Moosach
Alten- und Service-Zentrum

AWO München Stadt

ASZ Moosach

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

Infoheftl Frühjahr 2021

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

Landeshauptstadt München
Sozialreferat

Liebe BesucherInnen,

Damit alle a bisserl was zum Lesen bekommen, haben wir in diesem Heftaktuelle Informationen aus dem ASZ für Sie zusammengetragen. Solange wir uns nicht persönlich sehen können, wollen wir Ihnen so die Zeit bis zum Wiedersehen etwas verkürzen. Wir hoffen für jeden ist etwas dabei!

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 vorerst ruhen.

Entgegen aller Widrigkeiten ist es derzeit am Sinnvollsten sich auf die guten Sachen zu konzentrieren. Dazu mehr beim Thema Resilienz.
Damit ihr nicht ganz auf die leckeren Kuchen von unserem allen Küchenteam verzichten müsst, gibt's eine Anleitung zum Nachbacken.
Und sonst noch:

- Neuigkeiten aus dem Team
- Alles Wichtige zu den Themen Masken und Impfen
- Tipps für einen guten Start in den Tag
- Ostern kommt bald
- Und für alle die das ASZ noch nicht kennen einen kleinen Überblick, was bald wieder alles bei uns stattfinden wird.

Grundsätzliche gilt weiterhin: Wir bleiben unter unserer Telefonnummer (14 00 24 23) erreichbar. Bei Fragen und Anliegen rufen Sie uns doch einfach an!

In eigener Sache

Wir freuen uns sehr über unsere neue Kollegin Frau Katarzyna Wojtczak, die seit Anfang des Jahres unser Team wieder vervollständigt. Einige von Ihnen haben sie zumindest schon am Telefon kennen gelernt. Alle anderen müssen darauf noch ein bisschen (hoffentlich nicht mehr allzu lang) warten ☺. Frau Wojtczak wird hauptsächlich im Bereich „Präventive Hausbesuche“ und Beratung tätig sein. Herzlich willkommen im ASZ Moosach!

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.

Unsere Cafeteria zu Coronazeiten

Darüber hinaus haben wir seit Dezember mehrere zertifizierte Luftreinigungsgeräte im Einsatz. An dieser Stelle wollen wir uns sehr herzlich für die Finanzierung der Geräte bei der **Käfer Stiftung** und der **Josef und Luise Kraft-Stiftung** bedanken. Laut Angabe der Hersteller werden durch den Einsatz dieser Geräte 99% der Viren aus der Luft gefiltert.

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:

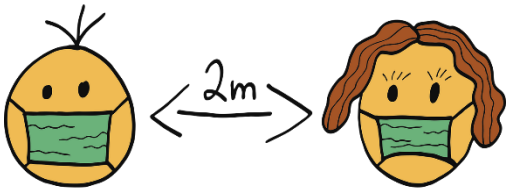
- Desinfizieren Sie sich vor dem Betreten des ASZ die Hände.
- Tragen Sie einen Mundschutz (FFP2) und legen diesen nur beim Essen und Trinken ab.
- Halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand. Die Sanitäranlagen bitte nur einzeln nutzen.
- Husten und niesen Sie ausschließlich in Ihre Armbeuge oder in ein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

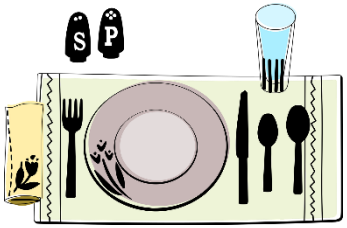


Nun Näheres zu den Angeboten, die **auch während des Lockdowns** bei uns im Haus stattfinden:

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.

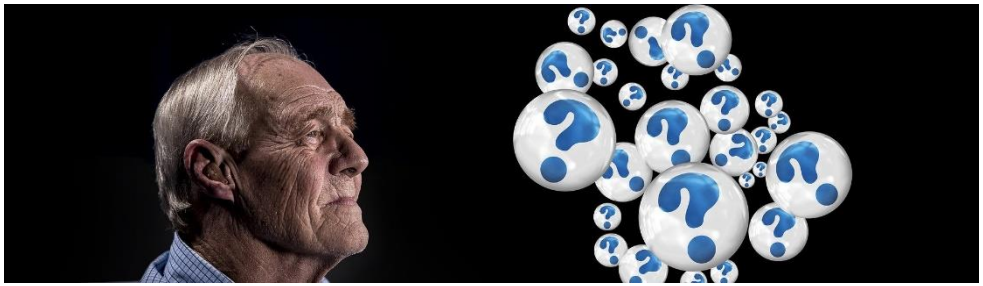
Beratungsangebote von unseren Kooperationspartnern

- **Rentensprechstunde vom SPD Ortsverein Moosach**
  Termin: Donnerstag 04.03./08.04.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 01.03./12.04. 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 Know-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.

FFP2-Masken – Gewusst wie!

Wir werden immer wieder gefragt, wie man denn jetzt FFP2-Masken richtig benutzt. Es kursieren hierzu leider sehr viele unterschiedliche (oft sehr seltsame) Vorschläge. Wir haben hier offizielle Benutzungshinweise zusammengefasst.

Was muss bei FFP2-Masken beachtet werden?

1. Jede Maske darf immer nur von derselben Person verwendet werden.

2. Eine FFP2-Maske sollte nur einen Tag lang getragen werden und dann entweder 7 Tage bei Raumluft oder im Backofen bei 80 Grad Celsius getrocknet werden.

3. Egal welche Variante zum Trocknen Ihrer Maske Sie verwenden. Eine FFP2-Maske soll nicht öfter als 5x getragen bzw. gereinigt werden.

4. Vor dem Aufsetzen der Maske die Hände intensiv mit Seife waschen.

5. Die glatten Außenflächen der Maske dürfen nicht berührt werden. Fassen Sie die Maske deshalb möglichst nur an den Bändern an.

6. Die FFP2-Maske muss dicht sitzen (kein Luftaustritt an den Wangen oder unter dem Kinn) – nur dann kann sie Sie schützen!

7. Wenn Sie unterwegs sind, stecken Sie die FFP2-Maske vor und nach dem Tragen bitte NICHT in die Hosen- oder Jackentasche, sondern z.B. in einen sauberen Gefrierbeutel, der danach entsorgt wird. Sobald Sie zu Hause sind, trocknen Sie die Maske wie in Punkt 2 beschrieben.

8. Bitte verwenden Sie keine Masken mit Ausatemventil, da Sie dadurch Ihre Mitmenschen gefährden.

FFP2-Masken: So kann man sie reinigen!

	Reinigungsmethode	Geeignet zur Reinigung?	Reduzierung der Corona-Virenlast (Außenseite)	Reduzierung der eigenen Erreger (Innenseite)	Verschlechterung der Filterfunktion
geeignet zur Reinigung *	7 Tage trocknen bei Raumluft	ja	⊕⊕⊕ stark	⊕ teilweise	⊕⊕⊕ kaum Veränderung
geeignet zur Reinigung *	80 °C trockene Hitze	ja	⊕⊕⊕⊕ vollständig	⊕⊕⊕ stark	** ⊕⊕ leichte Veränderung
ungeeignet zur Reinigung	Wiederverwendung ohne Behandlung	nein	⊗ kaum	⊗ kaum	⊕⊕⊕ kaum Veränderung
ungeeignet zur Reinigung	Kochtopf / Wasserdampf	nein	? unklar	? unklar	⊗⊗ beschädigt Material
ungeeignet zur Reinigung	Mikrowelle	nein	~ unregelmäßig	~ unregelmäßig	⊗⊗ beschädigt Material
ungeeignet zur Reinigung	Waschmaschine	nein	? unklar	? unklar	⊗⊗ beschädigt Material
ungeeignet zur Reinigung	Spülmaschine	nein	? unklar	? unklar	⊗⊗ beschädigt Material
ungeeignet zur Reinigung	UV-Lampe	nein	⊗ kaum	? unklar	⊗⊗ beschädigt Material

* Wiederverwendung höchstens fünf Mal
** bei mehr als 90 °C

Quelle: FH-Münster

Für einen guten Start in den Tag

„Ein Guter Tag beginnt mit einem Lächeln, wird begleitet von Heiterkeit, Frohsinn und Humor und endet mit einem Schmunzeln.“

Katrin Barckmann (*1962)

Bereits seit Jahrhunderten wird das Lachen als die beste Medizin für Körper, Geist und Seele bezeichnet. Natürlich kann ein beherztes Lachen nicht alles heilen, jedoch – wer kennt das nicht? – hilft uns eine Portion Humor dabei Stress zu überwinden und nachhaltig Freude zu schaffen. Manchmal auch ein rasendes Herz zu beruhigen und die Gedankenkraft zu stärken. Begeisterung zu entfachen und Pessimismus zu vertreiben.

Die Auswirkung auf den menschlichen Körper wurde wissenschaftlich untersucht. Wer lacht ist nicht nur glücklicher, sondern auch gesünder. Denn herzhaftes Lachen lockert die Muskeln, setzt Glückshormone frei und löst so angestaute Emotionen.

Umso wichtiger ist auch in schwierigen Zeiten seinen Humor nicht zu vergessen! Also probieren Sie es doch einfach Mal aus und beginnen den Tag mit einem Lächeln. ☺

Die nachfolgende Übung kann Sie hierbei unterstützen oder zumindest ein Schmunzeln entlocken.

Schenken Sie Sich ein Lächeln:

Beginnen Sie, nach dem Aufstehen, sich erst einmal genüsslich zu strecken und zu dehnen. Der Körper wird dadurch flexibler und der Kreislauf kommt in Schwung.

Stellen Sie sich anschließend vor einen Spiegel und ziehen die Mundwinkel nach oben. Schenken Sie sich ein Lächeln ☺. Durch das Hochziehen der Mundwinkel wird dem Gehirn „Lachen“ signalisiert und es werden die sogenannten „Glückshormone“ (Endorphine) ausgeschüttet. Diese körpereigenen Hormone bewirken, dass wir uns gut fühlen.

Wer möchte kann hier richtig Kreativität zeigen – Grimassen ziehen erlaubt! Das lockert nicht nur die Vielzahl unserer Gesichtsmuskeln, sondern lässt uns den Tag gleich viel unbeschwerter starten.

Wem das noch zu wenig ist, kann einmal ausprobieren, bei alltäglichen Begegnungen, eine andere Person anzulächeln. Das kann beim Einkaufen oder Spazieren sein, immer dann, wenn Sie die Lust dazu packt. Denken Sie daran, ein Lächeln steigert nicht nur Ihre Glücksgefühle, sondern wirkt auch ansteckend auf die Glücksgefühle anderer. Auch wenn Sie dabei oft eine Maske tragen, ein lächelndes Gesicht kann keine Maske verdecken.

Resilienz - Was ist das?

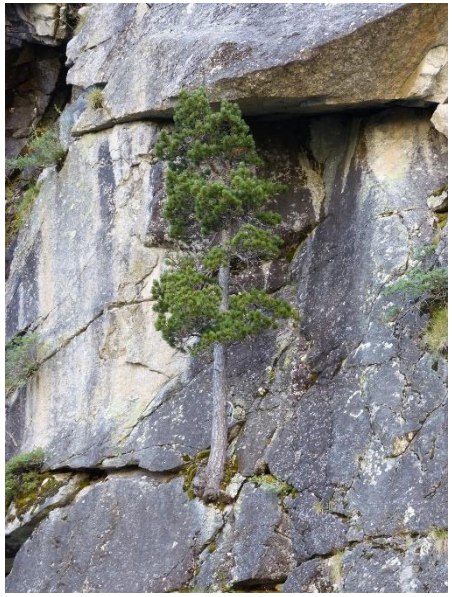
Der Begriff Resilienz taucht seit Beginn der Pandemie immer öfter in den Medien und in Gesprächen auf.

Gemeint ist damit die **psychische Widerstandskraft bzw. Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen.**
Oft wird auch der **Prozess, in dem Personen auf Herausforderungen und Veränderungen mit Anpassung ihres Verhaltens reagieren als Resilienz bezeichnet.**

In der Literatur spricht man von 7 Säulen der Resilienz, an denen gearbeitet werden kann: Optimismus, Verantwortung, Netzwerkorientierung, Zukunftsorientierung, Eigeninitiative, Akzeptanz und Rollenverhalten.

Hier ein von uns **ausgesuchter Vorschlag** zum Ausprobieren im Bereich Optimismus und eine wirkungsvolle Methode, um die kleinen Freuden des Alltags nicht aus den Augen zu verlieren:

Führen Sie für jeden Tag ein **Positivtagebuch**, in dem Sie täglich bis zu sieben erfreuliche Ereignisse festhalten. Das können Kleinigkeiten sein, wie ein nettes Gespräch, das leckere Stück Kuchen, ein Krokus in der Wiese vor dem Fenster, das morgendliche Zwitschern eines Vogels oder ein Lächeln. Warum genau sieben Dinge? Man muss sich dafür anstrengen. Drei Dinge findet man leicht! Doch Ziel ist es ja, das Bewusstsein für die vielen Freuden des Alltags zu schärfen. So wird es Ihnen mit der Zeit immer leichter fallen. Falls Sie keine sieben Punkte finden, ergänzen Sie es gerne um Dinge für die Sie dankbar sind. Sie werden sich plötzlich unbewusst auf der Suche nach positiven Dingen befinden und positive Emotionen mit Situationen verknüpfen, denen Sie bisher eher wenig Aufmerksamkeit geschenkt haben.



Probieren Sie es aus und seien Sie nicht traurig, wenn Ihnen erstmal nur zwei Dinge einfallen! Genau darum geht es ja, einen Blick für das Positive zu finden. Seien Sie mutig. Einen Versuch ist es auf jeden Fall wert!

Wer sich noch näher mit dem Thema beschäftigen möchte, findet im Buchhandel ausreichend Literatur und natürlich auch passende Übungen und Herangehensweisen.

Datum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Infos zur Impfung gegen COVID-19

Bei den derzeit in Fülle auf uns niederprasselnden Informationen zum Thema Impfung, haben wir hier die derzeit wichtigsten Punkte für Sie zusammengefasst.

Grundsätzlich werden aktuell zuerst alle SeniorInnen über 80 Jahren per Post angeschrieben und erhalten nähere Infos zum Ablauf der Impfung.

Der erste Schritt ist nun die persönliche Registrierung. Hier haben Sie zwei Möglichkeiten.
Für alle, die im Umgang mit Internet geübt sind, bzw. Unterstützung von Familie oder Freunden haben, bietet sich die Registrierung über den im Schreiben stehenden Link an. Hierzu benötigen Sie eine eigene e-mail-Adresse und eine Handynummer.
Alternativ können sie sich über die angegebene Hotline telefonisch registrieren. Aufgrund der hohen Anruferzahlen ist hierbei evtl. etwas Geduld gefragt.
Für den konkreten Impftermin werden sie dann direkt kontaktiert.
Bitte beachten Sie: Um einen Impftermin zu bekommen ist eine Registrierung vorab zwingend notwendig! Bitte bei der Registrierung unbedingt angeben, falls der Weg zum Impfzentrum in Riem für Sie zu beschwerlich ist bzw. sie dabei Unterstützung benötigen.

Für eine bessere Erreichbarkeit des Impfzentrums wurde ein kostenloser Bus-Shuttle-Service eingerichtet. Die MVG-Linie 99 fährt von der U2 Haltestelle Messestadt West direkt zum Impfzentrum.

Wie Sie vielleicht bereits der Presse entnommen haben, arbeitet die Stadt München an dezentralen Alternativen zum Impfzentrum in Riem. Durch mobile Impfteams soll es demnächst auch in den einzelnen Stadtteilen die Möglichkeit zum Impfen geben. Wir werden Sie darüber auf dem Laufenden halten.

Zu gesundheitlichen Fragen rund um das Thema Impfung kontaktieren sie bitte ihre Hausärzte*innen.
Für allgemeine Fragen zum Thema Corona steht ihnen das städtische Bürgertelefon unter 089 233 96333 weiterhin zur Verfügung.
Bei allgemeinen Fragen und Unterstützungsbedarf können Sie sich gern an uns im ASZ wenden.

Leckeres aus dem ASZ

Evas beliebter Rüblikuchen – Nachbacken und Genießen

<u>Zutaten (für eine Springform 26cm)</u>

- 4 Eier
- 1 Päckchen Vanillezucker
- eine Prise Salz
- 250g Zucker
- 250g Mehl
- 3 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Zimt
- 100g Mandel oder Haselnuss Mehl
- 250ml Sonnenblumenöl
- 400g Karotten
- geriebene Schale von einer Zitrone

<u>Zubereitung:</u>

Die Eier schaumig rühren mit dem Zucker und Vanillezucker.
Anschließend das Sonnenblumenöl hinzugeben und verrühren.
Jetzt alle trockenen Zutaten dazu geben und ebenfalls verrühren.
Zum Schluss die Karotten grob raspeln und der Teigmasse zugeben und alles gut vermischen.
Den Teig in die Springform geben und glattstreichen.
Den Backofen auf 175 Grad vorheizen und den Kuchen 45 min backen.
Anschließend Stäbchentest, wenn nichts mehr am Zahnstocher hängen bleibt ist der Kuchen fertig.
Nach dem Abkühlen kann noch ein Zitronen-Zuckerguss aufgebracht werden.
Dazu den Saft der Zitrone mit ca. 250g Puderzucker vermengen bis eine dickflüssige Masse entsteht. Diese dann auf den kalten Kuchen auftragen und verstreichen.

Guten Appetit!

Und für wen Fasching 2021 zu schnell und unbemerkt vorbei gezogen ist hier noch ein tolles Krapfenrezept, das über die ausgefallenen Faschingsfeiern hinwegtrösten kann.

Krapfen mit Schuss

Zutaten:

- 500g Mehl
- 3 Esslöffel Puderzucker
- 2,5g frische Hefe
- 2 Eigelb
- 100ml Milch
- 80g Butter
- eine Prise Salz
- 1 Esslöffel Schnaps nach eigener Vorliebe (z. B. Rum, Williams, Kirsch)
- 2 Eiweiß schaumig geschlagen

Zubereitung:

Aus allen Zutaten einen Teig zubereiten. Wobei das geschlagene Eiweiß ganz zum Schluss untergehoben wird.
Den Teig dann 1 Stunde lang zugedeckt ruhen lassen.
Anschließend ausrollen und runde Formen mit einem Glas o.ä. ausstechen.
Jetzt noch mal 20 min zugedeckt ruhen lassen.
Anschließend die runden Teiglinge im heißen Fett ausbacken bis sie Goldbraun sind.
Nach dem Ausbacken die Krapfen gut abtropfen lassen,
Zum Verzieren kann Puderzucker oder auch eine Glasur nach Wahl verwendet werden.

Prost!

Achtung Trickbetrug

Immer wieder erreichen uns Nachrichten und Warnungen vor verschiedenen Formen von Trickbetrug. Leider scheint gerade die Zeit in der viele zu Hause sind sehr geeignet dafür zu sein. Hier die aktuellsten in Bezug auf Senioren zusammengefasst.

Deutsche Rentenversicherung warnt vor Trickbetrug zum Thema Grundrente

Trickbetrüger nutzen die Grundrente, um an persönliche Daten von Versicherten und Rentnern zu kommen.
Mit Briefen, die angeblich von der Rentenversicherung kommen und als „Fragebögen zur Grundrente“ versandt werden, versuchen zurzeit Trickbetrüger an persönliche Daten oder die Bankverbindung von Versicherten und Rentnern zu kommen.
Wir weisen darauf hin, dass wir keine „Fragebögen zur Grundrente“ verschicken.
Denn die Grundrente ist keine eigene Rente, sie ist ein Zuschlag zu einer Rente und wird daher automatisch berechnet und ausgezahlt. Niemand muss einen Antrag stellen oder zusätzliche persönliche Daten mitteilen. Das gilt für diejenigen, die bereits eine Rente erhalten genauso wie für diejenigen, die demnächst in Rente gehen werden. Auf keinen Fall sollten persönliche Informationen, wie die Bankverbindung, mitgeteilt werden.

Altbekannter „Enkeltrick“ – Wie funktioniert die Masche?

Vom Enkeltrick hat vermutlich schon fast jeder mal gehört. Dennoch kommt es gerade in diesen Zeiten immer wieder vor, dass Betrüger die Situation älterer Menschen ausnützen. Zudem bleiben Kriminelle kreativ und lassen sich immer wieder neue Geschichten einfallen. Deshalb hier nochmal ganz kurz Grundsätzliches zusammengefasst wie Sie sich bei ungewöhnlichen Anrufen am besten schützen können.

Da die Anrufe immer einem bestimmten Muster folgen, gibt es einige Merkmale, an denen man den Trick erkennt. Letztlich ist es wichtig, dass Sie sich danach verhalten und sich mit warmen Worten nicht weichkochen lassen.

Diese Tipps gibt die Polizei:

Gesundes Misstrauen ist am Telefon angebracht
Wenn sich der Anrufer nicht mit seinem Namen nennt, sollten Sie grundsätzlich vorsichtig sein. Geben Sie keinerlei Informationen preis. Lassen Sie den Anrufer sprechen.

Bei Geld hört die Freundschaft auf
Ganz gleich, welche Geschichte der Anrufer Ihnen erzählt. Unterbrechen Sie das Gespräch, wenn er Geld von Ihnen möchte. Im Notfall legen Sie einfach auf. Geben Sie vor allem keine Details zu Ihren Vermögensverhältnissen preis.

Prüfen Sie den angeblichen Verwandten
Da kann ja jeder kommen und behaupten, er sei Ihr Verwandter. Befragen Sie den Verwandten zu familiären Einzelheiten, die kein Fremder wissen kann. Beim Enkel wäre die leichteste Frage, wann Mutter und Vater geboren sind. Kann der Anrufer das nicht beantworten, dann legen Sie auf.

Unbekannte Personen sind tabu
Übergeben Sie niemals Geld oder andere Wertgegenstände an unbekannte Person, egal welche Geschichte der Anrufer erzählt. Soll er doch einen anderen Verwandten anrufen, wenn er nicht selbst kommen kann.

Nehmen Sie Rücksprache mit Verwandten
Besprechen Sie sich mit anderen Personen in der Familie oder notfalls mit Nachbarn, bevor Sie Geld übergeben oder zusagen. Finden Sie keinen Ansprechpartner, dann wenden Sie sich nach dem mysteriösen Anruf unter der Telefonnummer 110 an die Polizei.

Als Opfer müssen Sie Anzeige erstatten
Falls Sie auf einen Trick reingefallen sind, dann hilft keine falsche Scham weiter. Wenden Sie sich an die Polizei unter 110 oder Verwandte und erstatten Sie in jedem Fall Anzeige.

Weltfrauentag am 8. März

Verdiente Frauen werden im Münchner Stadtbild sichtbar.

Anfang Februar hat der Stadtrat München die Benennung für 13 neue Straßen und Plätze beschlossen. Neben sechs anderen starken Frauen wird nun auch der AWO-Mitbegründerin Marie Juchacz eine Straße in Feldmoching-Hasenbergl gewidmet.

Marie Juchacz (1879 bis 1956) war Gründerin und erste Vorsitzende der Arbeiterwohlfahrt und hielt als erste Frau eine Rede in der Weimarer Nationalversammlung.

Juchacz floh während des Nationalsozialismus und kümmerte sich in New York um die Versorgung und Unterstützung anderer Flüchtlinge. Ab 1945 organisierte sie Hilfslieferungen ins Nachkriegsdeutschland.

1949 kehrte sie nach Deutschland zurück und war unter Anderem Ehrenvorsitzende der AWO.

Für diejenigen, die ein bisschen mehr über Marie Juchacz erfahren wollen, haben wir **in der Woche vom 8. März eine kleine Ausstellung** über sie in unseren Fenstern vorbereitet. Außerdem bekommt jede Frau, die am 8. März bei uns vorbeikommt und klingelt eine **Rose zum Mitnehmen**.

Und zum Schluss noch für alle zum Schmunzeln ein kleines Zitat einer ebenfalls bekannten aber auch umstrittenen Dame:

„Wenn Sie in der Politik etwas gesagt haben wollen, wenden Sie sich an einen Mann. Wenn Sie etwas getan haben wollen, wenden Sie sich an eine Frau.“ (Margaret Thatcher)

Einen schönen Tag euch allen!

Eine Ostergeschichte

Das Osterei auf der Fensterbank

„Nanu? Was glitzert so rotgolden in der Morgensonne? Hat da jemand ein Schmuckstück vor das Fenster gelegt?“
Oma Weber blinzelte. Ihre Augen waren noch müde, denn sie hatte bis tief in die Nacht den neuen, spannenden Fantasyroman zu Ende gelesen. Sie beugte sich aus dem Schlafzimmerfenster und blickte zum Küchenfenster hinunter. Ein kleines rotes Ding lag dort auf der Fensterbank.

Oma Weber lächelte und malte sich aus, wie in der Nacht eine Fee auf dem Fensterbrett Rast gemacht und eine rote Perle aus ihrem Gewand verloren hatte. Ein schöner Gedanke. Oma Weber, die schöne Gedanken liebte, schmunzelte. Vielleicht, überlegte sie weiter, war es aber auch eine kleine, traurige Frühlingselfe gewesen. Vergebens hatte sie nach der duftenden Wunderblume gesucht, die mit ihren Frühlingsglöckchen die Marienkäfer aus dem Winterschlaf aufweckte. Weil sie sie aber nicht finden konnte, hatte sie rote Tränen geweint und eine ist aufs Fensterbrett getropft.

„Oh!“, sagte Oma Weber. „Ich denke, ich sollte der kleinen Elfe bei der Suche nach der Wunderblume mit den Glöckchen helfen. Gleich nachher werde ich in den Gartenmarkt fahren und Blumen für die Fensterbänke kaufen. Blumen, deren Blüten Glöckchen ähneln.“ Sie lächelte, liebte sie Blumen doch fast so sehr wie Bücher, Märchen und Marienkäfer. Und sie freute sich auch auf den Gartenmarkt. Ihren Fotoapparat würde sie mitnehmen und Blumen würde sie fotografieren.
„Was für ein guter Plan!“, sagte sie. „Ich glaube, dieser Tag wird ein guter Tag.“

Zuerst aber wollte sie sich die Elfenträne doch noch genauer ansehen. So einen kostbaren Fund machte man schließlich nicht jeden Tag. Sie eilte in die Küche, öffnete das Fenster und fand keine Elfenträne, sondern ein Schokoladenosterei, verpackt in rotes Glanzpapier.
Oma Weber lachte hell auf.
„Ein Osterei!“, rief sie. „Wer hat das wohl hier verloren? Ein eiliger Osterhase, der mich daran erinnern möchte, dass bald Ostern ist? Ja, genau so wird es gewesen sein.“
Verwundert schüttelte sie den Kopf. Hätte sie doch beinahe glatt die Ostereier für die Kinder vergessen. Wie gut, dass da immer und überall kleine Helfer waren, die sie an solch wichtige Dinge erinnerten.
„Danke, Osterhase!“, rief sie in den Garten hinaus.

Dann nahm sie einen Einkaufszettel und schrieb auf:
„Wunderblumen mit Glöckchen für die Elfen und Marienkäfer. (In Klammer: Ob Osterglocken die richtigen Blumen sind?), Ostereier für die Kinder, einen großen, goldenen Schokoladenosterhasen für Opa Weber und …“
Sie machte eine Pause, überlegte, lächelte. „Und ein neues dickes Buch für mich.“

© Elke Bräunling

Ein Wort zum Schluss

Wir hoffen, es sind 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 vorab schöne Osterfeiertage!

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, Schachspieler 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)

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