



## Oekumenischer Sozialdienst Gröbenzell e.V.

Rathausstraße 5 · 82194 Gröbenzell  
Tel.: 08142-59396-0  
info@oeksd-groebenzell.de  
www.oeksd-groebenzell.de



# PROGRAMM

JANUAR 2026 – DEZEMBER 2026

In der Begegnungsstätte

KURSE – VERANSTALTUNGEN – UNSER ANGEBOT



## Liebe Leserinnen und Leser,

wir begrüßen Sie im neuen Jahr mit einem bunten Mix an Veranstaltungen und laden Sie herzlich ein, in Ruhe in unserem Programm für das Jahr 2026 zu schmökern.

Der Oekumenische Sozialdienst ist ein Ort der Begegnung im Herzen von Gröbenzell. Menschen jeden Alters sind bei uns eingeladen. Neben zahlreichen Angeboten, die sich an Erwachsene oder Senioren richten, sind in unserem Familienstützpunkt auch schon die Kleinsten herzlich willkommen.

Freuen Sie sich auf unseren gut besuchten Mittagstisch, der regelmäßig Dienstag,- Mittwoch- und Donnerstagmittag stattfindet. Hier werden Sie mit einem leckeren Menü verwöhnt, das Sie in guter Gemeinschaft genießen können.

Nach wie vor finden unsere bewährten Veranstaltungen wie Spielenachmittage, Fitness für den Kopf, Tischtennis, sowie diverse Sportangebote statt. Zudem bieten wir Ihnen weiterhin unsere Smartphone- und Tablet-Sprechstunde (nach Anmeldung) unter neuer, professioneller Leitung samstags an.

Zusätzlich möchten wir Sie auf unser Café International aufmerksam machen. Hier sind Sie herzlich eingeladen, es sich mit Ihren internationalen Freunden bei Café und Kuchen gemütlich zu machen. Als besonderes Highlight findet zum Jahresausklang am 1. Adventswochenende unser beliebter Weihnachts-Secondhand-Markt statt. Hier können Sie über Weihnachtsdeko, Christbaumschmuck, Backutensilien bis hin zu Kerzen und Beleuchtung alles zum Thema Weihnachten günstig erwerben.

Insbesondere weisen wir Sie auf die vielfältigen Angebote unseres Familienstützpunktes hin: Im Krümelcafé sind bereits Babys und ihre Eltern zum gemütlichen Treffen bei Kaffee und Waffeln eingeladen. Darüber hinaus können in der interkulturellen Spielgruppe „Abenteuerland“ die Kleinsten (1-4 Jahre) spielerisch die Welt entdecken, während Ihre Eltern sich austauschen.

Für Anmeldungen, Fragen zu Veranstaltungen, Kursen oder Raummieten für private Veranstaltungen steht Ihnen Frau Miller und ihr Team der Begegnungsstätte zu folgenden Sprechzeiten: Dienstag & Donnerstag 10:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 15:00 Uhr gerne zur Verfügung.

Sie können unser Programm natürlich auch gerne über unsere Homepage ([www.oeksd-groebenzell.de](http://www.oeksd-groebenzell.de)) herunterladen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit der Lektüre des Programmhefts und hoffen, Sie entdecken dabei interessante Angebote für sich. Sie sind als Gast, Kursteilnehmer oder ehrenamtlich Engagierter jederzeit willkommen!

Herzliche Grüße

Christian Wrba  
Vorstand

## Inhaltsverzeichnis:

Vorwort . . . . .	2	Was es sonst noch gibt . . . . .	25
Begegnungsstätte . . . . .	3	Unser Angebot . . . . .	31
Begegnungs- und Sozialzentrum. . . . .	4	In eigener Sache . . . . .	37
Regelmäßige Veranstaltungen. . . . .	5	Beitrittserklärung . . . . .	38
Sport- und Gesundheitskurse . . . . .	15	Herzlichen Dank. . . . .	39
Einzelveranstaltungen. . . . .	21		

# BEGEGNUNGSSTÄTTE

des Oekumenischen Sozialdienstes

## Sprechzeiten:

Dienstag und Donnerstag:  
10:00 bis 12:00 Uhr und  
14:00 bis 15:00 Uhr

Adresse: Rathausstraße 5 · 82194 Gröbenzell  
E-Mail: [begegnung@oeksd-groebenzell.de](mailto:begegnung@oeksd-groebenzell.de)  
Telefon: 08142-59396-40

## Schließzeiten Begegnungsstätte:

Bitte dem jeweils aktuellen Speiseplan des Mittagstischs für Senioren entnehmen.



In unserer Begegnungsstätte können Sie gerne während der Sprechzeiten spontan vorbeikommen. Außerhalb der Sprechzeiten sind Termine nach vorheriger Vereinbarung möglich. Wir beraten Sie zu unseren Angeboten und vermitteln Sie an andere Ressorts weiter, sollten wir Ihnen nicht direkt bei Ihrem Anliegen weiterhelfen können.

Unsere regelmäßigen, offenen Veranstaltungen finden meist jede Woche statt. Daneben bieten wir auch Kurse oder Vorträge an, für die eine rechtzeitige Anmeldung beim jeweiligen Veranstalter notwendig ist. Die Anmeldung kann nur für die gesamte Kursdauer erfolgen. Alle Räume in der Begegnungsstätte sind barrierefrei zugänglich.

## Veranstaltungsprogramm:

Unser Programm wird vom Team der Begegnungsstätte organisiert und durch unsere geschätzten Kooperationspartner mitgestaltet und unterstützt.

**Bei Anmeldungen bitte an folgende Veranstalter wenden:**

### Zachäusgemeinde

08142-570313,  
[pfarramt.groebenzell@elkb.de](mailto:pfarramt.groebenzell@elkb.de)

### St. Johann Baptist

08142-59650,  
[St-Johann-Baptist.Groebenzell@ebmuc.de](mailto:St-Johann-Baptist.Groebenzell@ebmuc.de)

### Gröbenlichtspiele

08142-504959

### Diakonie

08105-77856

### VdK

01575/3304611, [ov-groebenzell@vdk.de](mailto:ov-groebenzell@vdk.de)  
Rechtsberatung: 08141 / 22710-0  
[kv-ffb@vdk.de](mailto:kv-ffb@vdk.de)

### Seniorenbeirat

Wanderungen/Kulturelle Veranstaltungen:  
[seniorenbeirat@groebenzell.net](mailto:seniorenbeirat@groebenzell.net)

### Brucker Forum

08141-44994  
[info@brucker-forum.de](mailto:info@brucker-forum.de)

### Familienstützpunkt

08142-4607320  
[familienstuetzpunkt@oeksd-groebenzell.de](mailto:familienstuetzpunkt@oeksd-groebenzell.de)

### OekS

**Begegnungsstätte (OekS):** 08142-59396-40  
[begegnung@oeksd-groebenzell.de](mailto:begegnung@oeksd-groebenzell.de)

**Programmänderungen vorbehalten!**

## Impressum

Oekumenischer Sozialdienst Gröbenzell e.V.  
Rathausstraße 5  
82194 Gröbenzell

Sprechzeiten der Verwaltung:  
Mo/Di/Do/Fr: 10:00 – 12:00 Uhr

Tel.: 08142-59396-0  
E-Mail: [info@oeksd-groebenzell.de](mailto:info@oeksd-groebenzell.de)  
[www.oeksd-groebenzell.de](http://www.oeksd-groebenzell.de)

Layout: Satzwerk Huber, Germering  
V.i.S.d.P.: Christian Wrba  
Vorstand

Die Richtlinien der EU – Datenschutz –  
Grundverordnung werden eingehalten.

# BEGEGNUNGS- UND SOZIALZENTRUM

Von hier für Sie

## Vorstand

08142-59396-15  
Christian Wrba  
vorstand@oeksd-groebenzell.de



## Aufsichtsrat

Wolfram Rappl, 1. Vors., Beate Alstetter, 2. Vors., Yvonne Nolte, Schriftführerin, Silvia Brückl, Thomas Decker, Anja Götz



## Verwaltung

08142-59396-0  
Petra Magg  
Susanne Hisdorf  
verwaltung@oeksd-groebenzell.de



## Buchhaltung

08142-59396-14  
Nicole Zierer  
Sabine Kooymans  
buchhaltung@oeksd-groebenzell.de



## Datenschutz und EDV

08142-59396-11  
Julia Wagner  
j.wagner@oeksd-groebenzell.de



## Mobiler Notruf

0151-26276914  
Doris Gruber  
notruf@oeksd-groebenzell.de



## Ambulante Pflege

08142-59396-10  
Barbara Martens  
(Pflegedienstleitung)  
pflege@oeksd-groebenzell.de



Tanja Rötzer  
(Stellvertretende Pflegedienstleitung)  
08142-59396-19  
pflege@oeksd-groebenzell.de



## Tagespflege

08142-59396-30  
Karin Windisch (Leitung)  
Ulrike Kade-Kress (stellv. Leitung)  
tagespflege@oeksd-groebenzell.de



## Essen auf Rädern

08142-59396-21  
Doris Gruber (Leitung)  
Astrid Obermeier  
ear@oeksd-groebenzell.de



## Hilfen im Alter

08142-59396-20  
Rita Müller  
hia@oeksd-groebenzell.de



## Sozial- u. Seniorenberatung

08142-59396-20  
Gundel Krumpholz  
sozialberatung@oeksd-groebenzell.de



## Begegnungsstätte

08142-59396-40  
Dorota Miller (kom. Leitung)  
Erika Plock  
begegnung@oeksd-groebenzell.de



## Sozialdienst Secondhand

08142-59396-22  
Lisa Röhl (Leitung)  
sozialdienst-secondhand@oeksd-groebenzell.de



## Betreutes Wohnen am Gröbenbach

08142-4100350  
Stefan Steber (Leitung)  
Maria Muñoz  
info-bewo@oeksd-groebenzell.de



## Familienstützpunkt

0170-5596190  
Sabine Hempel-Taschner  
familienstuetzpunkt@oeksd-groebenzell.de



# REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN



## REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

in der Begegnungsstätte. Alle Räume sind barrierefrei zugänglich.

# Montag

**09:30 – 11:30 Uhr**  
durchgehend, in den  
Ferien nur nach  
Absprache

Wintergarten, EG

## Offener Malkreis

0ekS

Die ‚Gröbenzeller Montagsmaler‘ treffen sich als offener Malkreis jeden Montag. Die Themen und Techniken des Vormittags sind ganz der Kreativität der Teilnehmer überlassen. In den Ferien finden in der Regel keine Treffen statt! Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen. Eine probeweise Teilnahme ist möglich.

**Leitung:** keine Leitung; **Anmeldung:** nicht erforderlich; **Gebühr:** 1,00 € pro Teilnahme

**09:00 – 11:00 Uhr**  
durchgehend,  
nicht in den Ferien

Sozialdienst Secondhand, UG

## Sozialdienst Secondhand

0ekS

Unser Team vom Sozialdienst Secondhand bietet für alle Bürger die Möglichkeit günstig, nachhaltig und sozial einzukaufen. Es gibt eine große Auswahl an gut sortierter Kleidung aus 2. Hand. Viele schöne Sachen für den Haushalt findet man auch. Mit dem Erlös werden unsere sozialen Projekte unterstützt.

**Leitung:** Lisa Röhrl, Tel.: 08142-59396-22; **Anmeldung:** nicht erforderlich

**13:00 – 16:00 Uhr**  
durchgehend,  
auch in den Ferien

Gymnastikraum, 1. OG

## Offenes Tischtennis für Senioren

0ekS

Hier können Sie ganz unverbindlich jedoch mit Anmeldung (Aushang) Tischtennis spielen.

**Leitung:** keine Leitung

**Anmeldung:** per Aushang; **Gebühr:** 1,00 €/h pro Teilnahme

**14:00 – 17:00 Uhr**  
**14-täglich, Termine:**  
 12.01. / 26.01. / 09.02. /  
 23.02. / 09.03. / 23.03. /  
 13.04. / 27.04. / 11.05. /  
 01.06. / 15.06. / 29.06. /  
 13.07. / 27.07. / 14.09. /  
 28.09. / 12.10 / 26.10 /  
 09.11. / 23.11. / 07.12 /  
 21.12.26

Begegnung 1 + 2, EG

## Offener Spielenachmittag am Montag

0ekS

Spielen Sie gerne, haben aber keine Spielpartner? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Sie können alle 14 Tage (nach Absprache auch in den Ferien) in den Räumen der Begegnungsstätte unterschiedlichste Spiele ausprobieren. Zur Auswahl stehen Gesellschaftsspiele wie Rummikub, Qwirkle, Canasta und weitere allgemein bekannte Spiele. Nähere Informationen unter der Tel. Nr.: 08142/7811.

**Leitung:** Gudrun Schröter und Siglinde Steinherr-Dudek

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Gebühr: 2,00 € inkl. Getränk**

**14:00 – 16:00 Uhr**  
jeden 1. und 3. Montag  
im Monat

Coachingraum, 1. OG

## VdK-Sozialrechtsberatung

VdK

Individuelle juristische Beratung sowie Vertretung in sozialrechtlichen Anliegen für VdK-Mitglieder (Außensprechtag in Gröbenzell).

**Anmeldung:** nur nach vorheriger Anmeldung beim VdK Fürstenfeldbruck,  
Tel. 08141/22710-0 oder per E-Mail an: kv-ffb@vdk.de

**ab 19:00 Uhr**  
durchgehend,  
auch in den Ferien

## Offener Bridge-Club Gröbenzell

Jeden Montag spielen wir ein  
offenes Paarturnier. Dazu sind  
auch Gästepaare willkommen.  
Spieldauer ca. 3 Stunden

**Leitung:** Inge Naroska und  
Ursel Pulz

**Anmeldung:** nicht erforderlich

Begegnung 1+2/  
Wintergarten/ Foyer, EG



# REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

## Dienstag

**12:15 Uhr**  
durchgehend,  
außer zu den Schließzeiten  
der Begegnungsstätte

*Begegnung 1 + 2, EG*

### Offener Mittagstisch für Senioren

OekS

Unser offener Mittagstisch bietet Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, in geselliger Runde frisch gekochte, abwechslungsreiche Mahlzeiten einzunehmen. Es wird jeweils ein Hauptgericht und eine Suppe oder Nachspeise zubereitet. Der aktuelle Speiseplan hängt im Foyer der Begegnungsstätte aus.

**Leitung:** Team der Begegnungsstätte

**Anmeldung:** Bis spätestens Donnerstag, 12:00 Uhr, für die jeweils folgende Woche bei der Begegnungsstätte. Eine kostenlose Stornierung des Essens ist bis 10:00 Uhr des jeweiligen Tages möglich.

**Kostenbeitrag pro Essen:** 10,50 € kleine Portion; 11,50 € normale Portion

**14:30 – 16:30 Uhr**  
meist am 3. Dienstag im  
Monat (August entfällt):  
20.01 / 10.02. / 17.03. /  
21.04 / 19.05 / 16.06 /  
21.07. / 15.09 / 20.10. /  
17.11. / 15.12.26



**Malteser**

*...weil Nähe zählt.*

*Wintergarten, EG*

### Das Trauercafé Gröbenzell

Kath. Pfarrgemeinde St. Johann Baptist

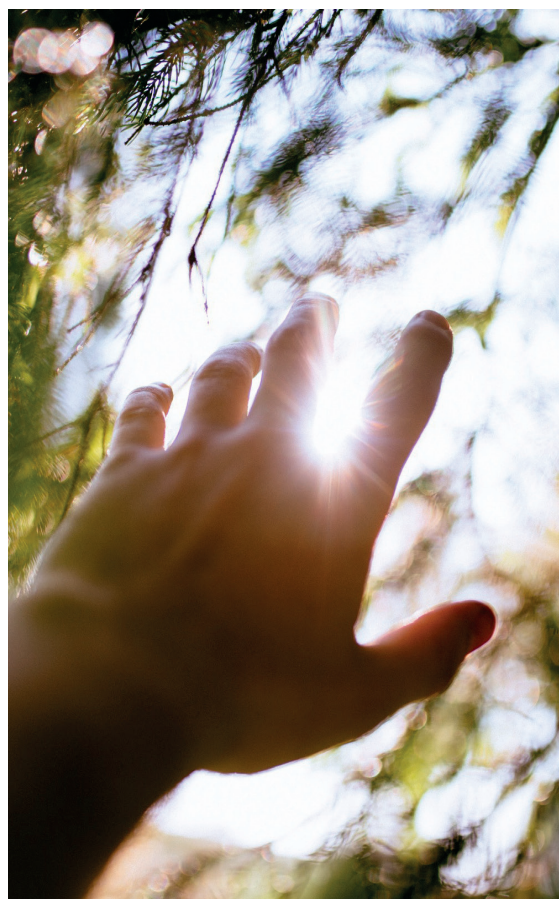
Zachäusgemeinde

OekS

Das Trauercafé ist ein offenes Angebot der Trauerbegleitung mit einem festen Zeitrahmen. Dieses Angebot des Malteser Hilfsdienst e.V. in Kooperation mit der katholischen und der evangelischen Kirche Gröbenzell sowie dem Oekumenischen Sozialdienst Gröbenzell e.V. bietet Gemeinschaft, verbunden mit der Möglichkeit, auf individuelle Fragestellungen einzugehen. Sich mit anderen zu unterhalten, die Ähnliches erlebt haben, ist für viele Hinterbliebene tröstlich und hilft, das Erlebte zu verarbeiten.

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Gebühr:** ohne Gebühr



**Jetzt neu 24/7 SB-Laden**



BLUMEN  
UND GÄRTNEREI

## BAUMEISTER

Vielfalt das ganze  
Jahr über

<b>Blumen-Fachgeschäft:</b> Friedenstraße 7 82194 Gröbenzell Tel. 08142/4699-14 od. -0 <a href="mailto:info@blumen-baumeister.de">info@blumen-baumeister.de</a>	<b>Gärtnerei:</b> Graßfinger Straße 32 82194 Gröbenzell Tel. 08142/4699-12 od. -0 <a href="http://www.blumen-baumeister.de">www.blumen-baumeister.de</a>
---	--

BLUMEN-FACHGESCHÄFT • GÄRTNEREI • GARTENGESTALTUNG • FRIEDHOFSGÄRTNEREI

# REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

## Mittwoch

**09:00 – 12:00 Uhr**  
einmal im Monat  
14.01. / 18.02. / 18.03. /  
22.04. / 20.05 / 24.06 /  
29.07. / 19.08. / 16.09. /  
21.10. / 18.11. / 23.12.26

*Begegnung 1 + 2, EG*

### Schwangeren-Beratung – Begleitung – Information

Diakonie

Bei allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt, im Schwangerschaftskonflikt sowie bei rechtlichen und finanziellen Problemen, bei Paarkonflikten und Erziehungsfragen in den ersten Lebensjahren. Die Mitarbeiterinnen unterliegen der Schweigepflicht (staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen Gilching – Diakonisches Werk FFB e. V.).

Weitere Informationen unter: [www.schwangerenberatung.diakonieffb.de](http://www.schwangerenberatung.diakonieffb.de)

**Leitung:** qualifizierte Sozialpädagoginnen

**Anmeldung:** Geschäftsstelle Gilching Tel. 08105-77856 oder E-Mail: [Schwangerenberatung@diakonieffb.de](mailto:Schwangerenberatung@diakonieffb.de)

**Gebühr:** keine Gebühr

**12:15 Uhr**  
durchgehend,  
außer zu den Schließzeiten  
der Begegnungsstätte

*Begegnung 1 + 2, EG*

### Offener Mittagstisch für Senioren

OekS

Unser offener Mittagstisch bietet Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, in geselliger Runde frisch gekochte, abwechslungsreiche Mahlzeiten einzunehmen. Es wird jeweils ein Hauptgericht und eine Suppe oder Nachspeise zubereitet. Der aktuelle Speiseplan hängt im Foyer der Begegnungsstätte aus.

**Leitung:** Team der Begegnungsstätte

**Anmeldung:** Bis spätestens Donnerstag, 12:00 Uhr, für die jeweils folgende Woche bei der Begegnungsstätte. Eine kostenlose Stornierung des Essens ist bis 10:00 Uhr des jeweiligen Tages möglich.

**Kostenbeitrag pro Essen:** 10,50 € kleine Portion; 11,50 € normale Portion

**15:00 – 16:30 Uhr**  
3 Kurse:  
14.01. – 11.02.26,  
5 Termine  
18.03 – 17.06.25,  
10 Termine  
16.09. – 25.11.26,  
10 Termine

*Begegnung 1 + 2, EG*

### Fitness für den Kopf

OekS

#### Ganzheitliches Gedächtnistraining mit Präventionscharakter

Brucker Forum

„Wer rastet, der rostet“. Das gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Fähigkeiten unseres Gehirns.

Mit einem bunten Mix an Übungen (z.T. mit einfachen Bewegungen) trainieren wir in diesem Kurs unser Gehirn. Dabei fördern wir in lockerer Atmosphäre Konzentration und Ausdruckfähigkeit sowie unser logisches Denk- und Reaktionsvermögen und tragen damit aktiv zur Prävention demenzieller Erkrankungen bei.

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit gutem Seh- und Hörvermögen.

**Leitung:** Christine Ascherl, Gedächtnistrainerin

**Anmeldung:** beim Veranstalter

**Gebühr:** 58,00 € (5 Termine), 115,00 € (10 Termine)

**15:15 – 17:45 Uhr**  
durchgehend, auch in den  
Ferien

*Gymnastikraum, 1. OG*

### Offenes Tischtennis für Senioren

OekS

Hier können Sie ganz unverbindlich jedoch mit Anmeldung (Aushang) Tischtennis spielen.

**Leitung:** keine Leitung

**Anmeldung:** per Aushang; **Gebühr:** 1,00 €/h pro Teilnahme



# REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

## Mittwoch

15:30 – 17:00 Uhr

Termine:

21.01. / 11.02. / 25.03. /  
22.04. / 20.05. / 24.06. /  
22.07. / 21.10. / 18.11. /  
16.12.26

Wintergarten, EG

### MitMachMittwoch

einmal im Monat kreativ für Familien mit Kindern und Senioren

Gemeinsam wird gemalt, gebastelt und gestaltet – ganz ohne Stress, aber mit vielen Ideen.

In herzlicher Atmosphäre entstehen kreative Werke und schöne Begegnungen zwischen den Generationen.

Ein monatlicher Treffpunkt, der verbindet und inspiriert.

**Komm vorbei und mach mit!**

OekS

Familienstützpunkt

18:15 – 19:45 Uhr



Wintergarten, EG

### Gröbenzeller Angstselbsthilfe MUTIGER e.V., Selbsthilfe bei Angststörungen, Depressionen und Zwängen

Angststörungen haben viele Gesichter, wie spezifische Ängste, Ängste aus heiterem Himmel, soziale Ängste, Zwänge oder Erschöpfungszustände und Depressionen. Die im Jahr 2005 ins Leben gerufene Angstselbsthilfe MUTIGER trifft sich regelmäßig mittwochs im Sozialzentrum. MUTIGER ist ein Verein, der sich an Menschen richtet, deren Leben durch eine Angststörung eingeschränkt ist. Durch die Hilfe zur Selbsthilfe lernen die Betroffenen besser mit ihrer Erkrankung umzugehen, sie zu verstehen und den Teufelskreis der Angst zu durchbrechen. Neben den Gesprächsgruppen bietet MUTIGER auch die Möglichkeit, an Übungen (z.B. Besuche öffentlicher Einrichtungen wie Kino, Museum, Zoo usw), Vorträgen, Workshops, Zugfahrten, Ausflügen mit oder ohne Übernachtung etc. teilzunehmen.

**Anmeldung:** erforderlich unter Tel. 0151-22738942 oder kontakt@mutiger.info

**Gebühr:** beim Erstkontakt erfragen

**Internet:** www.mutiger.info



*Elke Rappl*  
S T E U E R B E R A T U N G

Dipl.-Oec. Elke Rappl  
Steuerberaterin

Industriestrasse 29

82194 Gröbenzell

Telefon: (08142) 7253

Telefax: (08142) 540657

E-Mail: elke.rappl@steuerrat-rappl.de

www.steuerrat-rappl.de

# REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

Donnerstag	
<b>09:30 – 11:00 Uhr</b> 22.01-30.07.26, nicht in den Ferien  <i>Begegnung 1 + 2, EG</i>	<b>Interkulturelle Spielgruppe „Abenteuerland“                  in Gröbenzell – für Kinder von 1–4 Jahren                  und ihre Eltern</b> <div>OekS</div> <div>Familienstützpunkt</div> <p>Hier können die Kleinsten spielerisch die Welt entdecken, während ihre Eltern sich austauschen und andere Familien kennenlernen.                  Die Spielgruppe fördert Spaß, Kreativität und interkulturelles Miteinander – und bereitet sanft auf den Start im Kindergarten vor.                  Ein Ort für Begegnung, Austausch und gemeinsame Abenteuer.  <b>Komm vorbei, spiel mit, lerne neue Familien kennen und starte gemeinsam ins Abenteuerland!</b></p>
<b>10:00 – 12:30 Uhr</b> bis zum 25.06.26  <i>1. OG Verwaltung</i>	<b>Sprechstunde Energiesparberatung</b> <div>OekS</div> <p>Der Oekumenische Sozialdienst Gröbenzell e.V. bietet eine wöchentliche Energiespar Sprechstunde an.                  Informiert wird über einfache Möglichkeiten, im Haushalt Energie und Wasser zu sparen bzw. zu weiterführenden Beratungsangeboten zum Thema Existenzsicherung.                  Bei Bedarf auch telefonische Beratung möglich.  <b>Referent:</b> Christian Wrba, Vorstand  <b>Anmeldung:</b> Telefonische Anmeldung unter 08142-5939615                  bzw. per E-Mail: <a href="mailto:info@oeksd-groebenzell.de">info@oeksd-groebenzell.de</a> erforderlich  <b>Gebühr:</b> keine Gebühr</p>
<b>12:15 Uhr</b> durchgehend, außer zu den Schließzeiten der Begegnungsstätte  <i>Begegnung 1 + 2, EG</i>	<b>Offener Mittagstisch für Senioren</b> <div>OekS</div> <p>Unser offener Mittagstisch bietet Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, in geselliger Runde frisch gekochte, abwechslungsreiche Mahlzeiten einzunehmen. Es wird jeweils ein Hauptgericht und eine Suppe oder Nachspeise zubereitet. Der aktuelle Speiseplan hängt im Foyer der Begegnungsstätte aus.  <b>Leitung:</b> Team der Begegnungsstätte  <b>Anmeldung:</b> Bis spätestens Donnerstag, 12:00 Uhr, für die jeweils folgende Woche bei der Begegnungsstätte. Eine kostenlose Stornierung des Essens ist bis 10:00 Uhr des jeweiligen Tages möglich.  <b>Kostenbeitrag pro Essen:</b> 10,50 € kleine Portion; 11,50 € normale Portion</p>
<b>13:00 – 17:00 Uhr</b> durchgehend, auch in den Ferien <i>Gymnastikraum, 1. OG</i>	<b>Offenes Tischtennis für Senioren</b> <div>OekS</div> <p>Hier können Sie ganz unverbindlich – jedoch mit Anmeldung (Aushang) – Tischtennis spielen.  <b>Leitung:</b> keine Leitung  <b>Anmeldung:</b> per Aushang; <b>Gebühr:</b> 1,00 €/h pro Teilnahme</p>
<b>13:30 – 17:00 Uhr</b> durchgehend, in den Ferien nur nach Absprache  <i>Wintergarten, EG</i>	<b>Offener Spieletreff</b> <div>OekS</div> <p>Unser Treffpunkt dient dazu, soziale Kontakte untereinander bei Kaffee, Unterhaltung sowie Brett- und Kartenspiel zu pflegen. Über neue Besucherinnen und Besucher würden wir uns sehr freuen.  <b>Leitung:</b> Anne Akkam  <b>Anmeldung:</b> nicht erforderlich  <b>Gebühr:</b> Beitrag für Kaffee und Kuchen</p>

# REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

## Donnerstag

**15:00 – 17:00 Uhr**  
regelmäßig 14-täglich

### Handarbeitstreff

In unserer Handarbeitsgruppe können Sie all Ihre Talente in die Tat umsetzen und auch gegenseitig von Ihren unterschiedlichen Talenten profitieren. Wir treffen uns 14-täglich in der Begegnungsstätte.

**Leitung:** Heidi Breitenfellner

**Anmeldung und weitere Infos**

unter der Tel. Nr. 08142-2846657

**Gebühr:** Beitrag für Kaffee und Kuchen

OekS

*Begegnung 1 + 2, EG*

**15:00 – 18:00 Uhr**  
durchgehend, nicht in den Ferien

### Sozialdienst Secondhand

Unser Team vom Sozialdienst Secondhand bietet für alle Bürger die Möglichkeit günstig, nachhaltig und sozial einzukaufen. Es gibt eine große Auswahl an gut sortierter Kleidung aus 2. Hand. Viele schöne Sachen für den Haushalt findet man auch. Mit dem Erlös werden unsere sozialen Projekte unterstützt.

**Leitung:** Lisa Röhl, Tel.: 08142-59396-22

**Anmeldung:** nicht erforderlich

OekS

*Sozialdienst Secondhand, UG*

**19:30 – 21:30 Uhr**  
durchgehend, nicht in den Ferien

### Selbsthilfegruppe F41

Selbsthilfegruppe bei Angststörungen: Angststörungen sind relativ häufig. Insgesamt leiden 25% der Menschen mindestens einmal im Leben an einer Angsterkrankung. Durch regelmäßige Gesprächskreise und gemeinsame Unternehmungen soll der Umgang mit Ängsten leichter werden. Auch die Wartezeit auf einen Therapieplatz kann so überbrückt werden. Betroffene mit Burnout oder Depressionen sind ebenfalls herzlich willkommen. Eine Teilnahme ist nur mit Anmeldung und einem Vorgespräch möglich. Die Teilnahme ist kostenfrei.

**Anmeldung:** kontaktF41@t-online.de, 0151-22463038

**Gebühr:** keine Gebühr



*Begegnung 3 (Rondell), EG*

## intact.comPCO

it-systemhaus

*We do IT 4you...  
...and your net works!*

Beratung / Service / Administration / Hotline  
Hardware / Software / Client- / Serverlösungen  
Netzwerke / Kommunikation / Security / Datensicherheit  
Peripherie / Verbrauchsmaterial

tel 08142.66933-0  
fax 08142.66933-99  
info@intact-compco.de

www.intact-compco.de

INTACT.COMPCO AG  
Bahnhofstrasse 4 und 17  
82194 Gröbenzell

# REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

Freitag	
<b>09:30 – 11:00 Uhr</b> 2x monatlich, jeden zweiten und vierten Freitag im Monat, nicht in den Ferien  <i>Begegnung 1 + 2, EG</i>	<b>English Conversation Group</b> <span>OekS</span> We welcome all to join our very international group of native and non-native speakers (to converse in English and undertake an occasional excursion together). When: second and fourth Friday of every month (except school holidays). <b>Leitung:</b> Lisa Röhl <b>Anmeldung:</b> Neuzugänge nur nach Absprache mit Lisa Röhl, Tel. 08142-57444 <b>Gebühr:</b> 1,00 € pro Teilnahme
<b>10:00 – 11:30 Uhr</b> durchgehend, nicht in den Ferien  <i>Wintergarten, EG</i>	<b>Krümelfest – der gemütliche Treffpunkt für Babys (0–1 Jahr) und ihre Eltern</b> <span>OekS</span> <span>Familienstützpunkt</span> Jeden Freitag bei Kaffee, Waffeln und netten Gesprächen: Eltern entspannen, während die Kleinsten die Welt entdecken. Ein Raum zum Austausch, Wohlfühlen und um neue Kontakte zu knüpfen. Wöchentlich freitags ein schöner Start ins Wochenende für Eltern und Babys. <b>Komm vorbei, genieße Kaffee und Waffeln und fühl dich willkommen!</b> 
<b>13:00 – 17:00 Uhr</b> durchgehend, auch in den Ferien  <i>Gymnastikraum, 1. OG</i>	<b>Offenes Tischtennis für Senioren</b> <span>OekS</span> Hier können Sie ganz unverbindlich – jedoch mit Anmeldung (Aushang) – Tischtennis spielen. <b>Leitung:</b> keine Leitung <b>Anmeldung:</b> per Aushang; <b>Gebühr:</b> 1,00 €/h pro Teilnahme
<b>15:00 – 16:00 Uhr</b> Gruppe 1 <b>16:15 – 17:15 Uhr</b> Gruppe 2 jeden Freitag, nicht in den Ferien und an gesetzlichen Feiertagen  <i>Begegnung 1 + 2, EG</i>	<b>MalCLUB Kinderatelier für Kinder ab 6 Jahren</b> Eine Stunde abtauchen dürfen und die Geheimnisse der Kunst ergründen: Der MalCLUB ist ein Ort für junge Kreative, die sich gerne über Bilder ausdrücken, Spaß an Farben, am Zeichnen und Malen und nicht zuletzt am Experimentieren haben. Auf spielerische und altersgerechte Weise wird die räumliche Wahrnehmung geschult sowie die Motorik gefördert. Kinder und Jugendliche erlernen so ganz leicht die Zeichen- und Maltechniken und erhalten ein Gefühl für Farben. Mit unterschiedlichen Materialien tauchen sie ein in eine Welt voller Farben und Formen. Hierbei zeichnen und malen wir Gegenständliches bis hin zu abstrakten Bildern und lernen dabei viele Künstler sowie Kunstrichtungen kennen. <b>Leitung:</b> Gisela Franzke, Master of Arts <b>Anmeldung:</b> ARTelier Franzke, 01733818591, <a href="mailto:info@artelierfranzke.de">info@artelierfranzke.de</a> , weitere Informationen zu Terminen und Gebühr unter <a href="http://www.artelierfranzke.de">www.artelierfranzke.de</a>

# REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

## Samstag

**10:00 – 11.30 Uhr**  
immer samstags  
nur nach vorheriger  
telefonischer Anmeldung

*Coachingraum, 1. OG*

### Smartphone- und Tablet-Sprechstunde

OekS

Bei diesem Angebot werden Sie individuell zum Thema Smartphone und Tablet beraten bzw. erhalten praktische Hilfe.  
Kaufberatung, Anwendungsmöglichkeiten, Inbetriebnahme und Einrichtung, Bedienung und Apps, Benutzerkonten wie Google und E-Mail.

**Leitung:** Kai Sponbrucker; **Anmeldung:** Mobil: 0151-705 65 085,  
E-Mail: handyhilfe@oeksd-groebenzell.de

**Gebühr: 25,00 € pro Sprechstunde (45 min)**

## Sonntag

**10:00 – 13:00 Uhr**  
1x monatlich, in der Regel  
am 2. Sonntag im Monat  
11.01. / 08.02. / 15.03. /  
19.04. / 10.05. / 14.06. /  
12.07. / 13.09. / 11.10. /  
15.11. / 13.12.26

*Wintergarten, EG*

### Sonntagsfrühstück für Alleinlebende Ü65

OekS

Gemeinsam frühstücken heißt neue Kontakte knüpfen, sich mit Anderen austauschen und sich mal verwöhnen lassen. Wir treffen uns meistens am zweiten Sonntag im Monat (August nicht) zum gemeinsamen Frühstück im Wintergarten der Begegnungsstätte.

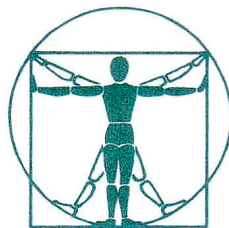
**Leitung:** Yvonne Maydarak

**Anmeldung:** erforderlich bis spätestens Donnerstag 12:00 Uhr vor dem Termin unter  
Tel.Nr. 08142-5939640

**Gebühr: 10,00 € pro Frühstück**



Ab 1. Januar 2026 KWD Physiotherapie



**Ingrid Knab**  
**Sabine Dexheimer**

Krankengymnastinnen  
Physiotherapeutinnen

Breslauer Str. 17  
82194 Gröbenzell  
Tel. 08142/570067

[www.krankengymnastik-groebenzell.de](http://www.krankengymnastik-groebenzell.de)



## Oekumenischer Sozialdienst Gröbenzell e.V.

Rathausstraße 5 · 82194 Gröbenzell  
Tel.: 08142-59396-0  
info@oeksd-groebenzell.de  
www.oeksd-groebenzell.de



# JETZT MOBILEN NOTRUF WÄHLEN!

## Der Mobile Notruf mit GPS Lokalisierung

Egal, ob beim Arbeiten im Garten oder bei den Erledigungen und Besorgungen in der Nähe Ihres Hauses, oder in der Freizeit, ein mobiles Notrufgerät bietet Sicherheit und rechtzeitige Hilfe im Notfall.

### Vorteile:

- Das handliche mobile Notrufgerät lässt sich überallhin mitnehmen und dabei unauffällig verstauen.
- Auf Wunsch auch mit zusätzlichem Armband erhältlich.
- Ein eingebautes Mikrofon inklusive Lautsprecher stellt den Sprechkontakt mit der Notrufzentrale her.
- Mit Hilfe der GPS-Lokalisierung können Sie überall geortet werden.
- Der Akku hält bis zu 100 Stunden.



## Wir unterstützen Sie von Anfang an

- Bei vielen Serviceangeboten übernimmt die Pflegekasse einen Kostenanteil, sofern ein Anspruch vorliegt. Dazu ist in der Regel immer eine Antragstellung notwendig, der dann eine Bewilligung durch die Pflegekasse folgen muss.
- Von der persönlichen Beratung bis zur Antragstellung für die Kostenübernahme bei der Pflegekasse – wir kümmern uns darum und regeln es für Sie.
- Wir helfen Ihnen natürlich auch später bei der Inbetriebnahme des Gerätes und erklären alles Wichtige für einen sorgenfreien Start mit dem neuen Gerät.

Ansprechpartnerin: Doris Gruber  
Mobil: **0151-26276914**  
E-Mail: notruf@oeksd-groebenzell.de

[www.oeksd-groebenzell.de](http://www.oeksd-groebenzell.de)

# SPORT- UND GESUNDHEITSKURSE



# SPORT- UND GESUNDHEITSKURSE

in der Begegnungsstätte

Für unsere Sport- und Gesundheitskurse für Seniorinnen und Senioren in der Rathausstraße 5 können Sie sich in der Begegnungsstätte anmelden (08142 59396-40).

## Dienstag

**14:30 – 15:30 Uhr\***

**15:00 – 16:00 Uhr\***

**\*in den Wintermonaten ab 14:30 Uhr, in den Sommermonaten ab 15:00 Uhr**

**Kursbeginn:**

**14.04.26, 10 Termine**

**15.09.26, 12 Termine**

*Gymnastikraum, 1. OG*

### Tanz Dich Fit – Line Dance für Fortgeschrittene

OekS

Amerikanischer Line Dance für Personen mit mindestens 2 Jahren Line Dance Erfahrung (VHS Kurs oder Line Dance Club). Fortsetzung vom letzten Semester. Etwaige Kursunterbrechungen werden im Kurs abgestimmt.

**Leitung:** Suzanne Hoffmann

**Gebühr:** 64,00 € (12 Termine), 53,00 € (10 Termine)

**16:00 – 17:00 Uhr**

**Kursbeginn:**

**24.02.26, 8 Termine**

**06.10.26, 8 Termine**

*Gymnastikraum, 1. OG*

### Einsteigerkurs Beckenbodengymnastik für Frauen nach dem Tanzberger Konzept

OekS

In diesem Kurs lernen Sie Ihren Beckenboden besser kennen und einzusetzen. Im Zusammenspiel mit der aufrechten Körperhaltung und der Atmung ist er mitverantwortlich für ein gesundes Körpergefühl und ökonomisches Bewegen im Alltag. Durch gezielte Kräftigung dieser Muskelgruppe kann Beschwerden, wie Senkungen der Beckenorgane und Inkontinenz, wirksam entgegengewirkt werden.

Inhalte des Kurses sind: Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur, Haltungs- und Atems Schulung, Theoretisches über Bau und Funktion des Beckenbodens, Tipps für den Alltag. Bitte bringen Sie mit: warme, bequeme Kleidung und eine Matte.

**Leitung:** Doris Pauly, staatl. geprüfte Krankengymnastin

**Gebühr:** 50,00 €

**17:00 – 17:45 Uhr**

**Kursbeginn:**

**13.01.2026**

**15 Termine,**

**weitere Termine werden im Kurs bekannt gegeben**

*Gymnastikraum, 1. OG*

### Funktionstraining im Trockenen für Personen mit Arthrose, Fibromyalgie, Rheumatischer Arthritis

OekS

Die Therapie für den Formenkreis rheumatischer Erkrankungen wird von speziell ausgebildeten Therapeuten durchgeführt. Bitte Matte mitbringen!

**Leitung:** Doris Pauly, staatl. geprüfte Krankengymnastin

**Gebühr:** 85,00 €

## Mittwoch

**09:30 – 10:30 Uhr**

**Kursbeginn:**

**15.04.26 10 Termine**

**16.09.26 12 Termine**

*Gymnastikraum, 1. OG*

### Tanz Dich Fit – Line Dance für Fortgeschrittene

OekS

Amerikanischer Line Dance für Personen mit mindestens 2 Jahren Line Dance Erfahrung (VHS Kurs oder Line Dance Club). Fortsetzung vom letzten Semester.

Etwaige Kursunterbrechungen werden im Kurs abgestimmt.

**Leitung:** Suzanne Hoffmann

**Gebühr:** 64,00 € (12 Termine), 53,00 € (10 Termine)

# SPORT- UND GESUNDHEITSKURSE

in der Begegnungsstätte

## Donnerstag

**09:00 – 10:00 Uhr**  
Kursbeginn:  
26.02.26, 15 Termine  
24.09.26, 15 Termine

Gymnastikraum, 1. OG

### Beckenbodengymnastik (Fortgeschrittenenkurs) für Frauen nach dem Tanzberger Konzept

OekS

In diesem Kurs lernen Sie Ihren Beckenboden besser kennen und einzusetzen. Im Zusammenspiel mit der aufrechten Körperhaltung und der Atmung ist er mitverantwortlich für ein gesundes Körpergefühl und ökonomisches Bewegen im Alltag. Durch gezielte Kräftigung dieser Muskelgruppe kann Beschwerden, wie Senkungen der Beckenorgane und Inkontinenz, wirksam entgegengewirkt werden.

Inhalte des Kurses sind: Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur, Haltungs- und Atemschulung, Theoretisches über Bau und Funktion des Beckenbodens, Tipps für den Alltag. Bitte bringen Sie mit: warme, bequeme Kleidung und eine Matte.

**Leitung:** Doris Pauly, staatl. geprüfte Krankengymnastin

**Gebühr:** 91,00 €

**10:00 – 11:00 Uhr**  
Kursbeginn:  
26.02.26, 15 Termine  
24.09.26, 15 Termine

Gymnastikraum, 1. OG

### Gymnastik für Wirbelsäule, Herz, Kreislauf 1

OekS

Neben speziellen Übungen für die Wirbelsäule nehmen wir uns Zeit für Körperwahrnehmung und das Erspüren bzw. Erlernen einer ökonomischen Körperhaltung beim Sport und im Alltag. Dehnung und Entspannung runden unsere Stunde ab.

**Leitung:** Doris Pauly, staatl. geprüfte Krankengymnastin

**Gebühr:** 91,00 €

**11:00 – 12:00 Uhr**  
Kursbeginn:  
22.01.26, 8 Termine  
16.04.26, 12 Termine  
17.09.26, 12 Termine

Gymnastikraum, 1. OG

### Gymnastik für Wirbelsäule, Herz, Kreislauf 2

OekS

Neben speziellen Übungen für die Wirbelsäule nehmen wir uns Zeit für Körperwahrnehmung und das Erspüren bzw. Erlernen einer ökonomischen Körperhaltung beim Sport und im Alltag. Dehnung und Entspannung runden unsere Stunde ab.

**Leitung:** Hannelore Lechner

**Gebühr:** 75,00 € (12 Termine),  
50,00 € (8 Termine)



## Freitag

**09:30 – 10:30 Uhr**  
Kursbeginn:  
09.01.26, 10 Termine  
17.04.26, 12 Termine  
18.09.26, 12 Termine

Gymnastikraum, 1. OG

### Stürzen wirksam vorbeugen: Gleichgewichts- und Krafttraining für Senioren

OekS

Im Alltag mobil zu bleiben und Wege sicher bewältigen zu können, das ist ein hohes Gut. Mit guter Muskelkraft und einem geschulten Gleichgewichtssinn können wir viel dazu beitragen, es zu erhalten. Durch das gemeinsame Üben wollen wir nicht nur Sicherheit und Kraft gewinnen, sondern auch neu die Freude am Bewegen entdecken. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die weitgehend ohne Hilfe gehen können.

**Leitung:** Manfred Meier, Übungs-/Kursleiter Dt. Olymp. Sportbund und Alzheimer Gesellschaft LV

**Gebühr:** 75,00 € (12 Termine), 63,00 € (10 Termine)

# SPORT- UND GESUNDHEITSKURSE

in der Begegnungsstätte, von anderen Anbietern

Bitte bei den jeweils angegebenen Veranstaltern anmelden

## Montag

**17:00 – 18:00 Uhr**  
Kinder ab 4 Jahren

**18:00 – 19:00 Uhr**  
Kinder ab 8 Jahren



Gymnastikraum, 1. OG

### Wing Chun Kung-Fu Selbstverteidigung, Gewaltprävention, Sicherheit und Stärke für jedes Alter

Wing Chun ist eine alltagstaugliche Selbstverteidigung, die Körper und Selbstbewusstsein stärkt.

Ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene, bei uns trainieren Sie in einer familiären Atmosphäre, lernen effektiv zu reagieren und gewinnen innere Stärke.

**Anmeldung:** Tel.: 089/328-823-19,

WhatsApp: 0170/411-41-76

**E-Mail:** Info@wingchun-freiamt.de

**www.WingChun-Freiamt.de**



## Dienstag

**10:00 – 11:30 Uhr**  
ab 20.01.26  
15 Termine

Gymnastikraum, 1. OG

### Funktionelle Ganzkörpergymnastik

Brucker Forum

Nach einer leichten Aerobicaufräumarbeit trainieren wir mit Kleingeräten Kraft, Koordination und schulen unsere Balance. Im Bodenteil trainieren wir Bauch und Rücken mit Elementen aus Pilates. Eine ausgedehnte Dehnungs- und Entspannungseinheit bildet den Abschluss. Es sind Teilnehmende aller Altersklassen mit mittlerer Fitness willkommen.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Matte, Getränk

**Leitung:** Petra Pagel, Workout Trainerin IFAA, Pilates Matwork-Trainerin, Rehatrainerin

**Anmeldung:** Brucker Forum e. V., [www.brucker-forum.de](http://www.brucker-forum.de); **Gebühr:** 157,50 €



### Fit und gesund mit den Sport- und Gesundheitskursen des Brucker Forums

- Gesund und fit **mach mit**
- **Montagsgymnastik** – Ganzkörpertraining
- Älter werden und **fit bleiben**
- Gymnastik **rund um den Hocker**
- Fitness **60+1**
- **Mittwochsgymnastik** – Konditionstraining
- **Sturzprophylaxe** uvm.

#### Weitere Infos und Anmeldung:

Brucker Forum e.V. | [www.brucker-forum.de](http://www.brucker-forum.de)

Tel. 08141/44994 oder per Mail an [info@brucker-forum.de](mailto:info@brucker-forum.de)

BruckerForum brucker\_forum

 **Brucker  
Forum** e.V.  
Kath. Erwachsenenbildung

# SPORT- UND GESUNDHEITSKURSE

in der Begegnungsstätte, von anderen Anbietern

## Mittwoch

**18:00 – 19:00 Uhr**

6 Kurse

14.01.-25.02.26

(6 Termine, nicht in Ferien)

04.03.-25.03.26

(4 Termine)

15.04.-20.05.26

(6 Termine)

10.06.-15.07.26

(6 Termine)

16.09.-28.10.26

(7 Termine)

04.11.-09.12.26

(6 Termine)

Gymnastikraum, 1. OG

### Sanftes Yoga und Entspannung

**Eine ideale Kombination für Neugierige jeden Alters**

Leiden Sie unter Kopf- und Rückenschmerzen? Oder zwickt es im Nacken? Verspüren Sie manchmal eine innere Unruhe? Fühlen Sie sich in der alltäglichen Hektik des Öfteren überfordert? Yoga bedeutet Harmonie und Einheit. Yoga-Übungen bewirken den Abbau von Blockaden und erhöhen die eigene Lebensenergie! Durch individuell abgestimmte Yoga-Übungen in Kombination mit behutsam angeleiteter längerer Entspannung werden Sie die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele schnell erfahren können. Bitte Matte, Decke, u. U. Socken und ein kleines Kopfkissen mitbringen.

**Leitung:** Sabine Frembgén

**Anmeldung:** Sabine Frembgén Tel.: 08142-54192;

E-Mail: sfrembgén2509@t-online.de

**Gebühr:** beim Veranstalter erfragen





## Oekumenischer Sozialdienst Gröbenzell e.V.

Rathausstraße 5 · 82194 Gröbenzell  
Tel.: 08142-59396-0  
info@oeksd-groebenzell.de  
www.oeksd-groebenzell.de



# MITTAGSTISCH FÜR SENIOREN SONNTAGSFRÜHSTÜCK – IN GESELLSCHAFT GENIESSEN –

## MITTAGSTISCH FÜR SENIOREN

Unser Mittagstisch bietet Seniorinnen und Senioren dienstags, donnerstags und freitags die Möglichkeit, in geselliger Runde frisch gekochte, abwechslungsreiche Mahlzeiten einzunehmen. Es wird jeweils ein Hauptgericht und eine Suppe oder Nachspeise serviert.

**Uhrzeit: 12:15 Uhr | Gebühr: 11,50 €/10,50 €** für normale/kleine Portion | Barrierefrei

## SONNTAGSFRÜHSTÜCK

Gemeinsam frühstücken heißt, neue Kontakte zu knüpfen, sich mit Anderen auszutauschen und sich mal verwöhnen zu lassen. Wir treffen uns meistens am zweiten Sonntag im Monat zum gemeinsamen Frühstück im Wintergarten der Begegnungsstätte.

**Uhrzeit: 10:00 Uhr | Gebühr: 10,00 €** pro Frühstück | Barrierefrei

## ENGAGIEREN SIE SICH EHRENAMTLICH!

**Willkommen im netten Team der Begegnungsstätte!** Wir informieren Sie gerne!

## SO FINDEN SIE UNS:

**Oekumenischer Sozialdienst Gröbenzell e.V.** | Rathausstraße 5 · 82194 Gröbenzell  
**Bürozeiten:** Di & Do 10:00 bis 12:00 und 14:00 bis 15:00 Uhr

Tel: 08142-59396-40 | [begegnung@oeksd-groebenzell.de](mailto:begegnung@oeksd-groebenzell.de) | Ihre Ansprechpartnerin: Dorota Miller

# EINZEL- VERANSTALTUNGEN



# EINZELVERANSTALTUNGEN

Neben regelmäßigen Angeboten finden in den Räumen der Begegnungsstätte auch besondere Einzelveranstaltungen statt, die wir Ihnen hier zusammengestellt haben.

<b>Mittwoch</b> <b>18:30 – 20:00 Uhr</b> 20.05.26	<b>Vortrag Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Fördermöglichkeit</b> <b>Oekumenischer Sozialdienst Gröbenzell e.V.</b>  <b>Leitung:</b> Christian Wrba, Vorstand <b>Anmeldung:</b> keine <b>Gebühr:</b> keine Gebühr	OekS
<b>Freitag</b> <b>10:00 – 11:30 Uhr</b> 18.09.26	<b>Vortrag Über den Tod hinaus Hoffnung schenken</b>  <b>Leitung:</b> Christian Wrba <b>Anmeldung:</b> keine <b>Gebühr:</b> keine Gebühr	OekS
<b>Donnerstag</b> <b>10:30 – 11:30 Uhr</b> 19.03.26  <b>Dienstag</b> <b>18:30 – 19:30 Uhr</b> 27.10.26	<b>Vortrag Beratungsangebote zum Thema Existenzsicherung und Energiesparen</b>  <b>Leitung:</b> Christian Wrba, Vorstand <b>Anmeldung:</b> keine <b>Gebühr:</b> keine Gebühr	OekS

# MARKUS SEBASTIAN RAINER

RECHTSANWÄLTE • FACHANWÄLTE

- **Erbrecht**

- Testament, Pflichtteil, Erbengemeinschaft

## · Erbschaftsteuer

## · Testamentsvollstreckungen

- **Stiftungen**

- Immobilienrecht

## • Schenkungsteuer

- Übertragungen zu Lebzeiten

Markus S. Rainer

Fachanwalt für Erbrecht  
Zert. Testamentsvollstrecker  
Rechtsanwalt

## Nina Paxian

Fachanwältin für Erbrecht  
Rechtsanwältin

**Laura Wünsche**

Rechtsanwältin  
Wirtschaftsmediatorin

**Hauptstraße 25 · 82140 Olching**

**Tel.: 08142/422 270**

**www.kanzlei-rainer.de**

# EINZELVERANSTALTUNGEN

<p><b>Samstag</b>  <b>14:30 – 17:30 Uhr</b>  <b>13.06.26</b>  <b>(Ausweichtermin bei schlechtem Wetter 20.06.26)</b></p> <p><i>Wintergarten und davor</i></p>	<p><b>Café International</b> <span>OekS</span></p> <p>In unserem bunten, internationalen Café verkaufen wir Kaffee und leckeren Kuchen. Sie könne es sich mit Ihren Freunden an den festlich dekorierten Tischen, gemütlich machen. Wir freuen uns auch über Kuchenspenden.  <b>Leitung:</b> Lisa Röhl, <a href="mailto:sozialdienst-secondhand@oeksd-groebenzell.de">sozialdienst-secondhand@oeksd-groebenzell.de</a></p>
<p><b>Samstag</b>  <b>14:00 – 21:00 Uhr</b>  <b>28.11.26</b></p> <p><b>Sonntag</b>  <b>11:00 – 17:00 Uhr</b>  <b>29.11.26</b></p> <p><i>Begegnung und Wintergarten, EG</i></p>	<p><b>Weihnachts-Secondhand-Markt</b> <span>OekS</span></p> <p>Das fünfte Jahr in Folge findet der beliebte Weihnachts-Secondhand-Markt in Kooperation mit dem Gröbenzell Hilft e.V. statt. Von Weihnachtsdeko über Christbaumschmuck, Backutensilien, Geschirr, Textilien bis zu Kerzen und Beleuchtung gibt es alles zum Thema Weihnachten. Natürlich können auch Bücher erworben werden und die Tombola lockt mit vielen tollen Gewinnen.  Spenden werden ganzjährig montags 9-11 Uhr und donnerstags 15-18 Uhr beim Sozialdienst Secondhand entgegengenommen.</p> 
<p><b>Montag</b>  <b>09:00 – 14:00 Uhr</b>  <b>30.11.26</b></p> <p><i>Begegnung 1+2 und Küche, EG</i></p>	<p><b>Weihnachtsbäckerei für Alleinlebende</b> <span>OekS</span></p> <p>Haben Sie keine Lust, alleine Plätzchen zu backen? Oder sind Sie der Meinung, für eine Person lohnt sich der Aufwand nicht? Dann kommen Sie zu uns. Wir backen in unserer weihnachtlichen Küche Plätzchen zum Mitnehmen. Naschen bei einer gemütlichen Tasse Kaffee gehört selbstverständlich dazu. Bitte Schürze und Plätzchendose mitbringen!  <b>Leitung:</b> Annelie Aumeier  <b>Anmeldung:</b> bitte bis zum 19.11.26 bei der Begegnungsstätte  <b>Gebühr:</b> 8,00 € plus Materialkosten</p> 



Oekumenischer Sozialdienst  
Gröbenzell e.V.

Rathausstraße 5 · 82194 Gröbenzell  
Tel.: 08142-59396-0  
info@oeksd-groebenzell.de  
www.oeksd-groebenzell.de



## SOZIALDIENST SECONDHAND GUTES KAUFEN – GUTES TUN

### Secondhand für alle

Alle Bürger dürfen bei uns unter dem Motto, „Verwenden statt Verschenden“, einkaufen. Menschen in einer Notlage, wie Bedürftige oder Flüchtlinge, können sich bei uns für kleines Geld mit Kleidung versorgen.

In unserem gut sortierten Laden kann jeder nachhaltig einkaufen und einen Betrag zum Umweltschutz leisten. Machen Sie mit!

#### HELFEN SIE MIT!

Wir freuen uns auf schöne Dinge von Ihnen. Mit Ihrer Spende sowie dem Einkauf im Sozialdienst Secondhand unterstützen Sie unsere caritativen Projekte, aber auch Menschen in Not bzw. mit niedrigem Einkommen. Zum Beispiel finanzieren wir warme Mahlzeiten für bedürftige Senioren über den Menü Service.

**Gerne nehmen wir Spenden von Kleidung (Damen-, Herren- und Kinderkleidung), Schuhen, Taschen, Bett- und Tischwäsche, Haushaltswaren, Spielzeug, Büchern, Bildern, Oster- und Weihnachtsartikeln, usw. an.**

**Bitte spenden Sie nur gereinigte, intakte und weiter verwendbare Ware. – Herzlichen Dank –**

#### ENGAGIEREN SIE SICH EHRENAMTLICH!

**Willkommen im netten Secondhand Team!** Wir informieren Sie gerne!

#### ÖFFNUNGSZEITEN

**Montag: 9:00 – 11:00 Uhr und Donnerstag: 15:00 – 18:00 Uhr**

WAS ES SONST  
NOCH GIBT



# WAS ES SONST NOCH GIBT

Unsere Kooperationspartner bieten vielfältige regelmäßige Angebote in Gröbenzell für alle Generationen an, die wir hier für Sie zusammengestellt haben. Für weitere Informationen und zur Anmeldung wenden Sie sich bitte an den jeweiligen Veranstalter (Kontakt Daten s. Seite 3 im Heft).

## 1x im Monat

### Seniorenwandergruppe

Zachäusgemeinde

Die Seniorenwandergruppe trifft sich 1x im Monat zu gemeinsamen Wanderungen. Ziele und Termine können dem Gemeindebrief entnommen werden.  
Kontaktperson: Anne Akkam, Tel. 08142-52732

### Kultur gemeinsam erleben

Seniorenbeirat

Mindestens einmal im Monat genießen wir gemeinsam eine kulturelle Veranstaltung, wie z.B. den Besuch eines Konzertes, eine kurzweilige Führung hinter die Bühne eines Theaters, ein gemeinsamer Schokoladenkurs oder eine Vernissage.  
Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie im Internet (Veranstaltungskalender auf der Internetseite der Gemeinde Gröbenzell) und in den Aushängen des Seniorenbeirats, z.B. auch an der Pinnwand der Begegnungsstätte.

**Leitung:** Kulturgruppe Seniorenbeirat

**Anmeldung:** erforderlich und gemäß dem jeweiligen Aushang

**Gebühr:** Teilnahmegebühr/Eintrittspreis abhängig von der Veranstaltung; zusätzlich S-Bahn-Fahrpreis

## Montag

**14:30 – 16:00 Uhr**  
jeden 1. Montag  
im Monat

*Gemeindesaal der Zachäuskirche oder Saal der Pfarrgemeinde St. Johann-Baptist*

### Ökumenischer Seniorentreff

Kath. Pfarrgemeinde St. Johann Baptist

Zachäusgemeinde

Der ökumenische Seniorentreff für Menschen ab 60 findet immer am ersten Montag im Monat um 14:30 Uhr statt. Der Ort wechselt zwischen evangelischem Gemeindehaus und katholischem Pfarrheim.  
Für das inhaltliche Programm beachten Sie bitte die entsprechenden kirchlichen Veranstaltungshinweise in Aushängen, Gemeindebriefen, Pfarrblättern, oder unter [www.zachaeuskirche.de](http://www.zachaeuskirche.de) und [www.johann-baptist.de](http://www.johann-baptist.de)

**Leitung:** Lilo Nitz, Seniorenreferentin Zachäuskirche (08142-597290, [lilo.nitz@outlook.de](mailto:lilo.nitz@outlook.de))  
Monika Holzmann, St. Johann-Baptist, (08142-2914096)

Angela Beck, St. Johann-Baptist, (08142-52478)

**Gebühr:** 3,00 €

**17:30 Uhr**  
regelmäßig am dritten  
Montag im Monat

*Restaurant Pinocchio,  
Puchheimer Str. 10, Gröbenzell*

### Stammtisch

Seniorenbeirat

Der Stammtisch des Seniorenbeirats trifft sich jeden dritten Montag im Monat um 17:30 Uhr im Restaurant Pinocchio.

**Leitung:** Seniorenbeirat; **Anmeldung:** ohne Anmeldung

**Gebühr:** keine Gebühr

**19:15 Uhr**  
jeden 1. und 3. Montag  
im Monat

*St. Johann Baptist,  
Geschwister-Scholl-Zimmer*

### Kontemplative Meditation am Abend

Kath. Pfarrgemeinde St. Johann Baptist

Die Teilnahme ist offen und frei. Es können Erfahrene und auch Unerfahrene kommen, die ausprobieren möchten, ob ihnen diese Art des Zur-Ruhe-Kommens liegt. Kleine Impulse und Hinweise zur eigenen Körperwahrnehmung helfen dabei.

**Anmeldung:** ohne Anmeldung; **Gebühr:** keine Gebühr

# WAS ES SONST NOCH GIBT

## Dienstag

9:00 – 11:00 Uhr  
03.02. / 03.03. /  
05.05. / 07.07. /  
06.10. / 01.12.26

im ehemaligen Polizei-  
gebäude, Nebeneingang  
Rathausstraße 13

### Pflegeberatung vom Pflegestützpunkt Landkreis Fürstentfeldbruck

Für die Pflegeberatung im Ort sollen die Bürgerinnen und Bürger angesprochen werden, denen es nicht mehr möglich ist, zu Terminen ins Landratsamt zu kommen – sei es durch eingeschränkte Mobilität, mangels Fahrdienstes oder aus anderen Gründen.

Das Angebot des Pflegestützpunktes ist für Sie kostenfrei, neutral und unabhängig und beinhaltet allgemeine oder auch spezielle Fragen rund um das Thema Pflege, egal ob Sie bereits Hilfe bei der Pflege oder Haushaltsführung benötigen oder ob Sie sich darüber informieren wollen für den Fall der Fälle. Konkret kann Sie die Pflegeberaterin auch bei Antragsstellung eines Pflegegrades und den dazugehörigen Pflegeleistungen beraten und Sie dabei unterstützen, sich im komplexen System der Pflegeversicherung zurechtzufinden und die passenden Hilfsangebote zu finden.

**Anmeldung:** nur nach vorheriger Anmeldung beim Pflegestützpunkt des Landratsamts FFB unter Tel.: 08141/519-7070, [pflegestuetzpunkt@lra-ffb.de](mailto:pflegestuetzpunkt@lra-ffb.de), [www.psp-ffb.de](http://www.psp-ffb.de)

14:00 – 16:00 Uhr  
14-täglich

Evang. Gemeindehaus,  
Rathausstr. 8, Gröbenzell

### Seniorenclub

Zachäusgemeinde

Der Seniorenclub trifft sich 14-täglich dienstags um 14:00 Uhr im Gemeindesaal.

Ausnahme: 1. Dienstag im Monat

**Leitung:** Bärbel Heeschen, Tel. 08142-5808677 und Silvia Brückl, Tel. 08142-54107

**Anmeldung:** ohne Anmeldung; **Gebühr:** 3,00 €

15:00 Uhr  
jeden 2. Dienstag  
im Monat

Kino Gröbenlichtspiele,  
Puchheimer Str. 2

### Seniorenkino

Gröbenlichtspiele

OekS

Zusammen mit dem Gröbenzeller Kino „Gröbenlichtspiele“ veranstaltet der Oekumenische Sozialdienst (OekS) jeden Monat ein Seniorenkino, meistens am Dienstag um 15 Uhr. Der Eintritt kostet 8,00 €, inkl. 1 Tasse Kaffee! Informationen zum jeweiligen Film erhalten Sie im Kino und in der Begegnungsstätte.

**Anmeldung:** in den Gröbenlichtspielen, 08142-504959; **Gebühr:** 8,00 €



## Gröben Lichtspiele

**Gröbenlichtspiele**

Puchheimer Str. 2 • 82194 Gröbenzell

Tel. 08142 - 50 49 59

[www.groebenlichtspiele.de](http://www.groebenlichtspiele.de)

# WAS ES SONST NOCH GIBT

## Mittwoch

in der Regel am ersten und dritten Mittwoch im Monat

### Seniorenwanderung

Seniorenbeirat

Zweimal im Monat findet eine Wanderung statt, entweder ganztägig oder halbtags, in der Regel am ersten und dritten Mittwoch des Monats. Informationen zu den aktuellen Wanderungen finden Sie im Internet (Veranstaltungskalender auf der Internetseite der Gemeinde Gröbenzell) und in den Aushängen des Seniorenbeirats, z.B. auch an der Pinnwand der Begegnungsstätte.

**Leitung:** Wandergruppe Seniorenbeirat

**Anmeldung:** keine; **Gebühr:** Keine, **MVV-Fahrkarte** notwendig

19.30 – 21.30 Uhr  
ab 14.01.2026,  
14-täglich

### Männergruppe

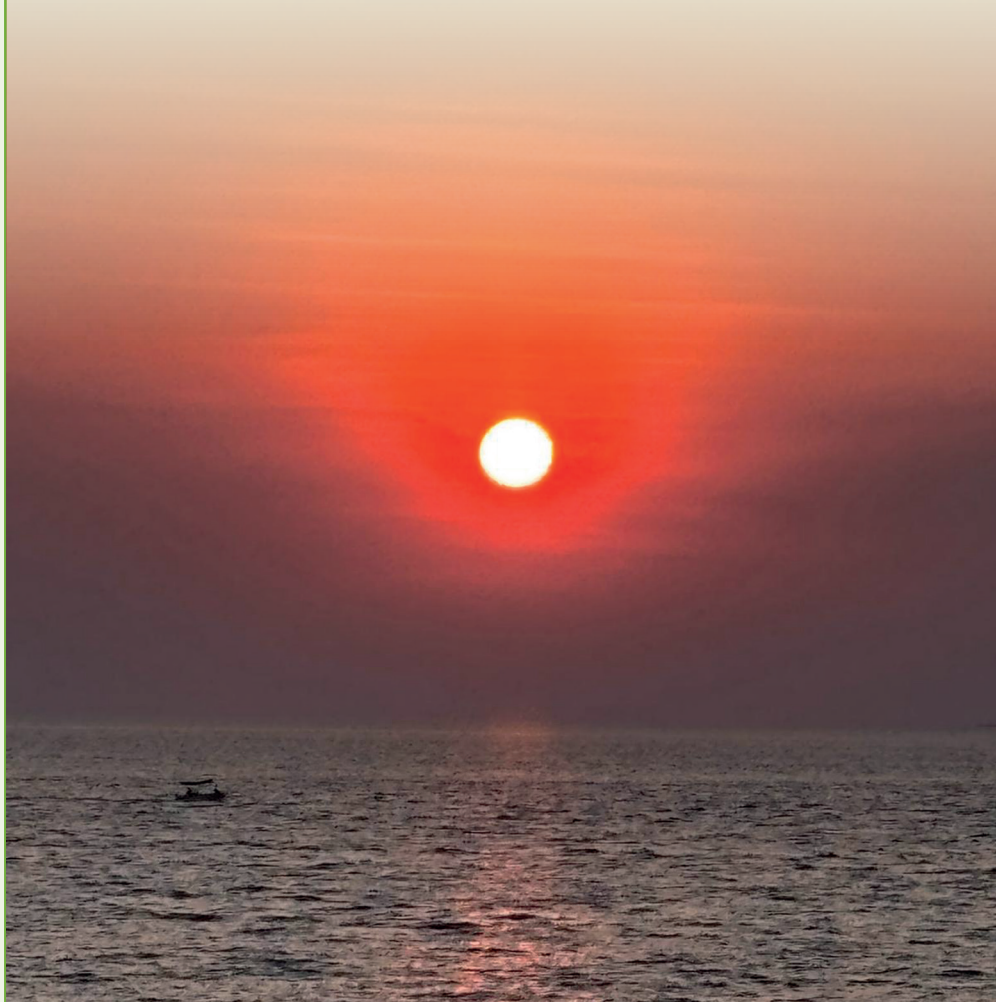
Zachäusgemeinde

Für die offene und wertschätzende Begegnung mit anderen Männern. Um unsere echten und tiefen Gefühle, Ängste und Sorgen aussprechen und teilen zu können. Um aus der Erfahrung und aus den Schicksalen anderer lernen zu können. Die Gruppe leitet sich selbst. Zum Kennenlernen ist eine dreimalige Teilnahme erwünscht, nachdem entschieden werden soll, ob man ein Teil der Gruppe wird. Die Teilnahme ist kostenfrei, aber eine Spende an die Gemeinde nach den individuellen Möglichkeiten ist erwünscht. Für nähere Informationen gerne kontaktieren. Es ist aber auch möglich einfach vorbeizukommen.

**Ansprechpartner:** Achim Ranz, Tel.: 0157-70243722, E-Mail: [achim\\_ranz@gmx.de](mailto:achim_ranz@gmx.de);  
Christian Mackel, Tel.: 0176 20520579

**Anmeldung:** Voranmeldung erbeten, spontane Teilnahme möglich

Gröbenzell Evang.  
Gemeindehaus, Rathausstr. 8,  
Gruppenraum Obergeschoss



# WAS ES SONST NOCH GIBT

Donnerstag	
<b>14:30 Uhr</b> <b>jeden ersten Donnerstag</b> <b>im Monat</b>  <i>Café am Gröbenbach,</i> <i>Betreutes Wohnen,</i> <i>Olchingerstr. 149</i>	<b>VdK-Stammtisch-Café</b> <span>VdK</span> <p>Mitglieder, Interessierte und Gäste können in gemütlicher Runde ratschen, sich austauschen, genießen und entspannen, aber auch Neuigkeiten berichten. Andererseits ist auch im Falle sozialer Fragen und Probleme eine erste Auskunft möglich. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen. Beim VdK-Stammtisch-Café vereinen sich Geselligkeit und soziale Kompetenz mitten in Gröbenzell!</p> <p><b>Anmeldung:</b> ohne Anmeldung  <b>Gebühr:</b> keine Gebühr</p>
<b>15:00 bzw. 16:00 Uhr*</b> <b>i.d.R. am letzten</b> <b>Donnerstag im Monat</b> <b>*in den Wintermonaten ab</b> <b>15:00, in den Sommer-</b> <b>monaten ab 16:00 Uhr</b>  <i>Café am Gröbenbach,</i> <i>Betreutes Wohnen,</i> <i>Olchingerstr. 149</i>	<b>Treffen mit junggebliebenen Senioren und Seniorinnen</b> <span>Seniorenbeirat</span> <p>Unter dem Motto sich miteinander treffen, um miteinander zu reden, Gedanken auszutauschen und gesellig beisammen zu sein.</p> <p><b>Anmeldung:</b> ohne Anmeldung  <b>Gebühr:</b> keine Gebühr</p>
<b>09:00 Uhr</b> <b>donnerstags,</b> <b>einmal im Monat</b>  <i>St. Johann-Baptist, im</i> <i>Geschwister-Scholl-Zimmer</i>	<b>Offener Bibelkreis</b> <span>Kath. Pfarrgemeinde St. Johann Baptist</span> <p>Das Treffen ist für alle offen. Thema sind die biblischen Lesungstexte des folgenden Sonntags.</p> <p>Begleitet werden die Teilnehmenden von einem der Seelsorger.</p> <p>Die aktuellen Termine entnehmen Sie bitte den Aushängen, Gemeindebriefen und Pfarrblättern, oder unter <a href="http://www.johann-baptist.de">www.johann-baptist.de</a></p> <p><b>Anmeldung:</b> ohne Anmeldung; <b>Gebühr:</b> keine Gebühr</p>





## Oekumenischer Sozialdienst Gröbenzell e.V.

Rathausstraße 5 · 82194 Gröbenzell  
Tel.: 08142-59396-0  
info@oeksd-groebenzell.de  
www.oeksd-groebenzell.de



# ENERGIESPAR- UND EXISTENZSICHERUNGS- BERATUNG

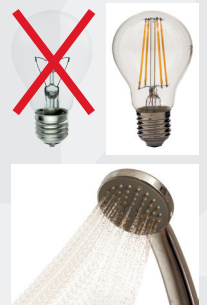
## Unser Beratungsangebot im Überblick

### Zielgruppe

Alle Gröbenzeller Bürger\*innen, insbesondere Alleinstehende, Familien, ältere Menschen, Personen mit Handicap bzw. Menschen in besonderen Lebenslagen, die aufgrund ihrer wirtschaftlichen Situation wenig bzw. keine finanziellen Spielräume haben.

### Beratungsinhalte

- Reflexion des persönlichen Verbrauchsverhaltens hinsichtlich Strom und Energie
- Beratung zu energetischen Einsparmöglichkeiten
- Fragen zur Existenzsicherung
- Vermittlung zu weiterführenden Beratungsstellen
- Vermittlung von finanziellen Hilfen
- Hausbesuche nach Vereinbarung



**Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung durch:**

**Christian Wrba**

Telefon: 08142-5939615

**Sozial- und Seniorenberatung**

Telefon: 0151 - 51 87 79 19

Das Projekt wurde realisiert durch die finanzielle Förderung der Caritas Erzdiözese München und Freising.  
Mit freundlicher Unterstützung von: Bürgerstiftung für den Landkreis Fürstenfeldbruck, BZO-Olching

# UNSER ANGEBOT



# UNSER ANGEBOT

## AMBULANTE PFLEGE

Erfahrene Pflegekräfte und Haushaltshilfen leisten, bei Ihnen zuhause, Hilfe bei der Pflege alter, kranker, schwerkranker und behinderter Menschen. Wir unterstützen und beraten vor Ort.

- Hilfe bei der Körperpflege
- Behandlungspflege nach SGB V (z.B. Verbände, Injektionen, ...)
- Beratungsbesuche nach § 37 SGB XI
- Anleitung zur Pflege im häuslichen Umfeld nach § 45 SGB XI
- Verhinderungspflege zuhause
- Hilfe im Haushalt bei Pflegegrad nach § 45 SGB XI

### **Ansprechpartnerinnen:**

Barbara Martens, Pflegedienstleitung  
Tel.: 08142-59396-10  
Tanja Rötzer, stellv. Pflegedienstleitung  
Tel.: 08142-59396-19  
E-Mail: [pflege@oeksd-groebenzell.de](mailto:pflege@oeksd-groebenzell.de)

### **Sprechzeiten:**

Montag bis Freitag: 09:00 bis 12:00 Uhr

### **Bewerben Sie sich als Pflegefach- oder Hilfskraft**

**Vom Medizinischen Dienst der Krankenkassen 2025 mit 1,0 (sehr gut) bewertet.**

## TAGESPFLEGE

Die Tagespflege des Oekumenischen Sozialdienstes Gröbenzell ist ein Angebot für ältere und demente Menschen, die den Tag zu Hause nicht allein bewältigen können oder einfach in Gesellschaft sein möchten. Wir bieten Ihnen als Angehörigen damit Entlastung für Ihren Alltag an. Unsere Gäste erleben einen strukturierten Tagesablauf mit gruppenspezifischer Beschäftigung je nach Neigung und Lebenslauf, einen hauseigenen Garten, Verpflegung, die wir selbst zubereiten, einen Ort zum Wohlfühlen und qualifiziertes Fachpersonal.

### **Ansprechpartnerinnen:**

Karin Windisch, Leitung  
Ulrike Kade-Kress, stellv. Leitung  
Tel.: 08142-59396-30  
E-Mail: [tagespflege@oeksd-groebenzell.de](mailto:tagespflege@oeksd-groebenzell.de)

### **Sprechzeiten:**

Montag bis Freitag: 12:30 bis 13:30 Uhr

### **Bewerben Sie sich als Pflegefach- oder Hilfskraft**

## ESSEN AUF RÄDERN – MENÜ SERVICE

Bei dieser Dienstleistung erhalten Sie von Montag bis Freitag eine warme Mahlzeit, die Sie zu Hause in Ihrer gewohnten Umgebung genießen können. Das ausgewogene, seniorengerechte Angebot umfasst Voll- und Schonkost, auch spezielle Mahlzeiten für Vegetarier. Der abwechslungsreiche Speiseplan kann nach Bedarf speziell für Sie abgeändert werden.

Sie wählen selbst, an welchen Wochentagen Sie unseren Lieferservice in Anspruch nehmen möchten. Auch an Feiertagen, die auf einen Werktag fallen, ist unser Angebot mit einem geringen Aufschlag buchbar. Für die Wochenenden bieten wir Ihnen Tiefkühlkost zur Selbstzubereitung. Unsere Ansprechpartner\*innen stehen Ihnen für Preis- und weitere Auskünfte gerne zur Verfügung.

### **Ansprechpartnerinnen:**

Doris Gruber, Leitung  
Astrid Obermeier  
Tel.: 08142-59396-21  
E-Mail: [ear@oeksd-groebenzell.de](mailto:ear@oeksd-groebenzell.de)

### **Sprechzeiten:**

Montag bis Freitag: 09:00 bis 10:30 Uhr

# UNSER ANGEBOT

## HILFEN IM ALTER

Damit Sie im Alter lange zu Hause in Gröbenzell wohnen können, bieten wir Ihnen wertvolle Hilfe und Unterstützung an. Wir erbringen Leistungen zur Betreuung, Begleitung im Alltag, Entlastungsleistungen. Wenn ein Pflegegrad vorliegt, besitzen wir die Anerkennung, bestimmte Leistungen bei Ihrer Pflegekasse geltend zu machen. Wir beraten Sie dazu gerne.

### **Ansprechpartnerin:**

Rita Müller

Tel.: 08142-59396-20

E-Mail: [hia@oeksd-groebenzell.de](mailto:hia@oeksd-groebenzell.de)

### **Sprechzeiten:**

Donnerstag: 16:00 bis 18:00 Uhr

Freitag: 09:00 bis 12:00 Uhr

## UNSER VERMITTLUNGSANGEBOT UMFASST:

### • **Projekt „Gemeinsam statt einsam“**

Unter Mitwirkung des Seniorenbeirates, des VdKs, der Kolpingfamilie, der evangelischen und katholischen Kirchengemeinde und des Interessenvereins Gröbenzell (IVG), wurde dieses Angebot ins Leben gerufen und wird von uns getragen und umgesetzt. Freiwillige Helfer\*innen unterstützen Sie bei der Bewältigung des Alltags zuhause mit z.B.: kleinen pragmatischen Handgriffen rund ums Haus / Wohnung, Begleitung zu Terminen, kleinen Besorgungen, Hilfe bei kleinen technischen Problemen mit Geräten / Handy und Laptop, Besuchen und begleiteten Spaziergängen, kleineren Um- und Ausräumaktionen, Fahrten zum Wertstoffhof, kleineren Reparaturen, Einkäufen und Begleitung zu Einkäufen, sowie kleineren Gartenarbeiten. Nach Absprache sind auch weitere Angebote möglich.

Diese Leistungen werden monatlich privat in Rechnung gestellt. Suchen Sie bitte das vertrauensvolle Gespräch mit uns, wenn Ihre Lebensumstände die Bezahlung der Unterstützung nicht möglich machen. Wir finden Lösungen. Bei finanzieller Bedürftigkeit sind die Leistungen kostenfrei.

GEMEINSAM finden wir Mittel und Wege, Ihnen zu helfen.

### • **Betreuungsleistungen / Besuchsdienst / Einkaufshilfe im Rahmen der Entlastungsleistungen nach § 45b für Menschen mit Pflegegrad**

### • **Projekt „MutMacher - Ehrenamtliche Erstbegleitung für Menschen mit beginnender Demenz“**

– Im Rahmen der lokalen Allianzen für Menschen mit Demenz unterstützen wir frühzeitig Betroffene mit der Diagnose Demenz und deren Angehörige.

– Wenn Sie sich als ehrenamtliche MutMacher engagieren möchten, freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

### **Ansprechpartnerinnen:**

Dorota Miller

Tel.: 08142-59396-40

E-Mail: [begegnung@oeksd-groebenzell.de](mailto:begegnung@oeksd-groebenzell.de)

### **Sprechzeiten:**

Dienstag und Donnerstag: 14:00 bis 15:00 Uhr

Rita Müller

siehe oben



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend

# UNSER ANGEBOT

## SOZIAL- UND SENIORENBERATUNG

Wir bieten Ihnen Informationen oder sind Ihr Lotse, insbesondere zu Themen des „Älter Werdens“, z.B.:

- zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht oder gesetzlicher Betreuung
- zum Antrag auf Pflegegrad und zu Leistungsansprüchen bei Pflegegrad
- zur Unterbringung im Pflegeheim St. Anton
- zu der Suche nach einem Heim- bzw. Kurzzeitpflegeplatz
- zu allen Leistungsangeboten in unserem Haus, z.B. „Service Wohnen zu Hause“

Darüber hinaus unterstützen wir Bürgerinnen und Bürger bei:

- Anträgen auf Sozialleistungen
- sozialen Fragen
- Behördenangelegenheiten
- Vermittlung zu Fachdiensten oder Selbsthilfegruppen

### **Ansprechpartnerin:**

Gundel Krumpholz

Tel.: 08142-59396-20

E-Mail: sozialberatung@oeksd-groebenzell.de

### **Sprechzeiten:**

Montag und Donnerstag: 9:00 bis 12:00 Uhr

## SERVICE WOHNEN ZU HAUSE

Wir möchten Ihnen eine eigenständige Lebensführung in der eigenen Wohnung ermöglichen. Wenn Sie den „Service Wohnen zu Hause“ durch einen Vertrag mit dem Oekumenischen Sozialdienst in Anspruch nehmen, erhalten Sie wöchentlich einen einstündigen Hausbesuch oder zwei Stunden alle 14 Tage durch qualifizierte freiwillige Mitarbeiter\*innen unseres Hauses für Betreuungsleistungen. Im Vertrag enthalten ist der Hausnotruf und unsere fortlaufende Beratungsleistung. Zusätzlich buchbare Wahlleistungen sind genau geregelt und Sie erhalten vierteljährlich einen Infobrief. Die monatliche sogenannte Betreuungspauschale erfahren Sie gerne auf Anfrage.

### **Ansprechpartnerinnen:**

Gundel Krumpholz und Rita Müller

Tel.: 08142-59396-20

E-Mail: sozialberatung@oeksd-groebenzell.de  
oder hia@oeksd-groebenzell.de

### **Sprechzeiten:**

Montag, Donnerstag, Freitag: 09:00 bis 12:00 Uhr

Donnerstag: 16:00 bis 18:00 Uhr

## ENERGIESPAR- UND EXISTENZSICHERUNGSBERATUNG

Wir beraten Haushalte mit geringem Einkommen (Grundsicherung, Sozialhilfe, Wohngeld, niedrige Rente) zu Möglichkeiten, Energiekosten einzusparen, beantragen Gelder für kleinere energiesparende Geräte und kümmern uns gegebenenfalls um deren Montage. Bei Bedarf beantragen wir Gelder, wenn Haushalte sich aufgrund gestiegener Energiekosten in Not befinden. Die Beratung kann telefonisch oder per Hausbesuch erfolgen.

### **Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung durch:**

Christian Wrba

Tel.: 08142-5939615

Sozial- und Seniorenberatung

Tel. 0151-51 87 79 19

# UNSER ANGEBOT

## BEGEGNUNGSSTÄTTE

Wir bieten vielfältige Angebote für Seniorinnen und Senioren, die Unterhaltung, Gemeinschaft und Geselligkeit, aber auch Impulse, Ideen und Bildung suchen. In Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern möchten wir zukünftig auch gerne Generationen zusammen bringen. Neben offenen, unverbindlichen Angeboten finden Sie regelmäßige Veranstaltungen und Kurse. Kommen Sie gerne auf uns zu, wir freuen uns auf Sie!

### Ansprechpartnerinnen:

Dorota Miller, kom. Leitung

Erika Plock

E-Mail: [begegnung@oeksd-groebenzell.de](mailto:begegnung@oeksd-groebenzell.de)

Tel.: 08142-59396-40

### Sprechzeiten:

Dienstag: 10:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 15:00 Uhr

Donnerstag: 10:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 15:00 Uhr

Termine außerhalb der Sprechzeiten nach Vereinbarung.

## SPORT UND GESUNDHEITSKURSE

In der Begegnungsstätte findet außerdem ein vielfältiges Programm an Sport- und Gesundheitskursen für Seniorinnen und Senioren statt. Nutzen Sie das Angebot, um Ihre Gesundheit durch Sport und Bewegung zu erhalten und zu stärken.

Die Schließzeiten der Begegnungsstätte können Sie den aktuellen Speiseplänen des Mittagstischs für Senioren entnehmen.

## FAMILIENSTÜTZPUNKT

Der Familienstützpunkt ist Anlaufstelle für Familien in unserer Trägerschaft. Wenn Sie Unterstützung, Beratung oder einfach mal ein Gespräch brauchen, dann melden Sie sich bei uns.

### Ansprechpartnerin:

Sabine Hempel-Taschner, Leitung

Tel. 0170-55 96 190 und 08142-46 07 320

Rathausr. 13, 82194 Gröbenzell

E-Mail: [familienstuetzpunkt@oeksd-groebenzell.dea](mailto:familienstuetzpunkt@oeksd-groebenzell.dea)

### Sprechzeiten:

Dienstag: 08:30 bis 13:30 Uhr

Freitag: 13:00 bis 17:00 Uhr

und nach Vereinbarung



## BETREUTES WOHNEN AM GRÖBENBACH

Sie leben eigenständig und selbstbestimmt, erhalten jedoch Hilfe und Unterstützung im täglichen Leben. In unserem Betreuungsvertrag sind Betreuungspauschale, alle Grundleistungen (inklusive Hausnotruf) sowie alle zusätzlich buchbaren Wahlleistungen genau geregelt. Die Mitarbeiter des Betreuungsbüros sind Ihre Ansprechpartner vor Ort.

### Ansprechpartner:

Stefan Steber, Leitung

Maria Muñoz

Tel.: 08142-4100350

Olchinger Str. 149, 82194 Gröbenzell

E-Mail: [info-bewo@oeksd-groebenzell.de](mailto:info-bewo@oeksd-groebenzell.de)

### Sprechzeiten:

Montag bis Freitag: 09:00 bis 13:00 Uhr

Samstag, Sonntag und Feiertag keine Sprechstunde

# UNSER ANGEBOT

## MOBILER NOTRUF

Mit unserem Mobilen Notrufsystem erhalten Sie sich Ihre Unabhängigkeit sowie Sicherheit zu Hause als auch wenn Sie unterwegs sind. Genauere Informationen finden Sie hier im Heft auf Seite 14.

- Notrufzentrale an 365 Tagen im Jahr dienstbereit
- Automatischer Verbindungsaufbau in wenigen Sekunden
- Sprechkontakt über Mikrofon im Gerät zu der Notrufzentrale
- Mit GPS- Sie können überall geortet werden
- Geräte Akku hält bis zu 100 Stunden
- Pflegekassen Zulassung
- Kostenlose Beratung bei Ihnen Daheim
- Verfügbar im Landkreis Fürstenfeldbruck und Dachau.

### **Ansprechpartnerin:**

Doris Gruber

Mobil: 0151-26276914

E-Mail: [notruf@oeksd-groebenzell.de](mailto:notruf@oeksd-groebenzell.de)



## SOZIALDIENST SECONDHAND

Wir freuen uns auf schöne Dinge von Ihnen, wie Kleidung, Wäsche, Schuhe, Hausrat. Mit Ihrer Spende sowie dem Einkauf im Secondhand unterstützen Sie unsere caritativen Projekte, aber auch Menschen in Not bzw. mit niedrigem Einkommen. Alle Bürger dürfen bei uns unter dem Motto, "Verwenden statt Verschwenden", einkaufen. Menschen in einer Notlage, wie Bedürftige oder Flüchtlinge, können sich bei uns kostenlos mit Kleidung versorgen.

### **Ansprechpartnerin:**

Lisa Röhl, Leitung

Tel.: 08142-59396-22

E-Mail: [sozialdienst-secondhand@oeksd-groebenzell.de](mailto:sozialdienst-secondhand@oeksd-groebenzell.de)

### **Öffnungszeiten:**

Montag: 09:00 bis 11:00 Uhr

Donnerstag: 15:00 bis 18:00 Uhr

Der Sozialdienst Secondhand bleibt in den Schulferien meistens geschlossen.



# IN EIGENER SACHE

## ENGAGIEREN SIE SICH IN EINEM NETTEN TEAM MIT VIELFÄLTIGEN AUFGABEN !

### Ehrenamtliches Engagement in nachfolgenden Bereichen:

- Hilfen im Alter
- Sozialdienst Secondhand
- Essen auf Rädern-Menüservice
- Begegnungsstätte
- Tagespflege

Sie werden regelmäßig geschult sowie begleitet und sind während Ihrer Tätigkeit versichert.

### Hauptamtliche Beschäftigung:

- In verschiedenen Bereichen u.a. Fachkräfte für unsere Tagespflege sowie Ambulante Pflege
- Flexible Arbeitszeitmodelle

### Mitarbeit im Rahmen eines Praktikums:

Die jeweiligen Ressortleitungen informieren Sie gerne zu Ihren Möglichkeiten.

## Informationen zu Beitritt, Spenden und Satzung

Mit Ihrer **Mitgliedschaft** unterstützen Sie unseren Verein ideell, das heißt Sie teilen mit uns unsere Werte und Ziele, die Sie in unserer **Satzung** nachlesen können. Und Sie leisten einen wichtigen Beitrag, dass wir unsere Strukturen und Dienstleistungen erhalten und ausbauen können. Als Dank für Ihre Mitgliedschaft laden wir anlässlich Ihrer Geburtstage 70, 75 und 80+ unsere Mitglieder regelmäßig zu einer gemeinsamen Kaffeetafel in unser Haus ein.

Das Formular „Beitrittserklärung“ finden Sie auf Seite 38 zur Verwendung.

Auch Ihre **Spenden** sind und bleiben ein wichtiger Baustein für unsere Arbeit. Ihre Spenden fließen, je nach Ihrem Wunsch, mit oder ohne Zweckgebundenheit in unsere gemeinnützigen Projekte.

Unsere Satzung und weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage:  
<https://www.oeksd-groebenzell.de>



## Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich ab .....den Beitritt zum  
Oekumenischen Sozialdienst Gröbenzell e.V.

Nachname:

Vorname:

Geburtsdatum:

.....

Name Ehefrau/-mann/Kinder:

Vorname(n):

Geburtsdatum:

.....

Straße, Hausnummer:

.....

PLZ:

Ort:

.....

Tel.-Nr.:

.....

E-Mail-Adresse, bitte ankreuzen falls erwünscht:

.....

- ☐ Als Mitglied bitte ich den Oekumenischen Sozialdienst den Schriftverkehr des Vereins per  
E-Mail an mich unter der oben angegebenen E-Mail-Adresse zu versenden.

.....

Datum

Unterschrift

Als jährlichen Beitrag zahle ich:

- ☐ € 40,-- für Einzelperson (nicht Rentner)  
☐ € 55,-- für Ehepaar (nicht Rentner)  
☐ € 30,-- für Rentner  
☐ € 40,-- für Rentnerehepaar  
☐ € 60,-- für Familienbeitrag  
  
☐ €.....freiwillig

## Erteilung eines Mandats zum Einzug von SEPA-Basis-Lastschriften

Hiermit ermächtige(n) ich/wir den Oekumenischen Sozialdienst Gröbenzell e.V. widerruflich,  
die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen mittels SEPS-Basis- Lastschrift einzuziehen.

Name des Kontoinhabers:

Vorname:

.....

Bank:

BIC:

.....

IBAN (22-stellig):

D	E																			
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

.....

Datum

Unterschrift

Die Richtlinien der EU - Datenschutz - Grundverordnung werden eingehalten.

# HERZLICHEN DANK

## HERZLICHEN DANK

an folgende Firmen und Geschäfte, die mit ihren Anzeigen unseren Sozialdienst tatkräftig unterstützen!

Wir empfehlen sie Ihrer besonderen Beachtung:

Blumen Baumeister	S. 07
Brucker Forum	S. 18
Größenlichtspiele	S. 27
Intact-Compco	S. 11
Knab & Dexheimer Physiotherapie	S. 13
Rechtsanwaltskanzlei Rainer	S. 22
Sparkasse Fürstenfeldbruck	S. 40
Steuerberatung Rappol	S. 09



DANKE :)



**Oekumenischer Sozialdienst  
Gröbenzell e.V.**

Rathausstraße 5 · 82194 Gröbenzell  
Tel.: 08142-59396-0  
[info@oeksd-groebenzell.de](mailto:info@oeksd-groebenzell.de)  
[www.oeksd-groebenzell.de](http://www.oeksd-groebenzell.de)



**WIR WACHSEN UND SUCHEN NEUE KOLLEGEN  
(W/M/D) FÜR UNSERE AMBULANTE PFLEGE**

**Exami nierte Pflegekräfte  
Pflegefachhelfer  
Hauswirtschaftliche Hilfen**

Flexible Arbeitszeiten in Teilzeit, ideal auch für Wiedereinsteiger. Auf Wunsch auch Mini-Job möglich. Wir bieten bei Bedarf auch nur Wochenend- und Abenddienste.

Willkommens-Prämie, leistungsgerechte tarifliche Bezahlung, sowie weitere betriebliche Vergünstigungen, PKW-Führerschein erforderlich.

Ein tolles, dynamisches Team freut sich auf Sie!

Senden Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung an: [bewerbung@oeksd-groebenzell.de](mailto:bewerbung@oeksd-groebenzell.de)

Weitere Infos unter Tel. Nr.: 08142-5939610



# Finanzplanung ist Lebensplanung

**Was Sie auch immer vorhaben –  
wir unterstützen Sie dabei.**

Mit Top-Beratung und Lösungen,  
die zu Ihren Plänen passen.  
Über Generationen.



Jetzt Termin vereinbaren unter  
[sparkasse-ffb.de/termin](https://sparkasse-ffb.de/termin)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**TESTSIEGER**



**Sparkasse  
Fürstenfeldbruck**