

# EIN KLEINER

# GRUSS VOM ASZ 5

OKTOBER 2020



Kleinhadern-  
Blumenau

## 089 580 34 76

**Liebe Besucherinnen und Besucher des ASZ,**

heute erhalten Sie bereits die 5. Ausgabe unseres Newsletters - für Oktober/November! Unser ASZ-Newsletter ist zu einem beliebten und flexiblen Informationsweg für uns im Laufe dieses Jahres geworden. Unser Heft möchten wir grundsätzlich nicht missen, aber in vier Monaten ergeben sich immer mal wieder Veränderungen, auf die wir mit unserem Infobrief sehr gut reagieren können. Und Sie erhalten alle wichtigen Informationen und Hinweise damit sehr zeitnah. Daher wollen wir dies zunächst beibehalten!

Dieses Mal geht es um weitere Neuigkeiten aus dem ASZ, bisher unveröffentlichte Veranstaltungshinweise für Herbst und Winter, sowie hilfreiche Anregungen für einen wunderbaren Herbst und natürlich noch einiges mehr. Bei Interesse und Teilnahme freuen wir uns auf Ihre Anmeldung im ASZ-Büro.

Außerdem ist es uns schon lange ein sehr großes Anliegen, dass wir allen Ehrenamtlichen des ASZ Kleinhadern unseren großen Dank und Respekt aussprechen möchten für das Beibehalten jedes einzelnen Engagements. Das ist nicht selbstverständlich und das wissen wir sehr zu schätzen. Einige Ehrenamtliche pausieren derzeit, einerseits weil es nicht anders geht aufgrund unserer Räumlichkeiten und der Größe des ASZ, sowie den Hygienevorgaben und andererseits wurde der Wunsch auch geäußert zu pausieren, aufgrund individueller Sicherheitsbedenken und der Angst vor Infektion. Einige Ehrenamtliche sind wieder aktiv und mit einigen Anpassungen voll im Einsatz als Kursleitungen, in der ASZ-Küche beim Mittagstisch, als Einkaufshilfen, in der Programmverteilung, beim Sonntags-Mittagstisch und in der Vorbereitung des Grabbelsacks (ja, es wird wieder einen geben!). Andere wiederum haben sich, aus unterschiedlichen Gründen, entschlossen ihr Ehrenamt zu beenden. Wir möchten uns auf diesem Weg bei Allen, die uns in diesem Jahr vor Corona, im Lockdown und während der ASZ-Schließung, sowie jetzt mit Corona unterstützen und unterstützt haben, ganz herzlich bedanken! Ohne Sie war und ist die Arbeit im ASZ und die Versorgung der Seniorinnen und Senioren im Viertel gar nicht mehr möglich. Wir haben uns daher Gedanken gemacht, wie ein Ehrenamtstreffen in Corona-Zeiten aussehen kann. Es wird zwei Ehrenamtsveranstaltungen im Winter geben, zu denen wir alle unsere fleißigen Helferinnen und Helfer persönlich einladen werden. Für Ihr Engagement in jedem Fall an dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön vom gesamten Team an alle Ehrenamtlichen! Und nun viel Freude beim Lesen des kleinen Grußes!

**Ihr Team des ASZ Kleinhadern-Blumenau**

## **Aktuelle Lage und Auswirkungen für das ASZ:**

Wie Sie bestimmt mitbekommen haben, ist die Corona-Situation in München seit einigen Wochen wieder recht angespannt. Die Ampel wurde auf Rot geschaltet und viele haben uns gefragt, wie sich das auf das ASZ auswirkt.

Momentan dürfen wir fast alle unsere Angebote so weiterführen wie bisher, unter strenger Beachtung aller Hygiene- und Schutzregeln. Nur die Angebote, die nicht in der Alpenveilchenstr. 42 stattfinden, müssen ab einer Personenzahl von 5 Personen ausfallen. Diese Regelung gilt, wie die letzten Monate auch, so lange, bis wir eine andere Anweisung von der Stadt München bekommen.

Was sich auch im Herbst/Winter nicht ändern wird im ASZ ist, dass wir -unabhängig vom Wetter - sehr regelmäßig lüften müssen. Daher denken Sie bitte, bei jedem Besuch, an entsprechende Kleidung/Jacken! Wir können auch bei kühleren Temperaturen leider nicht darauf verzichten. Und damit sind wir schon Mitten im Herbst angekommen. Viel Freude beim Schmökern im Newsletter!

## **Programmtipps im ASZ:**

### **Vortrag: Eine Entdeckungsreise! Onlineveranstaltungen - Vortrag zu Vielfalt, Voraussetzungen, Chancen & Risiken**

Teilhaben an der Welt, trotz Corona-Beschränkungen. Das Internet macht's möglich. Viele kulturelle Veranstaltungen, Bildungsangebote, Schafkopf-Runden, Sport-Kurse, finden jetzt auch dort statt. Was gibt es noch alles? Wie kann ich daran teilnehmen und was brauche ich dafür? Gibt es Risiken, auf die ich achten muss?

Fr. Hüsken-Brüggeman vom Evangelischen- Bildungswerk erklärt, wie das geht. Im Anschluss erfolgt ggf. ein kleiner Praxisteil. Bitte bringen Sie ihr Tablet/Smartphone mit, falls vorhanden.

**Datum:** Montag, 12. Oktober 2020

**Beginn:** 09:15 Uhr

**Anmeldung:** zwingend notwendig! bis spätestens 05.10. unter der Nummer 089 580 34 76 - begrenzte Teilnehmendenzahl!

**Ort:** Cafeteria des ASZ Kleinhadern, Alpenveilchenstr. 42, 80689 MUC  
kostenfrei

---

### **Allgemeine Hinweise zu Vorträgen während der Corona-Pandemie:**

- Bitte denken Sie daran, dass Sie während des gesamten Aufenthalts im ASZ einen Mund-Nasen-Schutz tragen müssen. Nur am Sitzplatz dürfen Sie diesen abnehmen.
- Eine telefonische Anmeldung ist zwingend erforderlich! Ohne Anmeldung können Sie nicht am Vortrag teilnehmen. Wir notieren Ihren Namen, Ihre Kontaktdaten und melden Sie verbindlich an bzw. setzen Sie auf die Warteliste.
- Aufgrund der Corona-Pandemie kann es zu einer kurzfristigen Absage oder Verschiebung des Termins kommen. Hierüber würden wir Sie telefonisch informieren.
- Hinweis: Trotz unserer strengen Schutz- und Hygienekonzepte können wir eine Ansteckungsgefahr nicht gänzlich ausschließen. Die Teilnahme an unseren Angeboten erfolgt stets auf eigene Verantwortung.

**Noch mehr Programmhinweise:****Vortrag: Navigation mit dem Smartphone für Radler & Wanderer  
- am Beispiel Komoot**

Nach einer kurzen Einführung über die wesentlichen Grundlagen und Komponenten der satellitengestützten Navigation folgt durch Hr. Becker eine Einführung in den Routenplaner und die Navigations-App von Komoot. Komoot ist speziell für Outdoor-Aktivitäten entwickelt worden. Das Kartenmaterial kennt auch kleinste Wege. Komoot funktioniert am PC (Planung) und als App zum Navigieren am Smartphone (iPhone oder Android Handy).

**Datum:** Donnerstag, 05. November 2020

**Beginn:** 14:30 Uhr

**Anmeldung:** zwingend notwendig! bis spätestens 30.10. unter der Nummer 089 580 34 76 - begrenzte Teilnehmendenzahl!

**Ort:** Cafeteria des ASZ Kleinhadern, Alpenveilchenstr. 42, 80689 MUC

**kostenfrei**

**Vortrag: Information zu Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und  
Patientenverfügung**

Fr. Wieser vom Betreuungsverein Sozialdienst katholischer Frauen geht neben den allgemeinen Fragen auch auf die aktuelle Situation ein, sowie auf Änderungen oder Neuerungen im Zusammenhang mit der Patientenverfügung.

**Datum:** Donnerstag, 19. November 2020

**Beginn:** 14:30 Uhr

**Anmeldung:** zwingend notwendig! bis spätestens 16.11. unter der Nummer 089 580 34 76 - begrenzte Teilnehmendenzahl!

**Ort:** Cafeteria des ASZ Kleinhadern, Alpenveilchenstr. 42, 80689 MUC

**Kosten:** 2€

**Handysprechstunde**

Ihr neues Handy / Smartphone stellt Sie vor Herausforderungen? Ob Einstellungen, Apps oder erste Handgriffe in der Bedienung. Herr Becker steht Ihnen 2x / Monat in seiner Sprechstunde gerne mit Rat und Tat zur Seite.

**Termine:** jeweils mittwochs, 07. + 21. Oktober, 04. + 18. November 2020

**Uhrzeit:** 13.45 - 16.30 Uhr, Termine à 45 Minuten

**Anmeldung:** zwingend notwendig

**Ort:** Cafeteria des ASZ Kleinhadern, Alpenveilchenstr. 42, 806809 MUC

**Kosten:** 7,50€ pro 45 Minuten-Termin

## Tipps für einen gesunden Herbst

Die bunte, aber auch kalte Jahreszeit bricht an und uns allen ist es ein Anliegen, die Erkältungs- und Grippezeit so unbeschadet wie möglich zu überstehen. Ein Herbstspaziergang tut immer gut und auf die AHA-Regeln (Abstand halten – Hygiene beachten – Alltagsmaske) achten wir in Zeiten der Corona-Pandemie ohnehin. Ein paar weitere Ideen zur Unterstützung des Immunsystems haben wir noch zusammengetragen.



### Ingwer-Trunk - Gut für das Immunsystem

#### Zutaten:

100g Ingwer, 1 Zitrone, 1 Orange, 350 ml Wasser, 75g Honig

#### Zubereitung:

Ingwer waschen, in kleine Stücke schneiden und mit ein paar Zitronenschalen 20 Minuten köcheln. Alles durch ein Sieb geben und anschließend die Flüssigkeit erkalten lassen. Zitrone und Orange auspressen, mit Honig verrühren und mit dem kalten Ingwerwasser mischen. Im Kühlschrank aufbewahren und jeden Tag ein Schnapsglas davon trinken.

Tip: Wer Scharfes nicht so gerne mag nimmt einfach weniger Ingwer oder auch ein klassischer Aufguss mit ein paar Ingwerstücken, heißem Wasser, Zitronensaft und Honig wirkt belebend und tut der Abwehrkraft gut.



### Tele-Gym - aktiv & beweglich mit 60+

Bayerisches Fernsehen (BR)  jeden Samstag von 08:45 bis 9.00 Uhr

Dieses kurzweilige, effektive Gesundheitstraining legt sehr viel Wert auf die Stärkung der tiefen Muskulatur. Eine gut trainierte Tiefenmuskulatur stabilisiert und schützt die Gelenke bei jeder Bewegung. Verbessert werden Haltung und Lungenvolumen; auch die Schultern werden gestärkt. Das Gleichgewichts- und Reaktionstraining lässt uns sicher und nicht unbeholfen erscheinen. Das funktionelle, sensomotorische Training ist abwechslungsreich und schult alle Sinne.



### Genussmomente sind wichtig! - Geröstete Trauben mit Vanille-Mascarpone

Belegen Sie ein Backblech mit Backpapier. Legen Sie gewaschene Trauben darauf, und träufeln Sie ein bisschen Honig oder Ahornsirup darüber. Rösten Sie die Trauben im 200 Grad heißen Backofen 15 Minuten. In der Zwischenzeit vermischen Sie Mascarpone mit Samen aus der Vanilleschote und süßen die Creme mit etwas Honig. Nun verteilen Sie die Mascarponecreme auf Dessertteller und legen die warmen gerösteten Trauben darüber. Lassen Sie es sich schmecken!



**PS:** Falls Sie diesen Newsletter lieber als E-mail erhalten möchten und uns eine unterschriebene Datenschutzerklärung vorliegt, teilen Sie uns Ihre Mailadresse gerne mit! Dann erhalten Sie in Zukunft den kleinen Gruß nur noch digital.

**BIS BALD IM ASZ! ES FREUEN SICH: DIE MITARBEITERINNEN DES ASZ KLEINHADERN-BLUMENAU**