



Alten- und Service-Zentrum

Caritas
Nah. | Am Nächsten

Solln- Forstenried



Angebote
September
Oktober
November
Dezember
2018

Ihr Wegbegleiter im Alter

Beratung
Information
Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnung
Beteiligung



Inhalt

- 2 Das Alten- und Service-Zentrum Solln-Forstenried ist:**
- 2 Ihre Spende hilft uns!**
- 3 Beratung, Information, Vermittlung**
- 4 Präventive Hausbesuche**
- 5 Aktuelles**
- 6 ASZ Informationen**
- 7 Gruppen und Kurse ★**
- 7 Hinweise zur Kursteilnahme**
- 9 Spezielle Gruppenangebote**
- 10 Philosophisches Café / Philosophie Literaturkreis**
- 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 / Spiele / Stadtspaziergänge – Hallo Projekt**
- 18 Mittagstisch**
- 19 Cafeteria**
- 20 Nachbarschaftswerkstatt**
- 21 Terminkalender**
- 23 Veranstaltungen ★**
- 23 September**
- 26 Oktober**
- 31 November**
- 36 Dezember**
- 40 Seniorenbesuchsdienst**
- 41 Externe Beratungsangebote im ASZ / Kooperationen**
- 43 Caritas - Angebote für den Stadtteil**
- 44 Ehrenamt im ASZ**
- 46 Ihr ASZ-Team**

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

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.

Achtung: Neue Bankverbindung!

Kontoinhaber: Caritas München-Freising e.V.

IBAN: DE84 7002 0500 8850 0004 15

BIC: BFSWDE33MUE

Bank für Sozialwirtschaft

Verwendungszweck bitte unbedingt angeben:

Spende ASZ Solln - Kostenstelle 443410

Vielen Dank!

Beratung, Information, Vermittlung

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

Nutzen Sie unsere fachliche Kompetenz bei Fragen zu

- Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten zu Hause (hauswirtschaftliche Hilfen, Hausnotruf, Essen auf Rädern, Begleitdienste etc.)
- der Vermittlung von ambulanten Pflegediensten sowie Tages- und Kurzzeitpflege
- 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.

Präventive Hausbesuche

Sie machen sich frühzeitig Gedanken, wie Sie Ihr Älterwerden aktiv und selbstbestimmt gestalten wollen?

Für die meisten Menschen ist das Altern in vertrauter Umgebung ein großes Bedürfnis. Sie möchten im Alter auch mit gesundheitlichen Einschränkungen so lange wie möglich in ihrer eigenen Wohnung bleiben und dabei gut versorgt werden.

Bei einem präventiven Hausbesuch können alle Themen rund ums Älterwerden individuell besprochen werden, z. B. häusliche Versorgung, Alltagsgestaltung, Wohnberatung, Behördenangelegenheiten, pflegerische Versorgung, finanzielle Absicherung, Freizeitangebote sowie individuelle und persönliche Anliegen.

Unsere sozialpädagogischen Fachkräfte klären mit Ihnen gemeinsam im Rahmen von Hausbesuchen, inwieweit für Sie in den Bereichen Haushaltsführung, pflegerische Versorgung, finanzielle Absicherung oder soziale Kontakte Hilfebedarf besteht.

Gerne besuchen und beraten wir Sie, auch – und gerade - wenn noch kein konkreter Hilfebedarf vorhanden ist. Die Hausbesuche erfolgen nur auf Wunsch und sind kostenlos und vertraulich. Auf Wunsch kann die Beratung auch bei uns im ASZ stattfinden.

Für Fragen und Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an eine der beiden Dipl. Sozialpädagoginnen Fr. Zimmer oder Fr. Fleischmann vom ASZ Solln-Forstenried unter Tel. 75 07 54 70 oder per Mail:

asz-solln@caritasmuenchen.de

Wir freuen uns auf Ihr Interesse.

Aktuelles

- **Präventive Hausbesuche (PHB)**

Im Zuge des Ausbaus der Münchner Altenhilfe konnten wir in der Zwischenzeit neue Kolleginnen einstellen. Seit Juni verstärken Frau Eva Zimmer und Frau Birgit Fleischmann – beide sind Sozialpädagoginnen – unser Team. Unser neues Angebot, die “Präventiven Hausbesuche” werden wir Ihnen in einer Informationsveranstaltung am Mittwoch, 19. September um 14 Uhr im ASZ Solln vorstellen. Nähere Infos finden Sie auf S. 4 und im Kalendarium auf Seite 24.

- **Gesamtkonzept Münchner Altenhilfe:
Neue Möglichkeiten für die ASZ**

Durch den Stadtratsbeschluss der LHM haben nun alle 32 Alten- und Service-Zentren die Möglichkeit, mit zusätzlichem Personal und Angeboten den wachsenden Anforderungen in unserer älter werdenden Stadtgesellschaft noch besser gerecht zu werden. Die neuen Aufgaben wie präventive Hausbesuche, Angebote zur Unterstützung im Alltag und Gewinnung und Begleitung von Ehrenamtlichen etc. werden in einer gemeinsamen Informationsveranstaltung am Mittwoch, 24. Oktober um 15 Uhr im ASZ Thalkirchen vorgestellt. (Adresse: Emil-Geis-Str. 35, U3 Haltestelle Thalkirchen). Weitere Infos auf Seite 30.

- **Mittagstisch**

Wir freuen uns, dass wir Ihnen unseren selbstgekochten Mittagstisch an einem weiteren Tag anbieten können. Ab September wird auch donnerstags gekocht. Für Urlaubs- oder sonstige Vertretungszeiten suchen wir noch zusätzliche Helfer, die den Köchen gerne zuarbeiten möchten. Bei Interesse sprechen Sie uns an, gern können Sie auch einfach einmal in den Bereich hineinschnuppern. Siehe auch Seite 18.

ASZ Informationen

- **Bundesfreiwilligendienst (BFD) im ASZ**

Das ASZ Solln-Forstenried hält weiterhin eine BFD-Stelle vor. Interessierte können sich jederzeit bewerben. Die Stelle ist sowohl für Schulabgänger, die sich erst einmal orientieren wollen, als auch für ältere Personen in Teilzeit interessant.

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

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

- **Bibliothek**

In unserer Cafeteria können Sie sich unkompliziert Bücher ausleihen. Im Sortiment gibt es Romane, Krimis, historische Romane, Biografien und einiges mehr. Geschenkte Bücher nehmen wir nur neueren Datums und nach Absprache mit Fr. Vauth.

- **Neue Angebote im ASZ**

Philosophie – Literaturkreis, „Stadtspaziergänge“ – ein Angebot mit Frau Brizuela mit dem „Hallo-Projekt“, Hobbykünstlermarkt. Die Handy- bzw. PC-Sprechstunde findet wöchentlich statt.

- **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. einer geringen Rente, 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. Fleischmann

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: 11.09., 25.09., 09.10., 23.10., 06.11., 20.11., 04.12., 18.12.

mittwochs

14-tägig

14:00 – 16:00 Uhr

Fr. Koid /

Fr. Fleischmann

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: 05.09., 19.09., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.

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: 12.09., 10.10., 14.11., 12.12.

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!

mittwochs Gedächtnistraining nach persönlichen Bedürfnissen
11:00 – 12:00 Uhr Dieses Angebot richtet sich an Personen, die ein individuelles Training nach persönlichen Bedürfnissen
Fr. Kollmar und Fähigkeiten benötigen, z.B. nach Unfall oder
Unterstützt durch die und Schlaganfall, bei kognitiven Beeinträchtigungen wie
Georg Mörtl-Stiftung. z.B. bei einer beginnenden Demenz.

Philosophisches Café

1 x monatlich Philosophisches Café
dienstags Ist Philosophie Wolkenkuckucksheimerei oder lebens-
09:30 - 11:00 Uhr weltlich bedeutsam? Ist philosophieren bloßes Gerede
Fr. Dr. Tech oder etwas Anderes? Bei den monatlichen Treffen gibt
Anmeldung bis es ein „Leitthema“. Max. 15 Teilnehmer.
Montag vorher! *Termine: 25.09., 23.10., 20.11., 18.12.*
Kosten: 6 €

Neu: Philosophie - Literaturkreis

1 x monatlich Philosophie - Literaturkreis
dienstags Im Rahmen des Literaturkreises werden wir uns an
09:30 - 11:00 Uhr vier Terminen mit Platon`s Schrift „Apologie des Sokrates“ intensiv beschäftigen. Nach einer Einführung in das Leben und Wirken des Sokrates` und seines Schülers Platon werden wir den Text gemeinsam lesen und bedenken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Max. 15 Teilnehmer.
Fr. Dr. Tech
Anmeldung!
Kosten: 6 €
Termine: 2.10., 30.10., 27.11., 11.12.
Mitzubringen: Platon, Apologie des Sokrates, Reclam

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

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. Göbel

dienstags **Osteoporose-Gymnastik**
13:45 – 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.

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.

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, Körper,
09:00 – 10:30 Uhr 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 (Aufmerksamkeit, 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. Zustieg nach Rücksprache mit
Wanderung mögl. Frau Veth jederzeit möglich.
Kosten: 1 € **Teilnahme auf eigene Verantwortung.**
Termine: 04.09., 02.10., 16.10., 06.11., 04.12.

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.
Fr. Hevelke-von **Anmeldung bis Dienstag vorher!**
Craushaar **Termine: 12.09., 26.09., 10.10., 24.10., 07.11., 21.11.,**
Kosten: 6 € **05.12., 19.12.**

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: 6 € **Termine: 19.09., 17.10., 28.11., 12.12.**

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 In dieser offenen Gruppe können alle, die gerne frei
Selbstorganisiert töpfern, mitmachen. Ohne Anleitung, die Teilnehmer
Kosten: 2 € unterstützen sich gegenseitig.

donnerstags **Aquarellmalkurse**
09:30 - 12:00 Uhr Lassen Sie sich von reizvollen Motiven und wirkungs-
Fortgeschrittene vollen Aquarelltechniken inspirieren. Schritt für Schritt
14-tägig werden Ihnen Bildaufbau, Technik und Effektmöglich-
mittwochs keiten gezeigt. Sie erhalten individuelle Unterstützung
13:00 – 15:30 Uhr bei der Umsetzung Ihres Bildes.
Einsteiger und leicht *Referentin: Fr. Pia Edelmann*
Fortgeschrittene

donnerstags **Spielerische Techniken in der Acrylmalerei**
13:30 – 16:00 Uhr Je nach Auftrag und Unterlage können Acrylfarben
zart und durchscheinend oder dick und reliefartig ver-
freitags wendet werden. In Kombination mit verschiedenen
10:00 – 12:30 Uhr Materialien wie Strukturpaste, Sand und Collage-
elementen können interessante Effekte entstehen.
Fr. Klingenberg *Bitte Kleidungsschutz mitbringen!*
(„Babette“)

1.+3. Donnerstag **Handarbeitskreis**
14:00 – 16:00 Uhr Wer gerne näht, strickt, häkelt usw. und dies lieber in
Anmeldung Gesellschaft tun möchte ist herzlich willkommen! Hier
erwünscht können Sie sich auch gegenseitig Tipps geben.
Selbstorganisiert *Termine: 06.09., 20.09., 04.10., 18.10., 08.11.,*
 22.11.(Nov.: 2.+4.Do.), 06.12., 20.12.

Computer / Internet / Handy

dienstags **Sprechstunde: Computer / Tablet / Handy**
11:00 – 13:15 Uhr Bei Fragen oder Problemen im Umgang mit Ihrem PC,
Termin- Tablet oder Handy (vorzugsweise Android) können
vereinbarung! Sie gern einen Termin buchen.
Hr. Prahl Herr Prahl steht Ihnen bei Fragen und Hilfestellungen
Kosten: gern im ASZ zur Seite.
pro 45 Min. / 10 € Keine Kaufberatung, keine Hausbesuche!

2 x monatlich **PC- und Internet-Treff ★**
freitags Austausch für Computer-Interessierte: Interessante
11:00 - 12:30 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: 14.09., 28.09., 12.10., 26.10., 09.11., 23.11.,
14.12.

Fremdsprachen

montags **Spanisch – Kurs für Wiedereinsteiger ★**
09:30 - 11:00 Uhr für Teilnehmer, die gute Kenntnisse haben und diese
Fr. Wührer wiederauffrischen 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 Konversations-Kurs. Der Einstieg
12:30 - 14:00 Uhr ist 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.

Film-Café / Spiele / Stadtpaziergänge – Hallo Projekt

1 x monatlich **Film-Café**
14:00 Uhr 1 x monatlich zeigen wir Ihnen auf unserer Leinwand
Kosten: 1,50 € Kinofilme. Termine und Titel sehen Sie im Veranstal-
Anmeldung tungsteil. Vor Filmbeginn sind Sie herzlich eingeladen,
erwünscht! unsere Cafeteria zu nutzen! Gute Unterhaltung!
Termine: 26.09., 31.10., 28.11., 17.12.

donnerstags **Kartenspiele / Canasta / Gesellschaftsspiele**
13:30 - 16:30 Uhr In der Cafeteria können sich verschiedene Spielgrup-
pen treffen. Mit Canasta, Rommé oder auch anderen
Brettspielen halten Sie Ihr Gedächtnis spielerisch in
Schwung!
Möchten Sie eine neue Spielerunde gründen, können
Sie in dem „Freizeit-Treff“-Ordner, welcher in der Ca-
feteria steht, vielleicht Interessenten finden.

Münchener Stadtpaziergänge – Das Hallo-Projekt

1 x monatlich **Münchener Stadtpaziergänge - „Hallo-Projekt“ ★**
samstags Lisi Brizuela möchte als gebürtige Argentinierin mit
14:00 – 16:00Uhr dem „Hallo-Projekt“ Jung und Alt zusammenbringen:
Fr. Brizuela Junge Menschen aus verschiedenen Ländern, die
Verbindliche An- schon seit längerem in Deutschland arbeiten, kommen
meldung bis don- mit der älteren Generation zusammen, um sich über
nerstags vorher! Ähnlichkeiten und Verschiedenheiten der Kulturen
Kosten: 1 €+MVV auszutauschen und nebenbei ihre Sprachkenntnisse
 anzuwenden und zu verbessern. Bei entspannten
Teilnahme auf ei- Stadtpaziergängen in München können alle kommen,
gene Verantwor- die gerne andere Menschen kennen lernen und zu-
tung. sammen die Natur genießen wollen.
Termine: 08.09., 13.10., 17.11., 08.12.

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, Mittwoch und ab September auch am Donnerstag 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 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 unterstützen.

Für Urlaubszeiten möchten wir unser Kochteam gerne verstärken und suchen deshalb weitere Hobbyköchinnen bzw. Hobbyköche.

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 13:00 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!

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



Terminkalender (Einzelveranstaltungen)

September			Oktober		
Sa	1		Mo	1	Sprechstd. SB, Vortrag HH
So	2		Di	2	Wandern, Phil. Literaturkreis
Mo	3	Sprechstunde Seniorenbeirat	Mi	3	
Di	4	Wandern	Do	4	Handarbeitskreis
Mi	5		Fr	5	
Do	6	Handarbeitskreis	Sa	6	
Fr	7		So	7	Sonntagsbrunch
Sa	8	Stadtspaziergang	Mo	8	
So	9		Di	9	
Mo	10		Mi	10	Bildervortrag Indien
Di	11		Do	11	
Mi	12		Fr	12	PC – Treff
Do	13		Sa	13	Stadtspaziergang
Fr	14	PC – Treff	So	14	
Sa	15		Mo	15	Vortrag Tinnitus
So	16		Di	16	Wandern
Mo	17	Landpartie Puchheim	Mi	17	Kreistänze, Führung Altenheim
Di	18		Do	18	Handarbeitskreis
Mi	19	Kreistänze, Vortrag PHB*	Fr	19	Bergwanderung
Do	20	Handarbeitskreis	Sa	20	
Fr	21		So	21	
Sa	22		Mo	22	Geburtstagsfeier
So	23		Di	23	Philosoph. Café
Mo	24		Mi	24	Vortrag im ASZ Thalkirchen
Di	25	Philosophisches Café	Do	25	
Mi	26	Film-Café	Fr	26	PC – Treff
Do	27		Sa	27	
Fr	28	Bergwanderung, PC – Treff	So	28	
Sa	29		Mo	29	Votr. Sicherheit im Nahverkehr
So	30		Di	30	Philosophie-Literaturkreis
			Mi	31	Film-Café

*PHB = Präventive Hausbesuche

Terminkalender

November			Dezember		
Do	1		Sa	1	
Fr	2		So	2	Sonntagsbrunch
Sa	3		Mo	3	Sprechstunde Seniorenbeirat
So	4	Sonntagsbrunch	Di	4	Wandern
Mo	5	Sprechstunde Seniorenbeirat	Mi	5	Stubn Musi mit Lesung
Di	6	Wandern	Do	6	Handarbeitskreis
Mi	7	Vortrag Senioren am Klavier	Fr	7	Bergwandern
Do	8	Dt. Museum, Handarbeitskreis	Sa	8	Stadtspaziergang
Fr	9	Bergwandern, PC-Treff	So	9	
Sa	10		Mo	10	
So	11		Di	11	Philosophie-Literaturkreis
Mo	12	Vortrag Kneipp	Mi	12	Kreistänze
Di	13		Do	13	ASZ Weihnachtsfeier
Mi	14		Fr	14	PC-Treff
Do	15	Vernissage Aquarellmalkurs	Sa	15	
Fr	16		So	16	
Sa	17	Stadtspaziergang	Mo	17	Film-Café
So	18		Di	18	Philosophisches Café
Mo	19	Opernachtsmittag	Mi	19	Adventliche Stunde
Di	20	Philosophisches Café	Do	20	Handarbeitskreis
Mi	21	Reisefilm Seidenstraße	Fr	21	
Do	22	Handarbeitskreis	Sa	22	
Fr	23	PC-Treff	So	23	
Sa	24	Hobbykünstlermarkt	Mo	24	
So	25		Di	25	
Mo	26	Vortrag Innerer Arzt	Mi	26	
Di	27	Philosophie-Literaturkreis	Do	27	Geburtstagsfeier
Mi	28	Kreistänze, Film-Café	Fr	28	
Do	29		Sa	29	
Fr	30		So	30	
			Mo	31	

Veranstaltungen im September

Di, 04.09.

08:20 Uhr

Anmeldung ab

Mo, 27.08.

Bus 56; RB

Wandergruppe ★

Ab Iffeldorf an zwei kleinen Osterseen vorbei zur Heuwinklkapelle. Weiter durch Wald und Feuchtwiesen zum Hubersee und zur Einkehr ins Möbelhaus Penzberg. Nach der Einkehr nochmal durch die Filze nach Penzberg. Heimfahrt mit Bus und Bahn. 10 km, Bayernticket; Ohne Monatskarte 2 Streifen für die Fahrt vor 9 Uhr zustempeln. Siehe auch Seite 13.

Fr, 07.09.

09:00 – 13:00 Uhr

Terminvergabe

unter Telefon

82 99 200

Beratung für pflegende Angehörige

Frau Kaller von der Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige steht Angehörigen heute wieder zur Beratung rund um die Pflege und Pflegeversicherung zur Verfügung. Weitere Infos siehe auch Seite 42.

Sa, 08.09.

14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis

Do, 06.09.

Kosten: 1 €

Treff: U3 Aiden-

bachstr., Kiosk im

Zwischengeschoß

(Bus 63)

Münchner Stadtspaziergänge – „Hallo Projekt“ ★

Man braucht nicht die Stadt verlassen, um die Natur zu genießen: Heute geht es in den Westpark. Vom Bayerwaldhaus durch Japan, China, Nepal und Thailand reisen wir ein bisschen um die Welt und beenden unseren Spaziergang durch den Rosengarten mit einem kalten Getränk. Leitung: Frau Lisi Brizuela
Nähere Infos zum Projekt auf Seite 17.

Di, 11.09.

ab 13:30 Uhr

Anmeldung über

das ASZ-Büro

Keine Kosten

Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft

Frau Fertig 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. Siehe auch Seite 41.

Fr, 14.09.
11:00 Uhr
Kosten: 1 €

PC- und Internet- Treff ★

Thema heute: Neues von der Internationalen Funkausstellung Berlin.
Herr von Haza informiert.

Mo, 17.09.
09:30 – ca.17 Uhr
Anmeldung
Kosten: 6 € (für Brotzeit) + MVV

Landpartie – Ausflug zum Biobauern in Puchheim

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bund Naturschutz München und der Landeshauptstadt München – Referat für Umwelt und Gesundheit statt.

Im Jahr 1989 stellte die Familie Unglert den Hängbüchlhof auf den biologischen Landbau um. Bei unserem Besuch werden wir erfahren, was es eigentlich heißt, ein Biobauer zu sein. Wie unterscheidet sich diese Wirtschaftsweise von der konventionellen Landwirtschaft? Das wollen wir an diesem Nachmittag erkunden. Ablauf: S4 bis Puchheim/ in Puchheim 30 Minuten Fußweg. Ankunft am Hof gegen 11:30 Uhr. Nach einer Brotzeit gibt es einen Vortrag mit anschließender Führung. Einkaufsmöglichkeit im Hofladen und Wollstüberl, Rückfahrt gegen 15:30 Uhr. Ankunft im ASZ gegen 17 Uhr. Leitung: Tanja Wassmann

Mi, 19.09.
14:00 Uhr
Anmeldung bis Mo, 17.09.
Keine Kosten

Infoveranstaltung: Präventive Hausbesuche

Die „Präventiven Hausbesuche“ sind ein neues Beratungsangebot des ASZ. Was das bedeutet und wer diese Form der Beratung in Anspruch nehmen kann, erfahren Sie heute von Frau Zimmer und Frau Fleischmann. In einer kleinen Präsentation stellen wir Ihnen die Inhalte unseres neuen Angebotes vor und beantworten im Anschluss gerne all Ihre Fragen.

Di, 25.09.

09:30 Uhr

Anmeldung bis

Mo, 24.09.

Kosten: 6 €

Philosophisches Café

Thema: „Philosophieren“ – Was bedeutet das?

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

Begrenzte Plätze.

Mi, 26.09.

14:00 Uhr

Anmeldung

erwünscht!

Kosten: 1,50 €

(97 min.)

Kuchen und Getränke vor Filmbeginn!

Film-Café: „Still Alice - Mein Leben ohne Gestern“

Zunächst sind es nur Kleinigkeiten, die kaum jemandem auffallen. Bei einem Vortrag fällt Professorin Alice Howland plötzlich ein Wort nicht ein. Wenig später dann verliert sie beim Joggen die Orientierung, obwohl sie die Strecke fast jeden Tag läuft. Die 50-jährige, die Linguistik lehrt, ahnt bald, dass mit ihr etwas nicht stimmt: Alice leidet an einem seltenen Fall von frühem und vererbbarem Alzheimer. Eine bewegende Geschichte über Familienzusammenhalt. (USA 2014)

Fr, 28.09.

07:30 Uhr

Anmeldung bis

Do, 27.09.

Kosten: 1€ + Fahrt

Treffpunkt in

Fürstenried-West

Bergwanderung Höllkopf (2194 m) ★

Hr. Engelhardt wandert in den Mieminger Bergen bei Biberwier auf den Höllkopf (teilweise mit Lift). Aufstieg 600 Höhenmeter, Gesamtgehzeit ca. 4-5 ½ Std., je nach Liftbenutzung. Wanderschuhe sind erforderlich, ggfs. Stöcke. Brotzeit und Getränke mitnehmen, eine Einkehr ist erst am Ende möglich! Evtl. weitere Fahrer mit Auto gesucht. Teilnahme auf eigenes Risiko!

Fr, 28.09.

11:00 Uhr

Kosten: 1 €

PC- und Internet- Treff ★

Thema heute: PC, Laptop, Tablet, Smartphone: Welche Programme / Apps sind empfehlenswert.

Herr von Haza informiert.

Veranstaltungen im Oktober

Mo, 01.10.

14:30 Uhr

Anmeldung bis

Do, 27.09.

Kosten: 2 €

Vortrag: Hamburgs Weg zur Speicherstadt

Herr Manfred Behrmann informiert heute über Hamburgs Entwicklung seit der Hanse-Zeit von 1189 bis zur heutigen Speicherstadt mit dem neuen Stadtteil Hafen City. Dazu gibt es historische Informationen über die sogenannte Speicherstadt.

Di, 02.10.

09:30 Uhr

Anmeldung ab

Mo, 24.09.

U3, S2

Wandergruppe ★

Schwabhausen. Über abwechslungsreiche Hügellandschaft wandern wir durch Wald – Wiesen – und Ackerland, nach Weyhern und weiter zum Hofladen Bumbaurhof. Hier kehren wir ein und laufen dann noch ca. 30 Min. zum Bhf. Markt Indersdorf. 11 Km Siehe S. 13.

Di, 02.10.

09:30 Uhr

Anmeldung bis

Mo, 01.10.

Kosten: 6 €

Neu: Philosophie – Literaturkreis

Im Rahmen des Literaturkreises werden wir uns an vier Terminen mit Platon`s Schrift „Apologie des Sokrates“ intensiv beschäftigen. Nach einer Einführung in das Leben und Wirken des Sokrates` und seines Schülers Platon werden wir den Text gemeinsam lesen und bedenken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitzubringen: Platon, Apologie des Sokrates, Reclam. Leitung: Dr. Judith Tech, prom. Philosophin. Max. 15 Teilnehmer, siehe Seite 10.

Fr, 05.10.

09:00 – 13:00 Uhr

Terminvergabe

unter Telefon

82 99 200

Beratung für pflegende Angehörige

Frau Kaller von der Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige steht Angehörigen heute wieder zur Beratung rund um die Pflege und Pflegeversicherung zur Verfügung. Siehe auch Seite 42.

So, 07.10.

10:30 Uhr

Anmeldung bis

Fr, 05.10.

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: Frau Christine Kuhnert.

Di, 09.10.

ab 13:30 Uhr

Anmeldung über

das ASZ-Büro

Keine Kosten

Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft

Frau Fertig 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. Siehe auch Seite 41.

Mi, 10.10.

14:00 Uhr

Anmeldung bis

Fr, 05.10.

Kosten: 2,50 €

Bilderschau: „Indien...“

...ein Land voller Widersprüche, manchmal entmutigend, oft bewegend und immer unvergesslich: unsere Reise führt zunächst nach Ladakh, dem indischen Teil des Himalayas, wo wir entlegene Klöster im Industal besuchen und mehrere Pässe über 5000m überqueren. Über Amritsars Goldenen Tempel, Zentrum der Sikhs, geht es nach Rajasthan, das Herz Indiens: Jaisalmer, Jodphur, Pushkar und Jaipur. Nach dem Besuch des quirligen Delhi und des Taj Mahal geht es abschließend in die heiligste Stadt des Subkontinents: Varanasi am Ganges. Genießen Sie eine authentische Bilderpräsentation von und mit Gerald Schmidtdorff.

Fr, 12.10.

11:00 Uhr

Kosten: 1 €

PC- und Internet- Treff ★

Thema: Digitale Vererbung. Was passiert mit meinen Daten / Passwörtern? Herr von Haza informiert.

Sa, 13.10. München Stadtpaziergänge - „Hallo Projekt“ ★
14:00 – 16:00 Uhr Man braucht nicht die Stadt verlassen, um die Natur zu genießen. Heute geht es in den Hirschgarten: Viele alte Bäume, weitläufige Wiesen und ein riesiger Biergarten: Das sind perfekte Voraussetzungen für einen langen, gelungenen Herbstspaziergang.
Anmeldung bis Do, 11.10.
Kosten: 1 €
Treff: U3 Aidenbachstr., Kiosk im Zwischengeschoß (Bus 51)
Leitung: Frau Lisi Brizuela
Nähere Infos zum Projekt auf S. 17.

Mo, 15.10. Vortrag terzo-Zentrum: „Tinnitus – wie das Gehör wieder Ruhe finden kann“
14:00 Uhr
Anmeldung bis Do, 11.10.
Keine Kosten
Viele Menschen sind von einem störenden Ohrgeräusch betroffen und wünschen sich wieder mehr Ruhe. Der Vortrag informiert über die Zusammenhänge zwischen einem Hörverlust und einem Tinnitus und was Betroffene in solch einem Fall tun können um wieder zu mehr Ruhe zu finden. Welche Rolle dabei eine Hörgeräteversorgung in Kombination mit einem Hörtraining spielt, um die Tinnitus-Belastung zu lindern, wird ausführlich erläutert und ebenso die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse darüber.
Referent: Hr. Grote /Hr. Sorg, terzo-Zentrum München

Di, 16.10. Wandergruppe ★
09:55 Uhr
Anmeldung ab Mo, 08.10.
Ab Fürstenried-West wandern wir in den Forstenrieder Park. Auf abwechslungsreichen Wegen und Pfaden kommen wir später an Martinsried vorbei, hinüber nach Großhadern. Hier Einkehrmöglichkeit und Heimfahrt mit U 6. Nach ca. 8 km Wanderung ist die Rückfahrt mit dem MVV Bus nach Fürstenried möglich. 8 bzw. 11 km. Siehe auch Seite 13.

Mi, 17.10.

14:30 Uhr

Anmeldung bis

Mo, 15.10.

Keine Kosten

Treff vor Ort:

(Luganoweg 8)

Führung: Seniorenzentrum Marie – Anne Clauss

Der Einrichtungsleiter Herr Johann Schraufnagel führt Sie durch das Seniorenzentrum am Luganoweg in Fürstenried-West. Alle Interessierten können gleich zu Beginn der Führung bei Kaffee und Kuchen ihre Fragen stellen. Herr Schraufnagel beantwortet gerne Ihre Fragen zum Thema Pflegeversicherung, zum Seniorenzentrum Marie – Anne Clauss, usw.

Fr, 19.10.

07:30 Uhr

Anmeldung bis

Do, 18.10.

Kosten: 1€ + Fahrt

Treffpunkt in

Fürstenried-West

Bergwanderung Mangfallgebirge ★

Hr. Engelhardt wandert eine Rundwanderung von Birkenstein zum Elbacher Kreuz (1520 m) und Schweinsberg (1514 m). Gesamtgehzeit ca. 5 Std., 850 hm. Einkehr erst am Ende der Wanderung möglich. Wanderschuhe erforderlich, ggfs. Stöcke. Evtl. weitere Fahrer mit Auto gesucht. Teilnahme auf eigenes Risiko!

Mo, 22.10.

14:30 Uhr

Anmeldung bis

Do, 18.10.

Kosten: Verzehr

Geburtstagsfeier... ★

...für September- und Oktober-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, 23.10.

09:30 Uhr

Anmeldung bis

Mo, 22.10.

Kosten: 6 €

Philosophisches Café

Thema: „Was ist Gesundheit?“ Herzliche Einladung zum gemeinsamen Philosophieren! Leitung: Dr. Judith Tech, prom. Philosophin. Begrenzte Plätze, siehe Seite 10.

Mi, 24.10.

15:00 Uhr

Anmeldung bis

Mo, 22.10.

Keine Kosten

ASZ-

Thalkirchen

Emil-Geis-Str. 35

(U3 Thalkirchen)

Vortrag im ASZ Thalkirchen:

Wer hilft mir, wenn ich Hilfe brauche?

Zusammen mit der LH München ist es gelungen, auch in unserer Region die Beratungs- und Unterstützungsangebote für ältere Menschen weiterzuentwickeln. Im Zuge des „Gesamtkonzeptes Münchner Altenhilfe“ wurden die Beratungsstellen für ältere Menschen ausgebaut, die Kooperation mit den Fachdiensten im Sozialbürgerhaus weiterentwickelt und im ASZ Thalkirchen, ASZ Solln, ASZ Fürstenried und ASZ Kleinhadern-Blumenau zusätzliche Fachkräfte für „Präventive Hausbesuche“ eingestellt. Mitarbeiterinnen des Sozialreferates, des Sozialbürgerhauses, der Beratungsstellen und der ASZ stellen diese vielfältigen kostenlosen Beratungsangebote vor.

Anmeldung im ASZ Thalkirchen, Tel.: 74 12 77 90

Fr, 26.10.

11:00 Uhr

Kosten: 1 €

PC- und Internet- Treff ★

Thema heute:

PC bereinigen: CCleaner, Tune Up Utility

Herr von Haza beantwortet Ihre Fragen.

Mo, 29.10.

ab 14:00 Uhr

Anmeldung bis

Do, 25.10.

Keine Kosten

Vortrag: Sicherheit und Service im Nahverkehr

Bei dieser Schulung wird nützliches Wissen zur Sicherheit und Service vermittelt. Warum darf man mit einem Rollator nicht Rolltreppe fahren? Wo bekomme ich Hilfe, wenn an der U-Bahnstation der Aufzug defekt ist? Wie bedient man eine Notrufsäule? Erfahrene Verkehrsmeister stehen für alle Fragen rund um die Nutzung der Verkehrsmittel U-Bahn, Bus und Tram in München zur Verfügung.

Di, 30.10.

09:30 Uhr

Anmeldung bis

Mo, 29.10.

Kosten: 6 €

Philosophie – Literaturkreis

Im Rahmen des Literaturkreises werden wir uns an vier aufeinanderfolgenden Terminen mit Platon`s Schrift „Apologie des Sokrates“ intensiv beschäftigen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitzubringen: Platon, Apologie des Sokrates, Reclam. Leitung: Dr. Judith Tech, prom. Philosophin. Max. 15 Teilnehmer, siehe Seite 10 und 26.

Mi, 31.10.

14:00 Uhr

Anmeldung

erwünscht!

Kosten: 1,50 €

(102 min.)

Kuchen und Getränke vor Filmbeginn!

Film-Café: „Suffragette - Taten statt Worte“

Im Jahr 1903 gründete Emmeline Pankhurst in Großbritannien eine Bewegung, die für die Einführung des Frauenwahlrechts kämpfte. Die vornehmlich der Arbeiterklasse angehörenden Frauen radikalisierten sich und schreckten in ihrem Protest auch vor Gefängnis und Hungerstreik nicht zurück. Am Beispiel der jungen Maud schildert der Film den leidenschaftlichen Kampf der "Suffragetten" für Wahlrecht und Gleichbehandlung. Spannendes Drama über die Anfänge der Frauenbewegung in Großbritannien! Mit Meryl Streep (GB 2015).

Veranstaltungen im November

So, 04.11.

10:30 Uhr

Anmeldung bis

Fr, 02.11.

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: Frau Christine Kuhnert.

Di, 06.11.

09:00 Uhr

Anmeldung ab

Mo, 29.10.

U3, S8

Wandergruppe ★

Ismaning, durch den Isar Auenwald zur Fröttmaninger Kirche. Aufstieg ca. 60 m zum Windrad. Danach am Mühlbach entlang nach Freimann. Einkehr und Heimfahrt. Ein Abbruch der Wanderung ist ab ca. 6 Km ohne Aufstieg zum Windrad möglich. 13 Km. Siehe Seite 13.

Mi, 07.11.

14:00 Uhr

Anmeldung bis

Fr, 02.11.

Keine Kosten

Senioren am Klavier

Ein Vortrag - mit live gespielten Musikbeispielen - des Münchner Pianisten Thomas Fischer. Klavierspielen steigert in jedem Alter die Lebensfreude und die geistige Flexibilität. Eine kurzweilige und informative Veranstaltung für alle (auch nicht-klavierspielende) Musikliebhaber. Thomas Fischer studierte in Stuttgart Klavier und unterrichtet seit 35 Jahren, häufig auch Erwachsene und Senioren bis ins hohe Alter.

Do, 08.11.

10:00 Uhr

Anmeldung bis

Mi, 07.11.

Kosten: keine

Führung im Deutschen Museum

Das Thema der heutigen Führung des Seniorenbeirats im Dt. Museum lautet: „Die faszinierende Welt der Sterne und Planeten – Die Astronomie“. Referent: Alexander Lucas. Begrenzte Plätze, Eintrittskarten sind im ASZ abzuholen.

Fr, 09.11.

09:00 – 13:00 Uhr

Terminvergabe

unter Telefon

82 99 200

Beratung für pflegende Angehörige

Frau Kaller von der Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige steht Angehörigen heute wieder zur Beratung rund um Themen zur Pflege und Pflegeversicherung zur Verfügung. Siehe auch Seite 42.

Fr, 09.11. Bergwanderung Sonnenspitz (1289 m) ★
08:00 Uhr Hr. Engelhardt wandert heute bei Kochel auf den Sonnenspitz. Gesamtgehzeit ca. 3 ½ - 4 Std., 500 hm. Einkehr erst am Ende der Wanderung möglich. Wanderschuhe erforderlich, ggfs. Stöcke. Evtl. weitere Fahrer mit Auto gesucht. Teilnahme auf eigenes Risiko!
Anmeldung bis Do, 08.11.
Kosten: 1€ + Fahrt
Treffpunkt in Fürstenried-West

Fr, 09.11. PC- und Internet-Treff ★
11:00 Uhr Thema heute: Werbeblocker gegen unerwünschte Werbung. Herr von Haza beantwortet Ihre Fragen.
Kosten: 1 €

Mo, 12.11. Vortrag: Heilverfahren nach Pfarrer Kneipp
14:00 Uhr Kneipp-Anwendungen helfen bei vielerlei Wehwehchen wie Herz – Kreislauf-, Gelenkbeschwerden, Erschöpfung und stärken zudem das Immunsystem. Die Therapie ist aktuell wie eh und je. Die Referentin von Pro Senior, Waltraut AL Nasser-Winkler gibt Ihnen viele leicht umsetzbare Tipps für den Alltag.
Anmeldung bis Do, 08.11.
Kosten: 3,50 €

Di, 13.11. Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft
ab 13:30 Uhr Frau Fertig von der Alzheimer Gesellschaft München beantwortet Fragen zu den verschiedenen Krankheitsbildern, die mit den Demenzsymptomen zu tun haben. Siehe auch Seite 41.
Anmeldung über das ASZ-Büro
Keine Kosten

Do, 15.11. Vernissage des Aquarellmalkurses
14:00 Uhr Frau Pia Edelmann und ihre kreativen Kursteilnehmer laden herzlich zur Vernissage der neuesten Werke ein. Zur Eröffnung erwarten Sie Sekt, Kaffee und Kuchen in der Cafeteria. Die meisten der Künstlerinnen und Künstler werden anwesend sein.
Anmeldung erwünscht

Sa, 17.11. München Stadtpaziergänge - „Hallo Projekt“ ★
14:00 – 16:00 Uhr Man braucht nicht die Stadt verlassen, um die Natur zu genießen. Ein Ausflug muss nicht immer weit weg sein und ein Schloss anschauen muss nicht immer *Anmeldung bis* Nymphenburg bedeuten. Heute geht es ins neue *Do, 15.11.* Schloss Schleißheim! Leitung: Frau Lisi Brizuela
Kosten: 1 € Nähere Infos zum Hallo-Projekt auf S. 17.
Treff: S7 Solln
Haltestelle, vor Ki- osk Friedastr. 25, (S7+S1)

Mo, 19.11. Operettennachmittag „Dein ist mein ganzes Herz“
14:30 Uhr Der Tenor Thorsten Wolf singt die schönsten Lieder aus Oper und Operette von Lehar, Verdi und anderen. *Anmeldung bis* Freuen Sie sich auf unvergessliche Lieder wie „Dein *Do, 15.11.* ist mein ganzes Herz“, „Wolgastrand“, „La Donna e *Kosten: 3,50 €* mobile“, „O sole mio“ und viele Weitere.

Di, 20.11. Philosophisches Café:
09:30 Uhr Thema: „Was ist Heimat?“
Anmeldung bis Herzliche Einladung zum gemeinsamen Philosophieren! Leitung: Dr. Judith Tech, prom. Philosophin. *Mo, 19.11.* Begrenzte Plätze, siehe Seite 10.
Kosten: 6 €

Mi, 21.11. Reisefilm: Die Seidenstraße
14:00 Uhr Frau Hiergeist hat mit ihrem Mann viele Länder bereist. Aus ihren Fotos und Filmen hat sie Reisevideos hergestellt, die sie gern interessierten Besuchern zeigen möchte. Heute zeigt sie einen Film von ihrer Reise aus 2013: die Seidenstraße. In 2x 45 Min. geht es nach *Anmeldung bis* Usbekistan, Turkmenistan und in den Iran. *Di, 20.11.*
Kosten: 1,50 €

Fr, 23.11.
11:00 Uhr
Kosten: 1 €

PC- und Internet-Treff ★

Thema heute: Neue Trends: Radio/Fernsehen über das Internet. Herr von Haza informiert und beantwortet Ihre Fragen.

Sa, 24.11.
10:00 – 15:00 Uhr
Anmeldung für
Verkäufer – keine
Flohmarktartikel!
Standgebühr: 5 €

9. Hobbykünstlermarkt im ASZ Solln

Hobbykünstler bieten selbst hergestellte Dinge wie z.B. Handarbeiten, Basteleien, Leckeres aus der Küche etc. zum Verkauf an. Sicherlich ist hier schon das ein oder andere Weihnachtsgeschenk zu finden! Unsere Küche bietet Kaffee und Kuchen, so dass genügend Zeit zum Stöbern ist. Herzlich Willkommen!

Mo, 26.11.
14:00 Uhr
Anmeldung bis
Do, 22.11.
Kosten: 2,50 €

Vortrag: Auf den inneren Arzt hören

Das Entdecken der uns innewohnenden Selbstheilungskräfte trägt zur Verbesserung unserer Lebensqualität bei. Was blockiert diese Kräfte und was fördert sie? Oft sind es emotionale Konflikte die unser Wohlbefinden beeinträchtigen und Heilsysteme blockieren. Mit unserer inneren Stimme in Kontakt zu treten um Lösungen zu suchen oder durch eine einfache Meridian Klopftechnik Blockaden zu beseitigen, sind hilfreiche Methoden den inneren Arzt zu stärken. Dieser Vortrag nimmt sie mit auf eine Reise zu den Wundern in uns selbst und gibt praktische Anleitungen. Referentin: Barbara Rothaler, Heilpraktikerin

Di, 27.11.
09:30 Uhr
Anmeldung bis
Mo, 26.11.
Kosten: 6 €

Philosophie – Literaturkreis

Gemeinsam gelesen wird: Platon`s Schrift „Apologie des Sokrates“. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Leitung: Dr. Judith Tech, prom. Philosophin. Max. 15 Teilnehmer, siehe Seite 10 und 26.

Mi, 28.11.

14:00 Uhr

*Anmeldung
erwünscht!*

*Kosten: 1,50 €
(85 min.)*

*Kuchen und Getränke
vor Filmbeginn!*

Film-Café: „Malala – Ihr Recht auf Bildung“

Der Dokumentarfilm ist ein eindringliches Porträt der Friedensnobelpreisträgerin Malala Yousafzai, die in ihrer Heimat Pakistan von den Taliban auf die Todesliste gesetzt wurde, weil sie sich für das Recht auf Bildung von Mädchen einsetze. Malala war 2012 in ihrem Schulbus auf dem Weg nach Hause, als sie bei einem Attentat durch einen Kopfschuss schwer verletzt wurde. Das Attentat entfachte einen weltweiten Aufschrei der Empörung. Malala hat auf wundersame Weise überlebt und ist heute eine global agierende Aktivistin für das Recht von Mädchen auf Bildung. (USA 2015)

Veranstaltungen im Dezember

So, 02.12.

10:30 Uhr

*Anmeldung bis
Fr, 30.11.*

Kosten: 5,50 €

Sonntagsbrunch

Mit einem gesunden und ausgewogenen Frühstücksbrunch den Sonntag gemütlich beginnen, macht auch am 1. Advent Spaß. Gemeinsam wird hergerichtet und bei einem geselligen Plausch verfliegt die Zeit.
Leitung: Frau Christine Kuhnert.

Di, 04.12.

09:05 Uhr

*Anmeldung ab
Mo, 26.11.*

*Bus 260, ab
Planegg S6*

Wandergruppe ★

Ab Possenhofen über den Starzenbach-Höhenweg nach Feldafing zum Kaiserin Elisabeth Hotel und hinunter zum Starnberger See. Am Uferweg mit Blick zur Roseninsel weiter, später leicht ansteigend nach Feldafing. Einkehr und Heimfahrt. 10 Km. Heimfahrt nach Feldafing möglich (ca. 5 Km). Bei schlechter Wetterlage gehen wir am Starzenbach unten entlang.

Mi, 05.12. **Stubn Musi mit weihnachtlichen Texten**
14:30 Uhr In der Adventszeit klingt die Stubn Musi besonders schön. Verbringen Sie heute einen stimmungsvollen Nachmittag mit Musik und Texten. Der Nachmittag wird gestaltet von der Stubn Musi St. Ansgar und dem Münchner Autor Günter Müller.
Anmeldung bis
Mo, 03.12.
Kosten: Verzehr

Fr, 07.12. **Bergwanderung Schwarzenberg (1187 m) ★**
08:30 Uhr Herr Engelhardt bietet heute eine gemütliche Wanderung auf den Schwarzenberg bei Hundham an. Gesamtgehzeit ca. 3 Std., 400 hm. Einkehr erst am Ende der Wanderung möglich. Wanderschuhe erforderlich, ggfs. Stöcke. Teilnahme auf eigenes Risiko!
Anmeldung bis
Do, 06.12.
Kosten: 1€ + Fahrt
Treffpunkt in
Fürstenried-West

Fr, 07.12. **Beratung für pflegende Angehörige**
09:00 – 13:00 Uhr Frau Kaller von der Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige steht Angehörigen heute wieder zur Beratung rund um die Pflege und Pflegeversicherung zur Verfügung. Siehe auch Seite 42.
Terminvergabe
unter Telefon
82 99 200

Sa, 08.12. **Münchner Stadtpaziergänge - „Hallo Projekt“ ★**
14:00 – 16:00 Uhr Man braucht nicht die Stadt verlassen, um die Natur zu genießen Heute: Himmlischer Winter am Friedensengel und Weihnachtsmarkt. Vom Odeonsplatz über den Eisbach und Friedensengel bis zu den Frühlingsanlagen. Wir beenden den Spaziergang am Weihnachtsmarkt. Leitung: Frau Lisi Brizuela
Anmeldung bis
Do, 06.12.
Kosten: 1 €
Treff: U3 Aiden-
bachstr., Kiosk im
Zwischengeschoß Nähere Infos zum Hallo-Projekt auf S. 17.

Di, 11.12.

09:30 Uhr

Anmeldung bis

Mo, 10.12.

Kosten: 6 €

Philosophie – Literaturkreis

Gemeinsam gelesen wird: Platon`s Schrift „Apolo-
gie des Sokrates“. Vorkenntnisse sind nicht erfor-
derlich. Leitung: Dr. Judith Tech, prom. Philosophin.
Max. 15 Teilnehmer, siehe Seite 10 und 26.

Di, 11.12.

ab 13:30 Uhr

Anmeldung über

das ASZ-Büro

Keine Kosten

Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft

Frau Fertig von der Alzheimer Gesellschaft München
beantwortet Fragen zu den verschiedenen Krankheits-
bildern, die mit den Demenzsymptomen zu tun haben.
Siehe auch Seite 41.

Do, 13.12.

14:30 Uhr

Anmeldung bis

Di, 11.12.

Kosten: Verzehr

ASZ-Weihnachtsfeier

Wir laden herzlich ein zur Weihnachtsfeier im ASZ. Zu
Gast ist wieder der beliebte Kinder- und Jugendchor
von der Pfarrei St. Johann Baptist. Herr Matschiner hat
ein schönes Programm zum Zuhören und mitsingen
zusammengestellt. Dazu gibt es Kaffee und Gebäck.

Fr, 14.12.

11:00 Uhr

Kosten: 1 €

PC- und Internet-Treff ★

Thema heute: Diskussionswünsche der Teilnehmer
für das nächste Programmheft. Mit Herrn von Haza.

Mo, 17.12.

14:00 Uhr

*Anmeldung
erwünscht!*

*Kosten: 1,50 €
(97 min.)*

Film-Café: „Eine Weihnachtsgeschichte“

Der alte Ebenezer Scrooge ist ein übelgelaunter, hart-
herziger, reicher Geizkragen, wie man ihn im ehrwür-
digen London wohl kaum ein zweites Mal antrifft. Für
Bedürftige hat er nur Geringschätzung übrig und Weih-
nachten hält er für geld- und zeitverschwendenden
Humbug. Am Heiligen Abend erhält er jedoch unerwar-
teten Besuch. (GB 1984).

Di, 18.12.

09:30 Uhr

Anmeldung bis

Mo, 17.12.

Kosten: 6 €

Philosophisches Café

Thema: „Was ist Veränderung?“. Herzliche Einladung zum gemeinsamen Philosophieren!

Leitung: Dr. Judith Tech, prom. Philosophin.

Begrenzte Plätze, siehe Seite 10.

Mi, 19.12.

15:00 Uhr

Anmeldung bis

Mo, 17.12.

Kosten: Verzehr

Adventliche Stunde

Kurz vor Weihnachten möchten wir mit Ihnen noch einmal zur Ruhe kommen und bei Gebäck und Punsch weihnachtlichen Geschichten lauschen. Gerne können Sie Texte oder Geschichten mitbringen.

Do, 27.12.

14:00 Uhr

Anmeldung bis

Fr, 21.12.

Kosten: Verzehr

Jahresabschluss- und Geburtstagsfeier ★

... für November- und Dezember-Geborene und alle, die gemeinsam das Jahr ausklingen lassen wollen. Natürlich sind auch „Nicht“-Geburtstagskinder willkommen. Nach dem Kaffee wird eine Feuerzangenbowle zelebriert (bei Anmeldung bitte angeben).

*Das ASZ Team wünscht allen Besucherinnen und Besuchern
ein besinnliches Weihnachtsfest
und alles Gute für das neue Jahr 2019!*

Seniorenbesuchsdienst

Der Seniorenbesuchsdienst des ASZ Solln-Forstenried hat u.a. zum Ziel, die Lebenssituation älterer Menschen zu verbessern, zu stabilisieren und dadurch auch den Verbleib in der eigenen Häuslichkeit zu fördern. In Zusammenarbeit mit dem ASZ leisten die Ehrenamtlichen des Seniorenbesuchsdienstes einen wichtigen Beitrag zu mehr Lebensqualität im Alter

Unser Seniorenbesuchsdienst richtet sich dabei in erster Linie an ältere Menschen,

- die im ASZ Einzugsgebiet Solln und Forstenried wohnen,
- mit oder ohne Angehörige,
- die von Vereinsamung und Isolation betroffen sind,
- mit Hilfe- und Unterstützungsbedarf.

Die Mitarbeiter/innen des Besuchsdienstes kümmern sich um die Belange und Bedürfnisse älterer Menschen in deren gewohntem Umfeld und erhalten dafür eine kleine Aufwandsentschädigung.

Möglichkeiten des Seniorenbesuchsdienstes sind u.a.:

- Begleitungen z.B. zum Arzt, ins ASZ (zu Fuß, MVV)
- kleinere Einkäufe und Besorgungen,
- Begleitung und Unterstützung bei Behördengängen
- gemeinsame Spaziergänge,
- Gespräche, Gesellschaftsspiele,
- und noch vieles mehr.

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

Haben Sie Unterstützungsbedarf durch unseren Seniorenbesuchsdienst? Dann wenden Sie sich vertrauensvoll an Fr. Zimmer (75075470).

Wir suchen anhaltend Ehrenamtliche, die uns bei dieser Aufgabe unterstützen möchten. Wenn Sie Interesse daran haben, freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Externe Beratungsangebote im ASZ

- **Sprechstunde der Seniorenvertretung**

Im ASZ findet eine Sprechstunde des Seniorenbeirats jeweils am 1. Montag im Monat statt. Frau Bellenbaum und Herr Arendt stehen für Ihre Anliegen gerne zur Verfügung.

Termine: 03.09., 01.10., 05.11., 03.12.

- **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: 14.09., 12.10., 16.11., 14.12.

- **Außensprechstunde Alzheimer Gesellschaft München**

Die Alzheimer Gesellschaft München berät Sie zu den verschiedenen Krankheitsbildern, die mit den Demenzsymptomen zu tun haben. Frau Fertig (Gerontologin M.Sc.) 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: 11.09., 09.10., 13.11., 11.12.

- **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: 07.09., 05.10., 09.11., 07.12.

Kooperationen

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

Das nächste Angebotsheft von Januar bis April 2019 ist Mitte Dezember 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 Alten- und Pflegeheim St. Antonius**

Filchnerstr. 42, 81476 München

Tel.: 74 50 990

-



- **Lebensmittelausgabe an Bedürftige**

Eine Kooperation der Caritas 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 Tel.: 759 10 51) kostenlos Lebensmittel für den Eigenbedarf erhalten. Derzeit gibt es jedoch eine Warteliste.

- **Gerontopsychiatrischer Dienst München Süd**

Der GPDi Süd ist eine Beratungsstelle für seelisch erkrankte Menschen ab dem 60. Lebensjahr sowie deren Angehörige.

Die Beratungsstelle ist ein kostenfreies und freiwilliges Angebot für Senioren, die unter seelischen Belastungen leiden oder eine psychische Erkrankung haben; Senioren, die nach einem Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik eine Anlaufstelle suchen; Senioren, die Hilfe beim Umgang mit Ämtern und Behörden wünschen; Senioren, die Unterstützung und Beratung bei Fragen im Alltag benötigen.

Kontakt:

Gerontopsychiatrischer Dienst München Süd

Garmischer Straße 211, 81377 München

Telefon: 089 / 51 77 72 300

Email: gpd-sued@caritasmuenchen.de

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,
 - ... im Stadtteil aktiv werden wollen,
 - ... in der Nähe wohnen,
- dann sind Sie bei uns richtig!

Wir bieten Ihnen:

- Erstgespräch
- Begleitung und Unterstützung durch die Sozialpädagogen im ASZ
- regelmäßige 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
 - Mithilfe in der Küche
 - Seniorenbesuchsdienst
 - 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!

Ihr ASZ-Team

	Helmut Biller Dipl. Soz.päd FH ASZ-Leitung Beratung		Petra Vauth Dipl. Soz.päd FH stellv. Leitung Beratung
	Brunhilde Stock Küche / Hauswirtschaft Teilzeit		Karin Sauer Bürokauffrau Verwaltung
	Birgit Fleischmann Dipl. Soz.päd FH Beratung		Eva Zimmer Dipl. Soz.päd FH Präventive Hausbesuche Beratung

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

Adresse

Alten- und Service-Zentrum

Solln-Forstenried

Herterichstraße 58

81479 München

Telefon: 0 89/75 07 54 70

Fax: 0 89/75 07 54 720

asz-solln@caritasmuenchen.de

www.asz-solln.de

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag

8.30 Uhr – 16.30 Uhr

Freitag

8.30 Uhr – 14.00 Uhr

So kommen Sie zu uns

S-Bahn: S7

Haltestelle Solln

dann ca. 15 Min. Fußweg

Bus 134

Haltestelle Bleibtreustraße

Bus 63

Haltestelle Plattlingerstraße



gefördert von der
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

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

