



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Gut zu wissen im Alter

Adressen und Kontakte zur Broschüre



Wir sind München
für ein soziales Miteinander



**Altern mit
Perspektive**



Wo finden Sie wen?

Die Adressen und Kontaktdaten der meisten der genannten Anbieter und Organisationen finden Sie hier im Adressteil. Weitere Hinweise, detaillierte und aktuelle Informationen finden Sie auf den in der Hauptbroschüre genannten Internetseiten.

Die von uns erwähnten Kontakte finden Sie sortiert nach Themen auf folgenden Seiten:

Begegnung und Geselligkeit.....	Seite 04	
Bildung.....	Seite 14	
Digital und analog	Seite 16	
Bewegung und Mobilität	Seite 17	
Kultur, Kunst und Freizeit	Seite 18	
Ehrenamt, Bürgerschaftliches Engagement.....	Seite 20	
Beratungsangebote	Seite 22	
Wohnen im Alter.....	Seite 30	
Finanzielle Hilfen.....	Seite 32	
Zusätzliche Hilfen	Seite 33	
Für alle Fälle	Seite 34	
Weitere Informationen.....	Seite 35	

Hinweis: Alle angegebenen Telefonnummern haben die Vorwahl
089 für München.



Begegnung und Geselligkeit

Alten- und Service-Zentren

(sortiert nach Stadtbezirken)

1: Altstadt – Lehel

ASZ Altstadt

Sebastiansplatz 12, 80331 München

☎ 264046

✉ info@asz-altstadt.de

ASZ Lehel

Christophstraße 12, 80538 München

☎ 4521641-01

✉ asz-lehel@brk-muenchen.de

2: Ludwigvorstadt – Isarvorstadt

ASZ Isarvorstadt

Hans-Sachs-Straße 14, 80469 München

☎ 23239884-0

✉ asz-isarvorstadt@caritasmuenchen.org

3: Maxvorstadt

ASZ Maxvorstadt

Gabelsbergerstraße 55 a, 80333 München

☎ 4111844-0

✉ asz-maxvorstadt@brk-muenchen.de

4: Schwabing – West

ASZ Schwabing-West

Hiltenspergerstraße 76, 80796 München

☎ 3000766-0

✉ asz-schwabing-west@caritasmuenchen.org

5: Au – Haidhausen

ASZ Au

Balanstraße 28, 81669 München

☎ 45740-29

✉ asz-au@caritasmuenchen.org

ASZ Haidhausen

Wolfgangstraße 18 „Hexenhäusl“, 81667 München

☎ 461384-0

✉ asz-haidhausen@diakonie-muc-obb.de

6: Sendling

ASZ Sendling

Daiserstraße 37, 81371 München

☎ 779254

✉ asz-sendling@awo-muenchen.de

7: Sendling – Westpark

ASZ Westpark

Garmischer Straße 209, 81377 München

☎ 517772-400

✉ asz-westpark@caritasmuenchen.org

8: Schwanthalerhöhe

ASZ Westend

Tulbeckstraße 31, 80339 München

☎ 5403082-0

✉ asz-westend@caritasmuenchen.org

9: Neuhausen – Nymphenburg

ASZ Neuhausen

Nymphenburger Straße 171, 80634 München

☎ 1399828-3

✉ asz-neuhausen@caritasmuenchen.org

10: Moosach

ASZ Moosach

Gubestraße 5, 80992 München

☎ 140024-23

✉ asz-moosach@awo-muenchen.de

11: Milbertshofen – Am Hart

ASZ Milbertshofen

Schleißheimer Straße 378, 80809 München

☎ 35627733-0

✉ asz-milbertshofen@awo-muenchen.de

12: Schwabing – Freimann

ASZ Freimann

Edmund-Rumpler-Straße 1, 80939 München

☎ 329893-0

✉ asz-freimann@brk-muenchen.de

Ab dem zweiten Quartal 2025 ist ein weiteres ASZ geplant:

Ruth-Drexel-Str. 34, 81927 München

ASZ Schwabing-Ost

Siegesstraße 31, 80802 München

☎ 68979230

✉ kontakt@schwabing-ost.de

13: Bogenhausen

ASZ Bogenhausen

Rosenkavalierplatz 9, 81925 München

☎ 46133464-0

✉ asz-bogenhausen@brk-muenchen.de

14: Berg am Laim

ASZ Berg-am-Laim

Berg-am-Laim-Straße 141, 81673 München

☎ 434313

✉ info@asz-bergamlaim.de

15: Trudering – Riem

ASZ Riem

Platz der Menschenrechte 10, 81829 München

☎ 41424396-0

✉ asz-riem@brk-muenchen.de

16: Ramersdorf – Perlach

ASZ Perlach

Theodor-Heuss-Platz 5, 81737 München

☎ 678202-60

✉ asz-perlach@caritasmuenchen.org

ASZ Ramersdorf

Rupertigaustraße 61 a, 81671 München

☎ 67346879-0

✉ asz-ramersdorf.soz@muenchen.de

17: Obergiesing

ASZ Obergiesing

Werinherstraße 71, 81541 München

☎ 6906162

✉ asz-obergiesing@awo-muenchen.de

18: Untergiesing – Harlaching

ASZ Harlaching

Rotbuchenstraße 32, 81547 München

☎ 6990660

✉ asz-harlaching@brk-muenchen.de

ASZ Untergiesing

Kolumbusstraße 33, 81543 München

☎ 2441391-0

✉ info@asz-untergiesing.de

19: Thalkirchen – Obersendling – Forstenried – Fürstenried – Solln

ASZ Fürstenried

Züricher Straße 80, 81476 München

☎ 7595511

✉ info@asz-fuerstenried.de

ASZ Solln-Forstenried

Herterichstraße 58, 81479 München

☎ 7507547-0

✉ asz-solln@caritasmuenchen.org

ASZ Thalkirchen

Emil-Geis-Straße 35, 81379 München

☎ 7412779-0

✉ asz-thalkirchen@brk-muenchen.de

20: Hadern

ASZ Kleinhadern-Blumenau

Alpenveilchenstraße 42, 80689 München

☎ 5803476

✉ asz-kleinhadern@caritasmuenchen.org

21: Pasing – Obermenzing

ASZ Obermenzing

Packenreiterstraße 48, 81247 München

☎ 8916817-0

✉ asz-obermenzing@caritasmuenchen.org

ASZ Pasing

Bodenseestraße 4a, 81241 München

☎ 829977-0

✉ aszpasing@caritasmuenchen.de

22: Aubing – Lochhausen – Langwied

ASZ Aubing

Am Aubinger Wasserturm, 81249 München

☎ 8646681-0

✉ asz-aubing@caritasmuenchen.org

23: Allach – Untermenzing

ASZ Allach-Untermenzing

Manzostraße 105, 80997 München

☎ 1711969-0

✉ asz1allach@paritaet-bayern.de

ASZ-Außenstelle Allach

Oertlplatz 15, 80999 München

☎ 413519-69

✉ asz1allach@paritaet-bayern.de

24: Feldmoching-Hasenbergl

ASZ Hasenbergl

Stanigplatz 8a, 80933 München

☎ 452235786

✉ asz-hasenbergl@diakonie-hasenbergl.de

25: Laim

ASZ Laim

Kiem-Pauli-Weg 22, 80686 München

☎ 575014

✉ asz-laim@awo-muenchen.de

Seniorentreffs und Begegnungsstätten

AWO Seniorentreff Arcisstraße

Arcisstraße 45, 80799 München

☎ 32805821

✉ st-arcisstrasse@awo-muenchen.de

AWO Seniorentreff Hasenbergl

Stösserstraße 14 bis 16, 80933 München

☎ 31400020

✉ st-hasenbergl@awo-muenchen.de

AWO Seniorentreff Karl-Rudolf-Schulte-Haus

Leopoldstraße 261, 80807 München

☎ 35656077

✉ seniorentreff-schulte-haus@awo-muenchen.de

AWO Seniorentreff Neuperlach

Plievierpark 13, 81737 München

☎ 6377834 oder 0157 50167238

✉ st-neuperlach@awo-muenchen.de

AWO-Begegnungszentrum am Reinmarplatz

Reinmarplatz 20, 80637 München

☎ 14903061

✉ begegnung-reinmarplatz@awo-muenchen.de

Familienzentrum Trudering

Dompfaffweg 10, 81827 München

☎ 4524 207-0

✉ kontakt@familienzentrum.com

Promenadentreff

Ottilienstraße 28 A, 81827 München

☎ 43707661

✉ Promenadentreff@caritasmuenchen.org

Seniorentreff Neuhausen e.V.

Leonrodstraße 14b, 80634 München

☎ 1392 8419-10

✉ seniorentreff@beinander.org

Spiel- und Begegnungszentrum am Hart

Arnauer Straße 5 80937 München

☎ 3160569-13 (Seniorenbereich)

✉ sb-sbz@ag-buhlstrasse.de

ZAB e.V. – Zusammen aktiv bleiben

Rumfordstraße 21a, RGB., 80469 München

☎ 299920

✉ zab@zab-ev.de

Zaidman Seniorentreff

Eugen-Jochum-Straße 4, 81927 München

☎ 38173650

✉ seniorentreff@zsr-m.de

Ab dem Frühjahr 2025 ist die Inbetriebnahme eines weiteren Seniorentreffs geplant:

Seniorentreff Westkreuz

Aubinger Str. 63, 81243 München

Münchner Seniorenbörse

Rumfordstraße 25, 80469 München

☎ 29162477

✉ info@muenchner-seniorenboerse.de

Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur für ältere Menschen in München (KOM)

Gubestrasse 5, 80992 München

☎ 32989540

✉ koordinierungsstelle@awo-muenchen.de



Bildung

Münchener Volkshochschule GmbH

Bildungszentrum Einstein 28
Einsteinstraße 28, 81667 München

☎ 48006-0 (Zentrale)

✉ info@mvhs.de

Münchener Bildungswerk e.V.

Dachauer Straße 5, 80335 München

☎ 545805-0

✉ mbw@muenchner-bildungswerk.de

Evangelisches Bildungswerk München e.V.

Herzog-Wilhelm-Straße 24, 80331 München

☎ 552580-0

✉ service@ebw-muenchen.de

Alten- und Service-Zentren (ASZ)

ab Seite 5



Digital und analog

Alten- und Service-Zentren (ASZ)	ab Seite 5
Münchner Volkshochschule GmbH	Seite 15
ZAB e.V.	Seite 13
Familienzentrum Trudering	Seite 12
Evangelisches Bildungswerk	Seite 15



Bewegung und Mobilität

Alten- und Service-Zentren (ASZ)

ab Seite 5

Donna Mobile

Landsberger Straße 45 a, 80339 München

☎ 505005

✉ info@donnamobile.org



Kultur, Kunst und Freizeit

Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur für ältere Menschen in München (KOM)

Seite 13

Musenkuss

Koordinierungsstelle Kulturelle Bildung/Musenkuss
Burgstraße 4, 80331 München

☎ 233-21121

✉ musenkuss@muenchen.de

KulturRaum München

Zenettistraße 2, 80337 München

☎ 55 26 71 83

✉ info@kulturraum-muenchen.de

Volkskultur

Kulturreferat, Abteilung 3: Kulturelle Bildung, Internationales,
Urbane Kulturen

Burgstraße 4, 80331 München

☎ 233-21172

✉ volkskultur@muenchen.de

MORGEN e.V.

Geschäftsstelle

Arnulfstraße 197, 2. Etage, 80634 München

✉ info@morgen-muenchen.de



Ehrenamt – Bürger- schaftliches Engagement

Münchner Volkshochschule GmbH	Seite 15
Münchner Bildungswerk e.V.	Seite 15
Evangelisches Bildungswerk e.V.	Seite 15
Seminar für ehrenamtliche Dienste (Hilfe im Alter gGmbH) Landshuter Allee 38b, 80637 München ☎ 126991433 ✉ seminar-altenhilfe@diakonie-muc-obb.de	
Seminar für mehrsprachige Helfer*innen (Hilfe im Alter gGmbH) Landshuter Allee 38b, 80637 München ☎ 126991434 ✉ seminar-mehrsprachig@diakonie-muc-obb.de	
Alten- und Service-Zentren (ASZ)	ab Seite 5
Beratungsstellen	ab Seite 23
Seniorentreffs und Begegnungsstätten	ab Seite 11



Beratungsangebote

Beratungsstellen für ältere Menschen und Angehörige:

AWO München gemeinnützige Betriebs-GmbH

Gravelottestraße 16, 81667 München

☎ 6661633-0

✉ beratungsstelle@awo-muenchen.de

BRK Kreisverband München

Perchtinger Straße 5, 81379 München Straße

☎ 2373-354

✉ bst@brk-muenchen.de

Caritas-Zentrum München-Nord

Hildegard-von-Bingen-Anger 1-3, 80937 München

☎ 316063-10

✉ fachundberatungsstelle@caritasmuenchen.org

Hilfe im Alter gGmbH der Diakonie München und Oberbayern

Landshuter Allee 38 b, 80637 München

☎ 126991-440

✉ altenberatung@diakonie-muc-obb.de

PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband Bayern

Hiltenspergerstraße 62, 80796 München

☎ 2420778-208

✉ beratungsstelle@paritaet-bayern.de

Fachdienst für ältere Migrantinnen und Migranten

Plecherstraße 6, 81541 München

☎ 62021622

✉ fd-aeltere@diakonie-muc-obb.de

rosaAlter – Beratungs- und Vernetzungsstelle für lesbische, schwule, trans* und inter*-Senior*innen

Lindwurmstraße 71, 80337 München

☎ Ansprechperson für lesbisch / bi: 54333-119

☎ Ansprechperson für schwul / bi: 54333-120

☎ Ansprechperson für trans* / inter*: 54333-124

✉ info@rosa-alter.de

Alzheimer Gesellschaft München e.V.

Seite 25

Beratungsstelle Demenz

Josephsburgstraße 92, 81673 München

☎ 475185

✉ info@agm-online.de

Verein Stadtteilarbeit e.V.

Seite 31

Israelitische Kultusgemeinde

Beratungsstelle für ältere Menschen und ihre Angehörigen

St.-Jakobs-Platz 18, 80331 München

☎ 202400-286

✉ beratung60plus@ikg-m.de

Fachstellen für pflegende Angehörige

Alzheimer Gesellschaft München e.V.

Josephsburgstraße 92, 81673 München

☎ 475185

✉ info@agm-online.de

AWO München gem. Betriebs-GmbH

Gravelottestraße 16, 81667 München

☎ 6661633-0

✉ beratungsstelle@awo-muenchen.de

Caritas-Zentrum München West und Würmtal

Haidelweg 48, 81241 München

☎ 829920-0

✉ pflegendeangehoerige-m-est@caritasmuenchen.org

Caritas-Zentrum München Nord

Hildegard-von-Bingen-Anger 1-3, 80937 München

☎ 31606310

✉ fachundberatungsstelle@caritasmuenchen.org

Caritas-Zentrum Neuhausen / Moosach

Leipziger Straße 38, 80992 München

☎ 149897-13

✉ pflegendeangehoerige-m-moosach@caritasmuenchen.org

„Carpe Diem“ München e.V.

Hilfe bei Demenz und psychischen Problemen im Alter

Candidplatz 9, 81543 München

☎ 20007670

✉ info@carpediem-muenchen.de

deinNachbar e.V.

Agnes-Bernauer-Straße 90, 80687 München

☎ 96040400

✉ info@deinnachbar.de

Hilfe im Alter gGmbH

der Diakonie München und Oberbayern

Landshuter Allee 38 b, 80637 München

☎ 126991-437

✉ info@hilfe-im-alter.de

MÜNCHENSTIFT GmbH

Kirchseeoner Straße 3, 81669 München

☎ 62020317

✉ fachstelle@muenchenstift.de

PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband Bayern e.V.

Hiltenspergerstraße 62, 80796 München

☎ 2420778-208

✉ fachstelle@paritaet-bayern.de

Malteser Hilfsdienst e. V.

Streitfeldstraße 1, 81673 München

☎ 43608530

✉ FachstellePflege.Muenchen@malteser.org

Alten- und Service-Zentren (ASZ)

ab Seite 5

Sozialbürgerhäuser (SBH)

Mit den Sozialbürgerhäusern können Sie telefonisch Kontakt aufnehmen über das Servicetelefon 233-96833. Bitte vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin. Welches SBH für Sie zuständig ist, erfahren Sie auch im Internet unter

→ muenchen.de/sbh

SBH Berg am Laim, Trudering, Riem

(Berg am Laim, Trudering-Riem)
Streitfeldstraße 23, 81673 München

SBH Laim-Schwanthalerhöhe

(Laim, Schwanthalerhöhe)
Ridlerstraße 75, 80339 München

SBH Mitte

(Altstadt-Lehel, Ludwigsvorstadt-Isarvorstadt, Maxvorstadt)
Schwanthalerstraße 62, 80336 München

SBH Neuhausen-Moosach

(Neuhausen-Nymphenburg, Moosach)
Ehrenbreitsteiner Straße 24, 80993 München

SBH Nord

(Milbertshofen-Am Hart, Feldmoching-Hasenberg)
Knorrstraße 101-103, 80807 München

SBH West

(Pasing-Obermenzing, Aubing-Lochhausen-Langwied,
Allach-Untermenzing)
Landsberger Straße 474, 81241 München

SBH Süd

(Thalkirchen–Obersendling–Forstenried–Fürstenried–Solln,
Hadern)

Schertlinstraße 2, 81379 München

SBH Schwabing-Freimann

(Schwabing-West, Schwabing-Freimann)

Heidemannstraße 170, 80939 München

SBH Orleansplatz

(Au-Haidhausen, Bogenhausen)

Orleansplatz 11, 81667 München

SBH Sendling-Westpark

(Sendling, Sendling-Westpark)

Meindlstraße 20, 81373 München

SBH Ramersdorf–Perlach

(Ramersdorf-Perlach)

Thomas-Dehler-Straße 16, 81737 München

SBH Giesing-Harlaching

(Obergiesing-Fasangarten, Untergiesing-Harlaching)

Werner-Schlierf-Straße 9, 81539 München

Münchener Pflegebörse

Trägerverein für regionale soziale Arbeit e.V.

Bayerstraße 77c Rgb., 80335 München

☎ 62000222 (Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr)

✉ info@muenchnerpflegeboerse.de

Präventive Hausbesuche

Alten- und Service-Zentren

ab Seite 5

Verein Stadteilarbeit e.V.

Präventive Hausbesuche

Konrad-Zuse-Platz 11, 1. Stock, 81829 München

☎ 357043-0



Wohnen im Alter

Alten- und Service-Zentren (ASZ)

ab Seite 5

Verein Stadtteilarbeit e.V.

Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen
Konrad-Zuse-Platz 11, 1. Stock, 81829 München

☎ 357043-0

✉ info@komz-wohnen.de

BEINANDER e.V. (Wohnen für Hilfe)

Leonrodstraße 14b, 80634 München

☎ 13928419-20

✉ wfh@beinander.org

Münchner Pflegebörse

Seite 29

Amt für Wohnen und Migration

Soziale Wohnraumversorgung

Werinherstraße 87, Haus 24, 1.OG, 81541 München

☎ 233-96820

✉ kundencenter-wohnen.soz@muenchen.de



Finanzielle Hilfen

Sozialbürgerhäuser

ab Seite 27

**Amt für Wohnen und Migration –
Beratung zu Wohngeld/Lastenzuschuss**

Werinherstraße 87, 81541 München
Telefon: 233-49250



Zusätzliche Hilfen

ARD ZDF Deutschlandradio Beitragsservice

50656 Köln

☎ 01806 99955510

Montag bis Freitag von 7 bis 19 Uhr



Für alle Fälle

Betreuungsstelle

Mathildenstraße 3a, 80336 München

☎ 233-26255

✉ betreuungsstelle.soz@muenchen.de

Schuldnerberatung

Erstkontakt über die Sozialbürgerhäuser

☎ Hotline: 233-24353

ab Seite 27



Weitere Informationen

Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München Geschäftsstelle

Burgstraße 4, 1. Stock, Zimmer 105, 80331 München

☎ 233-21166

✉ seniorenbeirat.soz@muenchen.de

Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68, 80339 München

☎ 532956-11

✉ info@shz-muenchen.de

Impressum

Diese Broschüre wird herausgegeben von (V.i.S.d.P.)

Landeshauptstadt München

Sozialreferat, Amt für Soziale Sicherung

Abt. Altenhilfe und Pflege

St.-Martin-Straße 53

81667 München

Telefon: 233-68358

Fax: 233-68494

E-Mail: altenhilfe.soz@muenchen.de

Bildnachweis:

Titelbild: Alessandro Biascioli – stock.adobe.com

Grafik:

Valentum Kommunikation GmbH

www.valentum-kommunikation.de

Druck:

Stadtkanzlei München

Gedruckt auf Papier aus 100 Prozent Recyclingpapier

Stand: November 2024