Wohnbereiche. Die Freude über die gelungene Deko und die schöne Zeit war auf allen Seiten spürbar“, so die Ehrenamtskoordinatorin Lisa-Martina Kerscher. „Bei dem Herbstbasteln war ich gerade neu im Haus. Es war eine wunderbare Gelegenheit, in geselliger Runde die Bewohner:innen, das Personal und die Ehrenamtlichen kennenzulernen“, erzählt Maria Magdalena Feichtner. „Die Bastelaktionen sind einfach toll. Es bereitet mir große Freude, bei der Dekoration des Hauses zu helfen, ich bin beim nächsten Mal gerne wieder dabei“, so Maria Baumgartner, die dabei ihre ehrenamtliche Begleiterin kennengelernt hat. „Beim Basteln hat es sofort ‚gefunkt‘ “, freut sich die Ehrenamtskoordinatorin, die zusammen mit der Hauswirtschaftsleiterin Verena Fröschl die Bastelrunden ins Leben gerufen hat. Die Vorfreude auf die nächste Gemeinschaftsaktion zu Ostern ist bereits groß.

Die Bewohnerin Ursula Sensburg freut sich, nach den zwei ersten Bastelaktionen zu Ostern wieder mitzumachen.

GUT ZU WISSEN

Neue Pflegeleistungen ab Januar 2025

Ab dem 1.1.2025 erhöhen sich die Pflegeleistungen um 4,5 Prozent. Die Erhöhung gilt für Pflegegeld, Pflegesachleistungen, Tages- und Nachtpflege, Entlastungsbetrag, Wohn- und Betreuungsgruppen, Wohnraumanpassung und Pflegehilfsmittel zum Verbrauch.

Zum 1.7.2025 werden die Leistungen der Verhinderungs- und Kurzzeitpflege zu einem gemeinsamen Jahresbudget zusammengeführt. So können Pflegebedürftige ab dem Pflegegrad 2 beide Leistungsarten frei nach Bedarf nutzen.

Die Höhe des gemeinsamen Jahresbudgets liegt bei 3.539,00 Euro. Das entspricht der Summe aus beiden Leistungen für die Verhinderungs- und Kurzzeitpflege. Bislang war es möglich, das Budget der Verhinderungspflege auch für Kurzzeitpflege zu nutzen bzw. auch umgekehrt, dabei jedoch jeweils nur die Hälfte des bereitgestellten Betrages.

Mit dem gemeinsamen Jahresbudget werden auch die unterschiedlichen Voraussetzungen für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege angeglichen. Ab dem festgestellten Pflegegrad 2 kann die Verhinderungspflege in Anspruch genommen werden. Bislang musste die häusliche Pflege mindestens 6 Monate stattfinden.

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

UNSER TEAM

Rund 2.200 Mitarbeitende sind in den 14 MÜNCHENSTIFT-Häusern tätig. Mit ihrem Wissen und ihrer Zuwendung sorgen sie dafür, dass es den Bewohner:innen gut geht. Zum Beispiel Marko Milosevic (Service Lead Netzwerk und Telefonie).

Marko Milosevic

Seit wann sind Sie bei der MÜNCHENSTIFT? Wie ging es los und was tun Sie?
Ich habe 2009 als Fachinformatiker/Systemintegration in der 5-köpfigen Abteilung „Technische Kommunikation“ angefangen. Jeder hat alles gemacht und musste bei Bedarf einspringen. Ich habe dann die Bereiche Netzwerke und Monitoring vorangetrieben. Die ganze Kommunikation, von Computer bis Telefonie, gehört dazu, ebenso die Kontrolle, ob auch alles funktioniert. So konnten wir sofort reparieren oder Teile austauschen, bevor es Ausfälle gab. Heute betreut ein externer Dienstleister das Netzwerk, ich steuere die Einsätze und treibe Projekte voran.

Wie sorgen Sie dafür, dass es den Bewohner:innen gut geht?
Indem sie sich zum Beispiel von überall her in das Internet einwählen und mit ihren Familien austauschen können. Dafür wurden über 1.400 sog. Access Points aufgebaut, die z. B. auch mit TV, Radio oder CareTable* verbunden sind. SmartCare-mobil ist eines der wichtigsten Projekte, die vom flächendeckenden WLAN profitieren. Damit wird bei der Pflegedokumentation mit dem Smartphone viel Zeit gespart, die den Bewohner:innen zugutekommt.

Was ist Ihnen bei Ihrer Arbeit besonders wichtig?
Dass ich mich auf meine inzwischen 13 Kolleg:innen verlassen kann und wir uns gegenseitig unterstützen. Ich bin nicht mehr oft in den Häusern, sondern am Computer, aber ich kriege die Ergebnisse meiner Arbeit mit, über die ich mich sehr freue.

Wie werden Sie unterstützt?
Durch das ganze hilfsbereite IT-Team, insbesondere die beiden Field-Service-Kollegen. Sie verkabeln, prüfen und richten alles vor Ort ein, z. B. die etwa 1.000 Telefone in den Häusern. Vor allem bin ich froh, dass wir einen verständnisvollen IT-Leiter mit klarer Vision haben, der den Zusammenhalt unserer Abteilung spürbar stärkt.

*ein großes, seniorenfreundliches Tablet, Anm. d. Redaktion

Die Freiwilligenarbeit entdecken

Einmal im Jahr findet die Münchner Freiwilligen-Messe statt, dieses Mal am 16. März 2025. Ihre Projektleiterin Michèle Rotter (stellv. Leitung Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement (FöBE)) erzählt, wie sie zur Freiwilligenarbeit kam und sich das freiwillige Engagement derzeit entwickelt.

Wie kamen Sie zum Ehrenamt?

Schon als Kind in München-Neuhausen bekam ich mit, wie man sich in der Nachbarschaft gegenseitig half. Man passte gegenseitig auf die Kinder auf und half Älteren beim Einkaufen. Während meines Studiums „Management sozialer Innovationen" lernte ich dann bei der Stiftung Gute Tat die verschiedenen Facetten der Freiwilligenarbeit kennen. Hier fand ich auch mein persönliches Ehrenamt, die Organisation von Aktionstagen für Kinder und Jugendliche, das ich bis heute sehr gerne ausübe.

Wie wurde die Freiwilligenarbeit zu Ihrem Beruf?

Nach dem Studium konnte ich bei der Stiftung Gute Tat den Bereich Unternehmensengagement aufbauen, in dem es v. a. um die nachhaltige Kooperation zwischen Unternehmen und Organisationen geht. 2015 wechselte ich dann zur Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement (FöBE). Wir sind eine Netzwerkstelle und arbeiten hier mit vielen Vereinen und Organisationen zusammen, beraten und tauschen uns z. B. in Facharbeitskreisen miteinander aus.

Welche sind heute Ihre Aufgabengebiete?

Seit 2021 bin ich die stellvertretende Geschäftsleitung von FöBE und Projektleitung der Münchner Freiwilligen-Messe. In meiner Arbeit biete ich auch Schulungen und die Beratung von Organisationen, z. B. im Bereich Kultur und Sport an. Hierbei geht es darum, diese für die Arbeit mit Freiwilligen fit zu machen, damit die richtigen Freiwilligen passend eingesetzt werden und das Freiwilligenengagement in den Organisationen gefördert und integriert wird. Besonders gut gelingt die Freiwilligenarbeit bei der MÜNCHENSTIFT.

Was macht die MÜNCHENSTIFT richtig?

Es gibt seit Jahren ein Konzept und ein Budget, eine Verantwortliche und in jedem Haus feste Ansprechpartner:innen für die Freiwilligen, die diese begleiten und das Engagement mit dem Pflege- und Betreuungspersonal abstimmen. Immer wieder entstehen Projekte, die sich aus den Ideen und Kompetenzen der Freiwilligen entwickeln. Es gibt z. B. Grünpat:innen oder zusätzliche Angebote wie ein Männerstammstisch und Yoga. Ein besonderes Betätigungsfeld bietet die MÜNCHENSTIFT Menschen mit Migrationshintergrund, die ihre Sprachkompetenz bei der Begegnung mit Bewohner:innen einbringen können.

Wie entwickelt sich derzeit das freiwillige Engagement?

Der Trend geht weg vom klassischen Ehrenamt mit Einzelbesuchen. Die meisten Engagierten sind in der „Rushhour des Lebens" mit Studium oder Arbeit. Sie wollen sich entwickeln und maximal ein Semester oder halbes Jahr lang einbringen, oft in ihrem direkten Umfeld Dinge bewegen. Hier sind Organisationen gefordert, neue Formate zu bieten. Daneben gibt es das klassische Ehrenamt im Rettungsdienst und Hospizbereich oder bei der freiwilligen Feuerwehr, wo auch kurzfristige Engagements zunehmend gefragt sind. Einen großen Zuwachs an Freiwilligen gibt es bei den Menschen 65plus.

Was bietet die Münchner FreiwilligenMesse?

Organisationen und Interessierte kommen zusammen, viele neue Kontakte und Ideen entstehen, z. B. wie der Einsamkeit älterer Menschen begegnet werden kann. Die Messe-Aussteller „Freunde alter Menschen e.V." und „Retla e.V." haben hier beispielsweise neue Projekte für Interessierte entwickelt. Auf der Messe kann man erfahren, was persönlich für einen passt und eigene Ideen einbringen. Die Münchner FreiwilligenMesse 2025 zeigt 77 Aussteller und ein Programm zum Thema „Münchenweit Brücken bauen". Organisationen wie z. B. Nachbarschaftstreffs stellen vor, wie man direkt vor Ort aktiv werden und Projektideen in anderen Stadtvierteln weiterentwickeln kann. Für die Zielgruppe der Älteren werden aber auch dringend Begleitdienste gesucht, etwa für Arztbesuche.

Fotos: FoeBe/Lionheart Media GmbH, MÜNCHENSTIFT, privat

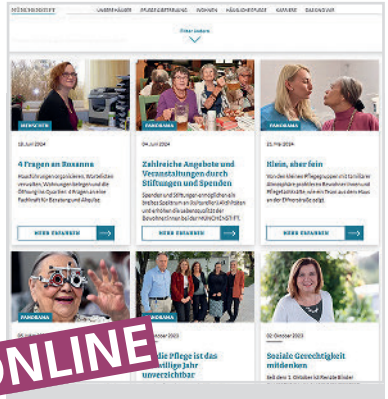
DIE MVHS IN DEN HÄUSERN

NEU

Fitnesstraining für die grauen Zellen

In netter Gruppenatmosphäre werden Techniken erlernt, mit denen die Merkfähigkeit trainiert wird. In jeder Kursstunde gibt es viele praktische Einzel- und Gruppenübungen, die die Aufmerksamkeit, Konzentration und Kombinationsgabe schulen und sich hervorragend in den Alltag einbinden lassen. Mit ein bisschen Ausdauer und Elan lässt sich die geistige Beweglichkeit mit viel Spaß bis ins hohe Alter steigern. Für Ungeübte und Geübte geeignet.

Haus an der Effnerstraße, 15 × Do (14 bis 15 Uhr), 13.3. bis 31.7.2025, 60 Euro (gebührenfrei für Bewohner:innen der MÜNCHENSTIFT), Ermäßigung für berechtigte Rentner:innen, Anmeldung: Tel. (089) 48006-6567/-6568



ONLINE

INFORMIERT BLEIBEN

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

FOLGEN SIE UNS

Bei Instagram finden Sie viele Informationen zur MÜNCHENSTIFT

EHRENAMT BEI DER MÜNCHENSTIFT KENNENLERNEN

Die MÜNCHENSTIFT ist auch in diesem Jahr wieder auf der FreiwilligenMesse vertreten. Mit neun Häusern auf das Stadtgebiet verteilt, bietet die MÜNCHENSTIFT vielfältige Einsatzmöglichkeiten, um sich für und mit Bewohner:innen zu engagieren. Am Stand H8 begrüßen und beraten am 16. März von 10 bis 17 Uhr im Alten Rathaus die Ehrenamtskoordinator:innen über konkrete Einsatzmöglichkeiten.
Der Eintritt ist frei. Weitere Informationen: www.muenchner-freiwilligen-messe.de.

WAS INTERESSIERTE AUF DER FREIWILLIGENMESSE ERWARTET

Birgit Buckan, Ehrenamtskoordinatorin bei der MÜNCHENSTIFT, erklärt, wie sich Interessierte auf der FreiwilligenMesse umfassend über Ehrenamtsmöglichkeiten bei der MÜNCHENSTIFT informieren und individuell beraten lassen können.

Was erwartet Interessierte am Stand der MÜNCHENSTIFT?

Pflegeheime werden oft mit Alter, Krankheit und Tod verbunden. Doch es steht vielmehr das Leben im Mittelpunkt und das ist in den Häusern bunt: Es bietet von Einzelbesuchen über das Mithelfen bei Veranstaltungen auch die Möglichkeit, eigene Ideen umzusetzen, wie den Aufbau einer Kleiderkammer, das Pflegen eines Kräutergartens oder die Leitung einer eigenen kleinen Bewohnergruppe, beispielsweise im Rahmen eines Männerstammtisches.

Birgit Buckan

Wie können Sie sich darüber hinaus informieren und beraten lassen?

Am Stand und auf unserer Webseite finden sich die neun Pflegeheime mit Adressen, Kontaktdaten und den Namen der jeweiligen Ehrenamtskoordinator:innen. Einfach in dem Haus melden, das am besten zu erreichen ist.

Fischessen am Aschermittwoch
Tradition beim Metzgerwirt

Die Geschichte des Metzgerwirts reicht bis 1730 zurück. Besonders das Fischessen wird als Tradition gepflegt. Das Menü vereint die Fastentradition mit frischen, regionalen Zutaten. Der Küchenchef hat ein abwechslungsreiches Menü kreiert, das von zarten Fischfilets bis hin zu herzhaften Beilagen reicht und die Aromen der heimischen Seen, Flüsse und des Meeres vereint. Der Metzgerwirt bietet den idealen Rahmen für ein geselliges Mittagessen in einer gemütlichen Atmosphäre.
So., 5. März, 12 Uhr

FoodHub
Mitmach-Supermarkt in Giesing

„Hub" steht für die weltweite Idee einer kooperativen Lebensmittelvermarktung. Im FoodHub können nur Mitglieder der Genossenschaft einkaufen, die monatlich drei Stunden im Laden mithelfen. So bleiben die Preise günstiger. Gleichzeitig stammt die Ware direkt von den Produzenten – biologisch und klimagerecht, von der Wurzel bis zum Teller. Nach einem Ladenrundgang können Fragen gestellt und ein Probeeinkauf gemacht werden.
Do., 13. März, 15 Uhr

Klavier-Spiel-Museum
Historische Klaviere im Movimento

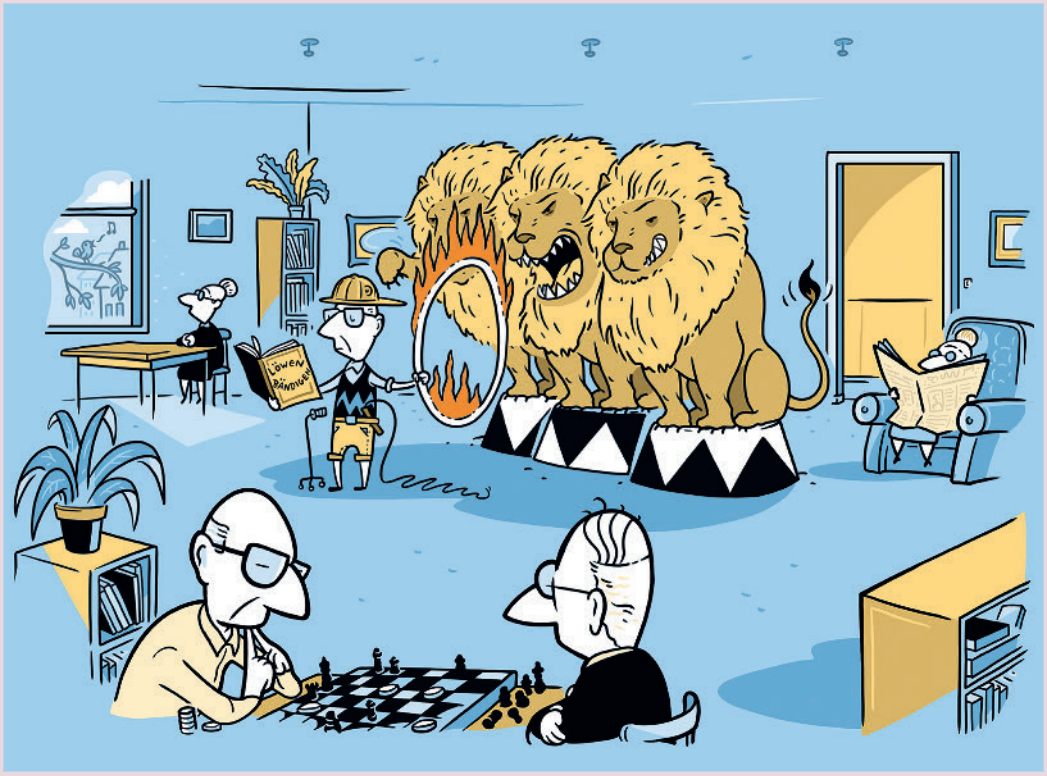
Das Museum präsentiert stets wechselnd fünf Exponate. Derzeit umfasst die Ausstellung je einen Konzertflügel von Schiedmayer & Söhne und Theodor Stöcker (1860er), je einen Salonflügel von Ludwig Bösendorfer (1889) und Georg Schwechten (1906) sowie ein Piano von Carl Scheel (1884). Die Führung gibt einen Überblick über den Klavierbau im späten 19. Jahrhundert sowie einen Eindruck über Klänge und Pflege der Instrumente.
So., 30. März, 15 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



Durch die Programme der Tierbesuche waren die Bewohner:innen bereits einiges an Vierbeinern gewohnt. Deshalb wunderte sich niemand im Gemeinschaftsraum, dass der Ehrenamtliche Gernot S. ihnen mit Feuer und Flamme einen gemütlichen Nachmittag bot.

Fotos: MÜNCHENSTIFT, privat, Thomas Zwillinger

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

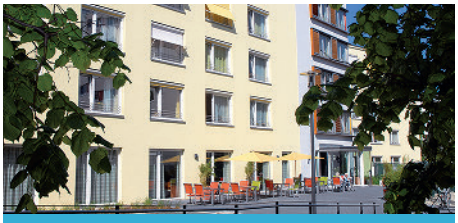
Sendling AMD
Haus St. Josef
Luise-Kiesselbach-Platz 2, 81377 München
Tel. (089) 74147-0, -230 (AMD)

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

Nymphenburg
Münchener Bürgerheim
Dall'Armistraße 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

Sendling
Queer Quartier Herzog*in
Radlkoferstraße 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 Rümannstraße
Rümannstraße 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) 62020-317

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

MÜNCHENSTIFT