



Landeshauptstadt  
München  
**Direktorium**

# Bürgerforum Altenpflege

Mittwoch, 29.11.2023  
18.00 - 20.00 Uhr

## Älter werden – mobil und selbständig bleiben

Daheim und unterwegs

Moderation: Birgit Ludwig  
Leiterin der Beschwerdestelle für  
Probleme in der Altenpflege

Eine Veranstaltung  
der städtischen Beschwerdestelle für  
Probleme in der Altenpflege  
Burgstr. 4, 80331 München  
Tel. 2 33 - 9 69 66

Eine Anmeldung ist erforderlich



### Veranstaltungsort:

München, Altes Rathaus  
Festsaal, 1. Stock  
Marienplatz 15  
Eingang beim Durchgang  
zur Straße „Tal“





# Programm

## Wir informieren zum Thema und diskutieren mit dem Publikum

Ein regelmäßiges körperliches Training ist die beste Medizin, um die Lebensqualität und Mobilität im Alter zu erhalten. Welche konkreten wissenschaftlichen Erkenntnisse gibt es zu den Auswirkungen von körperlicher Betätigung im Alter? Was kann jede\*r selbst tun, um möglichst lange fit und mobil zu bleiben? Welche ersten Hinweise gibt die bestform Studie, deren Interesse älteren Menschen gilt, die in Senioreneinrichtungen leben.

**Nina Schaller, Studienleiterin der bestform-Studie, Präventive und Rehabilitative Sportkardiologie, Klinikum rechts der Isar, TU München**

Selbständig, mobil und sicher in der eigenen Wohnung zu leben ist das Ziel vieler älterer Menschen. Dabei ist es sinnvoll, heute schon an morgen zu denken und sich mit den Möglichkeiten der Wohnungsanpassung auseinander zu setzen.

Welche praktischen Möglichkeiten gibt es, eine Wohnung barrierearm zu gestalten? Wie können Maßnahmen finanziert und realisiert werden? Wo kann ich mich beraten lassen und finde Lösungsmöglichkeiten, die ich auch ausprobieren kann? Und wie kann häusliche Ergotherapie zusätzlich unterstützen?

**Angelika Russ und Michael Schrauth Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen, Verein Stadtteilarbeit**

Mobilität ist eine wichtige Voraussetzung für Teilhabe und ein selbstbestimmtes Leben. Ältere Menschen und Menschen mit Behinderungen müssen jedoch Barrieren überwinden, wenn sie in der Stadt unterwegs sind. Mit dem Ziel, entsprechende Hindernisse abzubauen, wurde in München bereits viel unternommen. Welche Möglichkeiten und Hilfsangebote gibt es bereits und was soll in Zukunft noch erreicht werden?

**Oswald Utz, ehrenamtlicher Behindertenbeauftragter der Landeshauptstadt München**

Reiselust kennt kein Alter. Nicht überall ist jedoch an die Bedürfnisse von älteren und pflegebedürftigen Menschen sowie Menschen mit Behinderungen gedacht. Wie können Menschen mit Unterstützungsbedarf passende Urlaubsangebote finden? Wo gibt es hilfreiche Informationen? Worauf können sie achten, damit der Urlaub entspannt und sicher verlaufen kann?"

**Monica Tetzner, Federführend für das Thema Barrierefreier Tourismus bei der Bayern Tourismus Marketing GmbH**

### Hinweis

Bitte melden Sie sich bis zum **28.11.2023** zur Veranstaltung an: **Telefon: 089 233-96966, E-Mail: [staedtische\\_beschwerdestelle.altenpflege@muenchen.de](mailto:staedtische_beschwerdestelle.altenpflege@muenchen.de)**

Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Das Alte Rathaus wird um **17.00 Uhr** geöffnet, so dass genügend Zeit bleibt, um die Informationsstände im Foyer zu besuchen.

Wir bitten Rollstuhlfahrer\*innen sowie Menschen, die einen besonderen Unterstützungsbedarf haben, sich im Vorfeld in der Beschwerdestelle zu melden. Der Veranstaltungsort ist mit einer Induktionsanlage für schwerhörige Menschen ausgestattet, die Redebeiträge werden von Gebärdendolmetscherinnen übersetzt. Gefährdete Personen bitten wir um das Tragen einer Mund-Nasen-Maske.

Bitte den Text zum  
Hinweis beachten

