

Inhalt

Inhaltsverzeichnis	1
Das ASZ Obermenzing stellt sich vor	2
Ihre Spende hilft uns!	2
Beratung, Information, Vermittlung	3
Neues im ASZ	4
Aktuelles: Allgemeines	5
Aktuelles: bürgerschaftliches Engagement im ASZ	8
Schach im ASZ	10
Offene und regelmäßige Angebote	13
Veranstaltungen	17
Terminkalender	39
Kurse	41
Das ASZ Obermenzing dankt	52
Ehrenamt im ASZ – Herzlichen Dank!	53
Service- Angebote des ASZ	54
Unsere Nachbarn	55
Angebote der Caritas im Stadtteil	56
E-Mail-Adressen der Mitarbeiter im ASZ	57
Ihr ASZ-Team	58

Titelbild:

Ingrid Büchs mit Ehemann Wolfgang; Friederike K. Berger, Ausstellungsinitiatorin, ASZ Obermenzing, Daniel Mörth, Praktikant und Angelica Vitiello, Bundesfreiwillige im ASZ Obermenzing bei der Vernissage zur neuen Ausstellung „Japanische Rußtuschemalerei“

Bildquelle: Tobias Deger

Das Alten- und Service-Zentrum (ASZ) Obermenzing ist

- Ihr Wegbegleiter im Alter, unabhängig von Nationalität oder Konfession.
- eine Anlaufstelle für alle Seniorinnen und Senioren im Stadtteil Obermenzing, 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.
- Barrierefrei, der Veranstaltungsraum ist außerdem mit einer Induktionsschleife für Träger/innen von Hörgeräten ausgestattet.



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 Obermenzing zu Gute. Auf Wunsch stellen wir Ihnen eine Spendenquittung aus.

Kontoinhaber: **Alten- und Service-Zentrum Obermenzing**
Bank: **HypoVereinsbank**

IBAN: **DE83 7002 0270 0665 8721 22**
BIC: **HYVEDEMMXXX**

Besten Dank für Ihre Spende!

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

- dementiellen Veränderungen
- Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten zu Hause (Hausnotruf, Essen auf Rädern, Vermittlung an Fachdienste etc.)
- ambulanten Pflegediensten
- sowie Tages- und Kurzzeitpflege
- verschiedenen Wohnformen im Alter
- dem Umgang mit Behörden oder beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen
- speziellen Themen rund ums Älterwerden
- persönlichen Anliegen in belastenden Lebenssituationen
- ehrenamtlichen Tätigkeiten
- Wohnraumanpassung; Beratung erfolgt in Zusammenarbeit mit „Stadtteilarbeit e. V. – Beratungsstelle Wohnen“

Für ein Beratungsgespräch bitten wir Sie, einen Termin zu vereinbaren. Die Beratung ist kostenlos.

Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

Bei Bedarf vermitteln wir Sie an andere für Sie zuständige Fachstellen weiter.

Auch Hausbesuche sind bei Bedarf gerne möglich – bitte sprechen Sie uns hierzu an!

Kontaktieren Sie uns auch gerne, wenn Sie auf der Suche nach einem ehrenamtlichen Helfer sind!

Neues im ASZ

Liebe Gäste, liebe Besucherinnen und Besucher,

Antoine de Saint-Exupéry schrieb einmal: „die Zukunft soll man nicht voraussehen wollen, sondern möglich machen.“

In diesem Sinne ermöglichen wir alle durch unser Tun unsere gesellschaftliche Zukunft. Auch in unserem schönen ASZ „bauen“ wir Mitarbeiter jeden Tag durch Beratung, Veranstaltungen und vieles mehr an Ihrer Zukunft. Anlässlich dieses Programmheftes blicke ich dabei gerne auch zurück auf das vergangene Jahr und freue mich auf das vor uns liegende Jahr 2018, das sicherlich viele Veränderungen mit sich bringen wird. Mein großer Wunsch ist es weiterhin, an einer offenen Einrichtung zu „bauen“ in der sich ältere Menschen bei interessanten Veranstaltungen und Kursen begegnen können, in der sie sich Rat in verschiedenen Lebenslagen holen können, in die sie gerne auch „einfach so“ mal gehen um ein freundliches Wort zu hören oder sich zu informieren. Vor allem sollen auch diejenigen, die über wenig Kontakte verfügen, in uns eine Anlaufstelle finden um andere Menschen kennenzulernen. Mit den Bausteinen „Mittagstisch“ und „Seniorenhelferkreis“ haben wir versucht, Wegweiser zu setzen um auch Menschen zu erreichen die sonst nicht kommen würden. Beide Projekte werden wir im kommenden Jahr ausbauen, da sie gut angelaufen sind. Ich möchte auch weitere Ideen und Projekte entwickeln, die dazu beitragen, ältere Menschen auf unkomplizierte Art und Weise zusammen zu bringen. Ich freue mich wenn Sie mich dabei so unterstützen wie Sie es in meinem ersten Jahr hier getan haben: mit frischen Ideen und dem Mut sie auszusprechen und vielleicht sogar selbst umzusetzen, mit Verbesserungsvorschlägen, mit Ihrem Interesse und Ihrer Liebe, gemeinsam an einem besseren Miteinander zu „bauen“ und so die Basis für ein gutes, schönes Jahr 2018 zu legen. Ich danke Ihnen allen und freue mich darauf, es mit Ihnen zu erleben. Zum Vormerken: Am 5. Juli feiern wir ein großes Sommerfest mit gleichzeitigem Jubiläum: das ASZ wird 2018 ganze 20 Jahre alt! Meine Türe steht für Sie immer offen! *Herzliche Grüße, Ihr Tobias Deger, Leitung ASZ*

Aktuelles: Allgemeines

Smartphone-Sprechstunde im ASZ

Unser Praktikant Daniel führt die beliebte Smartphone - Einzelsprechstunde unseres ehemaligen BFDlers Maxi an ausgewählten Tagen noch bis Februar fort. Bitte vereinbaren Sie Termine telefonisch oder persönlich.

Sonntagsgruppe im ASZ

Wir führen unsere beliebten Sonntagsausflüge und - unternehmungen auch 2018 fort. Für alle, die den Sonntag nicht alleine zuhause, sondern in netter Gemeinschaft verbringen wollen. Näheres entnehmen Sie bitte den tagesaktuellen Flyern oder der Homepage.

Raumvermietungen im ASZ

Gehören Sie einem Verein oder Gremium an oder leiten selbst eine Gruppe und suchen nach geeigneten Räumlichkeiten für Ihre Treffen oder Kurse? Wir vermieten unsere Räume außerhalb der Öffnungszeiten gegen Gebühr - auch am Wochenende. Der Gymnastikraum eignet sich beispielsweise für Fitness- und Entspannungskurse, die Gruppenräume für Besprechungen aller Art, der Begegnungsraum für Tanzgruppen oder größere Seminare. Nach Absprache ist eine Küchen- und Geschirrnutzung möglich. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an **Herrn Tobias De-ger**, Leiter des ASZ Obermenzing unter **089 / 8916 817-15**. Wir bitten um Verständnis, dass private Feiern (Geburtstage usw.) nicht möglich sind.

Kopieren im ASZ

Gegen eine Gebühr von **10 Cent pro Kopie** können Sie dies während unserer Öffnungszeiten tun. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf an unsere Bundesfreiwillige bzw. an unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Wir sind Ihnen gerne behilflich.

An folgenden **Feiertagen** hat das ASZ geschlossen:
01.01.18 (Neujahr) / 30.03.18 (Karfreitag) / 02.04.18 (Ostermontag)

Vorschau: ASZ Programmheft Mai bis August 2018

Das nächste Angebotsheft für die Monate Mai bis August 2018 ist voraussichtlich ab Mitte April 2018 im ASZ erhältlich.

Besuchen Sie uns auch online auf der Internetseite des ASZ unter
<https://www.asz-obermenzing.de>

Uns stehen nach Abschluss des Tablet-Kurses dauerhaft **zwei Tablets zur Verfügung**. Diese können Sie in unseren Räumlichkeiten gerne pro ½ Stunde für 1 Euro bzw. 1 Stunde für 2 Euro nutzen (W-LAN vorhanden). Bitte fragen Sie uns danach.

„Zusammen essen macht mehr Spaß, als wenn jeder zu Hause für sich alleine isst!“

Ausgehend von diesem Gedanken wurde ab September 2017 monatlich - und in Zukunft aufgrund der hohen Nachfrage zweiwöchentlich - ein Mittagstisch angeboten. Köche des sozialen Projektes KontaktTee „zaubern“ für unsere ASZ-Besucher frisch vor Ort ein saisonales Drei-Gänge-Menü. Auch für Vegetarier werden kulinarische Köstlichkeiten angeboten! Nach dem Mittagstisch gibt es die Möglichkeit, sich körperlich bei einem kleinen Spaziergang oder geistig in geselliger Spielrunde bei Kaffee und Kuchen zu betätigen.

Der Mittagstisch findet bereits großen Anklang. **Bei Interesse wird um baldmöglichste Anmeldung gebeten!**

Japanische Rußtuschemalerei

Eine Ausstellung von Ingrid Büchs im ASZ Obermenzing

Ingrid Büchs hat sich der japanischen Rußtuschemalerei, Sumie genannt, verschrieben. Sie zeigt ihre Bilder **vom 23. Oktober 2017 bis 27. April 2018** im ASZ Obermenzing.

Die Malerin, geboren 1928, ist bei zwei langjährigen Aufenthalten in Japan, erstmals 1955, in Kontakt mit der Sumiemalerei gekommen. Sie war davon so beeindruckt, dass sie u.a. bei Herrn Koyama Seiun (**1897-1989**), einem sehr bekannten, von der Zen-Philosophie beeinflussten Sumiemeister, Unterricht nahm.

Im Gegensatz zu unserer westlichen gegenständlichen Malerei ist die Sumiemalerei durch die Kunst des Weglassens und durch lediglich die Andeutung des Wesens eines Gegenstandes oder eines Landschaftsausschnittes geprägt.

Die Malereien von Frau Büchs sind auf wertvollem, handgeschöpftem Japanpapier gefertigt. In Deutschland ist das Verarbeiten der bemalten Blätter zu Rollbildern (Kakemonos), wie es in Japan gehandhabt wird, nicht möglich und so entschloss sich die Künstlerin die Tuscheblätter zu rahmen.

Besichtigungszeiten der Ausstellungen

Auf Grund von Raumbelagungen können **alle Exponate** nur zu bestimmten Zeiten besichtigt werden: Montag von 13:00 bis 14:45 Uhr, sowie Freitag von 09:00 bis 12:30 Uhr.

Den größten Teil der Ausstellungen können Sie jedoch montags, dienstags, mittwochs, donnerstags von 09:00 bis 16:30 Uhr und freitags von 09:00 bis 13:00 Uhr ansehen.

Wir wünschen viel Freude beim Kunstgenuss mit unseren wechselnden und vielseitigen Ausstellungen.

Ihre Friederike K. Berger
ASZ Obermenzing

Aktuelles:

Bürgerschaftliches Engagement im ASZ

Liebe Bürger und Bürgerinnen in Obermenzing und Umgebung!

Ihr ehrenamtliches, bürgerschaftliches Engagement ist gefragt!

Warum sich engagieren?

Getragen und gestaltet wird unser Alten- und Servicezentrum Obermenzing durch unser hauptamtliches Team unterstützt durch unsere Ehrenamtlichen!

Das ASZ Obermenzing versteht sich, neben seinem breiten Kurs- und Veranstaltungs-Angebot, als Treffpunkt und Begegnungsstätte für Senioren und Seniorinnen im Stadtteil. Um diese auch lebendig zu gestalten und unser umfangreiches Angebot auch in Zukunft vielfältig ausbauen zu können, benötigen wir Ihre Unterstützung!

Was wird erwartet?

Sie haben Interesse

- ✓ am Umgang mit Senioren und Seniorinnen,
- ✓ die Initiative zu ergreifen,
- ✓ an tatkräftiger Mitgestaltung,
- ✓ an kommunikativer Teamarbeit,
- ✓ am Alten- und Servicezentrum Obermenzing als lebendigem Ort der Begegnung,
- ✓ an einem kontinuierlichen Engagement,

⇒ **dann sind Sie bei uns richtig!**

Die ehrenamtlichen Einsatzfelder sind sehr vielseitig: von Hauswirtschaft über Verwaltung bis hin zur Unterstützung in technischen Arbeitsfeldern.

Wir informieren Sie gerne in einem unverbindlichen Gespräch über die Möglichkeiten des ehrenamtlichen Einsatzes.

Was wird geboten?

Wir bieten Ihnen

- die Chance, gemeinsam unterstützend aktiv zu werden, sich sinnvoll in einem breiten Spektrum von Einsatzfeldern zu engagieren,

- kompetente Ansprechpartner, die Sie bei der Umsetzung Ihrer Ideen und der Rahmenplanung Ihres Engagements unter dem Dach des ASZ unterstützen,
- Versicherung während Ihres Engagements,
- die Einbindung in unser Ehrenamtlichen-Team durch regelmäßige Team-Treffen,
- eine Einladung zum jährlichen Ehrenamtsdank als Anerkennung Ihres Engagements,
- unverbindliche Hospitationen,
- einen Gutschein über eine Kursteilnahme in Höhe der Hälfte der Kursgebühr als Dankeschön für Ihren Einsatz.

Schauen Sie doch einfach vor Ort vorbei! Wir freuen uns auf Sie!

Am Mittwoch, 24.01. laden wir unsere Ehrenamtlichen zum gemeinsamen Mittagessen in den „grünen Baum“ ein!

Sie erreichen unsere Ehrenamtskoordinatorin **Frau Wings** unter:

089-8916 817-13

oder Sie senden eine Email an: **Claudia.Wings@caritasmuenchen.de**

Angebot „Seniorenbegleitung“

Seit November 2017 gibt es im ASZ Obermenzing das neue Angebot der „Seniorenbegleitung“. Dabei handelt es sich um eine vom ASZ organisierte mobile Nachbarschaftshilfe: Ehrenamtliche, die für diese Aufgabe geschult werden, besuchen SeniorInnen zuhause und verabreden mit diesen kleinere Unternehmungen im Alltag. In der Regel geben sie zwei Stunden wöchentliche Alltagsbegleitung. Es handelt sich **nicht** um hauswirtschaftliche Versorgung oder Pflege!

Wer selbst gern diesen Besuchsdienst in Anspruch nehmen möchte oder jemanden im näheren Familien- oder Bekanntenkreis kennt, der Bedarf hat, kann sich gerne im ASZ melden!

Um auf die steigende Anzahl an Anfragen nach einer ehrenamtlichen HelferIn / einem Helfer zu reagieren, möchten wir unseren Senioren-Begleiterkreis in Obermenzing erweitern. Diese Seniorenbegleiterinnen

und – begleiter sollen isolierte ältere Menschen unterstützen, indem sie sie wöchentlich besuchen, ihnen beim Einkaufen oder Ähnlichem helfen. Wenn Sie sich vorstellen können, sich als SeniorenbegleiterIn gegen Aufwandsentschädigung um die Belange und Bedürfnisse älterer Menschen in deren gewohntem Umfeld zu kümmern, sprechen Sie Frau Claudia Wings oder Herrn Tobias Deger an! Erforderlich ist dafür eine Schulung. **Interessierte können zur ersten Reflexionsrunde am 13.12. um 10.00 Uhr gerne dazukommen!**

Schach im ASZ

Schachkurse im ASZ Obermenzing in 2018 Fortführung mit Top-Trainer Klaus de Francesco!

Im Herbst 2016 bot **Stefan Kindermann**, Stiftungsrat bei der Münchener Schachstiftung und internationaler Schachgroßmeister, **im ASZ Obermenzing** interessierten Senioren eine unterhalt-

same Einführung in das Schachspiel. Zwei daran anschließende Schachkurse mit Anleitung durch einen erfahrenen Schachtrainer starteten im Anschluss in 2016 im ASZ, gefördert durch **Lichtblick Seniorenhilfe e.V.**

Da der Schachkurs auf so reges Interesse Ihrerseits stieß, habe ich mich intensiv um weitere Förderung bemüht.



Die **Clarissa und Michael Käfer Stiftung** unterstützte daraufhin im Frühjahr 2017 einen weiteren Schachkurs.



Kathrin Diekman, Stiftungsbeirätin der Clarissa und Michael Käfer Stiftung überreicht Friederike K. Berger, ASZ Obermenzing und Klaus de Francesco, Schachtrainer der Münchener Schachakademie einen Förderscheck für den Schachkurs, der im Frühjahr in 2017 im ASZ Obermenzing stattfand.
Foto: © Peter Güntner

Im Herbst 2017 hat die **Elise-Herleder-Stiftung** einen weiteren Kurs gefördert und übernimmt zusätzlich noch ein weiteres Schachtraining mit Beginn 24. Januar 18.
Im Anschluss an diesen dürfen wir, so hat es mir die **Clarissa und Michael Käfer Stiftung** signalisiert, auf die Förderung eines weiteren Schachkurses hoffen.

Der **neue Kurs im Januar 2018** findet am **Mittwoch Nachmittag** von 14:00 bis 16:00 Uhr statt.
(Termine: 24.01.18; 31.01.18; 07.02.18; 14.02.18; 21.02.18; 28.02.18; 07.03.18; 14.03.18; 21.03.18; 28.03.18)

Das Senioren-Training ist so ausgelegt, dass jede(r) Schachinteressierte mitmachen kann. Schachanfänger lernen die Regeln Schritt für Schritt, für fortgeschrittene Spieler gibt es spezielle Knobelaufgaben.
Angeleitet werden Sie von **Klaus de Francesco**, einem **erfahrenen Trainer der Münchener Schachakademie**.

Eine Anmeldung zum Schachkurs ist erforderlich.

In Zeiten, in denen kein Schachkurs stattfindet, sind Sie jederzeit herzlich eingeladen, immer dienstags, während des allgemeinen Spieles nachmittags von 13:30 bis 16:30 Uhr, sowie zusätzlich mittwochs von 14:00-16:00 Uhr (sofern in dieser Zeit kein Schachkurs stattfindet – Termine siehe oben) mit anderen Besuchern im ASZ Schach zu spielen und Ihre neu erworbenen oder auch bereits vorhandenen Schachkenntnisse im Spiel einzusetzen.

Sie brauchen nichts mit zu bringen. Die Schachakademie hat uns Schachbretter mit schönen Figuren zur Verfügung gestellt.

Ihre Friederike K. Berger
ASZ Obermenzing



Offene und regelmäßige Angebote

**Montag und
Donnerstag**
15:00-16:00/
16:30 Uhr

Nachmittagsprogramm

Ein abwechslungsreiches Programm erwartet Sie: Musik, Diavorträge, Reiseberichte, Lesungen oder interessante Fachvorträge. Jeweils von 14:15 – 14:50 Uhr **Cafeteria** mit Kaffee und Kuchen. Der Verzehr ist nicht im Eintrittspreis zu den Veranstaltungen enthalten. Kein Verzehrzwang.

Anmeldung erforderlich.

Dienstag
10:00-16:20 Uhr

Kosten:
5,00 € / 40 Minuten

Betreutes Arbeiten am PC

Leitung: **Anton Steiniger**
Persönliche Anleitung am Computer in 40-Minuten-Blöcken. Auch am eigenen Laptop möglich. **Nur mit Anmeldung möglich.**

Dienstag
13:30-16:30 Uhr

kostenfrei

Spielenachmittag

Brettspiele / Skat / Schafkopf / Schach
Wir wünschen allen Spielebegeisterten viel Spaß und gute Unterhaltung!

Mittwoch
09:30-11:30 Uhr

Kosten: 1,00 €

Patchwork - Quilting - Treff

Patchwork zählt zu einer der ältesten Volkskunstarten, bei der kleine oder größere Stücke aus verschiedenen Textilien zu Wandbehängen, Decken, Taschen etc., zum Teil nach traditionellen Mustern, zusammengenäht werden. Die Gruppe gibt es seit vielen Jahren und sie gestalten ihre Werke nach alten Traditionen und experimentieren mit modernen Textiltechniken. Interessenten mit Nähkenntnissen können gerne für eine Schnupperstunde vorbeikommen.

Offene und regelmäßige Angebote

Dienstag

13:30-16:30 Uhr

Mittwoch

14:00-16:00 Uhr

kostenfrei

Offener Schachtreff

Alle, die Lust haben Schach zu spielen, sind dazu **dienstags** während des allgemeinen Spieles nachmittags **von 13:30-16:30 Uhr** und **mittwochs von 14:00-16:00 Uhr** herzlich eingeladen.

Bitte beachten: mittwochs, wenn der durch einen Trainer angeleitete Schachkurs stattfindet, ist das Schachspielen **nur für angemeldete Kursteilnehmer** möglich.

(Termine für den Schachkurs mit Trainer sind:
24.01.18; 31.01.18; 07.02.18; 14.02.18; 21.02.18; 28.02.18;
07.03.18; 14.03.18; 21.03.18; 28.03.18;)

Schachbretter und schöne Figuren stehen Ihnen zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie!

Donnerstag

1-2 x monatlich

10:00-12:00 Uhr

Kosten: 11,00 €
+ Eintritt vor Ort

**Teilnahme erfolgt
auf eigene Gefahr**

Führungen in München

Leitung: **Georg Reichmayr**, Kunsthistoriker M.A.,
Offizieller Gästeführer der LH München.

Kunst, Sehenswürdigkeiten und Geschichte werden mit viel Witz, Charme und großem Sachverstand präsentiert.

**Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung
und Bezahlung möglich!**

Offene und regelmäßige Angebote

Donnerstag
1x monatlich
09:30-10:30 Uhr

Sprechstunde der Seniorenvertretung

Hier haben Senior/innen aus Obermenzing die Gelegenheit, sich in Fragen rund um das Alter direkt und unkompliziert an ihre örtliche Seniorenvertretung zu wenden.

Die Seniorenbeirätin **Franziska Miroshnikoff** und die Mitglieder der Seniorenvertretung der LHM für Pasing-Obermenzing haben ein offenes Ohr für Ihre Anliegen gemäß dem Motto: „Wir kümmern uns!“

Bei Bedarf ist die Seniorenbeirätin Franziska Miroshnikoff samstags von 10:00-11:00 Uhr unter der Tel.Nr. 089/8290 84 44 für Sie erreichbar.

Donnerstag
13:30-15:30 Uhr

kostenfrei

Strick-Treff

Das lange Zeit scheinbar ausgestorbene Hobby ist nun wieder groß in Mode und in der Gruppe macht Stricken doppelt Spaß!

Donnerstag
1 x monatlich
15:00-16:00 Uhr

Kosten: 2,00 €

Offenes Singen

Treffen Sie sich unter Leitung von **Frau Doris Benz** und mit Musikbegleitung von **Herrn Richard Eidloth** (Gitarre) zum gemeinsamen Singen.

Anmeldung erforderlich.

Freitag
11:30-12:30 Uhr

Bauchtanz für Frauen

Leitung: **Hülya Aktas**
Hafla Rakessa - die Party der Tanzenden: Sich bewegen und tanzen zu arabischer und türkischer Musik macht Spaß und tut gut.

Offene und regelmäßige Angebote

**Meist dritter
Freitag im Monat**
8:30~17:00 Uhr

Kosten: 2,00 €
zzgl. Fahrtkosten
und Einkehr

Wandern

Durchführung: **Brunhilde Arlt**, Dipl. Soz. päd. (FH)
oder **Dr. Dieter Banauch**, Stadtführer München.

Mit dem Bayerticket ins Grüne fahren, je nach
Leistungsvermögen einige Stunden gehen und
etwas leichter und glücklicher heimkommen.

Detaillierte Angaben finden Sie immer auf den
aktuellen Handzetteln, die im ASZ ausliegen.

**Die Teilnahme ist ohne vorherige Anmeldung
möglich, erfolgt jedoch auf eigene Gefahr.**

Mi Nachmittag
Do Vormittag
Fr Vormittag

Kosten: 1,00 € pro
30 Minuten

Internet - Café im Begegnungsraum

Hier können Sie, wenn **keine** Veranstaltungen
stattfinden, ohne Anleitung im Internet surfen –
am PC oder mit Tablet möglich

Keine Anmeldung erforderlich.

**Während der
Öffnungszeiten
des ASZ**

kostenfrei

Trittsicherheits-Parcours im Außenbereich

An vier Übungsgeräten im Freien können Sie Ih-
ren Gleichgewichtssinn trainieren, die Muskeln
kräftigen und so Unsicherheiten beim Gehen, so-
wie Stürzen vorbeugen.

Die Übungen sind auf Schautafeln dargestellt.
Die Benutzung ist nur bei guter Witterung möglich
und erfolgt ohne Anleitung und auf eigene Gefahr.

Veranstaltungen

Bei Fragen zum nachfolgenden Veranstaltungsprogramm wenden Sie sich bitte an Diplom Sozialpädagogin (FH), Frau Friederike K. Berger.

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen entweder persönlich im ASZ Büro oder unter Tel.: 089 / 8916 817-0 an.

Vor dem Nachmittagsprogramm im Begegnungsraum gibt es von 14:15 bis 14:50 Uhr Kaffee und Kuchen.

Der Verzehr ist nicht im Eintrittspreis der Veranstaltungen enthalten. Es besteht aber kein Verzehrzwang.

Für alle Veranstaltungen außer Haus, wie z. B. Wanderungen, Exkursionen, Führungen und Besichtigungen, gilt:

**Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.
Es kann keinerlei Haftung übernommen werden.**

Veranstaltungen im Januar 2018

**Montag
08.01.18**

**Filmnachmittag: Filmtitel erfahren Sie im
ASZ**

Ab 14:00 Uhr
Cafeteria
14:30~16:00 Uhr
Filmvorführung

kostenfrei,
Spenden erbeten,
plus Verzehr

Donnerstag
11.01.18

11:30-13:30 Uhr

Kosten: 12,00 €

Eintritt:

10,00 € / 5,00 € ermä-
ßigt

Änderungen vorbehalten

Führung:

**Sonderausstellung Gabriele Münter im Len-
bachhaus (1)**

Von und mit **Herrn Georg Reichmayr**, M.A.

Historiker, Münchner Gästeführer.

*Bitte beachten Sie diesmal die unterschiedlichen
Führungstage- und Führungszeiten!*

**Anmeldung erforderlich – ggf. Restplätze
frei.**

Donnerstag
11.01.18

14:15-14:50 Uhr
Cafeteria

15:00-16:00 Uhr
Singen

Kosten: 2,00 €

plus Verzehr

Offenes Singen

**„Singen und Klingen, Freude wird's brin-
gen!“**

Herzliche Einladung zur offenen Singstunde!

Eingeladen sind alle, die gerne in fröhlicher und
angenehmer Runde unter der Leitung von **Frau
Doris Benz** und mit Musikbegleitung von **Herrn
Richard Eidloth** (Gitarre) einen bunten Lieder-
reigen ertönen lassen.

Anmeldung erforderlich.

Montag
15.01.18

14:30-15:30 Uhr
Gesprächsrunde
im GR blau

kostenfrei,
plus Verzehr

„Am Runden Tisch“

Einmal im Monat möchte diese Gruppe mit Mo-
deration von **Frau Irina Kato** bei einer Tasse
Kaffee über die Innen- und Außenpolitik des
vergangenen Monats diskutieren bzw. über ak-
tuelle Themen aus Kultur, Gesellschaft und Lite-
ratur sprechen.

Jeder kommt zu Wort und kann seine Meinung
in die Runde einbringen.

Anmeldung erforderlich.

Teilnehmerbegrenzung.

Montag
15.01.18

14:15-14:50 Uhr
Cafeteria

15:00~16:30 Uhr
Vortrag

kostenfrei,
Spenden erbeten,
plus Verzehr

Wer darf bei Alter oder Krankheit für mich entscheiden?

Vorsorge durch Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Der Vortrag von **Frau Sandra Jeßberger**, rechtliche Betreuerin, Sozialpädagogin (B.A.) beim Betreuungsverein kath. Jugendsozialwerk München e.V., informiert über Möglichkeiten, wie man Vorsorge treffen oder die Betreuung durch entsprechende Vollmacht an eine Vertrauensperson ganz vermeiden kann.

Donnerstag
18.01.18

09:30-10:30 Uhr

Spechstunde der Seniorenvertretung der LHM

Senior/innen aus Obermenzing können sich hier in Fragen rund um das Alter direkt und unkompliziert an ihre örtliche Seniorenvertretung wenden.

Donnerstag
18.01.18

Ab 14:15 Uhr
Cafeteria

15:00-16:30 Uhr
Feier

kostenfrei,
Spenden willkommen

Neujahrsempfang im ASZ

Lassen Sie uns zusammen bei einem Glas Sekt, Kaffee, Kuchen und feierlichem Programm ein wenig Rückschau halten und uns auf Neues einstimmen.

Es erwarten Sie **Grußworte**, der Auftritt unseres hauseigenen Chors, den **Obermenzinger Lerchen**, Leitung **Frau Anna-Maria Krug** sowie **Frau Miranda Waldmann-Barritt & Frau Petra Manfei** am Cello und Klavier mit leichter klassischer Musik.

Das Team des ASZ Obermenzing freut sich auf Ihr Kommen.



Samstag
20.01.18

Tagesausflug mit Frau Marika Seipel
Anmeldung erforderlich

über Tel.: M. Seipel 089 / 88 94 91 36

Kosten:
Fahrkarte /
Einkehr

Detaillierte Informationen zur Wanderung siehe
Handzettel im ASZ.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Montag
22.01.18

Philosophisches Café (1)
Woher kommt das Böse?

Gesprächsrunde mit dem Philosophen und Theologen **Dr. Bernd Groth**

10:30-12:00 Uhr
im GR orange

Anmeldung erforderlich.
Teilnehmerbegrenzung.

Kosten: 6,50 € (inkl.
Kaffee) plus Verzehr

Montag
22.01.18

Lesung: „Das Leben meiner Mutter“ von
Oskar Maria Graf

Der Hörbuchsprecher und Rezipitator **Gerhard Salz**, Mitglied der internationalen Hermann Hesse-Gesellschaft, liest Auszüge aus „**Das Leben meiner Mutter**“ von **Oskar Maria Graf** und erzählt Biografisches über den Autor, dessen 50.Todestag sich 2017 zum 50. Mal jährte.

14:15-14:50 Uhr
Cafeteria

15:00-16:15 Uhr
Lesung

kostenfrei;
Spenden willkommen,
plus Verzehr

Dienstag
23.01.18

Führung:
Sonderausstellung Gabriele Münter im Lenbachhaus (2)

Von und mit **Herrn Georg Reichlmayr**, M.A.
Historiker, Münchner Gästeführer.

10:30-12:30 Uhr

Kosten: 12,00 €

Eintritt:

10,00 € / 5,00 € ermäßig

Änderungen vorbehalten

Bitte beachten Sie diesmal die unterschiedlichen Führungstage- und Führungszeiten!

Anmeldung erforderlich – ggf. Restplätze frei.

Donnerstag
25.01.18

12:30-13:30 Uhr

Kosten: 6,00 € pro Portion,

zzgl. Getränke

Ermäßigung
der Kosten
auf Anfrage

Mittagstisch

Auch Vegetarier finden hier etwas Leckeres!

Wenn Sie nicht (mehr) kochen oder lieber in geselliger Runde essen möchten, dann kommen Sie doch zu uns! Sie erhalten ein frisch vor Ort und liebevoll zubereitetes 3-Gänge-Menü! Im Anschluss können Sie an einem begleiteten Spaziergang im nahe gelegenen Park oder an einer Rummikub- Runde teilnehmen. Danach haben Sie die Möglichkeit ab 14:15 Uhr Kaffee und Kuchen zu genießen und/oder unsere anschließende Nachmittagsveranstaltung zu besuchen! **Teilnehmerbegrenzung.**

Freitag
Vormittag
26.01.18

kostenfrei

Beratung für pflegende Angehörige - Sprechstunde hier im ASZ

Frau Nicole Kaller, Sozialpädagogin, von der Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige bietet Ihnen die Möglichkeit, sich umfangreich über Themen rund um die Pflege beraten zu lassen. Die Terminvergabe erfolgt direkt über die **Caritas Fachstelle** unter der **Telnr. 089 / 8299 20-0.**

Montag
29.01.18

14:15-14:50 Uhr
Cafeteria

15:00-16:00 Uhr
Musik

kostenfrei,
Spenden erbeten,
plus Verzehr

Blazek & Kontrabänd - Lieder ohne Grenzen

Mit: **Rudolf Blazek**, Liedermacher und Songwriter (Gitarre, Ukulele, Mundharmonika/Bluesharp, Mandoline und Gesang), **Franz Reger** (Kontrabass und Gesang), **Tino Schlagintweit** (Geige) und **Markus Nitschke** (Mandoline und Ukulele).

Der Liedermacher und Songwriter **Rudolf Blazek & Kontrabänd** spielen

Lieder ohne Grenzen

fetzig, humoristisch, poetisch, mit Tiefgang
Gesang, Gitarre, Ukulele, Mandoline, Geige,
Percussion

Mittwoch
31.01.18
11:00-13:00 Uhr

Kosten: 12,00 €
Eintritt:
10,00 € / 5,00 € ermä-
ßigt
Änderungen vorbehal-
ten

Führung:
**Sonderausstellung Gabriele Münter im Len-
bachhaus (3)**

Von und mit **Herrn Georg Reichlmayr**, M.A.
Historiker, Münchner Gästeführer.
*Bitte beachten Sie diesmal die unterschiedlichen
Führungstage- und Führungszeiten!*
**Anmeldung erforderlich – ggf. Restplätze
frei.**

Veranstaltungen im Februar 2018

Donnerstag
01.02.18
11:00-13:00 Uhr

Kosten: 12,00 €
Eintritt:
10,00 € / 5,00 € ermä-
ßigt
Änderungen vorbehal-
ten

Führung:
**Sonderausstellung Gabriele Münter im
Lenbachhaus (4)**

Von und mit **Herrn Georg Reichlmayr**, M.A.
Historiker, Münchner Gästeführer.
*Bitte beachten Sie diesmal die unterschiedli-
chen Führungstage- und Führungszeiten!*
**Anmeldung erforderlich – ggf. Restplätze
frei.**

Donnerstag
01.02.18

11:00-12:30

Weißwurstfrühstück im ASZ

Das ASZ Obermenzing bietet ein Bayerisches
Frühstück mit Weißwurst, Weißbier, süßem
Senf und Brezn in gemütlicher Runde an.

Kosten nach Verzehr

Kaffee und weitere kalte Getränke haben wir
auf Wunsch auch im Angebot.
Wir freuen uns auf einen zünftigen Vormittag
mit Ihnen.

Fortsetzung
Weißwurstfrühstück

Anmeldung mit Bestellung erforderlich.
Anmeldeschluss: 30.01.2018

Preise siehe Handzettel ASZ

Donnerstag
01.02.18

14:15-14:50 Uhr
Cafeteria

15:00-16:00 Uhr
Vortrag/Diaschau

kostenfrei,
Spenden erbeten,
plus Verzehr

Der Skulpturen-Park de Niki de Saint Phalle
Gitte Rollenhagen, Grafikerin, entführt Sie auf eine farbenfrohe und fantasievolle Bilderreise in den Skulpturen-Garten der Ausnahmekünstlerin Niki de Saint Phalle in der Toscana.

Anmeldung erforderlich.

Montag
05.02.18

15:00-16:30 Uhr

kostenfrei, Spenden
erbeten,
plus Verzehr

Faschingsveranstaltung im ASZ Obermenzing

Mit Live-Musik von Andi Metzler

Andi Metzler, Musiker, sorgt mit Live-Musik am Keyboard und gute-Laune-Unterhaltung für einen fröhlichen Faschingsnachmittag im ASZ Obermenzing.

Dazu gibt es Krapfen, Sekt und Kaffee.

Wir freuen uns, wenn Sie maskiert kommen, aber auch unmaskiert sind Sie uns ganz herzlich willkommen.

Anmeldung erforderlich



Donnerstag
08.02.18

12:30-13:30 Uhr

Kosten: 6,00 € pro Portion,

zzgl. Getränke

Ermäßigung
der Kosten
auf Anfrage

Mittagstisch

Auch Vegetarier finden hier etwas Leckeres!

Wenn Sie nicht (mehr) kochen oder lieber in geselliger Runde essen möchten, dann kommen Sie doch zu uns! Sie erhalten ein frisch vor Ort und liebevoll zubereitetes 3-Gänge-Menü!

Im Anschluss können Sie an einem begleiteten Spaziergang im nahe gelegenen Park oder an einer Rummikub- Runde teilnehmen. Danach haben Sie die Möglichkeit ab 14:15 Uhr Kaffee und Kuchen zu genießen und/oder unsere anschließende Nachmittagsveranstaltung zu besuchen!

Teilnehmerbegrenzung.

Montag
12.02.18

Ab 14:00 Uhr
Cafeteria

14:30~16:15 Uhr
Filmvorführung

kostenfrei,
Spenden erbeten,
plus Verzehr

Filmnachmittag: Filmtitel erfahren Sie im ASZ

Donnerstag
15.02.18

09:30-10:30 Uhr

Spechstunde der Seniorenvertretung der LHM

Senior/innen aus Obermenzing können sich hier in Fragen rund um das Alter direkt und unkompliziert an ihre örtliche Seniorenvertretung wenden.

Donnerstag
15.02.18

14:15-14:50 Uhr
Cafeteria

15:00-16:00 Uhr
Singen

Kosten: 2,00 €

plus Verzehr

Offenes Singen

„Singen und Klingen, Freude wird`s bringen!“

Herzliche Einladung zur offenen Singstunde!

Eingeladen sind alle, die gerne in fröhlicher und angenehmer Runde unter der Leitung von **Frau Doris Benz** und mit Musikbegleitung von **Herrn Richard Eidloth** (Gitarre) einen bunten Liederreigen ertönen lassen.

Anmeldung erforderlich.

Samstag
17.02.18

Kosten:
Fahrkarte /
Einkehr

Tagesausflug mit Frau Marika Seipel
Anmeldung erforderlich

über Tel.: M. Seipel 089 / 88 94 91 36

Detaillierte Informationen zur Wanderung siehe Handzettel im ASZ.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Montag
19.02.18

10:30-12:00 Uhr
im GR orange

Kosten: 6,50 € (inkl.
Kaffee) plus Verzehr

Philosophisches Café (2)

Gibt es ein Leben ohne Warum?

Gesprächsrunde mit dem Philosophen und Theologen **Dr. Bernd Groth**

Anmeldung erforderlich.

Teilnehmerbegrenzung.

Montag
19.02.18

14:30-15:30 Uhr
Gesprächsrunde
im GR blau

kostenfrei,
plus Verzehr

„Am Runden Tisch“

Einmal im Monat möchte diese Gruppe mit Moderation von **Frau Irina Kato** bei einer Tasse Kaffee über die Innen- und Außenpolitik des vergangenen Monats diskutieren bzw. über aktuelle Themen aus Kultur, Gesellschaft und Literatur sprechen.

Jeder kommt zu Wort und kann seine Meinung in die Runde einbringen.

Anmeldung erforderlich

Teilnehmerbegrenzung

Montag
19.02.18

14:15-14:50 Uhr
Cafeteria

15:00-16:00 Uhr
Aufführung

kostenfrei
plus Verzehr

Der Schwerbehindertenausweis

Der Schwerbehindertenausweis – wer bekommt ihn, wo bekommt man ihn und wofür ist er nützlich?

Wer bekommt den **Parkausweis** und wo erhält man diesen?

Eine kurze Einführung mit reichlich Gelegenheit für Fragen mit **Frau Helga Prinoth-Kurth**, Diplom Sozialpädagogin (FH), die im Büro des Behindertenbeauftragten an der Beratungs- und Antidiskriminierungsstelle tätig ist.

Donnerstag
22.02.18

12:30-13:30 Uhr

Kosten: 6,00 € pro Portion,

zzgl. Getränke

Ermäßigung
der Kosten
auf Anfrage

Mittagstisch

Auch Vegetarier finden hier etwas Leckeres!

Wenn Sie nicht (mehr) kochen oder lieber in geselliger Runde essen möchten, dann kommen Sie doch zu uns! Sie erhalten ein frisch vor Ort und liebevoll zubereitetes 3-Gänge-Menü!

Im Anschluss können Sie an einem begleiteten Spaziergang im nahe gelegenen Park oder an einer Rummikub- Runde teilnehmen. Danach haben Sie die Möglichkeit ab 14:15 Uhr Kaffee und Kuchen zu genießen und/oder unsere anschließende Nachmittagsveranstaltung zu besuchen!

Teilnehmerbegrenzung.

Freitag
Vormittag
23.02.18

Kostenfrei

Beratung für pflegende Angehörige - Sprechstunde hier im ASZ

Frau Nicole Kaller, Sozialpädagogin, von der Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige bietet Ihnen die Möglichkeit, sich umfangreich über Themen rund um die Pflege beraten zu

Fortsetzung
Beratung

lassen.
Die Terminvergabe erfolgt direkt über die **Caritas Fachstelle** unter der **Telnr. 089 / 8299 20-0**.

Freitag
23.02.18
11:30-13:30 Uhr

Kosten: 12,00 €
Eintritt:
10,00 € / 5,00 € ermäßig
Änderungen vorbehalten

Führung:
Sonderausstellung Gabriele Münter im Lenbachhaus (5)

Von und mit **Herrn Georg Reichlmayr**, M.A. Historiker, Münchner Gästeführer.
Bitte beachten Sie diesmal die unterschiedlichen Führungstage- und Führungszeiten!
Anmeldung erforderlich – ggf. Restplätze frei.

Montag
26.02.18
14:15-14:50 Uhr
Cafeteria

15:00-16:00 Uhr
Vortrag/Diaschau

kostenfrei,
Spenden erbeten,
plus Verzehr

Farbenprächtiges Thailand
Gitte Rollenhagen, Grafikerin, lädt Sie ein auf eine exotische Bilderreise in ein Land des Lächelns.
Erleben Sie Kultur und Lebensart Thailands hautnah.

Anmeldung erbeten

Veranstaltungen im März 2018

Donnerstag
01.03.18

14:15-14:50 Uhr
Cafeteria

15:00~16:45 Uhr
Reisebericht/
Diaschau

kostenfrei,
Spenden erbeten,
plus Verzehr

Südtirol – auf dem Keschnweg von Brixen nach Bozen - Reisebericht/Diaschau

Herr Dieter Messerle, Organisator in der Informatik i.R., nimmt Sie mit auf eine Reise entlang des Keschnwegs in Südtirol von der alten Bischofsstadt Brixen, entlang der Hänge des Eissacktales bis zur Südtiroler Landeshauptstadt Bozen.

Anmeldung erbeten.

Montag
05.03.18

14:15-14:50 Uhr
Cafeteria

15:00-16:00 Uhr

kostenfrei,
Spenden erbeten,
plus Verzehr

„Demenz – Entlastung für Angehörige?“

Mit: **Tobias Deger**, Leitung ASZ, Sozialpädagoge (FH); Gerontologe (M.Sc.)

Angehörige Demenzkranker sind vielerlei täglichen Belastungen ausgesetzt.

Welche Möglichkeiten gibt es wohnortnah, sich Entlastung zu holen, bzw. eine Auszeit im Alltag zu verschaffen?

Wie können Angehörige, die weiter weg wohnen, Hilfen organisieren?

Anmeldung erbeten.

Donnerstag
08.03.18

12:30-13:30 Uhr

Kosten: 6,00 €
pro Portion,

zzgl. Getränke

Mittagstisch

Auch Vegetarier finden hier etwas Leckeres!

Wenn Sie nicht (mehr) kochen oder lieber in geselliger Runde essen möchten, dann kommen Sie doch zu uns! Sie erhalten ein frisch vor Ort und liebevoll zubereitetes 3-Gänge-Menü! Im Anschluss können Sie an einem begleiteten Spaziergang im nahe gelegenen Park oder an einer Rummikub- Runde teilnehmen. Danach haben Sie die Möglichkeit ab 14:15 Uhr Kaffee und Kuchen zu genießen und/oder

*Fortsetzung
Mittagstisch*

unsere anschließende Nachmittagsveranstaltung zu besuchen!

Teilnehmerbegrenzung.

Ermäßigung
der Kosten
auf Anfrage

**Montag
12.03.18**

Filmnachmittag: Filmtitel erfahren Sie im ASZ

Ab 14:00 Uhr
Cafeteria

14:30-16:30 Uhr
Filmvorführung

Kostenfrei,
Spenden erbeten,
plus Verzehr

**Donnerstag
15.03.18**

Spechstunde der Seniorenvertretung der LHM

Senior/innen aus Obermenzing können sich hier in Fragen rund um das Alter direkt und unkompliziert an ihre örtliche Seniorenvertretung wenden.

09:30-10:30 Uhr

**Donnerstag
15.03.18**

**Führung: Neuhausen
Winthirfriedhof und Herz-Jesu-Kirche (1)**

10:00-12:00 Uhr

Von und mit **Herrn Georg Reichlmayr**, M.A. Historiker, Münchner Gästeführer.

Kosten: 12,00 €
Eintritt: - entfällt

Bitte beachten Sie diesmal die unterschiedlichen Führungstage- und Führungszeiten!

Anmeldung erforderlich – ggf. Restplätze frei.

Donnerstag
15.03.18

15:00-16:30 Uhr
Führung

Kosten: 10,00 €

Besuch der Reptilienauffangstation

Reptilienauffangstation – Durchschnittlich leben 500 bis 600 Tiere hier.

Darunter seltene Giftschlangen, Krokodile, große Würgeschlangen, grüne Leguane und Schildkröten in allen Größen.

Sie haben die seltene Gelegenheit einen Einblick in die tägliche Arbeit einer Auffangstation für exotische Tiere zu bekommen.

Anmeldung bis 15.02.18 erforderlich.

Teilnahmebeitrag: 10,00 €; bitte bei Anmeldung im ASZ entrichten; Bei Nichtteilnahme kann die Gebühr nicht rückerstattet, aber eine Ersatzperson benannt werden.

Weitere Informationen siehe Handzettel

Samstag
17.03.18

Kosten:
Fahrkarte /
Einkehr

Tagesausflug mit Frau Marika Seipel

Anmeldung erforderlich

über Tel.: M. Seipel 089 / 88 94 91 36

Detaillierte Informationen zur Wanderung siehe Handzettel im ASZ.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Montag
19.03.18

10:30-12:00 Uhr
im GR orange

Kosten: 6,50 €
(inkl. Kaffee) plus
Verzehr

Philosophisches Café (3)

**„Sorge um die Seele“ oder „Selbstoptimierung“
als Grundstruktur des Lebens?**

Gesprächsrunde mit dem Philosophen und Theologen **Dr. Bernd Groth**

Anmeldung erforderlich.

Teilnehmerbegrenzung.

Montag
19.03.18

14:30-15:30 Uhr
Gesprächsrunde
Fortsetzung
Am Runden
Tisch

im GR blau

kostenfrei,
plus Verzehr

„Am Runden Tisch“

Einmal im Monat möchte diese Gruppe mit Moderation von **Frau Irina Kato** bei einer Tasse Kaffee über die Innen- und Außenpolitik des vergangenen Monats diskutieren bzw. über aktuelle Themen aus Kultur, Gesellschaft und Literatur sprechen. Jeder kommt zu Wort und kann seine Meinung in die Runde einbringen.

Anmeldung erforderlich.
Teilnehmerbegrenzung.

Montag
19.03.18

14:15 – 14:50 Uhr
Cafeteria

15:00-16:30 Uhr
Vortrag

kostenfrei,
Spenden
willkommen

Frühling – Fruajahr – Lenz – Lanks – Auswärts mit Peter von Cube

Heiteres in Hochsprache und bairischem Dialekt zu einer Jahreszeit, die wir wieder aufs Neue sehnlichst herbeiwünschen. „Wenn no grad endli as Fruajahr kääm“ diesen Stoßseufzer hört man landauf, landab, wenn die Menschen von der dunklen, kalten und nassen Jahreszeit endgültig „gnua habm“. Angefangen vom Vorfrühling mit den aufkeimenden Frühlingsgefühlen geht die Reise zum Mittfrühling mit seinen Frühlingsriten hin zum Vollfrühling mit den Frühlingsfesten; aber auch Frühjahrmüdigkeit und der „zweite Frühling“ fehlen nicht.

Peter von Cube, Kenner und Liebhaber des Bairischen freut sich schon auf ein frühjahrswachses Publikum. **Anmeldung erforderlich**

Donnerstag
22.03.18

10:00-12:00 Uhr

Kosten: 12,00 €
Eintritt: - entfällt

**Führung: Neuhausen
Winthirfriedhof und Herz-Jesu-Kirche (2)**

Von und mit **Herrn Georg Reichlmayr**, M.A. Historiker, Münchner Gästeführer.

Bitte beachten Sie diesmal die unterschiedlichen Führungstage- und Führungszeiten!

Anmeldung erforderlich – ggf. Restplätze frei.

Donnerstag
22.03.18

14:15-14:50 Uhr
Cafeteria

15:00-16:00 Uhr
Singen

Kosten: 2,00 €

plus Verzehr

Offenes Singen

„Singen und Klingen, Freude wird`s bringen!“

Herzliche Einladung zur offenen Singstunde!

Eingeladen sind alle, die gerne in fröhlicher und angenehmer Runde unter der Leitung von **Frau Doris Benz** und mit Musikbegleitung von **Herrn Richard Eidloth** (Gitarre) einen bunten Liederreigen ertönen lassen.

Anmeldung erforderlich.

Freitag
Vormittag
23.03.18

kostenfrei

**Beratung für pflegende Angehörige -
Sprechstunde hier im ASZ**

Frau Nicole Kaller, Sozialpädagogin, von der Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige bietet Ihnen die Möglichkeit, sich umfangreich über Themen rund um die Pflege beraten zu lassen.

Die Terminvergabe erfolgt direkt über die **Caritas Fachstelle** unter der **Telnr. 089 / 8299 20-0**.

Freitag
23.03.18

09:00-18:00 Uhr

Kosten: 2,00 €

zzgl. Fahrtkosten
/ Einkehr

**Wanderung: Herrsching – Ramsee – Gedenkstein
Rundwanderung** mit: **Herrn Dr. Dieter Banauch**,
Stadtführer München

Schwierigkeitsgrad: leicht – Rundwanderung neun km, geringe Anstiege, Seeumrundung in Wessling weitere 3 km (fakultativ).

Treffpunkt: 09:00 Uhr S-Bahnhof Pasing Nordseite,
Eingang August-Exter-Straße

Die Fahrkarten werden gemeinsam gekauft, das braucht Zeit. Daher bitte pünktlich erscheinen! Gäste, die zu spät kommen, müssen ihre Fahrkarten leider selbst kaufen.

Weitere Informationen zur Wanderung: siehe Handzettel im ASZ.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Montag
26.03.18

14:15-14:45 Uhr
Cafeteria

15:00-16:00 Uhr
Vortrag/Diaschau

kostenfrei,
Spenden erbeten,
plus Verzehr

Michelangelo Buonarroti, sein Lebenswerk

Gitte Rollenhagen, Grafikerin, gibt Ihnen in ihrer Bilderschau einen Einblick in das Leben und Schaffen des Renaissancekünstlers Michelangelo als Maler, Bildhauer, Architekt und Dichter.

Anmeldung erforderlich

Dienstag
27.03.18

10:00-11:30 Uhr

Kosten: 3,00 €

Osterbrunch

Bitte entnehmen Sie nähere Informationen zeitnah den Handzetteln im ASZ

Anmeldung erforderlich
Teilnehmerbegrenzung

Donnerstag
29.03.18

12:30-13:30 Uhr

Kosten: 6,00 €
pro Portion,

zzgl. Getränke

Ermäßigung
der Kosten
auf Anfrage

Mittagstisch

Auch Vegetarier finden hier etwas Leckeres!

Wenn Sie nicht (mehr) kochen oder lieber in geselliger Runde essen möchten, dann kommen Sie doch zu uns! Sie erhalten ein frisch vor Ort und liebevoll zubereitetes 3-Gänge-Menü!

Im Anschluss können Sie an einem begleiteten Spaziergang im nahe gelegenen Park oder an einer Rummikub- Runde teilnehmen. Danach haben Sie die Möglichkeit ab 14:15 Uhr Kaffee und Kuchen zu genießen und/oder unsere anschließende Nachmittagsveranstaltung zu besuchen!

Teilnehmerbegrenzung.

Veranstaltungen im April 2018

Donnerstag
05.04.18

Offenes Singen

„Singen und Klingen, Freude wird`s bringen!“

Herzliche Einladung zur offenen Singstunde!

14:15-14:50 Uhr
Cafeteria

Eingeladen sind alle, die gerne in fröhlicher und angenehmer Runde unter der Leitung von **Frau Doris Benz** und mit Musikbegleitung von **Herrn Richard Eidloth** (Gitarre) einen bunten Liederreigen ertönen lassen.

15:00-16:00 Uhr
Singen

Kosten: 2,00 €

Anmeldung erforderlich.

plus Verzehr

Montag
09.04.18

Filmnachmittag: Filmtitel erfahren Sie im ASZ

Ab 14:00 Uhr
Cafeteria

14:30-16:00 Uhr
Filmvorführung

Kostenfrei,
Spenden erbeten,
plus Verzehr

Donnerstag
12.04.18

Führung: Neuhausen

Winthirfriedhof und Herz-Jesu-Kirche (3)

10:00-12:00 Uhr

Von und mit **Herrn Georg Reichlmayr**, M.A. Historiker, Münchner Gästeführer.

Kosten: 12,00 €
Eintritt: - entfällt

Bitte beachten Sie diesmal die unterschiedlichen Führungstage- und Führungszeiten!

Anmeldung erforderlich – ggf. Restplätze frei.

Donnerstag
12.04.18

12:30-13:30 Uhr

Kosten: 6,00 €
pro Portion,

zzgl. Getränke

Ermäßigung
der Kosten
auf Anfrage

Mittagstisch

Auch Vegetarier finden hier etwas Leckeres!

Wenn Sie nicht (mehr) kochen oder lieber in geselliger Runde essen möchten, dann kommen Sie doch zu uns! Sie erhalten ein frisch vor Ort und liebevoll zubereitetes 3-Gänge-Menü!

Im Anschluss können Sie an einem begleiteten Spaziergang im nahe gelegenen Park oder an einer Rummikub- Runde teilnehmen. Danach haben Sie die Möglichkeit ab 14:15 Uhr Kaffee und Kuchen zu genießen und/oder unsere anschließende Nachmittagsveranstaltung zu besuchen!7

Teilnehmerbegrenzung.

Freitag
13.04.18

09:00~16:00 Uhr

Kosten: 2,00 €
zzgl. Fahrtkosten/
Einkehr

Wanderung: Zur Aubinger Lohe

mit: **Frau Brunhilde Arlt**, Diplom Soz. Päd. (FH)

Anforderungen: einfach, leichte Steigung, ca. 10 km

Treffpunkt: Bahnhof Pasing Nord um 09:00 Uhr.

Weitere Informationen zur Wanderung: siehe Handzettel im ASZ. **Teilnahme auf eigene Gefahr.**

Montag
16.04.18

14:30-15:30 Uhr
Gesprächsrunde
im GR blau

kostenfrei,
plus Verzehr

„Am Runden Tisch“

Einmal im Monat möchte diese Gruppe mit Moderation von **Frau Irina Kato** bei einer Tasse Kaffee über die Innen- und Außenpolitik des vergangenen Monats diskutieren bzw. über aktuelle Themen aus Kultur, Gesellschaft und Literatur sprechen.

Jeder kommt zu Wort und kann seine Meinung in die Runde einbringen.

Anmeldung erforderlich.

Teilnehmerbegrenzung.

Montag
16.04.18

**Führung in der Druckerei der
Süddeutschen Zeitung**
Näheres siehe Handzettel ASZ.

16:45~18:15 Uhr

kostenfrei

**Anmeldung erforderlich bis spätestens 06.04.18
im ASZ Obermenzing.**

Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Donnerstag
19.04.18

Spechstunde der Seniorenvertretung der LHM
Senior/innen aus Obermenzing können sich hier in
Fragen rund um das Alter direkt und unkompliziert an
ihre örtliche Seniorenvertretung wenden.

09:30-10:30 Uhr

Donnerstag
19.04.18

Winthirfriedhof und Herz-Jesu-Kirche (4)

10:00-12:00 Uhr

Von und mit **Herrn Georg Reichlmayr**, M.A. Historiker,
Münchner Gästeführer.

Kosten: 12,00 €
Eintritt: - entfällt

*Bitte beachten Sie diesmal die unterschiedlichen Füh-
rungstage- und Führungszeiten!*

Anmeldung erforderlich – ggf. Restplätze frei.

Donnerstag
19.04.18

Testament und Erbrecht
Wie errichte ich ein perfektes Testament?
Ein Fachvortrag von Joachim W. Lugert

14:15-14:50
Cafeteria

„Ca. 90% aller Testamente, die vom juristischen Laien
erstellt werden, sind widersprüchlich, formnichtig, an-
fechtbar oder falsch.“

15:00-16:45 Uhr
Vortrag

Der Fachvortrag von **Rechtsanwalt Joachim W. Lu-
gert** zeigt Ihnen, welche Voraussetzungen erfüllt sein
müssen, um ein perfektes Testament zu errichten, da-
mit Ihr letzter Wille auch garantiert Beachtung findet
und Erbstreitigkeiten vermieden werden“.

kostenfrei,
Spenden erbeten,
plus Verzehr

Anmeldung erforderlich.

Samstag
21.04.18

Tagesausflug mit Frau Marika Seipel

Anmeldung erforderlich

über Tel.: M. Seipel 089 / 88 94 91 36

Kosten:
Fahrkarte /
Einkehr

Detaillierte Informationen zur Wanderung siehe Handzettel im ASZ.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Montag
23.04.18

Philosophisches Café (4)

Macht Tugend glücklich?

Gesprächsrunde mit dem Philosophen und Theologen

Dr. Bernd Groth

10:30-12:00 Uhr
im GR orange

Kosten: 6,50 €
(inkl. Kaffee) plus
Verzehr

Anmeldung erforderlich.

Teilnehmerbegrenzung.

Montag
23.04.18

Dehner Blumenpark

Wir vertreiben den grauen Winter:

Gitte Rollenhagen, Grafikerin, nimmt Sie mit auf eine farbenfrohe Bilderreise in den prächtigen Dehner Blumenpark.

14:15-14:50
Cafeteria

15:00-16:00
Vortrag/
Diaschau

Anmeldung erforderlich.

kostenfrei,
Spenden erbeten,
plus Verzehr

Donnerstag
26.04.18

Mittagstisch

Auch Vegetarier finden hier etwas Leckeres!

Wenn Sie nicht (mehr) kochen oder lieber in geselliger Runde essen möchten, dann kommen Sie doch zu uns! Sie erhalten ein frisch vor Ort und liebevoll zubereitetes 3-Gänge-Menü!

12:30-13:30 Uhr

*Fortsetzung Mit-
tagstisch*

Kosten: 6,00 €
pro Portion,

zzgl. Getränke

Ermäßigung
der Kosten
auf Anfrage

Im Anschluss können Sie an einem begleiteten Spaziergang im nahe gelegenen Park oder an einer Rumkub- Runde teilnehmen. Danach haben Sie die Möglichkeit ab 14:15 Uhr Kaffee und Kuchen zu genießen und/oder unsere anschließende Nachmittagsveranstaltung zu besuchen!

Teilnehmerbegrenzung.

**Donnerstag
26.04.18**

15:00~16:30 Uhr
Führung

Kosten: 10,00 €

Führung: Shit happens – wohin, wenn es pressiert?

Kurioses und Wissenswertes zur Münchner Toilettengeschichte.

Jeder braucht's, aber es ist nicht immer leicht zu finden.

Bei dieser außergewöhnlichen Stadtführung wird Ihnen so manch ungewöhnliches „Stille Örtchen“ gezeigt.

Teilnehmerbegrenzung: 15 Personen

Anmeldung bis spätestens 13.04.18 erforderlich.

Kosten: 10,00 €; bitte bei Anmeldung im ASZ entrichten. Bei Nichtteilnahme kann die Gebühr nicht rückerstattet, aber eine Ersatzperson benannt werden.



Bitte vormerken: Donnerstag, 5. Juli 2018 am Nachmittag: Sommerfest mit Feier des 20-jährigen Jubiläums des ASZ Obermenzing. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Terminkalender

Januar 2018			Februar 2018		
Mo	01	Neujahr	Do	01	Führung RM / Weißwurstfrühstück / Skulpturenpark Niki de Saint Phalle
Di	02		Fr	02	
Mi	03		Sa	03	
Do	04		So	04	
Fr	05		Mo	05	Faschingsveranstaltung m.A.Metzler
Sa	06	Heilige Drei Könige	Di	06	Betreutes Internet
So	07		Mi	07	Singkreis Obermenzinger Lerchen
Mo	08	Filmnachmittag: Paris kann warten	Do	08	Mittagstisch
Di	09	Betreutes Internet	Fr	09	
Mi	10	Singkreis Obermenzinger Lerchen	Sa	10	
Do	11	Führung RM / Offenes Singen	So	11	
Fr	12		Mo	12	Filmnachmittag: „Das ind. Grabmal“
Sa	13		Di	13	Faschingsdienstag
So	14		Mi	14	
Mo	15	Am runden Tisch/Vorsorge durch Vollmacht, Betreuungs- u.Patientenverfüg.	Do	15	Sprechsd. d. Seniorenvertretung / Offenes Singen
Di	16	Betreutes Internet	Fr	16	
Mi	17	Singkreis Obermenzinger Lerchen	Sa	17	Tagesausflug mit Frau M. Seipel
Do	18	Sprechstd. der Seniorenvertretung/Neujahrsempfang im ASZ	So	18	
Fr	19		Mo	19	Philosoph.Café (2) / Am „Runden Tisch“ / Schwerbehindertenausweis
Sa	20	Tagesausflug mit Frau M. Seipel	Di	20	Betreutes Internet
So	21		Mi	21	Singkreis Obermenzinger Lerchen
Mo	22	Philosoph. Café (1)/Lesung G. Salz: Das Leben meiner Mutter von Oskar M. Graf	Do	22	Mittagstisch
Di	23	Betreutes Internet / Führung RM	Fr	23	Führung RM /Beratung pfl. Angehörige
Mi	24	Singkreis Obermenzinger Lerchen	Sa	24	
Do	25	Mittagstisch	So	25	
Fr	26	Beratung für pflegende Angehörige	Mo	26	Farbenprächtiges Thailand
Sa	27		Di	27	Betreutes Internet
So	28		Mi	28	Singkreis Obermenzinger Lerchen
Mo	29	Blazek & Kontrabänd			
Di	30	Betreutes Internet			
Mi	31	Singkreis Obermenzinger Lerchen / Fü. RM			

März 2018			April 2018		
Do	01	Reisebericht/Diascha Südtirol – auf dem Keschnweg von Brixen nach Bozen	So	01	Ostern
Fr	02		Mo	02	Ostermontag
Sa	03		Di	03	
So	04		Mi	04	
Mo	05	Demenz-Entlastung für Angehörige	Do	05	Offenes Singen
Di	06	Betreutes Internet	Fr	06	
Mi	07	Singkreis Obermenzinger Lerchen	Sa	07	
Do	08	Mittagstisch	So	08	
Fr	09		Mo	09	Filmmachmittag: Flieg. Klassenzim.
Sa	10		Di	10	Betreutes Internet
So	11		Mi	11	Singkreis Obermenzinger Lerchen
Mo	12	Filmmachmittag: Welt der Amélie	Do	12	Führung RM / Mittagstisch
Di	13	Betreutes Internet	Fr	13	Wanderung mit Frau B. Arlt
Mi	14	Singkreis Obermenzinger Lerchen	Sa	14	
Do	15	Führung RM / Sprechstd. der Seniorenvertret./ Besicht. Reptilienauffangstation	So	15	
Fr	16		Mo	16	Am „Runden Tisch“ / Führung: Druckerei Sueddeutsche Zeitung
Sa	17	Tagesausflug mit Frau M. Seipel	Di	17	Betreutes Internet
So	18		Mi	18	Singkreis Obermenzinger Lerchen
Mo	19	Philosoph. Café (3) / Am „Runden Tisch“ / Frühling m. Peter von Cube	Do	19	Führung RM / Sprechsd. d. Seniorenvertretung/Testament u. Erbrecht
Di	20	Betreutes Internet	Fr	20	
Mi	21	Singkreis Obermenzinger Lerchen	Sa	21	Tagesausflug mit Fau M. Seipel
Do	22	Führung RM / Offenes Singen	So	22	
Fr	23	Wanderung m. Dr. D. Banauch /Beratung für pflegende Angehörige	Mo	23	Philosoph. Café (4) / Dehner Blumenpark Vortrag/Diaschau
Sa	24		Di	24	Betreutes Internet
So	25		Mi	25	
Mo	26	Vortrag Michelangelo Buonarotti	Do	26	Mittagstisch / Führung: Shit happens – wohn, wenn`s pressiert?
Di	27	Osterbrunch im ASZ	Fr	27	
Mi	28	Singkreis Obermenzinger Lerchen	Sa	28	
Do	29	Mittagstisch	So	29	
Fr	30	Karfreitag	Mo	30	
Sa	31				

Kurse: Anmeldung und Bezahlung

Unser Kursangebot ist in die Jahresabschnitte (Trimester) Januar bis April, Mai bis August und September bis Dezember eingeteilt.

Kursteilnehmer/innen, die ihren Kurs weiter belegen möchten, können sich bereits in den letzten Kurswochen per Unterschrift verbindlich für den nächsten Kurs anmelden.

Neue Interessent/innen können sich im ASZ über die Kurse informieren.

Wenn im gewünschten Kurs freie Plätze vorhanden sind, können Sie an einer sog. Schnupperstunde (Kosten: eine Einheit) teilnehmen. Anmeldung hierfür nur nach Absprache im ASZ Verwaltungsbüro.

Anmeldungen für Kurse erfolgen schriftlich im ASZ Verwaltungsbüro, ebenso die Erteilung einer Einzugsermächtigung.

Die Zahlung der **Kursgebühr** erfolgt durch **Bankeinzug durch den Caritasverband München- Freising e. V.**, im Laufe des jeweiligen Trimesters. Andere Zahlungsweisen sind leider nicht möglich.

Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass Rückerstattungen von Kursgebühren bei Abmeldung im bereits laufenden Kurs, sowie auch bei längerer Krankheit und Reha nicht möglich sind.

Ebenso wenig können wir einzelne Kurstage erstatten, an denen Sie verhindert sind.

Bitte beachten Sie aber deshalb unser Angebot, dass Sie eine Ersatzperson an diesem verhinderten Kurstag stellen können.

Wir können ein kontinuierliches Kursangebot nur aufrechterhalten, solange sich der jeweilige Kurs finanziell trägt. Das heißt, die Ausgaben für das Honorar der Referent/innen müssen durch die Kursgebühren angemessen refinanziert werden.

Bei weniger als 7 Teilnehmer/innen behalten wir uns vor, einen Kurs abzusagen oder die Teilnahmegebühren entsprechend zu erhöhen.

Für Senioren und Seniorinnen mit geringem Einkommen gewähren wir bei entsprechendem Nachweis gerne eine Ermäßigung der Kursgebühren. Bitte scheuen Sie sich nicht, uns darauf anzusprechen! Wenden Sie sich in diesem Fall bitte an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im ASZ.

Kurse



Wirbelsäulengymnastik (WSG)

Leitung: **Theresia Moullion**, Physiotherapeutin

Rückenschmerzen und Beschwerden an den Gelenken gehen meist einher mit eingeschränkter Beweglichkeit. Sie erlernen gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen im Liegen, Sitzen und Stehen.

Bitte kleines Kissen, Handtuch und warme Socken mitbringen.

montags

09:30-10:30 Uhr
(Kurs 10)

13:15-14:15 Uhr
(Kurs 17)

14:30-15:30 Uhr
(Kurs 18)

Kursdauer: 08.01. – 26.03.18 / 11 Termine

Kursgebühr: 70,40 €



Wirbelsäulen-Gymnastik, knochenstärkend

Leitung: **Theresia Moullion**, Physiotherapeutin

Die Übungen des Kurses richten sich - neben der klassischen Wirbelsäulengymnastik - auf die Stärkung der Knochen, was zur Erhaltung und Verbesserung der Knochendichte beiträgt. Das Training des Gleichgewichts hilft, den gefürchteten Stürzen vorzubeugen.

montags

10:45-11:45 Uhr
(Kurs 14)

Kursdauer: 08.01. – 26.03.18 / 11 Termine

Kursgebühr: 70,40 €



Rund um die Wirbelsäule (RuW)

Leitung: **Sascha Neff**, freiberufl. Sportlehrer, Heilprakt.

Mit Kraft-, Dehnungs- und Koordinationsübungen trainieren Sie mit Spaß und Spiel Ihre Wirbelsäule. Bitte warme Socken, warme bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

dienstags

09:00-10:00 Uhr
(Kurs 21)

Kursdauer: 16.01. – 20.03.18 / 9 Termine

Kursgebühr: 53,10 €



Wirbelsäulengymnastik (WSG P)

Leitung: **Claudia Pagel**, Heilpraktikerin, Ergotherapeutin, Rückenschulleiterin

Mit sanften Bewegungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen in Ihrem persönlichen Maß können Sie Ihren Körper ins Lot bringen.

Bitte ein Kissen und ein Handtuch mitbringen.

dienstags

10:15-11:15 Uhr
(Kurs 22)

Kursdauer: 09.01. – 10.04.18 / 12 Termine

Kursgebühr: 70,80 €



Das Stille Qi Gong nach Meister Zhi Chang Li (st.QiG)

Leitung: **Claudia Pagel**, Heilpraktikerin, Lehrerin für das Stille Qi Gong

Im Kurs werden die Hintergründe, Übungen zur Wahrnehmung und die traditionellen Übungen des Stillen Qi Gong vermittelt. Diese sind meditativ und werden überwiegend im Sitzen ausgeführt.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

dienstags

11:30-12:30 Uhr
(Kurs 24)

Kursdauer: 09.01. – 10.04.18 / 12 Termine

Kursgebühr: 70,80 €



Feldenkrais (FDK)

Leitung: **Ulrike Burkart**, Physiotherapeutin,
Dipl. Feldenkrais-Pädagogin

Mit kleinen, leichten Bewegungen, die Sie in der Haltung innerer Aufmerksamkeit ausführen, lernen Sie Verspannungen zu lösen und Ihren Körper ökonomischer zu bewegen.

Eine gesteigerte Beweglichkeit, sowie eine deutliche Entspannung stellen sich ein.

Bitte warme, bequeme Kleidung, warme Socken und Decke mitbringen!

Dienstags

13:45-14:45 Uhr
(Kurs 25.1)

15:00-16:00 Uhr
(Kurs 26)

16:15-17:15 Uhr
(Kurs 27)

17:30-18:30 Uhr
(Kurs 27.1)

Kursdauer: 09.01. – 20.03.18 / 10 Termine

Kursgebühr: 72,00 €



Wirbelsäulengymnastik (WSG)

Leitung: **Theresia Moullion**, Physiotherapeutin

Rückenschmerzen und Beschwerden an den Gelenken gehen meist einher mit eingeschränkter Beweglichkeit. Sie erlernen gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen im Liegen, Sitzen und Stehen.

mittwochs

09:45-10:45 Uhr
(Kurs 31.1)

14:45-15:45 Uhr
(Kurs 37.1)

Bitte kleines Kissen, Handtuch und warme Socken mitbringen.

Kursdauer: 10.01. – 04.04.18 / 11 Termine

Kursgebühr: 70,40 €



Rhythmische Wirbelsäulengymnastik (Rh.WSG)

Leitung: **Theresia Moullion**, Physiotherapeutin

Mit rhythmischen Bewegungen, begleitet von Musik, wird Ihr Gleichgewicht geschult und die Muskulatur trainiert – und dies alles mit viel Spaß.

Bitte kleines Kissen, Handtuch und warme Socken mitbringen.

mittwochs

11:00-12:00 Uhr

(Kurs 32)

Kursdauer: 10.01. – 04.04.18 / 11 Termine

Kursgebühr: 70,40 €



Wirbelsäulen-Gymnastik, knochenstärkend (WSG)

Leitung: **Theresia Moullion**, Physiotherapeutin

Die Übungen des Kurses richten sich – neben der klassischen Wirbelsäulengymnastik - auf die Stärkung der Knochen, was zur Erhaltung und Verbesserung der Knochendichte beiträgt.

Das Training des Gleichgewichts hilft, den gefürchteten Stürzen vorzubeugen.

mittwochs

13:30-14:30 Uhr

(Kurs 37)

Kursdauer: 10.01. – 14.03.18 / 11 Termine

Kursgebühr: 70,40 €



Qi Gong (QiG)

Leitung: **Gisela Firmhofer**, Lehrerin für Qi Gong

Qi Gong arbeitet mit ruhig fließenden Bewegungen in Verbindung mit Atem und innerer Aufmerksamkeit. Es ist ein Weg, die innere Energie ins Gleichgewicht zu bringen und Heilungsprozesse anzuregen.

mittwochs

16:00-17:00 Uhr
(Kurs 38)

Bitte warme, bequeme Kleidung, warme Socken und Decke mitbringen.

Kursdauer: 10.01. – 21.03.18 / 10 Termine

Kursgebühr: 59,00 €



Wirbelsäulengymnastik (WSG M)

Leitung: **Verena Mitterreiter**, Physiotherapeutin

In diesem Kurs werden schnell erlernbare und höchst effektive Übungen vermittelt.

Es wird das Gleichgewicht zur Sturzprophylaxe trainiert, die Wirbelsäulenmuskulatur gekräftigt und verschiedene Entspannungstechniken (auch zur Schmerzreduktion) erlernt.

donnerstags

11:00-12:00 Uhr
(Kurs 42)
12:15-13:15 Uhr
(Kurs 45)

Bitte Handtuch, Socken oder Turnschuhe mitbringen.

Kursdauer: 11.01. – 19.04.18 / 11 Termine

Kursgebühr: 64,90 €



Fit und vergnügt ins Wochenende (Fit)

Leitung: **Christa Straub**, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

‚Fit sein‘ bedeutet, über seine physischen, psychischen und geistigen Fähigkeiten zu verfügen.

Im Kurs werden Fähigkeiten wie z. B. Kraft, Ausdauer, Koordination, sowie Reaktionsvermögen und Freude an der Bewegung, je nach individueller Verfassung und dem eigenen Befinden, trainiert und gefördert.

Bitte unbedingt mitbringen: Sportkleidung und Sportschuhe.

freitags

09:00-10:00 Uhr

(Kurs 51)

Kursdauer: 12.01. – 06.04.18 / 11 Termine

Kursgebühr: 64,90 €



Beckenbodengymnastik (Beck)

Leitung: **Regina Leitner**, Physiotherapeutin

Der Beckenboden ist oft ein Tabuthema - bei uns nicht, denn ein nicht oder schlecht trainierter Beckenboden kann zu vielfältigen Problemen führen. Im Kurs wird mit alltagsnahen Übungen die gesamte Beckenbodenmuskulatur trainiert und gestärkt, was z.B. einer leichten Blasenschwäche vorbeugen kann.

freitags

10:10-11:10 Uhr

(Kurs 54)

Bitte kleines Kissen, Decke und warme Socken mitbringen.

Kursdauer: 12.01. – 13.04.18 / 11 Termine

Kursgebühr: 62,70 €



Literaturkreis (Lit)

Leitung: **Anastasia Simopoulos**, Germanistin M.A.

Literarische Texte besser verstehen - kann man das lernen? Herausfinden können wir das nur, indem wir es ausprobieren.

Im gemeinsamen Gespräch tauschen wir zuerst unsere persönlichen Eindrücke aus und versuchen dann literarische Werke inhaltlich zu erklären.

Eine Erkenntnis steht dabei von vorne herein fest: die Beschäftigung mit Literatur ist eine ungeheure Bereicherung und eröffnet uns immer neue Welten.

Kursdauer: 08.01. – 16.04.18 / 7 Termine

Kursgebühr: 47,60 €

montags

10:00-11:30 Uhr

(Kurs 13)



Fitness und Freude für die grauen Zellen (GT)

Leitung: **Diana Davidovic**, Psychologin

Ein Kurs, in dem Sie entspannt und in Gemeinschaft mit anderen verschiedene Techniken erlernen, um Ihr Gedächtnis zu trainieren.

Kursdauer: 09.01. – 27.03.18 / jeweils 12 Termine

Kursgebühr: 74,40 € je Kurs

dienstags

09:00-10:30 Uhr

11:00-12:30 Uhr

(Kurs 20)

(Kurs 23.1)



Italienisch für Fortgeschrittene I (Ita)

Leitung: **Stefano Bizzi**, muttersprachlicher Italienischdozent

Spaß am Lernen durch leichte, gelassene und unterhaltsame Arbeitsweise in einer freundlichen und entspannten Atmosphäre.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

dienstags

14:00-15:30 Uhr

(Kurs 25)

Kursdauer: 09.01. – 10.04.18 / 12 Termine

Kursgebühr: 85,00 € (direkt beim Referenten)



Italienisch für Fortgeschrittene II (Ita)

Leitung: **Stefano Bizzi**, muttersprachlicher
Italienischdozent

Spaß am Lernen durch leichte, gelassene und unterhaltsame Arbeitsweise in einer freundlichen und entspannten Atmosphäre.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

mittwochs

10:00-11:30 Uhr
(Kurs 30)

Kursdauer: 10.01. – 11.04.18 / 12 Termine

Kursgebühr: 75,60 €



Englisch (EC)

Leitung: **Irmgard Schäfer- Säger**, Übersetzerin
ö.b.b., Lehrerfortbildung Univ. München, Oxford

Für Fortgeschrittene

Wir sprechen und erzählen in Englisch, was uns bewegt, üben grammatikalische Schwierigkeiten und Fragestellungen. Filme als Anschauungsmaterial.

mittwochs

13:45-15:15 Uhr
(Kurs 33)

Kursdauer: 10.01. – 28.03.18 / 12 Termine

Kursgebühr: 95,00 €

(direkt an die Referentin)



Französisch- leichte Konversation (Franz)

Leitung: **Nicole Cuzacq**, muttersprachliche Französischdozentin

Möchten Sie in einem entspannten Rahmen Ihre Französischkenntnisse auffrischen und die französische Kultur entdecken? Dann sind Sie willkommen in unserer Gruppe!

mittwochs

14:45-16:00 Uhr
(Kurs 35)

Geboten wird Konversation anhand von Zeitschriftenartikeln, Literatur, Chansons.

Auch Auffrischung von Grammatik.

Kursdauer: 10.01. – 11.04.18 / 11 Termine

Kursgebühr: 88,00 €



Fitness und Freude für die grauen Zellen (GT)

Leitung: **Diana Davidovic**, Psychologin

Ein Kurs, in dem Sie entspannt und in Gemeinschaft mit anderen verschiedene Techniken erlernen, um Ihr Gedächtnis zu trainieren.

Kursdauer: 11.01. – 29.03.18 / 12 Termine

Kursgebühr: 74,40 €

donnerstags

10:00-11:30 Uhr

(Kurs 41)



Aquarell-Malen Freude am Selbsta Ausdruck (AquaM) für Anfänger/innen

Leitung: **Urmila Lo Grigat**, Künstlerin, Malpädagogin

Mit Farbübungen und Bildthemen können Sie mit Erfolg alle Techniken und zahlreiche Nebentechniken der Aquarell-Malerei erlernen. Im kreativen Umgang mit Farben und Formen erfahren Sie, auf welche Weise ein Hauptmerkmal des Aquarells – Leichtigkeit und Transparenz – im Bild entstehen. Durch Bildbesprechungen werden das genaue Hinschauen und Ihre ganz persönlichen Ausdrucksmöglichkeiten gefördert.

Kursdauer: 08.01. – 26.03.18 / 12 Termine

Kursgebühr: 87,60 €

montags

10:10-12:10 Uhr

(Kurs 12)



Zeichen- und Malstudio (Zeich)

Leitung: selbstorganisiert

Malen und Zeichnen fördert die eigene Kreativität. Die Teilnehmer des Kurses unterstützen sich gegenseitig bei neuen Mal- Ideen und dies alles in ungezwungener Runde.

dienstags

09:15-11:15 Uhr

(Kurs 23)

Kursdauer: 09.01. – 17.04.18 / 14 Termine

Kursgebühr: 28,00 €



dienstags

14:00-16:00 Uhr
(Kurs 29)

Kreatives Arbeiten mit Ton (Ton)

Leitung: selbstorganisiert

Töpfern ist Gestalten. Eine wunderbare Gelegenheit, eigene Ideen zu verwirklichen. Anfänger/innen, wie auch Fortgeschrittene, zeigen sich gegenseitig verschiedene Techniken im Umgang mit dem Material Ton. Bitte Schürze und Schöpflöffel mitbringen.

Kursdauer: 09.01. – 17.04.18 / 15 Termine

Kursgebühr: 30,00 €



„Singen macht glücklich“

Singen und Stimmbildung im **Chor der Obermenzinger Lerchen**. Leitung: **Anna Maria Krug**, Dipl. Soz.päd.(FH), Musiktherapie

Sie haben schon immer gerne gesungen oder wollen es einfach mal ausprobieren? Schon nach 10 Minuten Einsingen mit Atem- und Körperübungen merken Sie eine positive Veränderung Ihres Allgemeinzustandes.

Mit einer Mischung aus bekannten und neuen Volksliedern, Kanons, Gospel und Schlagern lassen wir unserer Stimmung freien Lauf.

Wir trainieren auf humorvolle Weise unsere Lunge und Artikulationsfähigkeit und freuen uns dadurch über den Erhalt einer angenehmen vollen Sprechstimme und mehr Lebensfreude.

Es ist egal, wie schön man singt, man muss sich nur einfach trauen und es muss Spaß machen.

Mit unseren Auftritten dürfen wir die Feste im ASZ mitgestalten und unsere gesanglichen Fortschritte präsentieren. Seien Sie mutig!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

mittwochs

09:15-10:30 Uhr
(Kurs D3)

Kosten: 2,00 €
u. Kopierkosten

Das ASZ kooperiert mit dem Münchner Bildungswerk

Das ASZ Obermenzing dankt

Für die großzügige Unterstützung unserer Arbeit möchten wir uns ganz herzlich bedanken bei

- dem Adventskalender für gute Werke der Süddeutschen Zeitung e.V. für die Gutscheine
- der Elise-Herleder-Stiftung für die Förderung unserer Schachkurse
- der Stiftung Flori Hilft für die finanzielle Förderung unserer MVV-Karte
- der Firma GlaxoSmithKline GmbH & Co.KG für die finanzielle Förderung unserer MVV-Karte
- der Clarissa und Michael Käfer Stiftung für die Förderung unserer Schachkurse
- der Seniorenhilfe e.V. für die Förderung unserer Schachkurse
- der Georg-Mörtl-Stiftung für die finanzielle Förderung unseres Chores „Obermenzinger Lerchen“
- der Seniorenvertretung Pasing-Obermenzing für die finanzielle Unterstützung der monatlichen Veranstaltung "offenes Singen"
- der Stiftungsverwaltung der Landeshauptstadt München mit dem Fonds Münchner Altenhilfe
- der Bürgervereinigung Obermenzing e.V.
- dem Erzbischöflichen Ordinariat in Person von Herrn Martin Schopp
- den Verlagen für die kostenlosen Zeitungen und Zeitschriften
- dem Sanitätshaus Böhnisch
- dem Sanitätshaus Danzeisen
- der ZF Wohnbau
- **und bei allen persönlichen Spendern und Spenderinnen**

Ehrenamt im ASZ –Herzlichen Dank!

Wir bedanken uns ganz herzlich bei unseren zahlreichen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, die das ASZ tatkräftig unterstützen!

Aktas Hülya	Bauchtanz für Frauen
Arlt Brunhilde	Nordic Walking, Wanderungen
Bandmann Dr. Margot	Hausaufgabenbetreuung
Bauer Magdalena	Cafeteria
Banauch Dr. Dieter	Wanderungen
Böhl Jörn Michael	Mithilfe bei Veranstaltungen/ Parcourswartung
Brandel Alfred	Verwaltung
De Maldè Monika	Kuchen backen
Emeis Margarete	Cafeteria
Fallbacher-Schulz Angelika	Seniorenbegleiter - Projekt
Ganser Rotraud	Mittagstisch
Ganshirt Benno	Verwaltung
Gemeinhardt Lutz	Mithilfe bei Veranstaltungen
Güntner Peter	Fotografien
Hann Marina	Besuchs-/Einkaufsdienst
Jacobi Stephanie	Mithilfe bei Veranstaltungen
Kaske Annerose	Tischdecken
Keck Ludwig	Verwaltung
Kato Irina	Gesprächsrunde
Lieckfeldt Erika	Programmverteilung
Maidhof Ingeborg	Mithilfe bei Veranstaltungen
Neumann Heidrun	Verwaltung
Schuierrer Heidrun	Theater-, Opern- und Ballettkarten
Seipel Marika	Genußwandern
Stahl Rosemarie	Verwaltung
Steiniger Anton	Betreutes Internet und Arbeiten am PC
Stappert Wilhelm	Mithilfe bei Veranstaltungen

sowie allen Sänger/innen der **Obermenzinger Lerchen**, die unsere Feste und Feiern mit ihren musikalischen Darbietungen bereichern.

Service-Angebote des ASZ

Cafeteria zur Selbstbedienung	An unserer Cafeteria-Theke erhalten Sie täglich von 9:30 Uhr bis 16:00 Uhr (Freitag bis 12:30 Uhr) Kaffee (Filterkaffee oder frisch gemahlen und aufgebriht vom Automaten), Kuchen und Tee, sowie Erfrischungsgetränke. Wir bitten Sie, unsere günstigen Preise zu beachten und Ihren Beitrag selbstständig zu entrichten, damit wir diesen Service auch weiterhin anbieten können.
Flohmarkt	Im Eingangsbereich erwartet Sie unser Flohmarkt-tisch. Von den Besucher/innen gespendete Dinge (neu oder gut erhalten) können gegen eine Spende erworben werden. Der Erlös kommt zu 100% dem ASZ zu Gute.
Internet-Café	Dank Stiftungsmittel des Fonds Münchener Al-tenhilfe stehen Ihnen im Begegnungsraum - wenn keine Veranstaltungen stattfinden - zwei PC mit Internetan-schluss gegen geringe Gebühren zur Verfügung.
Kopieren	Besucher des ASZ können gegen eine Gebühr von 10 Cent pro Kopie geringe Mengen kopieren.
Litfaßsäule	Hier können Sie Ihre Wünsche und Anliegen anbrin-gen- und die Anderer erfahren.
MVG-Karte(n)	Dank der Unterstützung der Stiftung Flori Hilft und der GlaxoSmithKline GmbH & Co.KG können wir bedürftigen Senior/innen eine IsarCard 60 bzw. eine IsarCard 4 Ringe für den Innenraum stundenweise oder für 1-2 Tage zur Verfügung stellen.
Spielezimmer	Aus einer großen Spielesammlung können Sie aus-wählen und dienstags beim Spielenachmittag und auch sonst nach Herzenslust spielen.
Zeitungen	Dank der freundlichen Unterstützung der Verlage finden Sie in unserer Lese-Ecke in der Regel: Süddeutsche Zeitung, Nordwest-Anzeiger, Werbe-spiegel, das Adelsmagazin 7 Tage

Unsere Nachbarn

Carolinenkirche	Carolinentreff jeden Mittwoch 15:00-17:00 Uhr für die ältere Generation der Gemeinde Sarasatestraße 16, 81247 München, Tel. 8913 63 90
Pfarrgemeinde Leiden Christi	Seniorenachmittag jeden 2. Mittwoch 14:30 Uhr, Passi- onistenstraße 12, 81247 München Tel.: 8911 41-0 Fröhliche Folkloretänze aus aller Welt jeden 1. und 3. Mittwoch 14:30-15:30 Uhr Tel. 863 10 82
St. Leonhard	Goßwinstraße 11, 81245 München, Tel. 82 92 06-0
Himmelfahrts- kirche	Seniorenachmittag einmal monatlich dienstags 14:30-16:30 Uhr. Alte Allee 5a, 81245 München Tel. 580 85 93 oder 834 99 74.
St. Raphael	Ältere Gemeinde , mittwochs 14:00 Uhr Lechelstraße 52, 80997 München, Tel. 149 56 48
Bethlehemskirche	Seniorenachmittag , Mittwochs alle 14 Tage; 15:00- 17:00; Lechelstrasse 51, 80997 München, Tel. 811 41 01
Epiphaniaskirche	Seniorenachmittag donnerstags 14:30-16:30 Uhr St. Johann-Str. 24, 80999 München, Tel. 812 26 51
Alten-Tagespflege Aubing	Neideckstraße 6, 81249 München Tel. 54 80 68 33
Seniorenheim Fritz-Kistler-Haus	Schmaedelstraße 29, 81245 München Tel. 89 60 53-0
Caritas Zentrum München Süd-West und Würmtal	Paul-Gerhardt-Allee 24, 81245 München Tel. 82 99 20-0
ASZ Aubing	Am Wasserturm 30, 81249 München Tel. 864 66 81-0
ASZ Pasing	Bäckerstraße 14, 81241 München Tel. 82 99 77-0
ASZ Allach- Untermenzing	Manzostraße 105, 80997 München Tel. 171 19 69-0
Sozialbürgerhaus Pasing	Landsberger Straße 486, 81241 München Tel. 233-968 04

Angebote der Caritas im Stadtteil

Im Alter betreut zu Hause

- Paul-Gerhardt-Allee 24, 81245 München
- Ansprechpartnerin: **Frau Angela Finzl**, Tel.: 089 / 82 99 20-0 oder per Email: angela.finzl@caritasmuenchen.de
- Hilfen und Unterstützung für ältere Menschen in Obermenzing und angrenzenden Stadtteilen, um möglichst lange ein selbstständiges Leben in der gewohnten häuslichen Umgebung führen zu können.
- Drei-Phasen-Modell der Hilfen, je nach individuellem Bedarf:
Optionsvertrag – Betreuungsvertrag – Pflegevertrag

Fachstelle für pflegende Angehörige

- Paul-Gerhardt-Allee 24, 81245 München
- Ansprechpartner: **Fr. Sostak, Fr. Schmidmaier** Tel.: 089 / 82 99 20-0
- Vermittlung von geschulten Helfer/innen
- Einzelberatung und Gruppenangebote

Ambulanter Pflegedienst

Caritas-Sozialstation München West und Neuforstenried

- Pippinger Str.97, 81247 München
- Ansprechpartnerin: **Frau Gabriele Bräu**, Tel.: 089 / 89 11 66-0
- Pflegeleistungen je nach individuellem Bedarf
- Wir kommen gerne zu Ihnen nach Hause



Essen auf Rädern

- Pippinger Str. 97, 81247 München
- Wir informieren Sie gerne unter 089 / 81 09 98 75
- Ansprechpartnerinnen: **Susen Gitte und Birgit Gegenfurtner**
- Direkt ins Haus für eine ausgewogene Ernährung
- Köstliche Menüs täglich heiß oder tiefgekühlt geliefert, ganz nach Ihren Wünschen und Ansprüchen

Angebote der Caritas im Stadtteil

Kostenlose Lebensmittelausgabe an Bedürftige

- Gemeinschaftsprojekt Caritas Zentrum München West und Würmtal und Münchner Tafel e.V.
- Für Menschen mit geringem Einkommen, niedriger Rente oder Sozialhilfe
- Bedürftige Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren aus Obermenzing können eine Teilnahme an der Lebensmittelausgabe im ASZ Obermenzing beantragen.
Bitte vereinbaren Sie dazu einen Termin mit unseren Sozialpädagoginnen.

Kleiderkammer

- Pippinger Straße 97, 81247 München. Kontakt: Tel. 82 99 20-0
- Ausgabe von Kleidung: Jeden Dienstag 09:00-12:00 Uhr
- Annahme von Kleidung: Jeden Donnerstag 09:00-12:00 Uhr
- Bedürftige Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren aus Obermenzing können eine Teilnahme an der Kleiderkammer im ASZ Obermenzing beantragen.
Bitte vereinbaren Sie dazu einen Termin mit unseren Sozialpädagoginnen.

E-Mail Adressen des ASZ- Teams:

Herr Tobias Deger:	Tobias.Deger@caritasmuenchen.de
Frau Friederike K. Berger:	Friederike.Berger@caritasmuenchen.de
Frau Claudia Wings:	Claudia.Wings@caritasmuenchen.de
Frau Brigitte Keck:	Brigitte.Keck@caritasmuenchen.de

Ihr ASZ-Team



**Tobias
Deger**

Diplom Sozial-
pädagoge (FH);
Gerontologe
(M.Sc.);
Sozialwirt (bfz/FH)
Leitung



**Friederike K.
Berger**

Diplom Sozialpäda-
gogin (FH); *syst. The-
rapeutin / Paar- und-
Familietherapeutin*,
DGSF anerkannt
Beratung, Presse,
Veranstaltungen



**Claudia
Wings**

Diplom Sozial-
pädagogin (FH);
Sozialmanagerin
(M.S.M.)
Gesundheits-/
Gedächtnistrainerin
Beratung,
Ehrenamt



**Brigitte
Keck**

Verwaltung



**Hülya
Aktas**

Hauswirtschaft



**Angelica
Vitiello**

Bundesfreiwillige