



Alten- und Service-Zentrum

Caritas

Nah. Am Nächsten

Obermenzing



Wir sind für Sie da!

Aktueller Newsletter

März/April

2023

Beratung
Information
Unterstützung



Inhaltsverzeichnis

Begrüßung	4
Aktuelles aus dem ASZ.....	5
Neu: Offener Café-Treff und Schmökerecke.....	5
Philosophisches Cafe mit Herrn Dr. Groth	5
Trauergruppe: Es ist eine neue Gruppe gestartet!	5
Line + Circle-Tänze aus aller Welt	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“ und ukrainischen Seniorinnen.....	8
Donnerstags mit Caterer Metzgerei Raab und Frau Doris Gerstmeyr	8
Weißwurstfrühstück mit Musikanten	9
Nachmittags-Cafe mit Musikanten	9
Tagesbetreuungen für an Demenz Erkrankte	10
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	16
Impressum	16

Begrüßung

Liebe Besucherinnen, liebe Besucher, liebe Freunde unseres Hauses

Wir gestalten unser ASZ liebenswerter, in unserem Begegnungsraum finden Sie ab sofort auf unserem neuen Whiteboard den aktuellen Speiseplan und die ASZ Veranstaltungsangebote der aktuellen Woche.

Im Eingangsbereich haben wir für Sie einen „Offenen Bücher-schrank“ errichtet. Er ist zu den Öffnungszeiten des ASZ zugänglich. Wer ein Buch lesen möchte, darf es entnehmen und behalten und gerne ein anderes Buch dafür in den Bücher-schrank stellen.

Wenn Sie weitere Ideen haben, kommen Sie bitte gerne auf uns zu. Wir freuen uns auf Ihre Anregungen!

Aktuell bauen wir einen neuen **Mailverteiler** von Interessenten auf, die gerne unseren Newsletter online erhalten möchten. Bitte rufen Sie an oder schreiben uns an

ASZ-Obermenzing@caritasmuenchen.org.

Dies ist auch endlich unsere neue Funktionspostfachadresse unter der Sie uns gerne kontaktieren können. Die Adressen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter finden Sie auf der letzten Seite.

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 – 0**

Neu: Offener Café-Treff und Schmökerecke

Ab sofort ist unser Begegnungsraum

jeden Montag 13.30 bis 16.00 h

für unseren Offenen Café-Treff für Sie geöffnet!

Sie sind herzlich eingeladen, sich hier für einen gemütlichen Plausch **mit Kaffee und Kuchen** zusammen zu setzen.

Nutzen Sie auch gerne Bücher aus dem neu für Sie im Eingangsbereich aufgestelltem Bücher-Regal zum Schmökern. Bringen Sie gerne Ihre ausgelesene Lieblingslektüre vorbei und versorgen sich hier mit neuem „Lesefutter“.

Philosophisches Cafe mit Herrn Dr. Groth

Jeweils montags von 10:30 – 12:00 Uhr im orangen Raum

Teilnahmebeitrag € 6,50 inkl. Kaffee und Kuchen,
nächste Termine:

17. April 2023: „Was unterscheidet die antike Demokratie von unserer heutigen?“

08. Mai 2023: „Die Aktualität des Antisemitismus“

22. Mai 2023: „Philosophische“ Aspekte des kleinen Prinzen“

12 Juni 2023: „Kann man Altern lernen?“

26. Juni 2023: „Macht das Alter Illusionsresistent?“

10. Juli 2023: „Klugheit als Basistugend?“

24. Juli 2023: „Schicksal, Zufall, Glück“

Trauergruppe: Es ist eine neue Gruppe gestartet!

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.**
Nächste Termine: **03.04., 24.04.2023**

Die Teilnahme ist kostenlos, freiwillige Spenden möglich.

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

Line + Circle-Tänze aus aller Welt

Jeweils 10:00 – 11:00 Uhr

Eine kleine Spende an das ASZ für die Raumnutzung wird erbeten.

Es besteht keine Verpflichtungen zur regelmäßigen Teilnahme und man muss sich nicht abmelden, wenn man keine Zeit hat, zu kommen. Es ist kein Tanzpartner notwendig.

Eine Teilnahmegebühr/Spende für die Raumnutzung, € 5,- € wird erbeten (Empfehlung, nicht Pflicht).

Wasser gibts kostenlos, Getränke - ob Kaffee, Mineralwasser oder Limo – kosten 1,- €.

Gerne können Sie Freunde aus Ihrem Bekanntenkreis mitbringen.

Leider fallen alle geplanten Termine im April und bis Mitte Mai aus. **Wir können erst wieder am 15.05.2023 / 10:00 starten.**

Weitere Termine:

22.05. / 05.06. / 19.06./ 03.07. / 17.07. / 24.07.

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 bitte zwischen 9 und 13 Uhr 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

Zur Zeit stellt die gebürtige Hessin **Frau Helga Kriller**, die seit Anfang der 70er Jahre in München lebt, 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.

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“ und ukrainischen Seniorinnen

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.**
Dienstag 18. April mit ukrainischen Seniorinnen

Zur Feier des Tages des einjährigen Bestehens des ukrainischen Treffens im ASZ Obermenzing kochen am

Dienstag, den 18. April 2023 ukrainische Seniorinnen für Sie **Warenyky** (mit Kartoffeln gefüllte Teigtaschen) **mit gerösteten Zwiebeln und süßem Dessert**

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

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.

Nächste Termine: 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 mit Musikanten

Seit dem 19. Mai 2022 gibt es monatlich 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! **Zuschauer und Zuhörer sind herzlich willkommen!**
Wir freuen uns auf Sie!

Jeweils donnerstags von 10-11.30h

Nächste Termine: 13. April, 11. Mai, 22. Juni, 13. Juli 2023

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

Nachmittags-Cafe mit Musikanten

Seit dem 21.03.23 gibt es jeweils **Dienstags um 14:30 -16:00 Uhr** ein gemütliches Zusammensein mit Cafe und Kuchen.

Nächste Termine:

25. April, 23. Mai, 06. Juni, 25. Juli 2023

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

Anmeldung bitte unter 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

montags ab 9 Uhr bis 12:00 (halbstündige Terminvergabe):

nächste Termine: **24. 04.2023**

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

jeden 2. und 4. Montag im Monat!

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

Literaturkreis für Seheingeschränkte

mit Frau Angelika Fallbacher-Schulz

jeweils **freitags von 9:30- 11:30 Uhr,**

nächste Termine:

14.04., 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 Radtouren

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:

**25.April, 30.Mai, ,27.Juni, 25.Juli, 29.August, 26.September,
24.Oktober, 28.November, 19.Dezember**

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

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

Donnerstag 13.04.2023, 14.30 – 15.30 Uhr

**Fachvortrag: „Kunstgeschichte
Die wichtigsten Stilepochen im Überblick“
mit Frau Gitte Rollenhagen**

Eine kleine Einführung in die Kunstgeschichte von der Romantik bis in die Jetzt-Zeit.

Anmeldung bitte unter Tel. (089) 891 681 7 – 0.

Donnerstag 20.04.2023, 14.30 – 16.00 Uhr

Fachvortrag: „Trockene Augen, Nachtblindheit, unscharfes Sehen Fünf-Elemente-Ernährung und Kinesiologie für die Augen“ mit Frau Stephanie Steinegger

Was haben trockene Augen, Nachtblindheit und unscharfes Sehen mit Ernährung zu tun? Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Kinesiologie sehen andere Zusammenhänge als die westliche Medizin. Der Vortrag zeigt, wie man mit den täglichen Mahlzeiten auch bei Beschwerden unterstützen kann, die nach allgemeinem Verständnis nichts mit Ernährung zu tun haben. Die Zuhörer erfahren, was sie selbst tun können und wann es hilfreich ist, sich Unterstützung zu holen.

Anmeldung bitte unter Tel. (089) 891 681 7 – 0.

Donnerstag 27.04.2023, 14.30 – 16.30 Uhr

Filmvorführung: „Grüner wird`s nicht, sagte der Gärtner und flog davon“

Ein kauziger Gärtner, dessen Ehe nicht mehr rund läuft und der auch wirtschaftlich kurz vor dem Bankrott steht, verweigert sich eines Tages dem Alltag zu entfliehen mit seinem alten Doppeldecker-Flugzeug kurzerhand in die Lüfte. Auf seiner Flucht quer durch Deutschland kann er im Laufe zahlreiche Abenteuer sogar seiner mürrischen Grantigkeit entkommen.

Anmeldung bitte unter Tel. (089) 891 681 7 – 0.

Donnerstag 04.05.2023, 15.00 – 16.00 Uhr

Führung über den alten Bogenhausener Friedhof
mit Herrn Ulrich Spieß

Er besteht wahrscheinlich schon seit dem 9. Jhd. Ab Mitte 20. Jhd. Entwickelte er sich mehr und mehr zur Begräbnisstätte prominente Künstlerinnen und Künstler der Kultur- und Geistesgeschichte.

Treffpunkt: Eingang Bogenhausener Friedhof (Kirchplatz)

Anfahrt: Tram 16 ab Isartor bis Mauerkircherstraße oder Tram 37 vom Max-Weber-Platz bis Haltestelle Sternwartstraße, 2 bis drei Minuten zu lauen.

Anmeldung bitte unter Tel. (089) 891 681 7 – 0.

Donnerstag 11.05.23, 14.30 – 16.30 Uhr

Filmvortrag: „El Hierro – die vergessene Insel“
mit Herrn Dieter Messerle

El Hierro bedeutet faszinierende Landschaft, raue Natur und Menschen voller Gleichmut und Ruhe.

Die westlichste und kleinste der Kanarischen Inseln hat sich fernab des Massentourismus ihre beschauliche

Ursprünglichkeit erhalten. Unsere Wanderungen führen uns durch Nebel-Urwald, bizarre Vulkanlandschaften, grüne Hochebenen und zu gewaltigen Felswänden.

Anmeldung bitte unter Tel. (089) 891 681 7 – 0.

Donnerstag 25.05.2023, 15.00 – 16.00 Uhr

Fachvortrag: „Schwerbehindertenausweis“

mit Frau Prinoth-Kurth

Ein Schwerbehindertenausweis ist ein in Deutschland bundeseinheitlicher Nachweis über den Status als schwerbehinderter Mensch, den Grad der Behinderung und weitere gesundheitliche Merkmale, die Voraussetzung für die Inanspruchnahme von Rechten und Nachteilsausgleichen sind.

Anmeldung bitte unter Tel. (089) 891 681 7 – 0.

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