



Alten- und Service-Zentrum

Caritas

Nah. Am Nächsten

Obermenzing



Wir sind für Sie da!

Aktueller Newsletter

September / Oktober

2023

Beratung
Information
Unterstützung



Inhaltsverzeichnis

Begrüßung	3
Aktuelles aus dem ASZ.....	4
NEU: Obermenzinger Stammtisch	4
Nähen für Alle!	5
Bunter Nachmittag im ASZ.....	5
Kursenerweiterung Englisch-Angebot.....	5
Philosophisches Café mit Herrn Dr. Groth	6
Trauergruppe: Es ist eine neue Gruppe gestartet!	6
Line + Circle-Tänze aus aller Welt	7
Caritas Haushalts-Hilfen München West	7
Schach im ASZ	8
Mittagstisch.....	8
Montags mit Caterer „Metzgerei Raab“	8
Dienstags mit Caterer „Weißer Rabe“	8
Donnerstags mit Caterer Metzgerei Raab und Frau Doris Gerstmeyr	9
Weißwurstfrühstück mit Musikanten	9
Tagesbetreuungen für an Demenz Erkrankte	9
Weitere ASZ Angebote	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 Radtouren	11
Kostenlose persönliche Rechtsberatung.....	11

Lebensgarten Obermenzing – ein Angebot für Ältere in seelischen Schwierigkeiten	11
Treffpunkt für ukrainische Seniorinnen: Café im ASZ	12
Beratungsangebot für Seniorinnen und Senioren in ukrainischer Sprache.....	12
Sprechstunde der Seniorenvertretung der LHM.....	12
Veranstaltungen des ASZ.....	13
Das ASZ-Rikscha -Projekt	15
Ihr ASZ-Team	16
Impressum	16

Begrüßung

Liebe Besucherinnen, liebe Besucher, liebe Freunde unseres Hauses,

in diesem Newsletter finden Sie wie gewohnt Hinweise zu vielen unserer Angebote, vor allem Veranstaltungen sind aufgeführt. Bald starten die neuen Kurse, die Sie im aktuellen Programmheft finden. Restplätze erfragen Sie bitte in der Verwaltung. Insbesondere den neuen Englischkurs möchte ich Ihnen ans Herz legen! Bitte melden Sie sich bei Interesse rasch an!

Im Herbst findet münchenweit die Kampagne „Gegen Einsamkeit im Alter“ mit vielen tollen Veranstaltungen, unter anderem im ASZ Obermenzing, statt. Details entnehmen Sie bitte den schwarzen Broschüren im ASZ.

Auch möchte ich Ihnen den 10.10. ans Herz legen:

Mit dem ASZ sind auch die „Lerchen“ 25 Jahre alt geworden. Wir würdigen dieses Jubiläum in Form einer musikalischen Feierstunde. Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Nachmittag mit den schönsten Liedern aus 25 Jahren Chor:

14.00 – 14.30 Uhr: Kaffee und Kuchen

14.30 – 15.30 Jubiläumsfeier

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen schönen Restsommer und einen guten Start in den Herbst

Weiterhin bauen wir unseren **Mailverteiler** von 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 – 0**

Aktuelles aus dem ASZ

NEU: Obermenzinger Stammtisch

Was gibt es Schöneres als nach dem Essen noch gemütlich sitzen zu bleiben und zu ratschen? Ab sofort können Sie dies jeden ersten Montag im Monat nach dem Mittagessen tun.

Auch all diejenigen, die nicht mitessen, sondern nur zum "Ratschen danach" kommen, sind herzlich eingeladen!

Dazu gibt Kaffee und Kuchen und weitere diverse kalte Getränke nach Wunsch.

Nächste Termine in 2023 jeweils montags 14-16 Uhr

04. September, 02. Oktober, 06. November, 04. Dezember

Nähen für Alle!

Unter diesem Motto möchte Christine Wagner Interessierte zusammenbringen und ihr Wissen weitergeben. Nach Sammlung der Rückmeldungen entscheidet sich das Niveau des Kurses / der Kurse. Angedacht ist Dienstagvormittag.

Interessierte melden sich direkt bei Frau Wagner unter **0170 /9641396**

Bunter Nachmittag im ASZ

Unser Ehrenamtlicher Willi Stappert, der selbst Steirische Gitarre spielt, hat viele Musikanten eingeladen.

Sie spielen sowohl Schlager aus den 60er / 70er Jahren als auch traditionelle Volksmusik. Dazu gibt Kaffee und Kuchen.

Nächste Termine in 2023 jeweils Dienstag 14.30 – 16.00 Uhr

26. September, 24. Oktober (Hoagart), 21. November, 28. Dezember (ausnahmsweise Donnerstag)

Kurserweiterung Englisch-Angebot

Liebe Besucherinnen, liebe Besucher, liebe Freunde unseres Hauses,

wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass wir unser Kurs-Programm für Sie mit einem Englisch -Angebot erweitern. Der Kurse wird ab Herbst 2023 mit Frau Inge Banauch stattfinden. Anmeldung im ASZ!

Philosophisches Café mit Herrn Dr. Groth

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

Nächste Termine in 2023:

- Im September: kein philosophisches Cafe
9. Oktober: Zur Aktualität der Banalität des Bösen
23. Oktober: Das Altern als Lebensabschnitt der
Zukunftsverminderung
6. November: Religion als Kompensation von Todesangst
und Unrechtserfahrungen
20. November: Leben und Sterben ohne Warum?
11. Dezember: Was ist mit dem Unverfügbaren im Leben?
18. Dezember: Menschsein als „Sein in Sorge“?

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 auf Anfrage.

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

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.

Nächste Termine in 2023:

**Anfänger jeweils 9.30-10.20h Fortgeschrittene: 10.30–11.50h
04./ 11./ 25. September**

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.

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.

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 in 2023: 28. September,
26. Oktober, 30. November, 21. Dezember**

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

Musikantentreffen

Weißwurstfrühstück mit Musikanten

Seit dem Frühjahr 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:

**14. September, 12. Oktober, 09. November,
14. Dezember**

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 -13

Weitere ASZ Angebote

Praktische Übungen mit dem Satellitennavigations- system „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, bitte Ihre

Mailadresse – soweit vorhanden – angeben.

Gerne können Sie auch direkt eine Mailanfrage senden an:

asz.om.radl@gmail.com

Smartphone-/Tablet-/PC-Sprechstunde

mit Herrn Frank Greger

immer der 02. Und 04. Montag im Monat 09.00-12.h:

Nächste Termine in 2023:

11. / 25. September, 09. / 23. Oktober /

13. / 27. November / 11. Dezember

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

Literaturkreis für Seheingeschränkte

mit Frau Angelika Fallbacher-Schulz

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

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 in 2023:

**12. September, 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 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: Café 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 und 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, 07.09.23, 14.30 – 16.30 Uhr

Vortrag: „Südtirol - auf dem Keschnweg von Brixen nach Bozen“ mit Herrn Dieter Messerle

Wir wandern den Keschnweg zur schönsten Zeit (im September) über dem Eisacktal – wenn die Keschn (Esskastanien) reif sind, die Weinlese ist und das Obst geerntet wird.

Donnerstag, 14.09.23, 15.00 – 16.00 Uhr

Vortrag: „Einsamkeit“ mit Frau Dipl. Psych. Manuela Herzog

Risikofaktoren, Auswirkungen und Möglichkeiten, aus ihr herauszufinden“

In diesem Vortrag stellt Ihnen Frau Herzog vor, auf welche Weise ein Mensch in den Zustand der Einsamkeit geraten kann, wie sich (chronische) Einsamkeit auf Körper und Seele auswirkt und welche vielfältigen Möglichkeiten es gibt, aus der Einsamkeit herauszufinden und dadurch wieder mehr Lebensqualität und Wohlbefinden zu erlangen.

Donnerstag, 21.09.23, 15.00 – 16.00 Uhr

Vortrag: Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung mit Frau Anna Maria Krug

Wenn ich durch Krankheit und Alter meine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann, brauche ich eine Vertretung, die rechtsverbindlich handeln darf.

Das sind nicht automatisch die Angehörigen. Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie wichtige Informationen wie Sie jetzt vorsorgen können, damit nach ihren Wünschen gehandelt wird.

Donnerstag, 28.09.23, 14.30 – 16.00 Uhr

Vortrag: „Mark Twain in Bayern und den Festspielen Bayreuth“ mit Herrn Ulrich Spieß

In der Fortsetzung des ersten Teils erfahren wir noch etwas mehr über den Aufenthalt Mark Twains und seiner Familie in München und Bayern.

Besonders aber hören wir über prägende Eindrücke seiner Theaterbesuche bei den Wagner-Festspielen in Bayreuth. Als bald darauf seine Frau erkrankt bringt er sie zu einem Spezialisten nach Bad Tölz. Nach einer Kur ist eine deutliche Besserung abzusehen. Twain und seine Familie schließen Bayern und besonders München dabei sehr in ihr Herz.

Donnerstag, 05.10.23, 14.30 – 16.00 Uhr

Film: „Zusammen ist man weniger allein“

Eine romantische Komödie aus Frankreich. Die Handlung basiert auf dem gleichnamigen Roman von Anna Cavalda aus dem Jahr 2004.

Donnerstag, 12.10.23, 14.30 – 15.30 Uhr

Dia-Vortrag: „Futuristisches Graz, aber traditionell“
mit Frau Gitte Rollenhagen

Gitte Rollenhagen nimmt Sie mit auf einen Streifzug durch das kontrastreiche Graz.

Donnerstag, 19.10.23, 15.00 – 16.00 Uhr

Fachvortrag: „Erste-Hilfe im Alter für Unterwegs und zuhause“ mit Herrn Markus Weidenhiller

Die Johanniter zeigen Ihnen in praktischen Übungen lebensrettende Maßnahmen, wie die stabile Seitenlage und die Herz-Lungen-Wiederbelebung.

Donnerstag, 26.10.23, 15.00 – 16.00 Uhr

Fachvortrag: „Eigentumsüberetragung im Alter“

Mit Frau Kristina Häfner und Frau Christiane Wagner

Die beiden Rechtsanwältinnen Christiane Warnke und Kristina Häfner, spezialisiert auf das Erb- bzw. Miet- und Wohnungseigentumsrecht, geben Auskunft und beantworten Ihre Fragen.

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: Blütenburg Runde am Durchblick und Schlosskanal

Route 2: Runde 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. 089 8207 2328** 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

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);
MA-Sozialmanagerin (M.S.M.)
Systeme, Systemische Beraterin
Beratung, Ehrenamt
Veranstaltungen,
claudia.wings@
caritasmuenchen.org



Michaela Krehlik

Verwaltung
Kursverwaltung
michaela.krehlik@
caritasmuenchen.org



Hauswirtschaft

Mittagstisch

Impressum

Herausgeber:

Alten- und Servicezentrum Obermenzing
Packenreiterstraße 48
81247 München
Mail: asz-obermenzing@caritasmuenchen.org

Betriebsführung:

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.

Gefördert durch: Landeshauptstadt München, Sozialreferat