

## Nachbarschaftlicher Austausch und Unterstützung

### Tauschen, helfen, unterstützen

Um selbst Hilfe zu bekommen, andere zu unterstützen und Nachbarn für gemeinsame Unternehmungen zu finden, lohnt sich eine Mitgliedschaft bei:

- LETS Tauschnetz [www.lets-muenchen.de/intro.html](http://www.lets-muenchen.de/intro.html)
- Nebenan [www.nebenan.de](http://www.nebenan.de)

### Ehrenamtliches Engagement

Ist ein guter Weg, um neue Bekanntschaften zu schließen:

- Tatendrang e.V. [www.tatendrang.de](http://www.tatendrang.de)
- Gute Tat [www.gute-tat.de](http://www.gute-tat.de)

### Unterstützung im Alltag und im Krankheitsfall

Es gibt viele Sozialstationen und Pflegedienste, die im Bedarfsfall zur Verfügung stehen. Natürlich gibt es darüber hinaus auch professionelle Dienstleister z.B. Lieferdienste und Notrufsysteme.

#### • Wohnen im Viertel

Das Projekt des Wohnungsunternehmens GEWOFAG bietet allen Bewohnerinnen und Bewohnern eines Viertels rund um die Uhr Versorgungssicherheit durch einen ambulanten Fachdienst.

[www.gewofag.de/web.nsf/id/wohnforum-wohnen-im-viertel-gewofag](http://www.gewofag.de/web.nsf/id/wohnforum-wohnen-im-viertel-gewofag)

### Selbstorganisierte Unterstützungsangebote (in einzelnen Stadtvierteln)

#### • Nachbarn helfen Nachbarn im Cosima Park

Der von Nachbarn initiierte Verein bietet hilfsbedürftigen Menschen bei Erkrankung oder nach einem Krankenhausaufenthalt kurzfristige Unterstützung an.

[www.wiacev.de](http://www.wiacev.de)

#### • Älterwerden am Ackermannbogen e.V. – Älwa

Der Verein hat einen Pflegestützpunkt ins Quartier geholt. Es wird gemeinsam gekocht und Freizeitangebote werden organisiert.

[www.ackermannbogen-ev.de/projektgruppen/projektgruppe-aelter-werden-am-ackermannbogen-aelwa/](http://www.ackermannbogen-ev.de/projektgruppen/projektgruppe-aelter-werden-am-ackermannbogen-aelwa/)

#### • Dein Nachbar e.V.

Der Verein ist in Laim ansässig und bietet professionelle und ehrenamtliche Unterstützung im Krankheits- und Pflegefall [www.deinnachbar.de](http://www.deinnachbar.de)

### Literaturhinweise / Broschüren

- Landeshauptstadt München, Sozialreferat 2015  
*Unterstützung und Pflege, Informationen für pflegende Angehörige und Interessierte* [inklusion-pflege.soz@muenchen.de](mailto:inklusion-pflege.soz@muenchen.de)
- Landeshauptstadt München, Sozialreferat 2011  
*Gut versorgt im Alter – Wohn- und Hilfsangebote in München*
- Forum Gemeinschaftliches Wohnen e.V., 2018  
*Modellprogramm Gemeinschaftlich wohnen, selbstbestimmt leben – Gemeinschaftliches wohnen plus* [programm@fgw-ev.de](mailto:programm@fgw-ev.de)
- Bundesmin. f. Familie, Senioren, Frauen u. Jugend, 2018  
*Länger zuhause leben – Ein Wegweiser für das Wohnen im Alter* [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)
- Stiftung trias, 2018  
*Wohnprojekte und Wohnpflegegemeinschaften* [info@stiftung-trias.de](mailto:info@stiftung-trias.de)

## Angebote der mitbauzentrale

Die mitbauzentrale ist zentrale Anlaufstelle für alle, die ein gemeinschaftsorientiertes Wohnprojekte in München gründen, oder sich einer Initiative anschließen möchten.

Die mitbauzentrale bietet Informationen und Beratung zur Gründung von Genossenschaften, Baugemeinschaften und Mietgemeinschaften.

Die mitbauzentrale berät bei der Gründung einer Mietgemeinschaft für das nachbarschaftliche Wohnen im Alter und vermittelt Kontakte zu Kooperationspartnern.

Wir unterstützen Konzepte und Ideen für ein selbstbestimmtes Wohnen im Alter und Nachbarschaftsnetzwerke.

Informationen zu unserem Angebot finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.mitbauzentrale-muenchen.de](http://www.mitbauzentrale-muenchen.de)

### Kontakt

mitbauzentrale münchen

Beratung für gemeinschaftsorientiertes Wohnen

Schwindstraße 1 - 80798 München

Telefon 089 - 57 93 89 50

[info@mitbauzentrale-muenchen.de](mailto:info@mitbauzentrale-muenchen.de)

[www.mitbauzentrale-muenchen.de](http://www.mitbauzentrale-muenchen.de)

[www.facebook.com/mitbauzentrale](https://www.facebook.com/mitbauzentrale)

### Beratungszeiten

Di 10.00 - 14.00 Uhr

Mi 15.00 - 19.00 Uhr

### Impressum:

Herausgeber mitbauzentrale münchen

Grafik Erasmi + Stein, [www.erasmi-stein.de](http://www.erasmi-stein.de)

Bildnachweis WavebreakMediaMicro-fotolia.com, LIGHTFIELD STUDIOS-fotolia.com,

BonkBild!/photocase.de, cw-design/photocase.de, helgi/photocase.de

Druck Druckwerk München

Stand März 2019

Ein Projekt der stattbau münchen GmbH im Auftrag der



Landeshauptstadt  
München

# Gemeinschaftlich



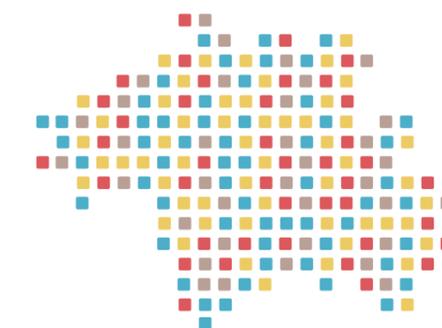
# selbstbestimmt



# Wohnen



# im Alter



mitbauzentrale münchen

Beratung für gemeinschaftsorientiertes Wohnen

## Gemeinschaftlich und selbstbestimmt Wohnen im Alter

Unabhängig von unterschiedlichen Lebensformen und Gewohnheiten teilen die meisten Menschen den Wunsch nach einem selbständigen und selbstbestimmten Wohnen und Leben im Alter. Dazu braucht es:

- eine geeignete (barrierefreie) Wohnung
- ein sicheres Wohnumfeld
- wohnungsnaher Infrastruktur (Geschäfte, Ärzte, Verkehrsmittel)
- gute Nachbarschaft und Unterstützung

Es ist wichtig, sich frühzeitig über die eigenen Wünsche und Vorstellungen klar zu werden, denn in einer Stadt wie München, mit einem angespannten Wohnungsmarkt, ist es nicht einfach diese zu erfüllen. Auf der Suche nach einer passenden Lösung ist viel Eigeninitiative gefragt. Mit diesem Informationsblatt wollen wir Ihnen einige Anregungen mit auf den Weg geben.

Neben dem Schwatz im Hausflur wäre es eine Idee, die Nachbarn mal zum Kaffeetrinken einzuladen ...

... den Wohnungsschlüssel bei den Nachbarn zu deponieren ...

... eine Telefonkette zu initiieren, über die man einmal täglich bei einer fest vereinbarten Person nach dem Rechten fragt.



Um neue Bekanntschaften zu knüpfen lohnt sich ein Besuch im Nachbarschaftstreff oder im Alten-Service-Zentrum.



# Umziehen oder in der eigenen Wohnung bleiben?

Entscheidend ist die grundsätzliche Frage in der eigenen Wohnung wohnen zu bleiben oder umzuziehen in eine passendere Wohnung z. B. in ein gemeinschaftsorientiertes Wohnprojekt. Hieraus ergeben sich verschiedenen Optionen.

## Option „Zuhause wohnen bleiben“

Es gibt gute Gründe in der eigenen Wohnung zu bleiben, z. B. wegen der hilfsbereiten Nachbarn und weil die Umgebung vertraut ist. Dabei gibt es einiges zu bedenken:

### Wohnungsscheck

Ist die Entscheidung für das Wohnen bleiben gefallen, sollte die Wohnung auf Stolperfallen und Wohnkomfort untersucht werden.

### Wohnungsanpassungsberatung

Es ist ratsam eine Beratungsstelle für Wohnungsanpassung hinzuzuziehen. Diese schlägt bei Bedarf Maßnahmen vor, um das Wohnen bequem und sicher zu machen. Für einige Maßnahmen gibt es Zuschüsse, z. B. von der Pflegeversicherung und den Krankenkassen. Sie können sich dafür an folgende Organisationen wenden:

- **Wohnberatung des Vereins Stadtteilarbeit**  
[www.beratungsstelle-wohnen.de](http://www.beratungsstelle-wohnen.de)
- **Bauzentrum München**  
Herr Klingseisen Tel. (089) 54 63 66 - 0
- **Beratungsstelle Barrierefreiheit der Bayerische Architektenkammer**  
[www.byak.de/planen-und-bauen/beratungsstelle-barrierefreiheit.html](http://www.byak.de/planen-und-bauen/beratungsstelle-barrierefreiheit.html)
- **Alten-Service-Zentren**  
[www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Sozialreferat/Sozialamt/ASZ.html](http://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Sozialreferat/Sozialamt/ASZ.html)

### „Zuhause wohnen bleiben – aber nicht allein“

Die Filmkomödie „Wir sind die Neuen“ von 2014 beschreibt das Experiment von vier inzwischen gealterten Freunden, die gemeinsam eine Wohngemeinschaft gründen. Wenn die eigene Wohnung groß genug ist, um dort mit anderen gemeinschaftlich zu wohnen, dann bietet sich an:

- **Wohnen für Hilfe e.V. - Seniorentreff Neuhausen**  
Hier werden Studierende an Seniorinnen und Senioren vermittelt, die ein freies Zimmer haben unter dem Motto „Hilfeleistungen im Alltag als Gegenleistung für geringe Miete“.  
[www.seniorentreff-neuhausen.de/wohnen-fuer-hilfe](http://www.seniorentreff-neuhausen.de/wohnen-fuer-hilfe)
- **plus WG**  
Für Menschen über 50 gibt es eine Vermittlungsplattform. Hier finden sich Mitwohngesuche und -angebote für all diejenigen, die nicht länger allein wohnen und leben möchten.  
[www.pluswgs.de](http://www.pluswgs.de)

## Option „Umziehen in ein Wohnprojekt“

Es gibt in München inzwischen viele selbstorganisierte Wohnprojekte. Hier haben auch Ältere ein neues Zuhause mit hilfsbereiten Nachbarn gefunden. Die Stadt München weist Grundstücke speziell für solche Projekte aus.

### Wohngenossenschaften

errichten mit und für ihre Mitglieder gemeinschaftlichen Wohnraum. Man kann selbst eine Genossenschaft gründen oder schließt sich einer bestehenden an. Voraussetzung für das Mitmachen ist die Zeichnung von Genossenschaftsanteilen. Mehr Informationen dazu im Infoblatt Genossenschaften.

### Baugemeinschaften

Hier finden sich Familien und Einzelpersonen zusammen, um selbstgenutztes Wohneigentum zu schaffen. Mitzubringen sind finanzielle Mittel für den Bau einer Eigentumswohnung.

### Mietgemeinschaften

sind ein Zusammenschluss von Personen, die keine Mittel für die Mitgliedschaft in einer Genossenschaft oder den Bau einer Eigentumswohnung aufbringen wollen oder können, die aber dennoch gemeinschaftsorientiert wohnen möchten. Mehr Informationen dazu im Infoblatt Mietgemeinschaften.

Ein gelungenes Beispiel ist „Nachbarschaftlich Leben für Frauen im Alter e.V.“ mit inzwischen vier Wohngruppen.

[www.frauenwohnen-im-alter.de](http://www.frauenwohnen-im-alter.de)

Das Sozialreferat der Stadt München unterstützt die Bildung und Vermittlung von Mietgemeinschaften.

Einige Baugemeinschaften und Mietgemeinschaften präsentieren sich in der Projektbörse der mitbauzentrale.

[www.mitbauzentrale-muenchen.de/projektboerse.html](http://www.mitbauzentrale-muenchen.de/projektboerse.html)

### Wohn-Pflege-Gemeinschaften

Manche Wohnprojekte integrieren Wohngemeinschaften für Menschen, die intensivere Unterstützung und Pflege benötigen. Sie finden hier ein hohes Maß an Alltagsnormalität und Selbstbestimmung. Meist leben zwischen 6 und 12 Personen zusammen. Das eigene Zimmer wird selbst eingerichtet, Wohnküche und Bäder werden gemeinschaftlich genutzt. Betreuungspersonal organisiert den Haushalt für die ganze Gruppe. Pflegeleistungen werden individuell zugeschnitten und durch Pflegekräfte erbracht.

Mehr Informationen: Münchner Alten-Service-Zentren und

[www.serviceportal-zuhause-im-alter.de](http://www.serviceportal-zuhause-im-alter.de)