

Zukunftswerkstatt Älter werden in Alling



Älter werden in Alling

Verantwortlich: Bürgermeister Stefan Joachimsthaler, Seniorenbeirat Gemeinde Alling

Team: Engagierte Seniorinnen und Senioren aus Alling und seinen Ortsteilen

Basis der Zukunftswerkstatt: Seniorenbefragung Alling 2022

Aus den **Ergebnissen der Seniorenbefragung** und einer ersten Veranstaltung zur **Sammlung von Wünschen** für die Entwicklung von Alling wurden **vier Hauptthemen** definiert und an vier **autonome Arbeitsgruppen** übergeben.

Jede Arbeitsgruppe wurde von einem Mitglied des Seniorenbeirats betreut.

Die Mitglieder der **Arbeitsgruppen** haben sich unabhängig voneinander getroffen. Darüber hinaus gab es seit Februar 2024 regelmäßige Treffen aller Mitglieder der Teams.

Älter werden in Alling



Älter werden in Alling

- ✓ Mit den Zukunftswerkstätten konnten weitere Bürgerinnen und Bürger für eine Mitarbeit an der Entwicklung der Gemeinde gewonnen werden.
- ✓ Die Anzahl der für das Wohl der Gemeinde engagierten Menschen hat sich damit deutlich erhöht.
- ✓ Wir schaffen damit eine breitere Basis von Ansprechpartnern und vertiefen die Bindungen zwischen den Menschen unserer Gemeinde.

Älter werden in Alling

Die folgenden vier Arbeitsgruppen wurden definiert:

Seniorengerecht Wohnen

- Wohnen und Umbauen
- Machbare Alternativen
- Hilfestellungen erkunden

Die richtigen Kontakte

- Verwaltungen, Behörden, Ratgeber
- Wo bekomme ich was?
- Welche Formalitäten und wer hilft mir?

Spaß am Leben

- Freizeit, Treffen, Veranstaltungen
- Mitgestalten
- Körperliche und geistige Fitness

Mobilität, Sicherheit & Internet

- Eigene Mobilität und ÖPNV
- Sicherheit im Verkehr
- Umgang mit Internet, PC, Tablet, Handy

Älter werden in Alling

Seniorengerecht Wohnen



Seniorengerecht Wohnen

Team

Manfred Rössler, Adelheid Utters-Adam, Florian Ullmer, Hubert Winkler

Themen

- Wohnen bleiben im eigenen Haus/in der eigenen Wohnung
- Barrierefreie/seniorengerechte Wohnung im Gemeindegebiet schaffen
- Hilfestellungen erkunden

Das haben wir geleistet

Wohnen bleiben im eigenen Haus/in der eigenen Wohnung

Voraussetzungen aufzeigen, um lange in der eigenen Wohnung und/oder in Alling bleiben zu können:

- Ausführliche Information über Erleichterungen in der eigenen Wohnung in der Seniorenbürgerversammlung 10/2024
- Info-Veranstaltung am Dienstag 14. Oktober 2025 im Bürgerhaus Alling:
**Barrierefreie Maßnahmen in der eigenen Wohnung:
Immer sinnvoll für Jung und Alt!“**
- Weitere Informationsveranstaltung zum Thema „**Hilfen im Alltag bei Einschränkungen**“ im Frühjahr 2026 geplant

Das haben wir geleistet

Barrierefreie/seniorengerechte Wohnungen im Gemeindegebiet schaffen

- Erörterung des Bedarfs an seniorengerechten Wohnungen
- Diskussion über Baumöglichkeiten im Gemeindeteil Biburg wurden vertagt
- Diskussion von Anforderungen an eine Wohneinheit „Betreutes Wohnen“ und Möglichkeiten des Angebots von Ambulanter Pflege in Alling

Das haben wir geleistet

Hilfestellungen erkunden

Anforderungen aus der Umfrage:

- Hilfe im Garten und Haushalt (22 %)
- Unterstützung bei Arztbesuchen und Fahrdiensten (5,5 %)

Diskussionsstand:

- Bei **Hilfe in Garten & Haushalt** kann die Gemeinde/der Seniorenbeirat keine konkrete Hilfe anbieten, die in Konkurrenz zu Gartenbaubetrieben oder Haushaltshilfen steht.
- Der **Fahrdienst** ist ein Angebot des Seniorenbeirats.

Älter werden in Alling

Spaß am Leben



Spaß am Leben

Team

Brigitte Naßl, Gabriele Nordt, Ines Peters, Christine Wolfrum

Themen

- Freizeit, Treffen, Veranstaltungen
- Mitgestalten
- Körperliche und geistige Fitness

Das haben wir geleistet

Freizeit, Treffen, Veranstaltungen

- ✓ Die Recherche ergab, dass es **aktuell sehr viele Angebote** für Senioren in der Gemeinde gibt. Insbesondere die Vereine bieten ein umfangreiches Spektrum für Freizeit und Treffen, auch unabhängig von Vereinsmitgliedschaften gibt es viele Angebote.
- ✓ Aus den seinerzeit erfassten Anregungen fand eine **Bücherlesung** in der Bücherei statt. Weitere sollen folgen.
- ✓ **Umfragen** bei den Senioren werden weiterhin ein Mittel sein, um aktuelle Bedürfnisse zu erfassen und umzusetzen. Umfragen innerhalb der Vereine oder bei den Bürgerversammlungen begrenzen den Aufwand.

Das haben wir geleistet

Mitgestalten

- ✓ Ältere Menschen haben auf Grund ihres Alters **Erfahrungen und Potenziale**. Diese gilt es zu nutzen.
- ✓ **Viele bringen sich bereits aktiv** in Familie und Gesellschaft ein.
- ✓ Immer wieder werden **Mitgestalter** für bestimmte Aufgaben in unserer Gemeinde und in den Vereinen **gesucht** (Lesepaten, Schulweghelfer, Wahlhelfer, ...)
- ✓ Die Vernetzung innerhalb der **Vereine** sorgt schon jetzt dafür, **Senioren direkt anzusprechen** und um Mithilfe zu bitten.
- ✓ Im **Mitteilungsblatt** in der Rubrik des **Seniorenbeirats** können Anfragen zur aktiven Mitgestaltung kommuniziert werden.
- ✓ Ein **Tag der Vereine** würde die Vereine und Institutionen verbinden und auch Senioren für das Ehrenamt sensibilisieren.

Das haben wir geleistet

Körperliche und geistige Fitness

- Körperliche und geistige Aktivitäten erhöhen die **Lebenserwartung** und wirken diversen Krankheiten entgegen.
- Es gibt in den Vereinen ein **breites Sportangebot** (TSV, ASV, ...) auch für Senioren.
- Die geistige Fitness kann bei **Spielemachmittagen, beim Schachtreff oder PC/Handy Kurs** trainiert werden.
- Zu unserer Idee einen **Outdoor-Fitnessparcours** zu schaffen, haben wir eine Übersicht von möglichen Geräten erarbeitet. Ziel soll sein, einen Platz **für alle** erwachsenen Altersgruppen zu schaffen, um sich sportlich zu betätigen. Bevor diese Geräte angeschafft werden, ist eine Umfrage zur Nutzung bei den Senioren, und auch bei Jüngeren sinnvoll. Es gilt, einen geeigneten Platz zu finden. Begehungen dazu wurden von uns durchgeführt.

Das haben wir geleistet

So könnte ein Outdoor-Fitnessparcours mit Sportgeräten für **Beweglichkeit – Kraft – Gleichgewicht – Dehnung** aussehen.



Älter werden in Alling

Die richtigen Kontakte



Die richtigen Kontakte

Team

Hermann Dejako, Peter Echensperger, Stefan Joachimsthaller, Peter Kren

Themen

- Verwaltungen, Behörden, Ratgeber
- Wo bekomme ich was?
- Welche Formalitäten und wer hilft mir?

Das haben wir geleistet

- Analyse Homepage Gemeinde Alling und Vergleich mit anderen Kommunen
- Vortrag einer Quartiersmanagerin und Besuch anderer Gemeinden. Analyse der Ergebnisse mit der Zielsetzung, das Informations- und Betreuungsangebot in Alling zu optimieren.
- Analyse sinnvoller Fachberatungen, welche im Ergebnis in Alling teilweise durch die Nachbarschaftshilfe in Form von Vorträgen bereits abgedeckt werden (Vorsorgevollmacht, Testamentsfragen, Unterstützungsleistungen etc.)

Ergebnisse

- ✓ **Website der Gemeinde** Änderungsvorschläge erstellt. Anpassung erfolgt kontinuierlich durch Andrea Binder
- ✓ Verlinkung mit wichtigen Institutionen wie Landratsamt, Ärzte, Kliniken
- ✓ Auf Basis der Analyse anderer Gemeinden:
 - Das bewährte **Mitteilungsblatt** wurde mit der Rubrik „**Aus dem Seniorenbeirat**“ erweitert und wird auch in Zukunft für Senioren interessante Themen darstellen.
 - Eine aktuelle Übersicht „**Wichtige Telefonnummern**“ in Papierform und Bereitstellung für alle Haushalte wurde entwickelt.
 - Das bestehende Leistungsspektrum der **Nachbarschaftshilfe, Seniorenbeirat, Vereine und Institutionen** halten und entwickeln.

Ergebnisse

- ✓ Hilfestellung bei der Suche nach Pflegeplätzen, dies wird von der neuen **Seniorenfachberatung im LRA FFB** abgedeckt, welche u.a. auch Termine direkt in Alling anbietet.
- ✓ Spezifische **Gymnastik für Senioren** wird bereits von den ortsansässigen Sportvereinen angeboten.
- ✓ Gesellschaftliches Leben in Alling, siehe Arbeitsgruppe Spaß am Leben.
- ✓ Ergänzende Fachberatungen durch Artikel im Mitteilungsblatt oder Vorträge durch Fachdozenten werden kontinuierlich angeboten.

Älter werden in Alling

Mobilität, Sicherheit, Internet



Mobilität, Sicherheit, Internet

Team

Stefanie Heck, Walter Herz, Wolfgang Klarmann, Jürgen Klenk

Themen

- Eigene Mobilität
von der Haustüre bis zur Nutzung von Fahrrad, Auto, ÖPNV und Bahn
- Sicherheit im Verkehr
auf Gehwegen, Radwegen, Straßen, zu Fuß, mit Fahrrad und Auto
- Umgang mit Internet, PC, Tablet, Handy, Unterstützung vor Ort, Sicherheit, Apps

Das haben wir geleistet

64 Punkte definiert (Brainstorming), bewertet und zu 11 Themen zusammen gefasst.

- 11 Themen bearbeitet
- 6 Themen für Mitteilungsblatt und Website ausgearbeitet
- 1 Thema für Gemeinderat ausgearbeitet
- 1 Thema durch Kommunikation gelöst
- 3 Themen intensiv bearbeitet und Umsetzung (noch) nicht möglich

Mitteilungsblatt und Homepage

- Fahr sicher mit dem Fahrrad ✓ u.a. **Fahrsicherheitstraining**
- Fahr sicher mit dem Auto ✓ u.a. **Rückmeldefahrten**
- eRezept und **Apothekenlieferdienste** ✓ Liste der Apotheken
- Persönliche **Hilfsmittel zur Mobilität** mit Prozess zur Beschaffung
- Persönliche Mobilität mit **öffentlichen Verkehrsmitteln Seniorenangebote und Hilfen**
- **Rewe Lieferservice**, ausführliche Beschreibung

Gemeinderat und Kommunikation

- Zusätzliche **Bushaltestelle X900** - Argumentationspapier für Gemeinderat erstellt
- Umgang mit Internet, PC, Tablet, Handy
 - Zusammenarbeit mit **Gemeindebücherei** ✓
Literatur: PC, Tablet, Handy für Dummies im Sortiment
 - Suche weitere Unterstützung für Computertreff Alling ☹️
 - Zusammenarbeit mit Computertreff in FFB eingeleitet ✓

Umsetzung (noch) nicht möglich

- Taxi-Sonderkonditionen für Allinger Senioren. Thema abgebrochen, da der bürokratische Aufwand unverhältnismäßig.
(z.B. Bewilligung durch Landratsamt, steuerrechtliche Risiken)
- Car-Sharing Angebot für Alling.
 - Anbieter wollen Risiko auf Gemeinde übertragen (Nur in Grafrath entsprechende Lösung)
 - Selbst in den umliegenden großen Gemeinden wie Germering, Eichenau, Puchheim. Nur minimale Nutzung. Alling als Kommune zu klein.
- E-Lastenfahrrad zum Ausleihen für Alling. Beschaffung organisierbar. Suche nach „Betreuung“ noch nicht erfolgreich.

Älter werden in Alling

Wie geht es weiter



So geht es weiter

- Die Ergebnisse werden weiterhin im Mitteilungsblatt der Gemeinde, in der Rubrik Seniorenbeirat, in einer kurzen Version veröffentlicht.
- Auf der Website des Seniorenbeirats finden sie die veröffentlichten Dokumente in ausführlicher Form. Diese Dokumente werden bei Veränderungen durch den Seniorenbeirat angepasst.
- Die Website des Seniorenbeirates finden sie auf der Homepage der Gemeinde unter: Leben in Alling / Senioren / Seniorenbeirat
<https://www.alling.de/leben-in-alling/senioren/seniorenbeirat>



So geht es weiter

- Die Zukunftswerkstätten sind als Projekt abgeschlossen. Es bleibt die kontinuierliche Aufgabe, die Lebensqualität unserer älteren Bürger sicher zu stellen.
- Der Gemeinderat bekommt einen ausführlichen Bericht.
- Noch offene Themen oder neue Themen werden vom Seniorenbeirat aufgenommen und weiter bearbeitet.
- Der Bürgermeister und der Seniorenbeirat danken allen Mitgliedern der Teams für ihren Einsatz und der Gemeindeverwaltung für die wohlwollende Unterstützung.

Älter werden in Alling

Beispiele für Ergebnisse



Beispiele für Ergebnisse (1)

Im Bericht für den Gemeinderat finden sie umfassende Darstellungen. Hier sind nur kleine „Ausschnitte“ aufgeführt.

Vortrag „Erleichterungen in der eigenen Wohnung“
im Rahmen **Seniorenbürgerversammlung 2024**

Vortrag „Barrierefreie Maßnahmen in der eigenen Wohnung“
Ergänzende Unterlagen auf der Website des Seniorenbeirats.

Seniorengerechte kleine Hilfen und Umbauten

Bauliche Veränderungen

Treppenlift / Plattformlift, (schräg/vertikal) (Bilder)
Bodengleiche Duschen (Bilder)
Toilettentüren nach außen öffnend (Bilder)
Toilette und Dusche rollstuhlgerecht mit Haltegriffen

Bauliche Ergänzungen

Haltegriffe im Bad und in der Toilette (Bilder)
Haltestangen im Flur (Bilder)
Geländer an der Treppenaußenseite (Bilder)
Rutschfeste Treppenkanten
Schutzgitter an abwärtsführenden Treppen (Bilder)

Leichte bauliche Verbesserungen

Türschwellen ausgleichen
gesenkte Teleskop
Arbeitsplatte zum Arbeiten
sitzen

Checkliste Wohnungsanpassung
aus der Broschüre „Daheim wohnen bleiben!“

Verein
Stadttelarbeit

Diese Liste soll Ihnen bei der Beantwortung folgender Fragen Hilfestellung leisten:

- Wie kann ich meine Wohnung altersgerecht gestalten?
- Was muss ich verändern, damit ich sicher und selbstständig dort leben kann?

Kreuzen Sie im Folgenden an, was für die einzelnen Maßnahmevorschläge in Ihrem Fall gilt:

A = Diese Maßnahme muss ich umsetzen.
B = Hierzu brauche ich professionelle Beratung.
C = Diese Maßnahme habe ich bereits umgesetzt bzw. ist in meinem Fall nicht erforderlich.

Nach Ausfüllen der Checkliste können Sie sich dann einfach eine Prioritätenliste der nötigen Maßnahmen erstellen. Konkreten Rat und Unterstützung erhalten Sie bei einer Beratungsstelle, telefonisch oder bei einem Hausbesuch.

Allgemeine Hinweise

	A	B	C
Sind alle Stolperfallen (lose Kabel, rutschende Teppichläufer, Fußabstreifer, Vorleger, sonstige Gegenstände etc.) beseitigt bzw. rutscht sicher befestigt?	☐	☐	☐
Ist ein Telefon mit Spezialfunktionen (Hörverstärker, Freisprechfunktion, große Tasten) angeschafft worden?	☐	☐	☐
Gibt es einen Hausnotruf und wird der Auslöser am Körper getragen?	☐	☐	☐
Haben Nachbarn für den Notfall einen Schlüssel?	☐	☐	☐
Sind die Türschwellen ausgeglichen, d.h. stolperfrei zu überqueren?	☐	☐	☐
Weisen die Türen eine ausreichende Breite auf?	☐	☐	☐
Sind die Möbel so ausgerichtet, dass genügend Bewegungsfreiheit vorhanden ist, gegebenenfalls auch mit Gehhilfen?	☐	☐	☐
Gibt es für schlecht erreichbare Fenstergriffe Griffverlängerungen?	☐	☐	☐
Sind die Lichtschalter erreichbar und ggf. durch eine Fernbedienung ergänzt worden?	☐	☐	☐
An die Lichtschalter	☐	☐	☐

Beispiele für Ergebnisse (2)

Outdoorfitnessgeräte und Standortvorschläge



Ein Katalog mit Fitnessgeräten liegt in der Gemeinde vor.

Notfallnummern gedruckt und auf der Website

Wichtige Telefonnummern für den Notfall

Notrufe

Integrierte Leitstelle (Feuerwehr, Notarzt)	112
Ärztl. Bereitschaftsdienst (Wenn Hausarzt nicht erreichbar)	116 117
Polizei-Notruf	110
Polizei Germering	089 894157-0
Giftnotruf	089 19240
Tier-Notdienst	089 2180-2650
Apotheken-Notdienst	0800 0022833

Klinikum FFB

Ärzte

Hausarzt Thomas Halt	08141 71848
Zahnarzt Dr. Günter Kwiotek	08141 7669

Sperre Bank-/Kredit-/ Handykarte

116 116

Ämter

Gemeindeverwaltung Alling	08141 379490-0
Seniorenbeirat	08141 386300
Landratsamt FFB	08141 519-0
Bundesagentur für Arbeit (z. B. Bürgergeld)	0800 4555500

Schul-/Kindergarteneinrichtungen

Grundschule Alling	08141 5346990
Kindergarten und Kita Alling	08141 53469940
Hort Alling	08141 53469950
Kinderhaus Biburg	08141 8899928

Kirchen

Kath. Kirche Alling	08141 537727
Kath. Pfarrei Pfaffing-Biburg	08141 3481188
Evang. Kirche FFB	08141 22799810
Freie evang. Gemeinde	08141 8887802

Beispiele für Ergebnisse (3)

Fahrsicherheitskurse Fahrrad

Mögli...
Gleichzeitig sind ... besonders durch Unfälle ...
Straßenverkehr wie auch durch Stürze (Eigenunfälle) gefährdet. Besonders
der Umstieg vom normalen Drahtesel auf ein E-Bike stellt neue
Anforderungen.
Neben der notwendigen Sicherheitsausrüstung – nie ohne Helm – bieten
Fahrsicherheitstrainings die Möglichkeit altersgerechte Fahrpraktiken zu
erlernen und zu üben.

In Alling bieten sich der ADFC (Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V.) mit
seinen Kreis- und Ortsgruppen in Starnberg / Gilching, Fürstenfeldbruck und
München für Fahrsicherheitstrainings an. Sie stehen für Seniorinnen und
Senioren, auch Nichtmitglieder des ADFC (30€), zur Verfügung.



[ADFC Fürstenfeldbruck](#)

[ADFC FFB – ADFC Radfahrschule](#)



[ADFC Starnberg - Gilching](#)

[ADFC Touren - Fahrsicherheitstraining](#)



[ADFC München](#)

[ADFC Fahrsicherheitstraining](#)

Seite 1

Sicher Autofahren als Senior - Rückmeldefahrten

Autofahren...
Die folgenden ... die Mobilität älterer ...
Fahrer so lange v ...

Der Gesundheitscheck beim Hausarzt ist die wichtigste Voraussetzung für
die Teilnahme am Straßenverkehr.



Überprüfung der Sehfähigkeit, der
Hörfähigkeit, der Beweglichkeit und
des Reaktionsvermögens.
Auswirkung von Medikamenten.

Rückmeldefahrten ermöglichen die persönliche Fahrertüchtigkeit freiwillig und
ohne Risiko für den Führerschein zu überprüfen. Die Rückmeldefahrt dauert
im Normalfall 45 Minuten und wird von einem qualifizierten Fahrlehrer als
Beifahrer begleitet. Die Fahrt findet im eigenen PKW statt. Nach der Fahrt
wird die Fahrt gemeinsam ausgewertet und der Fahrlehrer gibt individuelle
Beratung und Empfehlungen.

Der ADAC bietet Rückmeldefahrten unter dem Namen Fahr-Fitness-Check an.
Diese entsprechen den Kriterien des Deutschen Verkehrssicherheitsrates.
Darüber hinaus bieten den Service auch Fahrschulen in unserer Region an.

Fahrsicherheitstrainings machen fit und geben Sicherheit, auch in kritischen
Situationen richtig zu reagieren. Diese Trainings werden vom ADAC in unserer
Nähe in Augsburg, Landshtut, Ingolstadt und Kempten angeboten.
Speziell für Seniorinnen und Senioren bieten aktuell nur die ADAC
Fahrsicherheitszentren in Rhein-Main und Thüringen Trainings an.

Beispiele für Ergebnisse (4)

eRezept und Apothekenlieferdienste

Lieferservice der Apotheke, der immer wieder angesprochen wird, um einen Lieferservice bieten.

Da sich die Bereitstellung des Services immer wieder ändert, stellen wir auf der Website des Seniorenbeirates die entsprechende Information zur Verfügung.

Wir haben die Information zum Lieferservice speziell für unsere Gemeindeteile durch Telefonate bei den Apotheken überprüft. Hier führen wir nur die Apotheken auf, welche den Service explizit zugesichert haben.

Ort	Apotheke	Lieferung Alling	Lieferung Biburg	Lieferung Holzhausen
Germering	Apotheke am Bahnhof	✓	✓	✓
Germering	St. Martin Apotheke	✓	-	-
Gilching	Hartmann Apotheken St. Vitus Vita Plus	✓	✓	✓
Gilching	Römer Apotheke	✓	✓	✓
Fürstenfeldbruck	Ahorn Apotheke	✓	✓	✓

REWE Lieferservice für Lebensmittel

Personliche Daten hinterlegen. Nach der Mailadresse notwendig.

Schritt 3 Lieferservice auswählen.

Nach der Anmeldung kommt man auf den Überblick des Shops und hier wählen wir in der obersten Zeile **Lieferservice** aus. Dies bleibt für die nächsten Bestellungen vorbelegt. Die Alternative ist der Abholservice, den wir hier nicht betrachten.

Schritt 4 Artikel auswählen über Kategorien





Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit

