



Alten- und Service-Zentrum

Caritas

Nah. | Am Nächsten

Obermenzing



Wir sind für Sie da!

Aktueller Newsletter

Januar / Februar 2023

Beratung
Information
Unterstützung



Inhaltsverzeichnis

Begrüßung.....	4
Aktuelles aus dem ASZ.....	4
Neu: Philosophisches Cafe mit Herrn Dr. Groth.....	4
Information zum Wärmefond der Stadt München.....	4
Neu: Line + Circle-Tänze aus aller Welt.....	5
Wichtig: Aufbau ASZ-Mailverteiler	6
Repair Café Menzing im Pfarrzentrum Leiden Christi	6
Caritas Haushalts-Hilfen München West	7
Schach im ASZ	7
Foto-Ausstellung mit Bildern von Frau Helga Kriller.....	7
Mittagstisch.....	8
Montags mit Caterer „Metzgerei Raab“	8
Dienstags mit Caterer „Weißer Rabe“	8
Donnerstags mit wechselnden Anbietern.....	8
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	10
Geführte Wanderungen	10
Geführte Radltouren	11

Kostenlose persönliche Rechtsberatung.....	11
Lebensgarten Obermenzing – ein Angebot für Ältere in seelischen Schwierigkeiten	11
Treffpunkt für ukrainische Seniorinnen: Cafe im ASZ	11
Beratungsangebot für Seniorinnen und Senioren in ukrainischer Sprache.....	12
Sprechstunde der Seniorenvertretung der LHM.....	12
Veranstaltungen des ASZ	12
Das ASZ Rikscha -Projekt.....	15
Ihr ASZ-Team	16

**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 neue Jahr mit Ihnen und für Sie zu gestalten und wünschen Ihnen von ganzem Herzen ein erfülltes und gesundes neues Jahr 2023. 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 – 11:00 Uhr,

Teilnahmebeitrag € 6,50 inkl. Bewirtung

Termine: Montag, 20.2., Montag 20.3., Montag 17.4.2023

Information zum Wärmefond der Stadt München

Die Stadtwerke München haben 20 Millionen Euro für einen Wärmefonds zur Verfügung gestellt. Damit werden Menschen unterstützt, die am stärksten von den steigenden Energiepreisen betroffen sind. Die Entscheidung über die Vergabe sowie die Auszahlungen übernehmen das Sozialreferat und die Münchner Wohlfahrtsverbände.

Einzelpersonen erhalten 700 Euro. Für jede weitere Person, die im selben Haushalt lebt, gibt es zusätzlich 300 Euro. Münchner*innen mit geringem Einkommen können Mittel aus dem Wärmefonds in Form einer Pauschale erhalten.

Einen Antrag stellen können Personen, die:

- Wohngeld beziehen.
- Kinderzuschlag beziehen.
- BaföG beziehen und einen eigenen Haushalt führen.
- BAB beziehen und einen eigenen Haushalt führen.
- einen grauen München-Pass besitzen.
- ein monatliches Nettoeinkommen (als Einzelperson, Lebenspartner, Familie, Wohngemeinschaft etc.) haben, das unter der Münchner Armutsgefährdungsschwelle (1 P-HH München liegt bei € 1.540) liegt.

Keinen Anspruch auf Mittel aus dem Wärmefonds haben Personen, die:

- Leistungen vom Jobcenter München (Bürgergeld nach dem SGB II) erhalten.
- Sozialhilfe nach dem Sozialgesetzbuch XII (SGB XII) erhalten.
- Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG) erhalten.

Antragsformulare liegen im ASZ Obermenzing für Sie aus!

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: 23.01.23, 30.01.23, 06.02.23, 27.02.23, 06.03.23, 20.03.23, 20.03.23, 27.03.23, 17.04.23, 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: 089-8346726, mobil: 0176-86969043

(auch What's App oder Signal)

Wichtig: Aufbau ASZ-Mailverteiler

Wir bauen einen neuen Mailverteiler aller InteressentInnen, die gerne unseren Newsletter online erhalten möchten, auf.

Bitte rufen Sie uns bei Interesse an unter:

Tel. (089) 891 681 7 – 0.

Repair Café Menzing im Pfarrzentrum Leiden Christi

Pfarrzentrum Leiden Christi, Passionistenstr. 12, 81247 München

Wann: 21. Januar 2023, Uhrzeit: 13 – 17 Uhr

Föns ein zweites Leben einhauchen, dem Staubsauger die Hände auflegen oder ein Schmuckstück vor dem (Ab)Fall bewahren, den sozialen Zusammenhalt und nachbarschaftliche Bekanntschaften durch Gespräche bei Kaffee und selbstgebackenen Kuchen zu versüßen - das sind die Maßnahmen des Repair Café Menzing, die die Welt ein bisschen besser machen wollen. Wenn die Besucher mit einem Lächeln im Gesicht und einem reparierten Gegenstand nach Hause gehen, ist das der schönste Lohn für das ehrenamtliche Team.

Das Repair Café Menzing ist eine Initiative der ÖDP-Stadträtin Sonja Haider in Kooperation mit dem Pfarrverband Menzing und der Bürgervereinigung Obermenzing e.V.!

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 wechselnden Anbietern

mit Caterer Metzgerei Raab und mit Frau Doris Gerstmeyr

Einmal im Monat kocht unsere beliebte Ehrenamtliche Frau Doris Gerstmeyr für Sie bodenständige Schmankerl.

Nächste Termine: 26. Januar, 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 mit Weißwurstfrühstück

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. Februar 2023 von 10-11.30h mit Faschingsgaudi und Schunkelrunde.

Sie sind eingeladen maskiert zu erscheinen, wenn Sie möchten!

Weitere Termine jeweils 10-11.30h: 09. März 2023, 06. April 2023, 04. Mai 2023, 01. Juni 2023, 06. Juli 2023

**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**

Weitere Angebote des ASZ

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

Achtung Änderung: ab sofort **Montags ab 9 Uhr bis 12:00** (halbstündige Terminvergabe):

nächste Termine:

23.01., 13.02., 27.02., 13.03., 27.03., 24. 04.2023

10.04. Ostermontag KEINE Sprechstunde)

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:

03.02., 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 wachsen 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 Senioreninnen 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 Miroshnikoff und die kümmern uns!“ Bei Bedarf ist die **Seniorenbeirätin Franziska Miroshnikoff** 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

Donnerstag 19.01.2023, 15.00-16.00 Uhr

Fachvortrag: „Fit für den Winter mit heimischen Superfoods“ mit Frau Eva Fuchs

Wie Sie Ihr Immunsystem mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln (Kohl, Meerrettich, Holunder, Hagebutten, Honig) stärken, fit bleiben und auch dem Winterblues vorbeugen können. Mit wertvollen und alltagstauglichen Tipps!

Donnerstag 26.01.2023, 14.30-16.00 Uhr

**Reisevortrag: „Faszination Rom“
mit Herrn Dieter Messerle**

Nur wenige Städte der Welt bieten so viele bedeutende Sehenswürdigkeiten auf so engem Raum wie Rom. Unsere Wege führen uns zu den antiken Gebäuden wie Kolosseum, Palatin, und den Ruinen des Forum Romanum - aber natürlich auch zum Vatikan.

Wir lassen die letzten Tage in Rom mit Spaziergängen ausklingen: Zum Obst- und Gemüsemarkt am Campo Fiori, durch die engen, verwinkelten Gassen des Viertels Trastevere und durch jüdische Viertel Roms.

Donnerstag 02.02.2023, 14.30-16.00 Uhr

**Vortrag: „Carl Spitzweg, Apotheker und genialer Maler“
mit Herrn Ulrich Spies**

Vielen von uns ist dieser Künstler der Biedermeierzeit als Meister idyllischer Szenen bekannt. Mittels Beamer betrachten wir u.a. selten gezeigte Werke, einige seiner Gedichte kommen zum Vortrag und schließlich werden wir noch einige seiner Kochrezepte, gewürzt mit Humor, kennenlernen.

Donnerstag 09.02.2023, 14.30-15.30 Uhr

**Reise-Vortrag: „ Korinth“
mit Frau Gitte Rolenhagen**

Gitte Rolenhagen nimmt Sie mit nach Griechenland in die Stadt Korinth. Griechenland einmal nicht weiß, blau und touristisch.

Donnerstag 16.02.2023, 15.00 – 16.00 Uhr

**Vortrag: " Zeit für Gefühle“
mit Diplom Psychologin Manuela Herzog**

Frau Herzog stellt Ihnen die Grundgefühle und deren wichtige Funktionen vor und zeigt Möglichkeiten auf, ihnen angemessen Raum zu geben und dadurch zu größerer Ausgeglichenheit, psychischem Wohlbefinden und innerer Stabilität zu finden.

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. und Prinzessin Vanessa II. der Würmesia e.V., eine der traditionellsten und bekanntesten 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.

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