IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

ASZ Isarvorstadt

ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM

Beratung
Information
Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnung
Beteiligung

Caritas
Nah. Am Nächsten

2024 Januar | Februar | März | April

INHALTSVERZEICHNIS

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ 2
ISARVORSTADT 2
DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST 3
IHR WEGBEGLEITER IM ALTER 3
SERVICELEISTUNGEN 4
BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG 4
BERATUNGEN EXTERNER FACHKRÄFTE 7
ASZ CAFETERIA UND MITTAGSTISCH 9
ANGEBOTE FÜR LGBTIQ* 10
JANUAR 12
FEBRUAR 15
MÄRZ 17
APRIL 19
KALENDER 22
KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN 26
TERMINÜBERSICHT KURSE 26
INFORMATIONEN 27
KURSANGEBOTE 28
BETEILIGUNG 38
EHRENAMT – FREIWILLIGE TÄTIGKEIT 38
KOOPERATIONSPARTNER / UNTERSTÜTZER 39
ASZ-SERVICE 40
SOZIALE DIENSTE 40
TELEFONNUMMERN FÜR DEN NOTFALL 41
KULTUR 42
HINWEISE – WICHTIG 43
TEAM 46

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

ISARVORSTADT

LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER

Herzlich willkommen
Hoş geldiniz Benvenuto Welcome
Dobrodošli Bienvenido Καλωσορίσατε
Bienvenue …

Die Kampagne der Caritas München lautet
"Brücken bauen Gemeinsam gegen Einsamkeit im Alter".

Im ASZ Isarvorstadt wollen wir Ihnen ermöglichen, mit Anderen ins Gespräch zu kommen, Kontakte zu knüpfen und sich mit Menschen mit gleichen Interessen zu vernetzen. Unser Programm bietet Ihnen vielfältige Veranstaltungen, Kurse und Möglichkeiten der Begegnung in angenehmer Atmosphäre.

Gemeinsam statt einsam!

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

Jens Dietrich

DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST …

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

- Ihr Wegbegleiter im Alter, unabhängig von Herkunft, Nationalität, Geschlecht, sexueller Identität und Konfession
- eine Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren im Stadtteil sowie deren Angehörige und andere Bezugspersonen, wenn sie Unterstützung, Beratung und Betreuung suchen
- eine Anlaufstelle speziell auch für ältere LGBTIQ* mit vielen so gekennzeichneten Angeboten (siehe S. 10) LGBTIQ*
- eine Einrichtung der Landeshauptstadt München in Betriebsführung des Caritasverbandes der Erzdiözese München und Freising e.V.

Ihre Spende hilft uns

Liebe Besucher*innen, liebe Freund*innen des ASZ Isarvorstadt,
mit Ihrem finanziellen Beitrag können Sie uns gezielt bei unserer Arbeit unterstützen. Herzlichen Dank dafür! Damit wir Ihren Spendenwunsch umsetzen können, ist es erforderlich genau zu benennen, wofür Ihre Spende eingesetzt werden soll. Sprechen Sie uns diesbezüglich gerne an, genauso wie für den Erhalt einer Spendenquittung.

Kontoinhaber: Caritas München Mitte
IBAN: DE74 7002 0500 8850 0004 01

Bank für Sozialwirtschaft, BIC: BFSWDE33MUE
Verwendungszweck: ASZ Isarvorstadt - Kostenstelle 443010
z. B. für Bedürftige oder für ASZ Veranstaltungen

DZI Spenden-Siegel

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

SERVICELEISTUNGEN

BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG

Die **sozialpädagogischen Fachkräfte beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne**, damit Sie möglichst lange selbständig und selbstbestimmt zu Hause leben können. Nutzen Sie unsere fachliche Kompetenz bei Fragen zu:

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

Die Beratung ist kostenlos! Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt. Hausbesuche sind bei Bedarf und nach Absprache möglich. Gerne vereinbaren wir einen Gesprächstermin mit Ihnen: 089 / 23 23 98 84 - 0

SERVICELEISTUNGEN

BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG

Beratungsangebot – Präventive Hausbesuche

„Gut informiert und beraten, bevor Sie Hilfe brauchen!“

- Sie machen sich Gedanken, wie Sie Ihr Alter gestalten?
- Sie leben gerne allein, möchten aber auch Kontakte schließen?
- Sie wollen vorsorglich wissen, welche Hilfen es gibt?

Beratung durch eine sozialpädagogische Fachkraft des ASZ-Isarvorstadt bei Ihnen zu Hause oder im ASZ. Ziel ist es, Ihnen alle notwendigen Informationen und Unterstützungsangebote vorzustellen, damit Sie möglichst lange in Ihrer gewohnten Umgebung bleiben können.

Beratungsangebot – LGBTIQ*

Beratungsangebot für gleichgeschlechtlich orientierte Seniorinnen und Senioren. Mit dieser Beratung hält das ASZ Isarvorstadt ein weiteres Angebot vor, um der speziellen Situation älterer Lesben und Schwulen im Stadtteil Isarvorstadt Rechnung zu tragen.

LGBTIQ*

Angebot für Hochbetagte

Mit Hochbetagten und Personen mit erhöhtem Hilfebedarf, die nicht in der Lage sind, selbständig zu uns zu kommen, pflegen wir den Kontakt. Auf Ihren Wunsch hin, rufen wir Sie regelmäßig an und fragen nach, wie es Ihnen geht. Bei Bedarf beraten wir Sie auch gerne zu Hause.

SERVICELEISTUNGEN

BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG

Außensprechstunde des ASZ

Kommen Sie gerne zu unserer monatlichen Außensprechstunde.

- **Pfarrei St Andreas**, Zenettistr. 46, 80337 München
- i. d. R. jeden zweiten Freitag im Monat von 9:00 – 11:00 Uhr

Bitte vereinbaren Sie zuvor einen Termin mit uns.

ASZ Isarvorstadt, Telefon: 089 / 23 23 98 84 – 0

Seniorenbegleiter*innen

Geschulte Ehrenamtliche besuchen Sie regelmäßig zu Hause, um sich mit Ihnen zu unterhalten, bei Spaziergängen oder bei Einkäufen zu unterstützen. Das würden Sie sich wünschen? Melden Sie sich gerne bei uns. Wenn Sie Interesse haben, sich als Seniorenbegleiter*in zu qualifizieren, nehmen Sie bitte ebenfalls gerne Kontakt mit uns auf.

Seniorenvertreter*innen 2. Stadtbezirk

Von Ihnen 2022 gewählt und nun Ansprechpartner für Ihre Anliegen, die den 2. Stadtbezirk betreffen, sind die Seniorenvertreter*innen:

Bruckmeir Franz (Seniorenbeirat)
Bruns Eva / Fischer Helga / Lehmann Heidemarie / Wagner Irma

Gerne stellen wir den Kontakt her.

SERVICELEISTUNGEN

BERATUNGEN EXTERNER FACHKRÄFTE

nach Absprache

Sprechstunde bei Krankheit, Verlust, Trauer, Sinn- und Lebensfragen
Der ambulante Hospizdienst der Caritas berät zu palliativpflegerischen und sozialrechtlichen Fragen sowie in Trauersituationen und informiert zu Themen wie Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.
Zudem begleitet er Menschen mit schweren Erkrankungen und deren Angehörige.
Außensprechstunde im ASZ - für alle Interessierten, insbesondere auch für Lesben und Schwule.

- keine Gebühr
- Termine nach Absprache / Anmeldung über ASZ

15:30 bis 16:50

Mi

31.01.
28.02.
20.03.

Anwaltssprechstunde im ASZ Isarvorstadt
Erstberatung durch Rechtsanwalt Till Reichert.
Es werden nach Reihenfolge der Anmeldung bis zu drei Termine vergeben. Ein Termin ist auf 15 bis 20 Minuten begrenzt. Bitte sagen Sie den hauptamtlichen Mitarbeitern bei der Anmeldung kurz, worum es geht. Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

- Gebühr: 15 €
  (erst nach Bezahlung sind Sie angemeldet)
- Anmeldung jeweils bis zum Donnerstag zuvor

SERVICELEISTUNGEN

BERATUNGEN EXTERNER FACHKRÄFTE

nach Absprache

Do/Fr

Beratung zu Handy Smartphone, Tablet PC & Laptop

Manuel Teltschik
Tom Wagener

Sie sind neu oder noch unsicher in der Anwendung elektronischer Medien? Oder haben Sie dazu spezielle Fragen? Lassen Sie sich individuell zu Ihrem Gerät beraten. Bitte teilen Sie bereits bei Ihrer Anmeldung, Ihre Anforderungen (Fragen, Gerätetyp) dem ASZ mit.

- Gebühr je Einzelstunde: 4 €
- Anmeldung spätestens 2 Werktage zuvor

Bitte beachten Sie: Die Beratung wird ehrenamtlich angeboten; sie erfolgt auf eigene Verantwortung!

9:00 bis 12:00 Uhr

Do

15.02.
25.04.

Demenz-Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft im ASZ Isarvorstadt

Betroffene und Angehörige haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen zu verschiedenen Krankheitsbildern, die mit Demenzsymptomen zu tun haben. Auch zum Umgang mit den Erkrankten, zur Pflegeversicherung, zu Entlastungsmöglichkeiten und vielem mehr.

- 3 Beratungstermine à 60 Min.
- keine Gebühr
- Anmeldung jeweils bis 07.02. bzw. 17.04.

SERVICELEISTUNGEN

ASZ CAFETERIA UND MITTAGSTISCH

ASZ Cafeteria

Montag bis Donnerstag: 10:00 – 12:00 und 14:00 – 16:00 Uhr
Kommen Sie in unsere ausgesprochen gemütliche Cafeteria oder bei warmem Wetter in unseren schön begrünten Innenhof. Plaudern, Zeitunglesen oder einfach nur die Zeit genießen, das können Sie bei uns. Bringen Sie gerne Freunde oder Nachbarn mit. Wir bieten Kuchen, warme und kalte Getränke zu günstigen Preisen. Es besteht kein Verzehrzwang.

Mittagstisch

Montag bis Donnerstag: 12:00 – 14:00 Uhr
Essensausgabe: 12:30 **–** 12:45 Uhr
Genießen Sie ein frisch gekochtes Mittagessen zum Preis von **7,50 €.** Gemeinsames Essen erhöht die Lebensqualität!

Anmeldung: bis **Do 12:00 Uhr für die übernächste Woche**.
Absagen: nur in Ausnahmefällen, bei wichtigem Grund
für **Mo:** bis Donnerstag 11:00 Uhr, für **Di:** bis Freitag 11:00 Uhr,
für **Mi** und **Do:** bis Montag 11:00 Uhr.

Ermäßigung: Bitte sprechen Sie uns an, wenn Ihr Einkommen
bei einem 1-Personen Haushalt unter 1.900 € /
bei einem 2- Personen Haushalt unter 2.880 € liegt.
Wir informieren Sie gerne, selbstverständlich vertraulich.

Hinweis: Informationen zu möglichen Allergenen im Essen können Sie in unserer Cafeteria einsehen.

SCHWERPUNKTTHEMA

ANGEBOTE FÜR LGBTIQ*

LGBTIQ*

LGBTIQ* ist eine oft verwendete Abkürzung aus den englischen Begriffen Lesbian, Gay, Bisexual, Trans, Intersexual, Queer (deutsch: lesbisch, schwul, bisexuell, trans*, inter*, queer) Das ASZ Isarvorstadt bietet insbesondere Angebote für diese Besucher*innen an und weist mit diesem Symbol darauf hin.

LGBTIQ*

- Beratungsangebot für LGBTIQ* (Seite 5) und
- Wandergruppe LGBTIQ* & friends (S. 29) *NEU*
- Fitness für ältere Lesben, Schwule & friends am Mittwoch (S. 32)
- Yoga ü55 für ältere Lesben, Schwule & friends (S. 33)
- Fitness für schwule Männer am Donnerstag (S. 35)

Die Bunte Runde – lebendig, tolerant & queer

Die „Bunte Runde“ ist der monatliche Treffpunkt für ALLE, insbesondere aber auch für gleichgeschlechtliche, ältere Semester, die neue Begegnungen und Austausch in einem bunten Viertel suchen. Hier finden Leute zusammen, die das Zusammenleben im Viertel mit dem Anspruch auf Toleranz und Offenheit verbinden. In ungezwungener Atmosphäre können neue Kontakte geknüpft werden.

LGBTIQ*

Ansprechpartner*innen für Infos und Fragen sind:
Adelheid Opfermann und Jens Dietrich.
Termine: jeden 3. Dienstag im Monat:
16.01. / 20.02. / 19.03. / 16.04. von 16:30 bis ca. 20:00 Uhr.
Man kann auch später dazu kommen und früher gehen.
NEU Keine Anmeldung notwendig!

SCHWERPUNKTTHEMA

ANGEBOTE FÜR LGBTIQ*

Bunter Badespaß im Müller‘schen Volksbad

Alle Badenixen, ob Frau oder Mann, die schwimmen können oder auch nicht, treffen sich 2x wöchentlich im historischen Ambiente des Müller‘schen Volksbades, einem der schönsten Jugendstilbadehäuser Europas.
Es wird eingetaucht in ein kleines Warmwasserbecken für Nichtschwimmer*innen. Die anderen Schwimmbegeisterten trainieren je nach Gusto im großen, etwas kühler gehaltenen Becken. Um 10:00 Uhr beginnt die Wassergymnastik, 20 Minuten lang manchmal auch mit Musik - und nach 1½ Stunden insgesamt ist der Spaß vorbei und ein wohliges Gesundheitsgefühl tritt ein.

LGBTIQ*

Dienstags und freitags geht‘s los.
Treffen ist jeweils um 9:30 Uhr
im Eingangsbereich des Müller‘schen Volksbades.
Eintritt: 3,80 € ermäßigt oder 5,50 € / (Kurzschwimmer 4,00 €)
Anmeldung im ASZ, gerne vermitteln wir zuvor den Kontakt zur Gruppe.

Queer-Gottesdienst in der St. Paulskirche

Alle Lesben und Schwule und ihre Freundinnen und Freunde sind herzlich eingeladen. Auch Teilnehmer*innen der Bunten Runde treffen sich hier regelmäßig zum gemeinsamen Gottesdienst.
Jeden zweiten Sonntag im Monat um 18:45 Uhr
in der St. Paulskirche an der Theresienwiese

LGBTIQ*

Treffpunkt um 18:30 Uhr an der U-Bahn-Station Theresienwiese.
Weitere Informationen erhalten Sie vom ASZ-Team!

VERANSTALTUNGEN

JANUAR

11:00 bis 13:00 Uhr

Fr 05.01.

Weißwurstessen

Frische Brezn, erstklassige Weißwürste oder Wiener und ein kühles Getränk. Genießen Sie bayerische Tradition.

- Gebühr: 4,80 € (für 2 Würste und 1 Brezn)
- Anmeldung bis Dienstag zuvor
- Abmeldung bis Donnerstag 12:00 Uhr möglich, bei zu kurzfristiger Absage ist die Gebühr zu bezahlen
- **weitere Termine: Fr 02.02. / 01.03. / 05.04.**

13:45 bis 14:45 Uhr

Mo 08.01.

*NEU*NEU*

Offener Café-Treff mit dem ASZ Team

Kommen Sie nach Lust und Laune, ohne Anmeldung, in unsere Cafeteria. Sie werden von haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen zum Plaudern erwartet.

- Gebühr: keine; Kaffee/Kuchen zu günstigen Preisen
- **jeden Montag** (außer an Feiertagen)

14:30 bis 16:00 Uhr

Do 11.01.

Cafeteria

Neujahrsempfang

Musikalisch wollen wir mit Ihnen das neue Jahr beginnen. Schüler der Trompetenklasse des Klenze-Gymnasiums spielen für Sie zum Jahresanfang. Stoßen Sie mit uns auf ein gutes Neues Jahr 2024 an und erfahren Sie, was Sie 2024 im ASZ erwartet.

- Gebühr: keine
- Anmeldung bis Di 09.01.

VERANSTALTUNGEN

JANUAR

14:00 bis 15:30 Uhr

Di 16.01.

Bild-Vortrag: Die Westpark Story
Frau Bär lernte noch den Erfinder des Westparks, den Landschaftsarchitekten Peter Kluska, kennen und kann über die Entstehungsgeschichte des Parks berichten. Auf ihren häufigen Streifzügen durch den Park entstanden viele Fotos, die diesen schönen Landschaftspark zeigen sowie kleine Portraits der Menschen, die Erholung und Entspannung im Westpark suchen.

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Fr 12.01.

16:30 bis 20:00 Uhr

Di 16.01.

Cafeteria

LGBTIQ*

Bunte Runde – Der offene Treff im ASZ
Die Bunte Runde ist der monatliche Treffpunkt für ALLE, insbesondere aber auch für ältere Lesben und Schwule. Verbringen Sie einen unterhaltsamen Abend in unserer Cafeteria (siehe Seite 10).

- Anmeldung nicht notwendig
- **weitere Termine: Di 20.02. / 19.03. / 16.04.**

14:30 bis 15:30 Uhr

Di 23.01.

Cafeteria

Vortrag: PHB – Gut beraten bevor Sie Hilfe brauchen!“
Wir beraten frühzeitig zu Angeboten der Altenhilfe und zu Fragen rund um das Alter. Die Ansprechpartnerinnen des ASZ, zuständig für die „Präventiven Hausbesuche“ (PHB), stellen sich Ihnen vor.

- Gebühr: keine
- Anmeldung bis Fr 19.01.

VERANSTALTUNGEN

JANUAR

14:00 bis 15:30 Uhr

Mi 24.01.

Gabelsberger-str. 35

Mit freundlicher Unterstützung der Beisheimstiftung
Museumsprogramm KulturSalon+

Führung: Ägyptisches Museum

Das Museum befindet sich mit seinem spektakulären Museumsbau im Herzen des Münchner Kunstareals. Hier laden sie 13 thematisch gegliederte Räume auf eine Entdeckungsreise durch fünf Jahrtausende Kunst und Kultur des Alten Ägypten und des Antiken Sudan ein. Anschließender Austausch bei Kaffee & Kuchen.

- Gebühr: keine
- Anmeldung bis Fr 19.01.
- **Start im ASZ: 13:15 Uhr**

14:30 bis 15:30 Uhr

Di 30.01.

Cafeteria

In Kooperation mit dem Evang. Bildungswerk München e. V.

Vortrag: Nie mehr Ärger mit Handwerkern & Co

Ein frischer Anstrich für die Küche, eine neue Dusche für das Bad oder eine ins Schloss gefallene Haustür: Wer dafür Profis beauftragt, will sich Zeit und Mühe sparen. Doch passiert ein Missgeschick oder entpuppt sich der angerufene Notdienst als schwarzes Schaf, ist der Ärger groß. In solchen Fällen ist es gut zu wissen, welche Rechte Sie haben. Erfahren Sie mehr über Themen wie Kostenvoranschlag, Preiskalkulation und Sachmängel.
Es informiert Sie Sylvia Enzner, Verbraucherberaterin (VerbraucherService Bayern im KDFB, München)

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Di 23.01.

VERANSTALTUNGEN

FEBRUAR

14:30 bis 16:30 Uhr

Di 06.02.

Cafeteria

Faschingscafé im ASZ
Alles schunkelt, singt und lacht im ASZ, wenn der ehrenamtliche DJ Peter die Musik auflegt. Dabei ist es egal, ob Sie verkleidet kommen wollen oder lieber nicht. Hauptsache, Sie bringen gute Laune mit und lassen sich die Krapfen schmecken.

- Gebühr: keine (Krapfen und Getränke zu günstigen Preisen)
- Anmeldung bis Fr 02.02.

12:00 bis 14:00 Uhr

Do 08.02.

Neumarkter Str. 70
Berg am Laim

Kulturen erleben *… Kooperation mit AEV + ViertelPunkt + Hilfe im Alter gGmbH Diakonie München*
Führung: Ein Besuch des Sikh-Tempel Gurdwara
Bart, Turban, Singh, Kaur, Maharaja?
Sikhi: die unbekannte Glaubensgemeinschaft aus Indien: gegründet von Guru Nanak für Gleichberechtigung und Abkehr von Ritualen.
Die Sikh Gemeinde lädt ein zu einem Infonachmittag und einem gemeinsamen Essen.

- Gebühr: keine (für das Essen wird vor Ort um eine kleine Spende gebeten)
- Anmeldung bis Do 01.02.
- **Start im ASZ: 11:00 Uhr**

VERANSTALTUNGEN

FEBRUAR

14:30 bis 16:00 Uhr

Di 20.02.

Cafeteria

Vortrag und Raum für Fragen: Betreuung
Der Zweck einer rechtlichen Betreuung ist, dass Ihre Lebensweise geschützt und durchgesetzt wird. Selbst dann, wenn Sie dazu nicht mehr in der Lage sind. Seit 2023 steht im Gesetz: Richtschnur für den Betreuer/die Betreuerin sind die „Wünsche des Betreuten“ (BGB § 1821,2). Bevormundung gehört der Vergangenheit an.
Ulrich Kaltwasser, Vereinsbetreuer, Betreuungsverein KJF, informiert über Betreuung und das Betreuungsverfahren, so dass Sie auch in Zukunft selbstbestimmt leben können.

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Fr 16.02.

14:30 bis 15:45 Uhr

Mo 26.02.

Cafeteria

Bildvortrag: Das Hackenviertel
In der Folge "Die Altstadt-Viertel" kommt heute das "Hackenviertel" an die Reihe. Frau Horn wird zu dem einstündigen Foto-Vortrag von Herrn Krieger viele interessante Geschichten erzählen. Anschließend gibt es dazu noch 10 Fragen mit Lösungen zum Mitnehmen.

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Do 22.02.

VERANSTALTUNGEN

MÄRZ

14:30 bis 16:00 Uhr

Di 05.03.

Cafeteria

Vortrag: Gesundheit für Magen und Darm
Naturheilkunde ganz aktuell: Was gehört überhaupt alles zum Verdauungssystem und wie kann Naturheilkunde bei Beschwerden helfen? Was kann ich mit Tees, Tinkturen und Leibwickeln bewirken? Die Referentin informiert und gibt praktische Tipps.
Es referiert für Sie Bettina Benend-Heinzen, Apothekerin, Heilpraktikerin

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Do 29.02.

14:00 bis 15:30 Uhr

Fr. 15.03.

Prinzregenten-str, 3
Eingangshalle

Mit freundlicher Unterstützung der Beisheimstiftung
Museumsprogramm KulturSalon+
Führung: Bayerisches Nationalmuseum
Das Schatzhaus an der Eisbachwelle präsentiert herausragende Kunst von der Spätantike bis zum Jugendstil und erzählt europäische Kulturgeschichte in Bayern. Anschließend Austausch bei Kaffee & Kuchen.

- Gebühr: keine
- Anmeldung bis Fr 08.03.
- **Start im ASZ: 13:15 Uhr**

VERANSTALTUNGEN

MÄRZ

14:30 bis 16:00 Uhr

Mi 19.03.

Cafeteria

Bild-Vortrag: Kykladen
Eine Reise nach Griechenland. Die Inseln der Kykladen haben einen besonderen Charm. Weiße Häuser, blaue Fensterläden, blaues Meer. Drei Inseln stellt Ihnen Frau Bösel vor: Santorini, Paros und Naxos. Jede hat ihren eigenen Charakter und ihre eigene Besonderheit: Santorini mit dem Vulkan und der Steilküste, Paros den schönen Fischerhafen und Naxos eine Festung und wunderbare Landschaft.
Eines haben sie gemeinsam – das blaue Meer der Ägäis!

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Do 14.03.

14:00 bis 15:30 Uhr

Do 21.03.

Königsplatz 1
Eingangshalle

Mit freundlicher Unterstützung der Beisheimstiftung
Museumsprogramm KulturSalon+
Führung: Antike am Königsplatz - Glyptothek
Münchens ältestes öffentliches Museum ist das einzige auf der Welt, das sich allein antiker Skulptur widmet. In einem der schönsten Cafés Münchens, inmitten der neu renovierten Säle, erschließen wir uns gemeinsam Statuen, Reliefs und Porträts der griechischen und römischen Zeit. Anschließender Austausch bei Kaffee & Kuchen.

- Gebühr: keine
- Anmeldung bis Do 14.03.
- **Start im ASZ: 13:15 Uhr**

VERANSTALTUNGEN

APRIL

14:00 bis 15:45 Uhr

Di 26.03.

Cafeteria

Literarisches / musikalisches „Aufbegehren“:
Diese Freiheit nehm‘ ich mir!
Geschichten, Gedichte und Gedanken von Angelika Genkin und anderen, von der Klassik bis zur Moderne.
„Lassen Sie mich (mit Texten und Liedern) ein wenig Sand streuen in das LiebKindSein (wollen-sollen-müssen), das (besonders den Frauen unserer Generation) als besonders wünschenswerte Charakter-Eigenschaft anerzogen wurde.“

Ab 14:00 können Sie bei uns Kaffee & Kuchen zu günstigen Preisen genießen und lauschen dann anschließend **ab 14:30 den Texten und Liedern**.

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Do 21.03.

9:30 bis 11:30 Uhr

Mi 03.04.

Cafeteria

Mit freundlicher Unterstützung der Käferstiftung
Osterfrühstück
Lassen Sie die Ostertage bei einem gemeinsamen Frühstück mit typischen Osterleckereien nachklingen. Freuen Sie sich auf österliche Geschichten und Gedichte sowie auf anregende Gespräche über Gott und die Welt.

- Gebühr: keine
- Anmeldung bis Mi 27.04.

VERANSTALTUNGEN

APRIL

14:30 bis 16:30 Uhr

Di 09.04

Cafeteria

Musikvortrag: Sugar Sugar Baby – Rock‘n‘Roll in Germany
Nach dem Krieg schwappte der amerikanische Rock ‘n‘ Roll über Deutschland und begeisterte die deutsche Jugend. Originalplatten aus USA waren damals eine Rarität. Aber es gab genug begeisterte junge Menschen, die amerikanische Titel mit deutschen Texten veröffentlichten und große Erfolge in der BRD feierten. Der musikalische Einstieg in das Wirtschaftswunder. Es referiert: Carly Henghuber.

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Fr 05.04.

15:15 bis 16:30 Uhr

Di 16.04.

Ehrenamtlichen-Treffen:
Helfer*innen Küche / Service
Die Helferinnen und Helfer, die regelmäßig in der Cafeteria oder beim Mittagstisch im ASZ mithelfen und sich bei Festen, Feiern oder Ausflügen engagieren, treffen sich zum Austausch und zur Einsatzplanung.

- Anmeldung erwünscht

VERANSTALTUNGEN

APRIL

14:00 bis 16:30 Uhr

Mi 17.04

Riemer Str. 270

Führung: Tierheim
Mit viel Fürsorge und Zuneigung kümmert sich die Tierheim München gGmbH um ihre Schützlinge aus München und Umgeben. Wie hier Tierschutz umgesetzt wird, erfahren Sie bei der heutigen Führung.

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Fr 12.04.
- **Start im ASZ: 13:00 Uhr**

14:30 bis 16:30 Uhr

Di 23.04

Cafeteria

Kulturen erleben *… Kooperation mit AEV München + ViertelPunkt + Hilfe im Alter gGmbH Diakonie München*
Bildvortrag: Ladak – das Tibet Indiens
Ladakh heißt übersetzt „Land der hohen Pässe“. Fast nirgendwo sonst hat sich die tibetisch-buddhistische Kultur lebendiger erhalten als in Ladakh, dem Land zwischen den mächtigen Bergen des Himalayas und dem Karakorum. Lassen Sie sich von Dieter Messerle auf eine interessante „Reise“ mitnehmen.

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Fr 19.04.

15:15 bis 16:30 Uhr

Mi 24.04.

Ehrenamtlichen-Treffen:
Seniorenbegleiter*innen / Besuchsdienst
Die Helferinnen und Helfer, die regelmäßig Seniorinnen und Senioren besuchen, treffen sich zum Austausch.

- Anmeldung erwünscht

VERANSTALTUNGEN

KALENDER

Januar 2024

1	MO	Neujahr
2	DI	
3	MI	
4	DO	
5	FR	Weißwurstessen 11:00 (siehe Seite 12) / Handyberatung 11:00
6	SA	
7	SO	
8	MO	Offener Café-Treff 13:45
9	DI	
10	MI	
11	DO	Neujahrsempfang 14:30 / Handyberatung 16:30
12	FR	
13	SA	
14	SO	
15	MO	Offener Café-Treff – findet heute nicht statt!
16	DI	Vortrag: Westpark Story 14:00 / Bunte Runde 16:30 (s. S. 10 + 13)
17	MI	
18	DO	Handyberatung 16:30
19	FR	Handyberatung 11:00
20	SA	
21	SO	
22	MO	Offener Café-Treff 13:45
23	DI	Vortrag: Präventive Hausbesuche 14:30
24	MI	Führung Ägyptisches Museum 14:00 (ab ASZ 13:15)
25	DO	Handyberatung 16:30
26	FR	
27	Sa	
28	So	
29	Mo	Offener Café-Treff 13:45
30	Di	Vortrag: Handwerker & Co 14:30
31	MI	Anwaltssprechstunde 15:30

VERANSTALTUNGEN

KALENDER

Februar 2024

1	DO	Info-Veranst. Kurs Lebensgeschichten (S. 34) / Handyberatung 16:30
2	FR	Weißwurstessen 11:00 (siehe Seite 12) / Handyberatung 11:00
3	SA	
4	SO	
5	MO	Offener Café-Treff 13:45
6	DI	Faschingscafé 14:30
7	MI	
8	DO	Sikh-Tempel Gurdwara 12:00 (ab ASZ 11:00)
9	FR	
10	SA	
11	SO	
12	MO	Rosenmontag Offener Café-Treff 13:45
13	DI	Faschingsdienstag
14	MI	
15	DO	Demenzberatung 9:00 / Handyberatung 16:30
16	FR	Handyberatung 11:00
17	SA	
18	SO	
19	MO	Offener Café-Treff 13:45
20	DI	Vortrag: Betreuung 14:30 / Bunte Runde 16:30 (s. S. 10 + 13)
21	MI	
22	DO	Handyberatung 16:30
23	FR	
24	SA	
25	SO	
26	MO	Offener Café-Treff 13:45 / Bildvortrag: Hackenviertel 14:30
27	DI	
28	Mi	Anwaltssprechstunde 15:30
29	DO	Handyberatung 16:30

VERANSTALTUNGEN

KALENDER

März 2024

1	FR	Weißwurstessen 11:00 (siehe Seite 12) / Handyberatung 11:00
2	SA	
3	SO	
4	MO	Offener Café-Treff 13:45
5	DI	Vortrag: Gesundheit für Magen und Darm 14:30
6	MI	
7	DO	Handyberatung 16:30
8	FR	
9	SA	
10	SO	
11	MO	Offener Café-Treff 13:45
12	DI	
13	MI	
14	DO	Handyberatung 16:30
15	FR	Handyberatung 11:00 / Nationalmuseum 14:00 (ab ASZ 13:15)
16	SA	
17	SO	
18	MO	Offener Café-Treff 13:45
19	DI	Vortrag: Kykladen 14:30 / Bunte Runde 16:30 (S. 10 + 13)
20	MI	Anwaltssprechstunde 15:30
21	DO	Führung: Glyptothek 14:00 (ab ASZ 13:15) / Handyberatung 16:30
22	FR	
23	SA	
24	SO	
25	MO	Offener Café-Treff 13:45
26	DI	Literarisch-musikalischer Vortrag 14:00 Café & 14:30 Texte/Lieder
27	MI	
28	DO	Handyberatung 16:30
29	FR	Karfreitag
30	SA	
31	SO	Ostersonntag

VERANSTALTUNGEN

KALENDER

April 2024

1	MO	Ostermontag
2	DI	
3	MI	Osterfrühstück 9:30
4	DO	Handyberatung 16:30
5	FR	Weißwurstessen 11:00 (siehe Seite 12) / Handyberatung 11:00
6	SA	
7	SO	
8	MO	Offener Café-Treff 13:45
9	DI	Musikvortrag: Rock ‘n‘ Roll in Germany 14:30
10	MI	
11	DO	Handyberatung 16:30
12	FR	
13	SA	
14	SO	
15	MO	Offener Café-Treff 13:45
16	DI	EA Treffen Service-Küche 15:15 / Bunte Runde 16:30 (s. S. 10 + 13)
17	MI	Führung: Tierheim 14:00 (ab ASZ 13:00)
18	Do	Handyberatung 16:30
19	Fr	Handyberatung 11:00
20	SA	
21	SO	
22	MO	
23	DI	Bildvortrag: Ladak 14:30
24	MI	EA Treffen Seniorenbegleiter*innen 15:15
25	DO	Demenzberatung 9:00 / Handyberatung 16:30
26	FR	
27	SA	
28	SO	
29	MO	
30	DI	

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

TERMINÜBERSICHT KURSE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09:30 – 10:30 Wirbelsäulen-gymnastik I		**09:00 – 12:00** Demenzberatung (15.02. / 25.04.)	**9:30 – 11:00** Bunter Badespaß
			09:30 – 10:30 Wirbelsäulen-gymnastik II	**09:45 – 10:45** Tischtennis
10:00 – 11:30 Hatha-Yoga *)	**9:30 – 11:00** Bunter Badespaß	**9:30 – 10:30** Englisch	**2. Donnerstag** **09:30 – 11:00** Gesprächsrunde	**10:00 – 11:30** Schreib-werkstatt *)
		11:00 – 12:00 Geistig fit	**10:00 – 11:30** **NEU:** Lebens-geschichten	PC-/Smartphone Beratung nach Absprache
	ab ca. 10:00 Wandergruppe LGBTIQ & friends	**11:00 - 12:00** Bewusst Atmen	**11:00 – 12:00** Fitness nur für Frauen	
12:30 Mittagstisch	**12:30** Mittagstisch	**12:30** Mittagstisch	**12:30** Mittagstisch	**1. Freitag 11:00** Weißwurstessen
	13:00 – 14:00 Qigong I		**12:45 – 13:45** Feldenkrais	
13:45 – 14:45 Offener Café-Treff	**14:00 – 16:00** Spielerunde	**13:30 – 16:30** Schafkopfen	**13:00 – 16:45** Schach Gruppe	
14:00 – 15:00 Tanzkreis	**14:30 – 15:30** Qigong II	**14:00 – 15:00** Singkreis	**14:15 – 15:15** Fitness für Schwule	
Hospizberatung nach Absprache	**15:00 – 16:30** Französisch *) Konversation (I)	**14:15 – 15:15** Fitness LGBTIQ* & friends	**14:30 – 16:30** DAHOAM Gruppe	
	3. Dienstag **16:30 – 20:00** Bunte Runde	**Letzter Mittwoch** **15:30 – 17:00** Anwaltberatung	PC-/Smartphone- Beratung nach Absprache	
	17:00 – 18:30 Französisch *) Konversation (II)	**17:30 – 19:00** Yoga / LGBTIQ* & friends		*) externer Kurs

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

INFORMATIONEN

Kursdauer

Kursangebot: Siehe Seiten 28 – 37.
Schnupperstunde kostenlos: Testen Sie gerne, ob der Kurs für Sie in Frage kommt, bevor Sie sich zur Teilnahme entscheiden.
Kursblock: Dies sind i. d. R. 10 aufeinander folgende Kurseinheiten.
Bei Einstieg in einen laufenden Block müssen Sie nur anteilig bezahlen.
Kursferien: Diese sind vom **27.12.2023 – 05.01.2024**.
und gemäß den Urlaubszeiten der jeweiligen Kursleitung.

Kursgebühr & Bezahlung

Höhe der Kursgebühr: Siehe jeweiliges Kursangebot Seiten 28 - 37.
Ermäßigung: Dies ist bei niedrigem Einkommen unter bestimmten Voraussetzungen möglich. **Sprechen Sie uns gerne an!**
Lastschrift: Die Bezahlung ist nur im Lastschriftverfahren möglich. Ihre Rechnung wird gerne auf Anfrage im Verwaltungsbüro (Nr. 4) erstellt.

Abmeldung vom Kurs

Zwei Wochen vor Blockende: Spätestens 2 Wochen vor Ende des laufenden Kurses muss die Abmeldung bei uns eingegangen sein.
Das Blockende entnehmen Sie dem **Aushang im Gymnastikraum.**
Bitte teilen Sie uns dies schriftlich oder per E-Mail mit, ansonsten sind Sie automatisch für den nächsten Kursblock angemeldet.

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

10:00 bis 11:30 Uhr
Mo

Inga Faßbender

Yoga / Hatha-Yoga *EXTERNES KURSANGEBOT

Yoga ist immer bewusstes und achtsames Tun in Verbindung mit dem Atem. Regelmäßiges Yoga führt zu mehr Ausgeglichenheit, einer gesteigerten Konzentrationsfähigkeit, mehr Energie im Leben, aber auch Gelassenheit.

- Gebühr: 160 € / 10er Block
- Erstattung durch gesetzliche Krankenkasse möglich
- Informationen zur Anmeldung über das ASZ-Team

14:00 bis 15:00 Uhr
Mo

Jutta Bindczeck

Tanzkreis

Tanzen ist für Körper, Geist und Seele ein Genuss! Das vielfältige Repertoire enthält Kreis- und Paartänze, Square-Dance und Gassentänze sowie Block und Sitztänze.

- Gebühr: 55 € / 10er-Block

9:30 bis 10:30 Uhr
Di

Christine Kassow

Wirbelsäulengymnastik I

Gezielte Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung geben der Wirbelsäule Halt und sorgen für ausgewogene Balance (ggf. bitte vorherige Rücksprache mit ihrem Arzt).

- Gebühr: 55 € / 10er-Block

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

9:30 bis 11:00 Uhr

Di / Fr

LGBTIQ*

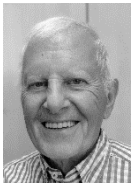
Badespaß im Müller'schen Volksbad

Um 10:00 Uhr beginnt die Wassergymnastik, 20 Minuten lang, manchmal auch mit Musik.
(genauere Beschreibung siehe Seite 11)

i. d. R. 10:00 Uhr

2. Di im Monat

LGBTIQ*



Wandergruppe LGBTIQ & friends

Wandern Sie mit im Münchner S-Bahn Bereich (1-2 Std.) und genießen Sie danach eine gemütliche Einkehr. Zeit und Ziel werden jeweils für das nächste Mal festgelegt.
Die Teilnahme findet auf eigene Verantwortung statt.

Werner Schmutz

- Gebühr: keine
- Anmeldung: über das ASZ-Team, gerne vermitteln wir den Kontakt

13:00-14:00 Uhr
14:30-15:30 Uhr

Di

Qigong I

Qigong II

Qigong kommt aus der traditionellen chinesischen Medizin, steigert die Lebensenergie und löst Blockaden. Sanft fließende Bewegungsübungen fördern das körperliche und psychische Wohlbefinden.

Rick Henderson

- Gebühr: 55 € / 10er-Block

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

14:00 bis 16:00 Uhr

Di

Spielerunde **in Eigenregie**

Spiel, Spaß und Spannung - genießen Sie einen geselligen Nachmittag in unserer Cafeteria. Mitspieler*innen gesucht! Gerne stellen wir den Kontakt her.

- Gebühr: keine

15:00 bis 16:30 Uhr

Di

Catherine Dautel

Französisch I - La France ***EXTERNES KURSANGEBOT**

actuelle, le monde d'aujourd'hui
Discussion sur des thèmes d'actualité, de culture et du quotidien concernant la France, les pays francophones mais aussi l'Allemagne et le reste du monde. Base de discussion: articles de journaux, documents audio, littérature … Révision ponctuelle de points de grammaire.

- Gebühr: 145 € / 14er-Block
- Tel. 089 / 5 02 70 48, catherine.dautel@gmx.de

9:30 bis 10:30 Uhr

Mi

Andreas Ohlendorf
*NEU*NEU*

Englisch-Grundkurs, Do you speak English? Haben Sie vielleicht vor vielen Jahren Englisch gelernt, aber vieles vergessen? Wiederholen Sie mit Andreas Ohlendorf in entspannter Atmosphäre grammatische Grundregeln und Wortschatz und haben Sie Spaß bei einfachen Texten, mehr über Land und Leute zu erfahren.

- Gebühr: 55 € / 10er-Block

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

11:00 bis 12:00 Uhr

Mi

Anna Biazza

Geistig fit bleiben

Mit einfachen Übungen steigern wir unsere Aufmerksamkeit und Konzentration und verbessern unsere Merkfähigkeit. Kurze effektive Bewegungs- und Koordinations-übungen wirken anregend auf unsere Fitness.

- Termine: 10.01. - 20.03. (nicht am 14.02.)
- Gebühr: 60 € / 10er-Block
- Anmeldung erforderlich

11:00 bis 12:00 Uhr

Mi

Andreas Ohlendorf

Bewusst Atmen – Lebenskraft entfalten

In Verbindung mit der Stimme und meditativen Bewegungen erfahren Sie das Ureigene – den Atem. In einfachen Übungen zeigt Ihnen der Atemtherapeut, Herr Ohlendorf, wie Sie zu Ihrem inneren Rhythmus, mehr Lebendigkeit, Gesundheit und Kraft gelangen.

- Gebühr: 55 € / 10er-Block

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

14:00 bis 15:00 Uhr

Mi

Christine Schuster

Singkreis

Bekannte Lieder und Volksweisen gemeinsam zu singen, macht Spaß. Außerdem ist Singen gesund und verbessert die Atmung. Neue Sänger*innen, die Freude am Singen haben, sind herzlich willkommen. Vorerfahrungen sind nicht nötig und der Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich!

- Gebühr: 55 € / 10er-Block

14:15 bis 15:15 Uhr

Mi

Rick Henderson

Fitness für ältere Lesben, Schwule & friends LGBTIQ*

Das Training besteht aus Dehnübungen zur Kräftigung der Muskulatur, Wirbelsäulen-Gymnastik, Atemübungen sowie der Schulung des Gleichgewichts und der Koordination. Auch Elemente aus dem Qi Gong fördern die Gesundheit und die gute Laune.

- Gebühr: 55 € / 10er-Block

13:30 bis 16:30 Uhr

Mi

Schafkopfen **in Eigenregie**

Kommen Sie allein oder als komplette Schafkopfrunde. Bitte erkundigen Sie sich im ASZ, ob es von der Mitspielerzahl aufgeht, bevor Sie zum ersten Mal als Einzelperson dazu kommen.

- Keine Gebühr – geringer Einsatz

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

17:30 bis 19:00 Uhr

Mi

Maximilian Klausner

LGBTIQ*

Yoga ü55 für ältere Lesben, Schwule & friends (LGBTIQ*)

in Kooperation mit Team München e.V. - Münchens schwul-lesbisch-transgender Sportverein

Jeder kann Yoga praktizieren. Yoga-Stellungen wirken auf die äußere Gestalt des Körpers und auch auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven, indem sie das ganze System gesund erhalten.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Tuch, Nackenkissen

- Termine: Kursstart nach Absprache
- Gebühr: 82,50 € / 15er-Block
  Mitglieder des „Team München e.V.“ kostenfrei!
- Anmeldung erforderlich

9:30 bis 11:00 Uhr

2. Do

Sandra Summer-Koller

Offene Gesprächsrunde – Miteinander ins Gespräch kommen

Das ASZ bietet die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen mit Anderen ins Gespräch zu kommen, sich über aktuelle Gesellschafts- und Alltagsthemen, über Gott und die Welt auszutauschen. Miteinander reden, zuhören und miteinander lachen.

- Gebühr: keine
- Anmeldung erforderlich bis Di. 16:00

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

10:00 bis 11:30 Uhr

Do

Sarah Ehrmüller

***NEU* Lebensgeschichten – dem Lebensweg auf der Spur**

Wir erinnern uns gemeinsam und entdecken mit unterschiedlichen Methoden Lebensereignisse und Kraftmomente. Freuen Sie sich auf den Austausch in vertrauensvoller Umgebung.

- **Info-Veranstaltung: 01.02.** Anmeldung bis 29.01.
- Termine: 15.02 / 29.02. / 07.03. / 21.03.
- Gebühr: keine / 4er-Block

9:30 bis 10:30 Uhr

Do

Christine Kassow

Wirbelsäulengymnastik II

Gezielte Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung geben der Wirbelsäule Halt und sorgen für ausgewogene Balance. Muskelaufbautraining soll Wirbelsäulenbeschwerden entgegenwirken (ggf. bitte zuvor Rücksprache mit ihrem Arzt).

- Gebühr: 55 € / 10er-Block

11:00 bis 12:00 Uhr

Do

Birgit Katzenmeyer

Fitness für Frauen

Leichtes Bewegungstraining mit Musik. Gymnastische Übungen sowie Gedächtnis- und Entspannungsübungen verbessern die Beweglichkeit und die Gesundheit. Alle Übungen werden im Gehen, Stehen oder Sitzen durchgeführt, keine Bodenübungen. Die humorvolle Gruppe freut sich über neue Teilnehmerinnen.

- Gebühr: 55 € / 10er-Block

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

13:00 bis 16:45 Uhr
Do

Schachrunde **in Eigenregie**

Die Schachspieler*innen mit Erfahrungen im Schachspiel treffen sich auf eine Partie Schach in ruhiger und doch geselliger Atmosphäre im Gruppenraum. Sie möchten mehr dazu erfahren? Schauen Sie einfach vorbei.

- Gebühr: keine

12:45 bis 13:45 Uhr
Do

Sabine Berner

LGBTIQ*

Selbsterfahrung durch sanfte Bewegungsübungen – die Feldenkrais Methode (auch für LGBTIQ*)

Die Bewegungen werden dabei langsam und bewusst ausgeführt. Spüren Sie, wie sich Bewegungen leicht und mühelos anfühlen. Finden Sie ohne Anstrengung zu neuer Bewegungsqualität und erweitertem Bewegungsspielraum. Gerade beim Prozess des Älterwerdens ist es wichtig, verändernde Gegebenheiten des Körpers zu kennen und damit umgehen zu lernen. Die Bewegungen werden im Liegen, Sitzen und Stehen durchgeführt.

- Gebühr: 60 € / 10er-Block

14:15 bis 15:15 Uhr
Do

Birgit Katzenmeyer

LGBTIQ*

Fitness für schwule Männer

Das Training besteht aus leichten Bewegungsübungen mit Musik sowie Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Auch Ball- und Gedächtnisspiele fördern die Gesundheit und die gute Laune.

- Gebühr: 55 € / 10er-Block

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

14:30 bis 16:30 Uhr

Do

Sabine Riener

DAHOAM Betreuungsgruppe

In Kooperation mit DAHOAM e.V. findet im ASZ wöchentlich ein Nachmittag für Hochbetagte und Menschen mit erhöhtem Betreuungsbedarf statt. Freiwillige Helfer*innen holen die Teilnehmer*innen ab und begleiten sie, zu Fuß oder per Taxi, wieder nach Hause. Eine Pflegefachkraft gestaltet mit Musik und Gesang bei Kaffee und Kuchen anregende Stunden.

- Gebühr: 7 € / Termin (Abrechnung über Dahoam)
- Anmeldung: bei DAHOAM, Tel.: 089 / 62 50 07 28

10:00 bis 11:30 Uhr

Fr

Katharina Lukas-Hampel

Schreibwerkstatt … ***EXTERNES KURSANGEBOT**

Sie möchten gerne schreiben, wissen aber nicht wie? Sie wollen Lebenserinnerungen festhalten? In der Schreibwerkstatt entdecken Sie durch einfache Schreibanregungen was in Ihnen steckt. Damit aus Ihren Erinnerungen Geschichten werden, die bleiben.

- Termine: 08.03. – 26.04. (nicht am 29.03. / 05.04.)
- Gebühr: 60 € / 6er-Block
- Anmeldung: Tel. 089 / 2 01 64 83 oder kaluka8@aol.com

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

Zusätzliche Kursangebote außerhalb unserer Öffnungszeiten

Gruppe/Kurs	Leitung	Tag/ Uhrzeit	Raum
Französisch Conversation II	Frau Dautel catherine.dautel @gmx.de 089 / 5 02 70 48	**Dienstag** 17:00 – 18:30	Kleiner Gruppenraum
Yoga Hatha-Yoga (u. U. über Krankenkasse)	Frau Olga Bulinova www.yoga-mit-olga.de	**Dienstag** 17:00 – 18:00	Gymnastikraum
Yoga Hatha-Yoga	Frau Faßbender, nach T. K. V. Desikachar	**Donnerstag** 18:15 – 19:45	Gymnastikraum
Japanischer Gesprächskreis	Deutsch-Japanische Gesellschaft	**jeden 3. Donnerstag/Monat** 19:00 – 21:00	Großer Gruppenraum
Haiku-Kreis	Deutsch-Japanische Gesellschaft	**jeden 4. Donnerstag/Monat** 18:30 – 20:30	Großer Gruppenraum
Spirituelle Studiengruppe (Rumi, Ibn Arabi, Gilani, u. a.)	Fr. Thiel Tel. 089 / 4 48 19 48 thielbaba@acor.de	**i. d. R. jeden 4. Sonntag/Monat** 13:00 – 16:00 Uhr	Großer Gruppenraum

BETEILIGUNG

EHRENAMT – FREIWILLIGE TÄTIGKEIT

Haben Sie Interesse sich zu engagieren?

Sie haben Lust, ein bisschen von Ihrer Zeit zu verschenken,
sich selbst und anderen etwas Gutes zu tun?
Dann sind Sie bei uns genau richtig. In unserem netten Team können Sie in unterschiedlichen Bereichen ehrenamtlich tätig sein, zum Beispiel …

- indem Sie eine eigene Gruppe oder einen Kurs leiten
- in der Küche bzw. Cafeteria mithelfen
- Unterhaltung, Spiele anbieten
- bei der Dekoration unserer Räume helfen
- sich bei der Programmgestaltung beteiligen
- ältere Menschen als Seniorenbegleiter*in besuchen.

Lassen Sie Ihre Talente nicht ungenutzt. Gerne schauen wir gemeinsam mit Ihnen, was für Sie das Passende ist. Vereinbaren Sie gleich einen Termin mit den ASZ-Mitarbeiterinnen **Frau Kett** (Cafeteria/Service) oder **Frau Blume** (Seniorenbegleiter*innen).

DANKE an alle Ehrenamtlichen / Freiwilligen

Bürgerschaftliches Engagement, verstanden als freiwillige, ehrenamtliche Tätigkeit, ist eine wichtige Säule in unserer Gesellschaft.
Ganz herzlichen Dank an ALLE, die durch ihren zuverlässigen Einsatz die Arbeit des ASZ Isarvorstadt unterstützen.

Ihr ASZ Team

BETEILIGUNG

KOOPERATIONSPARTNER / UNTERSTÜTZER

Herzlichen Dank für die Unterstützung

hilfsbedürftiger Senior*innen und der Finanzierung von Projekten

- den privaten Spenderinnen und Spendern
- der AGO-Stiftung
- der Stiftung ANTENNE BAYERN
- der Beckenbauer-Stiftung
- der Georg Mörtl-Stiftung
- der Herbert-Wilhelmine-Wagner Stiftung
- der Clarissa und Michael Käfer Stiftung
- der Marianne-Strauß-Stiftung
- dem Notlagenfond der Erzdiözese München und Freising
- der Seniorenhilfe „Ein Herz für Rentner“
- der Seniorenhilfe Lichtblick e.V.
- dem SZ-Adventskalender / SZ Einzelfallhilfe
- dem Verein „Münchner für Münchner e.V.“
- der Zonta-Stiftung
- dem Sozialreferat LHM und dem Kulturreferat LHM
- dem Bezirksausschuss II
- der Seniorenvertretung im 2. Stadtbezirk
- dem Team München e.V.
- allen Lieferanten für unser TauschGut Projekt
  u. a. Käfer Delikatessenmarkt Auenstr.

Wir kooperieren mit dem Münchner Bildungswerk

Isarvorstadt/Glockenbach/Schlachthofviertel

API	Ambulanter Pflegedienst	**089 / 2 60 95 66**
Caritas Sozialstation Innenstadt	Ambulanter Pflegedienst	**089 / 12 66 00-50**
Dahoam e.V.	Ambulanter Pflegedienst	**089 / 62 50 07 28**
Nachbarschaftshilfe Westermühlbach	Hauswirtschaftliche Unterstützung u. a.	**089 / 2 01 41 44**
ZAB (Zusammen aktiv bleiben)	Verein für Freizeit, Soziales, Gesundheit	**089 / 29 99 20**
Seniorenbörse	Info / Beratungsstelle	**089 / 29 16 24 77**
Gesundheitsladen	Patientenberatung	**089 / 76 75 55 22**
VIF	Vermittlung haus-wirtschaftlicher Hilfen	**089 / 3 09 04 86 51**
Sozialbürgerhaus Mitte	Hilfen im Alter / Grundsicherung	**Infothek:** **089 / 2 33-9 68 05**
Seniorenbeirat LHM Burgstr. 4 80331 München **Seniorenbeirat:** Bruckmeir Franz	**Seniorenvertretung** **2. Stadtbezirk:** Bruns Eva Fischer Helga Lehmann Heidemarie Wagner Irma	**Kontakt über** **089 / 2 33-2 11 66**

TELEFONNUMMERN FÜR DEN NOTFALL

FEUERWEHR / RETTUNG / NOTARZT	**112**
POLIZEI	**110**
Bereitschaftsdienst der Münchner Ärzte	**116 117**
Apotheken-Notdienst / Krankentransport	**19 222**
Zahnärztlicher Notdienst	**089 / 7 23 30 93**
Giftnotrufzentrale	**19 240**
Tierärztlicher Notdienst	**089 / 29 45 28**
LEBENSKRISEN:	
Krisendienst Psychiatrie	**0180 / 6 55 30 00**
Katholische Telefonseelsorge	**0800 / 1 11 02 22**
Evangelische Telefonseelsorge	**0800 / 1 11 01 11**
Caritas Fachambulanz für erwachsene Suchtkranke	**089 / 7 24 49 93 50**
EXISTENZNOT:	
Bahnhofsmission (Hauptbahnhof, Gleis 11)	**089 / 59 45 76**
Für Frauen: Frauenobdach Karlstr. 51, 80333 München	**089 / 5 49 15 10**
Für Männer: Soziale Beratung / Unterkunftsheim Pilgersheimerstr. 11, 81543 München	**089 / 62 50 20**
GEWALT GEGEN FRAUEN	
Frauennotruf München	**089 / 76 37 37**
Frauenhilfe München – Rund-um-die-Uhr-Telefon	**089 / 35 48 30**
Autonomes Frauenhaus München	**089 / 64 51 69**
RECHTSBERATUNG	
Für Bürger*innen mit geringem Einkommen Gemeinnützige Rechtsberatungsstelle der Münchner Rechtsanwälte / Amtsgericht München Maxburgstr. 4, Zimmer C 142	**089 / 29 50 86** **www.muenchner-anwaltsverein.de**

Kulturraum München

Vermittlung kostenloser Tickets für Kulturveranstaltungen bei niedrigem Einkommen. Sprechen Sie uns gerne darauf an.

Konzert und Theaterkarten von Dacapo

Von Zeit zu Zeit erhalten wir von Dacapo günstige Karten, z. B. für Kammerkonzerte. Die Info zu den Veranstaltungen erhalten Sie über Aushänge im ASZ oder auf Wunsch per E-Mail direkt an Sie.

KOM – Koordinierungsstelle für Freizeit & Kultur

Kostenlose und kostengünstige Angebote für ältere Menschen in München finden Sie unter **www.komuenchen.de**. Klicken sie rein und finden Sie das richtige Angebot für sich.

Eintritt.Frei

Der KulturRaum München hat eine besondere Übersicht erstellt: Bei Eintritt.Frei finden Sie ein vielseitiges Angebot an kostenlosen Veranstaltungen in München. Ob Filme, Konzerte, Theater u.v.m.
www.eintrittfrei-muenchen.de

Tausch-Bibliothek im ASZ-Foyer

Einfach ein Buch mitbringen und ein anderes mitnehmen. Wir wünschen viel Spaß beim Lesen.

ASZ-SERVICE

HINWEISE – WICHTIG

TauschGut

Foodsharing – Foodsaving. Lebensmittel mit Anderen teilen, statt wegzuwerfen. Im ASZ stehen Kühlschrank und Regal für Sie bereit. Genaue Informationen zum Vorgehen erfragen Sie bitte im ASZ-Büro. Tipp: Backwaren i. d. R. dienstags, mittwochs und donnerstags

ASZ Spendierbrett

Machen Sie mit und bezahlen Sie eine Kleinigkeit für einen Mitmenschen im Voraus und hängen den Kassenzettel als Gutschein ans Spendierbrett auf unserer ASZ-THEKE. Danke für Ihr Geschenk!

Gesucht – gefunden *NEU*

Damit sich Gleichgesinnte leichter finden, können Sie am „schwarzen Brett“ im Flur Ihre Suche / Ihr Anliegen gerne veröffentlichen, nach kurzer Rücksprache im ASZ-Büro.

Ermäßigung für ASZ-Kurse & Veranstaltungen

Die Teilnahme soll auch Senior*innen mit geringem Einkommen möglich sein. Ein Zuschuss der LH München macht es ggf. möglich. Voraussetzungen sind: **Besitz eines München-Passes** oder
bei 1 Person: Einkommen / Vermögen max. 1.660 € netto / 20.000 €
bei Ehepaaren: Einkommen / Vermögen max. 2.490 € netto / 30.000 €
Wir möchten Sie ermutigen, sich bei uns zu melden!

HINWEISE – WICHTIG

Haftung

Die Teilnahme an unseren Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung, auch bei Bewegungskursen kann keine Haftung übernommen werden. Bei gesundheitlichen Einschränkungen sprechen Sie bitte zuvor mit Ihrem Arzt.

Freies WLAN

Wenn Sie mit Ihrem Handy, Tablet usw. das Internet auch im ASZ nutzen wollen, ist dies möglich. Sprechen Sie uns einfach darauf an!

Newsletter per E-Mail

Damit Sie über Neuigkeiten und Aktuelles im ASZ gut informiert sind. Mit der Anmeldung zum Newsletter erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir Ihren Namen und Ihre E-Mail-Adresse abspeichern dürfen. Sie können sich jederzeit wieder abmelden.

Raumvermietung

Wir vermieten unsere Räume außerhalb der Öffnungszeiten gegen Gebühr—auch am Wochenende.
Die Gruppenräume eignen sich für Besprechungen aller Art, der Gymnastikraum ist ideal für Fitness- und Entspannungskurse.

Büro- und Telefonzeiten

Telefonische Erreichbarkeit	Uhrzeit
Montag	9:30 - 12:00 und 13:30 - 15:30
Dienstag	9:30 - 12:00 und 13:30 - 15:30
Mittwoch	13:30 - 16:30
Donnerstag	9:30 - 12:00 und 13:30 - 16:30
Freitag	9:30 - 13:00

Anrufbeantworter

Sprechen Sie bitte gerne auf unseren Anrufbeantworter. Wir hören diesen mehrmals täglich ab und rufen Sie auf Wunsch auch zurück.

Onlineberatung „Leben im Alter“

Für Ihre Fragen rund ums Alter, können Sie sich auch gerne ONLINE beraten lassen. **Unser Link für Sie:**
https://beratung.caritas.de/leben-im-alter/registration?aid=1930

Impressum

Herausgeber
Alten- und Service-Zentrum
Isarvorstadt
Hans-Sachs-Str. 14
80469 München

Redaktion:
Jens Dietrich (v.i.S.d.P.)
Helga Kolb
Bilder: ASZ Archiv
Fotograf*in:
Catrin Heusch, Gerhard Berger

TEAM

Jens Dietrich

Dipl. Sozial-Pädagoge (FH)
Leitung
Mo - Do

Sandra Summer-Koller

Dipl. Sozial-Pädagogin (FH)
Stellv. Leitung
Mo, Mi – Fr

Helga Kolb

Dipl. Sozial-Pädagogin (FH)
Di - Fr

Monika Kett

Dipl. Sozial-Pädagogin (FH)
Mo - Do

Elke Köppl

Verwaltung
Mo - Do

Sandra Blume

Dipl. Sozial-Pädagogin (FH)
Mo - Do

Lyn Heitmann

Hauswirtschaft
Mo - Do

Adresse

Alten- und Service-Zentrum
Isarvorstadt
Hans-Sachs-Str. 14
80469 München
Telefon: 089 / 23 23 98 84 - 0
Fax: 089 / 23 23 98 84 - 6
(asz-isarvorstadt@caritasmuenchen.org)
www.asz-isarvorstadt.de

Öffnungszeiten

Montag bis Dienstag
9:00-16:00 Uhr
Mittwoch bis Donnerstag
9:00-17:00 Uhr
Freitag
9:30-13:00 Uhr
Jeden **3. Dienstag im Monat:**
Bunte Runde 16:30-20:00 Uhr

So kommen Sie zu uns

U-Bahn
U1, U2 Fraunhoferstraße
U3, U6 Sendlinger Tor

Tram
Linie 16, 18
Haltestelle Müllerstraße

gefördert von der
Landeshauptstadt München
Sozialreferat

Betriebsführung:
Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.