

März Das Magazin des
2020 Münchner Roten Kreuzes

menschen
im blickpunkt



Selbst gemacht!

*Wie viel Spaß es macht,
kreativ oder handwerklich
zu arbeiten.*

Sissi Perlinger: Die Kabarettistin besuchte eine Rotkreuz-Kindertagesstätte.

FSJ und BFD: Teilnehmer erläutern die Vorteile ihres Engagements.

Wohnformen im Alter: Verschiedene Möglichkeiten mit Kostenvergleich.



**Gut,
dass
ich klug
vorgesehen
habe!**



Kostenloser Ratgeber:

Wie schwierig es sein kann, eine Patientenverfügung aufzusetzen, weiß jeder, der in dieser Situation vor einem leeren Blatt Papier saß. Vorlagen zum Ankreuzen aus dem Internet helfen hier nicht wirklich weiter. Dieser Ratgeber gibt Ihnen hingegen ganz konkrete Handlungsanweisungen und Formulierungshilfen für das Verfassen einer wirksamen und auf Sie zugeschnittenen Patientenverfügung.

Mit Musterformular zur sofortigen Verwendung. 

Jetzt bestellen:

 0 89 / 23 73-2 22
 mitgliederservice@brk-muenchen.de


[www.brk-muenchen.de/mitgliederbereich/
bestellung-von-broschueren](http://www.brk-muenchen.de/mitgliederbereich/bestellung-von-broschueren)



Inhalt

Titelthema



Foto: Jutta Dyhr Titelfoto: Sascha Kletzsch

16 Kreative Machwerke und ihre Schöpfer

AKTUELL

04 Nachrichten aus dem Kreisverband

REPORT

10 Engagement, das unsere Gesellschaft zusammenhält

Freiwillige beim Münchner Roten Kreuz

16 Selbst gemacht!

Kreative und handwerklich begabte Münchner

24 Entspannungszeit mit Lerneffekt



Die Kabarettistin Sissi Perlinger kam zum Vorlesen in eine Kindertagesstätte des Münchner Roten Kreuzes.

Foto: Marion Vogel

GESUNDHEIT

14 Schritt für Schritt

Wie man mit Laufen Bewegung ins Leben bringt.

SPEKTRUM

22 „Die Menschenrechte liegen mir am Herzen!“

Fardeen Noori arbeitet beim Migrationsdienst.

RÄTSEL

23 Kreuzworträtsel

31 Quiz: Der Wiener Platz

34 Die Seite für Kids mit Grips

Gewinner der vergangenen Ausgabe

LEBENSHILFE

28 Wohnen im Alter: Wie hätten Sie's denn gern?

Seniorenwohnmodelle im Vergleich

SERVICE

32 Wir sind für Sie da!

34 Impressum

Wer sich freiwillig engagiert, arbeitet hoch motiviert

Ende vergangenen Jahres kam aus der Politik der Vorschlag, statt des Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) und des Bundesfreiwilligenendienstes (BFD) ein soziales Pflichtjahr für alle einzuführen. Selbstredend würden Organisationen wie das Rote Kreuz von dieser deutlich erhöhten Anzahl zusätzlicher Helfer profitieren. Dennoch sind wir gegen die Idee. Denn in einem der Grundsätze, auf denen die Rotkreuz-Arbeit beruht, heißt es: „Die Rotkreuz- und Rothalmond-Bewegung verkörpert freiwillige und uneigennützig Hilfe ohne jedes Gewinnstreben.“

Deshalb setzen wir in erster Linie auf Menschen, die freiwillig bereit sind, sich ehrenamtlich und auch längerfristig für Hilfsbedürftige einzusetzen. Beispielhafte Erfahrungsberichte finden Sie in unserem „Report“ ab Seite 10. Ob diese hohe Motivation und die Überzeugung, das Richtige zu tun, bei einer von oben für ein Jahr angeordneten Verpflichtung aller jungen Leute erreicht würden, erscheint zweifelhaft.

Bei den Sanitätsbereitschaften, der Wasserwacht, der Bergwacht, dem Jugendrotkreuz und der Gemeinschaft Wohlfahrt und Soziales bietet unser Kreisverband vielfältige Ausbildungen und Einsatzfelder. Rund 3700 ehrenamtlich Aktive im Münchner Roten Kreuz beweisen eindrucksvoll, dass der Einsatz für Menschen in Not nicht nur als wichtige Aufgabe begriffen wird, sondern Freude macht und jedem Helfer etwas zurückgibt.

Für Qualifikation und Ausstattung unserer Ehrenamtlichen sind wir weiterhin auf Ihre Unterstützung, aber ebenso auf die Politik zur Verbesserung der rechtlichen und steuerlichen Rahmenbedingungen angewiesen. Hier wünschen wir uns, dass es nicht bei vollmundigen Versprechen im politischen Wahlkampf bleibt, sondern die Förderung des Ehrenamtes sowie die Anerkennung sozial ausgerichteter Berufsfelder schwerpunktmäßig angegangen und auch umgesetzt werden. Um dieser Forderung Nachdruck zu verleihen, hat die Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege München (ARGE) – der auch das Münchner Rote Kreuz angehört – vor den anstehenden Kommunalwahlen fünf Diskussionsrunden mit den Kandidatinnen und Kandidaten für den Stadtrat organisiert. Diese zeigten sich vielen Themen gegenüber aufgeschlossen. Nach der Wahl darf man gespannt sein. Wir werden die Wahlsieger in die Pflicht nehmen.

Foto: Sascha Kletzsch



Aus Liebe zum Menschen!
Ihr/euer
Karl-Heinz Dementat
Vorsitzender

Spektakuläre Stunts

bei der Night of Freestyle

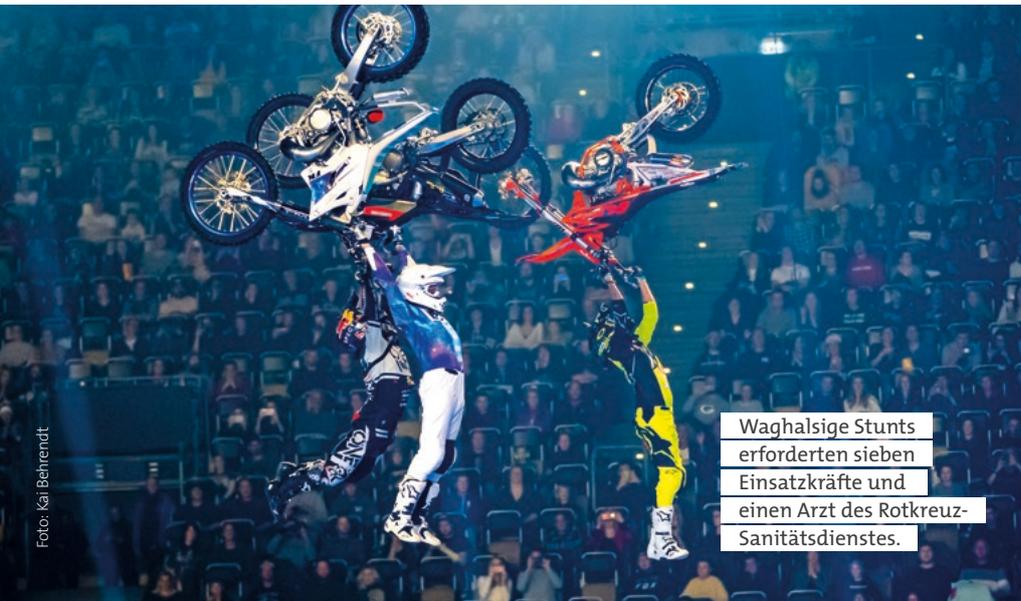


Foto: Kai Behrendt

Waghalsige Stunts erforderten sieben Einsatzkräfte und einen Arzt des Rotkreuz-Sanitätsdienstes.

„Diese Show kennt nur eins: Action!“ Das Versprechen der Veranstalter erfüllten die Profifahrer auf ihren Motocross-Maschinen, Quads, Mountainbikes, BMX-Rädern und sogar einem Snowmobil mit ganzem Einsatz. Am 21. Dezember machte die „Night of Freestyle“ zum ersten Mal in der Olympiahalle Station. Showacts mit Namen wie Frontflip-Kombi, Side-by-Side-Double-Backflip und Body Varials, garniert mit einer gigantischen Pyro- und Lasershow, ließen zahlreiche Hilfeleistungen des Sanitätsdienstes erwarten. Folgerichtig verzeichnet die Einsatzstatistik des Münchner Roten Kreuzes bereits nach 20 Minuten den schweren Sturz eines Fahrers im Training. Der Sanitätsdienst versorgte den Patienten und veranlasste seinen Transport ins Krankenhaus mit dem Rettungsdienst. Zwei weitere Trainingsstürze forderten den Einsatz der Helfer, die die Verletzten umgehend medizinisch betreuten. Die Show jedoch verlief störungsfrei.

Ehrendenken für Verdienste

Am 21. Januar verlieh Bürgermeister Manuel Pretzl im Münchner Rathaus Helfern des Bayerischen Roten Kreuzes das staatliche Ehrenzeichen am Bande für ihre langjährige Dienstzeit – darunter sechs Mitgliedern, die sich seit 50 Jahren aktiv beim Kreisverband München engagieren.

Desinfektionsmaßnahmen auf der ISPO

Vom 26. bis 29. Januar leistete das Münchner Rote Kreuz in drei Wachen den Sanitätsdienst bei der Sportmesse ISPO auf dem Messegelände Riem. Eine besondere Herausforderung bestand diesmal in zusätzlichen Desinfektions- und Schutzmaßnahmen, die wegen des Coronavirus notwendig geworden waren.

Bereitschaftshelfer im Adelsstand

Annalena Dietl und Anselm Steininger standen während der Faschingsaison für den einen oder anderen Dienst ihrer Rotkreuz-Bereitschaft West 1 nicht zur Verfügung. Die ehrenamtlichen Helfer waren in anderer Mission unterwegs, nämlich als Prinzenpaar des Faschingsclubs München-Neuhausen. Am 11. Januar als Prinz Anselm I. und Prinzessin Annalena I. feierlich inthronisiert, vertraten die beiden „Tollitäten“ in den darauffolgenden Wochen ihren Verein mit eigenentwickelten Darbietungen – gemäß dem diesjährigen Clubmotto „Schrill, bunt, laut“.



Foto: BRK-KV München

Austausch vor der Kommunalwahl



Die Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege München (ARGE), bestehend aus der Arbeiterwohlfahrt, dem Bayerischen Roten Kreuz, der Caritas, der Diakonie, der Israelitischen Kultusgemeinde sowie dem Paritätischen Wohlfahrtsverband, wollte sich bewusst in den Kommunalwahlkampf einmischen. In fünf Fachgesprächen mit den Kandidatinnen und Kandidaten für den neuen Stadtrat konfrontierten die Verbände sie mit verschiedenen sozialpolitischen Forderungen. Dabei ging es um bürgerschaftliches Engagement, Armut, Senioren, Kinder und Jugendliche, Bildung, Asyl, Migration, Wohnen, Wohnungslosenhilfe, städtebauliche Entwicklungsmaßnahmen und soziale Quartiersentwicklung.

„Alte Menschen brauchen eine bessere Lobby“ war das Motto des ersten Austauschs. Derzeit sind gut 266 000 Münchner älter als 65 Jahre, Tendenz deutlich steigend. Zugleich nimmt die Altersarmut in der „Weltstadt mit Herz“ zu. Was unternehmen Politiker und Parteien, um diesem Trend Einhalt zu gebieten? Marion Ivakko, stellvertretende Geschäftsführerin des Kreisverbandes, forderte bessere Informationen speziell für ältere Menschen. Denn viele wüssten gar nicht, welche Hilfen ihnen zustehen: „Die Hürde, dass sie ihre berechtigten Forderungen durchsetzen, ist schwer zu überwinden.“ Künftig werde es immer wichtiger, Jugend und Alter bei gemeinsamen Sozialprojekten zusammenzubringen, davon würden beide Seiten profitieren. Insgesamt forderte sie, mehr Rücksicht auf alte Menschen zu nehmen, etwa beim Tempo von Rolltreppen. „Auch entschleunigte Menschen müssen im Alltag eine Chance haben.“



„Alte Menschen brauchen eine bessere Lobby“: Im Austausch mit den Kandidatinnen und Kandidaten für den neuen Stadtrat untermauerte Marion Ivakko die sozialpolitischen Forderungen des Münchner Roten Kreuzes.

Foto: Oliver Bodmer

ZAHLE
DES
QUARTALS

69 183

So viele Anrufe nahm der Hausnotruf des Münchner Roten Kreuzes im Jahr 2019 von den rund 6000 Teilnehmern entgegen. Dabei handelte es sich 6984-mal um echte Notrufe. Bei den Notlagen, die sich nicht mithilfe von Nachbarn, Pflegediensten, Angehörigen etc. lösen ließen, alarmierte der Hausnotruf die Feuerwehr oder die Polizei. 1371-mal rückte der Einsatzdienst des Münchner Roten Kreuzes selbst aus.

Hilfsbedürftige Menschen im Katastrophenfall

Bei extremem Wetter und anderen Katastrophen müssen pflege- oder hilfsbedürftige Menschen auch versorgt werden, wenn ihre Betreuer oder Pflegekräfte sie nicht mehr erreichen können. Beispielfähig hat sich daher der Kreisverband München mit der Gemeinde Oberhaching zusammengetan. Mitte Januar trafen sich im dortigen Rathaus rund 25 Vertreter der unterschiedlichsten gesellschaftlichen Akteure: von der Apothekerin über die Nachbarschaftshilfe, Mitarbeiter eines Altenheims, eines ambulanten Pflegedienstes, der Alzheimer-Gesellschaft, Vertreter von Gemeindeverwaltung, Gemeinderat und Bauhof bis hin zur Freiwilligen Feuerwehr und zum Münchner Roten Kreuz.

Bürgermeister Stefan Schelle schilderte das fiktive Szenario, Oberhaching versinke in großen Mengen Schnee, die zusätzlich die Stromversorgung unterbrechen. In Arbeitsgruppen überlegten sich die Teilnehmer, welche Auswirkungen ein solches Ereignis auf Menschen hätte, die selbstbestimmt zu Hause leben, aber im Alltag auf Unterstützung angewiesen sind. Und natürlich ging es auch um Einschränkungen für die Helfer: Funktionieren Alarmierung und Kommunikation? Ist überhaupt hinterlegt, wer besonders hilfsbedürftig ist? Erreichen die Helfer diese Haushalte? Welche Auswirkungen hat das Ereignis auf die öffentliche Infrastruktur? Im Ergebnis gab es konkrete Ideen, die nun in weiteren Arbeitstreffen zur Umsetzung reifen sollen.



Katastrophenschutz-Übung

in der Allianz-Arena

Foto: BRK-KV München/Julian Weiß

Angesichts von drei Fußball-EM-Gruppenspielen und einem -Viertelfinalspiel in München – den vier einzigen Spielen in Deutschland – treffen die Veranstalter umfangreiche Sicherheitsvorkehrungen.

Zu einer gemeinsamen Katastrophenschutz-Vollübung im Vorfeld der Fußball-Europameisterschaft kamen 2000 Einsatzkräfte der Münchner Feuerwehr, der Polizei, der Rettungsdienste und des Deutschen Fußball-Bundes am 15. Dezember in der Allianz-Arena und dem U-Bahnhof Arabellapark zusammen. Daneben waren die Landeshauptstadt und die Münchner Verkehrsgesellschaft eingebunden. Im Fokus standen die schnelle und anlaufzeitfreie Zusammenarbeit zwischen den Beteiligten sowie ein effektiver Informationsfluss.

An beiden Übungsorten wurden – zeitlich versetzt – anspruchsvolle Szenarien nachgespielt: Zunächst forderte eine Massenpanik am U-Bahnhof, verursacht durch die Rauchentwicklung von Pyrotechnik, zahlreiche Verletzte. Etwas später

explodierte in der Allianz-Arena in einem Kiosk das Fett einer Fritteuse, was einige Besucher verletzte und den Rest der Umstehenden ebenfalls in Panik versetzte.

Durch den zweiten Großeinsatz mussten sich Feuerwehr, Rettungsdienst und Polizei flexibel zeigen, Gerät und Personal zügig disponieren und die gleichzeitige Abwicklung beider Einsätze koordinieren. Zudem sahen sie sich mit unzähligen fiktiven Hinweisen und Mitteilungen über den Notruf und die sozialen Medien konfrontiert. Dies erforderte eine schnelle Recherche, um relevante von unwichtigen Informationen zu trennen und Falschmeldungen zu entlarven.

Die Übung bewies, dass sich der Ausbildungs- und Trainingsstandard der beteiligten Organisationen und Behörden auf einem sehr hohen Niveau befindet. Bis zum Turnierstart müssen nur noch wenige Feinheiten optimiert werden. Übrigens war die Einsatzfähigkeit von Polizei, Feuerwehr, Rettungsdiensten und Krankenhäusern im Stadtgebiet trotz der Großübung durchgehend gewährleistet, da zusätzliches Personal eingesetzt worden war.

Sicherheits-



konferenz

Vom 14. bis 16. Februar diskutierten Politiker aus aller Welt im Bayerischen Hof aktuelle Themen. Das Münchner Rote Kreuz betreute die Veranstaltung sanitätsdienstlich.

Jahresempfang beim

Ministerpräsidenten

Beim Neujahrsempfang des Ministerpräsidenten am 10. Januar in der Residenz würdigte dieser die Verdienste von Ehrenamtlichen. Dabei wurden Heinz Neiber, Leiter der Münchner Bergwacht, und seine Frau Gisela (r.) von Markus Söder und Ehefrau Karin persönlich begrüßt.



Foto: Bayerische Staatskanzlei (StK)



Foto: Privat

Stefanie Wolf

Die ehemalige Kollegin aus dem Referat Kita ist zum Münchner Roten Kreuz zurückgekehrt und hat zum Jahresbeginn die Leitung der Abteilung Offene Sozialarbeit übernommen. Dort ist sie für die Themen Kindertagesbetreuung, Jugend, Bildung und Beratung sowie Offene Alten- und Behindertenarbeit zuständig und unterstützt die stellvertretende Geschäftsführerin des Kreisverbandes in der Gremienarbeit.



Foto: Privat

Dr. Jürgen Langer

Seit Dezember leitet der Münchner Rechtsanwalt die Rotkeuz-Betriebe und ist u. a. für die marktorientierte Planung und die juristische bzw. kaufmännische Koordination verantwortlich. Seit mehr als 15 Jahren engagiert er sich im Rahmen der Vororgeveranstaltungen sowie bei Rechtsberatungen in Alten- und Service-Zentren ehrenamtlich für das Münchner Rote Kreuz.

Bombenfund in Neuried

Am 28. November kam es zu einem Großalarm für die Einsatzkräfte der Münchner Hilfsorganisationen: In Neuried war eine 500 Kilo schwere Fliegerbombe gefunden worden. Zwar konnten die Anwohner während der Entschärfung in ihren Häusern bleiben, dennoch fanden sich 39 Bürger in der Akutbetreuungsstelle des Münchner Roten Kreuzes und der Malteser ein. Einen Rollstuhlfahrer transportierte der Rettungsdienst aus seiner Wohnung und brachte ihn ebenfalls zum Sammelpunkt.

Zur Absicherung der Entschärfung hielt der Rettungsdienst mehrere Rettungswagen, zwei Notärzte und einen Gerätewagen vor. Drei zusätzliche Rettungswagen ersetzten im Stadtgebiet die in Neuried gebundenen Fahrzeuge.

Dietrich Grönemeyer dreht beim Kreisverband



Foto: ZDF

Im Rahmen der ZDF-Sendereihe „Leben ist mehr“ begleitete Prof. Dietrich Grönemeyer Ende vergangenen Jahres Ärzte und Ärztinnen, die den Ärmsten helfen. Der Dreh startete in der Rettungswache des Münchner Roten Kreuzes in der Brunhamstraße, die dem TV-Team offenbar als würdige Kulisse für das Thema erschien.



Foto: BRK-KV München

BRK-Jugend legt Blumenwiese an

Bereits im vergangenen Sommer hat die Jugendgruppe der Bereitschaft Planegg/Krailling mit viel Muskelkraft eine Wiese vor dem Rotkreuz-Haus vom Gras befreit, den Untergrund zum Säen bereitet und eine Blumenwiese angelegt. Bald werden die Kinder wieder zu Schaufel und Rechen greifen, säen, jäten und gießen, sodass auf den 70 Quadratmetern auch heuer zahlreiche Bienen und Schmetterlinge Nahrung finden.

ERSTMALIG

Lehrgang für Einsatztaucher

Die Münchner Wasserwacht hat zum ersten Mal einen Lehrgang für Einsatztaucher Stufe 1 durchgeführt. 18 Teilnehmer bestanden die Prüfung und können nun ihre 33 Taucherkollegen unterstützen.

Foto: BRK-KV München



Seminar für Einsteiger*innen „Humanitäres Völkerrecht“

Auch Fördermitglieder sind willkommen

Gabriel Bücherl, Konventionsbeauftragter des Münchner Roten Kreuzes, organisiert die Veranstaltung.



Foto: Sascha Kletzsch

Herr Bücherl, warum ist das humanitäre Völkerrecht so wichtig?

Weil diese zwischenstaatlichen Vereinbarungen den Konsens der Menschheit zu humanitären Mindeststandards in bewaffneten Konflikten abbilden und so die Opfer schützen und die Mittel der Kriegsführung beschränken. Daran halten sich zwar nicht immer alle Konfliktparteien, aber speziell die Internationale Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung wird nicht müde, die Regeln in Erinnerung zu rufen.

Welches Ziel verfolgt nun das Seminar?

Die Verbreitung des humanitären Völkerrechts ist eine der Aufgaben, mit denen die Bundesrepublik Deutschland das Deutsche Rote Kreuz beauftragt hat. Mit unserem Angebot unterstützen wir dieses Anliegen.

Wie läuft der Tag ab?

Wir schaffen zunächst ein gemeinsames Verständnis vom humanitären Völkerrecht: Was versteht man darunter? Wann gilt es? Wen schützt es? Was ist im Krieg verboten, was erlaubt? Anschließend befassen wir uns in Kleingruppen mit konkreten Fallbeispielen und diskutieren die Ergebnisse.



Wer? Einsteigerinnen und Einsteiger mit gar keinen oder geringen Vorkenntnissen, auch Fördermitglieder oder andere Interessierte.

Wann? Samstag, 14. März 2020, 9 Uhr bis ca. 17 Uhr

Wo? Geschäftsstelle des Münchner Roten Kreuzes, Perchtinger Str. 5, 81379 München (U-Bahn Machtlfinger Straße)

Das Angebot ist kostenfrei.

Um Anmeldung wird gebeten: gabriel.buecherl@brk-muenchen.de



TERMINE

25.4. Flohmarkt Theresienwiese

Im Rahmen des Frühlingfestes vom 24.4. bis 10.5., auf dem das Münchner Rote Kreuz den Sanitätsdienst leistet, findet auch wieder der große Flohmarkt statt. Betreiber ist der Kreisverband, der mit den Einnahmen aus Stand- und Parkplatzgebühren wichtige soziale Aufgaben finanziert.

April/Mai

Münchner Laufveranstaltungen



Foto: Sportgraf

Bei diversen Läufen, u. a. dem „Spartan Race“ und „Wings for Life“, steht das Rote Kreuz mit seinen ehrenamtlichen Helfern und Ärzten entlang der Strecke, um verletzte oder erkrankte Sportler ebenso wie hilfsbedürftige Zuschauer medizinisch zu versorgen.



9.5.

Deutscher Sparkassen-Marathon

Im Olympiapark treffen sich aktive und ehemalige Beschäftigte der deutschen Sparkassen und deren Unternehmen, um ihre Ausdauer bei einem Marathon, Halbmarathon und 10-Kilometer-Lauf zu messen. Zum ersten Mal leistet das Münchner Rote Kreuz den Sanitätsdienst.

16.5. Wohlfühltag

Die Krebsberatungsstelle lädt am 16. Mai von 10 bis 13 Uhr in das Alten- und Service-Zentrum Fürsteneried zu einem Wohlfühltag ein. Verschiedene Wohlfühlkonzepte zeigen auf, wie man sein Wohlbefinden steigern, eigene Kraftquellen mobilisieren, die Selbstheilungskräfte aktivieren und Entlastung finden kann, um den Heilungs- und Genesungsprozess zu fördern. **Mehr unter: www.brk-muenchen.de/krebsberatung**

Feuerwerk der Turnkunst

Am 11. Januar entfachten die Weltstars der Bewegungskünste zeitgleich in 22 deutschen Städten tatsächlich ein wahres Feuerwerk ihres Könnens. Während der beiden hiesigen Vorführungen in der Olympiahalle kümmerten sich ein Notarzt und zehn ehrenamtliche Helfer des Münchner Roten Kreuzes um Athleten und Zuschauer, die Hilfe benötigten.



Foto: Minkusimages



BERUF LEBENSRETTETTER

Kreisverband stärkt Ausbildung

Innovative Notfallsanitäterschule für München

Mit dem neuen Schuljahr startet das Münchner Rote Kreuz zum 1. Oktober mit seiner Berufsfachschule für Notfallsanitäter und -sanitäterinnen. Angesiedelt im kreisverbandseigenen Gebäude am Schumacherring 26 in Neuperlach, wird die zweizügige Schule auf einer 1100 Quadratmeter umfassenden Fläche 180 Schülern ein innovatives Lernumfeld bieten.

Volldigitale Klassenzimmer und ein lernfeldorientierter Unterricht setzen neue Standards. Alle Schüler werden mit persönlichen Tablets ausgestattet. Neben der täglichen Nutzung im Unterricht können sie damit auf umfassende elektronische Fach- und Ausbildungsliteratur zugreifen. Für praktische Übungen des theoretischen Wissens in realistischer Umgebung stehen moderne Praxis- und Simulationsräume zur Verfügung. Ihre Freizeit können die Schüler in den Sozial- und Pausenräumen und auf großzügigen 400 Quadratmeter Außenfläche verbringen.

Wie wird man Notfallsanitäter?

Der Notfallsanitäter ist die höchste nichtärztliche Qualifikation im Rettungswagen. Während der dreijährigen dualen Vollzeitausbildung erwerben die Auszubildenden die notwendige Kompetenz, um Menschen in lebensbedrohlichen Situationen hoch qualifiziert zu helfen. Der theoretische und praktische Unterricht mit 1920 Stunden erfolgt an der neuen Berufsfachschule für Notfallsanitäter des Münchner Roten Kreuzes, die praktische Ausbildung in einer Lehrrettungswache (1960 Stunden) und an geeigneten Kliniken (720 Stunden).

Engagiert für den Nachwuchs

Mit dem Start des neuen Schuljahrs bietet der Kreisverband München Ausbildungsplätze für das wichtige Berufsbild des Notfallsanitäters an. Die Auszubildenden erlernen dabei einen zukunftssicheren, abwechslungsreichen, sinnstiftenden Beruf.



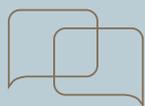
Das Münchner Rote Kreuz freut sich auf Bewerbungen bis 30. April 2020.
Alle Infos unter <https://rettungsdienststellen.brk-muenchen.de/>



Engagement, das unsere Gesellschaft zusammenhält

Ein freiwilliges Jahr beim Münchner Roten Kreuz ist ideal, um sich beruflich zu orientieren, etwas Sinnstiftendes zu leisten oder einfach nur neue Themen und interessante Menschen kennenzulernen.

Fotos: Sascha Kletzsch



Jeffrey Sczyrba, 20, ist im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes beim Krankentransport tätig:

Warum haben Sie sich für den BFD entschieden?

Den Rettungsdienst fand ich interessant und wollte das Berufsfeld näher kennenlernen. Ein Jahr empfinde ich als akzeptablen Zeitraum. Außerdem macht sich der BFD gut in Bewerbungen.

Was sind Ihre Aufgaben?

Hauptsächlich arbeite ich im Krankentransport. Da in unserem Zweierteam der ausgebildete Rettungssanitäter hinten beim Patienten sitzt, bin ich der Fahrer. Während der Versorgung übernehme ich zum Beispiel das Temperatur-, Blutdruck- und Blutzuckermessen. Außerdem mache ich nebenbei mein Praktikum auf einer Rettungswache und fahre als Praktikant im Rettungswagen mit.

Wie sind Sie für all dies geschult worden?

Mein erster Monat bestand aus einem Grundlehrgang für angehende Rettungssanitäter und einer einwöchigen Einweisung im Rettungsdienst. Dabei durfte ich bereits die Fahrzeuge fahren.

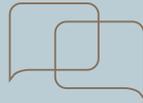
Würden Sie eine freiwillige Tätigkeit weiterempfehlen?

Für mich war es die richtige Entscheidung. Ich bin ein Arbeitstier und packe gern an. Die Kollegen geben all ihr Wissen weiter und vermitteln mir das Gefühl, voll und ganz zum Team zu gehören. Jeder



Tag ist spannend. Außerdem ist es schön, Menschen helfen zu können. Nach dem BFD-Jahr will ich auf jeden Fall die nächste Kompetenzstufe nehmen und mich zum Notfallsanitäter ausbilden lassen.

Alfred Orlowski, 62,
fährt als Bundesfreiwilliger die Menüs
für „Essen auf Rädern“ aus:



Wie kamen Sie zu dieser Tätigkeit?

Mein Arbeitgeber machte mir das Angebot eines vorzeitigen Ruhestands ohne Rentenabschläge – mit der Auflage, mich ein Jahr lang sozial zu engagieren.

Und nun bringen Sie Münchner Senioren ihre Mahlzeiten vorbei ...

Um sieben Uhr morgens hole ich Fahrzeug und Kühlboxen in der Geschäftsstelle des Münchner Roten Kreuzes ab, bekomme die Adressenliste des Tages und fahre los.

Ist diese Arbeit nicht sehr anstrengend?

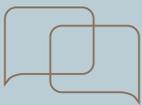
Im Stadtverkehr Auto zu fahren, bin ich als ehemaliger Filialbetreuer gewöhnt. Allerdings wohnen einige Senioren im vierten oder fünften Stock ohne Aufzug. Es wundert mich ehrlich

gesagt selbst, wie gut ich das körperlich packe. Ich hätte mir was Leichteres aussuchen können, aber ich wollte genau das: weiter mit Menschen zu tun haben. Für viele Kunden bin ich der einzige soziale Kontakt. Oft macht es mich traurig, wie einsam manche Menschen sind. Aber beim Einräumen der Mahlzeiten bleibt immer Zeit, um ein bisschen zu reden. Dieses Miteinander bringt mir menschlich sehr viel – ich fühle mich gebraucht.

Welche Gegenleistungen erhalten Sie vom Roten Kreuz?

Am besten gefällt mir, dass ich mir sechsmal pro Jahr einen Seminartag aussuchen kann, dessen Kosten das Rote Kreuz übernimmt. So habe ich beispielsweise an Führungen durch eine Einrichtung der Pfennigparade und durch die Redaktion der Wohnungslosen-Zeitschrift „BISS“ teilgenommen. Ich würde auch gern im Rettungswagen mitfahren. Obwohl ich da vermutlich nur im Weg wäre ...





Catherina Nett, 18, begann nach ihrem Abitur ein Freiwilliges Soziales Jahr beim Sanitätsdienst:

Wie sieht Ihr FSJ-Alltag aus?

Als Rettungsdienst-Helferin im Rahmen des FSJ leiste ich Sanitätsdienst bei Konzerten, Fußballspielen, Musicals, Empfängen, Bürgerversammlungen usw. Zwei Praktika – eines in einem Krankenhaus, das andere in einer Rettungswache – stehen noch aus. Spannend war auch die Obduktion einer Leiche, an der ich während eines Lehrgangs teilnehmen durfte.

Fühlen Sie sich den psychischen Anforderungen gewachsen?

Ich bin ja nie allein. Die Kollegen übergeben mir zwar einige Verantwortung, aber dieses Vertrauen empfinde ich eher als Auszeichnung.

Was nehmen Sie mit aus Ihrem freiwilligen Jahr?

Sehr viele Einblicke in den Sanitäterberuf, außergewöhnliche Erfahrungen, einen persönlichen Reifeprozess und ein besseres Einfühlungsvermögen.

Und wie geht es nun beruflich weiter?

Ich möchte auf jeden Fall einen medizinischen Beruf ergreifen, vielleicht in der Zahnmedizin. Das FSJ verschafft mir Zeit, um mich genauer zu informieren.



Lena Häusler, 20, macht nach einer abgebrochenen Ausbildung im Einzelhandel ein FSJ in einer Kindertagesstätte des Münchner Roten Kreuzes:



Warum leisten Sie Ihr freiwilliges Jahr beim Roten Kreuz?

Hier bekam ich am schnellsten eine Rückmeldung. Wir haben einen Probetag vereinbart, und es hat gleich gepasst.

Wie lautet Ihre bisherige Bilanz?

Meine Persönlichkeit hat sich durch die Arbeit mit den Kindern enorm entwickelt. Ich freue mich richtig auf meine Tage hier, das kannte ich früher nicht. Kinder können einem viel geben. Und der Verantwortung habe ich mich bald gewachsen gefühlt. Ich lerne ständig Neues. Für Jugendliche ist ein Freiwilliges Soziales Jahr eine super Möglichkeit, um sich für einen Beruf zu entscheiden.

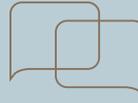
Welche Tipps geben Sie anderen Interessierten an einer freiwilligen Tätigkeit?

Ich halte einen Probetag für sinnvoll, um sich das neue Arbeitsfeld anzusehen, bevor man sich für ein Jahr entscheidet. Und man sollte wissen, wo die persönlichen Stärken, Schwächen und vielleicht auch Grenzen liegen.

Wie geht es nun bei Ihnen weiter?

Ich habe meinen Traumberuf gefunden und werde im Anschluss eine Ausbildung zur Erzieherin machen. Das freiwillige Jahr wird dabei anerkannt.

Matthias Romanow, 24, leistet ein Jahr Bundesfreiwilligendienst beim Krankentransport:



Was haben Sie vor Ihrem BFD-Jahr beruflich gemacht?

Ich bin ausgebildeter Landschaftsgärtner. Aber in meiner Zeit als Geselle streikte plötzlich mein Knie, und ich konnte den Beruf nicht weiter ausüben. Danach arbeitete ich als Briefzusteller bei der Post. Dort trieben mich die vielen Überstunden zur Kündigung. Nach einem einjährigen Praktikum im sozialen Bereich, das mich nicht erfüllte, empfahlen mir Bekannte den Rettungsdienst. Um erst einmal zu sehen, ob mir die Tätigkeit auch wirklich gefällt, habe ich mich für den BFD entschieden.

Und hat Sie das weitergebracht?

Ich hatte vorher keine konkrete Vorstellung vom Beruf des Rettungssanitäters und war sehr überrascht, wie gut es mir hier gefällt. Die Uniform verleiht einem eine gewisse Sonderstellung. Gestern beim Mittagessen in einem Imbiss wollte uns jemand das Essen bezahlen und meinte: Gut, dass es euch gibt! Ein solches Lob erfüllt mich sehr. Im Umgang mit den Patienten lernt man, auf die unterschiedlichsten Charaktere einzugehen, immer freundlich und hilfsbereit zu sein. Ich bin souveräner geworden und jeden Tag gefordert. Hier lerne ich viel fürs Leben. Das BFD-Jahr ist in vielerlei Hinsicht ein Gewinn.

Also ist Ihre Entscheidung für den Rettungsdienst gefallen?

Jetzt, da ich so intensiv in den Beruf hineinschnuppern konnte, würde ich gern dauerhaft als Rettungssanitäter arbeiten.



➤ Freiwillig beim Münchner Roten Kreuz: Immer ein Gewinn!

Ein Freiwilliges Soziales Jahr ist für Interessenten zwischen 18 und 26 Jahren nach Erfüllung ihrer Schulpflicht ausgelegt. Ein Engagement bietet unterschiedliche Möglichkeiten der persönlichen und beruflichen Entwicklung. Viele wollen damit auch die Wartezeit auf einen Studienplatz oder eine Ausbildungsstelle sinnvoll nutzen. **Der Bundesfreiwilligendienst** richtet sich an Interessenten aller Altersgruppen ab 18 Jahren nach Erfüllung ihrer Schulpflicht (ab 27 Jahren ist Teilzeit möglich). BFD-Teilnehmer möchten mit ihrem Engagement neue Kompetenzen gewinnen. So manchem eröffnet die Tätigkeit auch eine neue berufliche Perspektive.

Beide Maßnahmen stehen ALG-II-Empfängern offen. Die Teilnehmer engagieren sich für zwölf Monate und sollten über den Kfz-Führerschein Klasse B verfügen. Für ihren Einsatz erhalten sie ein monatliches Taschengeld, die gesetzlichen Sozialversicherungsbeiträge, ein qualifiziertes Zeugnis, die Anerkennung für Studium oder Ausbildung sowie interessante BRK-Bildungsseminare.

BEWERBEN SIE SICH JETZT:

BRK-Kreisverband München, Martin Schilcher, Perchtinger Str. 5, 81379 München, Tel. 0 89/23 73-2 89. E-Mail: martin.schilcher@brk-muenchen.de



Oder Sie nutzen das Bewerbungsformular auf unserer Webseite:
<https://www.brk-muenchen.de/stellenangebote/online-bewerben/>

Schritt für Schritt

Das Frühjahr ist die perfekte Jahreszeit für Unsportliche, um Bewegung ins Leben zu bringen. Denn Walking und später Power-Walking eignen sich ideal für Ungeübte oder Übergewichtige – und bilden bei Gefallen die Vorstufe eines moderaten Lauftrainings.

Wenn nicht jetzt, wann dann? Die Sonne scheint, gleichzeitig sind die Temperaturen noch angenehm mild. Langsam erwacht die Natur, sodass sich in Wald und Wiese Spannendes beobachten lässt. Selbst für notorische Bewegungsmuffel bietet der Frühling das annähernd größte Motivationspotenzial, um in Schwung zu kommen. Raus ins Grüne und dabei einen Fuß vor den anderen setzen: Das schafft jeder. So kann man seinen inneren Schweinehund erst einmal in aller Gemütlichkeit zähmen und den sportlichen Ehrgeiz – je nach Geschmack und Befinden – langsam steigern. Allen, die sich schon länger mit dem Gedanken „Man müsste eigentlich ...“ tragen, machen unsere Tipps den Einstieg ins Gehen und Laufen ganz leicht.

> Grünes Licht vom Arzt einholen

Wer sich seit Jahren kaum bewegt hat, tut gut daran, vorab Herz, Muskeln und Gelenke auf ihre Tauglichkeit untersuchen zu lassen.

> Der richtige Schuh

Mit einem Schnäppchen aus dem Internet spart man beim Schuhkauf möglicherweise an der falschen Stelle. Gerade Einsteiger sollten die kompetente Beratung im Fachhandel nutzen. Am besten ältere Schuhe mitbringen und die Abnutzungsstellen an den Sohlen analysieren lassen. Daraufhin erhält der Kunde Empfehlungen für ein Schuhmodell, das den Fuß auf die individuellen Erfordernisse abgestimmt optimal stützt. Die Zehen müssen nach vorn und nach oben Platz haben, und auch für spezielle Sportsocken mit verstärkten Einsätzen an den klassischen Scheuerstellen sollte die Schuhgröße ausgelegt sein.

> Gekleidet nach dem Zwiebelprinzip

Anfänger neigen dazu, sich zum Gehen oder Laufen zu warm anzuziehen. Ein leichtes Frösteln, wenn man das Haus verlässt, ist in Ordnung. Denn die Bewegung wärmt den Körper schnell auf. Mehrere Schichten aus übereinander getragener Funktionskleidung haben sich bewährt, da die Materialien den Schweiß aufsaugen und über die nächste Schicht nach außen transportieren.

> Essen und Trinken

Etwa drei Stunden vor dem Training sollte man keine schweren Mahlzeiten mehr zu sich nehmen. Falls doch der Magen knurrt, liefert eine Banane die nötige Energie. Natrium- oder magnesiumhaltiges Wasser beziehungsweise Schorlen mit geringem Saftanteil und wenig Zucker sind das ideale Sportlergetränk. Wer maximal eine Stunde unterwegs ist, muss nicht zwingend dabei trinken. Bei längeren Touren oder einem ausgeprägten Durstgefühl hilft eine Gürtelflasche.

> Ab ins Gelände!

Lange vertrat man die Auffassung, Asphalt als Unterlage sei Gift für die Gelenke. Mittlerweile raten Experten, die Untergründe möglichst abzuwechseln: Asphalt eignet sich für leichte Läufer und schnelle Workouts, da man auf dem glatten Untergrund nicht so schnell umknickt. Waldboden dämpft das Gewicht optimal ab, birgt aber das Risiko, sich durch Unebenheiten zu verletzen. Sand trainiert die Fußmuskeln, strapaziert jedoch die Waden. Und eine federnde Tartanbahn beansprucht die Achillessehne.

> Der richtige Stockeinsatz

Für Einsteiger ins Nordic Walking empfiehlt sich ein Einführungskurs oder ein Internetvideo, um sich von Beginn an die richtige Körper- und Stockhaltung anzueignen.



> Dehnübungen zum Aufwärmen? Nein!

Die Empfehlung, vor dem Training die Muskeln zu dehnen, gilt als überholt. Gymnastikübungen oder ein moderates Aufwärmen im Gehmodus beziehungsweise im langsamen Laufschrift über 10 bis 15 Minuten stimmen den Körper ideal auf die Bewegungseinheit ein. So sind die Muskeln, sobald sie voll belastet werden, gut durchblutet und mit Energie versorgt.

> Gehen oder laufen?

Die Kraft, die bei jedem Schritt auf die Gelenke einwirkt, ist beim Laufen dreimal so hoch wie beim Gehen. Übergewichtige Einsteiger sollten es daher langsam angehen – und bei Bedarf lieber das anfängliche Walken mit mehr Schwung und flotteren Schritten nach und nach zum Power-Walking ausbauen.

> Am Anfang ist weniger mehr

Die goldene Regel für Anfänger: Bloß nicht übertreiben! 20 bis 30 Minuten pro Einheit, dies dreimal in der Woche, sind vollkommen ausreichend. Am Anfang hilft es, die Gesamtstrecke in Teilstrecken einzuteilen, Pausen zwischen den Intervallen einzulegen oder nur eine Distanz zu laufen und die beiden folgenden zu gehen. Diese Koordinaten können sich dann langsam steigern. Aber immer nur so weit, dass das Training noch Spaß macht und die Herausforderung zu bewältigen ist. Grundsätzlich gilt: In jedem Tempo sollte man sich – mit den notwendigen Schnaupausen – unterhalten können. Dabei wirken kleine, lockere Schritte effektiver als große, ausholende Bewegungen.

> Persönliche Vorlieben berücksichtigen

Morgens oder abends? Outdoor oder auf dem Laufband? Allein oder in der Gruppe? Passen die Umstände zu den Bedürfnissen, erhöht sich die Chance, langfristig dranzubleiben.

> In guter Gesellschaft

Laufgruppen im Internet oder Facebook-Gruppen, etwa speziell für Anfänger oder nur für Frauen, führen Gleichgesinnte zusammen.

> Pausen sind Pflicht

Mindestens ein Ruhetag nach jedem Trainingstag ist optimal, denn der Körper braucht Zeit, um sich zu regenerieren.

> Schneller, höher, weiter

Sobald dauerhaft Spaß an der neuen Bewegung aufkommt, sollte man zunächst die Streckenlänge und erst in einem zweiten Schritt die Laufgeschwindigkeit steigern. Doch Eile mit Weile: Während sich die Muskeln relativ schnell an die neue Bewegung gewöhnen, benötigen Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder etwa ein Vierteljahr, bis sie die Belastung tolerieren.

> Überlastung vorbeugen

Eine Pulsuhr am Handgelenk hilft, die Herzfrequenz in einem akzeptablen Bereich zu halten. Im Fall einer Überbeanspruchung gibt sie ein akustisches Signal. Vor allem bei Temperaturen über 25 Grad ist Vorsicht geboten: Kopfschmerz, leichter Schwindel, Magenprobleme oder Frieren können auf eine Dehydrierung oder Überforderung hindeuten.

> Das Handy nutzen

Eine Running-App dokumentiert die Fortschritte: Der Nutzer gibt Strecke, Zeit und Herzfrequenz ein und erhält individuell zugeschnittene, kostenlose Trainingspläne sowie Statistiken und Analysen. Um Fortschritte zu dokumentieren, hilft es aber ebenso, auf einem Blatt Papier nach jeder Runde den Trainings-tag abzustreichen und die gelaufene Zeit zu notieren.

> Nach dem Training ausgiebig dehnen ...

Am Ende der Einheit, wenn die Muskeln gut durchwärmt sind, helfen ihnen Dehnübungen von mindestens 15 Sekunden, zu entspannen und sich schneller von der Anstrengung zu erholen.

> ... und trinken

Jetzt ist die richtige Zeit, um den Körper mit Wasser zu versorgen und die Flüssigkeitsspeicher wieder aufzufüllen.

Selbst gemacht!

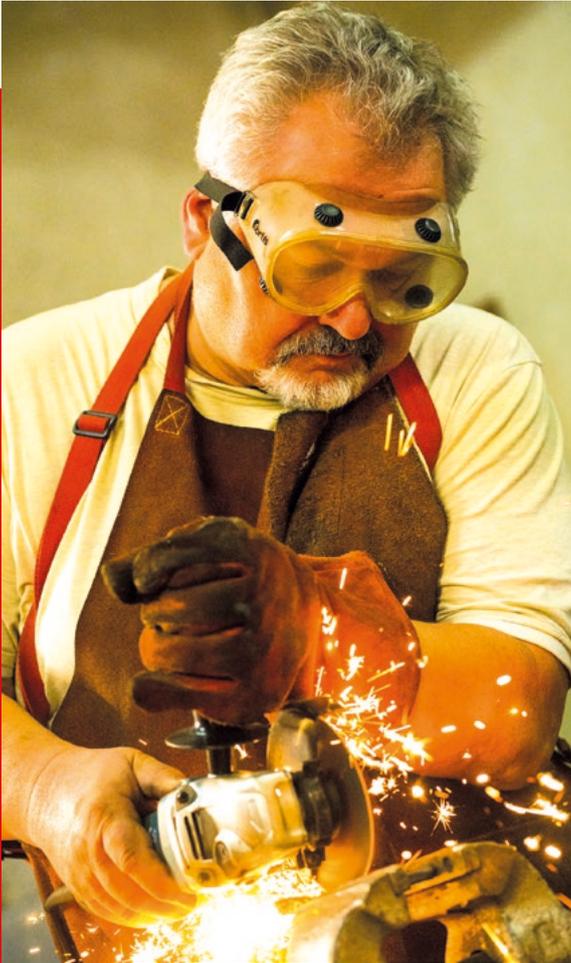
Kreativ wurde der zurückliegende Winter genutzt. Die Münchner häkelten, hämmerten, pinselten und polierten. Ausgewählte Machwerke und ihre Schöpfer wollen wir interessierten Nachahmern nicht vorenthalten.



Fotos: Sascha Kletzsch, privat



Manfred Warmbein in Aktion: An der Kohleesse der Volkshochschule kommen Hammer und Zange einmal ganz anders zum Einsatz.



Jahrtausendealtes Handwerk für die moderne Feuerstelle

Manfred Warmbein, Ministerialbeamter im Ruhestand und passionierter Griller, fertigt die Utensilien für sein Hobby selbst. Im Kunstschmiedekurs der Volkshochschule steht er regelmäßig an der Kohlesse und schwingt den Hammer. Gereizt hat ihn das Archaische, etwas mit wenigen Handgriffen in einer jahrtausendealten Technik zu schaffen. Seine Frau freut sich über die eiserne Pfanne mit Dreibein-Ständer, die Grillforke und das Brotzeitmesser, dessen Griff der kreative Gatte aus den Resten seiner abgeholzten Thujenhecke schnitzte.

Ein neues Zuhause für Insekten

Weil der Wasserwacht des Münchner Roten Kreuzes der Umweltschutz am Herzen liegt, hat die Jugendgruppe der Ortsgruppe Unterföhring mehrere Insektenhotels gebaut, die nun an der Außenwand des Bootshauses der Wachstation auf Bewohner warten. Zehn Kinder und Jugendliche zwischen neun und 16 Jahren hatten beim Hämmern, Sägen und Bohren großen Spaß. Die Holzkästen, mit Tannenzapfen, Stroh, Holz, Zweigen und Bambus gefüllt, unterstützen am Feringasee künftig den Erhalt der Artenvielfalt.



Sozusagen voll möbliert werden die Holzkästen an die neuen Mieter übergeben. Wann wohl die ersten Interessenten die neuen Quartiere entdecken?

Ganz neue Geschichten erzählen



Bienensummen und Herzklopfen als Leitthemen – bei der Buchbearbeitung kennt Sefika Sulejmanovics Fantasie keine Grenzen.

Fotos: Sascha Kietzsch

„Ich weiß vorher nie, was rauskommt“, beschreibt Sefika Sulejmanovic, Patientin der Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Münchner Roten Kreuzes, ihre kreative Buchkunst im Rahmen der Ergotherapie. Sicher ist nur: Jedes Buch entsteht personenbezogen, hat eine ganz eigene Intention, und die literarische Grundlage wird zum Thema passend ausgewählt. So lädt ein Märchenband, mit echten Pflanzen und einem goldenen Prinzessinnen-Sitzplatz vor einer Schlossfassade opulent bestückt, zu einer entspannenden Fantasiereise ein. Als in Bayern das Bürgerbegehren „Rettet die Bienen“ den Naturschutz in den Mittelpunkt stellte, entstand

das Bienensummen und Herzklopfen als Leitthemen – bei der Buchbearbeitung kennt Sefika Sulejmanovics Fantasie keine Grenzen.“

Die meisten Buchobjekte fertigt Sefika Sulejmanovic für Menschen aus ihrem Umfeld. „Mit einem Geschenk, das Wünsche oder Taten des Empfängers in den Mittelpunkt stellt, kann man ohne Worte viel sagen. So ergibt sich bei jeder Übergabe ein intensives Gespräch.“

Beim Malen alles andere vergessen



Foto: Marie-Claire Nun

Manchmal hat Andreas Nun ein Motiv vor Augen, bevor er zum Pinsel greift, dann wieder malt er einfach drauflos. Wenn er kreativ ist, vergisst er alles um sich herum. In den zurückliegenden Jahrzehnten sind so viele Werke entstanden, dass in seiner Sendlinger Wohnung mittlerweile die Lagerkapazitäten fehlen. Früher hat er zeitweise ausgestellt und verkauft, kam allerdings zu der Erkenntnis: „Eigentlich will ich meine Bilder gar nicht hergeben!“

„Eines meiner Bilder müsste noch im Archiv des Lenbachhauses lagern“, erzählt Andreas Nun. Dort hat er sich vor Jahren an einem Wettbewerb beteiligt.

Zu schade fürs Altglas

Erst wird geritzt, dann gebrochen, geschliffen, geklebt und gelötet. „Kreativ mit Flaschenglas“ heißt das offene Programm der Volkshochschule im Gasteig, das die meisten Teilnehmer mit einer Tasche alter Weinflaschen aufsuchen. Am Ende freuen sie sich über Kerzenhalter, Windlichter, Vasen und Kunstwerke, oft im Tiffany-Stil. Doch Achtung: „Die Hälfte der Flaschen geht beim Bearbeiten kaputt“, erklärt Dozentin Edeltraud Streich. Handschuhe hat sie daher immer dabei. „Das ist hier alles reine Übungssache“, macht sie Mut, „man sieht schnell Erfolge.“ Die routinierte Tiffany-Glaskünstlerin muss es wissen, schließlich verdient sie ihr Geld mit dem schwierigen Material.

Fotos: Sascha Kletzsch



Beim Rundum-Anritzen ist entscheidend, dass man das Werkstück gerade führt.



Nur noch die Kanten glätten – und fertig sind zwei Windlichter für den Balkonkasten.



Jetzt kommt's drauf an: Reicht der Temperaturunterschied zwischen heißem und kaltem Wasser, um den Schnitt sauber springen zu lassen?



Edeltraud Streich mit den schnell gefertigten Anfängerwerken: Den Flaschenhals steckt man falsch herum auf einen Holzstab, stellt ein Teelicht hinein – und fertig ist ein Windlicht für den Balkonkasten. Der untere Flaschenteil dient als Windlicht für den Gartentisch.



Bauleitung des Tages: Lara Andermann.

Aus Alt mach Neu



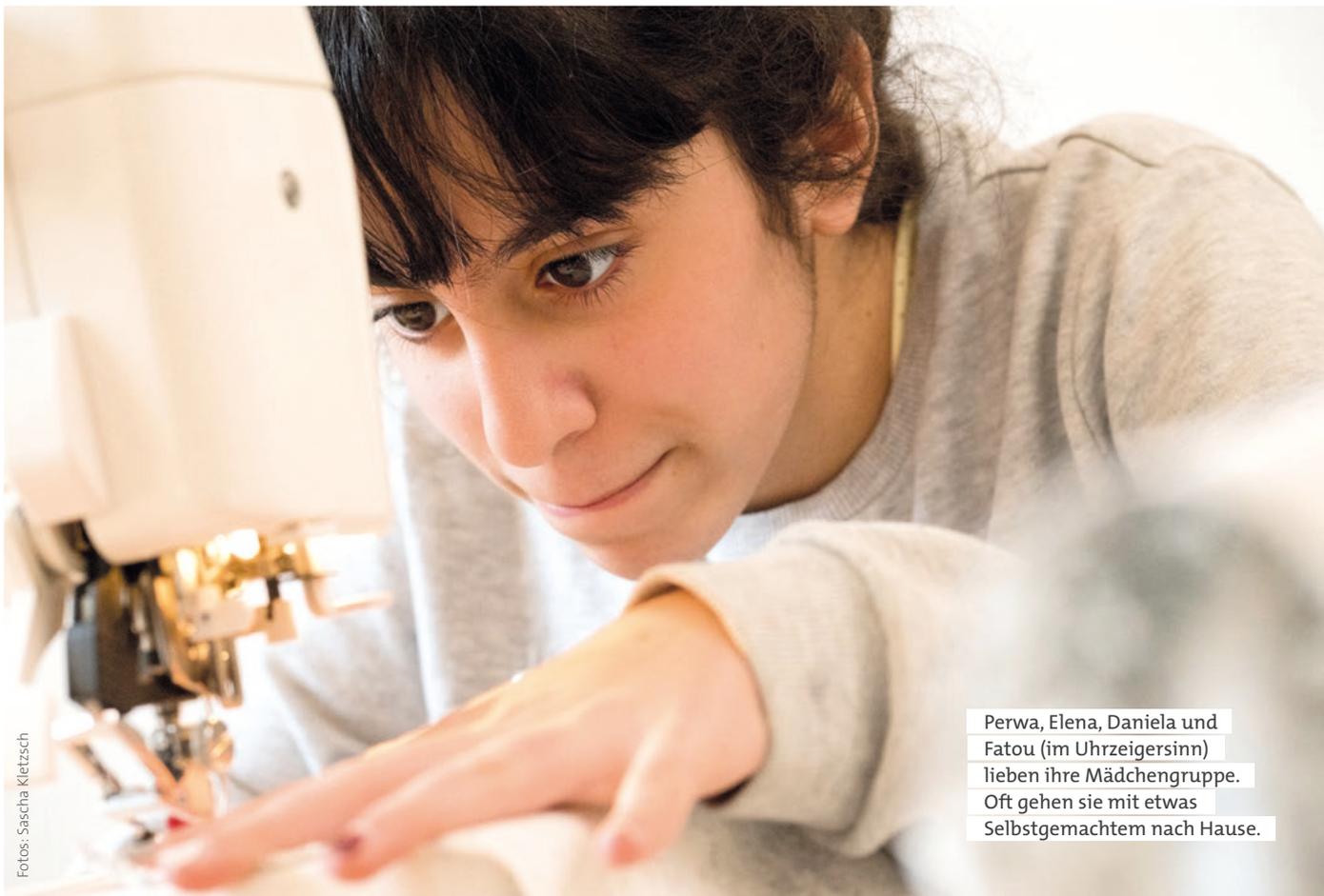
Fotos: BRK-KV München

Was nicht passt, wird passend gemacht: Mit sichtlichem Spaß und ganzer Kraft stellten sich (v. l.) Roland Kaess, Karim Le Meur und Andreas Artelsmair der Herausforderung der Schubladenmontage.



Bereit für die kommende Wachssaison an der Marienklause: die moderne, zweckmäßige und optisch ansprechende neue Küche.

Weil oft die Fertigkeiten vorhanden sind und gleichzeitig das Rotkreuz-Budget geschont wird, machen die ehrenamtlichen Helfer in den Gemeinschaften viel selbst, um ihre Ausrüstung oder ihre Treffpunkte in Schuss zu halten. So auch die Wasserwachtler der Ortsgruppe München-Mitte: Nach 40 Jahren war die Küche ihrer Station in die Jahre gekommen und musste ersetzt werden. Demontage des alten Mobiliars und Aufbau der neuen Schränke zogen sich über drei Monate und waren mit viel Muskelschmalz, aber auch Spaß verbunden. Zudem musste die Elektrik neu verkabelt werden, was ein Angehöriger der Ortsgruppe übernahm, der vor seinem Renteneintritt als Elektrikermeister gearbeitet hatte. Als letzter Bauabschnitt wurde die neue Holzarbeitsplatte abgeschliffen und geölt. Nun kann die Wachssaison beginnen!



Fotos: Sascha Kletzsch

Perwa, Elena, Daniela und Fatou (im Uhrzeigersinn) lieben ihre Mädchengruppe. Oft gehen sie mit etwas Selbstgemachtem nach Hause.



Turnbeutel, die sonst niemand hat

Jeden Donnerstag nach der Schule kommen Fatou, Daniela, Elena und Perwa im Rahmen der „Mädchengruppe“ des Zenetti-Jugendtreffs vom Münchner Roten Kreuz zusammen. Sie backen, spielen Tischtennis oder Brettspiele, kochen gemeinsam und machen Ausflüge. Gern wird auch die Nähmaschine aus dem Schrank geholt. Dann entstehen Haargummis, Turnbeutel oder sogar modische Röcke, welche die Mädchen stolz in die Schule ausführen.





Angela Hafner und ihr Privatzoo:
In jedem Tier stecken „100 Prozent Liebe“.



Fotos: Privat

Erstreichelte Formen

Als Angela Hafner vor 21 Jahren beim Bastelnachmittag „Filzen von Krippenfiguren“ ein Schaf anfertigen wollte, dessen Ohren aber immer länger wurden, sodass sie am Ende mit einem Hasen nach Hause ging, war ihr Ehrgeiz geweckt. Sie ließ sich die Technik des Nassfilzens professionell beibringen und legte Wert darauf, ihre Figuren ohne Nähte, Füllmaterialien und Gestelle aufzubauen. Dabei muss die Form von Anfang an gelingen, denn nachträglich zusätzliche Wolle aufzubringen oder wegzunehmen ist nicht möglich. Oberfläche und Fellfarben entstehen, indem man durch vorsichtiges Streicheln die Wollfasern ineinander verhakt. Am Ende bearbeitet Angela Hafner das Objekt mit ganzer Kraft, walkt und modelliert die Form des Tieres aus. Dabei schrumpft es um etwa ein Drittel, erhält aber gleichzeitig seine Stabilität.

„Mit 100 Prozent Liebe“ fertigt die Filzkünstlerin ihre Tiere – die übrigens, das ist ihr wichtig, alle einen persönlichen, freundlichen Gesichtsausdruck aufweisen. Ebenso viel Freude löst das Hobby bei ihr selbst aus und hält den Alltag in ganz weiter Ferne.



Fotos: Jutta Dyhr

Neuzugänge sind willkommen

Als das Alten- und Service-Zentrum Maxvorstadt des Münchner Roten Kreuzes eine Handarbeitsgruppe ins Programm nahm, war Anna Freisinger zunächst die einzige Teilnehmerin. Doch das Angebot fand schnell Freunde, und heute strickt, häkelt und bastelt man im Team. Die Pionierin avancierte zur Gruppenleitung und ist nie um eine kreative Idee verlegen. Aber vieles wird auch gemeinsam entwickelt. Gern geben die Teilnehmerinnen ihre Anleitungen an Neulinge weiter. Verstärkung wäre in der „Wolllust“-Gruppe, wie sie sich getauft hat, herzlich willkommen. Wer Zeit und Lust hat, kommt donnerstags ab 14 Uhr in die Gabelsbergerstr. 55a – und freut sich über den kreativen Austausch ebenso wie über anregende Gespräche unter Gleichgesinnten.

Eine komplette Krippe hat Anna Freisinger (r.) für das ASZ gehäkelt. Jedes Jahr wird das Werk wieder aufgestellt. Gemeinsam mit Inge Albert (l.) und Elke Huber entwickelt sie ihre Ideen.



Foto: Marion Vogel

Was für Fardeen Noori in seiner Heimat Afghanistan eine Bedrohung darstellt, entpuppt sich in Deutschland als große Chance: Nach seinem Englisch- und Literaturstudium an der Universität Kabul arbeitet der 26-Jährige als Berater und Übersetzer im Auftrag europäischer Organisationen für Menschen- und Kinderrechte sowie für die UN. Diesen engen Kontakt zum westlichen Ausland sehen die Taliban, die im Land weiterhin Einfluss haben, nicht gern. Er muss vorsichtig sein, sich möglichst nur bei Tageslicht auf der Straße zeigen. Dann veröffentlicht er als namentlich genannter Autor ein Buch über Kinderrechte, und es wird brenzlig: Taliban-Schergen suchen seine Familie auf und fragen mit Nachdruck nach seinem Aufenthaltsort.

Da befindet sich Fardeen Noori bereits in Sicherheit. Seine Bewerbung um ein Stipendium des Deutschen Akademischen Austauschdienstes für einen Masterstudiengang der Politikwissenschaften in Passau ist positiv beschieden worden. Gerade sein Einsatz für die Menschenrechte hat den Ausschlag gegeben. Zweieinhalb Jahre – inklusive einem halben Jahr, um Deutsch zu lernen – darf er sich nun in Deutschland aufhalten.

Seine erste Station ist Göttingen, hier absolviert er den Sprachkurs. Und versucht, sich von Beginn an möglichst komplett auf Deutsch zu verständigen. Sein Studium findet anschließend zwar auf Englisch statt, aber auch hier bemüht er sich, seine Deutschkenntnisse zu verbessern. Die erste Präsentation hält er auf Deutsch, was alle überrascht. Nach dem Studienabschluss sucht er Arbeit. 18 Monate bleiben ihm, um seinen Broterwerb eigenständig zu sichern. Einfach ist das nicht. Daher verpflichtet sich Fardeen Noori erst einmal zu einer Tätigkeit im Bundesfreiwilligendienst. In einer Stiftung für Kinderrechte recherchiert er Gesetzestexte. Auch hier kommt ihm sein exzellentes Englisch zugute. Doch die Bundesregierung macht Druck: Um bleiben zu können, muss er eine „richtige“ Arbeit vorweisen. Er findet sie während der Flüchtlingswelle 2015. Übersetzer und Betreuer werden nun händeringend gesucht. Er bekommt eine Stelle als Sozialarbeiter in einer Flüchtlingsunterkunft in Ostdeutschland. Dreieinhalb Jahre

„ **Die Menschenrechte liegen mir am Herzen!** ”

Vor acht Jahren kam Fardeen Noori aus Afghanistan nach Deutschland. Seit August arbeitet er als Berater beim Migrationsdienst des Münchner Roten Kreuzes.

hat er hier ein Auskommen, beherrscht anschließend die deutsche Sprache fließend in Wort und Schrift.

„Die hiesigen Dialekte sind für einen Ausländer eine echte Herausforderung“, erinnert er sich schmunzelnd an diese Zeit. Fardeen Noori sitzt an seinem Schreibtisch beim Migrationsdienst des Münchner Roten Kreuzes in der Goethestraße. Im vergangenen Sommer hat er hier einen unbefristeten Arbeitsvertrag unterschrieben und ist endlich angekommen. Fremd hat er sich in seiner neuen Heimat ohnehin nie gefühlt. Die Zusammenarbeit mit Kollegen aus allen Teilen der Welt hatte schon in Afghanistan zu einer ausgeprägten Offenheit für Neues geführt. Und seine eigenen Erfahrungen helfen ihm bei der neuen Tätigkeit: Migranten bei ihrem Start in Deutschland zu helfen. Er begleitet seine Klienten über drei Jahre, berät sie in Krisensituationen, versucht sie in Jobs zu vermitteln, organisiert Betreuungsplätze für ihre Kinder und vernetzt sich mit anderen Münchner Hilfsorganisationen. Sein Credo lautet allerdings: „Die Leute sollen ihre Angelegenheiten möglichst selbstständig erledigen – ich unterstütze sie nur dabei.“

Seit acht Jahren hat er seine Familie nicht mehr gesehen. „Wir vermissen uns sehr!“ Doch nach Afghanistan zieht ihn zurzeit nichts zurück. „Die ständige Gefahr, die Sicherheitsprobleme ... dann die korrupte Regierung – man bekommt noch nicht einmal einen neuen Ausweis oder ein Universitätsdiplom, ohne Schmiergeld zu zahlen.“ Vor Kurzem bekam er seinen deutschen Pass. Die Arbeit beim Migrationsdienst gefällt ihm, „wir sind ein super Team“. Von München und seinem Umland ist er begeistert, denn er liebt die Berge. Am Wochenende macht er Ausflüge an den Tegernsee oder an den Chiemsee. Seine Zukunft sieht er hier. „Ich wollte mich schon immer für andere einsetzen. In Afghanistan wurde das nicht geschätzt. Während meiner vielen beruflichen Stationen ist mir klar geworden, wie sehr mir die Menschenrechte am Herzen liegen!“

einzelnes Ergebnis einer Messung	amerik. Schauspieler (Tony) †	Hautauschlag (Med.)	Kf. für ein Navigationshilfsmittel	Blutsverwandter	„Wundkaktus“, Dickblatt-pflanze	blut-saugende Milbe
kantig	14			leiden-schaffl. Wut, Raserei	1	
engl.: laufen		7	Ex-Beatle ... Mc-Cartney Singvogel			Gold-minen-anteil (engl.)
				Anlage f. Schiffe Rohfischspeise	8	
körperl.-seelische Belastung	Kautschukmilch	nichts Böses	Psyche			15
chir. Unterbindung				21	Aufschlagverlust b. Tennis	ugs.: e. Klebeverband anlegen
		6	Schüler-sprache: Verräterin	binäre Einheit (EDV)	13	
Bart-schur	Pflanzen-faser		griech. Vorsilbe: Arznei-mittel...		20	
dumme, törichte Handlung				Ziererei		Fußglied
			blutstil-lendes Mittel	Verband-mull		4
Achse (lat.)	apart, ge-schmack-voll	früheres mexik. Indianer-volk	16			
erste Mond-land-fähre				streng, genau	Kelter-, Brau-rück-stände	reli-giöser Brauch
	2	öster. Begründer d. Psycho-analyse †	Schweizer Erfolgs-autor (Martin)		10	
zwei Rhein-Zuflüsse	Tier-nahrung nordholl. Käsestadt			3		ugs.: Naviga-tions-gerät
mit Vor-liebe, bereit-willig		5	Gefrorenes	deutsche Vorsilbe		19
Lebewohl		17	nach-trägliche Montage			
Schiff-fahrts-kunde	18			erste Frau (A. T.)	12	
Abk.: Tages-maximal-dosis	22		keimfrei		11	

MITMACHEN LOHNT SICH! 5 Gartenvögel-Bücher zu gewinnen

Schicken Sie uns die Rätsellösung per Postkarte oder E-Mail: BRK-Kreisverband München, „Menschen im Blickpunkt“, Perchtinger Str. 5, 81379 München, mib-raetsel@brk-muenchen.de. Einsendeschluss ist der 31. März 2020. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unsere Preise. Vergessen Sie daher nicht, Ihre Adresse anzugeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Mit dem neuen Naturführer „Gartenvögel lebensgroß“ wird das Bestimmen, Zuordnen und Erkennen der verschiedenen Arten noch einfacher. Denn darin sind unsere Gartenvögel erstmals in ihrer tatsächlichen Lebensgröße abgebildet. Und die beschriebenen Merkmale stehen direkt am Foto. Daneben gibt es Zusatzbilder und Wissenswertes zu jedem der 60 vorge-stellten Vögel.



Foto: Kosmos-Verlag

DAS LÖSUNGSWORT LAUTET:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



Vorlesen mal anders: Von einer ausgebildeten Schauspielerin wie Sissi Perlinger bekommen die Kindergartenkinder in der Isoldenstraße nicht jeden Tag eine Geschichte vorgetragen.



Entspannungszeit mit Lerneffekt

Die Kabarettistin Sissi Perlinger leiht Figuren der Lillifée-CDs ihre Sprech- und Singstimme. Beim Besuch in einer Rotkreuz-Kindertagesstätte interessierte sie sich daher vor allem für die Sprachförderung durch Vorlesen und Geschichtenerzählen.

Fotos: Marion Vogel

Fesselnd vorzulesen ist einfach. Susanne Hiltensperger, Pädagogin der Rotkreuz-Kindertagesstätte „Haus für Kinder Isoldenhof“, erklärt, wie man die Aufmerksamkeit kleiner Zuhörer voll und ganz auf die Geschichte lenkt: „Langsam lesen, Pausen machen, wichtige Begriffe betonen. So erzeugt man Spannung und vermittelt Gefühle. Am meisten honorieren die Kinder, wenn der Vorleser den Figuren unterschiedliche Stimmen verleiht.“ Der Kabarettistin Sissi Perlinger muss man diese Regeln nicht nahebringen, sie ist ein Profi im Erzählen. Von einer Gruppe vier- bis fünfjähriger Mädchen umringt, liest – nein, interpretiert sie voller Elan ein Kinderbuch der Kita rund ums Aufräumen. Obwohl ihre Zuhörerinnen die Handlung in- und auswendig kennen, hängen sie abwechselnd an den Lippen der Besucherin und den liebevoll gezeichneten Illustrationen auf den Buchseiten. Immer wieder unterbricht Sissi Perlinger den Erzählfluss und stellt den Kindern Fragen zum Gelesenen, die diese ausführlich beantworten.

Seit 32 Jahren steht die ausgebildete Sängerin, Tänzerin und Schauspielerin mit eigenen Kabarettprogrammen auf Bühnen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Sie tritt auch in Indien auf, wo sie in der Regel den Winter verbringt. Die Texte für ihre Darbietungen schreibt sie selbst. Daher bestimmen eine prägnante Sprache und der pointierte Vortrag ihren beruflichen Alltag. Die Bühnen-Schamanin, wie sie sich selbst nennt, war schon als Kind von Mythen und Märchen begeistert und bat ihre Mutter immer und immer wieder, dieselben Geschichten vorzulesen. Denn es faszinierte sie, jedes Mal andere Details zu entde-



Es dauerte nicht lange, und „die Perlingerin“ entdeckte zwischen all dem Spielzeug ihre kindliche Seite.

Die Kinder lieben spannende Erzählungen. Beim Zuhören lernen sie ganz nebenbei die Feinheiten der deutschen Sprache.



cken. „Kassetten oder Kinderschallplatten gab es bei uns zu Hause nicht“, erzählt Sissi. So entwickelte sich ihre lebhafteste Fantasie, die sie in der Schule vor allem dazu nutzte, kreative Motto-Partys und Theateraufführungen mit möglichst vielen Tanzeinlagen zu organisieren.

*

Im Jahr 2003 kam Sissi Perlinger zum ersten Mal beruflich mit einer Geschichte für Kinder in Berührung. In der Zusammenarbeit mit Peter Maffay an seinem „Tabaluga“-Musical, für das sie die Rolle der Silberfuchsin und zwei Jahre später in der Fortsetzung die der Kameliendame übernahm. So erfolgreich, dass sie kurz darauf angefragt wurde, dem ersten „Prinzessin Lillifee“-Hörspiel die Erzähl- und die weibliche Solo-Singstimme zu leihen. 15 weitere CDs setzten die Lillifee-Erfolgsserie fort, und mittlerweile hängen in ihrer Obermerzinger Wohnung sechs Goldene Schallplatten an der Wand.

Wie man eine Geschichte für Kinder spannend aufbereitet, ist für Sissi Perlinger also nichts Neues. Wie man dies jedoch mit dem größten Lerneffekt für die kleinen Zuhörer tut, das will sie im Schwabinger „Haus für Kinder“ des Münchner Roten Kreuzes erfahren. 100 Kinder betreuen die Pädagoginnen in der Isoldenstraße: 75 Kindergartenkinder und 25 Grundschüler, die hier nach der Schule den Hort besuchen. Einen riesigen Geschenkkarton mit Lernbüchern des Copenrath-Verlags, der auch die Lillifee-CDs herausbringt, hat Sissi Perlinger mitgebracht. Das Auspacken verdrängt die Moral der soeben gelesenen Aufräum-Geschichte ganz offensichtlich in die letzten Winkel der Kinderhirne. Bald ist der Fußboden übersät mit Kartons und Packpapier sowie den darin entdeckten Spielen, Büchern und CDs. Medien, über die sich nicht nur die Kinder, sondern auch die Pädagogin Susanne Hiltensperger und Einrichtungsleiterin Agata Michalczyk freuen. Denn was die Kinder als reine Unterhaltung ansehen, betrachten sie als Arbeitswerkzeuge, um ihre Schützlinge in der Sprachentwicklung zu unterstützen.

„Wie übt ihr denn hier mit den Kindern?“, will Sissi Perlinger wissen, die sich mühen muss, den Lärm im Hintergrund zu übertönen. Susanne Hiltensperger erklärt das Konzept der einstündigen „Entspannungszeit“ am Mittag: „Wir bieten verschiedene Räume mit unterschiedlichen Aktivitäten an – in einem wird etwas vorgelesen, in einem anderen eine CD

angehört, wieder woanders stellen die Kinder Bücher vor, die sie von zu Hause mitgebracht haben.“ Die Kinder entscheiden selbst, welchem Programm sie sich anschließen wollen. Agata Michalczyk betont: „Medien sind bei uns ausdrücklich erwünscht, um Kinder an die Sprache heranzuführen.“ Sissi Perlinger interessiert sich für die Herangehensweise der Pädagoginnen: „Ar-

beitet ihr auch einzeln mit denjenigen, die nicht so fit im Deutschen sind, weil sie zum Beispiel aus Migrantenfamilien oder einem bildungsfernen Elternhaus stammen?“ Agata Michalczyk spannt den Bogen sogar noch weiter und

weist auf Kinder hin, die von den Eltern zwar ausreichend gefördert werden, dennoch Ausdrucksschwierigkeiten haben oder motorische Probleme, die eine korrekte Aussprache erschweren. Wer zusätzliches Training benötigt, nimmt einmal pro Woche in einer kleinen Gruppe an einer speziellen Maßnahme teil, in der die Kinder viel zum Reden animiert und spielerisch an die deutsche Sprache herangeführt werden. Zum Beispiel mit Karten, die in der Mitte der Runde verdeckt auf dem Boden liegen. Der Reihe nach zieht jedes Kind eine Karte und muss den abgebildeten Gegenstand so ausführlich wie möglich beschreiben. Fällt einem Kind ein Wort nicht ein oder drückt es sich falsch aus, korrigieren die Pädagoginnen eher beiläufig, indem

„Wie fördert ihr Kinder aus einem bildungsfernen Elternhaus?“



„Verläuft die Sprachentwicklung bei Jungen und Mädchen unterschiedlich?“, will Sissi Perlinger von der Pädagogin Susanne Hiltensperger (M.) und Einrichtungsleiterin Agata Michalczyk wissen.

Der Coppenrath-Verlag, der die „Prinzessin Lillifee“-Geschichten herausgibt, schenkte der Kita einen Riesenkarton mit Lernmaterial.

sie den ganzen Satz wiederholen. „Wir animieren die Kinder hier grundsätzlich dazu, in ganzen Sätzen zu sprechen“, erläutert Susanne Hiltensperger. „Und bitten auch die Eltern, darauf zu achten.“ Agata Michalczyk fügt an: „Die eigentliche Spracherziehung muss im Elternhaus stattfinden – wir können nur eine Ergänzung sein.“

Noch in der Grundschulzeit sei das Vorlesen unverzichtbar. Und besonders schön für Eltern, Großeltern, Onkel und Tanten: „Beim Zuhören ist den Kindern ein intensiver Körperkontakt ganz wichtig! Deshalb hat Vorlesen viel mit Kuscheln zu tun. Oft hat man dabei sogar die größeren Kinder auf dem Schoß sitzen.“ Nicht selten merken sich die kleinen Zuhörer jedes Wort der Geschichte. In der Kita nutzen sie diese Gedächtnisleistung für eine beliebte Übung. Zunächst wird eine Geschichte ganz normal vorgelesen. Am Folgetag bauen die Pädagoginnen Fehler ein, welche die Kinder finden müssen. Dabei, so erklärt Susanne Hiltensperger, stelle man schnell die individuellen Abstufungen in der Sprachentwicklung der Kinder fest.

„Gibt es da Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen?“, will Sissi Perlinger wissen. Susanne Hiltensperger bemerkt oft, dass Mädchen früher deutlich sprechen als Jungen und in ihrer Sprachentwicklung weiter sind. Das müsse man bei den pädagogischen Angeboten berücksichtigen. Dabei gehe die Spracherziehung weit über das Vorlesen und Geschichtenerzählen hinaus: „Für die Kinder ist es wichtig, bewusst wahrgenommen zu werden. Das beginnt damit, dass wir jeden einzeln begrüßen und verabschieden, bitte und danke sagen und auch bei der Alltagskommunikation auf die richtige Ausdrucksweise achten.“ Theaterspielen helfe

ebenfalls bei der Sprachförderung, oft dächten sich die Kinder sogar selbst eine Geschichte aus.

Wie viel Spaß es macht, eine eigene Bühnenshow zu entwickeln, weiß Sissi Perlinger aus langjähriger Erfahrung. In jeder Saison geht sie mit ihren humoristischen, aber auch gesellschaftskritischen Programmen auf Tournee. Dazwischen steht sie für Tonaufnahmen der „Prinzessin-Lillifee“-Hörspiele im Studio. Von einer dieser Aufnahmen hat sie einen Stapel CDs dabei, die sie den Mädchen zum Abschied schenkt. Darauf hört man mehr als eine Erzählung, nämlich ein Musical mit poppigen, eingängigen Songs – und damit die perfekte Sprachförderungsmaßnahme für eine künftige Kita-„Entspannungszeit“.



Spielerisch führen Lern- und Erklärbücher sowie -spiele die Kinder an die Feinheiten der deutschen Sprache heran.



Wohnen im Alter

Wie hätten Sie's denn gern?



Fotos:
Ljupco/istockphoto.com
Yastrebinsky/istockphoto.com

Wer sein Alter selbstbestimmt leben möchte, sollte sich rechtzeitig Gedanken über die unterschiedlichen Wohnmodelle für betreuungsbedürftige Menschen machen – mit all ihren Eigenarten, Kosten, Vor- und Nachteilen.

Mit Gleichgesinnten in einer Senioren-WG

Wer sich das Zuhause gern mit anderen teilt und noch weitgehend selbstständig ist, kann sich in einer Wohngemeinschaft mit Gleichaltrigen einbringen. Jeder Bewohner lebt in einem eigenen Zimmer, man trifft sich in den Gemeinschaftsbereichen und hilft sich gegenseitig. Die Kosten entsprechen im Regelfall den ortsüblichen Mieten. Kommen gemeinsam genutzte Hilfen – etwa ein externer Pflegedienst oder Haushaltshilfen – hinzu, werden diese Aufwendungen anteilig angerechnet.

Wohnen für Hilfe

Studenten ziehen bei einem alleinstehenden Senior ein, zahlen aber nur die Nebenkosten, ansonsten keine Miete. Stattdessen helfen sie in Haus und Garten (in der Regel eine Stunde Arbeit pro Monat und Quadratmeter Wohnfläche). In München bringt der Seniorentreff Neuhausen Anbieter und Nachfragende zusammen:
www.seniorentreff-neuhausen.de

Jung und Alt in einem Haus

Hier hilft jeder jedem. Mehrere Generationen teilen sich ein Mehrfamilienhaus, eine Wohnanlage oder gleich ein ganzes Projekt-„Dorf“. Die Alten hüten die Kinder, die Jungen kaufen ein, übernehmen Fahrdienste und kleinere Hausmeistertätigkeiten. Die Konzepte dieser Wohnform sind vielfältig. Sie werden meistens privat, aber auch kommunal organisiert. Wer Partner für ein solches Vorhaben sucht, sollte sich in der nach Bundesländern sortierten Projektbörse des „Forums Gemeinschaftliches Wohnen e. V.“ umsehen:
www.fgw-ev.de

Immer mehr Familien greifen auf die Unterstützung ausländischer Betreuungskräfte zurück, die sich teilweise sogar nachts in Bereitschaft halten. Vor allem für Menschen mit Demenz hat sich dieses Modell bewährt. Solche Pflegehilfen haben Anspruch auf ein eigenes Zimmer mit Badmitbenutzung oder einem eigenen Bad, zudem auf tägliche Freizeit und einen freien Tag pro Woche. Sie sind aber oft weder ausgebildete Kranken- noch Altenpfleger, sondern eher Haushaltshilfen, die nur leichte pflegerische Tätigkeiten übernehmen können.

Interessenten empfiehlt sich die Vermittlung der Arbeitskraft über eine offizielle Stelle. Sie übernimmt die Sozialabgaben und sorgt beim plötzlichen Ausfall der gewohnten Hilfe für Ersatz. Ideal ist ein etablierter Anbieter, der über gute Referenzen sowie einen ausreichend großen Pool an Mitarbeitern verfügt. Der Kunde sollte auf dem Nachweis bestehen, dass die Betreuungskraft legal bei der Vermittlungsagentur angestellt ist.

Die Vergütung ist abhängig vom definierten Aufgabebereich, der Ausbildung und den Sprachkenntnissen der Betreuungskraft. Ist ein Führerschein erforderlich, erhöht dies den Betrag zusätzlich. Die Pflegekasse zahlt für Leistungen einer ausländischen Hilfe weniger Geld als für die Unterstützung eines hiesigen Pflegedienstes. Als Pflegesachleistung wird diese Art der Unterstützung nicht anerkannt. Daher muss der zu Pflegenden den Großteil der Kosten dieses Modells selbst tragen.

Durch eine Pflegekraft aus dem Ausland zu Hause versorgt

Von den Angehörigen zu Hause betreut

Sind Angehörige vor Ort, die regelmäßig vorbeikommen und unter Umständen bereit sind, die Pflege zu übernehmen, ist der Verbleib in den eigenen vier Wänden auch Pflegebedürftigen möglich. Sobald die Anforderungen zu umfangreich werden, schließt ein ambulanter Pflegedienst dauerhaft oder mit kurzfristigen Entlastungsangeboten die Lücken. Mit welchem Betrag die Pflegekasse das gewählte Modell bezuschusst, hängt vom Pflegegrad und eventuell infrage kommenden Zusatzleistungen ab (etwa für Fahrten zum Arzt oder für die Stromkosten elektrisch betriebener Hilfsmittel). Der Pflegebedürftige trägt alle Kosten, die darüber hinaus gehen. Weiterhin ist bei der Kosten-Nutzen-Berechnung zu berücksichtigen, dass pflegende Angehörige – sollten sie wegen der Pflegetätigkeit im Beruf kürzertreten oder sich sogar ganz freistellen lassen – Einkommens- und gegebenenfalls Renteneinbußen hinnehmen müssen.

Manchmal ist es notwendig, die Wohnung an die Bedürfnisse des hilfsbedürftigen Bewohners anzupassen, etwa mit einem Treppenlift oder einer Badsanierung. Senioren mit einem Pflegegrad können für diese Umbauten Zuschüsse bei der Pflegeversicherung beantragen. Darüber hinaus ist unter Umständen ein zinsgünstiges Darlehen oder ein Zuschuss der KfW-Bank möglich.



Selbstständig mit punktueller Unterstützung

Obwohl die Kräfte nachlassen, können viele Ältere noch in der eigenen Wohnung bleiben – mithilfe zahlreicher Angebote, die ihnen den Alltag erleichtern beziehungsweise Sicherheit bieten. Beispielsweise mit dem Hausnotruf, Essen auf Rädern, ehrenamtlichen Einkaufshilfen oder Postpaten. Wer bereits in einen Pflegegrad eingestuft wurde, kann für den Hausnotruf und die Essenslieferung Zuschüsse beantragen.

Rundum sorglos in einer Senioreneinrichtung

Der Umzug in ein Senioren- und Pflegeheim bietet angenehmen Komfort – vor allem für Menschen, die sich in der eigenen Häuslichkeit mit all ihren Aufgaben zunehmend überfordert fühlen. Rund um die Uhr sind Pflegekräfte für die Bewohner da, das Zimmer wird regelmäßig gereinigt, ebenso stehen angenehme Serviceleistungen zur Wahl, wie ein Wäschedienst oder ein Friseur, der ins Haus kommt. Zudem beleben das Aktivitätsprogramm des Hauses und der Kontakt zu den Mitbewohnern den Alltag.

All dies hat seinen Preis: Ein Pflegeheimplatz in Bayern kostet im Schnitt mehrere Tausend Euro im Monat. Dieser Betrag verringert sich um die Leistungen aus der Pflegeversicherung, derzeit maximal 2005 Euro beim höchsten Pflegegrad. Bei bestimmten Vermögensgrenzen besteht Anspruch auf Pflegegeld vom Sozialamt (muss jährlich neu beantragt werden).

Gut aufgehoben im Betreuten Wohnen

Wer sich in ein solches Projekt einkauft beziehungsweise einmietet, kombiniert die Vorzüge des Lebens in der eigenen Wohnung mit umfangreichen Serviceleistungen: zum Beispiel einem Empfang, der rund um die Uhr besetzt ist, einem Hausnotrufsystem, Menülieferdienst, Restaurant oder gemeinsamen Mittagstisch, der Wohnungsreinigung, Hilfen beim Einkauf und bei der Wäsche, Unterstützung beim Schriftverkehr, einem Fahrdienst, Besuchsdienst, einem Haustechniker, ambulanter Pflege bei vorübergehender Erkrankung und oft sogar Gemeinschaftsräumen mit Kulturprogramm. Die Anbieter unterscheiden hier zwischen Standardleistungen, die im Kauf- oder Mietpreis enthalten sind, und individuell buchbaren Wahlleistungen.

Vorab klären sollte man, ob man im Falle einer dauerhaften Pflegebedürftigkeit weiter in der Einrichtung betreut würde, und als Mieter zudem sicherstellen, dass der Betreiber nicht wegen Eigenbedarfs kündigen kann. Der Vergleich unterschiedlicher Angebote empfiehlt sich, denn der Begriff „Betreutes Wohnen“ ist nicht geschützt. Daher gibt es keine Instanz, die Mindeststandards festlegt.

In München kostet eine Mietwohnung im Betreuten Wohnen – je nach Lage und gebuchten Hilfen – rund 60 Euro pro Quadratmeter zuzüglich einem einmaligen „Wohndarlehen“ von bis zu 10 000 Euro, das der Betreiber als fest verzinsten Kredit für Sanierungen und Erweiterungen verwenden kann. Die Pflegekasse übernimmt sämtliche Leistungen, die auch bei der Pflege zu Hause gezahlt würden.

➤ Sie wollen mehr erfahren?

Ausführliche Informationen zu allen Fragen

rund um Pflege und Betreuung erhalten Sie hier:

BRK-Kreisverband München

Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige

Kistlerhofstr. 88, 81379 München



0 89/8 90 85 51-0



bst.kistlerhofstr@brk-muenchen.de



Foto: Alessandra Schnellegger/Süddeutsche Zeitung Photo

Der Wiener Platz

Einst war er Ausgangspunkt für die Kutschfahrten auf der Fernstraße nach Wien – daher sein Name. Doch es gibt weit mehr Wissenswertes rund um den Wiener Platz zu erfahren. Raten Sie mit!

Malerisches Marktgeschehen

Seit 1889 beleben diverse Anbieter den Platz – heute größtenteils Feinkostgeschäfte und Spezialitätenläden, die in historisch anmutenden Holzpavillons untergebracht sind. Zusammen mit dem Viktualienmarkt, dem Elisabethmarkt und dem Pasinger Viktualienmarkt verfügt der Markt am Wiener Platz über eine Besonderheit – welche?

- a) Alle vier Märkte wurden nach Bürgerbegehren ins Leben gerufen.
- b) Sie sind die einzigen ständigen Märkte in München.
- c) Nur hier ist es den Händlern erlaubt, Getränke und frisch zubereitete Speisen auszugeben.

Nackerter Blickfang

Der Fischerbuberl-Brunnen schmückte ursprünglich den Viktualienmarkt und musste dort dem Neubau der Schranenhalle weichen. Doch nachdem die bronzene Figur 2005 auf dem Wiener Platz ein neues Zuhause gefunden hatte, gab es so viele Beschwerden, dass man das Buberl kurzerhand neu platzierte. Was störte die Leute?

- a) Der nackte Knabe warf einen derart obszönen Schatten, dass das Baureferat die Vorderansicht nach Norden drehte.
- b) Die Markthändler monierten, dass ihnen die Figur den nackten Po entgegenstreckte.
- c) Die Tauben, die sich alsbald auf dem kleinen Fischer niederließen, in unmittelbarer Nähe zur Auslage einer Bäckerei, riefen die Hygienebeauftragten auf den Plan.

Bedeutender Name

Am 16. Oktober 1919 trat im Hofbräukeller, der an der westlichen Ecke des Wiener Platzes liegt, ein Gast auf, der später zweifelhaft Berühmtheit erlangen sollte. Von wem ist die Rede?

- a) Adolf Hitler hielt hier seine erste parteipolitische Rede.
- b) Josephine Baker betrat hier als Dreizehnjährige die Bühne – als Komparsin im Ensemble des Booker Washington Theatres auf Europatournee.
- c) Wallis Simpson, damals noch mit einem argentinischen Diplomaten liiert, hatte diesen auf einer Deutschlandreise begleitet und nutzte den Abend, um in einer geschlossenen Gesellschaft der Münchner Hautevolee Spenden für wohltätige Zwecke zu sammeln.

Eindrucksvolle Nachbarin

Die südöstlich liegende Kirche Sankt Johann Baptist, deren Silhouette den Wiener Platz beherrscht, zählt mit ihrem über 90 Metern hohen Westturm zu Münchens größten Gotteshäusern. 1951 erfolgte eine Art „Rückbau“: Warum?

- a) Nach einem Brand in der Krypta fehlte das Geld für die Wiederherstellung der kostbaren Innenausstattung. Der Bereich präsentiert sich seitdem als leeres Gemäuer.
- b) Eine Glocke, welche die Nationalsozialisten nach einem Dekret des Reichspräsidenten Hindenburg angebracht hatten, wurde eingeschmolzen und erfuhr als Bestandteil eines Friedensmahnmals in Warschau eine glanzvolle Wiedergeburt.
- c) Vermutlich durch die Detonation mehrerer Sprengbomben in der Umgebung gelockert, löste sich 1949 eine Gewölberippe an der Decke des Innenraums und erschlug den Kirchenpfleger. Daraufhin klopfte man vorsichtshalber sämtliche Rippen ab und deutete sie bei einer Renovierung 1978 lediglich malerisch wieder an.

Wir sind für Sie da!

BRK-Kreisverband München
Perchtinger Str. 5, 81379 München
Tel. 0 89/23 73-0, Fax -4 00
service@brk-muenchen.de
www.brk-muenchen.de

Sie möchten spenden?

BRK-Kreisverband München
IBAN: DE82 7025 0150 0000 0888 80
BIC: BYLADEM1KMS



<https://www.brk-muenchen.de/online-spenden>

Notruf

Rettungsleitstelle München | 112
(Rettungsdienst, Notarzt, Rettungshubschrauber)
Krankentransport | 19 222

TELEFONZENTRALE

0 89/23 73-0

MITGLIEDERSERVICE

Für alle Anliegen rund um die Fördermitgliedschaft | 0 89/23 73-2 22

ERSTE-HILFE-KURSE

Erste-Hilfe-Sofortmaßnahmen am Unfallort/Kindernotfälle im Säuglings- und Kleinkindalter
Sabrina Dorner | 0 89/23 73-2 29

STIFTUNGEN, TESTAMENTSPENDEN, UNTERNEHMENSKOOPERATIONEN

Anna Ramisch | 0 89/23 73-2 10

HAUSNOTRUF/PFLEGENOTRUF

Hausnotruf-Team | 0 89/23 73-2 75

SENIOREN- UND PFLEGEHEIME

In der City:
Haus Alt-Lehel, Christophstr. 12
Aneta Gerritz | 0 89/45 21 64-1 15

In Grünwald:
Haus Römerschanz, Dr.-Max-Str. 3
Elke Pilz | 0 89/64 18 27-0

ALTEN- UND SERVICE-ZENTREN (ASZ)

ASZ Bogenhausen, Rosenkavalierplatz 9
Steffen Lohrey | 0 89/46 13 34 64-0

ASZ Freimann (im Lilienthalhaus)
Edmund-Rumpler-Str. 1
Daniela Spießl | 0 89/32 98 93-0

ASZ Harlaching, Rotbuchenstr. 32
Jasmin Koch | 0 89/6 99 06-60

ASZ Lehel, Christophstr. 12
Pablo Schmidt | 0 89/45 21 64-1 01

ASZ Maxvorstadt, Gabelsberger Str. 55a
Birgit Schmidt-Deckert | 0 89/4 11 18 44-0

ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10
Martin Feichtenbeiner | 0 89/4 14 24 39 60

ASZ Thalkirchen, Emil-Geis-Str. 35
Elisabeth Robles-Salgado | 0 89/7 41 27 79-0

WEITERE ANGEBOTE FÜR SENIOREN

Altenclubs
Evelyn Lichtinger | 0 89/23 73-2 61

Nachbarschaftshilfe Grünwald e.V.
Tobrukstr. 2
Tobias Sicheneder | 0 89/6 49 64 99 15

Offene Altenhilfe Harthof
Rose-Pichler-Weg 38
Monika Weigl | 0 89/3 16 49 24

ESSEN AUF RÄDERN

Sonja Karber | 0 89/23 73-1 40

THERAPEUTISCHE EINRICHTUNGEN

Tagesklinik Süd für Psychiatrie und Psychotherapie
Perchtinger Str. 5
Dr. Stephan Mirisch | 0 89/23 73-5 80

BERATUNG UND BETREUUNG

Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige
Kistlerhofstr. 88
Sinja Kasang | 0 89/890 85 51-0

Kleiderkammer Allach
Elly-Staegmeyr-Str. 11
Hannes Hoelbe | 0 89/13 03 98 81
Kleiderannahme: Mo 16–19 Uhr
(keine Annahme von Möbeln)
Kleiderausgabe: Mi 10–14 Uhr

Kleiderkammer Solln
Drygalskiallee 118 | 0 89/75 96 83 25
Kleiderannahme: Sa 12–13.30 Uhr
Kleiderausgabe: Sa 10.30–13.30 Uhr
und am 1. Mittwoch im Monat 16–19 Uhr

Schuldnerberatung
Christian Floß | 0 89/23 73-2 64

Aidsberatung, -prävention, Betreutes Wohnen
Kristina Feilmeier | 0 89/23 73-3 63

Krebsberatung
Monika Neher, Angelika Specht,
Sabine Wilck | 0 89/23 73-2 76/8

Krankenhaus-Besuchsdienst
Judith Lutz | 0 89/23 73-4 72

Migrationsdienst im internationalen Beratungszentrum der LHM
Goethestr. 53 | 0 89/53 73 42
Migrationsberatung für Erwachsene:
Christine Müller, Habib Hamdard
Informationsstelle, Integrationskurse:
Peter Eiblmeier
Flüchtlingsberatung, nachholende
Integration: Helmut Lehner

Koordinationsstelle „Kinderbetreuung für Integrationskursteilnehmer/-innen“
Thalkirchner Str. 106
Anke Friedrich | 0 89/8 90 83 60-13

Migrationsdienst im Zenetti-Treff
0 89/8 90 83 60-12
Migrationsberatung für Erwachsene:
Thalkirchner Str. 106
Ivana Martinovic
Jugendmigrationsdienst: Shanna Stumpf
Suchdienst: Ivana Martinovic, Anke Friedrich

Refugio
Beratungs- und Behandlungszentrum für Flüchtlinge und Folteropfer
Rosenheimer Str. 38 | 0 89/9 82 95 70

Foto: BRK-KV München



Andrea Frauscher ist Ansprechpartnerin für Förderer und Medien.

Kommunikation und Marketing

Sie haben als Medienvertreter Fragen zu aktuellen Entwicklungen?

Dann wenden Sie sich an Andrea Frauscher:
Tel. 0 89/23 73-1 35
andrea.frauscher@brk-muenchen.de

KINDERBETREUUNG

Haus für Kinder Schwabing

Isoldenstr. 21
Agata Michalczyk | 0 89/3 09 04 55 60

Kinderkrippe Schwabing

Mildred-Scheel-Bogen 3
Julia Hiebl | 0 89/3 09 04 55 10

Kindergarten und -krippe Sendling

Kürnbergstr. 17a
Edina Mehonjic-Martinovic | 0 89/45 20 68 60

Kinderkrippe Forstenried

Limmatstr. 4A
Tanja Leikert | 0 89/30 90 52 75 20

Kindergarten und -krippe Berg am Laim

Hachinger-Bach-Str. 11
Sandra Besagic | 0 89/45 03 68 90

Kindergarten, -krippe und -hort Riem

Stockholmstr. 5
Julia Eschenbach | 0 89/1 59 86 79-0

Kindergarten, -krippe und -hort

Nymphenburg
In den Kirschen 87
Oliver Mader | 0 89/3 09 05 19 60

Kindergarten und -krippe Harthof

Ingolstädter Str. 229
Daniela Delevic | 0 89/31 82 71 31

Kindergarten und -krippe Obersendling

St.-Wendel-Str. 23
Sabine Müller-Getz | 0 89/7 41 27 78-20

Kindergarten Isarvorstadt

Schillerstr. 31
Daniela Turau | 0 89/4 40 05 76 98

Kindergarten Unterschleißheim

An der Burg 2
Patricia Baumgart | 0 89/32 15 87 96

JUGENDHILFE

Offener Kinder- und Jugendtreff

Thalkirchner Str. 106
Karl-Heinz Bötzel | 0 89/8 90 83 60-22
Schulbezogene Sozialarbeit:
Veronika Muscolino | 0 89/8 90 83 60-11

Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme für sozial benachteiligte junge Menschen

Quagliostr. 9
Andrea Keppeler | 0 89/3 09 04 06-10

Ausbildungsbegleitende Hilfen (abH) für Mädchen

Quagliostr. 9
Michaela Bauer | 0 89/3 09 04 06-30

Der Mitgliederservice

Drei Mitarbeiterinnen kümmern sich um sämtliche Themen bezüglich Fördermitgliedschaft und Spenden:

- Rundum-Service für Förderer und Spender
- Ausstellung von Mitgliedsausweisen
- Zuwendungsbestätigungen für Beiträge und Spenden
- Steuerliche Absetzbarkeit der Zuwendungen
- Informationen zur Inlands- und Auslandsrückholung
- Versand hilfreicher Broschüren
- Anmeldung zu den kostenlosen Vorsorgeveranstaltungen
- Allgemeine Fragen zum Roten Kreuz, z. B. zu den Seniorenheimen, zum Hausnotruf oder zu Essen auf Rädern



Foto: Sascha Kletzsch

Ihre Ansprechpartnerinnen beim Mitgliederservice: Brigitte Ziegelowski (r.) mit Andrea Tögel (l.) und Marijana Hadrovic.

Tel. 0 89/23 73-2 22
mitgliederservice@brk-muenchen.de

Servicestelle Ehrenamt

Sie interessieren sich für ein freiwilliges Engagement? Die Servicestelle Ehrenamt hilft Ihnen gern weiter:



Foto: Sascha Kletzsch

Volker Ruland (M.) mit (v. l.) Susanne Pütz, Bianca Heller, Sylvie Schmitt-Spacek, Jasmin Ginther, Markus Förch und Krisztina Bradeanu. Sie beraten rund um ehrenamtliche Tätigkeiten und vermitteln Interessenten in die unterschiedlichen Aufgabengebiete.

Tel. 0 89/23 73-2 85
(Mo–Do 9–12 Uhr)

servicestelle-ehrenamt@brk-muenchen.de

Fax: 0 89/23 73 44-2 85
Persönlich:
Nach Vereinbarung

Postalisch:
BRK Kreisverband München
Servicestelle Ehrenamt
Perchtinger Str. 5
81379 München

EHRENAMTLICH AKTIV IM ROTEN KREUZ

Informieren Sie sich über unsere vielfältigen Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement in allen unseren Einrichtungen, zum Beispiel:

- Altenbetreuung
- Berufliche Bildung
- Jugendarbeit
- Migrationsdienst
- Sanitäts- und Betreuungsdienst
- Wasserwacht
- Bergwacht
- Jugendrotkreuz
- Katastrophenschutz
- Fachdienst Technik und Sicherheit
- Fachdienst für Information und Kommunikation
- BRK-Sani-Skater
- Fachdienst Psychosoziale Notfallversorgung
- Frauensozialdienst
- Arbeitskreis für Menschen in Not

- Rettungshundestaffel
- BRK-Motorradgruppe
Servicestelle Ehrenamt | 0 89/23 73-2 85

- Hausnotruf
Hausnotruf-Team | 0 89/23 73-2 75

- Freiwilliges Soziales Jahr
- Bundesfreiwilligendienst
Martin Schilcher | 0 89/23 73-2 89

- Musikzug
Robert Binder | 01 60/3 87 57 93

ROTKREUZ-BETRIEBE

Altkleider
Carsten Matzke | 0 89/23 73-2 17

Flohmarkt
Martina Schreyer | 0 89/23 73-2 51

Eine Buchstabenreise

Ordne die Buchstaben jeder Reihe so, dass sie ein Land ergeben. Die in den weißen Kreisen vorgegebenen Buchstaben jedes Landes ergeben – von oben nach unten gelesen – unsere Lösung.



MACH MIT
BEIM PREISRÄTSEL

Sende uns dein Lösungswort, und mit etwas Glück gewinnst du **eine von 5 Kinder Eintrittskarten für den Tierpark Hellabrunn mit einem Spielblock „Fledermäuse“**. Erst kannst du die Fledermäuse im Tierpark besuchen – und dich danach mit den Spielen, Rätseln, Bastelanregungen und viel Wissenswertem über diese interessanten Tiere im Spielblock beschäftigen.



DAS LÖSUNGSWORT LAUTET:

Unser Briefkasten:
BRK-Kreisverband München,
Mitgliederservice, Perchtinger Str. 5,
81379 München, Fax: 0 89/23 73-4 42 22,
mib-raetsel@brk-muenchen.de.

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unsere Preise. Einsendeschluss ist der 31. März 2020. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Foto: Tierpark Hellabrunn + Verlag Ulbrich & Papenberg

Gewinner aus Heft 4/19

Über unsere Bücher „Münchner Geheimnisse“ freuten sich: S. Behling, U. Berkholz, G. Bodo, M. Richter, C. Seeliger, I. Zierer. Lösung: HILFSORGANISATION

Die Gewinner der UNO-Spiele: A. Bücherl, G. Dusch, G. Gredner, N. Morgenstern, I. Trost, J. Unger. Lösung: BLAUER PUNKT, SCHUHSCHNALLE LINKS, STREIFEN HUND, TOPFHENKEL, STREIFEN SCHAL, MÜTZENSCHIRM, SCHNEEHÜGEL, TANNENZWEIG, SCHNÜRSENKEL RECHTS, JACKENTASCHE

Impressum

Menschen im Blickpunkt ist das Mitgliedermagazin des Bayerischen Roten Kreuzes, Kreisverband München, und erscheint vierteljährlich jeweils Anfang März, Juni, September, Dezember. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Inhaber und Verleger Bayerisches Rotes Kreuz (Körperschaft des öffentlichen Rechts), Kreisverband München, Perchtinger Str. 5, 81379 München Herausgeber Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband München Supervision Günter Hintermaier,

Andrea Frascher Redaktion Jutta Dyhr Gerd Grieshaber GbR, Jutta Dyhr (verantwortl.), Jutta Steinhart, Am Thomahof 9, 85375 Neufahrn, Tel. 081 65/9 24 57 19, jd@dyhrgrieshaber.de Projektleitung, Produktionssteuerung, Anzeigenleitung Steffi Schiffner, Otto-Hahn-Str. 13b, 85521 Riemerling, Tel. 0 89/95 48 62 83, kontakt@steffi-schiffner.de Art-Direktion Gerd Grieshaber Lithografie Kolb Digital GmbH, München Druck Heckel GmbH, Raudtner Str. 11, 90475 Nürnberg.



Sonder-Aktion

175 Jahre Deutschlandlied:

Ein gigantisches Denkmal für unsere Nationalhymne!

- 70 mm Durchmesser – gigantische Detailansicht
- Mit aufwendiger Farbveredelung
- In höchster Münz-Prägequalität „Polierte Platte“

Vorzugspreis nur:
10,- €!
(statt später 89,95 €)
PORTOFREI



Gigantisch

Mehr als 9x so groß und 14x so schwer wie eine 1 Euro-Münze



Mit reinstem
Feingold
(999/1.000)
veredelt!

Garantiert keine weiteren Verpflichtungen!

GRATIS FÜR SIE

Attraktive Armbanduhr „Adler“ mit versilbertem Zifferblatt im Wert von 39,95 €



Große Nachfrage erwartet. Jetzt bestellen!

JA! Ich bestelle die exclusive Gigantenprägung „Deutsche Nationalhymne“ (Art.Nr. 239-830-9) zum einmaligen Vorzugspreis von nur 10,- € (statt regulär 89,95 €) – PORTOFREI. Ich erhalte die Gigantenprägung mit 21-tägigem Rückgaberecht.

Ich gehe GARANTIERT keine weiteren Verpflichtungen ein und darf die Armbanduhr in jedem Fall behalten!

Um Ihnen Informationen und Angebote von uns und anderen Unternehmen zuzusenden, verarbeiten wir auf Grundlage von Art. 6 Abs.1 f DSGVO, auch mit Hilfe von Dienstleistern Ihre Daten. Weitere Informationen können Sie unserer Datenschutzerklärung entnehmen, die Sie jederzeit auf www.muenzkontor.de abrufen oder bei uns anfordern können. Sie können der Verwendung Ihrer Daten zu Werbezwecken jederzeit widersprechen. Kurze Nachricht an Bayerisches Münzkontor, Kundenservice, 63735 Aschaffenburg genügt.



Schneller und bequemer geht's per Telefon:

0180 / 511 70 70*

oder online unter www.muenzkontor.de

(*14 Cent/Min. a.d. Festnetz; max. 42 Cent/Min. a.d. Mobilfunk)

Meine Anschrift:

Frau

Herr

★ 93M - 01

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

Postleitzahl

Wohnort

Es gelten die AGB des Bayerischen Münzkontors®. Diese können Sie unter www.muenzkontor.de nachlesen oder schriftlich bei uns anfordern. Ihr Vertragspartner: HMK V AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen

Datum

Unterschrift

Coupon ausfüllen und sofort abschicken an: Bayerisches Münzkontor • Abt. Reservierung • 63735 Aschaffenburg



Anzeige



Markentreppenlifte zum günstigen Preis

- ab 0 € bei Pflegegrad 1
- passt praktisch überall

- ✓ für gewendelte und gerade Treppen
- ✓ neu oder gebraucht
- ✓ bis 5 Jahre Garantie
- ✓ auch Miete und Finanzierung
- ✓ alles aus einer Hand

- ✓ schnelle Lieferung
- ✓ fachgerechter Einbau
- ✓ 24 Stunden-Service
- ✓ freundliche Beratung
- ✓ kostenloses, unverbindliches Angebot

BEWÄHRT
ZUVERLÄSSIG
SICHER

Kostenfrei anrufen: 08 00 / 58 88 654

Bavaria Treppenlift

(ik) – Kompetenz, langjährige Erfahrung, freundlicher Service und Flexibilität sind die Stärken von Bavaria Treppenlift.

Bavaria Treppenlift berät in allen Fragen rund um den Treppenlift – von Einbaumöglichkeiten (auch in Mietwohnungen) bis hin zu Finanzierungsfragen und Zuschüssen durch die Pflegeversicherung/Krankenkassen oder andere Kostenträger. Treppenlifte können nach Prüfung durch die Regierung Oberbayern oder der Stadt München bezuschusst werden. Gerne unterstützt Sie Bavaria Treppenlift bei der Antragstellung. Durch diesen kostenlosen und kompetenten Service

ist die Anschaffung eines Treppenlifts für jedermann möglich. Die Montage dauert nur vier Stunden und verursacht keinerlei Schmutz. Auch nach dem Einbau verbleibt Bavaria Treppenlift Ihr kompetenter Ansprechpartner.

Bavaria Treppenlift versteht sich als Dienstleister in Sachen Mobilität und Barrierefreiheit. Bavaria Treppenlift bedeutet: Treppenlift vom Spezialisten! Das umfangreiche Sortiment an Modellen für den Innen- oder Außenbereich in vielen ansprechenden Farben mit zahlreichen Optionen garantiert optimale Anpassung des Treppenlifts an Ihre Bedürfnisse und Ihr Wohnambiente. Alle Anlagen sind ISO und CE zertifiziert. Sie erfüllen die strengen europäischen und deutschen Sicherheitsnormen und werden fachgerecht und sauber eingebaut.

Sicherheitseigenschaften wie automatischer Sensor-Stopp, Dreh- und Klappsitz, selbstladernder Akkumotor, Beckengurt, Sicherheitsendschalter, zeitverzögerter Sanft-Start und -Stopp, durchgehende Bediensteuerung sowie mobile Fernsteuerung sind bei allen Treppenliften Standard.



Das umfangreiche Sortiment an Modellen für den Innen- oder Außenbereich in vielen ansprechenden Farben mit zahlreichen Optionen garantiert Ihnen optimale Anpassung Ihres Treppenlifts an Ihr Wohnambiente