PULLACH i. ISARTAL

Älter werden in Pullach

Gemeinde Pullach i. Isartal – Rathaus

Johann-Bader-Str. 21, 82049 Pullach i. Isartal
Tel.: 089/744 744 -0
Fax: 089/744 744 -744
info@pullach.de
www.pullach.de

Öffnungszeiten des Rathauses:
Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag 8.00 bis 12.00 Uhr,
Donnerstag 15.00 bis 18.00 Uhr

Mittwoch Parteiverkehr nur mit vorheriger Terminvereinbarung

Sie können gern auch individuelle Termine außerhalb der regulären Öffnungszeiten ausmachen!

Stand Januar 2026

Inhaltsverzeichnis

Ansprechpartnerinnen in der Gemeinde	3
Kirchengemeinden	4
Freizeitangebote	5
Bewegung und Bildung	8
Hilfen im Alter	10
Bayerisches Landespflegegeld	12
Pflege und Betreuung	13
Ambulante Pflegedienste und Tagespflege	14
Pflege- und Seniorenheime	19
Angebote für Menschen mit Demenz	21
Informationssuche zum Thema Demenz	22
Gedächtnissprechstunden	23
Beratungsstellen im Landkreis und der Stadt München	24
Vollmachten und Verfügungen	27
Wohnen im Alter	28
Ehrenamt – vielleicht auch etwas für Sie?	31
Platz für Notizen	33

Frau Annegret Riquarts

Familien und Seniorenbeauftragte
Zimmer E11
Tel.: 089/744 744 -340
riquarts@pullach.de

Auch in Rentenangelegenheiten, Sozialangelegenheiten und Parkausweise für Menschen mit Schwerbehinderung, helfen wir Ihnen gerne weiter.

Sie erreichen uns unter

Tel.: 089/744 744 – 310

ordnungsamt@pullach.de

Evangelisch-Lutherische Jakobuskirche Pullach

Pfarrer: Herr Martin Zöbeley

Kirche und Pfarramt:
Jakobusplatz 1
82049 Pullach i. Isartal
Tel.: 089/79 36 02 65
pfarramt.pullach@elkb.de
www.jakobuskirche-pullach.de

Öffnungszeiten des Pfarramtes:
Montag und Freitag 8.00 bis 11.00 Uhr,
Donnerstag 15.00 bis 18.00 Uhr

Katholischer Pfarrverband Pullach-Großhesselohe

Pfarrer: Herr Wolfgang Fluck

Kirchen:
Alte Pfarrkirche Hl. Geist, Kirchplatz

(Neue) Pfarrkirche Hl. Geist, Parkstr. 13

Pfarrkirche Hl. Dreifaltigkeit Großhesselohe,
Pullacher Str. 21
82049 Pullach i. Isartal

Pfarramt:
Parkstr. 9
82049 Pullach i. Isartal
Tel.: 089/7 93 68 60
pv-pullach-grosshesselohe@ebmuc.de

www.pv-pullach-grosshesselohe.de

Öffnungszeiten des Pfarramtes:
Montag und Freitag 9.00 bis 12.00 Uhr,
Donnerstag 15.00 bis 17.00 Uhr

In Pullach gibt es zahlreiche Freizeit- und Treffangebote der Kirchen, Verbände oder Vereine, die sich speziell an die Zielgruppe der Seniorinnen und Senioren richten. Die örtlichen Vereine stehen in der Regel allen Altersgruppen zur Verfügung. Eine Vereinsliste finden Sie im Internet (www.pullach.de) oder in der Bürgerinformationsbroschüre (in der Gemeinde erhältlich). Aktuelle Termine für Seniorentreffs und Ausflüge finden Sie im wöchentlich erscheinenden Isar Anzeiger.

Seniorentreff der Evang.-Luth. Jakobuskirche Pullach

Treffen bei Kaffee und Kuchen und interessanten Vorträgen oder Aktivitäten, meist am 4. Dienstag im Monat, von 14:30 -16:00 Uhr.
Ansprechpartnerin Frau Annemarie Linde, Tel. 089 793 0192
Mail: linde.pullach@gmail.com

Kontakt über das Pfarramt (siehe S. 5)

Seniorentreff des kath. Pfarrverbands Pullach-Großhesselohe

Gemeinsame Aktivitäten (z.B. Themennachmittage) jeden zweiten Dienstag im Monat, i.d.R. ab 14.30 Uhr im Pfarrheim. Abweichende Uhrzeiten werden bekanntgegeben.

Ansprechpartnerin: Frau Renate Dörhöfer
Kontakt über das Pfarramt (siehe S. 5)

Seniorenclub Pullach

Unter dem Wahlspruch: „In Gesellschaft alt werden, im Herzen jung bleiben“ trifft sich der Seniorenclub Pullach zweimal im Monat, jeweils mittwochs ab 13:30 Uhr im Vereinsraum des Bürgerhauses Pullach.
Im Mittelpunkt steht bei Kaffee und Kuchen das gesellige Beisammensein mit informativem Gedankenaustausch und interessanten Gesprächen. Die Gemeinschaft des Clubs ist geprägt von gegenseitiger Unterstützung und Freundschaft. Gemeinsam werden Geburtstage gefeiert, das Mimosenfest begangen und an den Feiern der Gemeinde teilgenommen. In den Sommermonaten besucht der Club auch gern einen Biergarten.
Neue Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen.
Ansprechpartnerin: Frau Waltraut Detzer
Tel: 089/7 9329 02
Seniorenclub-pullach@münchen-mail.de
www.muenchen-surf.de/Seniorenclub-Pullach/

Seniorennachmittag des Frauenvereins Pullach

An jedem ersten Donnerstag im Monat trifft sich der Frauenverein Pullach zwischen 14:30 - 16:30 Uhr zu einem gemütlichen Kaffeenachmittag im Haus am Wiesenweg. Die Termine finden Sie in unserem Veranstaltungskalender: https://veranstaltungen.pullach.de/pullach-i-isartal/

Ansprechpartnerin: Frau Maria Lerchner
Tel.: 089/7 93 26 54

Senioren-Café „Zsamm kemma“ im Foyer des Bürgerhauses

Ein offener Treff für alle Pullacher Seniorinnen und Senioren die Lust auf mehr Begegnung, gemeinsamen Austausch und gemütliches Beisammensein haben. Bei Kaffee und Kuchen wird geratscht, gespielt, gemeinsam gelacht und dabei ganz nebenbei das Gedächtnis in Schwung gehalten. Unsere Seniorenbeauftragte ist meist ebenfalls vor Ort und freut sich auf anregende Gespräche.
Kaffee und Kuchen für 5,00 Euro (Bezuschusst durch die Gemeinde)

Ort: Foyers des Bürgerhauses in der Heilmannstraße 2, 82049 Pullach i. Isartal

Zeit: In der Regel jeden 1. und 3. Dienstag zwischen 14.00 – 16.00 Uhr

Die Termine finden Sie in unserem Veranstaltungskalender:
https://veranstaltungen.pullach.de/pullach-i-isartal/

Alten- und Servicezentrum Solln-Forstenried (ASZ) der Caritas

Die Caritas unterhält über 30 Alten- und Servicezentren (ASZ) im gesamten Münchener Stadtgebiet. Sie sind Anlaufstelle für Unterstützung, Beratung und Betreuung für Seniorinnen und Senioren sowie deren Angehörige. Die Angebote wie z.B. Gymnastik, Kreativangebote, Freizeitaktivitäten, Vorträge, Treffs, Mittagstisch stehen auch Pullacherinnen und Pullachern offen. Die nächste Einrichtung befindet sich in **München/Solln.**

ASZ Solln-Forstenried
Herterichstr. 58, 81479 München
Tel.: 089/75 07 54 70
asz-solln@caritasmuenchen.de

Erreichbar mit dem Bus 134 ab Bahnhof Solln. Das ASZ wird auch von der Nachbarschaftshilfe Pullach angefahren.

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 8.30 bis 16.30 Uhr
Freitag 8.30 bis 14.00 Uhr

Im ASZ gibt es auch zahlreiche Angebote für pflegende Angehörige, wie z.B. eine regelmäßige offene Sprechstunde oder einen Angehörigentreff. Das aktuelle Programm finden Sie online unter www.asz-solln.de.

Weitere Alten- und Servicezentren (ASZ)in der Nähe:

- ASZ Fürstenried
  Züricher Str. 80, 81476 München
  Tel.: 089/7 59 55 11
  info@asz-fuerstenried.de

- ASZ Thalkirchen
  Emil-Geis-Str. 35, 81379 München
  Tel.: 089/74 12 77 90
  asz-thalkirchen@brk-muenchen.de

- ASZ Harlaching
  Rotbuchenstr. 32, 81547 München
  Tel.: 089/6 99 06 60
  asz-harlaching@brk-muenchen.de

Freizeitbad Pullach

Hans-Keis-Str. 59, 82049 Pullach i. Isartal
Tel.: 089/7 93 24 95
freizeitbad@pullach.de

Öffnungszeiten der Schwimmhalle:

Dienstag, Mittwoch, Freitag	8.00 bis 21.00 Uhr
Donnerstag	7.00 bis 18.00 Uhr
Sa, So, Feiertag	9.00 bis 19.00 Uhr

Montags ist die Schwimmhalle geschlossen, der Saunabereich jedoch geöffnet!

Öffnungszeiten des Saunabereichs:

Montag	14.00 bis 21.00 Uhr
Dienstag bis Freitag	9.00 bis 22.00 Uhr (Mittwoch nur Damensauna!)
Samstag, Sonntag, Feiertag	9.00 bis 19.00 Uhr

Kurse:

- Orthopädische Wassergymnastik (zwei Kurse am Mittwoch, fünf Kurse am Donnerstag)
- Aqua-Fitness (zwei Kurse am Dienstag)

Anmeldung und Information zum nächsten Kursbeginn direkt beim Freizeitbad.

Vitalsportgemeinschaft Pullach e.V.

Montagnachmittag Wassergymnastik (Reha-Sport) und freies Schwimmen im Freizeitbad.

Ansprechpartner: Herr Heinrich Fischer
Tel.: 089/79 99 03
heinrich.fischer2@gmail.com

In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule werden mehrere Reha-Sportgruppen angeboten (bei ärztlichen Verordnungen Kostenübernahme durch die Krankenkasse). Informationen dazu bei der Vitalsportgemeinschaft sowie der VHS (siehe S. 10).

Wasserfreunde Pullach e.V.
Aquatraining im Freizeitbad Pullach

Ansprechpartner: Herr Domenik Völkening
Tel.: 089/74 94 92 23
vorstand@wasserfreunde-pullach.de

www.wasserfreunde-pullach.de

SV Pullach

Seniorengymnastik:
Dienstag 19.00 bis 20.00 Uhr in der Turnhalle der Mittelschule (Kagerbauerstr. 7)
Ansprechpartnerin: Frau Sieglinde Türckheim
Tel.: 089/7 93 29 58

Wassergymnastik:
Donnerstag 19.00 bis 20.00 Uhr im Freizeitbad
Ansprechpartnerin: Frau Angelika Knecht
Tel.: 089/7 93 23 36

Volkshochschule Pullach (VHS)
Johann-Bader-Str. 21, 82049 Pullach i. Isartal
Tel.: 089/74 48 70-0
vhs@vhs-pullach.de

www.vhs-pullach.de

Mehrmals pro Jahr finden Kurse speziell für Seniorinnen und Senioren sowie deren Angehörige statt: Gedächtnistraining, spezielle EDV-Kurse, Seniorengymnastik, Sportgruppen (Osteoporose, Wirbelsäule), präventives Herz-Kreislauftraining unter ärztlicher Aufsicht, Reha-Sport (Osteoporose, Krebsnachsorge), „Hilfe beim Helfen“ für pflegende Angehörige. Natürlich steht das große abwechslungsreiche Programm grundsätzlich allen Altersklassen offen!

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag: 9.00 bis 12.00 Uhr,
Montag und Donnerstag: 15.00 bis 18.00 Uhr

Während der Schulferien: gesonderte Öffnungszeiten

Essen auf Rädern des Diakonievereins Pullach e.V.

Tägliche Auslieferung von warmen Essen durch Ehrenamtliche an Pullacher Senioren-Haushalte

Ansprechpartnerin: Frau Hiltrud Rauch
Tel.: 0176/84179606
ear.pullach1@gmx.de

Freiwillige Helferinnen und Helfer sind herzlich willkommen!

Nachbarschaftshilfe Pullach i. Isartal e.V.

Ehrenamtlicher Fahr- und Begleitdienst, Einkaufen sowie Haus- und Pflegeheimbesuche von Montag bis Donnerstag 8.00 bis 18.00 Uhr, Freitag 8.00 bis 13.00 Uhr

Ansprechpartnerinnen: Frau Alexandra Dürler und Frau Sophie Heppner

Tel.: 089/12 09 26 96

info@nbh-pullach.de

www.nbh-pullach.de

Das Telefon für die Anmeldungen der Fahrten ist Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr besetzt. Fahrdienst bitte **mindestens** einen Tag vorher bestellen!

Freiwillige Helferinnen und Helfer sind herzlich willkommen!

Hospizverein Isartal e.V.

Begleitung Schwerkranker, Trauerbegleitung, Beratung (Thema Vollmacht, Patientenverfügung, Wohnraumanpassung, Palliativpflege), Informations-veranstaltungen, Fachvorträge

Büro des Hospizvereins:
Münchener Str. 9a (UG), 82049 Pullach i. Isartal
Tel.: 089/89 08 36 31
kontakt@hospizverein-isartal.de

www.hospizverein-isartal.de

Öffnungszeiten:
Montag 17.00 bis 19.00 Uhr,
Donnerstag 10.00 bis 12.00 Uhr

Außerhalb der Bürozeiten:
Montag bis Freitag 9.00 bis 17.00 Uhr unter Tel.: 0171/609 82 29

Freiwillige Helferinnen und Helfer sind herzlich willkommen!

Isartaler Tisch e.V.
Freitags von 12.00 bis 15.30 Uhr gratis Lebensmittelausgabe an Bedürftige mit Berechtigungsausweis.

Abwechselnd 14-tägig für Pullacher bzw. für Sollner und Baierbrunner Mitbürger.

Es gibt vor Ort auch eine Kleiderkammer und Sozialberatung.

Mit Nachweis der Voraussetzungen (z.B. Bezug von Grundsicherung) ist der Berechtigungsausweis direkt bei der Ausgabestelle oder in der Gemeinde erhältlich.

Jeden zweiten Freitag im Monat bietet die Caritas vor Ort Sozialberatung an (siehe S. 25). Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Ausgabestelle:
Dr.-Gustav-Adolph-Str. 14/16, 82049 Pullach i. Isartal
Tel.: 089/96 99 20 25
info@isartalertisch.de

www.isartaler-tisch.de

Wollen Sie Kleidung, Haushaltsgegenstände etc. dem Isartaler Tisch spenden, setzen Sie sich bitte aus organisatorischen Gründen vorher telefonisch mit dem Isartaler Tisch in Verbindung.

Freiwillige Helferinnen und Helfer sind herzlich willkommen!

Hausnotruf
Durch technische Unterstützung in Form eines Gerätes oder Armband können Sie von Ihrer Wohnung aus in Notfällen per Knopfdruck bei einer Notzentrale Alarm auslösen und Hilfe veranlassen.

Folgende Organisationen bieten Hausnotruf an:

Malteser Hilfsdienst:	089/85 80 80 200
Bayerisches Rotes Kreuz, KV München:	089/23 73-275
Johanniter-Unfall-Hilfe:	089/72 01 10
Arbeiter-Samariter-Bund, RV Oberbayern:	089/74 363 – 205 -217 -218

Bayerisches Landespflegegeld

Im Mai 2018 führte die Bayerische Staatsregierung mit dem neuen Pflege-Paket das sogenannte „Landespflegegeld“ ein. Pflegebedürftigen soll mit dem neuen Landespflegegeld schnell und unbürokratisch Gutes getan werden und pflegenden Angehörigen sowie Helfer*innen eine finanzielle Anerkennung zukommen.

Wer bekommt das Landespflegegeld?

Alle Pflegebedürftigen **ab Pflegegrad 2** mit **Hauptwohnsitz in Bayern**, unabhängig davon, ob sie in einem Pflegeheim untergebracht sind oder zu Hause versorgt werden. Es gibt **keine Altersbeschränkung.**

Wie hoch ist das Landespflegegeld?

Das Landespflegegeld beträgt 1000 Euro pro Jahr. Als staatliche Fürsorgeleistung ist das Landespflegegeld eine nicht steuerpflichtige Einnahme.

Wie und wo kann ich es beantragen?

Das entsprechende Antragsformular erhalten Sie in der Gemeinde oder im Landratsamt. Außerdem kann es als ausfüllbares pdf-Dokument auf der Internetseite des Freistaates Bayern sowie der Gemeinde heruntergeladen werden. Die Abgabe des Antrags erfolgt ausschließlich postalisch an:
Landespflegegeldstelle, 81050 München.

Wie ist der zeitliche Ablauf?

Die Antragstellung ist jederzeit möglich.

Welche Nachweise benötige ich?

Dem Antrag beigefügt werden müssen eine **Kopie des gültigen Personalausweises/Reisepasses** sowie der **Nachweis eines Pflegegrades** (Kopie des Bescheids der Pflegekasse). Wenn der Antrag von einem Bevollmächtigten oder gesetzlichen Betreuer gestellt wird, ist eine Kopie der Vollmacht oder des Betreuerausweises notwendig. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des Freistaates Bayerns unter www.landespflegegeld.bayern.de.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte direkt an die Landespflegegeldstelle:

E-Mail: fragen.landespflegegeld@stmflh.bayern.de
Telefon: 089/12 22 213 (Montag bis Donnerstag 8.00 bis 18.00 Uhr, Freitag 8.00 bis 16.00 Uhr)

Münchner Pflegebörse
Informationen rund um die Pflege, tagesaktuelle Auskunft über verfügbare Platzkapazitäten (Stadt und Landkreis) im (teil-) stationären Bereich, ambulante Pflegedienste, häusliche Versorgung und Fachberatungsstellen
Informationen zu Wohnformen inkl. Adresslisten.

Ansprechpartnerin: Frau Doris Hartmann

Tel.: 089/62 000 222
info@muenchnerpflegeboerse.de

www.muenchnerpflegeboerse.de

Sprechzeiten:
Montag bis Freitag, 9.00 bis 12.00 Uhr

Pflegeberatung:

Pflegeberatungsstellen geben Auskünfte und Informationen über gesetzliche Ansprüche und vorhandene Hilfsangebote im Alter.

Ambulante Pflege- und Demenzberatung des Diakonievereins Pullach e.V.
Kostenlose Pflegeberatung – auch zum Thema Demenz – in Pullach. Hausbesuche möglich.

Ansprechpartnerin: Frau Hiltrud Rauch
Tel.: 0176/84 17 96 06

Pflegeservice Bayern – Pflegeberatung des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen (MDK)
Kassenübergreifende Erstanlaufstelle für **gesetzlich Versicherte**

Tel.: 0800/7 72 11 11
www.pflegeservice-bayern.de

Sprechzeiten:
Montag bis Freitag 8.00 bis 18.00 Uhr

COMPASS – Private Pflegeberatung GmbH
Telefonische und aufsuchende Beratung zu Hause für **Privatversicherte**

Tel.: 0800/101 88 00 (kostenlos)
info@compass-pflegeberatung.de

www.compass-pflegeberatung.de

Sprechzeiten:
Montag bis Freitag 8.00 bis 19.00 Uhr
Samstag 10.00 bis 16.00 Uhr

Ambulante Pflegedienste:

Ambulante Pflegedienste übernehmen bei längerer Krankheit und Pflegebedürftigkeit die Versorgung in den eigenen vier Wänden. Sie übernehmen grundsätzlich Grund- und Behandlungspflege, weitere Leistungen können – je nach Pflegedienst – zum Beispiel auch hauswirtschaftliche Hilfen, Pflegeberatung oder Hauskrankenpflegekurse sein. Kosten werden – je nach Pflegegrad – zum Teil von der Pflegekasse übernommen.

Nachfolgende ambulante Pflegedienste sind in Pullach tätig (kein Anspruch auf Vollständigkeit). Weitere Anbieter finden Sie über die Pflegebörse (siehe S. 13). Wir bitten um Verständnis, dass die Gemeinde Pullach keine Angaben über die Qualität des jeweiligen Dienstes machen kann.

Ambulanter Pflegedienst der Diakoniestation Martha Maria Pullach-Solln
Ambulante Pflege, Beratung, Betreuung (auch von Demenzkranken und Angehörigen), Hauswirtschaftliche Hilfen

Wolfratshauser Str. 101, 81479 München
Tel.: 089/7 27 65-49
diakoniestation.muenchen@martha-maria.de

www.martha-maria.de

Paritätischer Pflegedienst München (Haus am Wiesenweg)
Ambulante Pflege, Beratung, Betreuung (auch von Demenzkranken), Hauswirtschaftliche Hilfen, Kurzzeitpflege (über die stationäre Einrichtung)

Wiesenweg 5, 81479 München
Tel.: 089/7 44 15 27 44
pflegedienst@paritaet-bayern.de

Weitere Anbieter, die in Pullach i. Isartal tätig sind:

A bis Z Pflegedienst GmbH

Südliche Münchner Str. 10, 82031 Grünwald
Tel.: 089/6 49 55 54-0
info@abisz-pflegedienst.de
www.abisz-pflegedienst.de

VOLI München-Süd
Pognerstraße 21
81379 München
Tel 089/147 276 59 20
kontakt.m-sued@voli-pflege.de

www.voli-pflege.de und www.voli-pflege.de/standorte/muenchen-sued

Ambulanter Pflegedienst der Caritas Sozialstation München-West und Neuforstenried
Pippinger Str. 97, 81247 München
Tel.: 089/89 11 66-0
cs-west-neuforstenried@caritasmuenchen.de
www.caritas-nah-am-naechsten.de

Caritas Sozialstation München West und Neuforstenried

Pippinger Str. 97, 81247 München
Tel.: 089/8 91 16 60
cs-west-neuforstenried@caritasmuenchen.de
www.caritasmuenchen.de

A Casa Pflegeservice

Geiselgasteigstr. 124a, 81545 München
Tel.: 089/55 93 22 90
info@pflegeservice-acasa.de
www.pflegeservice-acasa.de

Die Münchner Pflege GmbH

Diefenbachstraße 18, 81479 München
Tel.: 089/90151652
info@die-muenchner-pflege.de
www.die-muenchner-pflege.de

AMK Ambulanter und Intensivpflegedienst

Stäblistraße 10 A, 81477 München
Tel.: 089/74 04 95 19
info@amk-pflege.de
www.amk-pflege.de

Caritasverein e. V.

Grünbauerstr. 45, 81479 München
Tel.: 089/79 41 35
caritasverein.solln@t-online.de
www.pfarrverband-solln.de

Franziska Peco Ambulanter Pflegedienst

Bajuwarenring 21, 82041 Oberhaching
Tel.: 089/46 09 86 22
franziskapeco-ambulantepflege@web.de

Individuelle Kranken- und Seniorenpflege IPG Grünwald

Bavariafilmplatz 7/Geb. 49, 82031 Grünwald
Tel.: 089/6 498 11 03
info@ipg-pflege.de
www.ipg-pflege.de

IPM Intensiv Pflegewelt

Machtlfinger Str. 7, 81379 München
Tel.: 089/7 24 69 48 90
info@ipm24.com
www.ipm24.com

ISB Individuelle Senioren-Betreuung

Aidenbachstr. 30, 81379 München
Tel.: 089/75 57 396
Olaf.Nuesperling@t-online.de
www.amb-pflegedienst-muenchen.de

M+M Ambulanter Alten- und Krankenpflegedienst

Candidplatz 9, 81543 München
Tel.: 089/64 24 93 08
info@mmpflegedienst.de

Pflegeservice München e.V.

Fürstenrieder Str. 165, 81377 München
Tel.: 089/71 00 08 10
mail@pflegeservice.org
www.pflegeservice.org

Pro Vitalis – Häuslicher Pflegeservice

Forstenrieder Allee 140f, 81476 München
Tel.: 089/75 20 16 13
provitalisgmbh@web.de
www.provitalis-pflege.de

RENAFAN Ambulante Pflege Sendling

Passauerstraße 65, 81369 München
Tel.: 089/71 03 45 86
E-Mail: sendling@renafan.de
www.renafan.de

RENAFAN GmbH Ambulante Pflege Solln

Frans-Hals-Straße 31, 81479 München
Tel.: 089/28 85 53 30
solln@renafan.de
www.renafan.de

Regenbogen – Ambulanter Pflegedienst

Machtlfingerstr. 26, 81379 München
Tel.: 089/66 66 29 36
info@regenbogen-pflegedienst.de

Seniorenbetreuung mit Herz

Grünbauerstr. 32, 81479 München
Tel.: 089/74 90 98 35
seniorenbetreuungmitherz@gmail.com

Ambulanter Pflegedienst COR München

Kirchplatz 9, 82049 Pullach
Tel.: 01520 – 2856234
info@cor-muenchen-pflege.de

Tagespflege:

Die Tagespflege ist ein tagesstrukturierendes Angebot in einer Einrichtung, das tageweise in Anspruch genommen werden kann. Die Betreuung durch Fachpersonal richtet sich an Menschen (meist mit einer Demenzerkrankung), die von ihren Angehörigen zu Hause gepflegt und betreut werden. Durch das Angebot können die pflegenden Angehörigen stunden- oder tageweise entlastet werden. Beinhaltet sind in der Regel Hol- und Bringdienste, pflegerische Versorgung, gemeinsame Mahlzeiten, Gruppenbeschäftigung, Gedächtnistraining/ Bewegungstherapie. Kosten werden – je nach Pflegegrad – zum Teil von der Pflegekasse übernommen. Auch das Landratsamt München leistet unter bestimmten Voraussetzungen finanzielle Unterstützung.

Folgende Tagespflegeeinrichtungen befinden sich in unmittelbarer Nähe. Weitere Einrichtungen gibt es in der Stadt München und weiteren Landkreisgemeinden. Adressen finden Sie bei der Münchner Pflegebörse (siehe S. 13).

Pflegedienst und Tagespflege Curegia

Klosteranlage St. Gabriel in Solln
Wolfratshauser Str. 350, 81479 München

Telefon: 089/74 120 355
tagespflege@curegia.de

Pflegedienst und Tagespflegestätte Herbstbaum – Hohenschäftlarn

Münchner Str. 53, 82069 Hohenschäftlarn
Tel.: 08178/69 21 51
info@pflegedienst-herbstbaum.de

www.pflegedienst-herbstbaum.de

Tagespflege im Seniorenzentrum Martha Maria

Wolfratshauser Str. 101, 81479 München
Tel.: 089/72 76-550
seniorenzentrum.muenchen@martha-maria.de

www.martha-maria.de

Tagespflege Grünwald im Haus der Begegnung – Stiftung Kath. Familien- und Altenpflegewerk

Tobrukstr. 2, 82031 Grünwald
Tel.: 089/90 42 04 70
tpgruenwald@familien-altenpflege.de

www.familien-altenpflege.de

Tagespflege in der Senioren Tagesresidenz Grünwald

Tölzer Str. 1a, 82031 Grünwald
Tel.: 089/6 49 55 54-0
info@senioren-tagesresidenz.de
www.senioren-tagesresidenz.de

AB Tagespflege Sendling

Boschetsrieder Str. 1, 81379 München
Tel.: 089/74 04 92 70
info@ab-tagespflege.de

www.ab-tagespflege.de

Pflege- und Seniorenheime:

In Pullach i. Isartal gibt es zwei Pflegeheime, die beide neben vollstationären Pflegeplätzen auch Plätze im beschützenden Bereich (gerontopsychiatrische Pflegeplätze) und Kurzzeitpflegeplätze anbieten.

Zahlreiche Pflegeheime befinden sich auch in der Stadt München oder auch in den Nachbargemeinden (z.B. Schäftlarn und Grünwald). Weitere Adressen finden Sie bei der Münchner Pflegebörse (siehe S. 13) oder im Rathaus.

Wir bitten um Verständnis, dass die Gemeinde Pullach keine Angaben über die Qualität der Einrichtungen machen kann.

„Haus am Wiesenweg" (Der Paritätische)

Pflegeheim mit 140 Plätzen, inkl. 20 Plätze im beschützenden Bereich, eingestreute Kurzzeitpflege

Wiesenweg 5, 82049 Pullach i. Isartal
Tel.: 089/74 41 52 -0
hausamwiesenweg@paritaet-bayern.de

www.hausamwiesenweg.de

Kursana Domizil Pullach „Haus Georg"

Pflegeheim mit 120 Plätzen, inkl. 34 Plätze im beschützenden Bereich, eingestreute Kurzzeitpflege

Wolfratshauser Str. 1-5, 82049 Pullach i. Isartal
Tel.: 089/74 49 40
kursana-pullach@dussmann.de
www.kursana.de/pullach

Die **Grünen Damen und Herren** sind freiwillige HelferInnen, die regelmäßig ehrenamtliche Besuchsdienste im „Haus am Wiesenweg“ durchführen. Sie lesen z.B. vor, gehen mit den Bewohnern spazieren oder hören einfach nur zu. Sie kümmern sich insbesondere um einsame Personen und sind daher in den Einrichtungen nicht mehr wegzudenken.

Freiwillige Helferinnen und Helfer sind herzlich willkommen!

Wenn Sie Interesse haben, die Grünen Damen und Herren bei ihrer Arbeit zu unterstützen, setzen Sie sich bitte mit der Zentrale in Verbindung.

Tel.: 030/25 76 17-94
info@ekh-deutschland.de
www.ekh-deutschland.de

Sprechzeiten:
Dienstag und Donnerstag 8.00 bis 12.00 Uhr

FQA – Fachstelle für Pflege- und Behinderteneinrichtungen - Qualitätsentwicklung und Aufsicht (vormals Heimaufsicht)

Die FQA berät und überprüft die stationären Einrichtungen für ältere Menschen oder erwachsene Menschen mit Behinderung. Auch Bewohner solcher Einrichtungen und deren Angehörige sowie Mitarbeiter der Einrichtungen können sich bei Fragen oder Problemen an die FQA wenden.

Nockherstr. 2-4, 81541 München
Tel.: 089/62 21-0
heimaufsicht@lra-m.bayern.de

Deutsche Alzheimer-Gesellschaft e.V.

Auf der Internetseite finden Sie umfangreiche Informationen und Adresslisten von deutschlandweiten Hilfsangeboten und Einrichtungen. Es gibt die Möglichkeit von E-Mail-Beratung, außerdem können zahlreiche Broschüren rund um Alzheimer und Demenz bestellt oder heruntergeladen werden. Einige der Broschüren sind auch im Rathaus erhältlich.

Geschäftsstelle:
Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz
Friedrichstr. 236
10969 Berlin
Tel: 030/25 93 79 50
E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de

www.deutsche-alzheimer.de

Demenzratgeber des Landkreises München

Um einen Überblick über das inzwischen vielfältige Angebot zum Thema Demenz im Landkreis München zu geben, hat die Alzheimer Gesellschaft in Kooperation mit dem Landkreis München, den Demenzratgeber „Demenz – Leben mit dem Vergessen“ erstellt. Darin erhalten Angehörige und Interessierte zum einen nützliche Informationen über das Krankheitsbild Demenz sowie Informationen und Hinweise für den Umgang mit Demenzkranken. Zum anderen werden darin die Beratungs- und Anlaufstellen, die Menschen mit Demenz und deren Angehörigen Hilfestellungen und Entlastung anbieten, aufgeführt. Abgerundet wird der Ratgeber mit Informationen zu Finanzierungs- und rechtlichen Fragen. Der Demenzratgeber ist ab sofort kostenfrei im Rathaus erhältlich oder kann zum Versand angefordert werden.

Das Alzheimertelefon (Deutsche Alzheimer-Gesellschaft)

Geschulte Mitarbeiter beraten werktags Betroffene, Angehörige und professionelle Helfer am Telefon zu allen Fragen rund um das Thema Demenz und Alzheimerkrankheit.

Tel.: 01803/17 10 17

Hilfsangebote für Menschen mit Demenz:

Menschen mit Demenz haben besondere Bedürfnisse und sind auf intensive Betreuung angewiesen. In den verschiedensten Landkreisgemeinden konnten weitreichende Angebote für Menschen mit Demenz sowie deren pflegende Angehörige aufgebaut werden. Diese Angebote stehen auch den Pullacher Bürgerinnen und Bürger offen. Der Gemeinde weiß, wie wichtig wohnortnahe Angebote sind. Wir sind bemüht, zeitnah Angebote in unmittelbarer Umgebung aufzubauen.

Alzheimer-Gesellschaft Landkreis München e.V. – Selbsthilfe Netzwerk Demenz

Beratung, Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige, Vorträge, Kurse, Aktivierungs- und Betreuungsgruppen für Demenzkranke

Ansprechpartnerin: Frau Maximiliane Reichhardt

Hauptstr. 42, 82008 Unterhaching
Tel.: 089/66 05 92 22

maximiliane.reichhardt@aglm.d

kontakt@aglms.de

www.aglms.de

Sprechzeiten:
Offene Beratung mittwochs von 17.00 bis 19.00 Uhr in der Geschäftsstelle. Termine außerhalb dieser Zeiten können telefonisch oder per E-Mail vereinbart werden.

Gedächtnissprechstunden:

In meist an größere Kliniken angeschlossen Institutionen führen Spezialisten eine genaue Diagnose von Hirnleistungsstörungen durch, um eine Demenz rechtzeitig zu erkennen. Einige Formen der Demenz können – frühzeitig entdeckt – sogar therapierbar sein. Andere demenzielle Prozesse können positiv beeinflusst und in der Entwicklung verlangsamt werden. Auswahl:

Geriatrische Ambulanz KH München-Neuperlach

Oskar-Maria-Graf-Ring 5,
81737 München,
Tel.: 089/67 94 22 29
www.klinikum-muenchen.de

Algesiologikum MVZ München Praxis für psychische Gesundheit

Heßstr. 22, 80799 München
Tel.: 089/21 22 55
www.algesiologikum.de/mvz-muc

Max-Planck-Institut für Psychiatrie – Gedächtnisambulanz

Kraepelinstr. 2-10, 80804 München
Tel.: 089/3 06 22-402
www.psych.mpg.de

Gedächtnissprechstunde im Alzheimer Gedächtniszentrum LMU München

Nußbaumstr. 7, 80336 München
Tel.: 089/4400-558 20
www.klinikum.uni-muenchen.de

Kognitive Neurologie LMU München

Marchioninistraße 15, 81377 München
Tel.: 089/4400-76676
www.klinikum.uni-muenchen.de

Gedächtnissprechstunde der TU München

Möhlstr. 26, 81675 München
Tel.: 089/41 40 42 75

Landratsamt München

Hauptgebäude „Mariahilfplatz“, Mariahilfplatz 17, 81541 München
u.a. Fachbereich „Arbeit, Jugend und Soziales“

Außenstelle „Frankenthaler Straße“, Frankenthaler Str. 5-9, 81539 München
(am Giesinger Bahnhof)

u.a. Fachbereich „Chancengleichheit, Gesundheit und Senioren“

Allgemeiner Kontakt Landratsamt:

Tel.: 089/62 21 -0
Fax: 089/62 21 -22 78
poststelle@lra-m.bayern.de

www.landkreis-muenchen.de

Öffnungszeiten für alle Stellen:
Montag bis Freitag 8.00 bis 12.00 Uhr, Donnerstag 14.00 bis 17.30 Uhr

Behindertenhilfefachberatung im Landratsamt

Hilfe zur Integration und zur selbstbestimmten Lebensführung für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörige

Ansprechpartner: Frau Sigrid Karl (Behindertenbeauftragte)
Tel.: 089/62 21 - 48 95

Behindertenbeauftragte@lra-m.bayern.de

Aufsuchende Seniorenberatung im Landratsamt (Fachstelle für Senioren)

Beratung und Unterstützung bei allen Fragen des Älterwerdens (z.B. finanzielle Hilfen, Fragen zur Pflege), Vermittlung von passenden Angeboten. Beratung vor Ort, telefonisch oder schriftlich.

Ansprechpartnerin: Frau Thümmler
Tel.: 089/62 21 - 1352
ThuemmlerC@lra-m.bayern.de

Sitz: Außenstelle Frankenthaler Str. 5-9

Fachstelle für pflegende Angehörige im Landratsamt (Paritätischer Wohlfahrtsverband)

Information, Beratung zur Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen, Vermittlung. Beratung vor Ort, telefonisch oder schriftlich.
Tel.: 089/62 21-2128, -2127,-2164, -2126
fachstellelandkreismuc@paritaet-bayern.de

www.muenchen.paritaet-bayern.de

Sitz: Hauptgebäude am Mariahilfplatz 17

Monatliche Außensprechstunde im Familienzentrum Schäftlarn e.V. (Käthe-Kruse-Str. 1, 82069 Hohenschäftlarn).

Sozialberatung der Caritas – Caritas Zentrum Neuforstenried

Beratung bei persönlichen, sozialen und familiären Fragen, Hilfe bei finanziellen Problemen, Vermittlung von Fachberatung.
Königswieser Str. 12
81475 München
Tel.: 089/7 59 10 51
soziale-beratung-neuforstenried@caritasmuenchen.org

www.caritas-neuforstenried.de

Die Sozialberatung bietet jeden zweiten Freitag im Monat eine Außensprechstunde beim Isartaler Tisch an (siehe S. 12).

Gerontopsychiatrischer Dienst München-Süd

Kostenfreie und freiwillige Beratung für seelisch Erkrankte ab 60 Jahren sowie Angehörige

Garmischer Str. 211, 81377 München
Tel.: 089/5 17 77 23 00
gpdi-sued@caritasmuenchen.de

Fachdienst für ältere Migrantinnen und Migranten – Innere Mission

Kostenfreie Beratung und Unterstützung für ältere Zugewanderte und deren Angehörige

Ansprechpartnerin: Frau Sabine Schirlitz
Plecherstr. 6 (EG), 81541 München
Tel.: 089/62 02 16 22
sschirlitz@im-muenchen.de

www.im-muenchen.de

Öffnungszeiten:
Montag 9.00 bis 12.00 Uhr, Donnerstag 14.00 bis 17.00 Uhr und nach Vereinbarung

Hospizkoordinatorin des Landratsamtes München

Die Hospiz- und die Palliativversorgung hilft unheilbar Kranken dabei, ihre letzten Monate, Wochen und Tage mit einer möglichst hohen Lebensqualität und ohne unnötiges Leid zu erleben. Im Landkreis München wurde die zentrale Koordinationsstelle für das Hospiz- und Palliativwesen eingerichtet. Die Hospizkoordinatorin Melanie Hörl ist Ansprechpartnerin in allen Fragen zur Hospizarbeit und Palliativpflege und steht bei allen Fragen zu diesen Themenbereichen zur Verfügung.

Ansprechpartnerin: Frau Melanie Hörl
Nockherstraße 2-4, 81541 München
Tel.: 089/62 21-18 37
HoerlM@lra-m.bayern.de

Beratung zum Thema Vollmachten und Verfügungen

Jeder – auch junge Leute – sollte sich einmal die Frage stellen, wer im Ernstfall Entscheidungen für ihn treffen soll, wenn er selbst vorübergehend oder auf Dauer nicht mehr in der Lage dazu ist, und wie seine Wünsche und Vorstellungen aussehen und Beachtung finden können.

Viel zu wenige Bürgerinnen und Bürger denken daran, Vorsorge für den Fall zu treffen, bei dem sie aufgrund eines Unfalls, einer schweren Erkrankung oder auch durch Nachlassen des Geistes im Alter, ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst wie gewohnt regeln können. Vielen Menschen ist noch immer nicht bewusst, dass selbst nächste Angehörige wie Ehepartner/eingetragene Lebenspartner oder erwachsene Kinder im Ernstfall nicht vertretungsberechtigt sind, also nicht automatisch für sie entscheiden können. Auch die eigene Familie braucht eine Bevollmächtigung, um z.B. bei einer wichtigen Operation entscheiden zu dürfen.

Die Broschüre „Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter“ vom Bayerischen Staatsministerium der Justiz bietet umfassendes Informationsmaterial. Sie enthält nicht nur wichtige Hintergrundinformationen und Tipps, sondern auch heraustrennbare Formulare und Vorlagen zum Ausfüllen. Sie ist in Papierform im Rathaus erhältlich.

Betreuungsstelle des Landratsamtes

Informationen zu Vollmachten, Betreuungs- und Patientenverfügungen erhalten Sie bei der Betreuungsstelle des Landratsamtes. Dort werden Sie auch beraten zu allen Fragen des Betreuungsrechts. Innerhalb des Betreuungsverfahrens unterstützt die Betreuungsstelle das Gericht bei der Prüfung, ob eine Betreuung erforderlich ist.

Ansprechpartner: Herr Andreas Bablick
Tel.: 089/62 21-28 08
BablickA@lra-m.bayern.de

Hospizverein Isartal e.V. (siehe S. 10)

Hier in Pullach bietet auch der Hospizverein Isartal e.V. ausführliche Beratungsgespräche zum Thema Vollmachten und Verfügungen an. Bei Bedarf finden auch Hausbesuche statt. Ansprechpartnerin ist Christa Martin-Kurz.

Altengerechte Wohnungen der Wohnungsbaugesellschaft Pullach i. Isartal

Die Gemeinde Pullach verfügt über das Belegungsrecht von insgesamt 27 alten- und behindertengerechten Wohnungen der Wohnungsbaugesellschaft Pullach. Diese barrierearmen Wohnungen befinden sich in der Münchner Str. 9 und 9a.

Für ein Mietverhältnis müssen Sie sich persönlich bei der Gemeinde Pullach bewerben. Ansprechpartnerin ist Frau Nadjat Moumouni, Zimmer E20, Tel.: 089/744 744-122, david@pullach.de

Voraussetzung für eine Bewerbung ist ein **Mindestalter von 70 Jahren** (bei Behinderung auch jünger) sowie eine **Ortszugehörigkeit von mindestens 15 Jahren**. Wenn mehrere gleichwertige Bewerbungen vorliegen, kann es zu Wartezeiten kommen.

Wichtige Informationen, eine Auflistung der Kriterien zur Vergabe der Wohnungen sowie Anträge erhalten Sie online unter www.pullach.de oder im Rathaus.

WOHNEN FÜR HILFE

Seit März 2013 vermittelt BEINANDER e.V. mit seinem Angebot Wohnen für Hilfe im Landkreis München Wohnpartnerschaften zwischen Seniorinnen und Senioren und jungen Menschen. Statt Miete zu zahlen, übernehmen Studierende oder Auszubildende Tätigkeiten, die älteren Menschen im Alltag schwer fallen. Die Aufgaben werden individuell vereinbart, z.B. Hilfen im Haushalt, Einkaufen, Gartenarbeiten, Kochen, gemeinsame Unternehmungen, Begleitung zum Arzt, Entlastung von Angehörigen. Ausgenommen sind sämtliche Pflegeleistungen.
Bei Wohnen für Hilfe gilt:
Pro 1 qm Wohnraum = 1 Stunde Hilfe im Monat
Die Nebenkosten werden bezahlt.

Ziele

- Älterwerden in der vertrauten häuslichen Umgebung
- Unterstützung von Eigenständigkeit und Selbstbestimmung im Alter
- Austausch und Förderung eines generationsübergreifenden Dialogs
- Das Angebot von günstigem Wohnraum, ermöglicht vielen jüngeren Menschen eine Ausbildung oder ein Studium
- Entlastung von Angehörigen

BEINANDER e.V.
Wohnen für Hilfe

Leonrodstraße 14 b
80634 München
Tel: 089 1392 8419 – 20
wfh@beinander.org
www.beinander.org/wohnen-fuer-hilfe

Stadtteilarbeit e.V. – Fachstelle Wohnberatung in Bayern
Durch altersgerechte Wohnungsausstattung kann eine selbstständige Lebens- und Haushaltführung aufrechterhalten werden. Die Fachstelle bietet Beratung, Planung und Begleitung von Wohnungsanpassung für ältere und behinderte Menschen, und bietet auch Hausbesuche an.

Die Fachstelle berät Sie auch gern zum Thema Finanzierung und Förderungsmöglichkeiten. Sowohl Mieter als auch Eigentümer können unter bestimmten Voraussetzungen Zuschüsse für Umbaumaßnahmen erhalten.

Am Konrad-Zuse-Platz 11 / 1. Stock, 81829 München
Tel.: 089/35 70 43 -0

info@komz-wohnen.de

www.verein-stadtteilarbeit.de

Betreutes Wohnen

Anders als bei vollstationären Pflegeeinrichtungen gibt es **keine gesetzlichen Vorgaben** und Normen, wie „Betreutes Wohnen“ aussehen soll und welche Auflagen erfüllt werden müssen. Es gibt **keine konkrete Definition**, dementsprechend kann eine Einrichtung des „Betreuten Wohnens“ die unterschiedlichsten Formen haben.

Es kann ein Pflegeheim sein, in dem Menschen ohne Pflegegrad im „Rüstigenbereich“ leben. Es kann eine Privatwohnung (Eigentum oder Miete) in einem speziellen Mehrfamilienhaus sein, wobei Zusatzleistungen wie Hausnotruf inklusive sind oder extra dazu gebucht werden können.

In einem Wohnstift oder einer Seniorenresidenz lebt man i.d.R. in der eigenen Wohnung in einer Wohnanlage und bei Bedarf werden Pflegeleistungen von einem ambulanten Pflegedienst erbracht. Oft sind dort Gemeinschaftsräume, Freizeitprogramm und Essen inklusive. In manchen „Betreuten“ Wohnanlagen gibt es auch strikte Vorgaben, wer einziehen darf (z.B. vorgegebene Mindestwohndauer in der jeweiligen Gemeinde).

Eine Liste mit Einrichtungen in der Umgebung erhalten Sie bei Annegret Riquarts, Tel.: 089/744 744-313, riquarts@pullach.de

Nützliche Internetadressen

- www.stiftung-betreutes-wohnen.de
- www.muenchnerpflegeboerse.de

Ehrenamt – vielleicht auch etwas für Sie?

„Wem Teilhabe möglich ist und wer ohne Not auf sie verzichtet, der vergibt eine der schönsten und größten Möglichkeiten des menschlichen Daseins: Verantwortung zu leben."

(ehem. Bundespräsident Dr. h.c. Joachim Gauck in seiner Antrittsrede 2012)

Wollen Sie anderen Leuten helfen? Etwas für die Allgemeinheit und ihre Heimatgemeinde Pullach i. Isartal tun und dabei von der Ihnen entgegengebrachten Dankbarkeit profitieren?

In den örtlichen Vereinen, sozialen Einrichtungen oder Kirchen engagieren sich schon heute viele Pullacherinnen und Pullacher. Kommen auch Sie dazu!

Wir brauchen Sie zum Beispiel als Fahrer/in beim Fahrdienst der Nachbarschaftshilfe oder beim „Essen auf Rädern", als Hospizbegleiter/in, beim Isartaler Tisch, Demenzhelfer im neuen Cafè Malta (ein Betreuungsangebot für Menschen im Frühstadium der Demenz) aber auch für den Besuchsdienst bei ambulanten Diensten und stationären Pflegeeinrichtungen. Sie arbeiten gern mit Kindern und Jugendlichen? Dann übernehmen Sie beispielsweise die stundenweise Betreuung von Kleinkindern bei Wellcome oder bringen Sie Ihre Erfahrung als Coach für Mittelschüler/innen ein.

Die Tätigkeit und den Umfang ihres Engagements bestimmen Sie natürlich selbst!

Bei Interesse melden Sie sich am besten direkt bei der Familien- und Seniorenbeauftragten Frau Annegret Riquarts im Rathaus (riquarts@pullach.de, Tel.: 089/744 744 -313). Sie vermittelt Sie gerne an die entsprechenden Stellen weiter.

Übrigens: Der Freistaat Bayern zeigt große Anerkennung und fördert das Ehrenamt in unterschiedlichster Form: Informationen zur „Bayerischen Ehrenamtsversicherung", der „Bayerischen Ehrenamtskarte" oder dem „Ehrenamtsnachweis Bayern" finden Sie im Internet auf der Seite des Bayerischen Sozialministeriums: www.zukunftsministerium.bayern.de/ehrenamt.

Notizen

Für Ihre Notizen:

PULLACH i. ISARTAL

Gemeinde Pullach i. Isartal

Johann-Bader-Str. 21
82049 Pullach i. Isartal
Tel.: 089/744 744 -0
Fax: 089/744 744 -309
info@pullach.de
www.pullach.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 8.00 bis 12.00 Uhr,
Donnerstag 15.00 bis 18.00 Uhr