

# Inhalt

---

Inhaltsverzeichnis	<b>1</b>
Das ASZ Obermenzing stellt sich vor	<b>2</b>
Ihre Spende hilft uns!	<b>2</b>
Beratung, Information, Vermittlung	<b>3</b>
Auf ein Wort	<b>4</b>
Rund um den Mittagstisch	<b>5</b>
Tagesbetreuung	<b>5</b>
Präventive Hausbesuche	<b>6</b>
Neu im Team / Aktuelles: Online Beratung	<b>7</b>
Aktuelles: Kostenfreie Rechtsberatung	<b>8</b>
Aktuelles: Weitere Angebote	<b>8/9/10</b>
Angebot „Seniorenbegleitung“	<b>11/12</b>
Informationen zu möglichen Auswirkungen d. Corona-Virus auf den ASZ-Betrieb	<b>13</b>
Informationen zu den Kursen	<b>14-22</b>
Emailadressen des ASZ-Teams / Herzlichen Dank	<b>23</b>
Ihr ASZ-Team	<b>24</b>
<i>Titelbild: Brücke bei Schloss Blutenburg</i>	

# Das Alten- und Service-Zentrum (ASZ) Obermenzing ist

---

- Ihr Wegbegleiter im Alter, unabhängig von Nationalität oder Konfession.
- eine Anlaufstelle für alle Seniorinnen und Senioren im Stadtteil Obermenzing, sowie deren Angehörige und andere Bezugspersonen, wenn sie Unterstützung, Beratung und Betreuung suchen.
- eine Einrichtung der Landeshauptstadt München in Betriebsführung des Caritasverbandes der Erzdiözese München und Freising e.V.
- Barrierefrei, der Veranstaltungsraum ist außerdem mit einer Induktionsschleife für Träger/innen von Hörgeräten ausgestattet.

## Ihre Spende hilft uns!

---

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Freunde des ASZ, mit einem finanziellen Beitrag (bar oder als Überweisung) können Sie uns gezielt bei unserer Arbeit unterstützen. Ihre Spende kommt zu 100 % dem ASZ Obermenzing zu Gute. Gerne können Sie sich wegen einer Zweckbindung mit uns in Verbindung setzen. Auf Wunsch stellen wir Ihnen eine Spendenquittung aus.

Kontoinhaber: **Caritasverband München-Freising e.V.**  
Bank: **Bank für Sozialwirtschaft**  
IBAN: **DE25 7002 0500 8850 0004 10**  
BIC: **BFSWDE33MUE**

*Bitte tragen Sie als Verwendungszweck unbedingt folgenden Text ein:*

**Spende für ASZ Obermenzing- Kostenstelle 44 37 10**

**Besten Dank für Ihre Spende!**

# Beratung, Information, Vermittlung

---

Unsere sozialpädagogischen Fachkräfte beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne, damit Sie möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt leben können.

Nutzen Sie unsere fachliche Kompetenz bei Fragen zu

- präventiven Hausbesuchen
- dementiellen Veränderungen
- Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten zu Hause (Hausnotruf, Essen auf Rädern, Vermittlung an Fachdienste etc.)
- ambulanten Pflegediensten
- sowie Tages- und Kurzzeitpflege
- verschiedenen Wohnformen im Alter
- dem Umgang mit Behörden oder beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen
- speziellen Themen rund ums Älter werden
- persönlichen Anliegen in belastenden Lebenssituationen
- ehrenamtlichen Tätigkeiten
- Wohnraumanpassung; Beratung erfolgt in Zusammenarbeit mit „Stadtteilarbeit e. V. – Beratungsstelle Wohnen“

Für ein Beratungsgespräch bitten wir Sie, einen Termin zu vereinbaren. Die Beratung ist kostenlos.

Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

Bei Bedarf vermitteln wir Sie an andere für Sie zuständige Fachstellen weiter.

Auch Hausbesuche sind bei Bedarf gerne möglich – bitte sprechen Sie uns hierzu an!

Kontaktieren Sie uns auch gerne, wenn Sie auf der Suche nach einem ehrenamtlichen Helfer oder Seniorenbegleitung sind und/oder sich bürgerschaftlich im ASZ Obermenzing engagieren möchten.

# Auf ein Wort

---

Liebe Besucherinnen, liebe Besucher,

wir alle sind es gewöhnt, in die Zukunft hinein planen zu können. Auch wenn Unwägbarkeiten immer zum Leben dazugehören so konnten wir doch die Umstände vieler Ereignisse im Leben bisher planbar machen und so abschätzen, was auf uns zukommt.

Nun haben wir ein Jahr 2020 hinter uns, welches all dies auf den Kopf gestellt hat.

Auch für unsere Einrichtung war es ein wechselhaftes Jahr: Schließung für den offenen Betrieb von Mitte März bis Mitte Juli, der Aufbau eines Hygiene- und Sicherheitskonzeptes mit anschließender Teilöffnung verbunden mit der Rückkehr in eine „neue Normalität“ - und schließlich der Lockdown im November, der uns gleichwohl gestattete, weiterhin viele unserer Angebote fortzuführen.

Wie die Monate Januar bis April aussehen die wir hier im Heft planen?

Wer weiß schon was die nächsten Wochen und Monate bringen! Aus gutem Grund veröffentlichen wir unsere Veranstaltungen derzeit nur monatsweise im Newsletter.

Unsere aktuellen Newsletter liegen für Sie – jederzeit zugänglich – in unserer neuen Infobox vor dem ASZ für Sie bereit.

Bitte beachten Sie auch unsere Veranstaltungsankündigungen im Schaukasten des ASZ!.

Auch wenn uns diese Unsicherheiten genau so beschäftigen wie Sie, möchten wir Sie doch eines wissen lassen:

Wir sind immer für Sie da: für Ihre Wünsche, Bedürfnisse, Besorgnisse und Ideen. Zumindest auf dies können Sie sich verlassen.

Wir wünschen Ihnen von Herzen ein gesundes Jahr 2021!

***Ihr ASZ-Team***

# Rund um den Mittagstisch

---

Herzlich Willkommen zum „Gemeinsamen Mittagstisch“! Uns ist der persönliche Kontakt zu Ihnen gerade in diesen Zeiten sehr wichtig! Darum wird von nun an eine Fachkraft den Mittagstisch begleiten. Der Mittagstisch findet regelmäßig am **Montag, Dienstag und Donnerstag - nicht mehr mittwochs -!** um **12:30 Uhr** statt.



Gemäß den Hygienerichtlinien ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich. **Darum bitten wir Sie, sich bis spätestens Freitag 12 Uhr für den Mittagstisch der folgenden Woche anzumelden!** Eine Teilnahme an einzelnen Tagen ist möglich.

Ein großes Dankeschön geht an unseren Mittagstisch-Lieferanten, die „Metzgerei Raab“, die uns mit einem Sortiment an verschiedenen Speisen beliefert.

Die Teilnahme am Mittagstisch ist nur per Lastschriftverfahren (monatliche Abrechnung) möglich.

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**  
***Ihr ASZ-Team***

## Tagesbetreuung

---

Über die Möglichkeit, unsere wöchentlichen Tagesbetreuung für an Demenz Erkrankte in Anspruch zu nehmen, informieren Sie sich bitte bei **Frau Lidiya Grubmüller, Tel. 089 / 89 16 817-17,**  
Email: [lidiya.grubmueller@caritasmuenchen.de](mailto:lidiya.grubmueller@caritasmuenchen.de) oder  
**Frau Anja Berger Tel. 089 / 8916817 -14,**  
Email: [anja.berger@caritasmuenchen.de](mailto:anja.berger@caritasmuenchen.de)

# Präventive Hausbesuche

---



## Was sind „Präventive Hausbesuche“?

Sie wurden als erweitertes Beratungsangebot im Rahmen des seniorenpolitischen Konzeptes der Landeshauptstadt München ins Leben gerufen. Das Angebot hat das Ziel, bei Senioren Gesundheit und Selbständigkeit im Alter bestmöglich zu erhalten und zu fördern, damit sie in ihrer gewohnten Umgebung möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben führen können.

Das Besondere: Auch wenn Sie noch keinen akuten Hilfebedarf haben, können Sie einen Termin vereinbaren und unsere Beratung in Anspruch nehmen.

Zum Beispiel in den Bereichen:

- Vorsorge
- häusliche Hilfen
- pflegerische Versorgung
- finanzielle Unterstützung
- Freizeit- und Begegnungsangebote

Beim Hausbesuch werden Ihre persönliche Situation und Ihre Bedürfnisse besprochen sowie mögliche Unterstützungen und Verbesserungen geplant. Jeder Hausbesuch erfolgt nur auf Wunsch und ist kostenfrei für Sie. Die Gesprächsinhalte werden absolut vertraulich behandelt.

**Kontaktmöglichkeit: Frau Lidiya Grubmüller, Tel. 089 / 89 16 817-17**  
Email: [lidiya.grubmueller@caritasmuenchen.de](mailto:lidiya.grubmueller@caritasmuenchen.de)

# Neu im Team: Bundesfreiwilliger

---



Grüß Gott!

Ich bin Alexander Beiler.  
Ich bin 17 Jahre alt und komme aus Aubing.  
Vom 1.11.2020 - 30.06.2021 mache ich meinen  
Bundesfreiwilligendienst hier im ASZ Obermenzing.

Ich möchte diese Zeit nutzen um wertvolle Erfahrungen zu sammeln und mich für das Allgemeinwohl zu engagieren. In meiner Freizeit gehe ich gerne ins Fitnessstudio und hobbymäßig spiele ich Tennis.

**Ich freue mich auf eine erlebnisreiche Zeit mit Ihnen!**

## Aktuelles: Online - Beratung

---



### Online-Beratung jetzt auch im ASZ Obermenzing

Sie wollen sich online (anonym) beraten lassen?  
Unter dem Link „online Beratung“ können Sie unter  
[www.asz-obermenzing.de](http://www.asz-obermenzing.de) Ihre Fragen an uns  
stellen.

Sie erhalten werktags innerhalb von 48 Stunden

Antwort von unseren Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen. Nutzen  
Sie auch einfach den QR-Code hier links um zur Seite zu gelangen!

# Aktuelles:

## Kostenfreie Rechtsberatung

---



Rechtsanwalt **Herr Dr. Langer** berät und hilft auf allen Rechtsgebieten weiter.

Die ehrenamtliche Beratung versteht sich als eine Beratung im Vorfeld anwaltlichen Handelns und ist auf 15 Minuten begrenzt.

**Telefonische Anmeldung für Termine ab Januar ist erforderlich.**

## Aktuelles: weitere Angebote

---

### Geführte Radtouren

Aktuell bietet unser Ehrenamtlicher **Herr Wolfgang Becker** wieder zweimal im Monat **Radtouren** an. Die Touren finden an verschiedenen Wochentagen statt und sind unterschiedlich schwierig. Sie werden etwa eine Woche vorab bekannt gegeben (unter anderem in der neuen Infobox des ASZ). Dabei werden auch das Ziel, die Entfernung und Höhenmeter angegeben.

Wer Interesse hat, kann sich auch in den Email-Verteiler aufnehmen lassen und wird dann direkt informiert. Dazu bitte eine Mail senden an:

**"ASZ.OM.Radl@gmail.com"**

**Für die Teilnahme an einer Tour ist eine Anmeldung erforderlich. Hinweis:** Bei Schlechtwetter wird die Tour kurzfristig verschoben oder sie entfällt.



## Offener Literaturkreis für Seheingeschränkte

Unter Leitung unserer Ehrenamtlichen **Frau Angelika Fallbacher-Schulz** hat sich ein **offener Literaturkreis für Seheingeschränkte** gegründet, dessen Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich mit anspruchsvoller Gegenwartsliteratur auf Hörbuchbasis beschäftigen – ideal für Menschen mit Sehbehinderung.

Gleichberechtigt werden Bücher ausgewählt und diskutiert.

**Jeden 1. Freitag im Monat von 8:30 -9:30 Uhr** im „Begegnungsraum“.

Nur mit Voranmeldung möglich, begrenzte Teilnehmerzahl, kostenfrei.

**Termine im ersten Trimester 2021:**

**8.1.; 5.2.; 5.3.; 9.4.**

## Smartphone- und Tablet– Einzelsprechstunde

Der IT-Experte **Herr Frank Greger** bietet eine **Smartphone- und Tablet– Einzelsprechstunde Freitag vormittags** im ASZ an.

**Bitte vereinbaren Sie unbedingt vorab telefonisch einen Termin!**

## Café Lichtblick für Trauernde

### Ab Januar im Pfarrzentrum Leiden Christi

Der Pfarrverband Menzing bietet einen offenen Treffpunkt an für alle, die von einem geliebten Menschen Abschied nehmen mussten, gleichgültig wie lange das zurückliegt. Achtung Änderung der Räumlichkeiten **Ab**

**2021 wieder in Leiden Christi, nicht mehr im ASZ!** Betroffene jeden Alters können sich voranmelden oder einfach vorbeikommen. **Keine Anmeldung erforderlich!**

**Termine 2021, jeweils 16-18 Uhr:**

- An jedem ersten Freitag im Monat
- Ausnahmen: im Januar: 8.1.
- im April: 9.4.
- jeweils 16 - 18 Uhr
- im Pfarrzentrum Leiden Christi, Passionistenstr. 12

## Geführte Wanderungen

Von Januar bis April 2021 bieten Ihnen **Frau Brunhilde Arlt** (Dipl.Soz.päd. (FH)) oder **Herr Dr.Dieter Banauch** (Stadtführer München) abwechselnd **einmal im Monat** eine schöne Wanderung an.

Die Termine und das detaillierte Programm finden Sie in unserem monatlich erscheinenden Newsletter sowie Flyern in unserer Infobox und in unserem Schaukasten des ASZ.

Für die Teilnahme an den Wanderungen ist eine Anmeldung erforderlich.

Max. 15 Teilnehmer pro Anmeldung.

Falls Sie nähere Informationen zu der jeweiligen Wanderung wünschen oder sich direkt anmelden möchten, kontaktieren Sie bitte den jeweiligen Wanderwart, der die Wanderung organisiert.

**Frau Brunhilde Arlt Tel. 811 47 09, [bruni.arlt@gmx.de](mailto:bruni.arlt@gmx.de)**

oder

**Herrn Dr. Dieter Banauch Tel. 888 264, [bakadi@t-online.de](mailto:bakadi@t-online.de)**

Kosten: 2,00 € zzgl. Fahrtkosten und Einkehr

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

---

# Angebot „Seniorenbegleitung“

---

Seit November 2017 gibt es im ASZ Obermenzing das neue Angebot der „Seniorenbegleitung“. Dabei handelt es sich um eine vom ASZ organisierte mobile Nachbarschaftshilfe. Es geht darum, Zeit zu schenken und gemeinsam die schönen Seiten des Lebens wiederzuentdecken! Ehrenamtliche, die für diese Aufgabe hausintern geschult werden, besuchen Senior/innen im Stadtteil Obermenzing zuhause und verabreden mit ihnen kleinere Unternehmungen im Alltag.

In der Regel geben die ASZ-Seniorenbegleiter/innen ein bis zwei Stunden wöchentliche Alltagsbegleitung, in denen sie ältere Menschen unterstützen, ihnen bspw. beim Einkaufen oder Ähnlichem helfen. Es handelt sich nicht um hauswirtschaftliche Versorgung oder Pflege!

Auf Grund der Ausbreitung des Coronavirus und dem erhöhten Risiko der Ansteckungsgefahr steht der Schutz der besuchten Senioren und der ASZ-Seniorenbegleiter, die aufgrund ihrer Altersstruktur ebenfalls zur Risikogruppe gehören, an erster Stelle. Die Grundlage hierfür bildet ein - bei neuen Erkenntnissen fortlaufend aktualisiertes - Schutz- und Hygienekonzept mit Handlungsempfehlungen für unsere aktiven Seniorenbegleiter.

Wer selbst gern diesen Besuchsdienst in Anspruch nehmen möchte oder jemanden im näheren Familien- oder Bekanntenkreis kennt, der Bedarf hat, kann sich gerne im ASZ melden!

Um auf die steigende Anzahl an Anfragen nach einer ehrenamtlichen ASZ-Seniorenbegleiter/in reagieren zu können, erweitern wir, unseren Senioren-Begleiterkreis in Obermenzing kontinuierlich.

Der Zeitaufwand für die ehrenamtliche Seniorenbegleitung beträgt regelmäßig 1x Woche ca. 1 bis 2 Stunden bei flexibler Zeiteinteilung nach Absprache.

## **Anforderungen an den/die Engagierte/n**

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!  
Sie werden in einer internen Schulung im ASZ Obermenzing  
auf Ihre Aufgabe vorbereitet.

### **Wir bieten als Organisation**

- ⇒ Begleitung durch hauptamtliche Sozialpädagogin
- ⇒ Regelmässige Reflexionstreffen zum Austausch
  - ⇒ Information über Fortbildungsmöglichkeiten
- ⇒ Einladung zum jährlichen Ehrenamtlichen-Ausflug
- ⇒ Ermässigte Gebühr für unser Mittagstisch-Angebot
- ⇒ Aufwandsentschädigung in Höhe von € 60 monatlich
  - ⇒ Unfall- und Haftpflichtversicherung

Wenn Sie sich vorstellen können, sich als Seniorenbegleiter/in gegen Aufwandsentschädigung um die Belange und Bedürfnisse älterer Menschen in deren gewohntem Umfeld zu kümmern, fragen Sie bitte telefonisch bei unserer

Ehrenamtskoordinatorin **Frau Claudia Wings** Tel. 891 68 17 – 12

oder bei unserem

ASZ-Leiter **Herrn Tobias Deger** Tel. 891 68 17-15 nach.

**Wir freuen uns auf Sie!**

# Informationen zu möglichen Auswirkungen der Corona-Virus auf die ASZ - Veranstaltungen

---

Liebe Besucherinnen, liebe Besucher,

Nach wie vor sind - den Hygienebestimmungen gemäß – unsere ASZ-Angebote nur eingeschränkt unter strenger Einhaltung des vorgegebenen Schutz- und Hygienekonzeptes möglich.

Bitte informieren Sie sich über **aktuelle Veranstaltungen im ASZ in unserem monatlich erscheinenden Newsletter**. Hier finden Sie detaillierte Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen.

Uns ist die Gesundheit all unserer Besucherinnen und Besucher, Ehrenamtlichen und Mitarbeitenden sehr wichtig!

Auf Grund der Ausbreitung des Coronavirus und des erhöhten Risikos, das dieses für ältere Menschen darstellt, kann es zu zeitnahen Absagen von Veranstaltungen, Gruppen und Kursen sowie einem geänderten ASZ- Ablauf kommen.

Aktuelle Informationen und Ankündigungen finden Sie in unserem **monatlich erscheinenden Newsletter**, der für Sie -jederzeit zugänglich- vor dem Eingang des ASZ Obermenzing in einer Info-Box zur Mitnahme bereitliegt.

**Herzlichen Dank für Ihr Verständnis!**

**Ihr ASZ-Team**

# Informationen zu den Kursen

---

Unser Kursangebot ist in die Jahresabschnitte (Trimester) Januar bis April, Mai bis August und September bis Dezember eingeteilt.

Wir haben uns bemüht, unter den erforderlichen hygienischen Bedingungen, ein buntes Kursprogramm für Sie zu erstellen.

Leider können wir nach wie vor aus Platzgründen und hygienischen Vorgaben nur eine begrenzte Anzahl an Kursen anbieten. Auch haben wir eine begrenzte zeitliche Dauer von 60 Minuten und eine begrenzte Teilnehmerzahl von maximal acht Teilnehmern.

Bitte informieren Sie sich im monatlichen Newsletter oder persönlich oder telefonisch im ASZ – auch über Privatkurse von Dozenten als mögliche Alternative zu einem schon ausgebuchten Kurs!

Wir beraten gerne!

Wenn im gewünschten Kurs freie Plätze vorhanden sind, können Sie an einer - ab sofort - kostenlosen Schnupperstunde teilnehmen.

Anmeldung hierfür nur nach Absprache im ASZ Verwaltungsbüro.

Anmeldungen für Kurse erfolgen schriftlich im ASZ Verwaltungsbüro, ebenso die Erteilung einer Einzugsermächtigung.

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt durch Bankeinzug durch den Caritasverband München- Freising e. V., im Laufe des jeweiligen Trimesters. Andere Zahlungsweisen sind leider nicht möglich.

Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass Rückerstattungen von Kursgebühren bei Abmeldung im bereits laufenden Kurs, sowie auch bei längerer Krankheit und Reha nicht möglich sind. Ebenso wenig können wir einzelne Kurstage erstatten, an denen Sie verhindert sind.

Wir können ein kontinuierliches Kursangebot nur aufrechterhalten, solange sich der jeweilige Kurs finanziell trägt. Das heißt, die Ausgaben für das Honorar der Referent/innen müssen durch die Kursgebühren angemessen refinanziert werden.

Bei weniger als 8 Teilnehmer/innen behalten wir uns vor, einen Kurs abzusagen oder die Teilnahmegebühren entsprechend zu erhöhen.

**Für Seniorinnen und Senioren mit geringem Einkommen gewähren wir bei entsprechendem Nachweis gerne eine Ermäßigung der Kursgebühren. Bitte scheuen Sie sich nicht, uns darauf anzusprechen! Wenden Sie sich in diesem Fall bitte an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im ASZ!**



**montags**  
10:15-12:15 Uhr  
(Kurs 12)

### **Aquarell-Malen „Freude am Selbsta Ausdruck“**

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene  
Leitung: **Urmila Lo Grigat**, Künstlerin, Malpädagogin

„Kreativ sein heißt lebendig sein“

Mit Farbübungen und Bildthemen aus der Natur können Sie erfolgreich alle Techniken der Aquarell-Malerei erlernen. Im spielerischen Umgang mit Farben und Formen erfahren Sie wie ein Bild aufgebaut wird, wie man Farben mischt und die besonderen Merkmale der Aquarell-Malerei Leichtigkeit und Transparenz entstehen können. Durch Bildbesprechungen werden das genaue Hinschauen und Ihre ganz persönlichen Ausdrucksmöglichkeiten gefördert.

Kursdauer: 11.01. – 29.03.21 / 12 Termine

Kursgebühr: 108,00 €

---

**montags**  
14:00-15:00 Uhr  
(Kurs 13)

### **Literaturkreis (Lit)**

Leitung: **Anastasia Simopoulos**, Germanistin M.A.  
Literarische Texte besser verstehen - kann man das lernen? Herausfinden können wir das nur, indem wir es ausprobieren. Im gemeinsamen Gespräch tauschen wir zuerst unsere persönlichen Eindrücke aus und versuchen dann literarische Werke inhaltlich zu erklären.

Kursdauer: 18.01.-12.04.21 / 7 Termine

Kursgebühr: 31,50 €



### **Gedächtnistraining (GT)**

Leitung: **Gitta Rollenhagen**, Dipl. Designerin

Gemeinsam bringen wir unsere grauen Zellen auf Trab. Mit viel Spaß und ganz entspannt knacken wir gemeinsam die unterschiedlichsten Denksport-Nüsse. Das stärkt unsere Alltagskompetenz bei Wahrnehmung, Konzentration und Merkfähigkeit.

#### **dienstags**

8:30-9:30 Uhr

10:00-11:00 Uhr

(Kurs 20 und 23.1)

Kursdauer: 12.01.-06.04.21 / 13 Termine

Kursgebühr: 58,50 €

---



### **Leichte Wirbelsäulengymnastik**

Leitung: **Sascha Neff**, freiberufl. Sportlehrer, Heilprakt.

Mit leichten Kraft-, Dehnungs- und Koordinationsübungen am Platz trainieren Sie mit Spaß und Spiel Ihre Wirbelsäule.

Bitte warme Socken, warme bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

#### **dienstags**

09:00-10:00 Uhr

(Kurs 21)

Kursdauer: 12.01.– 06.04.21 / 13 Termine

Kursgebühr: 65,00 €

---



### **Feldenkrais (FDK)**

Leitung: **Ulrike Burkart**, Physiotherapeutin,  
Dipl. Feldenkrais-Pädagogin

Mit kleinen, leichten Bewegungen, die Sie in der Haltung innerer Aufmerksamkeit ausführen, lernen Sie Verspannungen zu lösen und Ihren Körper ökonomischer zu bewegen.



---

**dienstags**  
13:00-14:00 Uhr  
(Kurs 26)

Eine gesteigerte Beweglichkeit, sowie eine deutliche Entspannung stellen sich ein.  
Bitte warme, bequeme Kleidung, warme Socken und Decke mitbringen!

Kursdauer: 12.01. – 06.04.21 / 10 Termine  
Kursgebühr: 60,00 €

---



**Französisch- leichte Konversation** (Franz)  
Leitung: **Nicole Cuzacq**, muttersprachliche Französischdozentin

Möchten Sie in einem entspannten Rahmen Ihre Französischkenntnisse auffrischen und die französische Kultur entdecken? Dann sind Sie willkommen in unserer Gruppe! Geboten wird Konversation anhand von Zeitschriftenartikeln, Literatur, Chansons.  
Auch Auffrischung von Grammatik.

**dienstags**  
15:45-16:45 Uhr  
(Kurs 35)

Kursdauer: 12.01.– 13.04.21 / 13 Termine  
Kursgebühr: 58,50 €

---



**Italienisch für Fortgeschrittene II**

Leitung: **Stefano Bizzi**, muttersprachlicher Italienischdozent

Spaß am Lernen durch leichte, gelassene und unterhaltsame Arbeitsweise in einer freundlichen und entspannten Atmosphäre.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Kursdauer: 13.01.- 07.04.21 / 13 Termine

Kursgebühr: 58,50 €

**mittwochs**  
9.00-10:00 Uhr  
(Kurs 30)

---

---

**mittwochs**

9:30-10:30

(Kurs 39)



### **Sittanz (NEU)**

Leitung: **Ursula Kalteis**

Wir tanzen im Sitzen zu einem bunten Reigen internationaler Tänze. Dabei ist alte und neue Tanzmusik zu hören. Auch für Senioren mit Gehbehinderung geeignet. Dabei werden Koordination und Gedächtnis geschult, im Vordergrund steht aber die Freude an der Bewegung zu Musik.

Kursdauer: 13.01.- 31.03.21 / 11 Termine

Kursgebühr: 55,00 €



**mittwochs**

15:45-16:45 Uhr

(Kurs 38)

### **Qi Gong (QiG)**

Leitung: **Gisela Firmhofer**, Lehrerin für Qi Gong

Qi Gong arbeitet mit ruhig fließenden Bewegungen in Verbindung mit Atem und innerer Aufmerksamkeit.

Es ist ein Weg, die innere Energie ins Gleichgewicht zu bringen und Heilungsprozesse anzuregen.

Bitte warme, bequeme Kleidung, warme Socken und Decke mitbringen.

Kursdauer: 20.01.– 17.03.21 / 8 Termine

Kursgebühr: 40,00 €



### ***Den Körper entspannen***

Leitung: **Verena Mitterreiter**, Physiotherapeutin

Angepasst an die aktuelle Situation trainieren wir statisch (ohne Bewegung) im Sitzen unsere Muskeln.

---

**donnerstags**

9:00-10:00 Uhr

10:30-11:30 Uhr

(Kurs 42 und 45)

Entspannungstechniken und Körperwahrnehmungsübungen werden erlernt und Alltagstipps besprochen.

Kursdauer: 14.01.-08.04.21 / 12 Termine

Kursgebühr: 60,00 €



**Senioren yoga (NEU)**

Yoga für Senioren mit Hilfe eines Hockers.

Leitung: **Andrea Seibold** – Yoga-Lehrerin.

Yoga kann in jedem Lebensalter geübt und auch begonnen werden. Die angenehmen und nicht alltäglichen Bewegungen (Kräftigung, Mobilisierung, Dehnung) können sanft und den Möglichkeiten entsprechend geübt werden. Lernen Sie Ihren Körper neu kennen! Yoga wird ohne Leistungsdruck ganz für **sich selbst** geübt!

**donnerstags**

15:45-16:45 Uhr

(Kurs 44)

Kursdauer: 14.01.-25.03.21 / 10 Termine

Kursgebühr: 60,00 €



**Das Stille QiGong nach Meister Zhi Chang Li (st.QiG)**

Leitung: **Eva Rehle**, QiGong Lehrerin und Ausbilderin

Im Kurs werden Übungen zur Wahrnehmung und die traditionellen Übungen des Stillen QiGong vermittelt. Diese sind meditativ und werden überwiegend im Sitzen ausgeführt. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**freitags**

8:30-9:30 Uhr

(Kurs 24)

Kursdauer: 15.01.- 16.04.21 / 10 Termine

Kursgebühr: 60,00 €



## **Hockervergnügen**

Leitung: **Christa Straub**, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Im Kurs werden Fähigkeiten wie z. Bsp. Kraft, Ausdauer, Koordination sowie Reaktionsvermögen und Freude an der Bewegung, je nach individueller Verfassung und dem eignen Befinden, im Sitzen trainiert und gefördert.

**freitags**

08:45 – 9:45 Uhr  
(Kurs 51)

Kursdauer: 22.01.– 23.04.21 / 11 Termine  
Kursgebühr: 64,90 €

---



## **Körperwahrnehmung und Haltung**

Leitung: **Claudia Pagel**, Heilpraktikerin, Ergotherapeutin, Rückenschulleiterin

Schwerpunkt in diesem Kurs ist die Bewusstwerdung von Körperhaltungen und Spannungen, das bewusste Loslassen und Lösen mit verschiedenen Methoden, z.B. mit kleinen Bewegungen, sanften Dehnungen oder mit dem Atem.

**freitags**

10:15-11:15 Uhr  
11:30- 12:30 Uhr  
(Kurs 22 und 34)

Kursdauer: 15.01.-16.04.21 / 12 Termine  
Kursgebühr: 70,80 €

---



### **Beckenbodengymnastik (Beck)**

Leitung: **Regina Leitner**, Physiotherapeutin

Der Beckenboden ist oft ein Tabuthema - bei uns nicht, denn ein nicht oder schlecht trainierter Beckenboden kann zu vielfältigen Problemen führen. Im Kurs wird mit alltagsnahen Übungen die gesamte Beckenbodenmuskulatur trainiert und gestärkt, was z.B. einer leichten Blasenschwäche vorbeugen kann.

#### **freitags**

10:00 - 10:45 Uhr

11:00 – 11:45 Uhr

(Kurs 54 und 55)

Bitte kleines Kissen, Decke und warme Socken mitbringen.

Kursdauer: 15.01. – 26.03.21 / 10 Termine

Kursgebühr: 43,00 €



### **Kreatives Arbeiten mit Ton (Ton)**

Leitung: selbstorganisiert

Töpfern ist Gestalten. Eine wunderbare Gelegenheit, eigene Ideen zu verwirklichen. Anfänger/innen, wie auch Fortgeschrittene, zeigen sich gegenseitig verschiedene Techniken im Umgang mit dem Material Ton.

#### **dienstags**

14:00-15:00 Uhr

(Kurs 29)

Bitte Schürze und Schöpflöffel mitbringen.

Kursdauer: 12.01- 06.04.21 / 13 Termine

Kursgebühr: 26,00 €



## **Musik hören und verstehen**

Leitung: **Anna Maria Krug**, Dipl. Soz.päd.(FH), Musiktherapie

Allgemeine Musiktheorie, Einübung von rhythmischen Mustern und die Betrachtung von bekannten Komponisten und deren bedeutenden Werke stellen die neuen Inhalte des Kurses dar. Musik bleibt das Thema der über lange Jahre zusammengewachsenen Gruppe wenn auch nicht selbst gesungen, dennoch selbst gehört und vor allem vom Herzen verstanden.“

### **montags**

1x Monat

10:00-11:00 Uhr

(Kurs D3)

Kosten: 2,00 €

### Termine:

18.01.21

08.02.21

08.03.21

12.04.21

---

### **montags**

15:30-16:30 Uhr

(Kurs 29)

3x Monat

(Kurs D5)

## **Patchwork - Quilting - Treff**

Patchwork zählt zu einer der ältesten Volkskunstarten, bei welcher kleinere oder größere Stücke aus verschiedenen Textilien zu Wandbehängen, Decken, Taschen etc., zum Teil nach traditionellen Mustern, zusammengeñät werden.

Die Gruppe gibt es seit vielen Jahren. Sie gestaltet ihre Werke nach alten Traditionen und experimentiert mit modernen Textiltechniken.

Interessenten mit Nähkenntnissen können gerne für eine Schnupperstunde vorbeikommen.

Kursdauer: 11.01- 29.03.21 / 10 Termine

Kursgebühr: 10,00 €

# E-Mail Adressen des ASZ- Teams:

---

Herr Tobias Deger	Tobias.Deger@caritasmuenchen.de
Frau Anja Berger	Anja.Berger@caritasmuenchen.de
Frau Claudia Wings	Claudia.Wings@caritasmuenchen.de
Frau Lidiya Grubmüller	Lidiya.Grubmueller@caritasmuenchen.de
Frau Marianne Ott	Marianne.Ott@caritasmuenchen.de
Frau Michaela Krehlik	Michaela.Krehlik@caritasmuenchen.de

## Herzlichen Dank

---

Wir möchten uns ganz herzlich bei allen Stiftungen bedanken, die uns in diesen schwierigen Zeiten im Jahr 2020 mit finanziellen Mitteln zur Seite standen, um Notlagen zu vermeiden oder Projekte zu finanzieren. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön insbesondere an die **Mari-  
anne-Strauß-Stiftung** für Einzelfallhilfen, **den Schweizer Verein Mün-  
chen e.V.** für Luftfiltergerät, Demenzgruppe und Weihnachtsaktion, **Münchner für Münchner e.V.** für die wunderbare Zusammenarbeit in so vielen, vielen tollen Projekten, der **Bürgervereinigung Obermenzing e.V.**, dem **städtischen Stiftungsamt**, dem **Bezirksausschuss 21 Pasing / Obermenzing** für zwei jüngst erhaltene Luftfiltergeräte, der **Georg-Mörrtl-Stiftung** für die Unterstützung unseres Chors, dem **Zonta-Club** für Einzelfallhilfen sowie dem **SZ Adventskalender** für Gutscheine!

# Ihr ASZ-Team

---



**Tobias Deger**

*Dipl. Sozialpädagoge (FH);  
Gerontologe (M.Sc.);  
Sozialwirt (bfz/FH)*  
Leitung



**Anja Berger**

*Dipl. Sozialpädagogin  
M.A. (FH)*  
Beratung



**Lidiya Grubmüller**

*Sozialpädagogin (B.A.)*  
Beratung,  
Präventive Hausbesuche



**Claudia Wings**

*Dipl. Sozialpädagogin (FH);  
Sozialmanagerin (M.S.M.)*  
Beratung, Ehrenamt



**Michaela Krehlik**

Verwaltung



**Marianne Ott**

Kursverwaltung



**Alex Beiler**

Bundesfreiwilliger

**Irina Zukovska  
Elke König**

(Hausassistentenkräfte  
Mittagstisch)

