



## IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

### Obermenzing



Beratung  
Information  
Unterstützung  
Gruppen und Kurse  
Begegnungen  
Beteiligungen

Caritas

Nah. Am Nächsten

**ANGEBOTE 2024 | Mai | Juni | Juli | August**

# INHALTSVERZEICHNIS

GRUSSWORT.....	3
DAS ALTEN– UND SERVICE-ZENTRUM IST .....	4
IHR WEGBEGLEITER IM ALTER .....	4
SERVICELEISTUNGEN .....	5
BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG .....	5
AKTUELLES .....	6
PRIVATE ANBIETER / RAUMVERMIETUNG IM ASZ .....	6
SENIORENVERTRETUNG / BUNDESFREIWILLIGENDIENST .....	7
VERNISSAGE UND AUSSTELLUNG IM ASZ .....	8
SIE WÜNSCHEN SICH HILFE IM HAUSHALT .....	9
KULTURCAFÉ IM ASZ .....	9
VOLKSTÄNZE AUS ALLER WELT/ SCHACH /BRIEFMARKEN IM ASZ..	10
ASZ ANGEBOTE .....	11
RUND UM DEN MITTAGSTISCH /ASZ CAFETERIA .....	11
TAGESBETREUUNG / LEBENSARTEN OBERMENZING.....	12
PRÄVENTIVE HAUSBESUCHE .....	13
SENIORENBEGLEITUNG .....	14
SMARTPHONE UND TABLET-EINZELSPRECHSTUNDE .....	15
SATELLITEN-NAVIGATIONSSYSTEM KOMOOT .....	15
KOSTENFREIE RECHTSBERATUNG / GEFÜHRTE RADTOUREN .....	16
OFFENER LITERATURKREIS /GEFÜHRTE WANDERUNGEN .....	17
VERANSTALTUNGEN .....	18
INFORMATIONEN ZU VERANSTALTUNGEN .....	18
KURSE .....	19
INFORMATIONEN ZU ASZ KURSEN.....	19
WÖCHENTLICH .....	20
KOOPERATIONSPARTNER.....	27
ADRESSEN IM MÜNCHNER WESTEN.....	29
ASZ-TEAM.....	31
SO ERREICHEN SIE UNS .....	32

# HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

## GRUSSWORT

### LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER

Zum 15.03. wurden die Einkommensgrenzen für Freiwillige Leistungen der Landeshauptstadt München erneut nach oben hin angepasst: Für einen Ein-Personen-Haushalt auf 1800 Euro und für einen Zwei-Personen-Erwachsenenhaushalt auf 2700 Euro. Grundlage ist die empirisch ermittelte Armutsgefährdungsschwelle.

Was bedeutet das für Sie - falls zutreffend - als Besucherin oder Besucher unserer Einrichtung? Sie profitieren zum Beispiel vom kostenfreien Mittagstisch oder reduzierten Kursgebühren. Bitte haben Sie keine Bedenken uns diesbezüglich— gerne auch vertraulich—anzusprechen

Unser großes Anliegen ist es, jeder Seniorin und jedem Senior, der in Gemeinschaft Mittag essen sowie Veranstaltungen und einen Kurs besuchen möchte, dies zu ermöglichen. In den Beratungsgesprächen erfahren wir oft Schicksale, die uns zu Herzen gehen, die aber von außen niemand erahnt.

Gerade in einem reichen Münchner Viertel wie es Obermenzing nun mal ist, sind solche Angebote, wie sie ein ASZ bietet, dringend erforderlich. Vertrauen Sie sich uns an, wir haben Respekt vor Ihrem Lebensweg und immer ein offenes Ohr für Sie!

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch und heißen Sie herzlich  
willkommen!**

Ihr ASZ-Team

# DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST...

## IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

- Unabhängig von Konfession, Nationalität und Identität
- Eine Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren im Stadtteil sowie deren Angehörige und andere Bezugspersonen, wenn sie Unterstützung, Beratung und Betreuung suchen.
- Eine Einrichtung der Landeshauptstadt München in Betriebsführung des Caritasverbandes der Erzdiözese München und Freising e.V.

### Ihre Spende hilft uns

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Freunde des ASZ Obermenzing, mit einem finanziellen Beitrag (bar oder als Überweisung) können Sie uns gezielt bei unserer Arbeit unterstützen. Herzlichen Dank dafür!

Ihre Spende kommt zu 100% dem ASZ zugute. Gerne können Sie sich wegen einer Zweckbindung mit uns in Verbindung setzen. Auf Wunsch stellen wir Ihnen eine Spendenquittung aus.

Für Spenden benutzen Sie bitte folgende Bankverbindung:

**Caritasverband München-Freising e.V.**

**Bank für Sozialwirtschaft**

**IBAN: DE25 7002 0500 8850 0004 10**

**BIC: BFSWDE33MUE**

**Verwendungszweck: ASZ Obermenzing Spende /**

**Kostenstelle: 443710**



Das Spenden-Siegel des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen (DZI) bescheinigt den verantwortungsvollen Umgang mit anvertrauten Mitteln. Als Zeichen für Vertrauen trägt der Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V. seit vielen Jahren, bei ununterbrochener jährlicher Verlängerung, das DZI Spenden Siegel.

# SERVICELLEISTUNGEN

## BERATUNG UND INFORMATION

**Die sozialpädagogischen Fachkräfte beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne, damit Sie möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt zu Hause leben können.**

Nutzen Sie unsere fachliche Kompetenz bei Fragen zu:

- Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten zu Hause (hauswirtschaftliche Hilfen, Hausnotruf, Essen auf Rädern, Begleitsdienste etc.)
- Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten im Bereich der Existenzsicherung und bei der Vermittlung an eine Schuldnerberatung
- verschiedenen Wohnformen im Alter und Wohnraumberatung
- Umgang mit Behörden, Ausfüllen von Anträgen und Formularen
- speziellen Themen rund ums Älterwerden
- persönlichen Anliegen in belastenden Lebenssituationen
- Vermittlung sowie Einsatzmöglichkeiten von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern

Die Beratung ist kostenlos! Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt. Hausbesuche sind bei Bedarf und nach Absprache möglich. Gerne vereinbaren wir einen Gesprächstermin mit Ihnen: 089 / 89 168 17—0

## AKTUELLES

### PRIVATE ANBIETER

Nutzen Sie gerne auch die aktuellen privaten Angebote im ASZ:

- ⇒ **Medizinische Fußpflege und Fußreflexzonenmassage**  
Freitag nachmittags. Terminvereinbarungen: Tel. 089-56 97 08 oder mobil 0160-92 61 07 96 mit Helene Überbacher, Medizinische Fußpflegerin und Heilpraktikerin.
- ⇒ **Entspannt ins Wochenende mit Qi Gong & Yoga**  
jeden 2. Freitag im Monat von 17:45 bis 19:00 mit Helene Überbacher: 0160-92 61 07 96 oder ueberbacher-helene@t-online.de
- ⇒ **Feldenkrais Fr. Kühn.** Tel. 089-56 82 86 62 mobil 0160-23 78 790 oder rotraud.kuehn@t-online.de
- ⇒ **Sitzgymnastik** bei Theresa Moullion: Montags, 13.15 –14.15, 0176-96719627
- ⇒ **Gymnastik für rückenfreundliche Haltung**  
Mit Hilfe der Beckenbodenmuskulatur, gezieltem Atem und etwas Vorstellungsvermögen möchte die Physiotherapeutin Randi Kleinjung mit Ihnen die aufrechte Haltung verbessern. Mittwochs von

### RAUMVERMIETUNG IM ASZ

Gehören Sie einem Verein oder Gremium an oder leiten selbst ein Gruppe und suchen nach geeigneten Räumlichkeiten für Ihre Treffen oder Kurse? Wir vermieten unsere Räume außerhalb der Öffnungszeiten gegen Gebühr—auch am Wochenende. Der Gymnastikraum eignet sich beispielsweise für Fitness– und Entspannungskurse, die Gruppenräume für Besprechungen aller Art, der Begegnungsraum für Tanzgruppen oder größere Seminare.

Nach Absprache ist eine Küchen- und Geschirrnutzung möglich.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an **Herrn Tobias Deger**, Leiter des ASZ Obermenzing unter **089 / 89 16 817—12**.

Wir bitten um Verständnis, dass private Feiern (Geburtstage usw.) nicht möglich sind.

## Seniorenvertretung

### Sprechstunde der Seniorenvertretung der LHM

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

## Bundesfreiwilligendienst im ASZ

Wir sind wieder auf der Suche nach einem oder einer Bundesfreiwilligen ab Sommer oder Herbst 2024! Einen vergüteten Bundesfreiwilligendienst können Menschen jeden Alters absolvieren. Ideal ist er zum Beispiel für Jugendliche die auf einen Ausbildungsplatz warten oder auch für engagierte Rentner. Tätigkeiten sind Mithilfe in der Verwaltung, bei den Veranstaltungen, kleinere Botengänge usw. Voraussetzung ist lediglich die Freude am Umgang mit Menschen. Interessierte wenden sich bitte direkt an die Leitung Herrn Tobias Deger (089 8916817-12).

## AKTUELLES

### SIE WÜNSCHEN SICH HILFE IM HAUSHALT...

...zum Beispiel beim Einkaufen, bei der Wäsche und der Blumenpflege oder 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 unverbindlich an unter  
Tel. 089 -82 99 2022**

**Caritas Haushalts-Hilfen München West – Haidelweg 48,  
81241 München Frau Hansen-Groeger**

## KULTURCAFÉ IM ASZ

Anfang 2024 startete im ASZ Obermenzing ein „Kulturcafé“. Unser kompetenter Ehrenamtlicher Herr Dr. Banauch bespricht Themen von allgemeinem kulturellem Interesse.

Die Veranstaltung besteht aus zwei Teilen: Ein Vorbereitungstreffen in den Räumen des ASZ und ein Besuch der entsprechenden kulturellen Einrichtung vor Ort etwa zwei Wochen später.

Anmeldung direkt und ausschließlich bei Herrn Dr. Banauch unter bakadi@t-online.de oder Tel. 888264

## AKTUELLES

### VOLKSTÄNZE AUS ALLER WELT

**Jeweils montags 10:00 – 11:00 Uhr, Termine bitte telefonisch erfragen!**

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

Keine Verpflichtungen zur regelmäßigen Teilnahme.

Kein Tanzpartner notwendig.

**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)**

### SCHACH IM ASZ OBERMENZING

**Immer montags von 14.00 bis 16.45 Uhr**

besteht die Möglichkeit, sich ohne vorherige Anmeldung vor Ort mit Gleichgesinnten zu treffen.

Unkostenbeitrag: € 1,50 pro Person und Treffen.

### BRIEFMARKEN IM ASZ

**Haben Sie Fragen zum Thema „Briefmarken“ wie:**

- > Ist die ererbte Sammlung etwas wert und was fange ich damit an?
- > Welches sind typische Anfängerfehler und wie vermeide ich diese?
- > Lassen Sie sich neutral (kein Handel) und unentgeltlich beraten.
- > Melden Sie sich im ASZ zur Kontaktaufnahme.

**Briefmarken-Spenden:** Sie können bei uns Briefmarken jeder Art (gestempelt, ungestempelt) abgeben, die an eine gemeinnützige Organisation weitergeleitet werden.

## ASZ ANGEBOTE

### Rund um den Mittagstisch



#### Herzlich Willkommen zum „Gemeinsamen Mittagstisch“

Uns ist die persönliche Begegnung mit Ihnen gerade in diesen Zeiten sehr wichtig! Der Mittagstisch findet regelmäßig am **Montag, Dienstag und Donnerstag um 12:30 Uhr statt.**



Darum bitten wir Sie, sich bis spätestens Freitag 12 Uhr für den Mittagstisch der folgenden Woche anzumelden! Eine Teilnahme an einzelnen Tagen ist ebenfalls möglich!

Ein großes Dankeschön geht an unseren Mittagstisch-Lieferanten, die „Metzgerei Raab“ .

Die Teilnahme am Mittagstisch ist nur per Lastschriftverfahren (monatliche Abrechnung) möglich.

Nach der EU-Verordnung Nr. 1169/2011 sind wir dazu verpflichtet, unsere Gäste über allergene Zutaten und Stoffe in unseren Gerichten zu informieren. Hinweise dazu finden Sie auf unseren Aushängen.

## ASZ CAFETERIA

Im Foyer des ASZ steht für Sie neben kalten Getränken unser **vollautomatischer Kaffeeautomat** bereit, um Sie mit Cappuccino und anderen heißen Getränken zu verwöhnen. Unsere kleine Sitzgruppe mit ausliegender tagesaktueller **Süddeutscher Zeitung** lädt zu einem kleinen „Zwischenstopp“ ein. Ebenfalls im Foyer finden Sie an unserer großen Stellwand die Handzettel zu aktuellen Veranstaltungen und Informationen zu aktuellen Themen.



Im Begegnungsraum liegt für Sie eine bunte Auswahl an Zeitschriften der Stadtbibliothek München zur Ansicht bereit.

## ASZ-Angebote

### TAGESBETREUUNG

Über die Möglichkeit, unsere wöchentlichen Tagesbetreuungen für an Demenz Erkrankte in Anspruch zu nehmen (Montags und Mittwochs), informieren Sie sich bitte bei

**Frau Lidiya Grubmüller**, Tel. 089 / 89 16 817-17,

**Frau Anja Berger** Tel. 089 / 89 168 17 -13

### LEBENS Garten OBERMENZING

Dieses Angebot richtet sich an alle Seniorinnen und Senioren, die Themen auf dem Herzen haben, die Sie bewegen oder die sich in seelischen Notlagen befinden.

In angenehmer Runde nehmen wir uns hierfür Zeit und behandeln auch Fragen zur seelischen Gesundheit. Aufgrund begrenzter Teilnehmeranzahl melden Sie sich bitte bei **Frau Anja Berger an.**  
**Tel. 089 89 168 17 14**

Zeitlich wird die Gruppe wöchentlich **donnerstags von 10-11.30 Uhr unter psychologischer Leitung von Frau Manuela Herzog** und mit begrenzter Teilnehmerzahl durchgeführt.

Bei Interesse melden Sie sich bitte für ein Vorgespräch bei **Frau Berger Tel. 89 168 17-13**



Manuela Herzog  
Dipl. Psychologin

## ASZ-ANGEBOTE

### PRÄVENTIVE HAUSBESUCHE



Lidiya Grubmüller  
Soz.Päd. (B.A.)

Sie wurden als erweitertes Beratungsangebot im Rahmen des senioren-politischen Konzeptes der Landeshauptstadt München ins Leben gerufen.

Das Angebot hat das Ziel, bei Senioren Gesundheit und Selbständigkeit im Alter bestmöglich zu erhalten und zu fördern, damit sie in ihrer gewohnten Umgebung möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben führen können. Das Besondere: Auch wenn Sie noch keinen akuten Hilfebedarf haben, können Sie einen Termin vereinbaren und unsere Beratung in Anspruch nehmen.

Zum Beispiel in den Bereichen:

- \* Vorsorge
- \* häusliche Hilfen
- \* pflegerische Versorgung
- \* finanzielle Unterstützung
- \* Freizeit- und Begegnungsangebote

Beim Hausbesuch werden Ihre persönliche Situation und Ihre Bedürfnisse besprochen sowie mögliche Unterstützungen und Verbesserungen geplant.

Jeder Hausbesuch erfolgt nur auf Wunsch und ist kostenfrei für Sie. Die Gesprächsinhalte werden absolut vertraulich behandelt.

Bei Interesse kontaktieren Sie bitte

**Frau Lidiya Grubmüller,**  
Tel. 089 / 89 16 817-17,  
oder

**Frau Anja Berger** Tel. 089 / 8916817 -13,



Anja Berger  
Soz.Päd. (B.A.)

## ASZ ANGEBOTE

### SENIORENBEGLEITUNG

In dem vom ASZ Obermenzing organisierten Angebot der mobilen Nachbarschaftshilfe geht es darum, Zeit zu schenken und gemeinsam die schönen Seiten des Lebens wiederzuentdecken!

Ehrenamtliche, die für diese Aufgabe hausintern geschult werden, besuchen Senior/innen im Stadtteil Obermenzing zuhause und verabreden mit ihnen kleinere Unternehmungen im Alltag.

In der Regel geben die ASZ-Seniorenbegleiter/innen ein bis zwei Stunden wöchentliche Alltagsbegleitung, in denen sie ältere Menschen unterstützen, ihnen bspw. beim Einkaufen oder Ähnlichem helfen.

**Es handelt sich nicht um hauswirtschaftliche Versorgung oder Pflege!**

Wer selbst gern diesen Besuchsdienst in Anspruch nehmen möchte oder jemanden im näheren Familien- oder Bekanntenkreis kennt, der Bedarf hat, kann sich gerne im ASZ melden! Wir erweitern unseren Seniorenbegleiterkreis in Obermenzing kontinuierlich und freuen uns auf SIE!

Der Zeitaufwand für die ehrenamtliche Seniorenbegleitung beträgt regelmäßig 1x Woche ca. 1 bis 2 Stunden bei flexibler Zeiteinteilung nach Absprache.

**Anforderungen an den/die Engagierte/n**

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Sie werden in einer internen Schulung im ASZ Obermenzing auf Ihre Aufgabe vorbereitet.

#### **Wir bieten als Organisation**

- Begleitung durch hauptamtliche Sozialpädagogin
- Regelmäßige Reflexionstreffen zum Austausch
- Information über Fortbildungsmöglichkeiten
- Ermäßigte Gebühr für unser Mittagstisch-Angebot
- Aufwandsentschädigung in Höhe von € 60 monatlich
- Unfall- und Haftpflichtversicherung

# SERVICELEISTUNGEN

## ASZ ANGEBOTE

### SENIORENBEGLEITUNG

Bei Interesse wenden Sie sich gerne an die Ehrenamtskoordinatorin **Frau Claudia Wings**  
Tel. 891 68 17 – 14



oder unseren ASZ-Leiter **Herrn Tobias Deger**

Tel. 891 68 17 –12  
**Wir freuen uns auf Sie!**



### SMARTPHONE UND TABLET-EINZELSPRECHSTUNDE

Der IT-Experte **Herr Frank Greger** bietet eine Smartphone- und Tablet- Einzelsprechstunde Montag vormittags im ASZ an.  
Kosten: € 2,50/30 Minuten-  
**Terminbuchung erforderlich unter: (089) 891 681 7-0.**



### SATELLITEN-NAVIGATIONSSYSTEM KOMOOT

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.

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

Bei größerer Nachfrage werden weitere Termine angeboten.  
Wer eine Doppelstunde bucht erhält die Pause als Bonus (Pause entfällt).

Kosten: € 8,00/60 Minuten



## ASZ ANGEBOTE

### KOSTENFREIE RECHTSBERATUNG

**Herr Dr. Jürgen Langer** berät und hilft auf allen Rechtsgebieten weiter.

Die ehrenamtliche Beratung versteht sich als eine Beratung im Vorfeld anwaltlichen Handelns und ist auf **15 Minuten persönliche Beratung im ASZ Obermenzing** begrenzt.



Herr Dr. Langer  
Rechtsanwalt

**Telefonische Anmeldung für Termine ist erforderlich.**

### GEFÜHRTE RADTOUREN

Generell bietet unser Ehrenamtlicher **Herr Wolfgang Becker** wieder zweimal im Monat **Radtouren** an.

Die Touren finden an verschiedenen Wochentagen statt und sind unterschiedlich schwierig. Sie werden etwa eine Woche vorab bekannt gegeben (unter anderem mittels Flyer in der neuen Infobox des ASZ). Dabei werden auch das Ziel, die Entfernung und Höhenmeter angegeben.

Wer Interesse hat, kann sich auch in den Email-Verteiler aufnehmen lassen und wird dann direkt informiert. Dazu bitte eine Mail senden an:

**ASZ.OM.Radl@gmail.com**

**Für die Teilnahme an einer Tour ist eine Anmeldung erforderlich.**

**Hinweis:**

Bei Schlechtwetter wird die Tour kurzfristig verschoben oder sie entfällt.

## ASZ ANGEBOTE

### OFFENER LITERATURKREIS

Unter Leitung unserer Ehrenamtlichen **Frau Angelika Fallbacher-Schulz** hat sich ein **offener Literaturkreis für Seheingeschränkte** gegründet, dessen Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich mit anspruchsvoller Gegenwartsliteratur auf Hörbuchbasis beschäftigen – ideal für Menschen mit Sehbehinderung. Gleichberechtigt werden Bücher ausgewählt und diskutiert.

**Jeden 1. Freitag im Monat von 9:30—11:00 Uhr.**

**Nur mit Voranmeldung möglich, begrenzte Teilnehmerzahl, kostenfrei.**

### GEFÜHRTE WANDERUNGEN

Generell bieten Ihnen **Frau Brunhilde Arlt** (Dipl.Soz.päd. (FH)) oder **Herr Dr. Dieter Banauch** (Stadtführer München) abwechselnd wieder **einmal im Monat** eine schöne Wanderung an.

Die Termine und das detaillierte Programm finden Sie auf den Flyern unserer Wanderwege in unserer Infobox und in unserem Schaukasten des ASZ. Für die Teilnahme an den Wanderungen ist eine Anmeldung erforderlich.

Falls Sie nähere Informationen zu der jeweiligen Wanderung wünschen und/oder sich anmelden möchten, kontaktieren Sie bitte den jeweiligen Wanderwegwart, der die Wanderung organisiert.

**Frau Brunhilde Arlt Tel. 811 47 09, [bruni.arlt@gmx.de](mailto:bruni.arlt@gmx.de) oder**

**Herrn Dr. Dieter Banauch Tel. 888 264, [bakadi@t-online.de](mailto:bakadi@t-online.de)**

Kosten: 2,00 € zzgl. Fahrtkosten und Einkehr

# Veranstaltungen

## INFORMATIONEN ZU ASZ VERANSTALTUNGEN

**Liebe Besucherinnen, liebe Besucher,**

Wir freuen uns, Sie auch weiterhin zu unseren aktuellen und regelmäßig stattfindenden ASZ-Veranstaltungen begrüßen zu können. Aktuelle Informationen und Ankündigungen dazu finden Sie in unserem ständig aktualisierten Newsletter, der für Sie -jederzeit zugänglich- vor dem Eingang des ASZ Obermenzing in einer Info-Box zur Mitnahme bereitliegt. Sie können ihn auch auf der Homepage (ebenso das aktuelle Programmheft) unter „Downloads“ auf der Website **www.asz-obermenzing.de** einsehen.

Wenn Sie in den Verteiler für den Newsletter aufgenommen werden möchten, schreiben Sie uns gerne eine mail an **asz-obermenzing@caritasmuenchen.org**

Seit Kurzem finden Sie die aktuellen Veranstaltungen auch auf der Internet-Plattform **www.nebenan.de**

Eine Anmeldung zu den Veranstaltungen ist unter Tel. 089/ 89 168 17 – 0 erforderlich.

Ihr ASZ-Team

# KURSE

## INFORMATIONEN ZU ASZ KURSEN

Unser Kursangebot ist in die Jahresabschnitte (Trimester) Januar bis April, Mai bis August und September bis Dezember eingeteilt.

Wir haben uns bemüht ein buntes Kursprogramm für Sie zu erstellen.

Bitte informieren Sie sich im monatlichen Newsletter oder persönlich oder telefonisch im ASZ – auch über Privatkurse von Dozenten als mögliche Alternative zu einem schon ausgebuchten Kurs! Wir beraten gerne!

Wenn im gewünschten Kurs freie Plätze vorhanden sind, können Sie an einer - ab sofort - kostenlosen Schnupperstunde teilnehmen. Anmeldung hierfür nur nach Absprache im ASZ Verwaltungsbüro. Anmeldungen für Kurse erfolgen schriftlich im ASZ Verwaltungsbüro, ebenso die Erteilung einer Einzugs-ermächtigung. Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt durch Bankeinzug durch den Caritasverband München- Freising e. V., im Laufe des jeweiligen Trimesters. Andere Zahlungsweisen sind leider nicht möglich.

Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass Rückerstattungen von Kursgebühren bei Abmeldung im bereits laufenden Kurs, sowie auch bei längerer Krankheit und Reha nicht möglich sind. Ebenso wenig können wir einzelne Kurstage erstatten, an denen Sie verhindert sind.

Wir können ein kontinuierliches Kursangebot nur aufrechterhalten, solange sich der jeweilige Kurs finanziell trägt. Das heißt, die Ausgaben für das Honorar der Referent/innen müssen durch die Kursgebühren angemessen refinanziert werden. Bei weniger als 8 Teilnehmer/innen behalten wir uns vor, einen Kurs abzusagen oder die Teilnahmegebühren entsprechend zu erhöhen.

# KURSE

## WÖCHENTLICH



dienstags

10:00-11.30

Kurs 23

### Gedächtnistraining

Leitung: **Gitta Rollenhagen**, Dipl. Designerin

Gemeinsam bringen wir unsere grauen Zellen auf Trab. Mit viel Spaß und ganz entspannt knacken wir gemeinsam die unterschiedlichsten Denksport-Nüsse.

Das stärkt unsere Alltagskompetenz bei Wahrnehmung, Konzentration und Merkfähigkeit.

Kursdauer: 07.05.-13.08.24 / 12 Termine

Kursgebühr: 142,80 €



dienstags

09:00-10:00

Kurs 21

### Leichte Wirbelsäulengymnastik

Leitung: **Sascha Neff**, freiberufl. Sportlehrer, Heilpraktiker

Mit leichten Kraft-, Dehnungs- und Koordinationsübungen am Platz trainieren Sie mit Spaß und Spiel Ihre Wirbelsäule. Bitte warme Socken, warme bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

Kursdauer: 07.05.-23.07.24 / 9 Termine

Kursgebühr: 73,80 €.

# KURSE

## WÖCHENTLICH



mittwochs

10:45—12:15  
Kurs 32

### Italienisch für Anfänger

Leitung: **Stefano Bizzi**, muttersprachlicher Italienischdozent

Wiedereinsteiger sind ebenfalls herzlich willkommen!

Kursdauer: 08.05.-31.07.24 / 12 Termine

Kursgebühr: 98,40 €



montags

10:30-12:00  
Kurs 11

### Englisch für Anfänger oder Senioren mit leichten Vorkenntnissen

Leitung: **Inge Banauch**, Fachdozentin für Englisch an der FH München

Kursdauer: 06.05.—29.07.24 / 12 Termine

Kursgebühr: 120 Euro



dienstags

14.00—15.00  
Kurs 26

### Feldenkrais

Leitung: **Rotraud Kühn**

Mit kleinen, leichten Bewegungen, die Sie in der Haltung innerer Aufmerksamkeit ausführen, lernen Sie Verspannungen zu lösen und Ihren Körper ökonomischer zu bewegen. Bitte warme, bequeme Kleidung, warme Socken und Decke mitbringen!

Kursdauer: 07.05.-09.07.24 / 7 Termine, Kursgebühr: 53,20 €.

# KURSE

## WÖCHENTLICH



mittwochs

09:00-10.30

Kurs 31

### Italienisch für Fortgeschrittene

Leitung: **Stefano Bizzi**, muttersprachlicher Italienischdozent

Spaß am Lernen durch leichte, gelassene und unterhaltsame Arbeitsweise in einer freundlichen und entspannten Atmosphäre. **Wir brauchen Verstärkung. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. BENVENUTI !**

Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Kursdauer: 08.05.-31.07.24 / 12 Termine, Kursgebühr: 98,40 €



mittwochs

15:45-16:45

Kurs 38

### Qi Gong

Leitung: **Gisela Firmhofer**, Lehrerin für Qi Gong

Qi Gong arbeitet mit ruhig fließenden Bewegungen in Verbindung mit Atem und innerer Aufmerksamkeit. Es ist ein Weg, die innere Energie ins Gleichgewicht zu bringen und Heilungsprozesse anzuregen. Bitte warme, bequeme Kleidung, warme Socken und Decke mitbringen.

Kursdauer: 24.04-24.07.24 / 10 Termine

Kursgebühr: 76,00 €



mittwochs

09:00-10:00

Kurs 33

### Rückenfit

Leitung: **Verena Mitterreiter**, Physiotherapeutin

In diesem Kurs werden schnell erlernbare und höchst effektive Übungen vermittelt.

Es wird das Gleichgewicht zur Sturzprophylaxe trainiert, die Wirbelsäulenmuskulatur gekräftigt und verschiedene Entspannungstechniken (auch zur Schmerzreduktion) erlernt.

Bitte Handtuch, Socken oder Turnschuhe mitbringen.

Kursdauer: 08.05.-24.07.24/ 10 Termine

Kursgebühr: 70,00 €

# KURSE

## WÖCHENTLICH



mittwochs

10:15 - 11:15  
Kurs 34

### Rückenfit im Sitzen

Leitung: **Verena Mitterreiter**, Physiotherapeutin  
Kräftigungs- und Mobilisationsübungen der Wirbelsäule.  
Vorwiegend im Sitzen.  
Es werden Dehnungen und schmerzreduzierende Techniken erlernt. Alltagstipps runden die Stunde ab.  
Kursdauer: 08.05.-24.07.24 / 10 Termine  
Kursgebühr: 70,00 €



donnerstags

14:30 –15:30  
**Neue Uhrzeit!**  
Kurs 43

15:45-16:45  
Kurs 44

### Senioren yoga I und II

Yoga für Senioren mit Hilfe eines Hockers.  
Leitung: **Andrea Seibold** – Yoga-Lehrerin.  
Yoga kann in jedem Lebensalter geübt und auch begonnen werden. Die angenehmen und nicht alltäglichen Bewegungen (Kräftigung, Mobilisierung, Dehnung) können sanft und den Möglichkeiten entsprechend geübt werden. Lernen Sie Ihren Körper neu kennen! Yoga wird ohne Leistungsdruck ganz für **sich selbst** geübt!  
Kursdauer: 02.05.-01.08.24 / 8 Termine,  
Kursgebühr: 60,80 €

# KURSE

## WÖCHENTLICH



freitags

09:00-10:00  
Kurs 50

### Stilles Qi Gong

Leitung: **Eva Rehle-von Klitzing**, Lehrerin für QiGong, Bewegungstherapeutin

In diesem Kurs werden meditative QiGong-Übungen vermittelt, die zu einer inneren Stabilität und Gelassenheit führen. Diese werden überwiegend im Sitzen ausgeführt. Übungen mit wunderschönen, fließenden Bewegungen aus tradierten QiGong-Übungsreihen runden diese wohltuende Stunde ab.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Kursdauer: 03.05.-02.08.24 / 13 Termine

Kursgebühr: 98,80 €



freitags

09:00-10:00  
Kurs 51

### Fit in's Wochenende

Leitung: **Christa Straub**, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Im Kurs werden Fähigkeiten wie z. Bsp. Kraft, Ausdauer, Koordination sowie Reaktionsvermögen und Freude an der Bewegung, je nach individueller Verfassung und dem eignen Befinden, im Sitzen trainiert und gefördert.

Kursdauer: 10.05.-26.07.24/ 11 Termine

Kursgebühr: 83,60 €



freitags

10:00—11:00  
Kurs 53

### Körperwahrnehmung und Haltung

Leitung: **Eva Rehle-von Klitzing**, Lehrerin für QiGong, Bewegungstherapeutin

Schwerpunkt in diesem Kurs ist die Bewusstwerdung von Körperhaltungen und Spannungen, das bewusste Loslassen und Lösen mit verschiedenen Methoden, z.B. mit kleinen Bewegungen, sanften Dehnungen oder mit dem Atem.

Kursdauer: 03.05.-02.08.24 / 13 Termine

Kursgebühr: 98,80 €



freitags

11:00-12:00

Kurs 56

## Wohlfühl-Gymnastik

Leitung: **Eva Rehle-von Klitzing**, staatl. geprüfte Gymnastik-lehrerin, Bewegungstherapeutin

Mit ausgewählten Übungen aus der Rückengymnastik, Yoga und QiGong zu einer aufgerichteten Haltung, Beweglichkeit in den Gelenken und Bewegungsfreude.

Kleine, einfache Sequenzen übern wir mit Musik.

Kursdauer: 03.05.-02.08.24 / 13 Termine

Kursgebühr: 98,80 €



montags

1x Monat

10:00-11:00

Kurs M1;

Kosten: € 8,00

## Musik hören und verstehen



Leitung: **Anna Maria Krug**, Dipl. Soz.päd.(FH), Musiktherapie Allgemeine Musiktheorie, Einübung von rhythmischen Mustern und die Betrachtung von bekannten Komponisten und deren bedeutenden Werke stellen die neuen Inhalte des Kurses dar.

Musik bleibt das Thema der über lange Jahre zusammengewachsenen Gruppe wenn auch nicht selbst gesungen, dennoch selbst gehört und vor allem vom Herzen verstanden.“

Termine: 06.05.- 12.08.24



mittwochs

09:15-10:30

Kurs L3

Kosten: € 2  
pro Einheit

## Obermenzinger Lerchen



Leitung: **Anna Maria Krug**, Dipl. Soz.päd.(FH), Musiktherapie „Singen macht glücklich“

Singen und Stimmbildung im **Chor der Obermenzinger Lerchen** Sie haben schon immer gerne gesungen oder wollen es einfach mal ausprobieren? Mit einer Mischung aus bekannten und neuen Volksliedern, Kanons, Gospel und Schlagern lassen wir unserer Stimmung freien Lauf. Wir trainieren auf humorvolle Weise unsere Lunge und Artikulationsfähigkeit und freuen uns dadurch über den Erhalt einer angenehmen vollen Sprechstimme und mehr Lebensfreude. Es ist egal, wie schön man singt, man muss sich nur einfach trauen und es muss Spaß machen.

# KURSE

## WÖCHENTLICH



freitags

10:15-11:00

Kurs 54

11:15-12:00

Kurs 55

### Beckenbodengymnastik

Leitung: **Regina Leitner**, Physiotherapeutin

Der Beckenboden ist oft ein Tabuthema - bei uns nicht, denn ein nicht oder schlecht trainierter Beckenboden kann zu vielfältigen Problemen führen. Im Kurs wird mit alltagsnahen Übungen die gesamte Beckenbodenmuskulatur trainiert und gestärkt, was z.B. einer leichten Blasenschwäche vorbeugen kann.

Bitte kleines Kissen, Decke und warme Socken mitbringen.

Kursdauer: 03.05. -19.07.24 / 9 Termine

Kursgebühr: 49,50 €



dienstags

14:00-15:00

Kurs 29

### Kreatives Arbeiten mit Ton

Selbstorganisiert

Töpfern ist Gestalten. Eine wunderbare Gelegenheit, eigene Idee zu verwirklichen. Anfänger/innen, wie auch Fortgeschrittene, zeigen sich gegenseitig verschiedene Techniken im Umgang mit dem Material Ton.

Bitte Schürze und Schöpflöffel mitbringen.

Kursdauer: 07.05.-30.07.24/ 11 Termine

Kursgebühr: 27,50 €

# KURSE

## WÖCHENTLICH



montags

14:00-16:45

Kurs P1

### Patchwork - Quilting - Treff

Selbstorganisiert

Patchwork zählt zu einer der ältesten Volkskunstarten, bei welcher kleinere oder größere Stücke aus verschiedenen Textilien zu Wandbehängen, Decken, Taschen etc., zum Teil nach traditionellen Mustern, zusammengenäht werden.

Die Gruppe gibt es seit vielen Jahren. Sie gestaltet ihre Werke nach alten Traditionen und experimentiert mit modernen Textiltechniken. Interessenten mit Nähkenntnissen können gerne für eine Schnupperstunde vorbeikommen.

Kursdauer: 06.05.-26.08.24 Kursgebühr: 1,50 €/ Person / Tag



donnerstags

13.30-15:30

Kurs S4

### Stricktreff

Selbstorganisiert

Das lange Zeit scheinbar ausgestorbene Hobby ist nun wieder groß in Mode und in der Gruppe macht Stricken doppelt Spaß!

## KOOPERATIONSPARTNER

### WOHLBEDACHT e.V.

Für unsere Tagesbetreuungen kooperieren wir unter anderem mit unserem Fahrdienst mit Wohlbedacht e.V. <https://wohlbedacht.de>

### METZGEREI & FEINKOST RAAB

Im Rahmen unseres Mittagstisches kooperieren wir u.a. mit der Metzgerei & Feinkost, Imbiss & Partyservice Raab. <https://homepage.raab-metzgerei.de>

# KOOPERATIONSPARTNER

## Rikschafahrten



### **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](mailto:muenchen@radelnohnealter.de)**

## HILFREICHE ADRESSEN IM MÜNCHNER WESTEN

### **Gerontopsychiatrische Tagespflege im Kompetenzzentrum Demenz (AWO)**

Die gerontopsychiatrische Tagespflege im Kompetenzzentrum Demenz (AWO) ist in der Landesberger Straße 369. Dort werden von Montag bis Freitag von 08:00 bis 16:00 bis zu 12 Personen mit Demenz und anderen psychischen Erkrankungen betreut. Aber auch Menschen ohne Demenz (mit kognitiven Einschränkungen) sind herzlich willkommen. Falls die Gäste nicht von ihren Angehörigen gebracht und abgeholt werden können, wird ein Fahrdienst angeboten. Mehr Infos unter Tel.: 089 5898 745-28; ltgtp-kom@awo-muenchen.de

### **Gerontopsychiatrischer Dienst München West**

Die Gerontopsychiatrischen Dienste haben die Aufgabe, seelisch erkrankte ältere Menschen in ihrer gewohnten Umgebung zu beraten und zu unterstützen. Ziel der Unterstützung ist ein Höchstmaß an Lebensqualität und Eigenverantwortung zu erreichen und möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben in der vertrauten Umgebung zu ermöglichen.

[gpd.west@projekteverein.de](mailto:gpd.west@projekteverein.de)

Telefon: (089) 59 99 156 0; Landsberger Strasse 367

### **Betreuungsverein**

Der Betreuungsverein bietet kostenlose Informationsabende zum Thema Rechtliche Betreuung und Vorsorge (durch Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung) an. Außerdem startete am 11.03.2024 wieder die diesjährige Schulungsreihe (insgesamt 7 Termine) für Ehrenamtliche Betreuer, Bevollmächtigte und Interessierte zum Thema Ehrenamt rechtliche Betreuung. Diese und weitere Termine finden Sie auch auf der Internetseite: <https://betreuungsverein.kjsw.de>

Bäckerstr. 10 (Rückgebäude), 81241 München, Tel. 089/544158-0

# HILFREICHE ADRESSEN IM MÜNCHNER WESTEN

## Krankenpastoral

Erzählen Sie uns gerne, was Ihnen Kraft gibt oder nimmt.

Ihnen machen Krankheit oder Pflege Druck?  
Wir sind gerne zu einem Gespräch bereit:  
Telefon: 0 89 / 4 44 43 81 45  
E-Mail: [Krankenpastoral-Muenchen-NW@eomuc.de](mailto:Krankenpastoral-Muenchen-NW@eomuc.de)

Krankenpastoral München Nord/West · Straßbergerstr. 5, 80909 München · [www.krankenpastoral.de](http://www.krankenpastoral.de)



Wenn Sie möchten, besuchen wir Sie auch daheim. In der Krankenpastoral sind qualifizierte Seelsorger:innen tätig. **Martin Holzner, Pastoralreferent Angelika Wagner, Gemeindefereferentin**

## Wohnen für Hilfe (beinander e.V.)

Schon etwas länger, seit 1996 für die Stadt München und seit 2013 für den Landkreis München, gibt es das Angebot „Wohnen für Hilfe“. Es ist eine besondere Art der WG zwischen jüngeren Menschen wie z.B. Student/innen, Azubis, BFDler, die für einen begrenzten Zeitraum eine günstige Wohngelegenheit suchen, und älteren Menschen, die ein freies Zimmer gegen Unterstützung im Alltag zur Verfügung stellen können. Als Richtwert wird 1 qm Wohnfläche gegen 1 Stunde Hilfe/Monat (z.B. Einkaufen, Haushalt, Gartenarbeit, Begleitung zum Arzt etc.) angesetzt. Pflegeleistungen sind dabei ausgenommen. Insgesamt sind bereits um die 1.000 Wohnpartnerschaften entstanden, ca. 30-40 pro Jahr in der Stadt und 10-15 im Landkreis . **Kontakt**

Tel. 089 1392 8419-20

Fax 089 1392 8419-05

[wfh@beinander.org](mailto:wfh@beinander.org)

# INFORMATION

## ASZ-TEAM



**Tobias Deger**

Dipl. Sozialpädagoge (FH)  
Gerontologe (M.Sc.)  
Sozialwirt (bfz/FH)  
Leitung



**Anja Berger**

Dipl. Sozialpädagogin M.A. (FH)  
Beratung  
Präventive Hausbesuche  
Demenzgruppe



**Lidiya Grubmüller**

Sozialpädagogin (B.A.)  
Beratung  
Präventive Hausbesuche  
Demenzgruppe



**Claudia Wings**

Dipl. Sozialpädagogin (FH)  
Sozialmanagerin (M.S.M.)  
Zertifiz. Systemischer Coach (i.A.)  
Beratung  
Veranstaltungen  
Ehrenamt, Seniorenbegleitung



**Michaela Krehlik**

Verwaltung  
Kursverwaltung



**Irina Zukovska**

**Elke König**

Hausassistentenkräfte  
Mittagstisch  
Cafeteria

# SO ERREICHEN SIE UNS

## Adresse

Alten- und Service-Zentrum Obermenzing

Packenreiterstraße 48

81247 München

Telefon: 089 / 89 168 17—0

mail: [asz-obermenzing@caritasmuenchen.org](mailto:asz-obermenzing@caritasmuenchen.org)

[www.asz-obermenzing.de](http://www.asz-obermenzing.de)

## So kommen Sie zu uns

S-Bahn Obermenzing

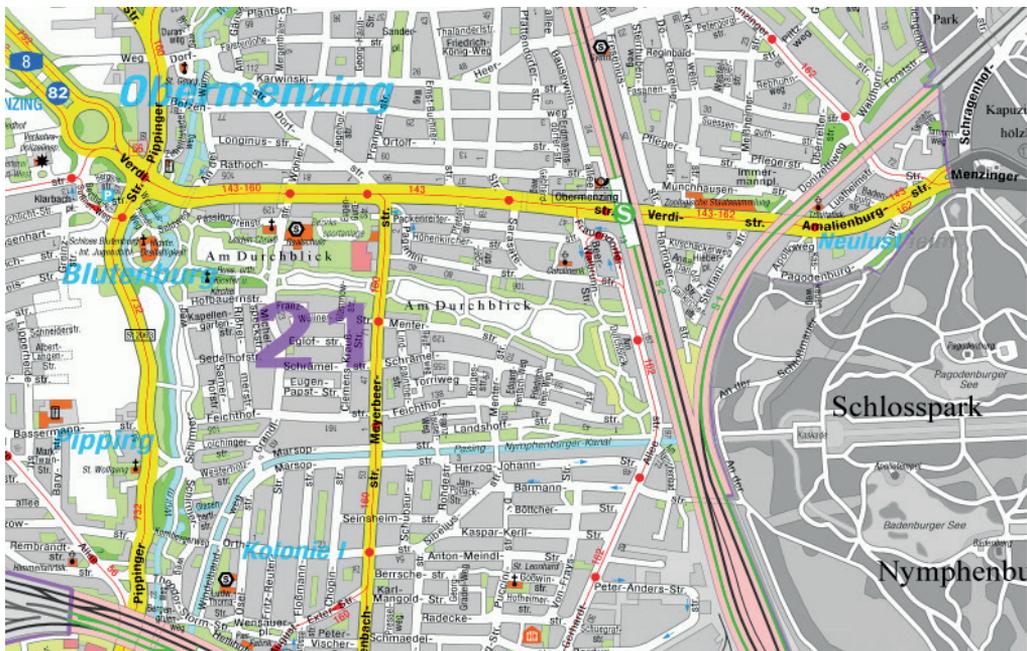
## Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag

08.30—17.00 Uhr

Freitag

08.30—13.00 Uhr



© Auszug aus Stadtplan München