Moosach
Alten- und Service-Zentrum

AWO München Stadt

ASZ Moosach

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

Infoheftl Frühsomer 2021

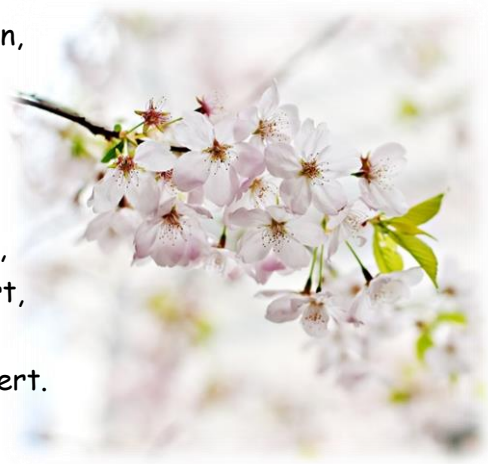
Beratung und Information, Begegnung und Beteiligung, Unterstützung, Gruppen und Kurse

Landeshauptstadt München
Sozialreferat

Liebe BesucherInnen,

Vielen Dank für die positiven Rückmeldungen zu unserem ersten „Infoheftl". Nachdem dies so gut ankommt, möchten wir gerne damit weitermachen – vor allem solange wir noch kein vollständiges Programm anbieten können. Wir haben wieder aktuelle Informationen aus dem ASZ für Sie zusammengetragen. Wir hoffen für jeden ist etwas dabei!
Auch wenn es bei uns gerade etwas ruhiger scheint, ist doch immer eine Menge los.
Seitdem bekannt wurde, dass in den Alten- und Service-Zentren geimpft werden kann, steht bei uns das Telefon nicht mehr still. Über unsere bisherigen Impftage berichten wir auf Seite 8.
Viele haben sicherlich die Plakate zu „Moosach philosophiert" gesehen. Sie können trotz Projektende noch mitphilosophieren: die Bilder und Texte unserer Ausstellungsfenster regen an zu Überlegungen zum Thema Veränderung.
Dieses Mal haben wir für Sie einfache Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und dem körperlichen Wohlbefinden zusammengestellt. Die Gesundheitsinfos über Vitamine motivieren noch zusätzlich den Frühling zu kosten und die Küche empfiehlt passend zur Erdbeerzeit eine leckere Roulade.
Während der aktuellen Situation dürfen wir im Haus bis auf Weiteres nur den Mittagstisch und dringende Einzelberatungen anbieten. Alle anderen Veranstaltungen, Gruppen und Kurse müssen noch etwas ruhen.
Grundsätzlich gilt weiterhin: Wir bleiben unter unserer Telefonnummer (14 00 24 23) erreichbar. Bei Fragen und Anliegen rufen Sie uns doch einfach an!

Er ist endlich da



Sieh nur wie schön die Blumen blühn,
sieh der Sonne erste Strahlen,
sieh auf der Wiese satt und grün,
zwei Vöglein sich im Grase aalen.

Ein Schmetterling so herrlich bunt,
voll Freude durch die Lüfte flattert,
so tut er seiner Freude kund,
ein Entenpaar gar fröhlich schnattert.

Und ringsherum ein Blütenmeer,
als ob der schönste Tag heute wär,
es singen die Vögel, von fern und nah,
der Frühling, der Frühling er ist endlich da.

(Hans Josef Rommerskirchen)

Ihr Team des ASZ Moosach

Andrea Schnurrer (Leitung)	Martina Kubak (Soz.Päd)
Katarzyna Wojtczak (Soz Päd)	Sabrina Rudorfer (Soz Päd)
Monika Forster (Soz Päd)	Eva Erli (Hausassistenz)
Rukije Bllaca (Verwaltung)	Monika Kranz (Ehrenamtliche)
Marco Hieber (Bub für Alles)	Jakub Lewandowski (BFD)

Wir freuen uns auf Sie!

Umsetzung Hygienekonzept

Unser Hygienekonzept wird laufend angepasst, um Sie weiterhin mit gutem Gefühl bei uns im Haus begrüßen zu können. Wir achten auf Abstand, entsprechende Benutzung der FFP2-Masken und fortlaufende Desinfektion. Wir haben mehrere zertifizierte Luftreinigungsgeräte im Einsatz

Damit alle gesund bleiben und wir unser Angebot soweit jeweils möglich aufrechterhalten, braucht es natürlich vor Allem auch Ihre Mithilfe! Wir bitten Sie deshalb, die notwendigen Hygienemaßnahmen einzuhalten:

- Desinfizieren Sie sich vor dem Betreten des ASZ die Hände.
- Tragen Sie einen Mundschutz (FFP2) und legen diesen nur beim Essen und Trinken ab.
- Halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand. Die Sanitäranlagen bitte nur einzeln nutzen.
- Husten und niesen Sie ausschließlich in Ihre Armbeuge oder in ein Taschentuch.
- Und natürlich bei alledem nie den Humor vergessen! ☺

Bitte beachten:

Die Nutzung unserer gesamten Angebote ist nur nach vorheriger Anmeldung bzw. Terminvereinbarung möglich! Nicht zu früh zu den Angeboten kommen, um Überschneidungen zu vermeiden.

Kommen Sie bitte nur gesund zu uns und bleiben Sie bei Erkältungssymptomen zu Hause. Bitte absagen, wenn´s nicht klappt, da die Plätze beschränkt sind.

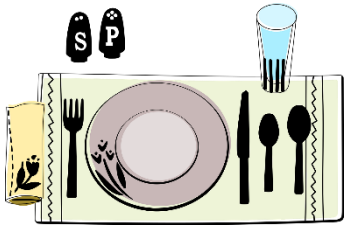
Nach wie vor müssen wir darauf hinweisen, dass wir eine Infektion bei uns im Haus trotz der Hygiene- und Schutzmaßnahmen nicht ausschließen können. Die Nutzung unserer Angebote erfolgt auf eigene Verantwortung.

Nun Näheres zu den Angeboten, die **auch während des Lockdowns** bei uns im Haus stattfinden:

Mittagstisch im ASZ

Sie haben von **Montag bis Freitag** die Möglichkeit unser vielfältiges Menüangebot, bestehend aus Suppe, Hauptgericht und Nachspeise, zu nutzen. Aufgrund der aktuellen Situation bieten wir den Mittagstisch in zwei Schichten um 11Uhr und um 12Uhr an damit nicht zu viele Personen gleichzeitig im Haus sind. Natürlich achten wir auch beim Mittagstisch auf den nötigen Abstand und die sonstigen Schutzmaßnahmen.

Sie werden staunen, wie abwechslungsreich und schmackhaft unsere Speisen sind, die wir Ihnen zum Mittagstisch servieren. Den wöchentlichen Speiseplan (Änderungen vorbehalten) finden Sie neben dem Eingang zur Cafeteria und auf unserer Internetseite. Ein gemeinsames gutes Essen ist ein Teil von Lebensqualität. Kommen Sie, nehmen Sie Platz und probieren Sie unser Mittagessen.



Der Preis pro Menü beträgt derzeit 5,80 €. Eine Ermäßigung bzw. Kostenübernahme bei geringem Einkommen ist möglich. Dies kann in einem vertraulichen Gespräch im ASZ-Büro geklärt werden.

Bitte melden Sie sich **spätestens bis Freitag 12.00 Uhr** der laufenden Woche für die kommende Woche zum Essen an. Es sind auch Anmeldungen für einzelne Wochentage möglich. Unter Tel. 14 00 24 23 können Sie erfragen, ob noch eine Teilnahme möglich ist. Falls Sie verhindert sind bitte bis 12Uhr des Vortages Bescheid geben, damit wir Ihnen das Essen nicht berechnen müssen.

Guten Appetit - Buon appetito - Gemrielad miirtwit! - Buen provecho! - Afiyet Olsu

Beratung, Information & Unterstützung im ASZ

Das Alten- und Service-Zentrum (ASZ) der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband München-Stadt e.V. in Moosach ist ein Beratungs- und Begegnungszentrum für alle älteren Menschen und deren Angehörige, unabhängig von Nationalität, Glaubenszugehörigkeit, Hautfarbe, Geschlecht und sexueller Orientierung. Wenn Sie neue Kontakte knüpfen wollen sind Sie zu unseren Angeboten und Veranstaltungen herzlich willkommen.

Mit dem Angebot verschiedener Gruppen haben Sie die Möglichkeit, Ihren persönlichen Interessen nachzugehen. Gerne beraten wir Sie außerdem bei fast allen Fragen des Älterwerdens (bezüglich der Pflegeversicherung, häuslicher Hilfe, Wohnmöglichkeit im Alter etc.).

Beratungen in **tschechisch**, **slowakisch** und **polnisch** sind durch Frau Kubak und Frau Wojtczak möglich.

Alle Räume des ASZ sind barrierefrei zugänglich!

Präventive Hausbesuche in Moosach
„Gut informiert und beraten, bevor ich Hilfe brauche“

Auf Wunsch besuchen Sie unsere Mitarbeiter*innen zu Hause. Sie informieren, beraten und vermitteln Hilfen zum Beispiel zu Themen wie Häusliche Hilfen, Vermittlung pflegerischer Versorgung, Vorsorge, Wohnungsanpassung, finanzielle Unterstützung, Freizeit- und Begegnungsangebote, Alltagsgestaltung etc. Der Hausbesuch ist kostenfrei und wird absolut vertraulich behandelt.

.

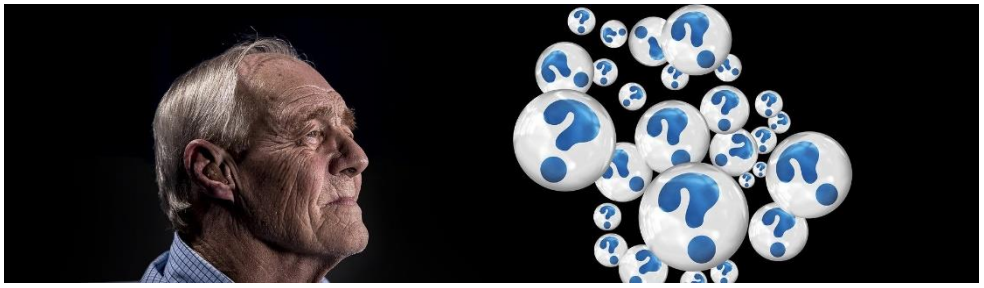
Beratungsangebote von unseren Kooperationspartnern

- **Rentensprechstunde vom SPD Ortsverein Moosach**
  Termin: Donnerstag 10.06./01.07. ab 15:30 Uhr
  Ort: Bibliothek oder grünes Zimmer
  Ansprechpartner: Herr Max Panzer
  Kosten: kostenfrei
  Herr Max Panzer (ehem. Betriebsrat) berät Sie in allen Fragen rund um die Rente.

- **Beratung vom Betreuungsverein der Inneren Mission München (BIMM)**
  Termin: Montag 14.06./05.07./02.08. ab 14 Uhr
  Ort: Bibliothek
  Ansprechpartnerin: Mitarbeiterin vom Betreuungsverein
  Kosten: kostenfrei
  Hier erhalten Sie Infos zu den Themen Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und rechtliche Betreuung.

Computer, Tablet & Co. – für Senioren ab 60

Möchten Sie mit Ihren Freunden und Familie vernetzt sein, auch in Zeiten, in denen Sie zu Hause bleiben müssen? Hätten Sie Lust, interessante Online-Kurse oder Veranstaltungen zu besuchen, es fehlt Ihnen aber am technischen Kow-how, Ausstattung oder Internetverbindung?



Als Alten- und Service-Zentrum würden wir Sie gerne bei dem Einstieg in die digitale Welt unterstützen. Bitte wenden Sie sich bei Interesse an Katarzyna Wojtczak unter 089 14 00 24 23. Dadurch helfen Sie uns, den Bedarf zu ermitteln und entsprechende Schulungen und Beratungen für Sie im ASZ oder als Hausbesuch zu organisieren.

Sollten Sie Bedenken wegen der Finanzierung haben, dann sprechen Sie uns an. In einem vertraulichen Gespräch können wir Ihnen bestimmt weiterhelfen.

Moosach impft!

Lange ist darüber diskutiert worden. Nun war es endlich soweit:

Inzwischen wurde im Alten- und Service-Zentrum Moosach zweimal geimpft, d.h. ein Impfteam der Aicher Ambulanz aus dem Riemer Impfzentrum kam in das Moosacher ASZ der AWO München-Stadt.

Organisation und Koordination der Termine lag beim Team des ASZ Moosach. Es galt viel zu erklären und zu diskutieren, vor allem in Bezug auf den Impfstoff. Die verschiedenen Meinungen und Berichte in den Medien verunsichern auch die Senior*innen.

Die Mitarbeiter*innen nahmen sich viel Zeit und halfen beim Ausfüllen der Formulare. Nach erfolgter Impfung konnten die Senior*innen im Ruhebereich mit Kaffee und Kuchen noch ein Viertelstündchen entspannen.

„Wir freuen uns, dass es vor allem für die nicht mehr so mobilen Moosacher Senior*innen eine wohnortnahe Möglichkeit gibt. Allein der

werden soll, stand auch bei uns das Telefon nicht mehr still“ berichten die Mitarbeiter*innen des ASZ Moosach. Die Anfragen bzw. das Interesse waren enorm.

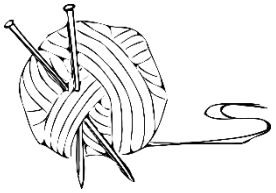
Das zusätzliche Angebot war als Überbrückung gedacht, bis die Hausärzte mit den Impfungen beginnen konnten; in erster Linie für die Senioren ab 80 Jahren aufwärts; mittlerweile hat sich die Priorität etwas verändert.

Die gute Zusammenarbeit und Kooperation mit den Hausarztpraxen beschleunigen die Versorgung der Moosacher Senior*innen; ältere Patienten*innen werden für Impftermine zeitnah eingeplant; ebenso im Impfzentrum.
Positiv ist auch zu bemerken, dass mittlerweile viele Impfangebote in Riem stattfanden, sodass Kinder oder Enkelkinder die Senior*innen nach Riem begleiten konnten.

Ein herzliches Dankeschön allen ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiter*innen der Aicher Ambulanz, der Diakonie Moosach und dem ASZ Moosach für die Gestaltung der erfolgreichen Impftage.

gesucht - gefunden

In einer Zeit, in der alle ihre Wohnungen aufräumen, ausräumen und die letzten Ecken aussortiert werden, kommt vielleicht auch mancherorts übrig gebliebene oder nicht mehr gebrauchte **Wolle** in allen Variationen zu Tage. Dann stellt sich wieder die Frage: „Wohin damit?“ Unser Strick- und Häkelclub „Wollknäuel“ freut sich über **Spenden** dieser Art! Gut erhaltene Wolle bitte einfach zu unseren Bürozeiten vorbeibringen bzw. telefonisch kurz Bescheid geben.



Bewegung mit dem ASZ

Wer sich ausreichend bewegt, hält sich fit und gesund. Gestärkte Muskeln helfen dem Körper bei der Stabilisation der Wirbelsäule und der Gelenke. Das Herzkreislaufsystem kommt in Schwung und das Verletzungsrisiko kann verringert werden. Im Gegenteil dazu, nimmt bei mangelnder Bewegung die allgemeine Leistungsfähigkeit ab, und wenig beanspruchte Muskeln werden abgebaut. Umso wichtiger ist es, die Muskeln durch Bewegung so früh wie möglich gezielt zu kräftigen.

Die nachfolgenden vier Übungen unterstützen Sie hierbei. Es sind einfache Bewegungen, die jeder machen kann und die an den eigenen Bedarf angepasst werden können. Je häufiger Sie die Übungen wiederholen, desto höher ist der positive Effekt auf den Körper.

Empfehlung für einen hohen Effekt: Führen Sie die Übungen dreimal täglich aus (z.B. morgens, mittags, abends) und wiederholen Sie diese jeweils zehnmal. Dann machen Sie eine kurze Pause und beginnen noch mal von vorne.

Der Fersenschleifer → Kräftigt die Oberschenkel

Der Fersenschleifer wird im Liegen durchgeführt.

Die Beine liegen ausgestreckt und bequem nebeneinander.

Ziehen Sie ein Knie zu sich heran und schleifen dabei mit der Ferse immer weiter Richtung Po.

Danach das Bein wieder ausstrecken und die Seiten wechseln

Die Wadenpumpe → Kräftigt die Wadenmuskulatur

Die Wadenpumpe wird im Liegen durchgeführt.

Beine sind dabei ausgestreckt.

Ziehen Sie nun abwechselnd die Zehen zu sich heran und wieder von sich weg.

Der Kniestrecker → Kräftigt die Oberschenkelmuskulatur

Der Kniestrecker wird im Sitzen durchgeführt.

Sitzen Sie aufrecht und stellen Sie die Füße auf dem Boden auf. Die Knie sind dabei gebeugt.

Strecken Sie nun ein Bein. Halten Sie es kurz und senken es wieder auf den Boden ab.

Geübte können versuchen die Streckung 5 Sekunden zu halten, bevor Sie das Bein wieder absenken.

Führen Sie die Übung auf beiden Seiten durch.

Das Schneidemesser → Kräftigt Arme und Rumpf

Das Schneidemesser wird im Sitzen durchgeführt.

Sitzen Sie hierbei aufrecht und stellen Sie die Füße auf den Boden.

Strecken Sie die Arme in einem rechten Wickel nach vorne. Dabei liegen die Oberarme nah am Oberkörper an und die Daumen zeigen nach oben.

Nun führen Sie kleine Hackbewegungen aus, d.h. im Wechsel werden die Arme wie ein Schneidemesser rauf und runter bewegt.

Sie können die Übung steigern, indem Sie diese mit ausgestreckten Armen ausführen.

Natürlich reicht Bewegung alleine nicht aus, um fit und gesund zu bleiben, jedoch ist es ein guter Schritt in die richtige Richtung. Nachfolgend erhalten Sie Ideen zum Thema Vitamine zur weiteren Unterstützung Ihrer Gesundheit.

Vitamine - und wo sie drinstecken

Vitamine übernehmen lebenswichtige Funktionen in unserem Körper, können von diesem aber größtenteils nicht selber hergestellt werden. Manche Vitamine nehmen wir als Provitamine auf, die später in unserem Körper in die aktive Form umgewandelt werden.

Vitamine lassen sich in zwei Gruppen einteilen: fett- und wasserlösliche. Die fettlöslichen sind die Vitamine A, D, E und K. Sie werden aus dem Darm vor allem dann gut aufgenommen, wenn zugleich Fett zugeführt wird. Während der Mensch wasserlösliche Vitamine B und C in der Regel über die Nieren recht gut ausscheidet, speichert der Körper fettlösliche Vitamine.

Vitamine garantieren den Erhalt von Lebensfunktionen und beschleunigen zudem Stoffwechselvorgänge in unserem Körper. Des Weiteren erhöhten Sie die Widerstandsfähigkeit des Körpers. Durch Vitamine können Krankheiten verhütet werden. Nehmen wir nicht genügend Vitamine zu uns können Mangelerscheinungen drohen. Meist kommt es zu einem Mangel durch eine Unter- oder stark einseitige Ernährung.

Obst und Gemüse sind die wichtigsten Vitamin-Lieferanten, aber auch Getreideprodukte, Fleisch, Fisch und pflanzliche Öle sollten auf den Tisch kommen.

Vitaminreiche Lebensmittel – wo stecken viele Vitamine drin

- **Vitamin A:** Eigelb, Leber, Vollmilch, Spinat, rote Paprika
- **Vitamin B1:** Schweinefleisch, Erbsen, Vollkornprodukte
- **Vitamin B2:** Milchprodukte, Käse, Fleisch, Fisch, Brokkoli
- **Vitamin B3 (Niacin):** Leber, Fleisch, Ei, grünes Blattgemüse
- **Vitamin B5 (Pantothensäure):** Leber, Sonnenblumenkerne, Pilze
- **Vitamin B6:** Fleisch, Milch, Avocado, Banane, Kartoffeln, Walnüsse
- **Vitamin B7 (Biotin):** Hefe, Leber, Eigelb, Linsen
- **Vitamin B9 (Folat):** Orangen, Salat, Kohl, Spinat, Vollkornprodukte
- **Vitamin B12:** Fleisch, Leber, Ei, Fisch, Milchprodukte
- **Vitamin C (Acorbinsäure):** Schwarze Johannisbeere, Sanddorn, Paprika, Grünkohl, Brokkoli, Zitrusfrüchte
- **Vitamin D:** fette Fischsorten (Aal, Lachs) – Vitamin D kann vom Körper mit Hilfe von UV- Einstrahlung selbst hergestellt werden
- **Vitamin E:** Nüsse, Pflanzliche Öle, Butter, Ei
- **Vitamin K:** Spinat, Kohl, grüner Salat, Brunnenkresse.

Quelle: https://eatsmarter.de/thema/vitamine/vitaminreiche-lebensmittel

Frühlingszeit - Erdbeerzeit

Erdbeeren - Beeren oder Nüsse?

Trotz des Namens handelt es sich bei Erdbeeren nicht um echte Beeren, sondern um Sammelnussfrüchte. Sie gehören in ihrer Urform zu den Rosengewächsen. Die daraus gezüchteten Gartenerdbeeren sind allerdings eine Sonderform der Nussfrüchte. Denn die eigentliche Frucht ist nicht das rote Fleisch der Erdbeere, sondern es sind die kleinen gelbgrünen Kerne – die Nüsschen – die auf der roten Haut sitzen. Heute gibt es über 1.000 Erdbeersorten. Sie unterscheiden sich in Form und Farbe, Größe, Geschmack, Erntezeit und vielem mehr. Die Erdbeersaison reicht von Mai bis Juli.

Die roten „Scheinfrüchte“ sind ein leichter Sommergenuss. Erdbeeren sind kalorienarm und leicht verdaulich. Sie enthalten viele Vitamine und Minerale, wie zum Beispiel Vitamin C, Folsäure, Vitamin B1, Zink und

Kupfer. Sie sind auch ein guter Lieferant für Magnesium und Kalium und der Verzehr wirkt sich positiv auf die Blutfettwerte aus.

Zusätzlich enthalten diese roten Früchte Pflanzenstoffe, die eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen beeinflussen. Sie sollen den Heilungsprozess bei Rheuma und Arthrose unterstützen und entzündungshemmend wirken.

Wurzeln und Blätter haben ebenfalls einen hohen Gehalt an Vitamin C und sind reich an Gerbstoffen und ätherischen Ölen. Ein Tee aus Erdbeerblättern soll sogar den Stoffwechsel anregen. Hier ist das Rezept☺

Erdbeerblätter-Tee: Einfach 10 bis 15 Minuten in heißem Wasser ziehen lassen. Sein Geschmack erinnert viele an Schwarztee, ist aber lieblicher.

Leckeres aus dem ASZ

Erdbeerroulade mit Vanillecreme

Zutaten für den Teig

- 2 Eier (Größe M)
- 2 Eigelb (Größe M)
- 70g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 40g Weizenmehl

Zutaten für die Creme

- 300ml kalte Milch
- 200g sehr weiche Butter
- 1 Packung Dr. Oetker Tortencreme Vanille Geschmack

Zubereitung Teig

Eier und Eigelb in einer Rührschüssel mit einem Mixer (Rührstäbe) auf höchster Stufe 1 Min. schaumig schlagen. Mit Vanillezucker gemischten Zucker in 1 Min. einstreuen und noch 2 Min. weiter schlagen. Mehl kurz auf niedrigster Stufe unterrühren. Teig auf ein eingefettetes, mit Backpapier belegtes Backblech (40x30cm) streichen, Backpapier seitlich als Rand mehrfach knicken. Sofort backen.

Ober/Unterhitze: etwa 200°C (vorgeheizt)
Heißluft: etwa 180°C (vorgeheizt)
Backzeit: 8-10 Min.

Zubereitung Creme

Cremepulver, sehr weiche Butter (nicht flüssig) und kalte Milch in eine Rührschüssel geben. Alles mit einem Mixer (Rührstäbe) zunächst auf niedriger Stufe verrühren, dann auf höchster Stufe etwa 2 Min. cremig schlagen.
250g Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden (einige zum Garnieren zurücklassen). Die Hälfte der Tortencreme auf den Teig streichen, Erdbeeren darauf verteilen, von der langen Seite her aufrollen.

Rolle mit übriger Creme einstreichen, nach Belieben garnieren. Rolle bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Lassen Sie es sich schmecken!

Muttertag - Vatertag

Der Mai ist nicht nur der Frühlingsmonat, in dem alles zu sprießen und blühen beginnt. Es ist auch der Monat, in dem das Thema Familie zur Sprache kommt.

Die Autorin Sylvia Koch setzt sich auf ihrer Internetseite www.multi-deutsch.de unter anderem mit der Herkunft von Bräuchen und Festtagen auseinander. Zu den speziellen „Feiertagen“ im Mai haben wir hier ein paar interessante Informationen ausgesucht, die vielleicht nicht jedem bekannt sind.

Zum Muttertag

Kritiker argwöhnen, der „Muttertag“ mache vor allem Verkäufer und Konsumstrategen glücklich. Stimmt. Doch das dürfen die Tadelnden nicht den Müttern ankreiden! Denn warum sollten diese sich nicht freuen über Aufmerksamkeiten ihrer lieben Kleinen und großen Lieben? Und selbstverständlich denken wir, die Töchter und Söhne jeden Alters, auch während des "restlichen" Jahres immer wieder daran, den Eltern unseren Dank zu bezeugen.

Ursprung des Muttertags sind heidnische **Frühlingssippenfeste** sowie der **Mothering Sunday** aus dem England des frühen 13. Jahrhunderts. Letzterer war anbefohlen von König Henry III. als Gedenktag für Mutter Kirche und die leibliche Mutter. Den Mutter- wie Göttinnen-Kult pflegten bereits die antiken Griechen ebenso wie die Ägypter. Solchem Mysterium entkommt derweil niemand, schließlich tragen wir die Reste der mütterlichen Nabelschnur ein Leben lang in uns.

Insbesondere waren es zwei Amerikanerinnen, die einen Mütter-Ehrentag anstrebten, ihn nach einigem Hin und Her auf den zweiten Sonntag im Mai festlegten und sodann mit Vehemenz publik machten: **Julia Ward Howe** (1819-1910, Schriftstellerin, Frauenrechtlerin und Reformerin) und **Anna Marie Jarvis** (1864-1948, Lehrerin). Letztere hatte den 9. Mai als jährlichen Gedenktag vorgeschlagen, weil an diesem Tag im Jahr 1905 ihre Mutter gestorben war.

International lehnen sich die Termine oft an Zeitpunkte der christlichen Marienverehrung an.

Deshalb zelebrieren den Müttertag

- die Norweger an Maria Lichtmess,
- die Albaner, Armenier, Bulgaren, Montenegriner, Rumänen, Russen, Serben, Ukrainer am Weltfrauentag (8. März),
- die Slowenen an Maria Verkündung (25. März),
- die Briten und Iren am Sonntag Laetare,
- die Litauer, Portugiesen, Spanier, Ungarn am ersten Sonntag im Mai,
- die Belgier, Deutschen, Österreicher, Slowaken, Tschechen am zweiten Sonntag im Mai,
- die Franzosen und Schweden am letzten Sonntag im Mai,

Zum Vatertag (Christi Himmelfahrt)

Wo eine Mutter ist, muss auch – zumindest irgendwann und wenigstens einmalig – ein Vater sein. Womit bereits ein Dilemma des Herrn Papa angesprochen ist: Während die mütterlichen Aufgaben Gebären und Nähren biologisch untrennbar mit ihr verbunden sind, lassen sich die Vaterfunktionen Zeugen und Ernähren etc. mannigfaltig verteilen.

Offiziell wird in Deutschland ein Vatertag weder ausgerufen noch begangen. Bemerkenswert ist, dass der us-amerikanische **Daddy Day** (am dritten Sonntag im Juni) noch nicht zu uns herübergeschwappt ist. Haben Väter denn hierzulande keine Lobby?

Die Herrenwelt in Deutschland bastelt sich Christi Himmelfahrt, den 40. Tag nach dem Karsamstag bzw. den 10. Tag vor Pfingsten, zurecht und deutet diesen, den **Tag des Herrn**, als Männertag. Nun gut, es kann ulkig aussehen, wenn gestandene Mannsbilder sich miteinander austoben. Leider enden solche Treffen recht oft, dieweil zu viel Alkohol die Runde(n) macht, in rauschhaften Zuständen.

Ursprung der Herrenpartien sind **Feldumritte** und andere Prozessionen, die um Pfingsten in den Kirchgemeinden stattfinden. In alten Zeiten durften nur männliche Teilnehmer mitwirken. Es bürgerte sich ein, sich anschließend bei Speis' und Trank zu stärken. Dafür freilich hatten wiederum die Frauen zu sorgen.

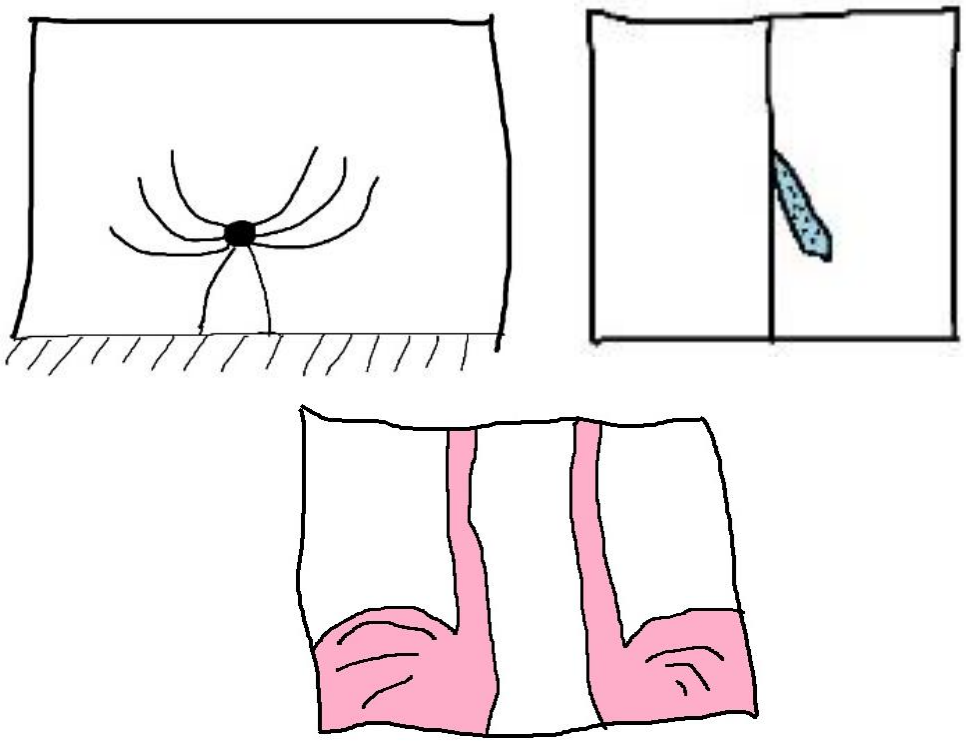
Den Vatertag begehen wir europaweit

- in Italien, Portugal und Spanien am (katholischen) Josephstag, den 19. März,
- in Österreich am zweiten Sonntag im Juni,
- in Frankreich und in den Niederlanden am dritten Sonntag im Juni,
- in Luxemburg am ersten Sonntag im Oktober,
- in Russland am 23. Februar, dem ehemaligen Ehrentag der Roten Armee und heute offiziellen Tag des Vaterlandsverteidigers,
- in Skandinavien am zweiten Sonntag im November

Rätsel- und Knobelseiten

Alle Lösungen zu den Aufgaben finden Sie direkt vor unserem Schlusswort auf Seite 22. Viel Spaß beim Rätseln! ☺

Bilderrätsel – Was ist das?



Knobelaufgaben - Allgemein

Kindername

Peters Mutter hat 4 Kinder. Das erste Kind wurde auf den Namen „Januar“ getauft. Das zweite Kind hat den Namen „März“ bekommen. Das dritte Kind hört auf den Namen „Mai“.

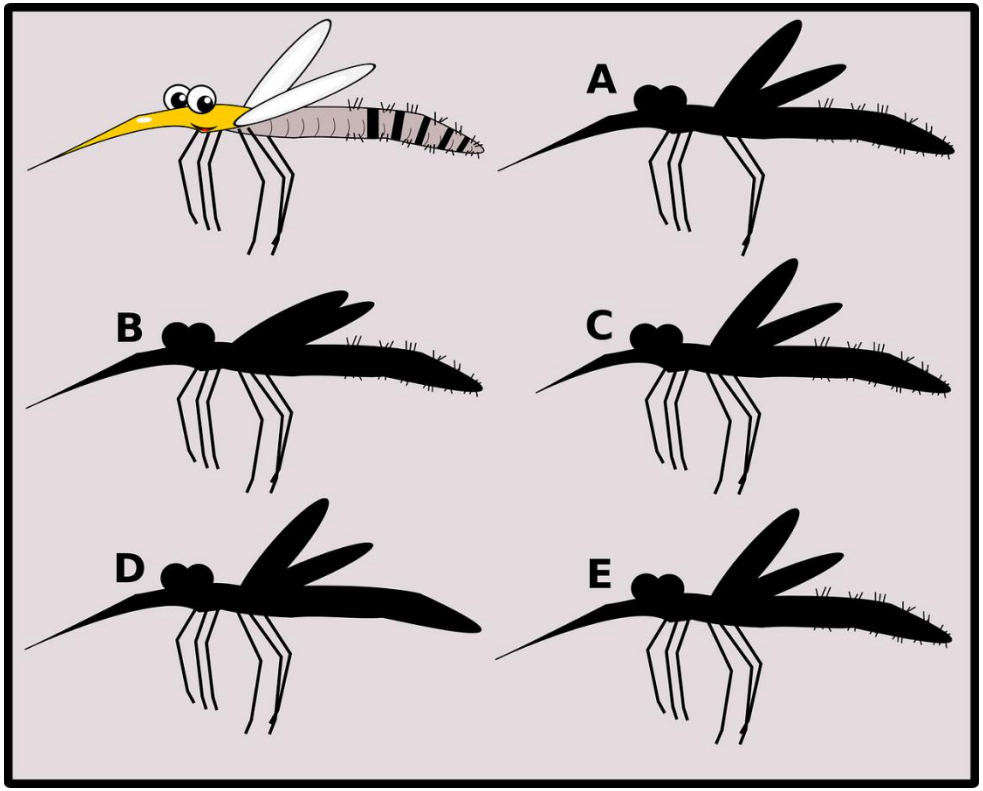
Wie hieß das vierte Kind?

Der Wagen und die junge Frau

Eine junge Frau leiht sich für ca. 1 Stunde einen Wagen aus. Nach dieser Zeit möchte Sie den Wagen, an die dafür vorgesehene Station zurückbringen. Doch kurz vor dem Ziel kommt ein wildfremder Mann auf Sie zugestürmt und überreicht ihr etwas Geld für den Wagen. Die Frau nimmt dankend das Geld an und gibt dem wildfremden Mann den Wagen, ohne sich noch einmal umzuschauen.

Dennoch hat die junge Frau nichts Verbotenes gemacht. Wieso nicht???

Finden Sie den richtigen Schatten



Quelle: Bild von Simon Jozsef auf pixabay.com

Was war – Thema Veränderung

Vom 14. – 27.04.2021 erkundeten die Moosacher ihren Stadtteil auf eine ganz besondere Art: Unter dem Titel „Die Suche nach dem WIR - eine philosophische Tour durch Moosach“ konnte man mit der App Actionbound an einer interaktiven Handy-Rallye durch den Stadtteil teilnehmen. Die ‚Akademie für Philosophische Bildung und WerteDialog‘ unterstützte die Veranstaltungsreihe und hat zusammen mit dem Pelkovenschlössl und Moosacher Einrichtungen und Institutionen die spannenden Aktionstage erarbeitet. Wir – das ASZ und das Kitz der Münchner AWO – beteiligten uns mit Freude daran.

Bei uns im Sozialzentrum gehen viele Generationen, von jung bis alt ein und aus. Dabei sehen wir all die Veränderungen, die ein Mensch im Laufe seines Lebens durchläuft. So haben wir uns für unsere Ralley-Station das Thema ‚Veränderungen‘ ausgesucht.

Wie es ja so schön heißt „Das Leben ist Veränderung“. Und nicht nur als Mensch verändert man sich im Laufe des Lebens, auch unser Stadtteil Moosach hat sich in den letzten Jahren und Jahrzehnten stark verändert. Also viele Möglichkeiten darüber zu philosophieren und sich Gedanken zu machen.

Auch wenn der Veranstaltungszeitraum bereits vorbei ist (über eine Verlängerung wird gerade diskutiert), möchten wir Ihnen die nächsten Wochen noch die Möglichkeit geben unsere kleine Ausstellung in den Fenstern zum Thema Veränderung anzuschauen und sich inspirieren zu lassen

Was kommt - Wechselnde Fensterausstellung

Ab Mitte Mai werden wir eines unserer Fenster abwechslungsreich für Sie gestalten. Nutzen Sie die Gelegenheit für einen kleinen Spaziergang in Moosach und schauen Sie bei uns vorbei.

Hier gibt es dann immer wieder Tipps zu Gesundheitsthemen, interessante aktuelle Informationen, Lustiges, Rätselhaftes und Ideen für Aktivitäten etc. Sozusagen im Vorbeigehen. Falls Sie etwas dazu beisteuern möchten - sei es ein selbstverfasstes Gedicht oder ein Rezept, das man unbedingt nachkochen sollte. Dies kann gern bei uns abgegeben werden. Wir freuen uns über Ihre Beiträge.

Lösungen zu den Rätselseiten

Bilderrätsel:
1. Spinne beim Handstand
2. Krawatte in einer Fahrstuhltür eingeklemmt
3. Zwei Flamingos beim Flirten

Knobelaufgaben:
Lösung 1: Das vierte Kind heißt Peter. Die Erklärung: Peters Mutter hat 4 Kinder!

Lösung 2: Es war ein Einkaufswagen, den sich die junge Frau auf einem Supermarkt-Parkplatz ausgeliehen hat.

Schattenbild E ist richtig

Ein Wort zum Schluss

Wir hoffen, es sind wieder ein paar interessante Sachen für jeden dabei und wir konnten Ihnen das ein oder andere Lächeln entlocken. ☺

Und immer dran denken: Wir sind telefonisch erreichbar und unterstützen je nach Bedarf. Hier noch einmal unsere Nummer 089 14 00 24 23.

Bis zum Wiedersehen wünschen wir allen eine gute Zeit und viele wärmende Sonnenstrahlen!

Überblick über die Angebote, die aktuell leider ruhen müssen.

Wir freuen uns auf **verschiedenste Veranstaltungen** wie z.B. Vorträge, Lesungen, Konzerte, Feste im Jahreslauf und natürlich Ausflüge in und um München.

Regelmäßige Gruppen und Kurse	
Montag	• Feldenkrais • Tipps und Tricks für´s Altern • Wandertreff
Dienstag	• Ganzheitliche Gymnastik • Strick- und Häkelclub „Wollknäuel“ • Balsam für die Seele
Mittwoch	• Aquarellmalen • Tanzen im Sitzen • Bingo
Donnerstag	• Beckenbodentraining • Gedächtnistraining • Qigong • „tertulia española“
Freitag	• Clubs des AWO-Ortsvereins Moosach-Hartmannshofen

Gruppen wie unser Singtreff, Schwimmtreff, Tanzen etc. sind nicht in Vergessenheit geraten, sondern haben letzten Sommer nicht statt-gefunden, da es hier schwieriger ist ein passendes Hygienekonzept umzusetzen. Sobald es möglich ist, werden auch Angebote dieser Art wieder starten. Genauso wie Kartlergruppen, Schach und Boule.

Weitere Angebote von Kooperationspartnern im Haus
• Moosacher Senioren-Computerclub des AWO Ortsvereins Für Fragen Fr. Ursula Roseeu 08142/597192 od. info@osmuc.de
• Herzsportgruppen des Förderkreis Herz- und Kreislaufhilfe e.V.
• Qualifizierte Osteoporosegymnastik (VdK)
• Präwissimo – Kurse für Pilates und Yogilates **(Angebote finden aktuell online statt!)**: Fr. Seidenstücker Tel. 954 56 512 oder 0179/1200491 www.praewissimo.de oder info@praewissimo.de
• Sanftes Yoga (Kneipp-Verein), Fr. Grabe Tel. 2714845 Mittwoch 9:15-10:15 Uhr, 10:30-11:30 Uhr und 17:30-18:30 Uhr

So finden Sie uns

-U3 Moosacher Bahnhof Ausgang B Baubergerstraße nach rechts halten Und immer geradeaus (siehe Skizze)
-U1 (Richtung Olympia-Einkaufs-Zentrum) bis Westfriedhof, dann in die Straßenbahn Nr.20, Haltestelle Hugo-Troendle-Straße
-S-Nahn Linie 1 bis zum Moosacher Bahnhof, anschließend zu Fuß (siehe Skizze)
-Straßenbahn Nr. 20 bis zur Haltestelle Hugo-Troendle-Straße

-Folgen Sie der Hugo-Troendle-Straße ca. 50 m und biegen Sie dann nach rechts in die Gubestraße ein.

Gubestraße 5 80992 München ■ Tel. 089-14002423 ■ Fax: 089-14002407
asz-moosach@awo-muenchen.de ■ www.awo-muenchen.de

Telefonsprechzeiten: Mo bis Fr 09.00 - 12.00 Uhr und
Mo bis Do 14.00 – 16.00 Uhr