



Caritas

Nah. Am Nächsten

Alten- und Service-Zentrum **Obermenzing**



Wir sind für Sie da!

Aktueller Newsletter

April 2024

Mai 2024



Beratung
Information
Unterstützung

Inhaltsverzeichnis

Bundesfreiwillige (r) gesucht!	3
Begrüßung	4
Aktuelles aus dem ASZ	5
NEU: Lese-Ecke im Begegnungsraum	5
NEU: Kulturcafe im ASZ Obermenzing	5
Obermenzinger Stammtisch	6
Nähen für Alle!	6
Philosophisches Café mit Herrn Dr. Groth	6
Trauergruppe im Pfarrheim Leiden Christi	7
Line + Circle-Tänze aus aller Welt	7
Caritas Haushalts-Hilfen München West	8
Schach im ASZ	9
Mittagstisch	9
Montags Dienstags und Donnerstags mit Caterer „Metzgerei Raab“	9
Zusätzlich Donnerstags mit Frau Doris Gerstmeyr	9
Tagesbetreuungen für an Demenz Erkrankte	10
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 Radltouren	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	15
Impressum	16

Bundesfreiwillige (r) gesucht!

Bis Mitte Juni wird uns unser Bundesfreiwilliger Mustafa unterstützen. Danach sind wir wie jedes Jahr wieder auf der Suche nach jüngeren oder gerne älteren Menschen, die Freude an einer sozialen Tätigkeit haben und das ASZ – Team gegen Entgelt in der Verwaltung, bei Veranstaltungen oder bei kleineren Hol- und Bringdiensten unterstützen.

Ein „BFD“ ist sowohl für Schulabgänger als Überbrückung zu einem Ausbildungs- oder Studienplatz als auch für Rentnerinnen und Rentner geeignet.

Bei eigenem Interesse - oder wenn Sie jemanden kennen, der Interesse hat - kontaktieren Sie bitte die Leitung des ASZ, Tobias Deger unter 089/ 8916817-12 bzw. unter tobias.deger@caritas-muenchen.org.

Wir freuen uns auf Sie oder Ihre Empfehlung!

Begrüßung

Liebe Besucherinnen, liebe Besucher, liebe Freunde unseres Hauses,

vielleicht dachten Sie auch einmal, dass sich hinter einem "Alten- und Service- Zentrum " ein Pflegeheim verbirgt? Wir stellen oft fest, dass viele Menschen in unserer unmittelbaren Nachbarschaft genau dies denken. Dabei wohnen sie doch nebenan! Aus diesem Grund sind wir jetzt auch auf der **Plattform nebenan.de** vertreten und stellen dort unsere Veranstaltungen und Angebote ein. Installieren Sie sich am besten die App und bekunden Sie so Ihre Teilnahme! Hilfestellung gibt Ihnen auch das ASZ. Gemeinsam gelingt es uns, Menschen in unserer Nachbarschaft mit unserer Botschaft zu erreichen. Die Münchner ASZ sind ein wichtiger Bestandteil der Offenen Altenhilfe der Stadt München und beraten und begleiten ältere Menschen und deren Angehörige in allen Fragen des Alters.

Und: Es geht fröhlich zu in unseren Kursen, Veranstaltungen, beim Mittagstisch, in den Tagesbetreuungsgruppen, beim Weißwurstfrühstück, Bunten Nachmittag und vielem mehr!

Empfehlen auch Sie uns gerne weiter!

Nach wie vor bauen wir unseren **Mailverteiler** weiter auf. Wenn Sie diesen Newsletter gerne online bekommen möchten, schreiben Sie uns an

ASZ-Obermenzing@caritasmuenchen.org

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: Lese-Ecke im Begegnungsraum

Liebe ASZ-Besucher, wir freuen uns, Ihnen einen neuen für Sie kostenfreien Service anbieten zu können: Die Stadtbibliothek München beliefert das ASZ Obermenzing alle 6 Wochen mit einer bunten Auswahl an Zeitschriften. Zu diesem Zweck haben wir in unserem Begegnungsraum eine Lese-Ecke mit zwei bequemen Sesseln und einem Zeitschriften-Tisch für Sie eingerichtet.

Bitte beachten Sie: **Die Zeitschriften können nicht entliehen, nur vor Ort gelesen werden.** Im Fall von Verlust müsste Ersatz geleistet werden.

NEU: Kulturcafe im ASZ Obermenzing

In diesem Jahr haben wir für Sie im ASZ Obermenzing ein „Kulturcafé“ eingerichtet. Unser kompetenter Ehrenamtlicher Herr Dr. Banauch wird Themen von allgemeinem kulturellem Interesse besprechen und gemeinsame kulturelle Veranstaltungen anbieten. Die Veranstaltung wird aus zwei Teilen bestehen.

Anmeldung bitte direkt und ausschließlich bei Herrn Dr. Banauch Tel. (089) 888 264 oder per Mail an: bakadi@t-online.de

Momentan leider nur noch Warteliste möglich!

Thema	Vorbereitungstreffen im ASZ	Spaziergang/Treffpunkt
Prachtstraßen in München 2 Maximilianstraße	Donnerstag, 4. April 2024 10:00 bis ca. 12:00h	Donnerstag, 18. April 24 10:00h Max-Joseph-Platz vor der Oper

Familie Seidl: Bäcker und Architekten	Donnerstag, 2. Mai 2024 10:00 bis ca. 12:00h	Freitag, 17. Mai 24 10:00h Lenbachhaus Muse- umseingang
---	--	--

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. **Termine in 2024 jeweils montags 14-16 Uhr:**
08. April, 6. Mai, 3. Juni, 1. Juli, 5. August,
2. September, 7. Oktober, 4. November, 2. 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**

Philosophisches Café mit Herrn Dr. Groth

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

Nächste Termine in 2024:

- | | |
|------------|---|
| 15. April | Ist der Pazifismus (als Ideologie) ethisch problematisch) |
| 29. April | Ist Religion von ihrem Wesen her gewalttätig? |
| 06. Mai | Heiligt der Zweck die Mittel? |
| 03. Juni | Macht Denken traurig? |
| 17. Juni | Menschenrechte – ein Weg zur Humanisierung der Politik? |
| 01. Juli | Demokratie als Aufgabe: für die Stärkung des Rechts wider das Recht |
| 15. Juli | Todesstrafe als ethisches Problem? |
| 05. August | Philosophie als Lebenshilfe? |
| 19. August | Ist Glück der Sinn des Lebens? |

Trauergruppe im Pfarrheim Leiden Christi

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 dienstags um 18.00 Uhr im Pfarrheim Leiden Christi, Obermenzing, Passionistenstr. 12, statt. **Nächste Termine: auf Anfrage.** Die Teilnahme ist kostenlos, freiwillige Spende möglich, Kontakt: Pfarrbüro Tel. (089) 891 14 10; 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 1,50 €.

Gerne können Sie Freunde aus Ihrem Bekanntenkreis mitbringen. **Nächste Termine:**

08.04., 22.04. 29.04.

Was wird getanzt?

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

Anmeldung beim direkt 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. Ab März wird eine neue Haushalts-Helferin beschäftigt, die vor allem in Obermenzing und Moosach im Einsatz sein wird.

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 Dienstags und Donnerstags mit Caterer „Metzgerei Raab“

Das Angebot des „gemeinsamen Mittagstisches“ mit unserem Kooperationspartner „Metzgerei Raab“ wird regelmäßig am **Montag, Dienstag und Donnerstag um 12:30 Uhr** durchgeführt. Dienstags beliefert uns die Metzgerei Raab mit einem leckeren vegetarischen Gericht. 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.**

Zusätzlich Donnerstags mit Frau Doris Gerstmeyr

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

Nächste Termine in 2024:

25. April: Spargelessen

23. Mai, 27. Juni, 25. Juli, 29. August, 26. September,

24. Oktober, 28. November, 19. Dezember

Bitte jeweils **Anmeldung bis Freitag 12.00 Uhr für die Folgewoche 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 -13

Weitere ASZ Angebote

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, 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 am 2. Und 4. Montag im Monat von 09.00-12.00 h.

Nächste Termine in 2024: 08. und 22. April, 13. und 27. Mai, 10. Juni, 08. und 22. Juli, 12. und 26. August

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

Literaturkreis für Seheingeschränkte

mit Frau Angelika Fallbacher-Schulz
jeden ersten Freitag im Monat 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 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,
Termine in 2024: 30.04., 28.05., 25.06., 30.07., 27.08., 24.09.,
29.10., 26.11., 17.12.

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 Frau 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 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, 04.04.24, 14.30 – 15.30 Uhr

Reisevortrag „Füssen“

mit Frau Gitte Rollenhagen

Gitte Rollenhagen nimmt Sie mit ins Ostallgäu. Erleben Sie eine erhaltene historische Altstadt, ausgefallene Kneipen und die „Wies“ ohne Publikum!

Donnerstag, 11.04.24, 11.00 – 12.30 Uhr

Weißwurstfrühstück mit Musikanten

„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!

Montag, 15.04.24, 14.00 – 15.00 Uhr

Reisevortrag „Starnberger See“

mit Frau Gitte Rollenhagen

Gitte Rollenhagen nimmt Sie mit an den Starnberger See. Erleben Sie die Vielseitigkeit zu allen Jahreszeiten: Wandern,

rudern, segeln, surfen, Dampfer fahren und ein Ausflug auf die Roseninsel.

Donnerstag, 18.04.24, 14.30 – 16.00 Uhr

Fachvortrag „Mit Ernährung und Kinesiologie unterstützen bei Autoimmun- und Stoffwechselerkrankungen“

mit Frau Stephanie Steinegger

Der Vortrag zeigt wie eine Kombination der verschiedenen Ansätze die Möglichkeit erweitert, die beste Unterstützung individuell für jeden Betroffenen zu finden.

Dienstag, 30.04.24, 14.00-16.00 Uhr

Bunter Nachmittag im ASZ

mit unserem Ehrenamtlichen Willi Stappert (Steirische Gitarre) und eingeladenen Musikanten

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

Donnerstag, 02.05.24, 14.30 – 16.30 Uhr

Reisevortrag „Peru – Zelt Trecking in der Cordillera Blanca“ mit Herrn Dieter Messerle

Es erwarten Sie Firngrate, Eisriesen, Gletscher im Hochgebirge Peru's. Ein bunter Indigo-Markt und die Ruinen von Hualcayan werden besucht. Das Zelttrekking führt durch eine atemberaubend Landschaft zum schönsten Berg der Welt, dem Alpamayo.

Montag, 13.05.24, 14.00 – 15.00 Uhr

Reisevortrag „Madrid“ mit Frau Gitte Rollenhagen

Gitte Rollenhagen lädt Sie ein auf einen Spaziergang durch die spanische Hauptstadt. Wir bummeln über Plätze, besuchen Tapabars und schlendern über die Gran Via, eine Prachtstraße mit Gebäuden der Superlative.

Donnerstag, 16.05.24, 11.00 – 12.30 Uhr

Weißwurstfrühstück mit Musikanten

„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!

Dienstag, 28.05.24, 14.00-16.00 Uhr

Bunter Nachmittag im ASZ

mit unserem Ehrenamtlichen Willi Stappert (Steirische Gitarre) und eingeladenen Musikanten. Sie spielen sowohl Schlager aus den 60er / 70er Jahren als auch traditionelle Volksmusik. Dazu gibt Kaffee und Kuchen.

Das ASZ-Rikscha -Projekt

Buchen Sie jetzt
Ausflug,
kostenlose

Tel. 089 8207



Ihren kostenfreien Rikscha-
vereinbaren Sie Ihre
Ausfahrt unter

2328 oder per E-Mail

muenchen@radelnohnealter.de

Mehr Info: radelnohnealter.de/muenchen.

Ihr ASZ-Team





Tobias Deger

Dipl. Sozialpädagoge (FH);
Gerontologe (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.)
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, Tel. 089 / 8 91 68 17 – 0
Mail: asz-obermenzing@caritasmuenchen.org

Betriebsführung:

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.

Gefördert durch: Landeshauptstadt München, Sozialreferat