

Inhalt

- 2 Das Alten- und Service-Zentrum Solln-Forstenried ist:**
- 2 Ihre Spende hilft uns!**
- 3 Beratung, Information, Vermittlung**
- 4 Das ASZ stellt sich auf französisch vor**
- 5 Aktuelles**
- 7 Gruppen und Kurse ★**
- 7 Hinweise zur Kursteilnahme**
- 9 Spezielle Gruppenangebote**
- 10 Philosophisches Café**
- 11 Gesundheit und Bewegung – Gymnastik / Feldenkrais**
- 12 Gesundheit und Bewegung – Qi Gong / Yoga / T'ai Chi**
- 13 Gesundheit und Bewegung – Wandern / Tanzen / Harfe**
- 14 Kreativität – Töpfern / Malen / Handarbeiten**
- 15 Computer / Internet / Handy**
- 16 Fremdsprachen**
- 17 Film-Café / Freizeit-Treff / Spiele**
- 18 Nachbarschaftswerkstatt**
- 19 Mittagstisch**
- 20 Cafeteria**
- 21 Terminkalender**
- 23 Veranstaltungen ★**
- 23 Januar**
- 26 Februar**
- 30 März**
- 34 April**
- 37 Externe Beratungsangebote im ASZ / Kooperationen**
- 39 Caritas - Angebote für den Stadtteil**
- 40 Ehrenamt im ASZ**
- 42 Ihr ASZ-Team**

Alle Veranstaltungen, die im Heft mit einem ★ gekennzeichnet sind, werden von unseren Ehrenamtlichen organisiert!

Titelfoto: Heinz von Heydenaber

Das Alten- und Service-Zentrum Solln-Forstenried ist:

- Ihr Wegbegleiter im Alter, unabhängig von Herkunft, Hautfarbe, Geschlecht, sexueller Orientierung und Religionszugehörigkeit.
- eine Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren in den Stadtteilen Solln und Forstenried sowie deren Angehörige und andere Bezugspersonen, wenn sie Unterstützung, Beratung und Betreuung suchen.
- eine Einrichtung der Landeshauptstadt München in Betriebsführung des Caritasverbandes der Erzdiözese München und Freising e.V.

Ihre Spende hilft uns!

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Freunde des ASZ,

mit einem finanziellen Beitrag (bar oder als Überweisung) können Sie uns gezielt bei unserer Arbeit unterstützen.

Ihre Spende kommt zu 100 % dem ASZ zu Gute.

Auf Wunsch stellen wir Ihnen eine Spendenquittung aus.

Kontoinhaber: Alten- und Service-Zentrum Solln-Forstenried

UniCredit Bank AG

BIC: HYVEDEMMXXX

IBAN: DE35700202700033327935

Vielen Dank!

Beratung, Information, Vermittlung

Unsere sozialpädagogischen Fachkräfte beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne, damit Sie möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt leben können.

Nutzen Sie unsere fachliche Kompetenz bei Fragen zu

- Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten zu Hause (hauswirtschaftliche Hilfen, Hausnotruf, Essen auf Rädern, Begleitedienste etc.)
- der Vermittlung von ambulanten Pflegediensten sowie Tages- und Kurzzeitpflege
- verschiedenen Wohnformen im Alter und Wohnraumberatung
- dem Umgang mit Behörden oder 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, bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns. Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt. Hausbesuche sind bei Bedarf möglich.

Das ASZ stellt sich auf französisch vor:

Le centre ASZ (point de rencontre pour les séniors) Solln-Forstenried se présente:

- votre compagnon sur vos vieux jours, indépendamment de l'origine, de la couleur, du sexe, de l'orientation sexuelle et de la confession.
- un lieu d'accueil pour les personnes âgées des quartiers de Solln et Forstenried ainsi que leur proches à la recherche de soutien, de conseils et d'assistance.
- une institution de la ville de Munich dirigée par la „Caritas“ de l'archidiocèse de Munich et de Freising.

Conseil, Information, Arrangement

Nos spécialistes sociaux-pédagogiques vous conseillent, ainsi que votre famille, afin que vous puissiez vivre indépendant et auto-déterminé le plus longtemps possible.

Profitez des nos compétences professionnelles concernant:

- aide et soutien chez vous (aide ménagère, appel au secours domestique, repas à domicile, service d'accompagnement etc....)
- organisation de soins à domicile tout comme les prises en charge à la journée
- et temporaires différentes formes résidentielles pour les personnes âgées et conseil pour réaménager votre logement
- les démarches administratives ou aide pour remplir les formulaires
- les sujets spécifiques à l'âge
- les ennuis personnels dans des situations difficiles l'organisation d'aide bénévole

Les consultations sont gratuites.

Votre problème sera bien sûr traité confidentiellement.

Si nécessaire les visites à domicile sont possibles.

Aktuelles

- **Geplanter ASZ-Ausbau: neue Möglichkeiten für die ASZ**

Ab Januar 2018 bekommen voraussichtlich alle 32 Alten- und Service-Zentren die Gelegenheit, mit zusätzlichem Personal den wachsenden Anforderungen in unserer älter werdenden Stadtgesellschaft noch besser gerecht zu werden. Unsere neuen Aufgaben beinhalten Präventive Hausbesuche, Angebote zur Unterstützung im Alltag und Gewinnung und Begleitung von Ehrenamtlichen. Mit diesen erweiterten Angeboten sind wir noch mehr „Ihr Wegbegleiter im Alter“.

- **Praktikantinnen im ASZ**

Sicher haben Sie schon unsere beiden Praktikantinnen, die seit Oktober im ASZ mitarbeiten, kennen gelernt. Lea Seidel, Fachoberschule für Soziales, ist abwechselnd in der Schule und bei uns im ASZ. Sarah Pfläging studiert Soziale Arbeit an der Fachhochschule Pasing und ist bis einschließlich Februar täglich bei uns im ASZ. Frau Pfläging bietet ab 10. Januar ein wöchentliches Projekt an: „Solln – früher und heute“. Nähere Infos dazu bei Frau Pfläging und auf S. 24.

- **Seniorenbesuchsdienst im ASZ ist gestartet**

Nach der erfolgreichen Vortragsreihe im Oktober haben sich einige Engagierte gefunden, die im Besuchs- und Begleitdienst tätig sein möchten. Wenn Sie diesen Dienst ebenfalls unterstützen wollen oder gern in Anspruch nehmen möchten, wenden Sie sich an Frau Wenzel im ASZ.

- **Freizeit-Treff**

Sie möchten Ihre Freizeit gemeinsam mit Anderen gestalten? In unserem Ordner „Freizeit-Treff“, den Sie im Regal in der Cafeteria finden, gibt es schon einige Gesuche von Teilnehmern für z.B. Radltouren, Spaziergänge etc. Bringen Sie doch Ihre Ideen mit und suchen Mitstreiter für Ausflüge, Museumsbesuche, usw. Sie können dort auch jederzeit nach entsprechenden Anfragen bzw. Angeboten suchen und sich mit den Interessenten verabreden!

- **Seniorenbeiratswahl**

Im November 2017 wurde in München der neue Seniorenbeirat gewählt. Die gewählten Personen für den 19. Stadtbezirk stellen sich in den nächsten Monaten im ASZ vor. Termin siehe Aushang.

- **Bundesfreiwilligendienst (BFD) im ASZ**

Ab Januar 2018 könnte die BFD Stelle im ASZ wieder besetzt werden. Interessierte können sich jederzeit im Büro melden.

- **Unterstützung im ASZ gesucht**

Da unsere BFD-Stelle derzeit nicht besetzt ist (s.o.), fehlt uns im Alltag vielfach eine helfende Hand. Wenn Sie uns im ASZ unterstützen möchten, freuen wir uns auf Ihre Nachfrage!

- **Wir sammeln Ihre ausgedienten Brillen und Handys**

Sie können Ihre aussortierten Brillen und alten Handys zur Weiterverwertung bzw. Recycling im ASZ abgeben.

- **Neue Angebote im ASZ**

„Solln früher und heute“ – ein Projekt mit Sarah Pfläging und „Tanzgymnastik“ nach südamerikanischer Musik mit Frau Ziegler.

- **Anmeldemodalitäten**

Zu vielen Veranstaltungen ist eine rechtzeitige und verbindliche Anmeldung notwendig. Sollten Sie trotz Anmeldung nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, im ASZ abzusagen. Wenn Sie nicht absagen, bzw. Ihr Platz nicht weiter vergeben werden kann, müssen wir von Ihnen die Gebühr trotzdem verlangen.

- **Haftung**

Für alle Veranstaltungen außer Haus wie z.B. Wandern, Bergwandern, Führungen und Besichtigungen gilt: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Es kann keine Haftung übernommen werden.

Gruppen und Kurse

Hinweise zur Kursteilnahme

- **Anmeldung / Abmeldung**

Zu allen Kursen im ASZ ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung für **neue** Kursteilnehmer erfolgt nur über das ASZ-Büro. Dort bekommen Sie auch die erforderlichen Unterlagen zum Ausfüllen sowie weitere Informationen zum Kurs. **Aktive** Kursteilnehmer, die ihren Kurs weiterführen möchten, bestätigen dies auf dem Rückmeldebogen vor Ablauf der letzten Kursstunde.

Eine An- bzw. Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht möglich.

- **Kursgebühren und Teilnehmerzahl**

Die angegebenen Kursgebühren gelten ab einer Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen. Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann der Kurs auf Wunsch der Teilnehmer gegen eine entsprechend höhere Kursgebühr trotzdem stattfinden.

- **Schnupperstunde**

Um einen bereits bestehenden Kurs kennenzulernen, können Sie in der Regel kostenlos eine Einzelstunde besuchen. Voraussetzungen dafür sind ein freier Platz im gewünschten Kurs sowie die vorherige Anmeldung.

- **Erstattung von Kursgebühren**

Die rückwirkende Erstattung von versäumten Kursstunden ist nicht möglich. Eine Erstattung der Kursgebühren ist ausschließlich bei fortlaufenden Kursen und nur bei längerer Erkrankung (Versäumnis von mehr als vier aufeinander folgenden Kurseinheiten) und dem Vorlegen eines ärztlichen Attestes möglich.

- **Kursdauer**

Unsere Kurse finden in der Regel fortlaufend statt.

- **Ferien / Urlaub**

Die Kursleiter besprechen mit ihren Kursteilnehmern die jeweiligen Ferienzeiten individuell. Nur während dieser geplanten Ferienzeiten finden keine Kurse statt.

Das ASZ hat, unabhängig der Ferienzeiten, ganz regulär geöffnet.

- **Bezahlung**

Die Bezahlung der Kursgebühren erfolgt durch Lastschrift.

Die hierfür erforderlichen Unterlagen erhalten Sie bei der Kursanmeldung im Büro.

- **Ermäßigung**

Eine Ermäßigung der Kursgebühren ist nach Vorlage von entsprechenden Nachweisen wie z.B. München-Pass oder Grundsicherungsbescheid möglich. Sie können uns hierfür gerne ansprechen!

- **Haftung**

Die Teilnahme an allen Kursen, Gruppen und Veranstaltungen – auch außer Haus – erfolgt auf eigene Verantwortung. Es kann keinerlei Haftung übernommen werden.

Wir wünschen Ihnen in Ihrem Kurs viel Spaß sowie viele nette, anregende und interessante Kontakte. Gerne können Sie zusammen mit anderen Kursteilnehmern Ihre Kursstunde in unserer Cafeteria beispielsweise bei einer Tasse Kaffee gemütlich ausklingen lassen.

Spezielle Gruppenangebote

dienstags

14-tägig

14:00 – 16:00 Uhr

Fr. Koid /

Fr. Wenzel

*Vorgespräch für
neue Teilnehmer!*

Kosten: 3 €

Gruppe Lichtblick ★

Fehlt Ihnen manchmal die Lebensfreude? Fühlen Sie sich oft allein? Empfinden Sie manchmal eine innerliche Leere und Niedergeschlagenheit? Dann finden Sie in der Gruppe Lichtblick Gleichgesinnte, Verständnis und Austausch mit dem Ziel, Schritt für Schritt aus der Einsamkeit zu treten. Derzeit gibt es freie Plätze in der Gruppe.

Termine: 09.01., 23.01., 06.02., 20.02., 06.03., 20.03., 03.04., 17.04.

mittwochs

14-tägig

14:00 – 16:00 Uhr

Fr. Koid /

Fr. Wenzel

*Vorgespräch für
neue Teilnehmer!*

Kosten: 3 €

Gruppe Perspektive(n) ★

Dieses Angebot richtet sich vorrangig an Menschen, die sich traurig und niedergeschlagen fühlen oder auch an Menschen mit Stimmungsschwankungen. Ziel ist es, soziale Kontakte und Austausch zwischen den Teilnehmenden zu fördern.

Termine: 03.01., 17.01., 31.01., 14.02., 28.02., 14.03., 28.03., 11.04., 25.04.

i.d.R. 2. Mittwoch im Monat

14:00 - 16:00 Uhr

*Fr. Vauth/Hr. Biller
Anmeldung!*

*Vorgespräch für
neue Teilnehmer!*

Angehörigentreff von Menschen mit Demenz

Die Betreuung eines an Demenz erkrankten Angehörigen erfordert von den pflegenden Angehörigen einen hohen physischen und psychischen Einsatz und bringt immer wieder sehr große Herausforderungen mit sich. In der Gruppe haben Sie die Möglichkeit, sich persönlich mit anderen pflegenden Angehörigen über den Alltag, Ihre Sorgen und die Grenzen der Belastbarkeit auszutauschen.

Termine: 10.01., 14.02., 14.03., 11.04.

mittwochs **Gedächtnistraining - Kurs**
09:00 - 10:30 Uhr Mit Freude und Spaß die Gehirnzellen in geselliger
Fr. Kollmar Runde auf Trab bringen! Der Einstieg ist nach Anmeldung und Platzangebot laufend möglich!

freitags **Gedächtnistraining nach persönlichen Bedürfnissen**
11:00 – 12:00 Uhr Dieses Angebot richtet sich an Personen, die ein individuelles Training nach persönlichen Bedürfnissen und Fähigkeiten benötigen, z.B. nach Unfall oder Schlaganfall, bei kognitiven Beeinträchtigungen wie z.B. bei einer beginnenden Demenz.
Fr. Lehrmann

Neu: Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz

dienstags **Betreuungs- und Aktivierungsgruppe**
13:30 - 16:30 Uhr „Die Johanniter“ planen in Kooperation mit dem ASZ eine Gruppe für Menschen mit einer Demenzerkrankung im ASZ. Bei diesem anerkannten niederschweligen Angebot besteht die Möglichkeit der Kostenerstattung durch die Pflegeversicherung. Sobald eine Gruppenleitung gefunden ist, wird die Gruppe starten.
*Anmeldung nur über Johanniter
Tel.: 374104-600*

Philosophisches Café

1 x monatlich **Philosophisches Café**
dienstags Ist Philosophie Wolkenkuckucksheimerei oder lebensweltlich bedeutsam? Ist philosophieren bloßes Gerede oder etwas Anderes? Bei den monatlichen Treffen gibt es ein „Leitthema“. Herzliche Einladung zum gemeinsamen Philosophieren! Max. 15 Teiln.
09:30 - 11:00 Uhr *Termine: 23.01., 20.02., 06.03., 17.04.*
Fr. Dr. Tech
Anmeldung bis Montag vorher!
Kosten: 5,80 €

Gesundheit und Bewegung – Gymnastik / Feldenkrais

montags **Sitzgymnastik - Kurse**
09:45 - 10:45 Uhr Nicht jeder kann mehr Gymnastik im Stehen oder Ge-
11:00 - 12:00 Uhr hen ausüben, weil es zu beschwerlich ist oder die
donnerstags Kräfte nicht reichen. Für diesen Personenkreis bieten
11:00 - 12:00 Uhr wir die Sitzgymnastik an.
Fr. Kuhnert

montags **Osteoporose-Gymnastik**
13:30 – 14:45 Uhr Ziel der Stunde ist es die Stabilität der Knochen zu
Fr. Laenger stärken, um für den Alltag gerüstet zu sein und Spaß
an der Bewegung und in der Gruppe zu erleben.

dienstags **Geplant: Tanzgymnastik**
13:30 – 14:30 Uhr Bei südamerikanischen Rhythmen wird der ganze Kör-
Fr. Ziegler per mit gymnastischen Übungen bewegt.

dienstags **Wirbelsäulengymnastik - Kurse**
09:30 - 10:30 Uhr Nach kurzen Aufwärmübungen kräftigen und dehnen
10:45 - 11:45 Uhr wir die Wirbelsäule. Dazu gehören auch Koordination,
Fr. Heinbach Reaktion, Bewegungsschulung und Körpergefühl. Am
donnerstags Ende steht die Entspannung.
12:15 – 13:15 Uhr
Fr. Wörner

mittwochs **Feldenkrais – Kurs**
09:00 – 10:30 Uhr Bei eingeschränkten Bewegungen oder Schmerzen
Hr. Blanshard lohnt es sich, Feldenkrais auszuprobieren: Minimale
und bewusste Bewegungen trainieren das Gehirn, den
Körper effizienter und schmerzfrei zu bewegen.

donnerstags **Fitness-Gymnastik**
13:30 – 14:30 Uhr Durch gezielte Übungen wird der gesamte Körper ge-
Fr. Seegmüller stärkt, die Muskulatur gedehnt sowie die Beweglichkeit
verbessert.

Gesundheit und Bewegung – Qi Gong / Yoga / T'ai Chi

montags **Qi Gong - Kurse**
15:00 - 16:00 Uhr Qi Gong bedeutet wörtlich übersetzt "die stete Pflege
Fr. Brabec der Lebensenergie" und gehört zur trad. chinesischen
Medizin. Aufeinander abgestimmte Bewegungsabläufe vertiefen den Atem, dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule.

mittwochs
15:00 – 16:00 Uhr
Fr. Deckert

dienstags **Yoga – Kurse für Geübte / Fortgeschrittene**
15:00 – 16:30 Uhr Yoga hilft, in sich selbst zu ruhen. Die Übungen geben
Fr. Metz dem Körper mehr Energie und dem Geist eine positive
Lebenseinstellung. Durch sanfte, mitunter kraftvolle
donnerstags Körperübungen und bewusste Atmung gelingt es, Kör-
09:00 – 10:30 Uhr per, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.
Fr. Westmar

freitags **Yoga – Kurs**
09:00 – 10:30 Uhr Dieser Kurs ist für Wiedereinsteiger und für Anfänger
Fr. Körber geeignet.

donnerstags **Schritt für Schritt auf dem Weg zu T'ai Chi Ch'uan**
14:45 – 16:15 Uhr T'ai Chi ist ein altes chinesisch-taoistisches, sanftes
Fr. Brill Übungssystem mit Bewegungsabläufen, die langsam,
entspannt und fließend ausgeführt werden. Diese
ganzheitlichen Gesundheitsübungen (Aufmerksam-
keit, Gleichgewicht, Atmung, Nervensystem) können
in jedem Alter erlernt werden. Der Einstieg ist jederzeit
möglich.

Gesundheit und Bewegung – Wandern / Tanzen / Harfe

1 - 2 x monatlich Wandergruppe ★
dienstags Die Wanderungen sind ca. 10-15 km lang, reine Gehzeiten 3 - 4 Stunden. Die Zeiten und Ziele finden Sie
Fr. Veth in der Monatsübersicht! Max. 29 Teilnehmer!
Anmeldung erst 1 **Treff:** U3 Fürstenried-West (Schweizer Platz), Kiosk im
Woche vor der Zwischengeschoss. Bei Eis und Schnee an Spikes
Wanderung mögl. und Stöcke denken!!! Zustieg nach Rücksprache mit
Kosten: 1 € Fr. Veth jederzeit möglich.
Fahrkarte muss Teilnahme auf eigene Verantwortung.
selbst gekauft werden! *Termine: 23.01., 20.02., 20.03., 03.04., 17.04.*

14-tägig Volkstänze
mittwochs Wer Freude an Tänzen anderer Völker hat (z.B. Griechen-
10:45 – 12:15 Uhr land, Israel, Balkan), ist herzlich willkommen. *An-*
Fr. Hevelke-von meldung bis Dienstag vorher!
Craushaar *Termine: 03.01., 17.01., 31.01., 14.02., 28.02., 14.03.,*
Kosten: 5,80 € *28.03., 11.04., 25.04.*

1 x monatlich Meditative Kreistänze
mittwochs Musik in einfache Bewegungen umsetzen, das macht
10:30 – 12:00 Uhr Freude und bringt Entspannung. Die leichten, medita-
Fr. Böhle tiven Kreistänze können ohne Vorkenntnisse mitge-
Anmeldung! macht werden.
Kosten: 5,80 € *Termine: 24.01., 21.02., 21.03., 18.04.*

freitags Veeh – Harfen - Kurse
09:30 – 10:30 Uhr Sie erfahren in diesem Kurs, dass Sie auch ohne No-
10:45 – 11:45 Uhr tenkenntnisse ein Instrument spielen können und wie-
Hr. de Marco viel Freude es macht, mit Anderen gemeinsam zu mu-
sizieren.

Kreativität – Töpfern / Malen / Handarbeiten

montags

Töpfern

09:00 – 12:00 Uhr

Selbstorganisiert

Kosten: 2 €

In dieser offenen Gruppe können alle, die gerne frei töpfern, mitmachen. Ohne Anleitung, die Teilnehmer unterstützen sich gegenseitig.

donnerstags

Aquarellmalkurse

09:30 - 12:00 Uhr

Fortgeschrittene

(ab 11.01.)

14-tägig

mittwochs

13:00 – 15:30 Uhr

Einsteiger und leicht

Fortgeschrittene

(ab 10.01.)

Lassen Sie sich von reizvollen Motiven und wirkungsvollen Aquarelltechniken inspirieren. Schritt für Schritt werden Ihnen Bildaufbau, Technik und Effektmöglichkeiten gezeigt. Sie erhalten individuelle Unterstützung bei der Umsetzung Ihres Bildes.

Referentin: Fr. Pia Edelmann

donnerstags

Spieleerische Techniken in der Acrylmalerei

13:30 – 16:00 Uhr

(ab 11.01.)

freitags

10:00 – 12:30 Uhr

(ab 12.01.)

Fr. Klingenberg

(„Babette“)

Je nach Auftrag und Unterlage können Acrylfarben zart und durchscheinend oder dick und reliefartig verwendet werden. In Kombination mit verschiedenen Materialien wie Strukturpaste, Sand und Collageelementen können interessante Effekte entstehen.

Bitte Kleidungsschutz mitbringen!

1.+3. Donnerstag Handarbeitskreis

14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung

erwünscht

Selbstorganisiert

Wer gerne näht, strickt, häkelt usw. und dies lieber in Gesellschaft tun möchte ist herzlich willkommen! Hier können Sie sich auch gegenseitig Tipps geben.

Termine: 04.01., 18.01., 01.02., 15.02., 01.03., 15.03., 05.04., 19.04.

Computer / Internet / Handy

Di oder Do **Sprechstunde: Computer / Tablet / Handy**
10:30 – 13:00 Uhr Bei Fragen oder Problemen im Umgang mit Ihrem PC
Termin- oder Tablet oder Handy (vorzugsweise Android) kön-
vereinbarung! nen Sie gern einen Termin buchen.
Hr. Prahl Herr Prahl steht Ihnen bei Fragen und Hilfestellungen
Kosten: gern im ASZ zur Seite.
pro 30 Min. / 5 € Keine Kaufberatung, keine Hausbesuche!

Kurse werden **PC- / Tablet - Kurse**
bei Nachfrage Kurse werden geplant, wenn genügend Nachfrage zu
geplant! bestimmten Themen sind. Zu den Kursen können Sie
 Ihren eigenen Laptop / Tablet mitbringen oder die
 ASZ-Eigenen Laptops nutzen.

2 x monatlich **PC- und Internet-Treff ★**
freitags Austausch für Computer-Interessierte: Interessante
13:00 - 14:30 Uhr Neuigkeiten über Computer, Smartphone, Internet,
Hr. von Haza Multimedia, Smart-TV und Diskussion damit zusam-
Kosten: 1 € menhängender Fragen. Außerdem können Sie hier
Ohne Anmeldung Fragen und Problemstellungen besprechen.
 Herr von Haza bereitet jeweils ein Thema vor (siehe
 Monatsübersicht).
 Termine: 12.01., 26.01., 09.02., 23.02., 02.03., 23.03.,
 13.04., 27.04.

Fremdsprachen

montags **Spanisch – Kurs für Wiedereinsteiger ★**
09:30 - 11:00 Uhr für Teilnehmer, die gute Kenntnisse haben und diese
Fr. Wührer wieder auffrischen und vertiefen wollen.

dienstags **Englisch - Kurse**
09:00 - 10:30 Uhr Die Englischkurse haben unterschiedliche Level, der
10:45 - 12:15 Uhr Mittagkurs ist ein Conversation-Kurs. Der Einstieg ist
12:30 - 14:00 Uhr laufend nach vorheriger Rücksprache mit dem ASZ-
Fr. Kilches-Richter Büro möglich.

14-tägig **Englisch-Stammtisch für Fortgeschrittene**
dienstags für Teilnehmer mit sehr guten Kenntnissen, die Inte-
14:30 - 16:00 Uhr resse an englischer Konversation haben.
Selbstorganisiert

mittwochs **Italienisch- Kurs für fortgeschrittene Anfänger**
09:30 - 11:00 Uhr Herr Gemmellaro bringt Ihnen in lockerer Atmosphäre
Hr. Gemmellaro die italienische Sprache in einem moderaten Tempo
 bei. (*Buch: „Buongiorno Neu“*)

mittwochs **Französisch Konversation ★**
10:45 – 12:15 Uhr für Teilnehmer mit sehr guten Kenntnissen. Es wird
Fr. Plehiers klassische Literatur gelesen, Kochrezepte übersetzt
Kosten: 1 € und ausprobiert sowie Chanson Texte gehört und in-
plus Kopien terpretiert. Gelegentlich geht die Gruppe ins Kino.

freitags **Französisch - Kurs für Fortgeschrittene**
09:15 - 10:45 Uhr In diesem Kurs können Sie auf unterhaltsame Art mit
Hr. Perrichot etwas Grammatik und etwas Konversation Franzö-
 sisch lernen und vertiefen. Z. Zt. gibt es freie Plätze!

Film-Café / Wii-Treff / Spiele

1 x monatlich

14:00 Uhr

Kosten: 1,50 €

*Anmeldung
erwünscht!*

Film-Café

1 x monatlich zeigen wir Ihnen auf unserer Leinwand Kinofilme. Termine und Titel sehen Sie im Veranstaltungsteil. Vor Filmbeginn sind Sie herzlich eingeladen, unsere Cafeteria zu nutzen! Gute Unterhaltung!

Termine: 08.01., 05.02., 26.03., 09.04.

1 x – monatlich

14:00 Uhr

*Anmeldung
erwünscht!*

Wii-Treff

Gemeinsam - Aktiv ... weil's mehr Spaß macht!

Virtuelle Spiele (Wii) auf der Leinwand, z.B. Kegeln, Golf können Sie mit anderen Mitspielern an diesem Treff in der Cafeteria ausprobieren.

Termine: 09.01., 21.02., 20.03., 24.04.

donnerstags

13:30 - 16:30 Uhr

Kartenspiele / Canasta / Gesellschaftsspiele

In der Cafeteria können sich verschiedene Spielgruppen treffen. Mit Canasta, Rommé oder auch anderen Brettspielen halten Sie Ihr Gedächtnis spielerisch in Schwung!

Möchten Sie eine neue Spielerunde gründen, z.B. Schach, Rummy Cup oder anderes, können Sie in dem „Freizeit-Treff“-Ordner, welcher in der Cafeteria steht, vielleicht Interessenten finden.

Nachbarschaftswerkstatt



Glühbirne durchgebrannt? Abfluss verstopft? Tisch wackelt?

Abhilfe kann oft die mobile „Nachbarschaftswerkstatt“ mit Ehrenamtlichen des ASZ Solln-Forstenried schaffen!

Oftmals gibt es kleine Reparaturen oder Tätigkeiten im Haushalt, die Senioren nicht mehr ausführen können. Eine kaputte Glühbirne kann da schon zur Herausforderung werden. Für manche kleineren Reparaturen kommt oft auch kein Handwerker mehr.

Die Nachbarschaftswerkstatt kann nach einem Abklärungsgespräch für Seniorinnen und Senioren aus dem ASZ-Einzugsgebiet, d.h. in Solln und im südlichen Teil von Forstenried, tätig werden.

Die Ehrenamtlichen des ASZ kommen immer zu zweit zum Einsatz und entscheiden nach eigener Einschätzung, ob sie die Reparaturen durchführen können. Aufträge, für die ein Handwerksbetrieb notwendig ist, werden grundsätzlich nicht angenommen!

Die ehrenamtliche Hilfe ist unentgeltlich. Wer möchte, kann dem ASZ jedoch gern eine Spende zukommen lassen. Materialkosten und etwaige Fahrtkosten sind selbst zu tragen.

Weitere Informationen können Sie aus unserem Flyer entnehmen oder erhalten Sie direkt im ASZ.

Ihre Anfrage richten Sie bitte direkt an das ASZ. Tel.: 750 754 70



Mittagstisch

Guten Appetit! An Guadn! Bon appétit! Buon appetito!

Selber kochen und dann alleine essen ist nicht immer schön.

Sich an einen gedeckten Tisch zu setzen und mit einer warmen Mahlzeit in geselliger Runde zu speisen, macht viel mehr Spaß!

Wir bieten Ihnen jeden **Dienstag und Mittwoch um 12 Uhr** ein selbstgekochtes Mittagessen an. Die Kosten betragen **5,00 €**

Sie müssen sich für das Mittagessen spätestens **bis 12:00 Uhr am Vortag anmelden**. Bei niedrigem Einkommen gibt es für das Jahr 2018 voraussichtlich wieder einen Zuschuss aus dem SZ-Adventskalender! Bitte erkundigen Sie sich im ASZ-Büro, wir behandeln Ihre Anliegen vertraulich.

Der aktuelle Speiseplan hängt im ASZ und im Schaukasten aus.

Gerne können Sie auch telefonisch nachfragen bzw. anmelden.

Vielen Dank an alle, die uns beim Mittagstisch bislang unterstützen.

Wir möchten unser Kochteam gerne verstärken und suchen deshalb weitere Hobbyköchinnen bzw. Hobbyköche.

Auch suchen wir weiterhin fleißige Hände, die uns nach dem Kochen helfen, die Küche wieder aufzuräumen.

Mehr Informationen dazu erhalten Sie im ASZ.

Cafeteria

Die Cafeteria ist der beliebte Treffpunkt im ASZ zum Plaudern, Spielen, Genießen ...

Unsere Cafeteria können Sie

Montag bis Donnerstag von 09:00 bis 16:30 Uhr,
sowie **am Freitag von 09:00 bis 13:30 Uhr** besuchen.

Hier können Sie mit anderen Besuchern ins Gespräch kommen, verschiedene Zeitungen und Zeitschriften lesen oder sich z.B. zu Gesellschaftsspielen verabreden.

Vor oder nach ihren Gruppen- und Kursstunden verbringen die Teilnehmer und Kursleitungen bei einer Tasse Cappuccino gerne noch Zeit in der Cafeteria.

Gesellen Sie sich dazu und verbringen einen unterhaltsamen Nachmittag mit vielen netten Kontakten!

An Tagen, an denen Veranstaltungen in der Cafeteria stattfinden, kann dort leider nicht gespielt werden. Bitte beachten Sie das Programm!

Hinweis:

Unser selbstgekochter Mittagstisch und unsere Cafeteria wären in diesem Ausmaß ohne die tatkräftige Unterstützung durch unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter so nicht möglich. Dafür bedanken wir uns bei dem Ehrenamtlichen-Team ganz herzlich!

Möchten auch Sie uns in diesen Bereichen ehrenamtlich unterstützen? Sprechen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie!

Terminkalender (Einzelveranstaltungen)

Januar			Februar		
Mo	1		Do	1	Handarbeitskreis
Di	2		Fr	2	
Mi	3		Sa	3	
Do	4	Handarbeitskreis	So	4	Sonntagsbrunch
Fr	5		Mo	5	Film-Café
Sa	6		Di	6	
So	7	Sonntagsbrunch	Mi	7	Besichtigung Bay. Rundfunk
Mo	8	Film-Café	Do	8	
Di	9	Wii - Treff	Fr	9	PC – Treff
Mi	10	Beginn: Solln früher und heute	Sa	10	
Do	11		So	11	
Fr	12	PC – Treff	Mo	12	Weißwurstessen Rosenmontag
Sa	13		Di	13	
So	14		Mi	14	
Mo	15		Do	15	Handarbeitskreis
Di	16	Neujahrsempfang	Fr	16	
Mi	17		Sa	17	
Do	18	Handarbeitskreis	So	18	
Fr	19		Mo	19	Besichtigung Bay. Landtag
Sa	20		Di	20	Wandern, Philosoph. Café
So	21		Mi	21	Kreistänze, Wii - Treff
Mo	22	Besichtigung Kunstmühle	Do	22	
Di	23	Wandern, Philo. Café, Tanzgym.	Fr	23	PC – Treff
Mi	24	Kreistänze	Sa	24	
Do	25		So	25	
Fr	26	Bergwanderung, PC – Treff	Mo	26	Geburtstagsfeier
Sa	27		Di	27	Vortrag: Lachtraining
So	28		Mi	28	
Mo	29	Bildervortrag Thailand			
Di	30				
Mi	31				

Terminkalender

März			April		
Do	1	Handarbeitskreis	So	1	
Fr	2	PC-Treff	Mo	2	
Sa	3		Di	3	Wandern
So	4	Sonntagsbrunch	Mi	4	Lesung: Früher-Gestern-Heute
Mo	5	Vortrag: Anti-entzündliche Diät	Do	5	Handarbeitskreis
Di	6	Philosophisches Café	Fr	6	
Mi	7		Sa	7	
Do	8		So	8	
Fr	9		Mo	9	Film-Café
Sa	10		Di	10	
So	11		Mi	11	
Mo	12		Do	12	Führung Dt. Museum
Di	13	Lesung: Sylvia Burk	Fr	13	PC-Treff
Mi	14		Sa	14	
Do	15	Handarbeitskreis	So	15	
Fr	16		Mo	16	Geburtstagsfeier
Sa	17		Di	17	Wandern, Philo. Café
So	18		Mi	18	Kreistänze
Mo	19	Vortrag: Einbruchschutz	Do	19	Handarbeitskreis
Di	20	Wandern, Wii - Treff	Fr	20	
Mi	21	Kreistänze, Führg. Altenheim	Sa	21	
Do	22		So	22	
Fr	23	PC-Treff	Mo	23	Vortrag: Vorsorgevollmacht
Sa	24		Di	24	Wii - Treff
So	25		Mi	25	
Mo	26	Film-Café	Do	26	
Di	27		Fr	27	PC-Treff
Mi	28		Sa	28	
Do	29	Osterbrunch	So	29	
Fr	30		Mo	30	
Sa	31				

Veranstaltungen im Januar

Fr, 05.01. **Beratung für pflegende Angehörige**
09:00 – 13:00 Uhr Frau Kaller von der Caritas Fachstelle für pflegende
Terminvergabe Angehörige steht Angehörigen heute wieder zur Bera-
unter Telefon tung rund um die Pflege und zum Thema Pflegeversi-
82 99 200 cherung zur Verfügung. Siehe auch Seite 38.

So, 07.01. **Sonntagsbrunch**
10:30 Uhr Mit einem gesunden und ausgewogenen Frühstücks-
Anmeldung bis brunch den Sonntag gemütlich beginnen, macht Spaß.
Fr, 05.01. Gemeinsam wird hergerichtet und bei einem geselli-
Kosten: 5,50 € gen Plausch verfliegt die Zeit.
Leitung: Christine Kuhnert.

Mo, 08.01. **Film-Café: „Mr. Morgan´s letzte Liebe“**
14:00 Uhr Matthew Morgan (Michael Caine) ist Amerikaner und
Anmeldung lebt in Paris. Vor einiger Zeit ist er mit seiner Frau hier-
erwünscht! hergezogen, eine Art Altersruhesitz sollte es werden.
Kosten: 1,50 € Doch seit drei Jahren ist Joan nun schon tot und
(111 min.) Matthew zieht allein durch die Straßen, unwillens, die
Kuchen und Geträn- französische Sprache zu sprechen, und unfähig, in
ke vor Filmbeginn! seinem Leben noch einen Sinn zu sehen. Doch eines
Tages begegnet er Pauline, einer jungen aufgeweck-
ten Frau, deren lebensbejahende Art ihn beflügelt und
die ihm zeigt: Mr. Morgan mag mit dem Leben abge-
schlossen haben, aber das Leben nicht mit ihm.

Di, 09.01. **Wii – Treff**
14:00 Uhr Unsere Praktikantin Lea Seidel spielt heute wieder mit
Keine Kosten Ihnen z.B. Golf oder Tennis auf unserer Wii-Anlage im
Anmeldung ASZ. Es handelt sich hier um virtuelle Spiele auf der
erbeten! Leinwand.

Mi, 10.01.

14:00 Uhr

Anmeldung bis

Mo, 08.01.

Keine Kosten

Stadtteilveränderung: Solln früher und heute

Wir werfen gemeinsam einen Blick auf den Stadtteil Solln, wie dieser sich im Laufe der Zeit verändert und entwickelt hat. Zusammen wollen wir die Ergebnisse auf kreative und gestalterische Weise umsetzen und diese am Schluss präsentieren. Gerne können Sie hierfür alte Bilder oder Bücher des Stadtteils mitbringen. Die Treffen finden bis Ende Februar jede Woche statt. Moderation: Sarah Pfläging

Fr, 12.01.

13:00 Uhr

Kosten: 1 €

PC- und Internet - Treff ★

Thema heute: Die meistverkauften technischen Geräte im Weihnachtsgeschäft. Herr von Haza beantwortet Ihre Fragen.

Di, 16.01.

14:30 Uhr

Anmeldung bis

Fr, 12.01.

Kosten: 5 €

Neujahrsempfang mit Horn-Konzert

Schon zur Tradition geworden, möchten wir wieder mit Ihnen das neue Jahr begrüßen. Lea Seidel und Quilian Hochhauser spielen ein Hornkonzert mit alpenländischen Liedern und klassischen Stücken. Anschließend stoßen wir bei Häppchen mit einem Glas Prosecco auf das neue Jahr an.

Mo, 22.01.

14:00 Uhr

Anmeldung bis

Mi, 17.01.

Kosten: 5€+MVV

Treff: 13:00 Uhr

ASZ oder 14:00 Uhr

vor Ort

(Neuturmstr.3)

Besichtigung Hofbräuhaus Kunstmühle

Während der Besichtigung der Kunstmühle bekommen Sie einen Einblick, welchen Werdegang ein Getreidekorn in einer Mühle durchläuft bis es letztendlich zum fertigen Mehl wird, wie wir es fast täglich verwenden. Die Teilnehmer sollten gut zu Fuß sein, da in der Mühle insgesamt 4 Stockwerke und eine steile Stiege überwunden werden müssen. Dauer ca. 1 Stunde.

Di, 23.01.

09:40 Uhr

Anmeldung ab

Mo, 15.01.

Bus 260

Wandergruppe ★

Planegg. Auf idyllischen Waldwegen wandern wir über Streiflach nach Freiham. Hier Einkehr im Möbelhaus Höffner. Eine Heimfahrt mit dem Höffner Bus nach Pasing ist möglich, oder weiter über die Gräfelfinger Holzwiesen nach Gräfelting. 10 Km. Siehe auch S. 13.

Di, 23.01.

09:30 Uhr

Anmeldung bis

Mo, 22.01.

Kosten: 5,80 €

Philosophisches Café

Thema: „L. Pfeil: Denkweisen – Überzeugungsdenker“. Herzliche Einladung zum gemeinsamen Philosophieren! Leitung: Dr. Judith Tech, prom. Philosophin. Begrenzte Plätze.

Di, 23.01.

13:30 – 14:30 Uhr

Anmeldung bis

Fr, 19.01.

Kosten: 3,90 €

Neu: Tanzgymnastik

Tanzgymnastik nach lateinamerikanischer Musik ist mal ganz was anderes! Lassen Sie sich von dem Rhythmus bezaubern und bewegen dabei den ganzen Körper. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bei genügend Interessenten kann anschließend ein regelmäßiger Kurs stattfinden. (Kein Tanzkurs, keine Choreographien) Leitung: Ute Ziegler

Do, 25.01.

ab 13:00 Uhr

Anmeldung!

Keine Kosten

Sprechstunde Alzheimergesellschaft München

Frau Kern geht in den 2-monatlich stattfindenden Sprechstunden individuell auf Ihre Anliegen ein. Fragen zu den verschiedenen Krankheitsbildern, die mit den Demenzsymptomen zu tun haben, zum Umgang mit den Erkrankten, zu Entlastungsmöglichkeiten und anderem können gestellt werden. Siehe auch S. 37.

Fr, 26.01. **Berggrundwanderung Keilkopf (1125 m) ★**
09:00 Uhr Hr. Engelhardt wandert eine Rundwanderung von
Anmeldung bis Lenggries über den Keilkopf zur bewirtschafteten Den-
Do, 25.01. kalm (dort Einkehrmöglichkeit). Gesamtgehzeit ca. 2,5
Kosten: 1€ + Fahrt– 3 Std., 400 hm. Bergschuhe oder feste Winterstiefel
Treffpunkt in erforderlich, ggfs. Stöcke. Evtl. weitere Fahrer mit Auto
Fürstenried-West gesucht. Teilnahme auf eigenes Risiko!

Fr, 26.01. **PC- und Internet- Treff ★**
13:00 Uhr Thema heute: "Wir verkaufen dein Auto." Ein neues
Kosten: 1 € Geschäftsmodell dank modernster Apps und Netz-
technik. Herr von Haza informiert.

Mo, 29.01. **Bildervortrag: Thailand – Land des Lächelns**
14:00 Uhr Herr Dieter Messerle zeigt heute Bilder vom alten Kö-
Anmeldung bis nigreich Siam, wie Thailand früher genannt wurde. Im
Do, 25.01. Norden des Landes locken kontrastreiche Landschaften,
Kosten: 2,50 € kulturelle Glanzlichter und traditionelle Bergdörfer.
Chiang Mai ist Ausgangspunkt zu den Bergstämmen
an der Grenze zu Myanmar und zum Goldenen Dreieck,
dem Dreiländereck Thailand – Myanmar – Laos.

Veranstaltungen im Februar

Fr, 02.02. **Beratung für pflegende Angehörige**
09:00 – 13:00 Uhr Frau Kaller von der Caritas Fachstelle für pflegende
Anmeldung unter Angehörige informiert über Leistungen der Pflege-
Telefon: kasse, gibt Hilfestellung bei Anträgen oder Widersprü-
829 92 00 chen. Die Terminvergabe für Angehörige erfolgt direkt
Keine Kosten über die Fachstelle.

So, 04.02.

10:30 Uhr

*Anmeldung bis
Fr, 02.02.*

Kosten: 5,50 €

Sonntagsbrunch

Mit einem gesunden und ausgewogenen Frühstücksbrunch den Sonntag gemütlich beginnen, macht Spaß. Gemeinsam wird hergerichtet und bei einem geselligen Plausch verfliegt die Zeit.

Leitung: Christine Kuhnert.

Mo, 05.02.

14:00 Uhr

*Anmeldung
erwünscht!*

*Kosten: 1,50 €
(104 min.)*

*Kuchen und Getränke
vor Filmbeginn!*

Film-Café: „Happy Feet“

Ein frisch aus dem Ei geschlüpftes Pinguin-Küken erkennt, dass es nicht in den Gesang seiner Artgenossen einstimmen kann. Dafür entwickelt Mumble erstaunliche Fähigkeiten als Steptänzer, die aber nicht unbedingt willkommen sind. Also macht er sich auf die Reise und trifft zum Glück auf eine Gruppe "normaler" Pinguine, die von seinem Tanz begeistert sind. Happy Feet ist ein unterhaltsamer Zeichentrickfilm über einen kleinen Kaiserpinguin, der allen Widrigkeiten trotzt und schließlich in seinen Bemühungen um Anerkennung erfolgreich ist.

Mi, 07.02.

11:30 Uhr

Anmeldung bis

Di, 23.01.

Kosten: MVV

Treff: vor Ort

*(Arnulfstraße
42/44)*

Besichtigung Bayerischer Rundfunk

Bei der Besichtigungstour des Bayerischen Rundfunks erhalten Sie einen Einblick in das Funkhaus an der Arnulfstraße, dessen Geschichte und Programmangebote. Sie besichtigen die Hörspielproduktion, die Musikstudios und erhalten eine Einsicht in den Ablauf einer Radiosendung. Die Teilnehmer der Besichtigung sollten gut zu Fuß sein. Die Besichtigung dauert ca. 90 Minuten.

Fr, 09.02.

13:00 Uhr

Kosten: 1 €

PC- und Internet- Treff ★

Thema heute: Wie sicher ist das Netz? Herr von Haza beantwortet Ihre Fragen.

Mo, 12.02.

11:55 Uhr

*Anmeldung bis
Do, 08.02.*

Kosten: Verzehr

Weißwurstessen am Rosenmontag

Heute am Rosenmontag möchten wir mit Ihnen wieder ein zünftiges Weißwurstfrühstück halten! Frische Weißwürschtl', resche Brezn und ein kühles Weißbier besorgen wir, die gute Stimmung dürfen Sie mitbringen! Wer Lust hat, darf sich gern verkleiden!

Mo, 19.02.

10:00 Uhr

*Anmeldung bis
Mi, 14.02.*

Kosten: MVV

Treffpunkt:

*Ostpforte Bayerischer
Landtag,
Maximilianeum*

Besuch des Bayerischen Landtags...

Nach einem Einführungsfilm in die Aufgaben und Arbeitsweise des Bayerischen Landtags wird durch das Maximilianeum geführt und u.a. der Plenarsaal des Bayerischen Landtags besichtigt. Anschließend berichtet Prof. Dr. Piazzolo, Abgeordneter für die Freien Wähler, von seiner Arbeit, u.a. als Vorsitzender des Ausschusses für Wissenschaft und Kunst und beantwortet bei einem kleinen Imbiss Ihre Fragen. Die Führung ist barrierefrei, Dauer ca. 2 ½ Std. Bei der Anmeldung müssen persönliche Daten angegeben sowie der Personalausweis zur Führung mitgenommen werden.

Di, 20.02.

09:05 Uhr

*Anmeldung ab
Mo, 12.02.*

U3, S2

Wandergruppe ★

Hebertshausen. Am ehemaligen alten Schloss vorbei und hinunter zur Würmmündung. Weiter uferaufwärts durch die östlichen Amperauen nach Dachau. Hier Einkehr und Heimfahrt. 10 Km. Siehe Seite 13.

Di, 20.02.

09:30 Uhr

*Anmeldung bis
Mo, 19.02.*

Kosten: 5,80 €

Philosophisches Café:

Thema: „L. Pfeil: Denkweisen – Hinterfrager“ Herzliche Einladung zum gemeinsamen Philosophieren! Leitung: Dr. Judith Tech, prom. Philosophin. Begrenzte Plätze, siehe Seite 10.

Mi, 21.02.

14:00 Uhr

Keine Kosten

Anmeldung

erwünscht!

Wii – Treff

Unsere Praktikantin Lea Seidel spielt heute wieder mit Ihnen Golf oder Tennis auf unserer Wii-Anlage im ASZ. Es handelt sich hier um virtuelle Spiele auf der Leinwand.

Fr, 23.02.

13:00 Uhr

Kosten: 1 €

PC- und Internet- Treff ★

Thema: Das Smartphone am Handgelenk. Herr von Haza informiert und beantwortet Ihre Fragen.

Mo, 26.02.

14:30 Uhr

Anmeldung bis

Do, 22.02.

Kosten: Kaffee

und Kuchen

Geburtstagsfeier... ★

...für Januar- und Februar-Geborene und alle, die einen geselligen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen verbringen und mitfeiern wollen. Natürlich sind auch „Nicht“-Geburtstagskinder willkommen. Nach dem Kaffee gibt es ein kleines Programm.

Di, 27.02.

14:30 Uhr

Anmeldung bis

Do, 22.02.

Kosten: 3 €

Vortrag: Wenn mein Herz vor Freude hüpf

Mit Zwerchfelgymnastik und Humor wecken wir unsere Lebensgeister. In diesem Impulsvortrag lernen Sie ein Fitnessprogramm für Faule kennen, das nicht nur großen Einfluss auf unsere Gesundheit hat, sondern gleichzeitig für Spaß und gute Laune sorgt. Trübe Gedanken verfliegen im Nu und sogar Schmerzen können gelindert werden. Bei genügend Teilnehmern wird ab 09.03. ein 6-tlg. Kurs angeboten: "Mir geht's gut. Lachen und Gespräche." Erst gemeinsames Lachen und im Anschluss ein Redekreis.

Referentin: Cornelia Leisch, Lachtrainerin und Humor-coach

Veranstaltungen im März

Fr, 02.03. **Beratung für pflegende Angehörige**
09:00 – 13:00 Uhr Frau Kaller von der Caritas Fachstelle für pflegende
Terminvergabe Angehörige steht Angehörigen heute wieder zur Bera-
unter Telefon tung rund um die Pflege zur Verfügung.
82 99 200 Siehe auch Seite 38.

Fr, 02.03. **PC- und Internet-Treff ★**
13:00 Uhr Thema heute: Neues vom "Mobile World Congress
Kosten: 1 € 2018" in Barcelona. Herr von Haza beantwortet Ihre
Fragen.

So, 04.03. **Sonntagsbrunch**
10:30 Uhr Mit einem gesunden und ausgewogenen Frühstücks-
Anmeldung bis brunch den Sonntag gemütlich beginnen, macht Spaß.
Fr, 02.03. Gemeinsam wird hergerichtet und bei einem geselli-
Kosten: 5,50 € gen Plausch verfliegt die Zeit.
Leitung: Christine Kuhnert.

Mo, 05.03. **Vortrag: Die anti-entzündliche Diät**
14:00 Uhr "Lass die Nahrung deine Medizin sein", sagte schon
Anmeldung bis Hippokrates. Das hat heute mehr denn je Gültigkeit
Do, 01.03. und ist wissenschaftlich erwiesen. Besonders bei ent-
Kosten: 2,50 € zündlichen Prozessen wie Arthrose oder Rheuma ist
eine anti-entzündliche Diät von unschätzbarem Wert
und sollte Basis der Therapie sein.
Referentin: Barbara Rotthaler, Heilpraktikerin

Di, 06.03.

09:30 Uhr

*Anmeldung bis
Mo, 05.03.*

Kosten: 5,80 €

Philosophisches Café:

Thema: „L. Pfeil: Denkweisen – Glücksfinder“

Herzliche Einladung zum gemeinsamen Philosophieren! Leitung: Dr. Judith Tech, prom. Philosophin.

Begrenzte Plätze, siehe Seite 10.

Fr, 09.03.

10:45 – 12:45 Uhr

*Anmeldung bis
Di, 06.03.*

*(6 Einheiten,
mind. 7 TN))*

Mir geht's gut–Lachtraining und Gesprächskreis

Mit Zwerchfellgymnastik, Atemübungen und Humor wecken wir unsere Lebensgeister. Sanfte körperliche Übungen, die unseren Geist verblüffen, unser Herz erfrischen und für gute Laune sorgen. Trübe Gedanken verfliegen im Nu. Schmerzen lassen nach. Im Anschluss werden wir im Gesprächskreis die schönen Momente des Lebens teilen und das aufmerksame Zuhören üben. Referentin: Cornelia Leisch, Lachtrainerin und Humorcoach

Di, 13.03.

14:30 Uhr

*Anmeldung bis
Fr, 09.03.*

Keine Kosten

Lesung Sylvia Burk

Die Autorin Sylvia Burk präsentiert in einer Lesung Ihr Buch „STIGMA“. In ihrer Biografie gibt sie einen Einblick als politisch Verfolgte in der ehemaligen DDR. Sie schildert wahre Gegebenheiten, traumatische Erfahrungen und ihren steinigen Weg zur Freiheit. Im Anschluss wird Frau Burk Ihnen für Fragen zur Verfügung stehen.

Mo, 19.03.

14:00 Uhr

Anmeldung bis

Do, 08.03.

Keine Kosten

Einbruchschutz und Trickdiebstahl/ Trickbetrug

Herr Fribitzer vom Kriminalfachdezernat ist Fachberater für Sicherheitstechnik und gibt mit einer Kollegin Informationen zum Thema Einbruchdiebstahl in München: wie gehen die Täter vor, wo finden sie Schwachstellen an Haus/Wohnung, Möglichkeiten der Sicherungstechnik, sicherheitsbewusstes Verhalten. Die Zuhörer werden sensibilisiert, da leider sehr hohe Deliktszahlen zu verzeichnen sind. Dies betrifft neben dem sog. Enkeltrick auch z.B. den falschen Polizeibeamten, falsche Handwerker und ähnliche Erscheinungsformen. Dauer ca. 90 Minuten

Di, 20.03.

09:30 Uhr

Anmeldung ab

Mo, 12.03.

U3, S8

Wandergruppe ★

Herrsching. Erst an der Seepromenade entlang, dann über Mühlfeld hinauf zum Ramseedenkmal. Weiter über die Schwellbrücke ansteigend auf Waldpfaden zur Erlingerhöhe und nach Andechs. Hier Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt mit MVV-Bus. Oder anschließend noch hinunter zur S-Bahn Herrsching. 8 bzw. 12 Km. Siehe Seite 13.

Di, 20.03.

14:00 Uhr

Keine Kosten

Anmeldung!

Wii – Treff

Heute können Sie wieder mit auf unserer Wii-Anlage im ASZ spielen. Es handelt sich hier um virtuelle Spiele auf der Leinwand.

Mi, 21.03.

14:30 Uhr

Anmeldung bis

Fr. 16.03.

Keine Kosten

Treff: vor Ort:

Führung: Alten- und Pflegeheim St. Antonius

Frau Vogel-Zierlinger führt durch das Altenheim St. Antonius in Forstenried. Im Anschluss werden Ihre Fragen zum Thema „Pflegeheim“ beantwortet. Interessierte sind bei der Führung herzlich willkommen. (Filchnerstr.42)

Do, 22.03.

ab 13:00 Uhr

*Anmeldung über
das ASZ-Büro*

Keine Kosten

Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft

Frau Kern von der Alzheimer Gesellschaft München beantwortet Fragen zu den verschiedenen Krankheitsbildern, die mit den Demenzsymptomen zu tun haben, zum Umgang mit den Erkrankten, zu Entlastungsmöglichkeiten etc. Die Terminvergabe erfolgt über das ASZ. Siehe auch Seite 37.

Fr, 23.03.

13:00 Uhr

Kosten: 1 €

PC- und Internet-Treff ★

Thema heute: WhatsApp, Telegram, Threema, die bekanntesten Messenger Dienste. Herr von Haza informiert und beantwortet Ihre Fragen.

Mo, 26.03.

14:15 Uhr

*Anmeldung
erwünscht!*

*Kosten: 1,50 €
(96 min.)*

*Kuchen und Getränke
vor Filmbeginn!*

Film-Café: „Frühstück bei M. Henri“

Monsieur Henri ist ein mürrischer alter Herr und stolz darauf. Er lebt allein in einer viel zu großen Pariser Altbauwohnung und ärgert sich über alles mögliche. Doch weil Henris Gesundheit letzthin etwas nachgelassen hat, beschließt sein Sohn Paul, dass es Zeit wird für eine Mitbewohnerin. Mit der chronisch abgebrannten Studentin Constance kommt ihm eine junge Dame ins Haus, die all das hat, was Henri auf den Tod nicht leiden kann, die seine Pantoffeln klaut und unerlaubt das Klavier benutzt. So stolpert Constance in eine schrecklich nette Familie, die dank Monsieur Henri heillos im Chaos versinkt. (F, 2015)

Do, 29.03.

11:00 Uhr

*Anmeldung bis
Di, 27.03.*

Kosten: 5,50 €

Osterbrunch

Auf das bevorstehende Osterfest stimmen wir uns mit einem schmackhaften Frühstücksbuffet und einer grünen Suppe ein. Bei Semmeln, Wurst, Käse und Marmelade schmeckt es gemeinsam besser!

Veranstaltungen im April

Di, 03.04.

08:50 Uhr

Anmeldung ab

Mo, 26.03.

Bus 56; S4

Wandergruppe ★

Grafrath. Weiter nach Kottgeisering zur Lourdes Grotte. Über Feld- und Waldwege nach Türkenfeld zur Einkehr. Nach Wunsch danach noch leicht ansteigend über den Steingassenberg zur S-Bahn. Heimfahrt ab Türkenfeld. 8 bzw. 11 Km. Siehe Seite 13.

Mi, 04.04.

14:30 Uhr

Anmeldung bis

Do, 29.03.

Kosten: keine

Früher – Gestern – Heute

Eine unterhaltsame Stunde mit dem Autor Günter Müller über Geschichten, Erlebnisse, Ereignisse und Gedanken und über das Leben in Versform.

"Wia's hoid so is"! Erinnerungen in einer ganz neuen Art, Humor und Ernsthaftigkeit gehen Hand in Hand. Freuen Sie sich auf unterhaltsame Geschichten, die sich in einer bunten Wort-Palette aneinanderreihen.

Fr, 06.04.

09:00 – 13:00 Uhr

Terminvergabe

unter Telefon

82 99 200

Beratung für pflegende Angehörige

Fr. Kaller von der Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige steht heute wieder für Fragen zur Verfügung. Terminvergabe direkt über die Fachstelle.

Siehe Seite 38.

Mo, 09.04.

14:00 Uhr

Anmeldung

erwünscht!

Kosten: 1,50 €

(93 min.)

Kuchen und Getränke vor Filmbeginn!

Film-Café: „Das Beste kommt zum Schluss“

Zwei Männer sitzen im selben Boot und machen das Beste daraus. "Ich wünschte, ich hätte dich vor unserem Tod kennengelernt" sagt der Millionär zum Autoschlosser, durch den er erst gelernt hat, Freude zu empfangen und diese weiterzugeben. Eine Reise um die Welt, bei der zum Schluss wohl kein Auge trocken bleibt. Das Ende ist unausweichlich, aber man erlebt es amüsiert und berührt, nicht deprimiert.

Do, 12.04.

10:00 Uhr

*Anmeldung bis
Mi, 11.04.*

Kosten: keine

Führung im Deutschen Museum

Das Thema der heutigen Führung des Seniorenbeirats im Dt. Museum lautet: „Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen - Pharmazie“. Referent: Dr. Thomas Brandlmeier. Begrenzte Plätze, Eintrittskarten sind im ASZ abzuholen.

Fr, 13.04.

13:00 Uhr

Kosten: 1 €

PC- und Internet-Treff ★

Thema heute: Mediaplayer für zentrale Speicher im Heimnetz. Herr von Haza berichtet und beantwortet Ihre Fragen.

Mo, 16.04.

14:30 Uhr

*Anmeldung bis
Fr, 13.04.*

*Kosten: Kaffee
und Kuchen*

Geburtstagsfeier... ★

... für März- und April-Geborene und alle, die einen gemütlichen Nachmittag verbringen wollen. Nach dem Kaffeetrinken gibt es ein kleines Programm. Natürlich sind auch „Nicht“-Geburtstagskinder willkommen.

Di, 17.04.

09:00 Uhr

*Anmeldung ab
Mo, 09.04.
U3; S3*

Wandergruppe ★

Lochhausen. Durch das Landschaftsschutzgebiet Aubinger Lohe weiter zum Böhmerweiher und am Gröbenbach entlang. Beim Bio-Bauernhof bekommen wir eine Führung durch den Hof, und eine Brotzeit aus eigenen Produkten für 10,50 €. Anschließend gehen wir zum Bhf. Puchheim. Bei einer IR-Karte einen Streifen zu stempeln. 10 Km, s. Seite 13.

Di, 17.04.

09:30 Uhr

*Anmeldung bis
Mo, 16.04.*

Kosten: 5,80 €

Philosophisches Café:

Thema: „L. Pfeil: „Denkweisen – Schwarzseher“. Herzliche Einladung zum gemeinsamen Philosophieren!

Leitung: Dr. Judith Tech, prom. Philosophin.

Begrenzte Plätze, siehe Seite 10.

Mo, 23.04.

14:30 Uhr

*Anmeldung bis
Do, 19.04.*

Kosten: Keine

Vortrag: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

Frau Wieser (Betreuungsverein Sozialdienst katholischer Frauen) informiert Sie heute über die Vorsorgevollmacht, Betreuungs- sowie Patientenverfügung. Im Anschluss besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Di, 24.04.

14:00 Uhr

*Keine Kosten
Anmeldung
erwünscht*

Wii – Treff

Heute können Sie wieder mit auf unserer Wii-Anlage im ASZ spielen. Es handelt sich hier um virtuelle Spiele auf der Leinwand.

Fr, 27.04.

13:00 Uhr

Kosten: 1 €

PC- und Internet-Treff ★

Thema heute: Tisch-PC, Laptop, Tablet, Smartphone. Allgemeine Fragen und Diskussion. Herr von Haza berichtet und beantwortet Ihre Fragen.

Externe Beratungsangebote im ASZ

- **Sprechstunde der Seniorenvertretung**

Aufgrund der Neuwahl des Seniorenbeirats im November konnten noch keine neuen Termine für eine Sprechstunde ausgemacht werden.

- **Testamentsberatung**

Die Fachanwältinnen für Erbrecht, Fr. Romana Traichel und Fr. Gesine Arning, beraten Sie abwechselnd 1 x monatlich freitags in Testamentsangelegenheiten. Sie erteilen Rat bei der Erstellung und Strukturierung des Testamentes. Die Beratung ersetzt gerade bei komplexeren Familien- und Vermögensverhältnissen keine anwaltliche oder notarielle Beratung. Folgetermine sind in der Regel nicht möglich. Die Einzeltermine dauern ½ Stunde und sind über das ASZ-Büro zu vereinbaren und zu bezahlen (30 min./17 €).

Termine: 26.01., 09.02., 16.03., 13.04.

- **Außensprechstunde Alzheimer Gesellschaft München**

Die Alzheimer Gesellschaft München berät Sie zu den verschiedenen Krankheitsbildern, die mit den Demenzsymptomen zu tun haben. Frau Kern (Sozialpädagogin, Diplom-Theologin) geht beispielsweise auf Fragen im Umgang mit den Erkrankten ein, zeigt Entlastungsmöglichkeiten auf und berät zu den Leistungen der Pflegeversicherung in diesem Zusammenhang.

Um alle Fragen und Anliegen ausführlich zu behandeln ist pro Sitzung eine Stunde vorgesehen. Die Terminvergabe erfolgt direkt über das ASZ Solln - Forstenried unter der Telefonnummer 750 754 70


Termine: 25.01., 22.03.

- **Außensprechstunde Caritas Fachstelle für pfleg. Angehörige**

Die Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige bietet Angehörigen jeden 1. Freitag im Monat die Möglichkeit, sich umfangreich über Themen rund um die Pflege beraten zu lassen. Speziell informiert die Sozialpädagogin Frau Kaller über Leistungen der Pflegekasse, gibt Hilfestellung bei der Antragstellung, informiert bei Unklarheiten und hilft bei Ablehnung des Pflegegrades. Weiter können sich die Angehörigen über Entlastungsangebote informieren, wie diese finanziert und organisiert werden können. Die Terminvergabe erfolgt direkt über die Caritas Fachstelle unter der Telefonnummer 82 99 200

Termine: 05.01., 02.02., 02.03., 06.04.

Kooperationen

-  **Münchner Bildungswerk** Das ASZ Solln-Forstenried kooperiert mit dem Münchner Bildungswerk.

Das nächste Angebotsheft von Mai bis August 2018 ist Mitte April im ASZ erhältlich und kann dann abgeholt werden.

Übrigens: Das jeweils aktuelle Angebotsheft kann auch von unserer Internetseite www.asz-solln.de heruntergeladen werden.

Caritas - Angebote für den Stadtteil

- **Caritas Sozialstation – Region Neuforstenried**

Für die ambulante Pflege zu Hause werden Pflegebedürftige oder ihre Angehörige ausführlich in allen persönlichen und finanziellen Fragen beraten. Pflegedienstleitung: Gabriele Bräu;
Stellvertretung: Ivana Curak; Tel.: 745 59 50 bzw. 891 16 60



- **Lebensmittelausgabe an Bedürftige**

Eine Kooperation des Caritas Zentrums München Süd-West und Würmtal / Region Neuforstenried mit der Münchner Tafel e.V. und dem Pfarrverband Fürstenried-Maxhof. Finanziell bedürftige Einzelpersonen und Familien können einmal pro Woche gegen Vorlage eines Berechtigungsausweises (erhältlich im Caritas-Zentrum bei Frau Berlinger, Tel.: 759 10 51) kostenlos Lebensmittel für den Eigenbedarf erhalten. Derzeit gibt es jedoch eine Warteliste.

- **Caritas Fachambulanz für erwachsene Suchtkranke**

Das spezielle Beratungs- und Behandlungsangebot für Menschen ab 60 Jahren besteht aus:

Beratung und Orientierung, ob eine Problematik vorliegt; Vermittlung von adäquaten Hilfen, Ambulante Gruppen- und Einzeltherapie, Nachsorgegruppen 60+ nach einer stationären oder teilstationären Behandlung, Selbsthilfegruppen 60+ mit Freizeitangebot.

Darüber hinaus besteht eine offene Gruppe am Montagnachmittag von 15:00 – 16:00 Uhr, zu der betroffene Senior(inn)en und Angehörige unangemeldet kommen können.

Individuelle und kostenlose Beratungsgespräche für Betroffene und Angehörige sind nach telefonischer Vereinbarung möglich:

Adresse: Arnulfstraße 83, 3. Stock, 80634 München

Telefon: 724 499 350

Ehrenamt im ASZ

Viele unserer ASZ-Angebote werden von unseren Ehrenamtlichen mitgestaltet oder selbst durchgeführt. Ohne diese tatkräftige Unterstützung wäre unser Angebot nicht so bunt und vielfältig!

Möchten auch Sie sich engagieren?

Wenn Sie ...

- ... eine sinnvolle Tätigkeit suchen,
 - ... offen für Menschen und Neues sind,
 - ... Ihre Kenntnisse weitergeben möchten,
 - ... die Gesellschaft unterstützen möchten,
 - ... in der Nähe wohnen,
- dann sind Sie bei uns richtig!

Wir bieten Ihnen:

- Erstgespräch
- Begleitung und Unterstützung durch die Sozialpädagogen
- Ehrenamtlichen-Treffen
- Versicherungsschutz während Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit
- Auslagenerstattung
- Die Gewissheit, dass wir für Neues offen sind.
- Die Wertschätzung Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit.

Wir suchen derzeit Ehrenamtliche für folgende Bereiche:

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| • Cafeteria, Veranstaltungen | • Kochen beim Mittagstisch |
| • Seniorenbegleitung | • Zuarbeiten beim Mittagstisch |
| • Mithilfe in der Küche | • Jahreszeitliche ASZ-Dekoration |
-

Im ASZ Solln - Forstenried gibt es vielfältige Möglichkeiten sich ehrenamtlich zu engagieren. Für ein Erstgespräch vereinbaren Sie bitte einen Termin mit Frau Vauth. Wir freuen uns auf Sie!

Ehrenamt★ im ASZ

Diese Ehrenamtlichen machen unser Programm bunt und interessant:

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

Frau Albrecht	Angebotshefte verteilen
Frau Arning	Testamentsberatung
Frau Asbeck	Nachbarschaftswerkstatt, Feste, Kuchen
Frau Berger	Kuchen backen
Frau Ehgartner	Seniorenbesuchsdienst
Herr Engelhardt	Bergwandern, Feste, Geburtstagsfeiern
Herr Gutwillinger	Angebotshefte verteilen, Besorgungen f. ASZ
Frau Haeslein	Kuchen backen, Feste, Kulinarisches
Herr von Haza	PC- und Internet-Treff
Frau Hohmann	Angebotshefte verteilen, Kuchen backen
Frau Holzner	Geburtstagsfeiern, Feste
Frau Klöpfer	Cafeteria, Feste, Veranstaltungen, Kuchen
Frau Koid	Gruppe Lichtblick, Gruppe Perspektive(n)
Herr Koller	Büro Unterstützung
Frau Lukesova	Blumenpflege, Cafeteria, Feste
Herr Mahler	Cafeteria
Herr Marx	Seniorenbesuchsdienst
Herr Mayrshofer	Nachbarschaftswerkstatt, Feste
Frau Meincken	Nachbarschaftswerkstatt
Frau Plehiers	Französisch Konversation
Herr Prahl	Computersprechstunde, PC-Kurse
Frau Smoczyk	Feste, Veranstaltungen, Kuchen
Herr Steindl	Nachbarschaftswerkstatt
Frau Traichel	Testamentsberatung
Frau Veth	Wandergruppe
Frau Weiß	Besorgungen f. ASZ
Frau Wührer	Spanisch-Kurs

**Alle Veranstaltungen, die im Heft mit ★ gekennzeichnet sind,
werden von unseren Ehrenamtlichen organisiert!**

Ihr ASZ-Team

	<p>Helmut Biller Dipl. Soz.päd FH ASZ-Leitung Beratung</p>		<p>Petra Vauth Dipl. Soz.päd FH stellv. Leitung Beratung</p>
	<p>Michaela Wenzel Dipl. Soz.päd FH Beratung</p>		<p>Karin Sauer Bürokauffrau Verwaltung</p>
	<p>N.N. Bundes- freiwilligendienst</p> <p><i>Nachfolge gesucht!</i></p>		<p>Sarah Pfläging FH Praktikantin Studentin Soziale Arbeit 01.10.17- 28.02.18</p>

**und alle ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen
und Mitarbeiter des ASZ!**