

Gräfelfing



Älter werden in Gräfelfing

Seniorenratgeber für die Gartenstadt:
Wohnen, Hilfe, Beratung, Freizeit





Inhalt

Grußwort der 1. Bürgermeisterin	4
1. Wohnen im Alter – Senioren- und Pflegeheime	6
2. Wohnen im Alter – Wohnen zu Hause	12
2.1 Informationen zur Pflege	13
2.2 Tagespflege	14
2.3 Pflegedienste	14
2.4 Betreutes Wohnen	15
2.5 Wohnen für Hilfe im Landkreis München	16
2.6 Wohnberatung	16
2.7 Hilfe im Alltag	17
3. Angebote zur sozialen Hilfe	20
4. Beratungsangebote für Senioren	26
5. Beratung und Hilfe für Menschen mit Behinderung	32
5.1 Behindertenparkplätze im Gemeindegebiet	36
6. Freizeit	38
6.1 Seniorentreffen	39
6.2 Tanz und Bewegung	43
6.3 Veranstaltungsangebote	46
7. Kirchen	48
8. Notfallversorgung	52
8.1 Notrufnummern	53
8.2 Krankenhäuser	54
8.3 Apotheken	55
8.4 Defibrillatoren	56
9. Ihre Ansprechpartner in der Gemeinde	58



Bewusst und aktiv

Liebe Seniorinnen und Senioren,

die Zeiten ändern sich – bald wird es in Deutschland mehr ältere als jüngere Menschen geben. Durch die höhere Lebenserwartung und die rückläufige Geburtenrate steigt der Anteil von Senioren, auch hier in Gräfelfing. Gleichzeitig steigt aber auch die Lebensqualität: Studien belegen, dass dank des medizinischen Fortschritts die Menschen deutlich länger gesund bleiben.

Wir als Gemeinde möchten Sie dabei unterstützen, Ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten. Dazu gehört auch, über alle verfügbaren Angebote gut informiert zu sein – egal, ob es sich um Wohnen, Beratung, Pflege oder Freizeit handelt.

Für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger stehen in Gräfelfing zwei Senioren- und Pflegeheime zur Verfügung, die unterschiedlichste, innovative Wohnformen anbieten. Zum einen die Caritas Einrichtung St. Gisela und zum anderen das Rudolf und Maria Gunst-Haus, das ab Oktober 2016 von der Gemeinde vorerst in eigener Regie weitergeführt wird. Diese Lösung stellt eine lückenlose Gewährleistung aller Angebote für Bewohner und Angehörige sicher. Sie ermöglicht die Entwicklung eines zukunftsfähigen Konzepts für das Haus.

Ergänzend zu den Wohnangeboten übernehmen in Gräfelfing zahlreiche Vereine die Unterstützung im Alltag, so dass Menschen länger zu Hause wohnen bleiben können. Hier wären beispielsweise der Verein Betreutes Wohnen zu Hause e.V., die Nachbarschaftshilfe, die Angebote der Malteser oder das Essen auf Rädern des evangelischen Diakonievereins zu nennen.



Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre einen Leitfaden an die Hand geben, der Sie schnell das finden lässt, was Sie suchen. Von der Unterstützung im Haushalt bis hin zu kulturellen Aktivitäten.



Laut einer Forsa-Umfrage glaubt ein Viertel der über 65-Jährigen, dass Menschen im Alter glücklicher und zufriedener sind. Zugleich haben 77 Prozent das Gefühl, im Alter von der Gesellschaft noch gebraucht zu werden. Dieses Verantwortungsgefühl zeigt sich bei den vielen Senioren, die sich ehrenamtlich engagieren. Bei diesen bedanke ich mich ganz besonders, aber natürlich auch bei allen anderen Freiwilligen, die dazu beitragen, unser hohes Niveau im sozialen Bereich zu erhalten.

Die zweite Lebenshälfte bewusst gestalten und genießen – hier finden Sie zahlreiche Tipps und Infos.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen dabei.
Herzlich, Ihre

Uta Wüst
1. Bürgermeisterin Gemeinde Gräfelfing



1. Wohnen im Alter – Senioren- und Pflegeheime

Caritas Haus St. Gisela

Das Altenheim verfügt über 93 Einzelzimmer, 13 Doppelzimmer sowie 14 Pflegewohnungen. Angegliedert ist das Betreute Wohnen für Senioren mit 42 Mietwohnungen sowie der Ambulante Pflegedienst St. Gisela. Auch ein Kinderhaus mit Kinderkrippe und Kindergarten befinden sich auf dem Gelände St. Gisela.

Leitung: Mirjam Dirscherl

Pasinger Straße 23, 82166 Gräfelfing

Tel. 089 / 89 82 34 - 0

st-gisela@caritasmuenchen.de

www.caritas-altenheim-graefelfing.de

Ambulanter Pflegedienst

Dieser Service ermöglicht eine Versorgung im gewohnten Umfeld zu Hause – in Gräfelfing, den Nachbargemeinden und der näheren Umgebung.

Kurzzeitpflege

Dieser Service wird angeboten, alle Informationen dazu auf telefonische Nachfrage (Telefonnummer siehe oben).





Hausführungen

Jeden Freitag findet um 14:00 Uhr eine Hausführung statt, an der Interessierte ohne vorherige Anmeldung teilnehmen können.

Initiative „Zeit statt Geld“ zur ehrenamtlichen Begleitung der Bewohnerinnen und Bewohner von St. Gisela

Zeit ist das kostbarste Gut. Die freiwilligen Helferinnen und Helfer der Institution „Zeit statt Geld“ widmen diese den Bewohnerinnen und Bewohnern des Seniorenheims. Sie begleiten, unterstützen, hören zu, führen Spielenachmittage durch und helfen, wo Hilfe gebraucht wird. Weitere ehrenamtliche Helfer sind jederzeit herzlich willkommen!

Kontakt: Sonja Mayer
Reichartstraße 1a, 82166 Gräfelfing,
Tel. 089 / 85 51 85
mayer.sonja12@yahoo.de



Die Gründerin der Initiative „Zeit statt Geld“ Sonja Mayer (3.v.r.) und ihre Teamkolleginnen Claudia Ascherl (3.v.l.), Wera Schröder (4.v.l.) und Edda Köhler (2.v.r.) freuten sich über die goldene Ehrennadel des Landkreises für herausragendes soziales Engagement.





Rudolf und Maria Gunst-Haus gemeinnützige GmbH (RMG)

Die gemeindeeigene Einrichtung bietet in den Wohnungen und im Wohnbereich mit Pflege ein auf die jeweiligen Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner abgestimmtes Angebot mit integrierter Kurzzeitpflege.

Lochhamer Straße 76, 82166 Gräfelfing

Tel. 089 / 89 82 43-0

www.rmg-graefelfing.de



Rudolf und Maria Gunst-Haus

Eine Einrichtung der Gemeinde Gräfelfing

Rudolf und Maria Gunst-Haus ab Oktober 2016 unter neuer Führung

Der Gemeinderat der Gemeinde Gräfelfing hat in einer Sondersitzung am 23. Dezember 2015 beschlossen, dass die Gemeinde den Betrieb des Rudolf und Maria Gunst-Hauses spätestens ab Oktober 2016 in eigener Regie weiterführen wird. Dazu gründete sie die gemeindeeigene gemeinnützige Gesellschaft mit beschränkter Haftung, die den Betrieb des Rudolf und Maria Gunst-Hauses sicherstellt. Dadurch ist der lückenlose Weiterbetrieb des Hauses gewährleistet.

Folgende Ansprechpartner stehen Ihnen zur Verfügung:

Michael Settgast

Geschäftsführer Rudolf und Maria Gunst-Haus gGmbH

Tel. 089 / 66 51 91-74

michael.settgast@rmg-graefelfing.de

Hartmut Joihe

Geschäftsführer Rudolf und Maria Gunst-Haus gGmbH

Tel. 089 / 66 51 91-40

hartmut.joihe@rmg-graefelfing.de





2. Wohnen im Alter – Wohnen zu Hause

2.1 Informationen zur Pflege

Caritas-Fachstelle für pflegende Angehörige des Caritas-Zentrums München West und Würmtal

Beratung und Information für pflegende Angehörige, z.B. zu Pflegeversicherung, Entlastungsmöglichkeiten, Versorgung und Betreuung von Pflegebedürftigen, Umgang mit Demenz. Helfer-Vermittlung zur stundenweisen Betreuung zu Hause.

Nicole Kaller

Paul-Gerhardt-Allee 24, 81245 München

Tel. 089 / 82 99 20-0

nicole.kaller@caritasmuenchen.de

Außensprechstunde in der Würmtal-Insel:

Immer am 1. Donnerstag im Monat ab 13.00 Uhr.

Pasinger Straße 13, 82152 Planegg

Terminvereinbarung über Nicole Kaller (siehe Telefon oben)

Infocafé für pflegende Angehörige in der Würmtal-Insel:

Jeden 4. Mittwoch im Monat von 15.00 - 17.00 Uhr.

Anmeldung über Nicole Kaller (siehe Telefon oben)

Fachstelle für pflegende Angehörige des Paritätischen Wohlfahrtsverbands im Landratsamt München

Die Fachstelle wurde als Anlaufstelle für Bürgerinnen und Bürger des Landkreises München geschaffen und unterstützt Menschen dabei, so lange wie möglich in ihrer häuslichen Umgebung zu leben. Beraten werden alte und/oder pflegebedürftige Menschen, ihre Angehörigen und Bezugspersonen.

Mariahilfplatz 17, 81541 München

Tel. 089 / 62 21-2126, -2127, -2128

fachstellelandkreismuc@paritaet-bayern.de

www.muenchen.paritaet-bayern.de



Das Pflegeportal:

Informationsplattform zum Thema häusliche und außerhäusliche Pflege mit Pflegetipps

Privat betriebene Website, die Informationen rund um das Thema Pflege bündelt.

www.pflegeinfos-pflegeversicherung.com

2.2 Tagespflege

Tagespflegestätte „Haus der Geborgenheit“

Den Senioren steht in Gräfelfing auch eine tageweise Betreuung zur Verfügung. Diese bietet die Tagespflegestätte „Haus der Geborgenheit“ in der Starnberger Straße.

Andrea Praml

Starnberger Straße 17, 82166 Gräfelfing

Tel. 089 / 87 28 68

info@senioren-tagesheim.de

2.3 Pflegedienste

Caritas Sozialstation

Der ambulante Pflegedienst des Caritas Hauses St. Gisela ermöglicht eine Versorgung im gewohnten Umfeld zu Hause – in Gräfelfing, den Nachbargemeinden und der näheren Umgebung.

Pflegedienstleitung: Luise Riegger

Pasinger Straße 23, 82166 Gräfelfing

Tel. 089 / 89 82 34-0

st-gisela@caritasmuenchen.de

www.caritas-altenheim-graefelfing.de



INTAKT Pflegedienst

Grundpflege, Behandlungspflege, Beratung, Unterstützung bei häuslicher Pflege, Begleitung im Alltag, Betreuungsgruppe für dementiell erkrankte Personen.

Geschäftsführer: Nicole Dübbel, Christian Hundsberger

Schulstraße 5-7, 82166 Gräfelfing

Tel. 089 / 85 45 294

info@intakt-pflegedienst.de

www.intakt-pflegedienst.de

Pflegedienst Andrea Praml

Ambulante Pflegeleistungen

Starnberger Straße 17, 82166 Gräfelfing

Tel. 089 / 87 28 68

info@senioren-tagesheim.de

Smile & Care ambulanter Pflegedienst

Unverbindliches Beratungsgespräch werktags 14.00-16.00 Uhr

Katharina Bootsmann

Bussardstraße 5, 82166 Gräfelfing

Tel. 089 / 88 56 07 00

info@smileandcare.net

www.smileandcare.net

2.4 Betreutes Wohnen

Betreutes Wohnen zu Hause e.V.

Organisation und Koordination von Pflegeleistungen für Bürger aus Gräfelfing, Planegg und Krailling.

Karin Frost

Steubstraße 1a (EG), 82166 Gräfelfing

Tel. 089 / 89 05 82 84

info@bwzh-wuermtal.de

www.bwzh-wuermtal.de



Betreutes Einzelwohnen im Rahmen des Sozialpsychiatrischen Dienstes Planegg

Sozialpsychiatrischer Dienst mit betreutem Einzelwohnen, Gerontopsychiatrie und Soziotherapie. Die Beratungsdienste können kostenlos in Anspruch genommen werden.

Bahnhofstraße 7, 82152 Planegg

Tel. 089 / 89 97 90 80

spdi.planegg@projekteverein.de

www.projekteverein.de

Telefonische Anmeldung: Mo. - Fr. 9.00 - 12.00 Uhr

2.5 Wohnberatung

Beratungsstelle Wohnen Stadtteilarbeit e.V.

Zielsetzung: Ältere und behinderte Menschen dabei zu unterstützen, möglichst lange und selbstbestimmt in ihrer Wohnung zu bleiben – durch Wohnungsanpassung sowie Tipps zum altersgerechten Umbau und zu Modellvorhaben des Bundesbauministeriums.

Helmut Weimer

Aachener Straße 9, 80804 München

Tel. 089 / 35 70 43 - 15

be-wohnen@verein-stadtteilarbeit.de

www.beratungsstelle-wohnen.de

2.6 Wohnen für Hilfe im Landkreis München

Wohnen für Hilfe im Landkreis

Ältere Menschen stellen Wohnraum in ihrem Haus oder ihrer Wohnung zur Verfügung. Im Gegenzug erhalten sie von den Mietern Unterstützung im Alltag. Wichtig: Pflegeleistungen gehören nicht dazu. Wohnraumgeber melden freien Wohnraum bitte unter der angegebenen Telefonnummer.



Träger: Seniorentreff Neuhausen e.V.

Leitung „Wohnen für Hilfe“: Ursula Schneider-Savage
Leonrodstraße 14b, 80634 München

Tel. 089 / 13 92 84 19 - 20

wfh@seniorentreff-neuhausen.de

<http://wohnen-für-hilfe.info/muenchen.php>

Sprechstunde für Wohnungssuchende:

Fr. 12.00 Uhr, Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ausweis und Studiennachweis (falls vorhanden) mitbringen.

2.7 Hilfe im Alltag

Betreutes Wohnen zu Hause e.V.

Koordination von Hilfen und Unterstützungsleistungen für Bürger aus Gräfelfing, Planegg und Krailling sowie Information und Beratung.

Karin Frost

Steubstraße 1a (EG), 82166 Gräfelfing

Tel. 089 / 89 05 82 84

info@bwzh-wuermtal.de

www.bwzh-wuermtal.de



Malteser Hilfsdienst e.V. und gemeinnützige GmbH

Essen auf Rädern, Hausnotruf, Fahrdienste,
hauswirtschaftliche Hilfen.

Bahnhofstraße 2a, 82166 Gräfelfing

Tel. 089 / 85 80 80 - 0

info@malteser-graefelfing.de

www.malteser-graefelfing.de



Nachbarschaftshilfe St. Stefan Gräfelfing

Die Nachbarschaftshilfe St. Stefan ist eine Initiative der katholischen Pfarrgemeinde St. Stefan und überkonfessionell tätig. Sie wendet sich an alle Mitbürgerinnen und Mitbürger, die Unterstützung benötigen. Die Dienste der Nachbarschaftshilfe werden durch einen ehrenamtlichen Helferkreis erbracht.

Hilfe bei Alltagsangelegenheiten für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger: Einkaufshilfe in dringenden Fällen, Arzt- und Gottesdienstbesuche (mit Fahrdienst), Besuchsdienste zu Hause, Behördengänge, Fahrdienst zum Nachbarschaftscafé.

Christa von Welck

Bahnhofstraße 18, 82166 Gräfelfing

Tel. 089 / 89 89 18 08

Mo. - Fr. 9.00 - 16.00 Uhr



Café-Runde im Pfarrheim St. Stefan

Jeden Do. 14.00 - 16.00 Uhr

Rottenbucherstraße 20, 82166 Gräfelfing

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Ein Fahrdienst kann über die Nachbarschaftshilfe St. Stefan angefordert werden.

Essen auf Rädern

Organisiert durch den Evangelischen Diakonieverein Gräfelfing, Planegg, Krailling und Umgebung e.V.: Ältere, kranke und gebrechliche Mitbürgerinnen und Mitbürger können sich melden, um täglich eine warme Mahlzeit gegen geringes Entgelt zu erhalten. Ehrenamtliche Helfer bringen diese ins Haus.

Herr Kinker, Frau Moosleitner

Tel. 089 / 85 67 31 73

Tel. 089 / 89 82 43 50

Mobil: 0179 / 46 87 575

ludwig.kinker@hotmail.de

DEIN NACHBAR e.V.

Nachbarschaftshilfe basierend auf dem Prinzip der Gegenseitigkeit; Soziales Unterstützungsnetzwerk mit Ehrenamtlichen

Gemeinnütziger Verein, der mit einem verbindlichen sozialen Netzwerk ältere Menschen unterstützt und pflegende Angehörige entlastet, auch im Würmtal. Er ist auch tätig für andere Hilfsbedürftige, unabhängig von Herkunft und Religion. Mitarbeiter aus dem pflege- und sozialpädagogischen Bereich beraten pflegende Angehörige, schulen ehrenamtliche Helfer und koordinieren die Vereinsaktivitäten.

DEIN NACHBAR e.V.

Agnes-Bernauer-Straße 90, 80687 München-Laim

Tel. 089 / 96 04 04 00

Notfall-Nummer: 01515 / 10 18 830

info@deinnachbar.de

www.deinnachbar.de

Sprechzeiten: Mo. - Fr. 9.00 - 12.00 Uhr + Di. 15.00 - 17.00 Uhr

Termine außerhalb dieser Zeiten sind möglich



3. Angebote zur sozialen Hilfe

Gemeindestiftung Gräfelfing

Soziale Hilfen für Gräfelfinger Bürgerinnen und Bürger, wenn eine angemessene Teilnahme am sozialen Leben nicht aus eigener Kraft finanziert werden kann.

Vorstandsvorsitzende:

1. Bürgermeisterin Uta Wüst
Ruffiniallee 2, 82166 Gräfelfing

Tel. 089 / 85 82 - 34

info@stiftung-graefelfing.de

www.gemeindestiftung-graefelfing.de



Sozialer Bürgerservice im Landratsamt München

Information, Beratung und Unterstützung für Menschen mit sozialen Problemen. Der Soziale Bürgerservice ist Anlaufstelle für Bürgerinnen und Bürger mit Wohnsitz im Landkreis. Er informiert und berät über die bestehenden Hilfsangebote in der Region. Darüber hinaus begleitet und unterstützt er die Hilfesuchenden bis zur Anbindung an die passende Fachstelle.

Mariahilfplatz 17, 81541 München

Tel. 089 / 62 21 - 23 92

sozialbuergerservice@lra-m.bayern.de

www.landkreis-muenchen.de/familie-gesellschaft-gesundheit-soziales/sozialer-buergerservice

Sozialbürgerbüro im Landratsamt München

Mit dem Sozialbürgerbüro werden die verschiedenen bürgerorientierten sozialen Dienste des Landkreises zusammengefasst. Hier werden die einzelnen Fachstellen und Fachbereiche gebündelt und vernetzt.

Das Sozialbürgerbüro bildet als „virtuelle Einheit“ ein einheitliches Portal zu den einzelnen Angeboten.



Erste Anlaufstation: Infothek im 1. Stock des A-Baus des Landratsamts.

Landratsamt München
Sachgebiet Sozialhilfe und Wohnungswesen
Mariahilfplatz 17, 81541 München

Tel. 089 / 62 21- 22 19

heesec@lra-m.bayern.de
www.landkreis-muenchen.de

Landratsamt München – LandkreisPass

Der LandkreisPass bietet Bürgerinnen und Bürgern des Landkreises, die staatliche Sozialleistungen beziehen, über ein geringes Einkommen verfügen oder ehrenamtlich tätig sind, gewisse Vergünstigungen - hauptsächlich bei der Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel. Über die Zugangskriterien gibt das Landratsamt direkt Auskunft.

Landratsamt München
Mariahilfplatz 17, 81541 München

Tel. 089 / 62 21- 17 00

landkreispass@lra-m.bayern.de
www.landkreis-muenchen.de

Wohnungs-Notfallhilfe durch die FOL-Fachstelle im Landkreis München

Beratung und Unterstützung bei Wohnungsproblemen oder Mietschulden, Fachstelle zur Verhinderung von Obdachlosigkeit.

Balanstraße 55, 81541 München

Tel. 089 / 40 28 79 7-20

fol@awo-kvmucl.de
www.awo-kvmucl.de/awo-wohnungsnotfallhilfe
Sprechzeiten: Mo. - Do. 8.00-12.00 Uhr, Di. - Do. 13.00-15.00 Uhr

Außensprechstunde in der Würmtal-Insel

Pasinger Straße 13, 82152 Planegg
Jeden 3. Di. im Monat 14.00-16.00 Uhr
Terminvereinbarung erforderlich, Telefonnummer siehe oben



Caritas-Zentrum München-West und Würmtal

Soziale Beratung bei persönlichen, familiären oder finanziellen Problemen.

Paul-Gerhardt-Allee 24, 81241 München

Tel. 089 / 82 99 20- 0

Außensprechstunde in der Würmtal-Insel

Pasinger Straße 13, 82152 Planegg
Terminvereinbarung über das Caritas-Zentrum erforderlich:
Sabine Müller, Telefonnummer siehe oben



WürmtalTisch

Lebensmittelausgabe für Menschen mit geringem Einkommen, organisiert durch den Evangelischen Diakonieverein Gräfelfing e.V.

Ausgabe immer Mi. 12.00 Uhr auf dem Gelände des TSV,
Hubert-Reißner-Straße 42, 82166 Gräfelfing

Kontakt: Petra Schaber

Tel. 089 / 85 48 47 00

hpschaber@t-online.de



Klawotte

AWO Kreisverband München-Land
Verkauf von gebrauchter Kleidung und Schuhen sowie kleineren Haushaltswaren und -geräten. Ermäßigung für Menschen mit geringem Einkommen, Annahme von gebrauchter Kleidung.

Einsteinstraße 1, 82152 Martinsried
Tel. 01578 / 59 48 734 (nur während der Öffnungszeiten)
klawotte.martinsried@awo-kvmucl.de
www.awo-kvmucl.de/klawotte/awo-klawotte-martinsried
Öffnungszeiten: Mo./Mi. 9.00-14.00 Uhr, Fr. 13.00-18.00 Uhr



Schuldnerberatung

(Caritas-Zentrum Oberschleißheim-Garching)

Sonja Hausner dos Santos
Im Klosterfeld 14b, 85716 Unterschleißheim
Tel. 089 / 32 18 32-0
sonja.hausnerdosSantos@caritasmuenchen.de
www.caritas-unterschleissheim.de

Außensprechstunde im Pfarrheim St. Elisabeth in Planegg

Bahnhofstraße 14, 82152 Planegg
Mo. + Di. 8.00-13.00 Uhr,
jeden 2. Mo. im Monat 16.00-19.30 Uhr



VdK Ortsverband Planegg-Gräfelfing

Notlagen, Rechtsberatung in Sozialrecht, Interessensvertretung für behinderte, sozial schwache und/oder pflegebedürftige Menschen. Der Verein organisiert auch zahlreiche Veranstaltungen, die der sozialen Integration dienen.

Münchner Straße 28c, 82152 Planegg
Tel. 089 / 80 55 14
peter.kirschning@t-online.de

Soziale Hilfe von St. Stefan

In ausgesprochenen Notfällen hilft das katholische Pfarramt St. Stefan Mitbürgerinnen und Mitbürgern mit Lebensmittelscheinen oder kleineren finanziellen Hilfen nach einer Überprüfung der Umstände.

Katholisches Pfarramt St. Stefan
Bahnhofstraße 18, 82166 Gräfelfing
Tel. 089 / 85 83 68-0

Förderverein Martinsrieder Christkindlmarkt e.V.

Soziale Initiative zugunsten bedürftiger Menschen aus dem Würmtal. Würmtaler Bürger können sich in sozialen Notlagen direkt an den Verein wenden.

Heinrich-Heine-Straße 11 b, 82152 Martinsried
Tel. 089 / 85 77 047
ekalkuehler@web.de

Innere Mission München

Fachdienst für ältere Migrantinnen und Migranten;
Die Innere Mission bietet einmal wöchentlich Migrationsberatung im Landratsamt an.

Plecherstraße 6 (EG), 81541 München
Tel. 089 / 62 02 16 22
www.im-muenchen.de



4. Beratungsangebote für Senioren

Ansprechpartner der Gemeinde Gräfelfing

**Sozialreferent der Gemeinde Gräfelfing
und Ansprechpartner für Menschen
mit Behinderung**

Günter Roll

Tel. 089 / 85 22 05

guenter.roll@graefelfing.de

Sprechstunde nach Absprache



Sozialverwaltung / Rente

Susanne Ferraro

Rathaus, Erdgeschoss Zimmer 3

Tel. 089 / 85 82 - 25

susanne.ferraro@graefelfing.bayern.de

Mo., Di., Do., Fr. 8.00 - 12.00 Uhr,

Mi. 8.00 - 18.00 Uhr



Sozialverwaltung/ Friedhofsangelegenheiten

Gabriele Sauter (Verwaltung Friedhof)

Rathaus, Erdgeschoss Zimmer 2

Tel. 089 / 85 82 - 26

gabriele.sauter@graefelfing.bayern.de

Mo., Di., Do., Fr. 8.00 - 12.00 Uhr; Mi. 8.00 - 18.00 Uhr

Helmut Degen (verantwortlich vor Ort am Friedhof)

Tel. 089 / 89 32 76 28

helmut.degen@graefelfing.de



Sozialnetz Würmtal-Insel



Die Würmtal-Insel informiert, berät und hilft übergreifend für die vier Würmtal-Gemeinden Gräfelfing, Krailling, Neuried und Planegg.

Sie bietet Informationen zu sozialen Diensten und Angeboten im Würmtal, Erstberatung zu Fragen und Problemen im sozialen Bereich, Weitervermittlung an die für das jeweilige Anliegen geeigneten Einrichtungen sowie eine Koordinierungsstelle Ehrenamtliches Engagement.

Leitung: Friederike Hopfmüller

Freiwilligenagentur: Andrea Schüller

Pasinger Straße 13, 82152 Planegg

Tel. 089 / 89 32 97 40

info@wuermtal-insel.de

www.wuermtal-insel.de

Öffnungszeiten:

Mo. 13.30-16.30 Uhr,

Di. 9.00-12.00 Uhr + 13.30-15.30 Uhr,

Do. 9.00-12.00 Uhr + 13.30-16.30 Uhr,

Fr. 9.00-12.00 Uhr



Sozialpsychiatrischer Dienst Planegg

Sozialpsychiatrischer Dienst mit betreutem Einzelwohnen, Gerontopsychiatrie und Soziotherapie. Die Beratungsdienste können kostenlos in Anspruch genommen werden.

Bahnhofstraße 7, 82152 Planegg

Tel. 089 / 89 97 90 80

spdi.planegg@projekteverein.de

www.projekteverein.de

Telefonische Anmeldung für eine Beratung

Mo.-Fr.: 9.00-12.00 Uhr

Fachstelle für Senioren im Landratsamt München

Mariahilfplatz 17, 81541 München

Tel. 089 / 62 21-22 47, -22 73

www.landkreis-muenchen.de

Beratung durch die Betreuungsstelle Landkreis München

Beratung und Information zu Fragen rund um Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und rechtliche Betreuung. Auch die kostenpflichtige Beglaubigung von Vollmachten ist möglich.

Beratung in der Würmtal-Insel (Adresse siehe linke Seite)

Jeden 2. Do. im Monat 13.30-16.30 Uhr

Terminvereinbarung erforderlich:

Frau Rimböck, Betreuungsstelle

Tel. 089 / 62 21-23 27

Caritas-Zentrum München-West und Würmtal

Soziale Beratung bei persönlichen, familiären oder finanziellen Problemen.

Paul-Gerhardt-Allee 24, 81241 München

Tel. 089 / 82 99 20-0

Außensprechstunde in der Würmtal-Insel (Adresse linke Seite)

Terminvereinbarung erforderlich über Frau Müller:

Tel. 089 / 82 99 20-0 (Caritas-Zentrum)



Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V.

Beratung für Angehörige von Demenzerkrankten und für Betroffene zur Krankheit und ihrem Verlauf, Fragen der Versorgung und Betreuung sowie zu Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten.

Hauptstraße 42, 82008 Unterhaching

Tel. 089 / 66 05 9-222

kontakt@aglm.de

www.aglm.de

Außensprechstunde in der Würmtal-Insel

Pasinger Straße 13, Planegg

Jeden 3. Do. im Monat 17.00-20.00 Uhr

Terminvereinbarung erforderlich unter

Tel. 089 / 89 32 97 40

Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst der Malteser im Würmtal

Begleitung und Unterstützung schwer kranker Menschen und ihrer Angehörigen.

Ina Weichel

Bahnhofstraße 3, 82166 Gräfelfing

Tel. 089 / 85 83 79 88

hospizdienst.wuermtal@malteser.org

www.malteser-graefelfing.de

Hospizverein Gräfelfing e.V.

Förderung der Hospizarbeit, Vorträge, Veranstaltungen

1. Vorsitzende: Dr. Doris Unterreitmeier

Steubstraße 1a, 82166 Gräfelfing

Tel. 0151 / 53 55 00 07

hospizvereinwuermtal@bayern-mail.de

Palliativteam München West

Spezialisierte, ambulante Palliativversorgung, Betreuung und Begleitung von Menschen mit fortschreitender, unheilbarer Krankheit, deren Symptome spezielle Versorgung erfordern.



Neideckstraße 6, 81249 München

Tel. 089 / 21 55 11 240

info@ptm-west.de

www.ptm-west.de

Frauentherapiezentrum

Beratung in Lebenskrisen und bei allgemeinen Schwierigkeiten.

Güllstraße 3, München

Tel. 089 / 74 73 700

Beratung: Di. 17.00-19.00 Uhr und Do. 18.00-20.00 Uhr

Auskünfte: Di. 15.00-17.00 Uhr

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

24-Stunden-Beratungsangebot, das kostenlos, vertraulich und barrierefrei via Telefon und Website in verschiedenen Sprachen genutzt werden kann. Beratung zu allen Formen von Gewalt. Auch Familienmitglieder, Freunde und Fachkräfte können sich mit ihren Fragen an das Hilfetelefon wenden. Die Beraterinnen vermitteln Frauen auf Wunsch auch an Hilfeeinrichtungen vor Ort.

Tel. 08000 / 11 60 16

www.hilfetelefon.de

Anonyme Alkoholiker (Kontaktstelle München)

Landwehrstraße 9, München

Tel. 089 / 55 56 85

Beratung: täglich 19.00-22.00 Uhr (sonst Anrufbeantworter)

Treffen: Mo. ab 19.30 Uhr im Gemeindehaus der evangelischen Waldkirche Planegg; Am 1. Montag im Monat offen für Interessierte und Angehörige (Anmeldung nicht erforderlich).

Die Arche – Selbstmordverhütung und Lebenshilfe

Tel. 089 / 33 40 41

Mo. - Fr. 8.30-17.30 Uhr

Beratungsangebote zum Thema Pflege – siehe Seite 13 ff.



5. Beratung und Hilfe für Menschen mit Behinderung

Sozialreferent der Gemeinde Gräfelfing

Ansprechpartner für Menschen mit Behinderung

Günter Roll

Tel. 089 / 85 22 05

guenter.roll@graefelfing.de

Sprechstunde nach Absprache mit Herrn Roll



Wheelmap.org – Online-Karte für rollstuhlgerechte Orte

Wheelmap.org ist eine Online-Karte zum Suchen, Finden und Markieren rollstuhlgerechter Orte. Behinderte und Nichtbehinderte sind dazu aufgerufen, öffentlich zugängliche und barrierefreie Orte wie Cafés, Behörden oder Geschäfte zu melden.

www.wheelmap.org

Behindertenberatung des Landkreises

Behindertenhilfefachberatung, Wohnraumanpassung, Sozialplanung

Behindertenbeauftragter: Aleksandar Dordevic

Tel. 089 / 62 21-25 45

Landratsamt München, Sachgebiet A.1 – Chancengleichheit und gesellschaftliche Teilhabe

Mariahilfplatz 17, 81541 München

www.landkreis-muenchen.de/familie-gesellschaft-gesundheit-soziales/leben-mit-einer-behinderung



OBA Offene Behindertenarbeit

Beratung für Menschen mit Behinderung sowie für ihre Angehörigen zu Fragen des Wohnens, der Arbeit und der Freizeitgestaltung, zu sozialrechtlichen Leistungsansprüchen etc.

Jens Fülle
Blutenburgstraße 71, 80636 München

Tel. 089 / 12 66 11 66

Info@oba-muenchen.de

www.oba-muenchen.de

Außensprechstunde in der Würmtal-Insel Planegg

Pasinger Straße 13, Planegg
Jeden 2. Di. im Monat von 17.00 bis 20.00 Uhr
Eine Terminvereinbarung ist erforderlich über Jens Fülle,
Telefonnummer siehe oben

Behindertenbeirat des Landkreises München

Der Behindertenbeirat versteht sich als Interessenvertretung der über 30.000 Menschen mit einer Behinderung im Landkreis München.

Vorsitzende: Sabine Holtmann, Brunnthal
Stellv. Vorsitzende: Dr. Frauke Schwaiblmair, Gräfelfing
Stellv. Vorsitzender: Ralf Trotter, Putzbrunn

Ansprechpartner im Landratsamt zum Aktionsplan

Sachgebiet A.1 – Chancengleichheit und gesellschaftliche Teilhabe

Beauftragter für Menschen mit Behinderung

Aleksandar Dordevic
Tel. 089 / 62 21-25 45
behindertenbeirat@lra-m.bayern.de

Behindertenhilfefachberatung

Frau Lormann
Tel. 089 / 62 21-21 01
aktionsplan@lra-m.bayern.de



VdK Kreisverband München

Hilfe und Unterstützung bei sozialrechtlichen Fragen für behinderte Menschen

Grillparzerstraße 16, 81675 München

Tel. 089 / 89 08 32 - 0

kv-muenchen@vdk.de

www.vdk.de/kv-muenchen.de

Beratungsstelle Wohnen Stadtteilarbeit e.V.

Tipps zum altersgerechten Umbau und zu Modellvorhaben des Bundesbauministeriums.

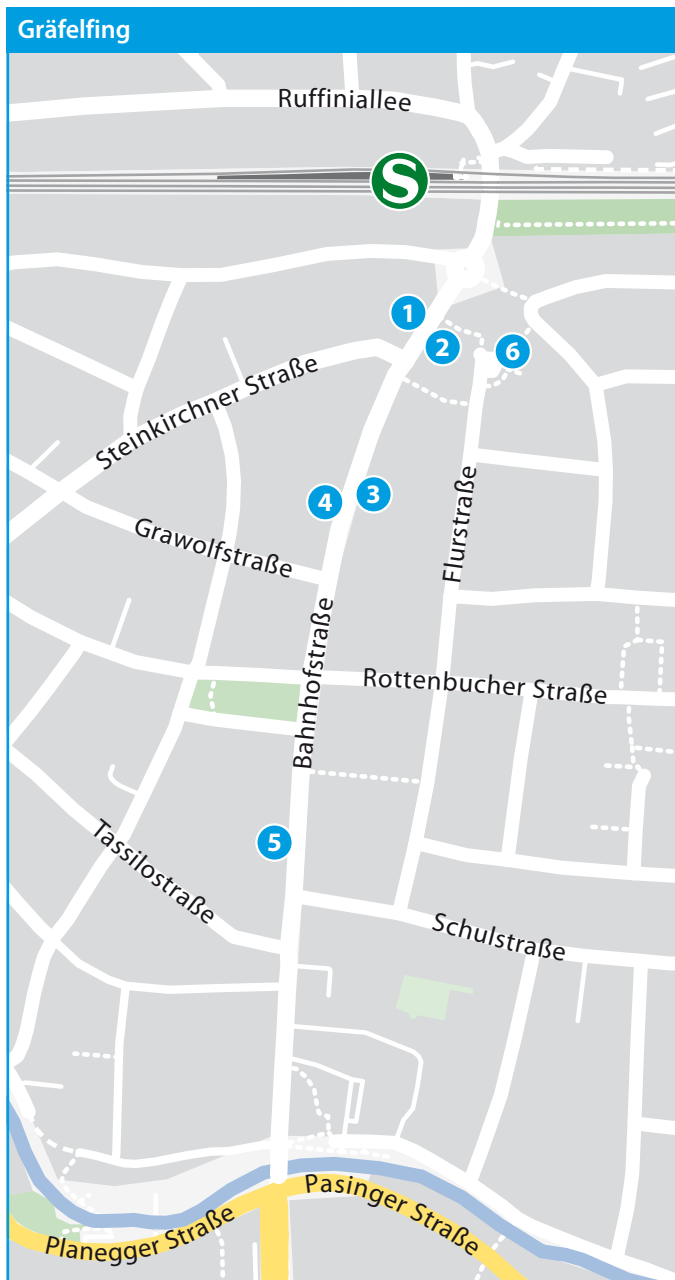
Helmut Weimer
Aachener Straße 9, 80804 München
Tel. 089 / 35 70 43 - 15
be-wohnen@verein-stadtteilarbeit.de
www.beratungsstelle-wohnen.de

Integratives Spiel- und Sport-Angebot – siehe Seite 42

Induktionsanlage im Bürgerhaus

Veranstaltungen zu besuchen und den Darbietungen zu folgen, ist für Hörgeschädigte oft nicht so einfach. Doch im Bürgerhaus Gräfelfing steht Trägern von Hörgeräten eine Induktionsanlage zur Verfügung, die im Saal des Bürgerhauses bei Veranstaltungen bei Bedarf zugeschaltet werden kann. Dies gilt für alle Veranstaltungen, die per Mikro oder über die Verstärkeranlage übertragen werden. Zur Nutzung ist es nötig, dem Bürgerhaus-Personal einen Hinweis zu geben, so dass die Induktionsanlage eingeschaltet wird. Das Hörgerät muss auf T-Spule eingestellt werden.





5.1 Behindertenparkplätze im Gemeindegebiet

Gräfelfing

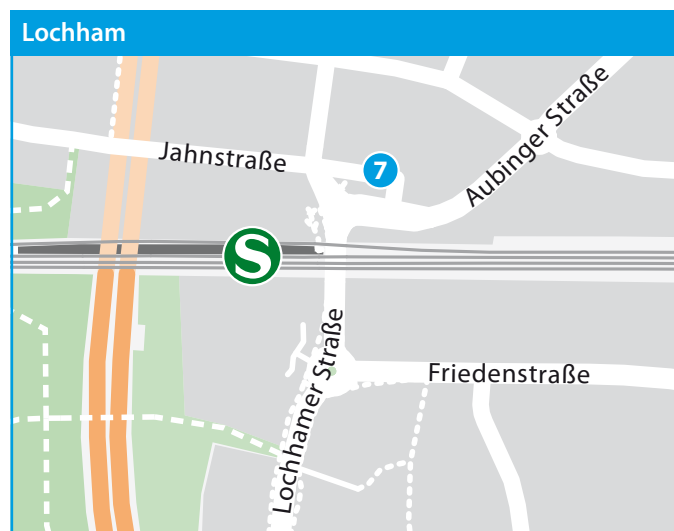
- 1 Bahnhofstraße 103, vor dem Drogeriemarkt
- 2 Bahnhofstraße 106, vor Tengelmann
- 3 Bahnhofstraße 96, vor HypoVereinsbank
- 4 Bahnhofstraße 79, vor Rossmann Drogeriemarkt
- 5 Bahnhofstraße 9, vor der Post
- 6 Flurstraße 1, Bürgerhaus-Tiefgarage

Lochham

- 7 Jahnplatz 1, vor Tengelmann

Weitere Behindertenparkplätze stehen auf firmeneigenen oder privaten Parkflächen zur Verfügung.

Nutzen Sie auch die Webseite www.wheelmap.org (Beschreibung siehe Seite 33)





6. Freizeit

6.1 Seniorentreffen

Aktivierungs- und Betreuungsgruppe der Alzheimer Gesellschaft München e.V.

Gemeindehaus der ev.-luth. Friedenskirche Gräfelfing
Planegger Straße 16, 82166 Gräfelfing
Treffen jeden Mi. 14.00-17.00 Uhr

Anmeldung über die Alzheimer Gesellschaft München:

Tel. 089 / 47 51 85

info@agm-online.de

www.agm-online.de

Seniorenkreis der evangelischen Michaelsgemeinde Lochham

Treffen für alle älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger mit kostenfreiem Kaffee und Kuchen sowie Kulturprogramm (Vorträge, Singen u.a.) im großen Saal des Rudolf und Maria Gunst-Hauses. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Jeden 1. Do. im Monat 15.00-16.30 Uhr

Lore Becker

Lochhamer Straße 76, 82166 Gräfelfing

Tel. 089 / 85 27 48 (Pfarramt)

Seniorenkreis der katholischen Pfarrei St. Johannes Evangelist

U.a. Gedächtnistraining, Sitztanz, Vorträge und Spiele.
Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat 15.00-17.00 Uhr

Pfarrheim St. Johannes Evangelist

Aubingerstraße 36 / Ecke Leiblstraße 5
82166 Gräfelfing

Hedwig Hallinger

Tel. 089 / 85 32 66



Nachbarschaftscafé

Überkonfessioneller, kostenloser Kaffee- und Kuchentreff für Jung und Alt (nicht nur für Senioren!) im Pfarrsaal des Pfarrheims St. Stefan. Anmeldung nicht erforderlich, außer für den Fahrdienst, der Senioren auch zu Hause abholt. Jeden Do. 14.00-16.00 Uhr (außer in der Ferienzeit)

Karin Eichbaum
Rottenbucher Straße 20, 82166 Gräfelfing
Tel. 089 / 89 89 18 08
www.ststefan.de

Katholischer Frauenbund

Kaffee-und-Kuchen-Treff mit Kulturprogramm für alle Altersgruppen. Jeden 1. Mi. im Monat um 14.30 Uhr, außer in den Ferien. Die genauen Termine werden im INFO sowie im Aushangkasten bei St. Stefan veröffentlicht und können telefonisch erfragt werden. Ein Unkostenbeitrag wird erbeten.

Luise Heinichen
Pfarrheim St. Stefan
Rottenbucher Straße 20, 82166 Gräfelfing
Tel. 089 / 89 83 90 96
www.ststefan.de

Seniorentreff St. Stefan

Kaffee-und-Kuchen-Treff mit kulturellen und geschichtlichen Vorträgen sowie Gesprächsmöglichkeiten für Senioren. Jeden 3. Mi. im Monat 14.30-16.30 Uhr, außer in den Ferien. Die genauen Termine werden im INFO sowie im Aushangkasten bei St. Stefan veröffentlicht und können telefonisch erfragt werden. Ein Unkostenbeitrag wird erbeten.

Maria Neumer
Pfarramt St. Stefan
Rottenbucher Straße 20, 82166 Gräfelfing
Tel. 089 / 85 42 528
www.ststefan.de



Stammtisch für alleinstehende Senioren im Café Röserl in St. Gisela

Essen und Trinken auf eigene Kosten.
Jeden So. 15.00-17.00 Uhr.

Seniorenheim St. Gisela
Pasinger Straße 23, 82166 Gräfelfing

Sollten Sie einen Fahrdienst benötigen, rufen Sie bitte an:
Tel. 089 / 89 89 18 08

Erzählstammtisch im Café Röserl

Jeden letzten Freitag im Monat um 15.00 Uhr.
Genaue Termine im INFO oder telefonisch über St. Gisela.

Seniorenheim St. Gisela
Pasinger Straße 23, 82166 Gräfelfing
Tel. 089 / 89 82 34-0

Sollten Sie einen Fahrdienst benötigen, rufen Sie bitte an:
Tel. 089 / 89 89 18 08

Sonntagscafé in der Würmtal-Insel

Kaffeeeklatsch für Jung und Alt mit kostenfreiem Kaffee und Kuchen, organisiert vom Elisabethen-Verein. Jeden 3. So. im Monat, 14.00-17.00 Uhr.

Würmtal-Insel
Pasinger Straße 13, 82152 Planegg

Anmeldung über Frau Zöllner (nicht zwingend erforderlich)
Tel. 089 / 79 13 469





6.2 Tanz und Bewegung

Senioren-Gymnastik in der ev. Michaelskirche, Lochham

Mo. und Fr. um 9.30 Uhr (nicht in den Ferien)

Gemeindehaus der ev. Michaelskirche
Lochhamer Str. 67, 82166 Gräfelfing
Eine Anmeldung ist erwünscht unter
Tel. 089 / 85 43 865

Integratives Spiel- und Sport-Angebot

In Kooperation mit dem TSV Gräfelfing bietet die OBA (Offene Behindertenarbeit) unter der Leitung von Dr. Frauke Schwaiblmair eine Spiel- und Sportgruppe an. Diese richtet sich an Jung und Alt – mit und ohne geistige Behinderung. Es ist eine bunte Mischung aus Gymnastik, Ball- und Bewegungsspielen sowie Volkstanz.

Sporthalle in der Grundschule Gräfelfing
Schulstraße 2, 82166 Gräfelfing
Dr. Frauke Schwaiblmair
Tel. 089 / 85 45 868

Weitere Angebote für Menschen mit Behinderung
siehe Seite 33 ff.



Seniorengymnastik

Keine Anmeldung erforderlich, einfach vorbeischauen:
Jeden Di. 8.45 - 9.45 Uhr

Frau Karl, Pfarrheim St. Stefan
Rottenbucher Straße 20, 82166 Gräfelfing
Tel. 089 / 85 83 68-0 (Pfarramt)
www.ststefan.de

„Tanz mit, bleib fit“

Tanztraining für Jung und Alt im Bürgerhaus Gräfelfing:
Kreis- und Paartänze, Folklore, Square, Line-Dance, Quadrillen
Termine auf Anfrage (13 x im Jahr Mo. 15.00 - 16.30 Uhr)

Ute Linsenmann
Tel. 089 / 70 19 34
manfred.linsenmann@yahoo.de

Bundesselbsthilfverband für Osteoporose e.V. Selbsthilfegruppe München-Süd

Gymnastik in Pasing und Großhadern; gemeinsame sportliche Aktivitäten, Nordic Walking, Funktionstraining; Informationen zur Krankheit und ihren Folgen.

Beratung jeden 1. Fr. im Monat 14.00 - 15.00 Uhr,
Monatstreff anschließend um 15.00 Uhr

Kathrin Herbst
Tel. 089 / 41 55 37 41
herbst.k@shgo.info
www.shgo.info

Osteoporose-Gymnastik der Osteoporose-Gesellschaft München e.V.

Bei der Diagnose „Osteoporose“ wird das Training von der Krankenkasse bezahlt.

Tel. 089 / 55 29 33 56 oder **089 / 29 89 64**
www.osteoporose-muenchen.de



TSV Gräfelfing

Zahlreiche Angebote in verschiedenen Abteilungen des TSV

Hubert-Reißner-Straße 42, 82166 Gräfelfing

www.tsv-graefelfing.de

Abteilung Turnen

Wellnesstraining: Mi. 19.00 - 20.00 Uhr

Ganzheitliches Rückentraining: Di. 9.00 - 10.00 + 10.00 - 11.00 Uhr

Informationen und Anmeldung bei Frau Chur

Tel. 089 / 85 21 41

TSV Gräfelfing, Abteilung Square Dance

Dance Location: TSV-Sportgelände

Anmeldung und Anfragen an Präsident Mickey

Tel. 0172 / 89 18 878

info@colors-of-the-wind.de



TSV Gräfelfing, Tai Chi

Übungsraum des TSV Gräfelfing, Tiefgeschoss

Mo. 20.00 - 21.00 Uhr

Anfragen an Robert Graf

hayrake@t-online.de

Abteilung Tennis

tennis@tsv-graefelfing.de

www.tcbw-graefelfing.de



DJK Gräfelfing

Freizeit-Volleyball und Fitness-Gymnastik für Jung und Alt.
Regelmäßiger Übungsabend mit Freizeit-Volleyball und
Fitness-Gymnastik in der Turnhalle der Volksschule Lochham.
Auch für Ältere gut geeignet!

Fr. 18.00 - 21.00 Uhr (ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen)

1. Vorsitzender: Helmut Köstler

Saarburgstraße 5, 82166 Gräfelfing

Tel. 089 / 85 45 435

Naturfreunde Würmtal e.V.

Bergsport, Wandergruppe, Besuche von Theater, Konzerten,
Ausstellungen sowie Besichtigungen und Stadtführungen.

Herr Brugger

Karl-Valentin-Straße 60, 82152 Planegg

Tel. 089 / 85 98 830

Sprecher der Gräelfinger Vereine

Auskünfte zu allen Vereinsfragen
erteilt Gerhard Fuchs
Hörwarthstraße 13b
82166 Gräfelfing
Tel. 089 / 89 80 310

Übersicht über alle Vereine in der
Vereinsbroschüre (siehe Seite 47)





6.3 Veranstaltungsangebote

Veranstaltungen im Bürgerhaus Gräfelfing

Aktuelles Programme immer auf der Webseite und im INFO.

Bahnhofsplatz 1, 82166 Gräfelfing

Tel. 089 / 85 82 72

info@buergerhaus-graefelfing.de

www.buergerhaus-graefelfing.de

Büroöffnungszeiten:

Mo., Mi., Do. 8.00-13.00 Uhr

Di. 8.00-13.00 Uhr + 13.30-17.00 Uhr

Fr. 9.00-12.00 Uhr

Kino „Filmeck“ im Bürgerhaus

Programmkino mit zahlreichen Sonderprogrammen und Aktionen (aktuelles Programm auf der Webseite)

Bahnhofplatz 1, 82166 Gräfelfing

Tel. 089 / 85 18 22 (jeweils 1/2 Stunde vor Vorstellungsbeginn)

info@filmeck.com

www.filmeck.com

Gemeindebücherei Gräfelfing

Rentner und Schwerbehinderte zahlen bei Vorlage eines entsprechenden Nachweises eine ermäßigte Gebühr in Höhe von 6 Euro pro Jahr bzw. 2 Euro pro Vierteljahr.

Bahnhofsplatz 1, 82166 Gräfelfing

Tel. 089 / 85 82 73

buecherei@graefelfing.de

www.buecherei-graefelfing.de

Volkshochschule (VHS) Würmtal

Am Marktplatz 10a, 82152 Planegg

Tel. 089 / 85 99 976

anmeldung@vhs-wuermtal.de

www.vhs-wuermtal.de



Münchner Seniorenakademie in Gräfelfing

Studieren ab 55 Jahren – in der Studiengruppe Gräfelfing Geschichte, Theologie, Philosophie, Psychologie, Literatur und vieles mehr (aktuelles Programm auf der Webseite)

Münchner Bildungswerk

Dachauer Straße 5/II, 80335 München

Tel. 089 / 54 58 05 -18 (Kursauskunft und Anmeldung)

mbw@muenchner-bildungswerk.de

www.muenchner-bildungswerk.de

Freizeittipps in der Vereinsbroschüre

Weitere wertvolle Hinweise und Tipps zu Freizeitmöglichkeiten der Vereine (z.B. Bridge Club, Gartenkultur, Musik, Tennis u.v.m.) finden Sie in unserer Vereinsbroschüre, die kostenlos im Rathaus ausliegt.



Möglichkeiten des Ehrenamtlichen Engagements

Sie interessieren sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit in einem Verein oder im sozialen Bereich? Die Freiwilligenagentur der Würmtal-Insel hilft Ihnen gerne weiter – mit fundierter, individueller Beratung, die Ihnen entspricht und es Ihnen dadurch erleichtert, das für Sie passende Engagement zu finden.

Ansprechpartnerin: Andrea Schüler

Tel. 089 / 89 32 97 40

info@wuermtal-insel.de

www.wuermtal-insel.de



7. Kirchen und Seelsorge

Katholisches Pfarramt Gräfelfing, St. Stefan

Bahnhofstraße 18, 82166 Gräfelfing

Tel. 089 / 85 83 68 - 0

mail@ststefan.de

www.StStefan.de

Pfarrgemeinderat Gräfelfing

Thomas Heidenreich

Tel. 089 / 20 04 33 07

t.heidenreich@ta-recycling.de

Katholisches Pfarramt Lochham, St. Johannes Evangelist

Aubinger Straße 36, 82166 Gräfelfing

Tel. 089 / 87 53 66

St-Johannes-Evangelist.Lochham@erzbistum-muenchen.de

www.erzbistum-muenchen.de/lochham

Pfarrer Markus Zurl (zuständig für beide Pfarrämter)

Pfarrgemeinderat Lochham

Peter Köstler

Tel. 0171 / 21 67 860

p.koestler@gmx.de

Katholische Telefonseelsorge

Tel. 0800 / 11 10 222





Evang.-Luth. Pfarramt Gräfelfing, Friedenskirche

Pfarrer Walter Ziermann, 1. Pfarrstelle und Pfarramtsführung

Planegger Straße 16, 82166 Gräfelfing

Tel. 089 / 85 22 90

pfarramt.graefelfing@elkb.de

www.graefelfing-evangelisch.de

Evang.-Luth. Pfarrbüro Lochham, Michaelskirche

Pfarrer Bernd Reichert, 2. Pfarrstelle

Ansprechpartner für Seniorinnen und Senioren
für Gräfelfing und Lochham

Lochhamer Straße 67, 82166 Gräfelfing

Tel. 089 / 85 27 48

pfarrbuero.lochham@elkb.de

www.graefelfing-evangelisch.de

Vertrauensmann des Kirchenvorstands der Evang.-Luth. Kirchengemeinde

Christoph Breitenbach

Tel. 089 / 85 63 03 22

christoph.breitenbach@ehac.eu



Evang.-Luth. Pfarrbüro Planegg, Waldkirche

(zuständig für Gräfelfing-West)

Pfarrer Dr. Bernhard Liess

Adresse Kirche: Ruffiniallee 1, 82152 Planegg

Adresse Pfarramt: Karlstraße 3, 82152 Planegg

Tel. 089 / 85 98 250

pfarramt.planegg-waldkirche@elkb.de

Vertrauensfrau des Kirchenvorstands

Sabine Baumgartner

Tel. 089 / 85 98 602

sabinebaumgartner@web.de

Senioren-gottesdienste im Rudolf und Maria Gunst-Haus

Katholisch: Jeden Montag um 16.00 Uhr

Evangelisch: Jeden 2. Freitag im Monat, 16.00 Uhr

Senioren-gottesdienste in St. Gisela

Katholisch: Jeden Mittwoch, 16.00 Uhr

Evangelisch: Jeden 3. Freitag im Monat, 16.00 Uhr

Evangelische Telefonseelsorge

Tel. 0800 / 11 10 111

Neuapostolische Kirche Gräfelfing

Gemeindevorsteher: Tilo Engert

Steubstraße 6, 82166 Gräfelfing

Tel. 089 / 87 13 03 33

info@engert.tel

[http://sued.nak-muenchen.de/wo-wir-sind/
gemeinden/graefelfing](http://sued.nak-muenchen.de/wo-wir-sind/gemeinden/graefelfing)



8. Notfallversorgung

8.1 Notrufnummern

Polizeinotruf (Notrufzentrale im Polizeipräsidium) **Tel. 110**

Polizeiinspektion 46 (Planegg) **Tel. 089 / 89 92 5 - 0**

Feuerwehr / Notdienst / Rettungsdienst **Tel. 112**

Rettungsdienst Gräfelfing **Tel. 089 / 85 80 80 28**

Ärztlicher Notdienst **Tel. 089 / 11 61 17**

Tel. 01805 / 19 12 12

Notarzt Tel. 112

Zahnärztlicher **Tel. 089 / 72 33 093**

Notdienst Bayern *www.notdienst-zahn.de (auch als APP)*

Ärztlicher Bereitschafts-
dienst München *www.bereitschaftspraxen.de*

Bereitschaftsdienstpraxis München-West
Pasing-Obermenzing
Steinerweg 5, 81241 München **Tel. 089 / 88 92 26 07**

Homöopathischer
Notdienst *www.homoeopathischer-notdienst.de*

Tierärztlicher Notdienst / Tierklinik **Tel. 089 / 21 80 - 0**

Tierrettung **Tel. 089 / 69 70 84 94**
Tel. 01805 / 84 37 73

Tierärztliche Notfallpraxis Würmtal **Tel. 089 / 85 95 99 - 0**
Sonn-, Feiertags-, Nachtbereitschaft **Tel. 0175 / 20 81 829**



8.2 Krankenhäuser

WolfartKlinik Gräfelfing

Waldstraße 7, 82166 Gräfelfing

Tel. 089 / 85 87 - 0

info@wolfartklinik.de

www.wolfartklinik.de



Klinikum München West

Steinerweg 5, 81241 München

Tel. 089 / 88 92 - 0

info@helios-kliniken.de

www.helios-kliniken.de

Klinikum der Universität München in Großhadern

Marchioninistraße 15, 81377 München

Tel. 089 / 44 00 - 0



8.3 Apotheken

Bienen-Apotheke

Bahnhofstraße 90, 82166 Gräfelfing

Tel. 089 / 85 22 67

Jahn-Apotheke

Jahnplatz 1-3, 82166 Gräfelfing

Tel. 0 89 / 87 55 02

Löwen-Apotheke

Würmstraße 37, 82166 Gräfelfing

Tel. 0 89 / 85 15 39

Stefans-Aktiv-Apotheke

Bahnhofstraße 98 A, 82166 Gräfelfing

Tel. 0 89 / 85 33 50





8.4 Defibrillatoren

Wer sie nutzt, hilft Leben retten: Studien besagen, dass im Schnitt rund 130.000 Menschen jährlich am so genannten plötzlichen Herztod sterben. Im Falle eines plötzlichen Herzstillstands gilt die Fünf-Minuten-Regel: Binnen fünf Minuten muss reanimiert werden, wenn man größere Schäden vermeiden möchte. Das heißt aber, dass innerhalb von nur zwei Minuten ein Defibrillator erreicht werden muss. Daher ist es wichtig, die Bedeutung von Defibrillatoren zu kennen und gegebenenfalls selbst schnell einzugreifen. Die Bedienung wird direkt am Gerät selbst erklärt. Wer seine Kenntnisse jedoch vertiefen möchte, kann zusätzlich Schnellkurse beim Bayerischen Roten Kreuz (BRK) belegen.

Auch in der Gemeinde Gräfelfing wurden 16 Geräte aufgestellt bzw. aufgehängt, die im Notfall für jedermann zugänglich sind.

Die Standorte sind:

- Kurt-Huber-Gymnasium (3 Standorte)
- Mittelschule Lochham (3 Standorte)
- Grundschule Gräfelfing (2 Standorte)
- TSV (2 Standorte)
- Bürgerhaus Gräfelfing (1 Standort)
- Rathaus (1 Standort)
- Wertstoffhof (1 Standort)
- Feuerwehrgerätehaus (1 Standort)
- Tennisclub Grün-Weiß (1 Standort)

Eine genaue Beschreibung der Standorte finden Sie auf der Website der Gemeinde: www.graefelfing.de/soziales-leben/defibrillatoren-standorte.html

Um schnell den nächstgelegenen Standort eines „Defis“ zu finden, empfiehlt sich auch die APP „Defi-Finder“. Diese ist erhältlich im AppStore oder bei Google Play. Mit dieser sind Umgebungsstandorte sowie weiterführende Informationen leicht und unkompliziert zu erhalten.





9. Ihre Ansprechpartner in der Gemeinde

Petra Hierl-Schmitz

Leitung Ordnungs- und Sozialverwaltung
Zimmer Nr. 13 / Erdgeschoss Rathaus

Tel. 089 / 85 82 - 62

petra.hierl-schmitz@graefelfing.bayern.de

Susanne Ferraro

Sozialverwaltung / Rente
Zimmer Nr. 3 / Erdgeschoss Rathaus

Tel. 089 / 85 82 - 25

susanne.ferraro@graefelfing.bayern.de

Gabriele Sauter

Sozialverwaltung / Friedhofsangelegenheiten
Zimmer Nr. 2 / Erdgeschoss Rathaus

Tel. 089 / 85 82 - 26

gabriele.sauter@graefelfing.bayern.de

Helmut Degen

Leitung Betriebshof und Ansprechpartner für
Friedhofsangelegenheiten vor Ort am Friedhof

Tel. 089 / 89 32 76 28

helmut.degen@graefelfing.de

Hinweis zur Seniorenbroschüre der Gemeinde Gräfelfing:

Diese Angaben sind mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengestellt worden. Da sich Kontaktdaten jedoch leider sehr schnell ändern, kann eine Gewähr für die Richtigkeit sämtlicher Angaben dennoch nicht übernommen werden.



Broschüre „Gut informiert älter werden“ zu Angeboten im Landkreis München

Die Fachstelle für Senioren im Landratsamt München hat ihren Ratgeber „Gut informiert älter werden“ neu aufgelegt. Dazu gibt es erstmals auch eine Notfallmappe mit allen Informationen, die in einem Notfall wichtig sein können. Beide Broschüren sind kostenlos im Landratsamt München zu haben und stehen auch auf der Webseite des Landkreises zum Download zur Verfügung: www.landkreis-muenchen.de



Gräfelfing



Gemeinde Gräfelfing, Ruffiniallee 2, 82166 Gräfelfing
Tel. 089 / 85 82 -0, rathaus@graefelfing.bayern.de

Redaktion: Birgit Doll | Bildrechte: © Birgit Doll / Gemeinde Gräfelfing, Matthias Fissenebert, Dominik Gigler, Max Gschneidinger, Thilo Härdtlein, Klawotte Martinsried, Landratsamt München, Malteser, Jochen Müller, Dagmar Rutt, Jürgen Sauer, Tom Trenkle, Wolfgang Trenkle, Würmtal-Insel, fotolia (Tyler Olson, Ferrante Pietro, Alexander Raths, RioPatuca Images, Zerbor) | Gestaltung: www.schmitz-grafik.de

© Juli 2016 | Gedruckt auf PEFC-zertifiziertem Papier aus nachhaltiger Waldbewirtschaftung.

