

## Beratungsstellen für ältere Menschen und Angehörige

Das Stadtgebiet ist unter den Beratungsstellen aufgeteilt. Sie können bei einer Stelle Ihrer Wahl anfragen.



### AWO München-Stadt

Gravelottestraße 16  
81667 München  
Tel. 089/66 61 633-0  
[beratungsstelle@awo-muenchen.de](mailto:beratungsstelle@awo-muenchen.de)  
[www.awo-muenchen.de](http://www.awo-muenchen.de)

E-Mail  
Homepage



### Bayerisches Rotes Kreuz

Beratungsstelle für ältere  
Menschen und Angehörige  
Perchtinger Str. 5  
81379 München  
Tel. 089/2373 – 354 oder  
Tel. 089/2373 – 363  
Fax 089/2373 – 44 – 354  
Markus Brucker  
[bst@brk-muenchen.de](mailto:bst@brk-muenchen.de)  
[www.brk-muenchen.de](http://www.brk-muenchen.de)

Ansprechpartner  
E-Mail  
Homepage



### Caritasverband

Caritas München Nord  
Hildegard-von-Bingen-Anger 1–3  
80937 München  
Tel. 089/31 60 63 10  
Shila Kundu  
[fachundberatungsstelle@caritasmuenchen.org](mailto:fachundberatungsstelle@caritasmuenchen.org)  
[caritasmuenchen.org](http://caritasmuenchen.org)

Ansprechpartnerin  
E-Mail

### Hilfe im Alter gGmbH der Inneren Mission München

Landshuter Allee 38 b  
80637 München  
Tel. 089/12 69 91-440  
Ansprechpartnerin Anna Geiger  
E-Mail [altenberatung@diakonie-muc-obb.de](mailto:altenberatung@diakonie-muc-obb.de)  
Homepage [www.hilfe-im-alter.de](http://www.hilfe-im-alter.de)



### Israelitische Kultusgemeinde München

St.-Jakobs-Platz 18  
80331 München  
Tel. 089/20 24 00 285  
Ansprechpartner Yaniv Kutschinski  
E-Mail [y.kutschinski@ikg-m.de](mailto:y.kutschinski@ikg-m.de)  
Homepage [www.ikg-m.de](http://www.ikg-m.de)



### Paritätischer Wohlfahrtsverband

Hiltenspergerstraße 62  
80796 München  
Tel. 089/24 20 778-208  
Ansprechpartnerin Petra Winter  
E-Mail [beratungsstelle@paritaet-bayern.de](mailto:beratungsstelle@paritaet-bayern.de)  
Homepage [www.muenchen.paritaet-bayern.de](http://www.muenchen.paritaet-bayern.de)



Dieses Projekt  
wird gefördert von:



Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat

## So funktioniert es:

1. Bevor Sie sich anmelden nehmen Sie Kontakt zu einer der sechs Beratungsstellen Ihrer Wahl auf.
2. Danach melden Sie sich zum Einführungskurs mit dem angehängten Formular an oder Sie rufen unter Tel. 089/54 58 05-0 an. **Bitte nennen Sie bei der Anmeldung Ihre Beratungsstelle.**
3. Ihre Daten werden entsprechend der gesetzlichen Datenschutzbestimmungen nur für innerbetriebliche Zwecke verwendet. Es gelten die Teilnahmebedingungen, die in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen und der Datenschutzerklärung des Münchner Bildungswerks ([www.muenchner-bildungswerk.de](http://www.muenchner-bildungswerk.de)) verankert sind.
4. Sollte die Veranstaltung nicht stattfinden bzw. bereits voll belegt sein, werden Sie benachrichtigt.
5. Im Einführungskurs erfahren Sie alles, was Sie zum Start als Postpatin oder Postpate wissen müssen.
6. Nach dem Kurs haben Sie ein persönliches Gespräch in der Beratungsstelle und schließen eine Vereinbarung.
7. Die Einsätze werden Ihnen von der Beratungsstelle vermittelt. Bei Ihrem ersten Einsatz als Postpat:in werden Sie begleitet

## Ihre Ansprechpartnerin

Verena Schönleber M.A.,  
Pädagogische Mitarbeiterin  
Telefon: 089/54 58 05-43  
E-Mail: [vschoenleber@muenchner-bildungswerk.de](mailto:vschoenleber@muenchner-bildungswerk.de)

## Münchner Bildungswerk e.V.

Dachauer Straße 5  
80335 München  
Telefon 089/54 58 05-0  
Telefax 089/54 58 05-25  
[mbw@muenchner-bildungswerk.de](mailto:mbw@muenchner-bildungswerk.de)  
[www.muenchner-bildungswerk.de](http://www.muenchner-bildungswerk.de)



## Postpatenprojekt Frühjahr 2026

Ältere Menschen beim  
Schriftverkehr unterstützen



Infoabend Di 03.02.2026  
Einführungskurs ab Di 10.03.2026

Bildung  
fördert Engagement

Das **Postpatenprojekt** unterstützt ältere Menschen dabei, ihre Post zu ordnen und zu bearbeiten. Die ehrenamtlich tätigen Postpat:innen werden von einer der **sechs beteiligten Beratungsstellen** für ältere Menschen und ihre Angehörige vermittelt und begleitet.

Der Einführungskurs bereitet Sie auf Ihre Tätigkeit vor.



**Einsatz durch die Beratungsstellen für ältere Menschen und Angehörige**

Nach dem Einführungskurs haben Sie ein persönliches Gespräch in der Beratungsstelle. Darauf schließen Sie eine Vereinbarung, damit Sie rechtlich abgesichert sind.

Die Beratungsstelle vermittelt Sie an einen älteren Menschen, begleitet den Erstbesuch und unterstützt Sie während Ihres Engagements.

Regelmäßige Austauschtreffen und Fortbildungen runden das Angebot ab.

- Ihre Interessen**
- Sie möchten ältere Menschen in ihrer Selbständigkeit unterstützen.
  - Sie ordnen gern.
  - Behördliche Angelegenheiten gehen Ihnen leicht von der Hand.
  - Sie suchen ein sinnstiftendes freiwilliges Engagement, das zeitlich begrenzt ist.

- Ihre Aufgaben**
- Sie unterstützen ältere Menschen in deren Zuhause beim Öffnen, Sortieren, Ablegen und Beantworten der Post.
  - Sie besprechen und bearbeiten gemeinsam offizielle Schreiben und assistieren gegebenenfalls beim Ausfüllen von Formularen.
  - Sie helfen bei der Zusammenstellung von Unterlagen für Anträge im häuslichen Umfeld des älteren Menschen.
  - Sie stehen im regelmäßigen Kontakt mit dem Team der Beratungsstelle und sind im Austausch mit anderen Postpatinnen und Postpaten.

- Unser Angebot**
- Ein sinnvolles bürgerschaftliches Engagement mit zeitlicher Flexibilität
  - Fachliche Begleitung
  - Einführungskurs und Fortbildung
  - Regelmäßigen Austausch und Reflexion mit anderen Engagierten
  - Versicherungsschutz
  - Erstattung von Auslagen

**Infoveranstaltung**

Termin/Zeit Di 03.02.2026, 17.30 – 19.00 Uhr

**Anmeldung** bis Fr 30.01.2026

Ort Münchner Bildungswerk, 2. Stock, Dachauer Str. 5, 80335 München

Kursgebühr gebührenfrei

**Kurs-Nr.** **165741 (Link zur Anmeldung)**

**Einführungskurs**

Der Kurs vermittelt die Situation älterer Menschen mit Posthilfebedarf, die rechtlichen Grundlagen und Unterstützungsstrukturen in München sowie Grundlagen der Kommunikation und Fallarbeit.

Referent:innen Fachkräfte der Beratungsstellen; Maria Faber, Lehrerin für Pflegeberufe; Sybille Lohrer M.A., Sozialmanagerin

Kursleitung Verena Schönleber M.A., Pädagogische Mitarbeiterin

5 Termine Di 10.03./17.03./24.03./14.04./21.04.2026

Zeit 17.30 – 20.00 Uhr

**Anmeldung** bis Di 03.03.2026

Ort Münchner Bildungswerk, 2. Stock, Dachauer Str. 5, 80335 München

Kursgebühr gebührenfrei

**Kurs-Nr.** **165740 (Link zur Anmeldung)**

**Hinweis** Ihre Anmeldung muss von einer der sechs Beratungsstellen bestätigt werden.

Voraussetzung für ein Engagement als Postpat:in ist die Teilnahme an allen Modulen des Einführungskurses.

**Was gefällt den Engagierten an ihrer Tätigkeit und dem Einführungskurs?**

- „Mir geht es im Leben gut und ich möchte etwas davon weitergeben. Ich merke, dass die Zeit, die ich schenke, den älteren Menschen guttut. Ich bin Postpatin, weil ich hier genau meine Stärken/mein Wissen einbringen kann.“
- „Ich fand den Kurs extrem hilfreich, um uns auf die Rolle als Postpaten und Postpatinnen vorzubereiten. (...) Vielen Dank für den tollen Kurs!“
- „Warum ich beim Postpatenprojekt mitarbeite? Ältere Menschen sind oft alleine und auf sich gestellt. (...) Für Essen, Trinken und die gesundheitliche Versorgung gibt es Lösungen, aber nicht für die alltäglichen Postangelegenheiten. Hier kann man mit überschaubarem Aufwand Großes bewirken.“

