



Alten- und Service-Zentrum

Caritas

Nah. | Am Nächsten

Obermenzing



Wir sind für Sie da!

Aktueller Newsletter

Februar/März 2023

Beratung
Information
Unterstützung



Inhaltsverzeichnis

Begrüßung	4
Aktuelles aus dem ASZ.....	4
Neu: Philosophisches Cafe mit Herrn Dr. Groth.....	4
Trauergruppe: Es startet wieder eine neue Gruppe	5
Neu: Line + Circle-Tänze aus aller Welt.....	5
Wichtig: Aufbau ASZ-Mailverteiler Fehler! Textmarke nicht definiert.	
Caritas Haushalts-Hilfen München West	6
Schach im ASZ	6
Foto-Ausstellung mit Bildern von Frau Helga Kriller.....	6
Mittagstisch.....	7
Montags mit Caterer „Metzgerei Raab“	7
Tagesbetreuungen für an Demenz Erkrankte.	9
Weitere Angebote des ASZ.....	10
Praktische Übungen mit dem Satellitennavigationssystem „Komoot“ für Radler und Wanderer	10
Smartphone-/Tablet-/PC-Sprechstunde	10
Literaturkreis für Seheingeschränkte	11
Geführte Wanderungen	11
Geführte Radltouren	11
Kostenlose persönliche Rechtsberatung.....	11
Lebensgarten Obermenzing – ein Angebot für Ältere in seelischen Schwierigkeiten	11
Treffpunkt für ukrainische Seniorinnen: Cafe im ASZ	12

Beratungsangebot für Seniorinnen und Senioren in ukrainischer Sprache.....	12
Sprechstunde der Seniorenvertretung der LHM.....	13
Veranstaltungen des ASZ	13
Das ASZ Rikscha -Projekt.....	15
Ihr ASZ-Team	17
Impressum.....	17

**Hinweis zum Cyberangriff auf die Caritas:
Bitte beachten Sie, dass wir mittlerweile
wieder über neue Emailadressen erreichbar
sind. Sie finden Sie auf der letzten
Seite.**

Begrüßung

Liebe Besucherinnen, liebe Besucher, liebe Freunde unseres Hauses

Wir freuen uns darauf das Jahr 2023 mit Ihnen und für Sie zu gestalten. Wir bauen gerade einen neuen Mailverteiler aller Interessenten auf, die gerne unseren Newsletter online erhalten möchten. Bitte rufen Sie an oder schreiben uns an

ASZ-Obermenzing@caritasmuenchen.org

Wir sind für Sie da und freuen uns darauf, Sie nicht nur telefonisch, sondern auch persönlich wiederzusehen.

Das Team des ASZ Obermenzing ist für Sie vor Ort von

**Montag bis Donnerstag von 8.30 bis 17 Uhr
und Freitag von 8 bis 13 Uhr**

persönlich und telefonisch erreichbar!

Ihr Team des ASZ Obermenzing, Packerreiterstraße 48,
81247 München, Tel. 089 / 8 91 68 17 – o,

Aktuelles aus dem ASZ

Neu: Philosophisches Cafe mit Herrn Dr. Groth

Jeweils 10:30 – 12:00 Uhr im orangen Raum
Teilnahmebeitrag € 6,50 inkl. Kaffee und Kuchen

Montag 20.2.:

Krieg um des Friedens willen?

Montag 20.3.:

Die griechischen Mythen; oder: Was sie über uns verraten.

Montag 17.4.:

Was unterscheidet die antike Demokratie von unserer heutigen?

Trauergruppe: Es startet wieder eine neue Gruppe

Herzlich eingeladen sind alle, die gerade eine Zeit der Trauer durchleben. Die Gruppe möchte Raum bieten, da zu sein mit dieser Trauer, darüber zu sprechen, sich auszutauschen mit Menschen, die ähnliches erlebt haben oder gerade erleben.

Der Austausch kann helfen, die neue Situation nach und nach ins Leben zu integrieren, auch wenn der Abschied schon länger zurück liegt.

Die Gruppe wird von einer ausgebildeten und erfahrenen Trauerbegleiterin geleitet.

Die insgesamt sechs Treffen finden jeweils montags um 18.30 Uhr im Pfarrheim Leiden Christi, Obermenzing, Passionistenstr. 12, statt. **Eine Anmeldung ist notwendig**

Termine: 27.02., 13.03., 20.03., 03.04., 24.04.2023

Die Teilnahme ist kostenlos, freiwillige Spenden möglich.

Kontakt: Pfarrbüro T. 8911410; Barbara Maurus, Seelsorgerin, Tel. (089) 891 14 115

Neu: Line + Circle-Tänze aus aller Welt

Jeweils 10:00 – 11:00 Uhr

Eine kleine Spende an das ASZ für die Raumnutzung wird erbeten. Keine Verpflichtungen zur regelmäßigen Teilnahme. Kein Tanzpartner notwendig.

Nächste Termine:

27.02./06.03./20.03./27.03./17.04./24.04.23

Was wird getanzt? Wir lernen in geselliger Atmosphäre choreografierte Kreistänze, und Reihentänze, „Linedance“. Alle Tänze werden ausführlich erklärt und intensiv eingeübt.

Anmeldung beim **Tanzleiter Willi Stappert**

Festnetz: Tel. **(089) 834 67 26**, mobil: **(0176) 869 690 43**
(auch What's App oder Signal)

Caritas Haushalts-Hilfen München West

Sie wünschen sich Hilfe im Haushalt?...zum Beispiel

- beim Einkaufen
- bei der Wäsche – und der Blumenpflege
- bei Ordnungs- und Reinigungsarbeiten? ...**und sind:**
- 60 Jahre und älter
- pflegebedürftig bzw. vorübergehend auf Hilfe angewiesen
- und leben im Münchner Westen (Pasing / Obermenzing,

Aubing-Lochhausen-Langwied, Moosach und Allach-

Untermenzing) Dann unterstützen unsere Haushaltshelfer*innen

Sie gerne. Rufen Sie unverbindlich an unter **Tel. 089 -82 99 2022**

Caritas Haushalts-Hilfen München West

– Haidelweg 48 – 81241 München

Ansprechpartnerin: Frau Hansen-Groeger

Schach im ASZ

Immer montags von 14.00 bis 16.45h besteht die Möglichkeit, sich **ohne vorherige Anmeldung** vor Ort mit Gleichgesinnten zu treffen. Schachbretter und -figuren bitte mitbringen!

Unkostenbeitrag: € 1,50 pro Person und Treffen.

Foto-Ausstellung mit Bildern von Frau Helga Kriller

Ab November letzten Jahres stellt die gebürtige Hessin

Frau Helga Kriller, die seit Anfang der 70er Jahre in München lebt und als Cutterin beim Bayerischen Fernsehen arbeitete, im ASZ aus.

Unter dem Motto „Der andere Blick“ hat sie mit ihrer Kamera besondere Impressionen eingefangen, ihre Bilder zeigen eine ungewöhnliche Perspektive auf Menzing.

Mittagstisch

Montags mit Caterer „Metzgerei Raab“

Das Angebot des „gemeinsamen Mittagstisches“ mit unserem Kooperationspartner „Metzgerei Raab“ wird regelmäßig am **Montag und Donnerstag um 12:30 Uhr** durchgeführt. Begrenzte Platzanzahl!

Achtung: Anmeldung bis Freitag 12.00 Uhr für die Folgewoche.

Auch Anmeldungen für einzelne Tage sind möglich! Anmeldung bitte telefonisch oder persönlich, per Fax nicht möglich! **Tel. (089) 891 681 7 – 0.**

Dienstags mit Caterer „Weißer Rabe“

Zusätzlich zu unserem bewährten Caterer, der Metzgerei Raab, beziehen wir dienstags ein leckeres vegetarisches Gericht mit Nachtisch vom Caritas-Caterer „Weißer Rabe“.

Begrenzte Platzanzahl! **Achtung: Anmeldung bis Freitag 12.00 Uhr für die Folgewoche. Tel. (089) 891 681 7 – 0.** Anmeldung bitte telefonisch oder persönlich, per Fax nicht möglich.

Donnerstags mit Caterer Metzgerei Raab und Frau Doris Gerstmeyr

Einmal im Monat kocht unsere beliebte Ehrenamtliche Frau Doris Gerstmeyr an den folgenden Terminen für Sie bodenständige Schmankerln

**23. Februar, 30. März, 27. April, 25. Mai, 29. Juni, 27. Juli
2023**

Bitte jeweils Anmeldung bis Freitag 12.00 Uhr für die
Folgewoche unter Tel. (089) 891 681 7 – 0.

Musikantentreffen

Weißwurstfrühstück am Vormittag

Dienstag 21. März 2023 14.30 – 16.00 U

Es gibt ein „Bairisches Frühstück“ mit leckeren Weißwürsten der Metzgerei Raab, Weißbier und Brezn in gemütlicher Runde mit musikalischer Volksmusik-Begleitung **mit Herrn Wilhelm Stappert und weiteren Musikanten.**

Kaffee und weitere kalte Getränke haben wir auf Wunsch ebenfalls im Angebot. Wir freuen uns auf einen zünftigen Vormittag mit Ihnen! Wir freuen uns auf Sie!

Tel. (089) 891 681 7 – 0.

Nächster Termin 09. März 2023 von 10-11.30h

Achtung ab April geänderte Weißwurstfrühstückstermine:

13. April 2023, 11. Mai 2023, 22. Juni 2023, 06. Juli 2023

- die alten Termine sind nicht mehr gültig! -

Anmeldung bis Freitag 12.00 Uhr für die Folgewoche.

Tel. (089) 891 681 7 – 0.

Neu: Musikantenstammtisch am Nachmittag

Dienstag 21. März 2023 14.30 – 16.00 Uhr

Es gibt Kaffee und Kuchen in gemütlicher Runde mit musikalischer Volksmusik-Begleitung mit Herrn Wilhelm Stappert und

weiteren Musikanten. Weitere kalte Getränke haben wir auf Wunsch ebenfalls im Angebot. Wir freuen uns auf einen zünftigen Nachmittag mit Ihnen!

Weitere Termine sind einmal im Monat geplant und werden zeitnah bekannt gegeben.

**Anmeldung bis Freitag 12.00 Uhr für die Folgewoche.
Tel. (089) 891 681 7 – 0.**

Tagesbetreuungen für an Demenz Erkrankte

**Erste Tagesbetreuungsgruppe für Demenzerkrankte
in den Räumlichkeiten des ASZ Obermenzing**
mittwochs von 10.30-15.30h

**Zweite Tagesbetreuungsgruppe für Demenzerkrankte
in den Räumlichkeiten des ASZ Obermenzing**
montags 10.30h-15.30h.

Bei Interesse kontaktieren Sie bitte

**Frau Lidiya Grubmüller, Tel. 089 / 89 16 817-17,
Frau Anja Berger, Tel. 089 / 8916817 -14**

Praktische Übungen mit dem Satellitennavigationssystem „Komoot“ für Radler und Wanderer

Mit Herrn Wolfgang Becker.

Wir wollen eine kleine Tour am PC planen und uns dann in der freien Natur von der APP auf dem Smartphone führen lassen. Alternativ kann auch auf spezielle Wünsche eingegangen werden. Bitte eigenes Smartphone und - wenn möglich - eigenen Laptop mitbringen.

Wer eine Doppelstunde bucht bekommt die Pause als Bonus (Pause entfällt). Eine Stunde kostet 8,-.

Terminanfrage bitte unter (089) 891 681 7-0

Smartphone-/Tablet-/PC-Sprechstunde

mit Herrn Frank Greger

Montags ab 9 Uhr bis 12:00

(halbstündige Terminvergabe):

nächste Termine:

27.02., 13.03., 27.03., 24. 04.2023

10.04. Ostermontag KEINE Sprechstunde)

15.05., 22.05., 12.06., 26.06., 10.07., 24.07., 14.08., 28.08.2023

mit Ausnahme vom 15. Mai ist es prinzipiell immer am 2. und 4. Montag im Monat!

Terminbuchung erforderlich unter: (089) 891 681 7-0

Literaturkreis für Seheingeschränkte

mit Frau Angelika Fallbacher-Schulz

- fortlaufend **1x im Monat jeweils 9:30- 10:30 Uhr,**

nächste Termine: jeweils freitags:

03.03., 14.03., 05.05., 02.06.23

Terminbuchung (089) 891 681 7-0

Geführte Wanderungen

mit Herrn Dr. Banauch und Frau Arlt

- die nächsten Termine und Details siehe ausliegende Flyer –

Geführte Radltouren

mit Herrn Wolfgang Becker

- die nächsten Termine und Details siehe ausliegende Flyer –

Kostenlose persönliche Rechtsberatung

mit Rechtsanwalt Herrn Dr. Langer,

- fortlaufend einmal im Monat – **15-minütig,**

dienstags im Zeitfenster 18-20 Uhr,

nächste Termine in Präsenz: **21.2., 21.3., 25.4.2023**

Terminbuchung erforderlich unter: (089) 891 681 7-0

Lebensgarten Obermenzing – ein Angebot für Ältere in seelischen Schwierigkeiten

In dieser Beratungsgruppe für Seniorinnen und Senioren mit seelischen Belastungen besteht die Möglichkeit, in kleinem, geschütztem Rahmen darüber zu sprechen.

Gleichzeitig werden verschiedene Wege aufgezeigt, sich von Belastungen ein Stück weit zu distanzieren, das Dunkle zu erhellen, als Gärtner der eigenen Seele neue Pflänzchen wach-

sen und gedeihen zu lassen und somit das psychische Wohlbefinden zu verbessern. Die Gruppe wird **wöchentlich donnerstags von 10 – 11.30 Uhr** unter psychologischer Leitung und mit begrenzter Teilnehmeranzahl durchgeführt.

Anmeldung im ASZ Obermenzing erforderlich, da begrenzte Teilnehmerzahl! Bei Interesse melden Sie sich bitte für ein Vorgespräch bei Frau Berger unter 089 / 8916817-14 an.

Treffpunkt für ukrainische Seniorinnen: Cafe im ASZ

Alle 14 Tage **dienstags von 10.00 bis 11.30 Uhr** bieten wir im ASZ Obermenzing (Werkraum) einen Austausch für ukrainische Seniorinnen an. Bei Kaffee und Kuchen kann miteinander gemütlicher Austausch genossen werden. Muttersprachliches personal ist vor Ort! Nächster Termin auf Anfrage. Anmeldung über Lidiya Grubmüller (Soz.-Päd. B.A)
Tel.: 089/ 8916817-17.

Beratungsangebot für Seniorinnen und Senioren in ukrainischer Sprache

Beratung telefonisch und / oder persönlich in ukrainischer Sprache für Seniorinnen und Senioren aus der Ukraine

In Fragen

- rund ums Älterwerden
- persönlichen Anliegen in belastenden Lebenssituationen
- der Pflegebedürftigkeit

Bei Interesse kontaktieren Sie bitte **Frau Lidiya Grubmüller** (Soz.-Päd.B.A) **Tel. 089 / 8916817-17**

Sprechstunde der Seniorenvertretung der LHM

Hier haben Senior/innen aus Obermenzing die Möglichkeit, sich in Fragen rund um das Alter direkt und unkompliziert an ihre örtliche Seniorenvertretung zu wenden. Die Seniorenbeirätin Franziska Mirochnikoff und die kümmern uns!“ Bei Bedarf ist die **Seniorenbeirätin Franziska Mirochnikoff** jederzeit, sicher aber immer samstags von 10-11:00 Uhr für ein Gespräch unter der Telefonnummer 089 / 8290 8444 für Sie erreichbar.

Veranstaltungen des ASZ

Dienstag 21.02.2023, 15.00 – 16.30 Uhr

Faschingsfeier im ASZ Obermenzing mit Auftritt der Faschingsgesellschaft Würmesia

Erleben Sie mit uns im ASZ einen vergnüglichen amüsanten Faschingsnachmittag mit musikalischer Begleitung von Herrn Andy Metzler und dem Besuch des aktuellen Prinzenpaares Prinz Max I. u. Prinzessin Vanessa II. der Würmesia e.V., eine der traditionellsten Faschingsgesellschaften Münchens, mit ihrer Show beehren!

Donnerstag 23.02.2023, 14.00 – 16.00 Uhr

Fach-Vortrag: "Energiesparen" mit Herrn Norbert Endres

Was kann ich bei den steigenden Energiepreisen tun?
Sie wollen wissen wie Sie richtig Strom sparen können, den Warmwasserverbrauch und ihre Heizkosten senken oder wann alte ineffiziente Geräte ausgetauscht werden sollten?

Antworten hierzu liefert der Fachvortrag des Energieberaters der Verbraucherzentrale.

Donnerstag 02.03.2023, 15.00 – 16.00 Uhr

**Fach-Vortrag: " Reaktionstest"
mit Herrn Schaffer**

Durch die deutliche Zunahme des Radverkehrs kommt es immer häufiger auch zu gefährlichen Situationen zwischen Fußgängern und Radfahrern auf dem Gehweg.

Eingebunden in die rechtlichen Vorgaben nimmt der Vortrag die körperliche Unversehrtheit von Senioren in den Blick und gibt Anregungen, wie ein Miteinander in der Praxis besser gelingen kann.

Donnerstag 09.03.2023, 14.30 – 15.30 Uhr

**Reisevortrag: „Insel Mainau und der Bodensee“
mit Frau Gitte Rollenhagen**

Gitte Rollenhagen nimmt sie mit an den Bodensee. Auf mehreren Schiffsfahrten lernen Sie die schönsten Orte kennen. Schwelgen Sie in Farben und Blüten der Insel Mainau.

Donnerstag 16.03.2023, 14.30 – 16.30 Uhr

**Reisevortrag: " La Gomera – La Isla Mágica"
mit Herrn Dieter Messerle**

La Gomera, die wildeste der Kanarischen Inseln ist Natur pur: verwunschene Lorbeerwälder in denen die Passat-wolken hängen, steile Schluchten und Klippen, schroffe Felsnadeln und karge Vegetation auf den Lavafeldern des Südens. Die zauberhafte Insel mit ihren alten Wegen, kleinen Dörfern und verborgenen Flecken ist der ideale Ort für einen besonderen Wanderurlaub

Donnerstag 23.03.2023, 15.00 – 16.00 Uhr

**Fach-Vortrag: "Glücksmomente im Alltag sammeln"
mit Dipl.Psychologin Frau Manuela Herzog**

Jeder Tag unseres Lebens hält kostbare "Perlen" für uns bereit. Wenn wir wissen, wie wir sie finden und in unserem persönlichen "Schatzkästchen" sammeln, können wir mit Stress und Belastungen

besser umgehen und stärken unsere seelische Gesundheit und insgesamt unser Wohlbefinden. Frau Herzog lädt Sie herzlich ein, gemeinsam mit ihr auf "Schatzsuche" zu gehen.

Dienstag, 21.03.2023, 14.30 – 15.00 Uhr

**Nachmittäglicher Musikantenstammtisch
mit Herrn Wilhelm Stappert**

Donnerstag 30.03.2023, 15.00 – 16.00 Uhr

Filmvorführung: Titel wird bekannt gegeben!

Das ASZ Rikscha -Projekt



NEU: Rikscha–Ausflüge für Seniorinnen und Senioren
Geschulte Ehrenamtliche freuen sich darauf, Sie auf ausgewählte kostenfreie Vergnügungsfahrten in die nähere Umgebung mitzunehmen. An allen Wochentagen möglich!

Route 1: Blütenburgrunde am Durchblick und Schlosskanal

Route 2: Rund um den Nymphenburger Schlosspark

Route 3: Pasinger Stadtpark-Runde mit Viktualienmarkt

Route 4: Hirschgarten-Ausfahrt

Route 5: Zur Inselmühle und zurück

Buchen Sie jetzt Ihren kostenfreien Rikscha-Ausflug, vereinbaren Sie Ihre kostenlose Ausfahrt unter **Tel. 0157 51 58 10 06** oder per E-Mail muenchen@radelnohnealter.de
Mehr Info: radelnohnealter.de/muenchen

Ihr ASZ-Team



Tobias Deger

Dipl. Sozialpädagogin (FH);
Gerontologie (M.Sc.);
Sozialwirt (bfz/FH)
Leitung
tobias.deger@caritasmuenchen.org



Anja Berger

Dipl. Sozialpädagogin
M.A. (FH)
Beratung,
Präventive Hausbesuche
anja.berger@
caritasmuenchen.org



Lidiya Grubmüller

Sozialpädagogin (B.A.)
Beratung,
Präventive Hausbesuche
lidiya.grubmueller@
caritasmuenchen.org



Claudia Wings

Dipl. Sozialpädagogin (FH);
Sozialmanagerin (M.S.M.)
Beratung,
Veranstaltungen,
Ehrenamt
claudia.wings@
caritasmuenchen.org



Michaela Krehlik

Verwaltung
Kursverwaltung
michaela.krehlik@
caritasmuenchen.org



Hauswirtschaft

Mittagstisch

Impressum

Herausgeber:

Alten- und Servicezentrum Obermenzing
Packenreiterstraße 48
81247 München

Betriebsführung:

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.

Gefördert durch: Landeshauptstadt München, Sozialreferat