

## Die Fachausschüsse des Seniorenbeirates

### Fachausschuss 1 / Leitung: Ingeborg Staudenmeyer



Vordere Reihe von links nach rechts: Edith Dendl, Ingeborg Staudenmeyer, Dr. Irmtraud Nies, Karin Reimann  
Hintere Reihe, von links nach rechts: Paul Lengdobler, Diethard Linck, Walter Heinrich, Dieter Jurksch, Gerhard Krug, Eduard Eheberg, Herbert Stubner, nicht auf dem Bild Rudolf Herwig

**Beim Seniorenbeirat gibt es 6 Fachausschüsse.  
In den folgenden Heften stellen wir die einzelnen Fachausschüsse vor.**

- Fachausschuss 1: Öffentlichkeitsarbeit
- Fachausschuss 2: Regionale Zusammenarbeit
- Fachausschuss 3: Gesundheit
- Fachausschuss 4: Bildung und Kultur
- Fachausschuss 5: Sicherheit und Verbraucherschutz
- Fachausschuss 6: Themenschwerpunkte für die Zukunft

Eine der wichtigsten Aufgaben des FA 1 ist die Öffentlichkeitsarbeit. Der Seniorenbeirat soll in der Öffentlichkeit besser dargestellt und bekanntgemacht werden. Dazu gehört die Pressearbeit, aber auch das Vorbereiten von Pressekonferenzen.

Die Zeitschrift des Seniorenbeirats Wir – über 60 wird von einer kleinen Gruppe des Ausschusses vorbereitet. Der Internet-Auftritt des Seniorenbeirats wird vorbereitet und betreut. Veranstaltungen des Beirats werden organisiert, wie z. B. die

Seniorenwoche, Messe 66 und Tollwood.  
In Zusammenarbeit mit dem Ausschuss 6 werden die Seniorenwahlen vorbereitet und eventuell Änderungen vorgeschlagen.

# Altersbilder im Mittelalter

Die Altersbilder im Mittelalter wurden stark von der Gliederung des Menschenlebens in Abschnitte beeinflusst. Die Aufteilung in Lebensphasen stammt größtenteils aus der Antike. Die Anzahl der Lebensphasen richtete sich nach dem jeweiligen allegorischen Sinn. Die drei Lebensphasen können z. B. den Hl. Drei Königen entsprechen (Balthasar = Greis).

Schlechte hygienische und medizinische Versorgung der Menschen, eine Mangelernährung vor allem der unteren Schichten und ein hartes und entbehrungsreiches Leben führte zu einem früh einsetzenden Alterungsprozess. Bei der Altersbestimmung wurde deshalb oft ein zu hohes Alter angenommen. Überhaupt muss das mittelalterliche Altersverständnis stets in einem sozialen Zusammenhang gesehen werden. In der mittelalterlichen Gesellschaft war nicht das kalendarische, sondern das soziale Alter entscheidend.

Unsere Altvorderen, die Germanen, hielten offenbar nicht besonders viel vom Alter. Die Egil-Saga des 13. Jahrhunderts berichtet von Egil – einst ein gefürchteter Wikinger – dass er im Alter verspottet wird, als er hinfällt. Aber auch der dänische Sagenheld Starkad – alt, blind und schwach geworden – lässt sich auf einen Zweikampf mit einem jungen Helden ein, weil er Angst hat den ehrlosen „Strohtod“ im Bett zu sterben. Alte und Schwache sind nutzlose Zeitgenossen; von sozialer Verantwortung für sie ist man weit entfernt. In einer weiteren Sage aus dem 13. Jh. lässt man die Alten sich durch einen Sprung von einem Felsen selbst töten.

Sagen sind zwar Dichtungen, aber es scheint einen realen Hintergrund gehabt zu haben.

Viele Menschen des Mittelalters sind Analphabeten. Bis zum 13. Jh. gilt das für die Mehrheit der Laien. In dieser Welt hat die mündliche Überlieferung eine große Wirkung. In Prozessen wird das Zeugnis der Alten, in einer Gesellschaft mit einer kurzen Lebenserwartung, besonders geschätzt.

Die niedrigen Durchschnittswerte der Lebensdauer beruhen vor allem auf der hohen Säuglings- und Kindersterblichkeit. Wer Kindheit

und Jugendjahre überstanden hatte, konnte durchaus alt werden. Die Lebenserwartung hing allerdings von der sozialen Stellung, Wohnort und Geschlecht ab. Wegen der geringen Infektionsgefahr lebten Landbewohner länger als Stadtbewohner. Außerdem starben Frauen auf Grund der häufigen Geburten jünger als Männer. In englischen Erbenlisten sind landbesitzende Männer und Frauen erwähnt, die 90 Jahre und älter wurden.

Der Generationenvertrag wurde im Mittelalter vornehmlich im Kontext des vierten Gebotes gesehen. „Seine Eltern ehren“ heißt für den Franziskaner Marquard von Lindau „ihnen in sichtagen und auch in krankheit beizustehen und sie mit speiße und mit der notduerft des Leibes zu versorgen“. Glaubt man den Predigern und Moralisten, drücken sich die Kinder gerne vor ihrer Fürsorgepflicht. Aber trotzdem: Die Kinder übernahmen meist die Altersversorgung der Eltern, besonders der Mutter.

Die Fürsorge für Alte, Kranke und Behinderte war zwar weitgehend die Aufgabe der Familie und des sozialen Umfeldes, aber bereits im Frühmittelalter traten die klösterlichen Spitäler auf. Ihre Aufgaben lagen in der Sorge um die Bedürftigen. Die Hospitäler dienten im wachsenden Maße als Altenheime, in die man sich je nach Vermögen einkaufen oder in die man als Mittelloser aufgenommen werden konnte. Eine bauliche Differenzierung schuf die Möglichkeit getrennter Unterbringung der armen Alten und der zahlenden Pfründner.

Im Frühmittelalter wurden in den Spitälern vor allem Frauen und Pilger versorgt, diese Fürsorgepflicht ging aber im Hoch- und Spätmittelalter gegenüber der Versorgung alter Menschen zurück.

Die meisten Städter scheinen es aber vorgezogen zu haben, ihre „Alterspfründe“ bei Verwandten, Nachbarn oder anderen Bekannten zu erstehen; zu dem selben Preis wie die „Spitalpfründe“.

Wer zu hohem Alter, meist das 60. Lebensjahr, gekommen ist, kann sich freiwillig unter Vormundschaft stellen lassen.

Interessant ist ein Zitat des bayerischen Predigers Christoph Selhamer: „Insgemein halt man eben

das, was alt ist für das Best: Also wird viel 100mal das Alte herfürgestrichen, das Neue verworfen. Alter Glaub ist der beste Glaub. Alte Bücher halt man für die besten Bücher. Alte Leut seynd recht gescheite Leut. Alt Gelt ist das beste Gelt. Alter Wein ist der beste Wein“.

Aber in Wirklichkeit kam ein ganz anderes Verhalten zum Vorschein: Literatur und Kunst nach zu urteilen herrschten negative Vorurteile alten Menschen gegenüber vor. Wenig Respekt zollten ihm Sprichwort, Schwank und Fastnachtsspiel, ebenso wenig Kalenderbilder und Kirchenstuhlschmuck. Alte Menschen stellte man sich als kälteempfindlich und geizig vor und meinte auch, sie neigten zur Trunksucht.

Seniorinnen imaginierte man sich als sexuell unersättlich, alte Männer als lüstern und impotent.

Der Eindruck entsteht, dass eine Gesellschaft, die – demographisch betrachtet – überwiegend aus jungen Menschen besteht, sich in Schwank und Witz dafür räche, dass die Alten das Zepter führen.

„Die Augen trübe, die Nase trieft, die Ohren taub, die Zehen schwarz und faul, die Haare fallen aus, die Glieder zittern; er (der Alte) lobt das Alte und verschmäht das Neue, er ist stetig bekümmert, betrübt und krank“. So beschreibt Albrecht von Eyle zum Ende des 15. Jahrhunderts die im Alter auftretenden Gebrechen. Seine Einschätzung steht stellvertretend für die im späten Mittelalter weitläufige Geringschätzung alter Menschen. Nach Hofübergabe lebte der Altbauer und seine Frau mit dem Nachfolger weiter zusammen und hat den Anspruch von ihm versorgt zu werden. Die Pflicht das Altbauernpaar zu versorgen, lastete nicht auf einer Person, sondern auf dem Hof. Wenn der Nachfolger verkaufte, so hatte der neue Hofinhaber die Ausgedingteute zu versorgen.

Abschließend kann man für das Mittelalter sagen:

Das (hohe) Alter schwankt in der Einschätzung der Leute zwischen Bewunderung und Verachtung.

*Paul Lengdabler, Seniorenvertreter*

# Das Alten- und Service-Zentrum Moosach



Das Alten- und Service-Zentrum (ASZ) der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband München-Stadt e.V. ist ein Beratung-, Begegnungs-, Bildungs- und Informationszentrum für alle ältere Menschen und deren Angehörige, unabhängig von Nationalität, Glaubenszugehörigkeit, Hautfarbe, Geschlecht und sexueller Orientierung.

Die Zielsetzung des ASZ ist:

- Ihnen eine aktive Teilnahme am gesellschaftlichen, kulturellen und sozialen Leben zu ermöglichen,
- Ihnen die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter zu ermöglichen,
- Sie dabei zu unterstützen, sich in schwierigen Alltagssituationen selbst zurecht zu finden.

Das ASZ Moosach in der Gubestraße 5 ist gut mit der U-Bahn und Straßenbahn zu erreichen. Träger ist die Arbeiterwohlfahrt (AWO), deren Ortsverein Moosach-Hartmannshofen zwei Seniorenclubs betreibt.

Ein vielfältiges, regelmäßiges Programm bietet fast jedem einen unterhaltsamen Aufenthalt.

Es wird ein täglich frisch zubereitetes Mittagsmenü für 5,30 € angeboten, das von ca. 25 Leuten in Anspruch genommen wird, denn gemeinsam essen ist ein Stück Lebensfreude. Die Cafeteria ist ein Treffpunkt für Kartenspieler, die vor allem montags und donnerstags kommen. Mittwochs sind die Schachspieler anwesend, genauso wie die Tisch-

tennispieler, die sich nach harten Kämpfen hier erholen. Es ist aber auch jeder eingeladen sich bei moderaten Preisen zu treffen, ratschen oder Kontakte zu schließen. In den Sommermonaten ist auch der beliebte Biergarten geöffnet.

Regelmäßige Veranstaltungen sind diverse Gymnastikangebote wie Feldenkrais, Haltungs- und Bewegungsschulung, Sitztanz, Beckenbodentraining.

Wer gerne Volkslieder und Schlager singt kann dies jede zweite Woche montags nach Herzenslust mit Akkordeonbegleitung tun.

Personen, die gerne erzählen oder auch zuhören wollen, können dies bei Kaffee und Kuchen einmal im Monat tun.

Die Wasserratten toben sich einmal im Monat gemeinsam im Nordbad aus.

Es gibt auch eine Frühstücksgruppe für Menschen mit psychischer Belastung, die sich in ungezwungener Atmosphäre und Gesprächsanimation trifft. Jeweils freitags wird eine Begegnungs- und Betreuungsgruppe für demenzkranke ältere Menschen angeboten.

Beratungsstunden in russischer Sprache bereichern das Programmangebot. Ebenso ein türkischer Gesprächskreis und türkischer Bauchtanz.

Internet- und Computerbegeisterte treffen sich 14tägig zu einem Stamm-

tisch und teilen ihr Wissen mit Gleichgesinnten.

Jeden zweiten Dienstag lassen die Strick- und Häkelbegeisterten die Nadeln glühen und haben noch Zeit zum Ratschen.

Die Kreativen treffen sich jeden Mittwoch zum Aquarellmalen um in entspannter Atmosphäre die Pinsel zu schwingen. Diese Treffen sind für Geübte und Anfänger geeignet.

Veranstaltungen die 1mal monatlich stattfinden sind: „Kochen in der Gruppe“, „Bingo“, der unterhaltsame und spannende Spaß am Nachmittag, „Chatter Meeting“, Englischunterhaltung mit Spaßfaktor, „Film des Monats“, sowie „Geburtstagsfeier des Monats“.

Dazu gibt es verschiedene Veranstaltungen und Vorträge von Unterhaltung bis Prävention.

Eine gut bestückte Bibliothek und eine Büchertausch-Ecke runden das Angebot ab.

Seit ca. 1 Jahr hat sich ein „runder Tisch für Inklusion in Moosach“ etabliert, in dem die Kirchen, der Bezirksausschuss, die Seniorenvertretung, das Sozialbürgerhaus und Privatpersonen vertreten sind.

Die Seniorenvertretung von Moosach trifft sich hier zu seinen Sitzungen und auch Veranstaltungen.

Robert Roseeau hat eine Computerschule für Senioren aufgebaut, die für jeden Wissensstand was anbietet, die derzeit 8 Gruppen hat und der man durchaus Vorbildcharakter zugehen kann.

*Walter Heinrich  
Seniorenbeirat*

## **Kostenlose Anwaltserstberatung**

jeden 1. Dienstag im Monat  
von 9.00 bis 12.00 Uhr  
nur nach  
telefonischer Anmeldung

**beim Seniorenbeirat**

**Telefon 233-2 11 66**

# Anforderungen an eine flexible Gestaltung des Renteneintritts

## **BAGSO-Vorstand im Gespräch mit Bundeskanzlerin Merkel**

Im Gespräch mit Bundeskanzlerin Merkel sprach sich der Vorstand der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) für individuelle und flexible Lösungen beim Renteneintritt aus.

Das Positionspapier, das die BAGSO-Vorsitzende und frühere Bundesfamilienministerin Prof. Dr. Ursula Lehr der Bundeskanzlerin übergab, benennt sowohl arbeitsmarktpolitische Maßnahmen als auch notwendige Anpassungen im Rentensystem: Vorrangiges Ziel muss sein, den Anteil derjenigen zu erhöhen, die bis zum Erreichen des gesetzlichen Rentenalters einer sozialversicherungspflichtigen Tätigkeit nachgehen; zurzeit liegt dieser Anteil bei nur 25 %. Die Möglichkeiten eines gleitenden Übergangs müssen, auch über das Regeleintrittsalter hinaus, verbessert werden. Die BAGSO-Verbände fordern aber auch einen sozialen Aus-

gleich zwischen denen, die länger arbeiten können und wollen, und denen, die dazu nicht in der Lage sind. Sie sind daher für eine Beibehaltung des halben Beitrags, den Arbeitgeber bei der (Weiter-)Beschäftigung von Vollrentnern in die gesetzliche Rentenversicherung zahlen müssen (sog. isolierter Arbeitgeberbeitrag), sowie für weitere Verbesserungen bei der Erwerbsminderungsrente.

Das vollständige Positionspapier steht unter [www.bagso.de](http://www.bagso.de) zum Download bereit.

Im Koalitionsvertrag hatten die Regierungspartner vereinbart, den rechtlichen Rahmen für flexiblere Übergänge zu verbessern. Eine 2014 eingesetzte Arbeitsgruppe, der Vertreter beider Regierungsfractionen angehören, soll hierzu Vorschläge erarbeiten.

Der Besuch des BAGSO-Vorstands im Bundeskanzleramt stand auch im Zeichen des 11. Deutschen Senientages, der vom 2. bis 4. Juli 2015

unter dem Motto „Gemeinsam in die Zukunft!“ in Frankfurt am Main stattfand. Bundeskanzlerin Merkel hat die Großveranstaltung, zu der insgesamt rund 20.000 Besucherinnen und Besucher anwesend waren, am 2. Juli 2015 im Congress Center Messe Frankfurt eröffnet.

Die BAGSO vertritt als Dachverband von mehr als 100 Organisationen rund 13 Millionen ältere Menschen. Die überwiegende Zahl der BAGSO-Verbände hat aber Mitglieder in allen Generationen.

Weitere Informationen Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)

Ursula Lenz, Pressereferat  
Bonngasse 10, 53111 Bonn,  
Tel.: 02 28 / 24 99 93 18,  
Fax: 02 28 / 24 99 93 20

E-Mail:  
[lenz@bagso.de](mailto:lenz@bagso.de),  
Internet:  
[www.bagso.de](http://www.bagso.de)

# Gebührenerhöhung bei der Postbank – Kunden können sich wehren !

Derzeit werden etwa 5 Millionen Postbank-Girokonto-Kunden über die anstehende Gebührenänderung benachrichtigt. Ab dem 1. April verlangt die Postbank 0,99 € pro Papier-Überweisung, um ihre hohen Kosten für belegte Buchungsvorgänge zu begrenzen.

## **Sollten betroffene Postbank-Kunden Widerspruch einlegen ?**

Judit Maertsch, Finanzberaterin bei dem Verbraucher Service Bayern rät, den Widerspruch zu Gebührenerhöhung gut zu überlegen. „Die Kunden riskieren, dass die Bank ihren Vertrag kündigt, ihr Konto abwickelt und die eventuelle Kontoüberziehung fällig stellt.“

## **Wie können betroffene Postbank-Kunden die Gebühren vermeiden ?**

Der Wechsel zu einem anderen Geldinstitut kann in Frage kommen. Viele Banken und Sparkassen verlangen bei belegten Transaktionen aber ebenfalls hohe Bearbeitungsge-

bühren, informieren Sie sich daher vor einem Bankwechsel genau ! Wenn Sie hohe Kosten vermeiden möchten, nutzen Sie statt Überweisungen, Daueraufträge oder Lastschriftverfahren, diese sind von der Gebührenerhöhung nicht betroffen ! Sie können Ihre Aufträge auch Online, per Telefon oder am Terminal erteilen, diese Leistungen bleiben kostenlos !

Fragen Sie Ihre Bank auch nach günstigeren Kontomodellen ! Ältere Kunden dürfen über ein Standardformular der Postbank-Zentrale sogar auf eine Kulanzregelung hoffen. Weitere Informationen zu Bankgebühren, Tipps für Online-Banking Sicherheit, sowie Antworten auf Ihre individuellen Fragen bzgl. Kontoführung erhalten Sie in den Beratungsstellen des Verbraucherservice Bayern.

## **Impressum**

### **Herausgeber:**

Seniorenbeirat der  
Landeshauptstadt München  
Verantwortlich:  
Vorsitzende Ingeborg Staudenmeyer  
Anschrift: Burgstraße 4,  
80331 München  
Telefon (0 89) 2 33-2 11 66  
Telefax (0 89) 2 33-2 54 28  
[seniorenbeirat.soz@muenchen.de](mailto:seniorenbeirat.soz@muenchen.de)  
[www.muenchen.de/seniorenvertretung](http://www.muenchen.de/seniorenvertretung)  
Gestaltung und Druck:  
Landeshauptstadt München  
Direktorium Stadtkanzlei  
gedruckt auf Papier aus  
100% Recyclingpapier  
Auflage: 7.500 Stück  
Redaktion: Fachausschuss 1  
Paul Lengdöbler

Namentlich gezeichnete Artikel stellen die Meinung des Verfassers, nicht unbedingt die der Redaktion dar. Leserbriefe können aus Platzgründen leider manchmal nur zu einem Teil, also gekürzt abgedruckt werden.

## Die alte Linde in Nymphenburg



Ja, mittlerweile bin ich sehr alt, vielleicht nicht für ein Baumalter, aber gemessen am Alter der Menschen. Ich bin hier wohl die Älteste am See. Meine Erinnerungen an früher liegen in mir, in meinen Ringen, zunächst klein, schmal, aber die Erinnerungsringe haben sich immer vergrößert. Als ich in den Park kam, war der schon lange da, man sagte uns mindestens einhundert Jahre. Die Obrigkeit hat einem Herrn Sckell den Auftrag erteilt, den gesamten Park umzugestalten, in eine Landschaft, englisch sagten sie, nicht französisch oder italienisch.

Da stand ich da, ich kleiner Baum, dünn, sperrig, hatte mit großen Bäumen überhaupt noch keine Ähnlichkeit, und das an einem der schönsten Plätze im Park – direkt am See, gegenüber dem Apollotempel, neben der Badenburg.

Wir Neuen wurden gehegt und gepflegt, wir sollten ja möglichst schnell groß werden, dem Park ein neues Gesicht geben. Natürlich haben uns die alten Bäume von früher erzählt, von Festen und Gelagen mit fröhlichen Menschen, von Jagdtreffen. Man fuhr sogar mit Gondeln auf den Kanälen.

Wir Kleinen konnten nur hören und staunen, denn auch Bäume haben eine Sprache und sprechen miteinander, wenn es auch mehr ein Raunen und Wispern in den Blättern ist. Es kamen die verschiedenen Jahreszeiten, Frühling, Sommer. Wir bekamen ein buntes Kleid im Herbst mit seinen Stürmen, die uns unsere Blätter ordentlich zerzausten. Und der Winter mit Eis und Schnee. Dann

wieder Frühling, ich im schönsten Blütenduft und weißem Blütenkleid, mit Vögeln und summenden Bienen. Ich wurde größer und größer. Mein Stamm wurde dicker und dicker, die Äste strebten auseinander. Auch da saßen die Menschen gern unter meinem Blätterdach, auch da wurden noch Feste in meinem Schatten gefeiert, man amüsierte sich in der Badenburg, trank und lachte draußen am See.

Später, ich war da schon erwachsen, wurde es einige Jahre ruhig, niemand ging mehr so richtig spazieren, um sich zu erfreuen. Man sammelte heimlich die heruntergefallenen Äste und Zapfen, es war Krieg und man brauchte etwas zum heizen. Die Alten unkten und erzählten, dass dann auch Bäume umgesägt würden. Natürlich hatten wir Angst, aber wir liebten verschont.

Wir sind hier eine große Gemeinschaft, wir die Bäume, das Wasser mit dem Getier. Ganz früh am Morgen und spät am Abend kommen die Rehe und Füchse auf die Lichtung zum Fressen. Der uralte Uhu hat seit Jahren eine feste Behausung, ein großes Loch in einem sperrigen Baum. Die Leute, die hier spazieren gehen, wissen das und schauen immer hinauf, etwas enttäuscht, wenn er gerade mal wieder unterwegs ist. Ja, die Zeiten haben sich geändert. Prominierten früher Damen und Herren in langen Gewändern und seidigen Anzügen, sind sie heute leichter angezogen, praktischer vielleicht. Speziell die Kinder dürfen rennen und springen, sie dürfen sich schmutzig machen, Steinchen ins Wasser wer-

fen und werden auch noch gelobt, nicht so wie früher streng an der Hand der Gouvernante.

Morgens um acht kommen die Sportlichen, sie laufen an mir vorbei, ohne groß zu schauen. Für sie ist es selbstverständlich, dass wir da sind, mal im guten mal im schlechten Wetter. Sie laufen zwar, aber sie haben keine Eile, es macht ihnen offensichtlich Spaß. Gut, ein paar Verbissene gibt es auch. Bei ihnen hat man den Eindruck, sie laufen vor etwas davon. Vor ihren Problemen? Vor sich selbst?

Später kommen viele mit ihrem Hund, dann die in der Gruppe mit einem Führer, der ihnen eigentlich die Schönheiten des Parks zeigen sollte. Sie machen schnell ein Foto, sie haben keine Zeit – weiter zur Amalienburg und Pagodenburg, zu anderen Sehenswürdigkeiten. Die Schönheit sehen sie dann später zuhause, wenn die Bilder etwas geworden sind und sie vielleicht auch noch wissen, wo es war.

Ich liebe die Leute am Nachmittag, sie kommen langsam, schauen sich die Wiesen und Blumen an, setzen sich auf meine Bank, hängen ihren Gedanken nach, oder fangen ein Gespräch mit dem Nachbarn auf der Bank an. So erfahren auch wir Neues, was so vor sich geht, wie sich die Leute fühlen.

Im Winter, wenn der See zugefroren ist, geht es dann lustig zu. Es treffen sich Gruppen, sie haben die Schlittschuhe, die Musik und etwas für die Pause dabei – einen heißen Tee oder Grog – ob sie wohl auch Lindenblütentee trinken? Sie fahren im Rhythmus des Walzertaktes, gleich fühlt sich der Winter nicht mehr ganz so trüb und kalt an.

Und ab und zu kommen Menschen, die mir ganz sacht über meine alte Rinde streichen, die gedankenverloren in meinen Gipfel schauen und sich fragen, wie alt ich wohl bin, wo doch eine Seite meiner Äste schon etwas nach unten hängt, was ich in meinem Baumleben schon so alles erlebt und gesehen habe. Die sich hier bei mir wohlfühlen, eingehüllt in mein Blätterhaus. Ich bin ihr Lieblingsbaum. Sie kommen immer und immer wieder. Mal fröhlich, mal traurig. Und sie scheinen auch zu verstehen, was ich ihnen zu sagen habe. Glücksmomente für sie und für mich.

*Regina Schmidt  
Schreibgruppe  
ASZ Allach-Untermenzing*

## Münchenstift Hans-Sieber-Haus in Allach-Untermenzing eröffnet erstmals einen Bereich für Muslime

Es ist ein besonderes Angebot, dass es Muslimen ermöglichen soll sich im Hans-Sieber-Haus des städtischen Altenheimträgers Münchenstift wohlzufühlen.

Um einem Beschluss des Stadtrates der LHM nachzukommen-sich interkulturell zu öffnen, damit sich mehr Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund in der stationären Altenpflege willkommen fühlen, hat sich die Münchenstift vorgenommen diesen Beschluss umzusetzen.

Am Dienstag, den 9. Juni um 10:30 Uhr wurde ein Wohnbereich für Muslima und Muslime in Allach-Untermenzing feierlich eröffnet.

Für Münchenstift-Chef Siegfried Benker, der sich früher als Stadtrat der Grünen schon für die interkulturelle Öffnung der Altenpflege stark gemacht hatte, war es ein Freudentag, auch weil es ausgerechnet am bundesweiten „Tag der Vielfalt“ der Münchenstift als erstem Altenheimträger in München, gelungen ist, speziell einen auf die Bedürfnisse von Muslimen abgestimmten Wohnbereich zu eröffnen. Wobei das nicht heißt, dass die Muslime dort separat

wohnen, sondern „integriert“, wie er sagte.

Von den vielen neuen Angeboten profitieren ohnehin nicht nur die Muslime unter den Bewohnern. So sind nun mehr als 100 TV-Programme zu empfangen, darunter die Hälfte in anderen Sprachen als Deutsch.

Ein Teeraum ist entstanden, in dem ein Samowar und eine Shisha (Wasserpfeife) stehen.

Natürlich gibt es auch beim Essen Neues zu entdecken. Der Küchenchef bietet nun auch Halal-Kost an, die im Einklang mit den Speisevorschriften des Islam hergestellt ist. Dort bereiteten die Mitarbeiter für die Eröffnungsgäste (darunter die Vorsitzende des Seniorenbeirates und des örtlichen Seniorenbeirates) marokkanischen Brotsalat zu, geschmorte Lammhüfte auf Linsencurry oder Falafel auf Tahine-Soße mit arabischem Salat.

Beim Empfang zuvor gab es nicht nur Wasser und Apfelschorle, sondern auch Ayram und türkischen Tee. Noch hält sich die Nachfrage von Muslimen allerdings in Grenzen. Nach den letzten Zahlen von Ende

2013 hatten nur 4,5 % der rund 6900 Bewohner in den 56 Münchner Pflegeheimen einen Migrationshintergrund. Im Hans-Sieber-Haus sind es derzeit 12% der 311 Bewohner, aber nur zwei von ihnen sind Muslime.

Von den 215 Beschäftigten des Hans-Sieber-Hauses haben allerdings 60 % einen Migrationshintergrund, sie kommen aus 32 Nationen und erhielten Schulungen zur kultursensiblen Pflege.

Mit dem neuen Angebot reagiert die Münchenstift darauf, dass die sogenannte Gastarbeitergeneration in ein pflegebedürftiges Alter gekommen ist. Auch wenn viele muslimische Familien noch hoffen, die Pflege ihrer Senioren im Familienbund zu schaffen, wird immer deutlicher, dass dies viele nicht mehr schaffen können. Im Hans-Sieber-Haus soll sich niemand fremd vorkommen, sagen Siegfried Benker und sein Hausleiter Wolfgang Hillebrandt.

*Willi Eichhorn  
Seniorenbeirat*

## OMA-OPA-Service

Alex will wieder auf den Spielplatz. Herr L. begleitet ihn gerne um mit ihm Ball zu spielen. Vorletzte Woche waren sie gemeinsam im Kinderkonzert „Kakaokantate“ von Bach. Herr L. ist immer froh, wenn er mit Alex zusammen ist, denn Herr L. sieht die Welt wieder aus einer neuen Perspektive. Es ist schon sehr lange her, dass er sich mit kleinen Kindern beschäftigt hat.

Der Oma-Opa-Service unterstützt Eltern, die für ihre Kinder bis zu 10 Jahren eine Betreuung suchen. Nach dem Ende der beruflichen Tätigkeit suchen viele Senior\*innen eine sinnvolle ehrenamtliche Tätigkeit. Der Oma-Opa-Service bietet sie an. Die Aufgaben der ehrenamtlichen Großeltern umfassen beispielsweise

- die Kinder von der Schule abholen,
- auf den Spielplatz gehen
- vorlesen oder ähnliches.

Die Eltern sollten einmal Besorgungen und Erledigungen ohne Hektik machen können.

Für diese Aufgabe werden die Ehrenamtlichen 1x in der Woche 2 – 3 Stunden gebraucht. Die Vermittlung geschieht im bevorzugten Stadtteil.

Mit einem Beitrag von 5 Euro für die Kosten pro Einsatz (z.B. für die Fahrt) sollen sich die Eltern erkenntlich zeigen.

Regelmäßige Treffen mit anderen Betreuern, aber auch ein fachlich begleitender Erfahrungsaustausch gehören mit zum Angebot.

Oma-Opa-Service,  
Herzog-Wilhelm-Straße 24/III,  
80331 München  
Tel. (089)/54886963,  
E-Mail:  
[Freiwilligenservice-muc@elkb.de](mailto:Freiwilligenservice-muc@elkb.de)

*Paul Lengdoblner  
Seniorenvertreter*

**Achtung  
Trickdiebe  
Keinen Fremden in  
die Wohnung lassen!**

# Mobil in jedem Alter!



Mobil sein zu können ist ein entscheidender Faktor, um am sozialen Leben teil zu haben. Die Möglichkeiten, dies zu gewährleisten befinden sich bereits seit einigen Jahren in einem bemerkenswerten Umbruch. Das Angebot der öffentlichen Verkehrsmittel wird in vielen Städten immer moderner und komplexer. Immer mehr Menschen nutzen sogenannte Sharing-Konzepte bei Autos und Fahrrädern. Viele planen ihre eigene Mobilität mittlerweile ausschließlich via Smartphone oder Internet. Doch wer sich nicht ständig informiert und bei den Techniken auf dem neuesten Stand bleibt, wird oft bei den genannten Entwicklungen nicht ausreichend mitgenommen.

Die Münchner Umweltorganisation Green City e.V. hat vor diesem Hintergrund spezielle Projekte ins Leben gerufen, die neue und nachhaltige Mobilität älteren Bürgerinnen und Bürgern nahebringen. Der Verein setzt sich seit 25 Jahren für eine stadtverträgliche, menschenfreundliche und genussvolle Mobilität ein – mit einem Schwerpunkt auf die Generation 55+.

## Radeln in allen Lebenslagen

Green City möchte mit diesem Projekt älteren Bürgerinnen und Bürgern, die (wieder) aktiv Rad fahren wollen, in ihrem Vorhaben ermutigen und bestärken. Denn Radeln in der Stadt macht unabhängig, erweitert den Aktionsradius und ist gesund. Die Projekt-Nachmittage sind in drei

Teile gegliedert. Zunächst geben Vertreter der Münchner Polizei Informationen, wie sich Radlerinnen und Radler sicher im Straßenverkehr bewegen. Ein Physiotherapeut zeigt im Anschluss einfache Übungen, wie man fit fürs Fahrrad wird und bleibt. Abschließend haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Gelegenheit, unterschiedlichste, seniorengerechte Fahrradmodelle selbst auszuprobieren. „Radeln in allen Lebenslagen“ findet 2015 noch in fünf Alten- und Servicezentren statt:

### ASZ Obergiesing

(Werinherstraße 71),  
14. September, 14:00 bis 17:00 Uhr

### ASZ Neuhausen

(Nymphenburger Straße 171),  
06. Oktober, 14:00 bis 17:00 Uhr

### ASZ Untergiesing

(Kolumbusstraße 33),  
14. Oktober, 14:00 bis 17:00 Uhr

### ASZ Maxvorstadt

(Gabelsbergerstraße 55),  
19. Oktober, 14:00 bis 17:00 Uhr

### Transfer – mobil sein, mobil bleiben

Dieses Projekt findet an weiterführenden Münchner Schulen statt. Medienaffine Schülerinnen und Schüler, die es gewohnt sind, neue Kommunikationsmöglichkeiten täglich zu nutzen, zeigen Seniorinnen und Senioren, wie man die Techniken anwendet, um mobil zu bleiben. Innerhalb von vier Workshops stehen

unter anderem folgende Themen auf dem Programm: Mobilität und Klimawandel, Angebot des öffentlichen Nahverkehrs, Reisen mit der Bahn, umweltbewusst mit dem Auto unterwegs (Car Sharing, Mitfahrzentralen) und eine allgemeine Einführung in die Nutzung neuer Kommunikationstechnologie wie Smartphone oder Internet.

Das Projekt ist 2015 bereits abgeschlossen. Wann und wo es 2016 stattfinden wird, erfahren Sie über den unten angegebenen Kontakt.

### Sicher unterwegs mit U-Bahn, Bus und Tram

Geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der MVG und von Green City e.V. geben praktische Tipps und Informationen zur sicheren Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel. Es werden alle wichtigen Grundlagen vermittelt, um sich sicher im öffentlichen Nahverkehr zu bewegen: vorhandene Notrufeinrichtungen nutzen, einfach und gelenkschonend ein- und aussteigen, während der Fahrt sicher sitzen, stehen und festhalten oder bei Bedarf gezielt Hilfe organisieren. Über das Projekt wurde bereits ausführlich in Ausgabe **mm/jj** berichtet.

Für die Anmeldung oder Rückfragen zu den verschiedenen Projekten melden Sie sich bitte bei Green City-Mitarbeiter Christian Grundmann.  
Telefon: (089) 890668 – 323  
E-Mail:

[christian.grundmann@greencity.de](mailto:christian.grundmann@greencity.de)

Bei allen Projekten ist die Teilnahme kostenfrei.

Weitere Informationen erhalten Sie zudem auf der Webseite [www.greencity.de](http://www.greencity.de)

### So erreichen Sie uns:

Seniorenbeirat der  
Landeshauptstadt München  
Burgstraße 4,  
1. Stock, Zimmer 105  
80331 München

Telefon: (089) 233-21166  
Telefax: (089) 233-25428  
[www.muenchen.de/  
seniorenvertretung](http://www.muenchen.de/seniorenvertretung)

[seniorenbeirat.soz@muenchen.de](mailto:seniorenbeirat.soz@muenchen.de)

# Das Alten- und Service-Zentrum Altstadt

## Treffpunkt und Anlaufstelle für ältere Menschen im Herzen Münchens

Das ASZ Altstadt wurde 1981 eröffnet und befindet sich im Herzen der Stadt am Sebastiansplatz. Durch seine zentrale Lage und gute Erreichbarkeit ist es Anlaufstelle und Treffpunkt für Seniorinnen und Senioren des gesamten Stadtgebietes.

Gerade für ältere Menschen mit geringem Einkommen bietet das ASZ Altstadt eine Möglichkeit das Münchner Zentrum zu besuchen und gleichzeitig kostengünstig in der Cafeteria „einzukehren“. Diese Möglichkeit nutzen auch viele ältere Migrantinnen und Migranten.

Im gleichen Gebäude befindet sich die Altenwohnanlage am St.-Jakobs-Platz, die organisatorisch an das ASZ Altstadt angegliedert ist. Zwei Fachkräfte in Teilzeit bieten hier eine psychosoziale Betreuung für die ca. 70 Bewohnerinnen und Bewohner an.

Sie beraten und unterstützen, vermitteln Hilfen und fördern nachbarschaftliche Beziehungen.

Die Vergabe der Wohnungen erfolgt über das Amt für Wohnen und Migration.

Die zentrale Lage des ASZ Altstadt führt dazu, dass viele Selbsthilfe- und Seniorengruppen die Einrichtung auch außerhalb der Öffnungszeiten nutzen - in 2014 waren es 514 Raumvergaben vom Afrikanischen Ältestenrat über die Regionalgruppe der Aphasiker, das SenioreNet Süd, bis zum Literaturprojekt und vielen anderen mehr.

Hinzu kommen über 30 Kegelgruppen, die die beiden Kegelbahnen im Keller des ASZ regelmäßig nutzen.

Die Helferinnen und Helfer des Besuchs- und Begleitdienstes unterstützen hilfebedürftige Seniorinnen und Senioren in der Münchner Innenstadt - nachdem die Fachkräfte des ASZ in einem Hausbesuch abgeklärt haben welche Hilfen benötigt werden.

Neben einem vielfältigen Kursangebot (Sprachen, Bewegung, PC- und Internet, Kreativität) gibt es im ASZ Altstadt eine Menge an Treffpunkten und Gruppen:

Den Frühstückstreff am Runden

Tisch, den „Kaffeeklatsch“ am Dienstag Nachmittag, den Freizeittreff nach dem Berufsleben, das Erzählcafé, den Gesprächskreis für Pflegenden Angehörige – um hier nur einige zu nennen.

Daneben trifft man sich in der Altstadt in verschiedenen Gruppen, um mit anderen Menschen einem Hobby zu frönen – es wird Schach, Canasta und Tischtennis gespielt, Briefmarken getauscht, Aquarelle gemalt, geklopelt, Handarbeiten und Schmuck hergestellt oder musiziert.

Einmal monatlich am letzten Freitag im Monat wird getanzt im Tanzcafé für Demenzkranke und Angehörige, das von der Alzheimer Gesellschaft München in der Cafeteria des ASZ angeboten wird.

Es gibt einen Deutschkurs für ältere Migrantinnen und Migranten aller Nationen, Treffpunkte für griechische und russische Seniorinnen und Senioren, PC- und Internetübungen in griechischer und russischer Muttersprache, gemeinsame Veranstaltungen mit dem Afrikanischen Ältestenrat e. V. und der griechischen Gruppe. Eine gute Zusammenarbeit besteht auch mit dem Internationalen Seniorenforum, dessen Vorstand regelmäßig im ASZ Altstadt tagt.

Ehrenamtliche bringen ihre Ideen und Fähigkeiten in den ASZ-Alltag ein und bieten z. B. Dia-Vorträge, Handysprechstunden, Stadtspaziergänge, Internettreffs, Wanderungen oder ein frisch gekochtes Mittagessen an. In den Räumen des ASZ stellen mehrmals im Jahr Seniorinnen und Senioren ihre kreativen Werke aus – Aquarelle, Fotografien, Handarbeiten etc.

Das ASZ Altstadt hat guten Kontakt mit seinen Nachbarn am St.-Jakobs-Platz (Angerkloster, Israelitische Kultusgemeinde, Jüdisches Museum, Münchner Stadtmuseum, OrageG). Gemeinsam wurden schon mehrere Feste am Platz organisiert und gestaltet – zuletzt das Jakobi-Fest 2013 mit mehreren Tausend Besuchern und am 21. Juni dieses Jahres ein Bürgerfest anlässlich des 200-jährigen Bestehens der Israeli-

tischen Kultusgemeinde München und Oberbayern.

Das ASZ Altstadt ist ein lebendiger Ort des Mit- und Füreinanders und der Toleranz und Offenheit, der von vielen unterschiedlichen Menschen genutzt wird - auch außerhalb der Öffnungszeiten.

*ASZ Altstadt, Frau Kellner*

## Notfallmappe

Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit und Alter auf Hilfe angewiesen sein.

Deshalb hat der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München für Sie eine „Notfallmappe“ erstellt. Diese soll dazu beitragen, dass Sie selbst und Ihre Angehörigen auf einen Notfall besser vorbereitet sind. Denn gut vorgesorgt zu haben, gibt ein Gefühl der Sicherheit in allen Lebenslagen. Machen Sie deshalb von diesem Angebot Gebrauch und weisen Sie auch Freunde, Nachbarn und Bekannte auf diese Möglichkeit der Vorsorge hin. In diese Notfallmappe können Sie alles eintragen, angefangen von Ihren persönlichen Daten, wer im Notfall zu benachrichtigen ist, über wichtige Rufnummern, Ärzte, Allergien, Leiden, Implantate, Versicherungen, Renten, Erwerbstätigkeit, Steuernummern, Finanzen, Bankvollmacht, Grund- und Immobilienbesitz, bestehende Verträge und Abonnements, Mitgliedschaften in Vereinen und Verbänden bis zu vorbereitende Maßnahmen für eine Krankenhauseinweisung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sowie Nachlassangelegenheiten.

Wenn Sie diese Einträge regelmäßig ergänzen und aktualisieren und die Mappe leicht erreichbar aufbewahren haben Sie gut vorgesorgt. Diese Notfallmappe bekommen Sie beim Seniorenbeirat in der Burgstraße 4.

*Walter Heinrich  
Seniorenbeirat*



## Seniorentreffen rund ums OEZ

Im Juli 2009 gründete der neu gewählte Seniorenvertreter Walter Heinrich in der Olympia-Pressestadt einen Senioren-Stammtisch. Hintergrund war, den Leuten ein Forum zu bieten, um aus ihren vier Wänden zu kommen und Kontakt zu anderen Senioren zu knüpfen. Da Herr Heinrich von Beginn an in der

Außer dem monatlichen Treffen wird auch etwas gemeinsam unternommen, bei dem meistens 10 bis 12 Personen teilnehmen.

So gab es Besuche im Botanischen Garten, in der Rettungsleitstelle und der Hauptfeuerwache der Feuerwehr, im Stadtmuseum, in der Residenz, im Landtag, in Stadtrats-

piapark und auf der „Oidn Wiesn“. Jedes Jahr wird ein Weihnachtsmarkt besucht. Salzburg, Bad Tölz, Regensburg, Landshut waren schon dran, dieses Jahr kommt wieder Salzburg.

Es gab verschiedene Vorträge u. a. durch Kontaktbeamte der Moosacher Polizeiinspektion über die Gefahren der Trickbetrüger, speziell bei Senioren. Auch der Gebrauch eines Defibrillators wurde vom ASB vorgeführt. Der Vortrag über Vorsorge-Vollmacht und Patientenverfügung brachte den Raum zum Bersten bei 50 teilnehmenden Personen. Vorträge über Arthrose und Hausnotruf rundeten das Programm ab.

Kommen kann grundsätzlich jeder, der sich mit anderen Leuten austauschen will. Es gibt weder einen Mitgliedsbeitrag noch eine Erscheinungspflicht.

Das Alter der Teilnehmer ist zwischen 64 und 83 Jahren.

Erfreulich ist, dass sich aus diesem Treffen neue Freundschaften gebildet haben und Leute, die sich nach einem Trauerfall in einem tiefen Loch



Auf der Fraueninsel

Pressestadt wohnt und den demografischen Verlauf selbst miterlebte, war es ihm ein Anliegen, die Leute aus der Vereinsamung zu holen. Viele Bewohner der Pressestadt zogen damals als junge Familien ein. Später zogen die Kinder weg (teilweise sogar in ferne Kontinente), dann verstarb der Ehepartner und nun vollzog sich vielfach die Vereinsamung. Um dies zu beenden gründete er den Senioren-Stammtisch.

Ohne zu wissen wie viele Leute kommen würden, organisierte er einen Raum im Restaurant „Olympia“, hängte in der gesamten Pressestadt Plakate mit der Ankündigung auf und wurde überrascht, das zum ersten Treffen 15 Personen kamen. Dies war ein Zeichen, dass hier lange Zeit etwas gefehlt hat. Seit 2010 hat er nun dieses mittlerweile umbenannte Seniorentreffen rund um das OEZ erweitert und durch die Ankündigungen im „Moosacher Anzeiger“ hat sich ein Stamm von 25 bis 30 Teilnehmer gebildet.



Im Landtag mit der Abgeordneten Diana Stachowitz

sitzungen. Ausflüge nach Schrobenhausen während der Spargelzeit, an den Chiemsee, nach Deggendorf zur Landesgartenschau. Traditionell dabei beim Moosacher Maibaumfest, bei Moosach narrisch, auf dem Sommer Tollwood, beim Feuerwerk im Olym-

befanden, wieder neuen Lebensmut und Kraft gefunden haben, dass sie sich in ihrem Umkreis wieder zurechtfinden.

*Walter Heinrich  
Seniorenbeirat*

## Alten- und Service-Zentrum Sendling

Welcome, benvenuti, bienvenidos, herzlich willkommen heißt es im ASZ Sendling, Daiserstraße 37, 81371 München, das seit 1982 besteht und sich mittig zwischen Harras und Großmarkthalle befindet.

Das ASZ Sendling ist im März 2015 zum „**ASZ plus**“ geworden mit zusätzlichen Aufgaben und mehr Hilfe für die ältere Generation.

Das ASZ-Sendling berät ältere Bürgerinnen und Bürger bei allen Nöten und Sorgen.

Die Einrichtung leistet Informationsarbeit, soziale Beratung, präventive Hausbesuche, macht Gruppenangebote wie „Jung trifft Alt“, „Backstüberl“ und „Stricktreff“ und bietet informative und gesellige Veranstaltungen an.

Geboten werden zusätzlich verschiedene Sprachkurse und auch Deutschkurse für ausländische Senioren, PC-Kurse für Anfänger, eine Kreativgruppe mit verschiedenen künstlerischen Ideen, ein Aquarellkurs, Clubnachmittage, Halbtags- und Ganztagsausflüge, Qigong und Meditation.

Es werden Stadtführungen gemacht mit Besichtigungen von Museen, Brauereien und Olympiapark.

Es gibt Begegnungsmöglichkeiten wie Neujahrs- und Osterfrühstück, Faschingsfeier, Theaternachmittag und Frühjahrskonzert.

Angeboten wird ein Mittagstisch zu 5,30 € mit Suppe, Hauptgericht und Nachtisch. Nachmittags bietet das Haus Kaffee und Kuchen in der Cafeteria an.

Die Cafeteria kann außerhalb der Öffnungszeiten für Versammlungen und Veranstaltungen gemietet werden. Es ist ein Haus der Begegnung für alle Seniorinnen/Senioren und Junggebliebenen.

Erwähnt werden müssen auch die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, die sich um Hilfsbedürftige kümmern. Sie geben ihr Wissen weiter und setzen sich ein, wo es nötig ist. Einmal im Monat wird von ehrenamtlichen Sendlingerinnen und Sendlingern die Kinderkrippe am Kidlerplatz auf Initiative des ASZ

plus Sendling besucht. Die Freude, mit den kleinen Kindern zusammen zu sein ist bei den Seniorinnen und Senioren groß. Die Stunde wird mit Spielen und Parkbesuchen verbracht und die Kinder sind mit „Omas“ und „Opas“ zusammen.

Das ASZ plus Sendling wird von der Landeshauptstadt München finanziert, Unterstützung kommt zusätzlich vom Ortsverein Sendling der Arbeiterwohlfahrt, von Stiftungen und Einzelspendern.

Ein Besuch im ASZ plus Sendling lohnt sich immer.

Einrichtungsleiter ist Herr Kai Weber, als Ansprechpartner stehen außerdem vier Sozialpädagoginnen zur Verfügung im ASZ Sendling, Daiserstraße 37, Tel. 77 92 54.

*Edith Dendl  
Seniorenbeirätin*

## Der Rollator

So leicht ist es nicht einzuseh'n:  
ich muss mit dem Rollator geh'n,  
zwar noch nicht immer, aber oft,  
dabei hat' ich doch sehr gehofft,  
ich könnt' mir den „Ferrari“ sparen,  
auch noch in meinen späten Jahren.

Er steht herum, so ziemlich fremd,  
weil er mich ja noch gar nicht kennt,  
auch ich bin mit ihm nicht vertraut;  
na ja, er ist ganz gut gebaut,  
so schlecht sieht wirklich er nicht aus:

Hab' ich jetzt einen Mann im Haus,  
auf den ich mich verlassen kann?  
Und damit fängt die Freundschaft an.

Ich werd' ihn „James“, den Butler,  
nennen,  
von „Edgar Wallace“ wir ihn kennen,



verschwiegen, immer hilfsbereit  
hat Tag und Nacht er für mich Zeit -  
und außerdem ist er gepflegt,  
weil weisse Handschuhe er trägt !

*Marieluise Schweer*

### Rentenberatung

jeden 2. und 4. Montag  
im Monat von  
9.30 – 12.00 Uhr

Telefonische  
Voranmeldung

## Mit Spaß die Sturzgefahr bekämpfen

### Über den Trittsicherheits-Parcours im ASZ Obermenzing

Ein wackeliger Balancierbalken, ein Wackelbrett, ein Gummiband zum Balancieren mit dem Namen „Slackline“ und andere Trimm-Geräte und das alles im lauschigen Garten eines Alten- und Servicezentrums -- ja was ist denn das und für was ist denn das?

Viele Seniorinnen und Senioren haben eine begründete Angst vor Stürzen, denn laut Statistik stürzen ca. ein Drittel der Menschen über 65 Jahre einmal im Jahr. Und von diesen Stürzen sind etwa 20 % so schwer, dass operiert oder in anderer Form medizinisch betreut werden muss.

Ursachen sind u.a. altersbedingte Schwächen – und genau die lassen sich durch Präventivübungen reduzieren und teilweise sogar verhindern, z. B. durch Trainieren in einem Trittsicherheits-Parcours. Studien haben gezeigt, dass sich Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht durch eine regel-

mäßige Nutzung verbessern lassen. „Diese Erkenntnisse waren 2010 ausschlaggebend für die Idee, einen solchen Parcours im Außenbereich des Alten- und Service-Zentrums in der Packenreiterstraße 48 in Obermenzing zu installieren“, berichtet die Leiterin des ASZ, Melanie Rausch. „Dank der finanziellen Förderung durch die Stadt München, die den größten Teil der Kosten aus Stiftungsmitteln des Fond Münchner Altenhilfe übernahm, und der Unterstützung von einigen privaten Spendern konnte das Projekt schließlich im Sommer 2011 eingeweiht werden.“

Die ASZ-Sozialpädagogin Elisabeth Striebel betreut den Sicherheitsparcours. Sie weiß: „Die dort möglichen Trainingsübungen stärken Kraft und Körperspannung, wirken dem Muskelabbau entgegen und schulen den Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit.“

Inzwischen kommen nicht nur Obermenzinger, sondern auch Besucher

von anderswo her zum Trainieren. Wer erst mal schauen will, setzt sich auf die gemütliche Terrasse, trinkt eine Tasse Kaffee, schaut andern zu -- und lässt sich vielleicht mitreißen. Man braucht sich nicht anzumelden und das Trainieren kostet nichts.

„Aber natürlich freut sich das ASZ über jede kleine Spende, die zum Unterhalt der Anlage verwendet werden kann. Denkbar wäre auch eine Patenschaft für eines der Geräte, denn bei fleißiger Nutzung werden sicher auch einmal Reparaturen fällig werden“, so die ASZ-Leiterin Melanie Rausch.

Zugänglich ist der Parcours während der Öffnungszeiten des ASZ wochentags von 09.00–17.00 Uhr. Und es gibt auch eine Gymnastikgruppe mit einem Einführungskurs.

*Franziska Miroshnikoff  
Seniorenbeirätin*

## Weinhaltige Familiennamen

Es gibt mehr Familiennamen im Zusammenhang mit Wein als man denkt. Der einfache Name Wein meint ganz einfach nur den Winzer, Weinhändler oder Weinschenk. Aber auch ein **Tepperwien (Töpperwien)** – niederdeutsch **wientapper** – bezeichnet den „Weinzapfer“, also den Schankwirt, der den Wein ausschenkt. Aber nicht jeder Nachname mit Wein hat mit dem Getränk etwas zu tun; z. B. **Weinaug** meint den „Weinerlichen“, **Weinkopf** ist ein Berufsübername für den Drechsler. Das ursprüngliche Wort für Kopf war *Haupt*. Es wurde im Spätmittelalter durch das Wort Kopf verdrängt. Kopf bedeutete eigentlich Gefäß (siehe Schröpfkopf).

Zu den ganz einfachen „Weinnamen“ gehört **Weingarten**. Damit kann ein Herkunftsname „der vom Weingar-

ten“ oder es kann auch ein Winzer gemeint sein. Im Jahre 1750 wurde in einem Weinberg ein ausgesetzter Säugling gefunden. Das Findelkind erhielt den Namen Johanne Christine Weingarten.

**Rebmann, Sauerwein** und **Weinzierl** sind typische Namen für einen Winzer. Sauerwein kann auch den Wirt meinen. Es ist aber möglich, dass **Weinzierl** von einem gleichlautenden Ortsnamen abgeleitet wurde. Ein Weinzierl war in Weinanbaugebieten oft eine ansässige Arbeitskraft, die z. T. über eigenen Weingartenbesitz verfügte und daneben unter Mithilfe von Hauerknechten die Weingärten gegen Lohn bearbeitete und überwachte.

Rund um den Wein gab es außer Wirt und Winzer noch andere Berufe, wie z. B. den **Faßzieher**. Der F. ist ein

Mann, der die Weinfässer transportiert. In Passau beförderten die F. auf ihren Wagen den angeschnittenen Wein an den zugehörigen Lageplatz. Es gab in Passau 6 Fassziehermeister. Ein ganz ähnlicher Beruf ist der **Schröter** (Weinschröter). Der Name bedeutet so viel wie schrofte, schwere körperliche Arbeit. Er bezieht sich auf das Wuchten der Weinfässer. Um die Fässer in den Keller zu lassen gebrauchte man Schrotleitern, die mit Fetten beschmiert waren, um den Widerstand zu verringern und die Fässer zu schonen. In Süddeutschland ist der Familienname **Schröder** eine Schreibvariante von Schröter. Im niederdeutschen Raum ist mit Schröder oft der Schneider gemeint.

*Paul Lengdobler,  
Seniorenvertretung Bezirk 5*

# Sicherheitsberater



Erste Reihe von links nach rechts: Georg Jakob, Kriminaloberrätin Silvia Staller, Ingrid Appel, Friedrich Werner, Stefan Drexler, Herbert Topfstädt  
Zweite Reihe, von links nach rechts: Anno Helfrich (Leiter K 105) , Werner Dietlmeier, Karl-Heinz Schindler

Die Sicherheitsberater des Seniorenbeirates erhielten für ihr bürgerschaftliches Engagement die Urkunde „München dankt.“ Überreicht wurde sie in Vertretung des Polizeipräsidenten durch Kriminaloberrätin Staller.

Im überreichten Schreiben des Polizeipräsidenten, Hubertus Andrä heißt es:

„Ihre Arbeit als Sicherheitsberater des Seniorenbeirates der LH München stellt bürgerschaftliches Engagement in seiner schönsten Form dar. Als freiwillig engagierte Bürgerinnen und Bürger Münchens gestalten sie aktiv die Gesellschaft mit und tragen maßgeblich dazu bei, dass sich ihre Mitbürgerinnen und Mitbürger ganz im Sinne ihrer

Polizei ein gutes Stück sicherer fühlen dürfen.“

Die Sicherheitsberater haben im letzten Jahr in Alten- und Service-Zentren, Altenclubs, Kirchen, 60 Vorträge über Trickbetrügereien, Verhalten in Konfliktsituationen, Verkehr, Internetbetrug und Brandschutz gehalten. Die Sicherheitsberater können, natürlich kostenlos, beim Seniorenbeirat unter der Telefonnummer 233-21166 angefordert werden.

*Ingrid Appel  
Seniorenbeirätin*

## **Nutzen Sie das Angebot des Seniorenbeirates**

**Sicherheitsberater bieten Vorträge:**

z.B. zu Trickdiebstahl, Handtaschenraub, Betrugsdelikte, Preisausschreiben usw.

**Anmeldung beim Seniorenbeirat  
Telefon 233-21166**