



Alten- und Service-Zentrum

Caritas
Nah. | Am Nächsten

Neuhausen



Angebote
September
Oktober
November
Dezember
2018

Ihr Wegbegleiter im Alter

Beratung
Information
Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnung
Beteiligung



Inhalt

2 Das ASZ-Neuhausen ist...	12 ASZ-Service-Leistungen Rollatorcheck, Technik-Service
2 Ihre Spende hilft uns!	13 Patientenverfügung, Rente, Papier
3 Beratung, Information, Vermittlung	14 Heimwerkerservice, EA-Begleit. 14 Cafeteria
4 Hinweise zur Anmeldung	15 Angebote unserer Kooperationspartner:
5 Aktiv-Senioren	15 Mittagstisch im Seniorentreff 15 Münchner Bildungswerk
5 Literaturzeit	15 Soziale Bibliotheksdienste 16 AWO Seniorentreff 16 Kirchengemeinden
5 Treffpunkt für spanisch sprechende SeniorInnen	18 Einzelveranstaltungen
6 Nordic-Walking- Treff	31 Terminkalender
6 PC-Internet- Infotreff	33 Einzelveranstaltungen
7 PC-/Tablet-Handy	37 Kurse
8 Gruppenangebote	37 Sprachen 40 Gesundheitstraining 47 Ganzheitliches Gedächtnistraining 48 Kreativität 49 PC-Kurse 51 Nähkurse für Jung und Alt 52 Trauergruppe
8 Frühstück am Dienstag für psychisch Belastete	
8 Cafe Lichtblick	
9 Demenz-Betreuung	53 Ehrenamtliche
10 Informationen in Spanischer Sprache	54 ASZ Aktuell
11 Informationen in Russischer Sprache	60 ASZ-Team

Das ASZ-Neuhausen ist:

- Ihr Wegbegleiter im Alter, unabhängig von Herkunft, Hautfarbe, Geschlecht, sexueller Orientierung und Religionszugehörigkeit und pflegt einen respektvollen, würdevollen und wertschätzenden Umgang
- eine Anlaufstelle für Senior_innen im Stadtteil Neuhausen, Nymphenburg, Gern sowie deren Angehörige und andere Bezugspersonen, die 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 dabei zu 100 % dem ASZ zu Gute. Auf Wunsch stellen wir Ihnen eine Spendenquittung aus.

Achtung die Bankverbindung hat sich geändert:

Damit die Spende uns richtig zugeordnet werden kann, ist es zwingend notwendig im Text „Kostenstelle 441710“ zu vermerken

Kontoinhaber: Caritasverband e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE74 7002 0500 8850 0004 01, BIC: BFSWDE33MUE

Besten Dank!

Wir bedanken uns sehr herzlich bei

- den Söhnen von Frau v. Lepel, die statt Blumen und Kränzen bei der Trauerfeier ihrer Mutter um eine Spende für das ASZ-Neuhausen gebeten haben.
- der Georg-Mörtl-Stiftung für die finanzielle Förderung der muttersprachlichen Begleitung der Migrant_innen-Gruppen
- dem SZ Adventskalender für gute Werke der Süddeutschen Zeitung e.V. Mit keiner anderen Möglichkeit können wir in akuten Notfällen so konkret und schnell helfen
- dem Schweizer Verein München e.V. für die Möglichkeit bedürftigen Personen in außerordentlichen Situationen helfen zu können
- der Werbegemeinschaft Rotkreuzplatz-Neuhausen für die Anschaffung neuer Gartenmöbel

Beratung, Information, Vermittlung

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

Nutzen Sie unsere fachliche Kompetenz bei Fragen zu

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

Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

Hausbesuche sind bei Bedarf möglich.

Hinweise zur Anmeldung und Bezahlung

Anmeldung: Zu allen Kursen und ausgewählten Einzelveranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich! Anmelden können Sie sich entweder

■ **persönlich im Büro zu folgenden Zeiten:**

Montag **09:00 – 11:30 Uhr**

Dienstag **13:00 – 15:00 Uhr**

Mittwoch **09:00 – 11:30 Uhr** **13:00 – 15:00 Uhr**

■ **oder telefonisch unter 089/ 13 99 82 83**

mit Bezahlung der Gebühren innerhalb einer Woche.

Am Tag der **Neuanmeldung (Di, 28.08.2018)** können Sie sich ab 9:00 Uhr **nur persönlich** anmelden, ab 13 Uhr auch telefonisch.

Bezahlung:

Kurse

- **Bezahlung nur mit Einzugsermächtigung** (Formulare erhalten Sie im Büro).
- Wenn freie Plätze vorhanden sind, können Sie gegen eine Gebühr an einer Schnupperstunde teilnehmen. Bitte informieren Sie sich vorher im Büro.
- Rücktritt von Kursen ist bis zu 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 € wird einbehalten.
- Eine Rückzahlung der Kursgebühren ist auch bei längerer Krankheit nicht möglich!

Einzelveranstaltungen

- Barzahlung bei Anmeldung (bitte Anmeldeschluss beachten!)
- Rücktritt ist bis zum Anmeldeschluss möglich (Rückerstattung erfolgt in bar innerhalb von vier Wochen nach Rücktritt). Bei späterer Abmeldung erfolgt keine Rückerstattung.
- Falls wir einen Kurs oder eine Veranstaltung absagen müssen, erhalten Sie die gezahlte Teilnehmergebühr zurück.

Ermäßigungen

Ermäßigungen sind bei entsprechendem Nachweis möglich. Bitte sprechen Sie mit uns.

Aktiv-Senioren



AKTIV- Gemeinsam, weil's mehr Spaß macht!

Unter diesem Motto haben sich bei uns im Lauf der Zeit Treffpunkte gebildet und verschiedenste Gruppen zusammengefunden. Alle Angebote, die in dieser Rubrik aufgeführt sind, werden von Besucher_innen selbst organisiert und durchgeführt und leben vom Engagement aller, die mitmachen. Neue Teilnehmer_innen, die Kontakte knüpfen und **AKTIV** mit anderen ihre Freizeit gestalten möchten, sind immer herzlich willkommen!

Nähere Informationen erhalten Sie im ASZ.

Literaturzeit



In der **Literaturzeit** liest Peter Kranner aus Büchern der Weltliteratur und behandelt zeitgenössische und aktuelle Erscheinungen.

Treffen: Jeden Mittwoch 16:00 – 17:30 Uhr

Ort: ASZ Neuhausen, Gruppenraum

Treffpunkt für spanisch sprechende Senior_innen



Jeden Mittwoch treffen sich spanisch sprechende Senior_innen zum Kaffeetrinken und zum Austausch.

Weitere Teilnehmer_innen mit Spanischkenntnissen sind herzlich willkommen!

Treffen: Jeden Mittwoch 13:30 – 19:30 Uhr

Ort: ASZ Neuhausen, Begegnungsraum



Offener Nordic-Walking-Treff

Wer bereits erste Erfahrungen in Nordic-Walking gesammelt hat und das Gelernte nun in einer Gruppe anwenden und teilen möchte, schaut beim Nordic-Walking-Treff vorbei: Gemeinsam aktiv werden! Anmeldung: nicht erforderlich, kostenfrei.

Ausrüstung muss selbst gestellt werden (Stöcke). Veranstaltung entfällt bei Regen und Eis!

Jeden Montag um 10:30 Uhr

Treffpunkt im Eingang des ASZ Neuhausen, Nymphenburger Str. 171



Informationstreffen PC und Internet

An folgenden Terminen gibt Ihnen Herr Hillebrand Informationen zu ausgewählten Themen rund um PC und Internet. Anmeldung ist nicht erforderlich!

16.10.2018 Finanz- und Versicherungsportale im Internet

27.11.2018 Wie bezahle ich bei Online-Kauf?

Ort: ASZ-Neuhausen, Begegnungsraum
Kosten: 3,00 € Kostenbeitrag pro Nachmittag
Zeit: 16:30 – 17:30 Uhr

Diese Gruppe wird ehrenamtlich betreut durch Helmut Hillebrand.



PC-Übungsgruppe

Jeden Montag können Sie selbstständig an *Notebooks* und *Tablets* des ASZ oder Ihren eigenen üben, und/oder sich beraten lassen. Auf den Notebooks ist Windows 10 installiert.

Bei speziellen Aufgaben wie das Einrichten eines häuslichen Internet-Anschlusses, Kauf und Konfigurieren eines eigenen PCs, Online-Banking usw. helfen wir, zufriedenstellende Lösungen zu finden.

Diese Gruppe wird ehrenamtlich betreut von *Peter Kranner und Gabriele Caddeo*

Ort: ASZ-Neuhausen, Begegnungsraum

Zeit: Montags von 10:00 bis 12:00 Uhr

Um sicher zu gehen, dass ein Berater anwesend ist, können Sie gerne ab 9:30 Uhr anrufen.



Tablet- und Smartphone-Beratungen

Leonie Lang bietet Einzelberatungen für **Tablets und Handys** an. Termine auf Anfrage. Eine Einzelberatung dauert 30 Min.

Jeden Montag berät Artur Hänn zu diesem Thema jeweils 45 Min. Einzelberatung zwischen 13:00-16:00 Uhr
Bitte bringen Sie sämtliches Zubehör mit.

Beide Veranstaltungen nur mit Anmeldung!

Kostenbeitrag für die vom ASZ zur Verfügung gestellte Technik: 5,00€

Gruppenangebote

Frühstück am Dienstag – für psychisch belastete Menschen

Jeden Dienstag
10:00 – 12:00 Uhr



Gruppenleitung:

Gebühr:

Ort:

Diese Gesprächsgruppe richtet sich an alle älteren Menschen, die sich psychisch belastet fühlen. Ziel der Treffen ist:

der Austausch mit Gleichbetroffenen, gemeinsam Risikofaktoren wie Isolation und sozialen Rückzug bewusst zu vermeiden, durch den regelmäßigen Termin einen positiven Wochenrhythmus zu finden.

Waltraud Oettl (Dipl. Sozialpädagogin)

Bärbel Schleifer (Seniorenbegleiterin)

3,00 € pro Treffen inkl. Frühstück
(Ermäßigung möglich)

ASZ Neuhausen, Gruppenraum

Café Lichtblick – Gemeinsam in seelischer Balance bleiben

Jeden Dienstag
14:00 – 15:30 Uhr



Gruppenleitung:

Tashika Baba,
Bärbel Schleifer

Ort: ASZ Neuhausen

Diese Nachmittagsgruppe richtet sich an diejenigen Menschen, die in seelischer Balance bleiben und dies gemeinsam mit anderen üben wollen. Ziel der Treffen ist es,

in lockerem Miteinander Strategien und Ressourcen zu finden, um (wieder) mehr Lebensfreude im Alter zu erleben,

zu lernen, achtsam mit sich umzugehen,

Widerstandskraft gegen psychische Belastungen zu erwerben.

Diese Gruppe ist ein Kooperationsprojekt des ASZ und des Gerontopsychiatrischen Dienstes der gGmbH des Projektevereins.

Für Kaffee und Kekse wird vor Ort ein Unkostenbeitrag von 2,00 € erhoben.

Anmeldung/Vorgespräch für beide Gruppen:

Gerontopsychiatrischer Dienst München-West Tel.: 59 99 15 60

Gruppenangebote

„Wenn Worte fehlen, sprechen Bilder“ – kreative Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz im ASZ Neuhausen

Die Anregung der Phantasie und der persönlichen Erinnerungen im aktiven Tun, besonders durch Malen und Gestalten, ist der Schwerpunkt der Gruppe. Zusätzlich aktivieren kreative Spiele, Bewegung, Gespräche und Singen alle Sinne der Erkrankten und sorgen für Selbstvertrauen und Lebensfreude. Vorhandene Fähigkeiten werden gezielt genutzt und dadurch länger aufrechterhalten. Die Gruppe wird von Frau Elisabeth Seidel als erfahrene Gestalt- und Kunsttherapeutin geleitet und von geschulten Helfer_innen begleitet.

Da **keine Vorerfahrung im künstlerischen oder kreativen Bereich notwendig** ist, ist die Gruppe auch für Menschen mit Demenz geeignet, die noch nie kreativ tätig waren.

Freitags von 10:00 – 13:00 Uhr, Kosten: pro Treffen 25,00 €. Kostenerstattung über die Pflegeversicherung möglich, da die Gruppe nach § 45 SGB XI anerkannt ist.

Teilnahme ist nur nach Voranmeldung bei Frau Schädler oder Frau Köp möglich: **Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Fachstelle für pflegende Angehörige, Seumestr. 3 in 81379 München, Telefon: 089 374 104 600**

Weiterführende Informationen unter:



<http://www.johanniter.de/dienstleistungen/betreuung/betreuung-von-menschen-mit-demenz/demenzbetreuung-muenchen/>

Servicio español cultural y asesoramiento del ASZ

El ASZ es una institución del Ayuntamiento de Munich gestionada por Caritas. Es un Centro de encuentro dirigido a personas a partir de 55 años. Nuestro responsable le ayudara e informara de los servicios para españoles existentes en la ciudad.

Responsable del grupo español en Caritas y Presidente del Club de Pensionistas e.V de Múnich
Sr. Hector Rodriguez



Contacto : Todos los miércoles en el centro.
Horario : **14 :00 – 17 :00.**
Tel : ASZ : 089-13 99 82 83

Encuentro de españoles y café tertulias

Todos los miércoles, **de 13.30 - 19.00 h** nos reunimos para pasar un rato agradable y disfrutar del ocio y de nuestra cultura. Quedan invitados al café tertulia para practicar nuestro idioma.

Actividades con Club de Pensionistas en el ASZ

Grupo de cartas y Juegos caseros con la Junta Directiva del Club de Pensionistas e. V.:

Charlas informativas

Miércoles	26.09.2018	Mas información (semana anterior)
Miércoles	10.10.2018	Charla “Mi pais inventado” Dra. P. V.
Miércoles	28.11.2018	Charla sobre seguridad (Policía)
Sábado	08.12.2018	Fiesta “ Navidad ” para socios

Центр сервиса для пожилых людей ASZ это...

- Социальное учреждение, предлагающее разнообразную программу образовательных, консультационных и развлекательных мероприятий для пожилых людей от 55 лет, независимо от национальности и вероисповедания

У нас вы найдёте...

- Информацию, содействие и консультацию по всем вопросам, касающимся социального обслуживания
- Разнообразный выбор образовательных и оздоровительных курсов, культурных мероприятий
- Возможность проявить себя
- Возможность завязать контакты и найти общение с единомышленниками и ровесниками

Мы хотим...

- Способствовать интеграции посредством языковых курсов и контактов с Мюнхенцами различных национальностей
- Разбудить в Вас творческие способности
- Предоставить Вам возможность активно участвовать во всём происходящем у нас в ASZ Neuhausen
- Улучшить качество жизни наших посетителей

ASZ-Serviceleistungen

Bei folgenden Service- Leistungen melden Sie sich bitte vorab telefonisch im ASZ an: Tel.: 089/ 13 99 82 83

Rollator-Check

Herr Gottfried Klocke von der Radwerkstatt München Nord überprüft Ihren Rollator und hilft ihn sicher zu machen. Er kommt in der Regel jeden 2. Montag des Monats ins ASZ.

Termine:

Mo. 17. September, 15. Oktober, 12. November
und **10. Dezember 2018**
jeweils von **15:00 – 16:00 Uhr**

Bitte um Terminvereinbarung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Kleiner Technik-Service

Finden Sie manche Gebrauchsanweisungen unverständlich? Hat Ihr Drucker Macken? Soll der Fernseher eingestellt werden? Bei solchen und ähnlichen Problemen kann Ihnen Bernhard Rieder, ehrenamtlicher Mitarbeiter, behilflich sein. Die Vermittlung erfolgt über das ASZ. Tel.: 089/ 13 99 82 83

ASZ-Serviceleistungen

Rentenberatung

Herr Nikolaus Klotz ist ehrenamtlicher Rentenberater und übt diese Tätigkeit seit 1999 aus. Wir freuen uns, dass Herr Klotz ab September 2018 1x im Monat in das ASZ-Neuhausen kommt und Senior_innen in allen Fragen der Rentenversicherung (wie z.B. Kontenklärungen, Versicherten- und Hinterbliebenenrenten) berät.

Termine sind: jeweils Donnerstag 14:30 – 17:00 Uhr

Do. 06.09., Do. 04.10., Do. 08.11., Do. 06.12.2018.

Papierkram – (k)ein Thema

Peter Kranner, langjähriger ehrenamtlicher Mitarbeiter, bietet diesen Service im ASZ an. Er unterstützt Sie z.B. beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen, bei Schriftwechsel mit Behörden, Krankenkassen, Telefonanbietern usw. Ferner hilft er beim Sortieren und Ordnen von wichtigen Unterlagen.

Termine sind jeweils der 1. und der 3. Montag eines jeden Monats um 12:30 Uhr und 13:15 Uhr. Im August ist Pause! **Bitte um Anmeldung!**

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Wie kann man für das Alter, Krankheit oder Unfall sinnvoll Vorsorge treffen und festlegen, wer seine Angelegenheiten regelt, wenn man dazu selber nicht mehr in der Lage ist? Was ist dabei besonders zu beachten? Wie kann man vermeiden, dass das Betreuungsgericht eine fremde Person als gesetzliche Vertretung einsetzt, und stattdessen eine Vertrauensperson eingesetzt werden kann? Wer kümmert sich darum, dass Ärzte die Vereinbarungen in der Patientenverfügung einhalten, wenn man sich selber dafür nicht mehr einsetzen kann?

Zu diesen und anderen Fragen rund um das Thema „Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“ bietet Frau Elke Baier vom Betreuungsverein der Inneren Mission München eine Sprechstunde im ASZ an.

Terminvereinbarung ASZ unter Tel.: 13 99 82 83.

Die Termine sind am: **Mittwoch 12. September, 10. Oktober, 14. November und 12. Dezember 2018, 14:00 bis 15:00 Uhr** jeweils 15 Minuten. Bitte melden Sie sich an!

ASZ-Serviceleistungen

Heimwerker-Service

Unser ehrenamtlicher Mitarbeiter Peter Ulrich hat seine Tätigkeiten nach vielen, engagierten Jahren beendet. Wir bedanken uns, auch im Namen vieler Senior_innen für seine wertvolle Hilfe und wünschen alles Gute für den „Ehrenamts-Ruhestand“.

Cafeteria

Die **Cafeteria** ist montags und donnerstags von 14:00 bis 16:00 Uhr geöffnet. Hier können Sie

- Bekannte treffen und neue Leute kennenlernen
- Zeitungen und Bücher lesen, Brettspiele oder Karten spielen
- eine kleine Pause bei Kaffee und Kuchen genießen
- das ASZ und seine vielfältigen Angebote kennenlernen

An den Donnerstagen halten wir Tee, Kaffee und verschiedene Getränke für Sie zur Selbstbedienung bereit. Ab September gibt es Spielenachmittage, siehe Aktuelles und Einzelveranstaltungen.

Bitte achten Sie auf aktuelle Aushänge und Hinweise im Stadtanzeiger zu besonderen Veranstaltungen wie z.B. Theater, Musik, Vorträge u. ä.

Ehrenamtliche Begleitung älterer Menschen

Wenn Sie eine Begleitung bei Spaziergängen, kleinen Besorgungen, als Gesprächspartner_in oder zum Vorlesen suchen, können Sie sich bei uns im ASZ melden. Wir haben Kontakt zu Menschen, die Freude am Umgang mit älteren Menschen haben und die Sie gerne ehrenamtlich begleiten - **oder** - wenn Sie gerne bei Spaziergängen begleiten, kleine Besorgungen erledigen, Gespräche führen oder vorlesen, nehmen Sie bitte Kontakt im ASZ auf. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Angebote unserer Kooperationspartner

Mittagstisch im Seniorentreff Neuhausen

Im Seniorentreff in der Leonrodstraße 14b (Karl-Albrecht-Hof) können Sie von Montag bis Freitag jeweils um 12:15 Uhr in geselliger Runde zu Mittag essen. Um Anmeldung bis 11:00 Uhr am Vortag wird gebeten unter **Tel.: 089/ 13 92 84 19-10.**

Münchener Bildungswerk

Das ASZ Neuhausen kooperiert mit dem Münchener Bildungswerk.



Soziale Bibliotheksdienste

Der Mobile Bücherhausdienst kommt direkt in die Wohnung, berät Sie persönlich, liefert die gewünschten Medien und holt sie auch wieder ab.
Tel.: 089/480 98 32 18.

AWO Seniorentreff

Heideckstraße 16, 80637 München, Tel.: 089/157 82 72
Täglich von 12:00 bis 17:00 Uhr
Dienstag: Qigong, Bastelgruppe, KreAktiv-Handarbeitsgruppe
Mittwoch: Kartenspielen
Jeden 1. und 3. Donnerstag: Wandergruppe

Kirchengemeinden

Christkönig

Notburgastr. 15, 80639 München

Tel.: 17 95 80 770, www.christkoenig-muenchen.de

Seniorengymnastik: dienstags, 8:45 Uhr im Pfarrsaal

Gemeinschaft der Frauen und Senioren mtl. mit Jahresprogramm

Schafkopfen: 14-tägig, 19:00 oder 19:30 Uhr im Pfarrhaus

Christuskirche

Dom-Pedro-Platz 5, 80637 München

Tel.: 15 79 04-0, www.evnn.de

Pflegeberatung: jeden 2. Montag im Monat 15:00- 17:00 Uhr

Seniorenclub: jeden Dienstag 14:00- 16:00 Uhr (außer Ferien)

Kaffee und Thema

Seniorengymnastik: jeden Mittwoch 10:30- 11:30 Uhr

St. Vinzenz

Birkerstr. 21, 80636 München

Tel.: 121 16 49-0, www.pfarrverband-neuhausen.de

Gedächtnistraining: 2. und 4. Mittwoch im Monat 14:00 – 15:00 Uhr

Seniorentanzkreis: montags 14:30 Uhr, Wandern: mit dem Treff für Ältere

Herz Jesu

Romanstr. 6, 80639 München

Tel.: 13 06 75-0, www.herzjesu-muenchen.de

Seniorenachmittag: mittwochs 14:00 Uhr (außer Ferien) 14-tägig

im Pfarrheim, Winthirstr. 25

Diavorträge, Filme, Musik, Ratschen

Pfarramt Stephanuskirche

Nibelungenstr. 51, Eingang: Pechlernerstraße, 80639 München

Tel.: 17 14 50-0, www.stephanuskirche.de

Treffpunkt für Frauen 60+: jeden 2. Dienstag im Monat vormittags:

Frühstück, Vorträge, Buchbesprechungen, ganztägige Wanderungen

Seniorenkreis: letzter Mittwoch im Monat 14:30 Uhr mit dem Treff für Ältere

Kirchengemeinden

St. Benno

Loristr. 21, 80335 München

Tel.: 12 11 49-0, www.st.benno-muenchen.de

Seniorenclub: 14-tägig donnerstags (Halbjahresprogramm)

St. Clemens

Arnulfstr. 166, 80634 München

Tel.: 130 12 19-0, www.pfarrverband-neuhausen.de

Seniorentreff: 1. und 3. Dienstag im Monat um 14:00 Uhr

Trauertreff: 2. Dienstag um 14:00 Uhr

Nachbarschaftshilfe: Kontakt Hr. Bischoff Tel.: 13 01 21 90

St. Laurentius

Nürnberggerstr. 54, 80637 München

Tel.: 15 93 97-0, www.erzbistum-muenchen.de/STLaurentiusMuenchen

Seniorentreffen: 1x im Monat, dienstags 15:30 Uhr

St. Theresia

Dom-Pedro-Str. 39, 80637 München

Tel.: 12 15 52-0, www.st.theresia-muenchen.de

Seniorenclub: dienstags um 14:30 Uhr Alter Pfarrsaal

Veranstaltungen

Do. 06.09.

Treff: 9:30 Uhr
Münchner
Waisenhaus,
Waisenhausstr. 20
Rückkehr ca.13:00



„Alt & Jung‘ Waldabenteuer

Einen Vormittag lang tauchen wir in die Welt der Bäume und Waldbewohner ein. Spielerisch erforschen wir im Nymphenburger Schlosspark das Leben der Bäume und das eines Eichhörnchens, finden unseren „Baumfreund“ und spielen „Waldmemory“. Am Ende kehren wir im Biergarten am Nymphenburger Park ein.

Nur mit Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldeschluss: 03.09.2018

Referenten: Jutta Metzener und Tanja Wassmann

Kosten: 2,00 €

Do. 06.09.

14:30-17:00 Uhr
Büro

Rentensprechstunde

Herr Nikolaus Klotz, Versichertenberater der Deutschen Rentenversicherung Bund, berät Sie in allen Fragen der gesetzlichen Rentenversicherung. **Nur mit Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl.** Terminvereinbarung unter Tel.: 089/ 13 99 82 83.

Kosten: frei

Mi. 12.09.

14:00-15:00 Uhr
Büro

Vorsorge - nicht nur fürs Alter

Rund um das Thema "Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung" bietet Frau Elke Baier eine Sprechstunde im ASZ an.

Nur mit Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl.

Terminvereinbarung unter Tel.: 089/ 13 99 82 83.

Referentin: Elke Baier, Betreuungsverein der Inneren Mission

Veranstaltungen

So.16.09.

„Alt & Jung“ Almbtrieb in Mittenwald

Treff: 07:45 Uhr

Hauptbahnhof,

BOB Schalter,

Sarnberger

Flügelbahnhof

Rückkehr ca. 18:00

Der Almbtrieb in Mittenwald hat eine lange Tradition.

Hierfür werden alle Tiere festlich geschmückt,

vorausgesetzt keines der Tiere ist im Verlauf des

Almsommers zu Schaden gekommen. Zusammen mit

den Kindern aus dem Münchner Waisenhaus fahren

wir mit der Regionalbahn zum Almfest nach

Mittenwald.

Nur mit Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldeschluss: 10.09.2018

Referenten: Jutta Metzner und Tanja Wassmann

Kosten: 2,00 € zuzüglich Fahrtkosten



Mo. 17.09.

Rollator-Check

15:00 -16:00 Uhr

Begegnungsraum

Herr Gottfried Klocke von der Radlwerkstatt München

Nord überprüft Ihren Rollator und hilft ihn sicher zu

machen. **Nur mit Anmeldung.**

Terminvereinbarung Tel.: 13 99 82 83.

Kosten: frei

Di. 18.09.

Italienische Opernarien und Lieder

14:30 Uhr

Begegnungsraum

Der Tenor Luciano Saraceni singt live Arien und Lie-

der von Verdi, Mascagni, Donizetti etc. sowie italieni-

sche und neapolitanische Lieder. Die Moderation ge-

staltet Sylvia Viechtl, die durch den Nachmittag führt.

Tenor: Luciano Saraceni, Moderation: Sylvia Viechtl

Kosten: frei

Veranstaltungen

Di. 18.09.

Treff: ASZ
15:45 Uhr
Abholung zum
Waisenhaus



„Alt & Jung“ Singen mit Clara

Alt & Jung wird gemeinsam mit Clara von der Musikhochschule München singen, klatschen und kleine Geschichten erzählen. Wir machen uns auf eine spannende Entdeckungsreise im Land der Musik.
Referentin: Clara Hornbach
Kosten: frei

Mi. 19.09

Treff: ASZ
15:15 Uhr
Abholung zum
Waisenhaus.



„Alt & Jung“ Trommeln mit Anja

Das ganze Leben ist Rhythmus, der Herzschlag, Einatmen und Ausatmen, Tag und Nacht, Sommer und Winter, Leben und Tod. Das Trommeln afrikanischer Rhythmen bewirkt Tiefenentspannung und reduziert Stress. Aggressionen, Verspannungen, Traurigkeit und Ängste lösen sich auf, Lebensfreude und Glücksgefühle werden aktiviert. Referentin: Anja Huber
Kosten: frei

Do. 20.09.

14:30 Uhr
Begegnungsraum

Spielenachmittag

Alle, die Freude an Brett- und Kartenspielen haben sind herzlich willkommen. Bei Kaffee und Kuchen spielen wir gemeinsam in geselliger Runde.

Veranstaltungen

Di. 25.09.
15:30 Uhr
Begegnungsraum



„Alt & Jung“ Handy-Beratung

Jugendliche aus dem Münchner Waisenhaus erklären Senior_innen ihr eigenes Handy. Meistens sind es nur kleine Klicks und das Gewünschte erscheint auf dem Bildschirm... man muss es halt auch wissen.

Nur mit Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl.

Anmeldeschluss: 18.09.2018.

Kosten:5,00 €

Di. 25.09.
15:30 Uhr
Begegnungsraum



„Alt & Jung“ Sprechstunde Projekt

Haben Sie Fragen zum Projekt ‚Alt & Jung‘, das seit Juni 2016 mit gemeinsamen Kursen und Ausflügen vielen Senior_innen und Kindern aus dem Münchner Waisenhaus Freude bereitet, dann kommen Sie in meine Sprechstunde. Ich bin dankbar für Kommentare, Anregungen und Ideen.

Referentin: Jutta Metzener (Dipl.Päd.)

Mi. 26.09.
Treff:ASZ
10:30 Uhr

Wanderung: Von Schloss Nymphenburg zur Blutenburg (ca. 6 km)

Wir wandern durch den Nymphenburger Schlosspark an der Pagodenburg vorbei, am Kanal entlang der Würm und weiter zum Schloss Blutenburg. Einkehrmöglichkeit vorhanden.

Wenn Sie angemeldet und am Termin verhindert sind, bitte Info ans ASZ Neuhausen.

Anmeldeschluss: 17.09.2018

Leitung: Ingrid Mahler

Kosten: 2,00€ + Fahrtkosten

Veranstaltungen

Mi. 26.09

Treff: ASZ

14:45 Uhr
Abholung zum
Waisenhaus.



„Alt & Jung“ Besichtigung Münchner Waisenhaus

Senior_innen sind eingeladen, das Waisenhaus in Neuhausen kennen zu lernen, zu erfahren, wie die dort betreuten Kinder und Jugendlichen leben, wie ihr Alltag aussieht. **Nur mit Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl.**

Referenten: Gudrun Rauprich und Jutta Metzener

Kosten: frei

Do. 27.09.

15:00 Uhr

Begegnungsraum

Geschichtswerkstatt Neuhausen:

Die Schulstraße - vom „Sarcletti“ zur Donnersberger Brücke

Das dritte Neuhauser Schulhaus, eröffnet im Jahr 1880, gab der Straße ihren Namen. Ab 1890 wurden Mietshäuser errichtet, in denen vor allem Arbeiter, Eisenbahner und Postler wohnten. Neben zahlreichen kleinen Handwerksbetrieben, Läden und Gaststätten fanden sich hier aber auch öffentliche Bauten, wie Feuerwehrhaus und Badeanstalt. Ein Spaziergang durch eine Straße, die das "Arbeiterviertel Neuhausen" repräsentiert.

Referent: Franz Schröther

Di. 02.10.

15:00 Uhr

Begegnungsraum

Wo kämen wir hin?

„Wenn das alle SAGEN, wenn alle das GLEICHE machen“ Mit Humor, Bewegung und Liedern, wollen wir NEUE Wege gehen und Freude miteinander haben! Wir freuen uns auf SIE und laden Sie ein, mit uns – mit Ihnen – auf Spurensuche zu gehen.

Referenten: Johanna Mehlig, Dr. Franz Klostermeir, (Erwachsenenbildner)

Veranstaltungen

Do. 04.10. Rentensprechstunde

14:30-17:00 Uhr Herr Nikolaus Klotz, Versichertenberater der Deutschen Rentenversicherung Bund, berät Sie in allen Fragen der gesetzlichen Rentenversicherung.
Büro

Nur mit Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl.
Terminvereinbarung unter Tel.: 13 99 82 83.
Kosten: frei

Di. 09.10. Sozialbürgerhaus Neuhausen-Moosach – Hilfen im Alter

14:30 Uhr
Begegnungsraum
Verschiedene Hilfen im Alter, wie z.B. Grundsicherung, Hilfe zur Pflege (Schwerpunkt SGB XII), werden vorgestellt. Es bleibt Zeit für allgemeine Fragen. Einzelfallberatung ist in diesem Rahmen nicht möglich.
Referent: Herr Paschke (SBH Neuhausen-Moosach, Sachbearbeitung SGB XII)
Kosten: frei

Mi. 10.10. Vorsorge - nicht nur fürs Alter

14:00-15:00 Uhr Rund um das Thema "Vorsorgevollmacht und Betreuungsvollmacht" bietet Frau Elke Baier eine Sprechstunde im ASZ an. **Nur mit Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl.**
Büro
Terminvereinbarung unter Tel.: 13 99 82 83.
Referentin: Elke Baier, Betreuungsverein der Inneren Mission
Kosten: frei

Do. 11.10. Spielenachmittag

14:30 Uhr
Begegnungsraum
Alle, die Freude an Brett- und Kartenspielen haben sind herzlich willkommen. Bei Kaffee und Kuchen spielen wir gemeinsam in geselliger Runde.
Heute speziell: Brett- und Kartenspiele

Veranstaltungen

Mo. 15.10. *München-gegen-Armut, Kooperation mit Regsam*
15:00 -16:00 Uhr **Rollator-Check**
Begegnungsraum Herr Gottfried Klocke von der Radlwerkstatt München Nord überprüft Ihren Rollator und hilft ihn sicher zu machen.
Kosten: frei

Mo. 15.10. *München-gegen-Armut, Kooperation mit Regsam*
17:00 – 19:00 Uhr **Vernissage mit Führung und Kleintheater**
Foyer ASZ Soziale Einrichtungen und Schulen in Neuhausen-Nymphenburg setzen sich mit dem Thema Armut auseinander. Es entstehen Kunstwerke, Ideen und Beispiele, die ausgestellt werden. Paten und Aktivisten werden gesucht für verschiedene Aktionen und Engagements.
Herzliche Einladung mit Umtrunk und kleinem Imbiss

Di. 16.10. **Informationen zur Pflegeversicherung – Beantragung, Leistungen ...**
14:30 Uhr Die Pflegebedürftigkeit, das Begutachtungsverfahren, die einzelnen Module, die Pflegegrade der Pflegeversicherung werden vorgestellt. Es geht um die Leistungen bei den einzelnen Pflegegraden. Was ist Verhinderungs- u. Kurzzeitpflege, was sind Sach- und Kombileistungen. Vorgestellt werden Pflegeberatung, Tagespflege, Betreuung und auch vollstationäre Pflege. Es bleibt Zeit für Fragen.
Begegnungsraum **Nur mit Anmeldung, da Mindestteilnehmerzahl.**
Referentin: Angela Gebhard, Pflegeberaterin der AOK Bayern, Direktion München

Di. 16.10. **Finanz- und Versicherungsportale im Internet**
16:30- 17:30 Uhr Referent: Helmut Hillebrand
Begegnungsraum Kosten: 3,00 €

Veranstaltungen

Mi. 17.10.

Treff: 10.00 Uhr

Hauptbahnhof,
S-8. Herrsching,
Gleis 2, 1.Wagen
Fahrtrichtung vorne

Wanderung: Von Weßling nach Steinebach

(ca. 9 km)

Wir wandern vom S-Bahnhof Weßling zunächst am See entlang nach Meiling. Dort werden wir uns beim "Sepperlwirt" eine kleine Stärkung zuführen. Weiter gehts dann auf bequemem Weg, teilweise durch den Wald zum S-Bahnhof Steinebach.

Wenn Sie angemeldet und am Termin verhindert sind, bitte Info ans ASZ Neuhausen.

Anmeldeschluss: 08.10.2018

Leitung: Ingrid Mahler

Kosten: 2,00€ + Fahrtkosten

Do. 18.10.

15:30 Uhr

Begegnungsraum



„Alt & Jung“ Handy-Beratung

Jugendliche aus dem Münchner Waisenhaus erklären Senior_innen ihr eigenes Handy.

Nur mit Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl.

Anmeldeschluss: Mi. 10.10.2018.

Kosten: 5,00 €

Do. 18.10.

15:30 Uhr

Begegnungsraum

Alt & Jung“ Sprechstunde Projekt

Nähere Beschreibung siehe Seite 21.



Mo. 22.10.

13:40 Uhr

Treff:

ASZ-Neuhausen

Besuch Marienstift Alten- und Pflegeheim

Es erwartet Sie eine Hausführung mit Appartement-Besichtigung und die Erläuterung des Stiftskonzepts. Es bleibt Zeit für Fragen bei Kaffee.

Nur mit Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl

Referentin: Frau Perovic-Schneider,

Sr. Liliana (Heimleitung) Kosten: frei

Veranstaltungen

Di. 23.10.

14:30 Uhr

Begegnungsraum

Gesundheit, Krankheit, Kassen und Geld - Rechte und Möglichkeiten für Seniorinnen und Senioren

Eine Informationsveranstaltung mit Diskussion und Fragemöglichkeiten zu den Themen: Zuzahlungen und Zu- Zahlendes, auf welche Leistungen habe ich einen Anspruch? Belastungsgrenze und Härtefallregelungen. Wissenswertes zum Thema: Zahnersatz und zahnärztliche Versorgung. Wie und wo kann ich sparen? Tipps und Hinweise.

Referentin: Frau Schulte-Bocholt,
Gesundheitsladen München e.V.

Di. 23.10.

15:45 Uhr

Abholung zum
Waisenhaus

„Alt & Jung“ Singen mit Clara

Nähere Beschreibung
siehe Seite 20.

Kosten: frei



Mi. 24.10.

18:45 Uhr

Abholung zum
Waisenhaus

Alt & Jung‘ Trommeln mit Anja

Nähere Beschreibung
siehe Seite 20.

Kosten: frei



Do. 25.10.

15:00 Uhr

Begegnungsraum

**Geschichtswerkstatt Neuhausen:
Revolution und Räterepublik in Neuhausen- Nymphenburg**

Vor 100 Jahren, im November 1918, rief Kurt Eisner den „Freistaat Bayern“ aus, die Monarchie wurde abgeschafft. Im Februar 1919 wurde Eisner ermordet und bis Anfang Mai 1919 gab es die sogenannte Räterepublik. Ein Blick auf die Ereignisse vom Herbst 1918 bis zum Frühsommer 1919 aus Sicht unseres Stadtbezirks Neuhausen-Nymphenburg.

Referent: Franz Schröther

Veranstaltungen

Sa. 27.10.

Treff: ASZ

15:45 Uhr

Abholung zum

Waisenhaus



„Alt & Jung“ STANGERL BACKEN mit Gabi Gerundt

Gabi Gerundt backt gemeinsam mit Groß und Klein unglaublich leckere Blätterteig Stangerl gefüllt mit Nüssen. Und anschließend verschmausen wir sie gemeinsam mit leckerem Kakao. Nicht die Gabi, sondern die Stangerl. Vielleicht können wir sie sogar in den Kakao tunken. **Nur mit Anmeldung, da**

begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldeschluss: 17.10.

Referentin: Gabi Gerundt

Kosten: 4,00€

Di. 30.10.

14:30 Uhr

Begegnungsraum

Infoveranstaltung Präventive Hausbesuche

Wir stellen Ihnen heute das neue ASZ-Angebot, Präventive Hausbesuche, vor. Ziel dieses kostenfreien Beratungs- und Hilfsangebotes ist es, ältere Menschen im Stadtteil Neuhausen, Nymphenburg und Gern frühzeitig über Fragen rund um das Alter sowie über konkrete Hilfe- und Unterstützungsmöglichkeiten der Altenhilfe zu informieren. Wir möchten Sie mit dem Angebot darin unterstützen, so lange wie möglich selbstbestimmt in Ihrer vertrauten Umgebung bleiben zu können. Daher klären wir zunächst in einem gemeinsamen Gespräch, ob und in welchen Bereichen Unterstützungsbedarf besteht. In einem nächsten Schritt vermitteln wir mögliche Hilfen. Die Hausbesuche sind kostenlos und vertraulich.

Referentin: Katharina Schmid , Sozialpädagogin (BA),
ASZ-Neuhausen

Veranstaltungen

Di. 06.11. **Osteoporose – vorbeugen - Knochen stärken**
14:30 Uhr Osteoporose kann jeden treffen, es sind aber haupt-
Begegnungsraum sächlich Frauen daran erkrankt. Über sechs Millionen
Menschen in Deutschland leiden an dieser Stoff-
wechselkrankheit. Mit gezielter Bewegung, der richti-
gen Ernährung, Vitaminen und Mineralien können Sie
Ihre Knochen schützen und kräftigen. Viele leicht um-
setzbare Tipps für den Alltag.
Referentin: Waltraut al Nasser-Winkler
Kosten: frei

Do. 08.11. **Rentensprechstunde**
14:30-17:00 Uhr Herr Nikolaus Klotz, Versichertenberater der Deut-
Büro schen Rentenversicherung Bund, berät Sie in allen
Fragen der gesetzlichen Rentenversicherung.
Nur mit Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl.
Terminvereinbarung unter Tel.: 13 99 82 83.
Kosten: frei

Mo. 12.11. **Rollator-Check**
15:00-16:00 Uhr Herr Gottfried Klocke von der Radlwerkstatt München
Begegnungsraum Nord überprüft Ihren Rollator und hilft ihn sicher zu
machen. **Nur mit Anmeldung, da begrenzte**
Teilnehmerzahl.
Terminvereinbarung Tel.: 13 99 82 83.
Kosten: frei

Di. 13.11. **Wo kämen wir hin?**
15:00 Uhr „Wenn das alle SAGEN, wenn alle das GLEICHE
Begegnungsraum machen“ Mit Humor, Bewegung und Liedern,
wollen wir NEUE Wege gehen und Freude miteinan-
der haben! Wir freuen uns auf SIE und laden Sie ein,
mit uns – mit Ihnen auf - Spurensuche zu gehen.
Referenten: Johanna Mehlig, Dr. Franz Klostermeir

Veranstaltungen

Di. 13.11.
15:45 Uhr
Abholung zum
Waisenhaus

„Alt & Jung“ Singen mit Clara

Nähere Beschreibung siehe Seite 20.
Kosten: frei



Mi. 14.11.
14:45 Uhr
Abholung zum
Waisenhaus

„Alt & Jung“ Besichtigung Münchner Waisenhaus

Senior_innen sind eingeladen, das Waisenhaus in Neuhausen kennen zu lernen, zu erfahren, wie die dort betreuten Kinder und Jugendlichen leben, wie ihr Alltag aussieht.

Nur mit Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl.

Referentin: Jutta Metzner (Dipl.- Päd.)

Kosten: frei



Mi. 14.11.
14:00-15:00 Uhr
Büro

Vorsorge - nicht nur fürs Alter

Rund um das Thema "Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung" bietet Frau Elke Baier eine Sprechstunde im ASZ an.

Nur mit Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl.

Terminvereinbarung unter Tel.: 13 99 82 83.

Referentin: Elke Baier, Betreuungsverein der Inneren Mission

Kosten: frei

So. 18.11.
10:45 Uhr
Abholung zum
Waisenhaus

„Alt & Jung“ ‚Ein Teller Heimat aus Afghanistan‘

Emal kocht mit uns gemeinsam Gerichte aus seinem Heimatland Afghanistan. Exotische Gewürze, duftender Reis, dampfende Speisen werden ergänzt durch ein leckeres Nationalgetränk, eine kulinarische Reise. Hhm... wir sind sehr gespannt.

Nur mit Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl.

Anmeldeschluss: 06.11.2018.

Referent: Emal

Kosten: 4,00 €



Veranstaltungen

Mo. 19.11.

14:00 Uhr

Begegnungsraum

Abschiedsfeier Fr. Sochurek

Fr. Sochurek verlässt uns Ende des Jahres und geht in Ihren wohlverdienten Ruhestand. Ihr zu Ehren findet in der Cafeteria bei Kaffee und Kuchen eine Abschiedsfeier statt. Wir freuen uns sehr über Kuchenspenden! Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Di. 20.11.

15:30 Uhr

Begegnungsraum



„Alt & Jung“ Handy-Beratung

Jugendliche aus dem Münchner Waisenhaus erklären Senior_innen ihr eigenes Handy.

Nur mit Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl.

Anmeldeschluss: Mo. 12.11.2018.

Kosten: 5,00 €

Di. 20.11.

15:30 Uhr

Begegnungsraum

„Alt & Jung“ Sprechstunde Projekt

Nähere Beschreibung siehe Seite 21



Mi. 21.11.

Treff: 10.00 Uhr

Hauptbahnhof,

S-8. Herrsching,

Gleis 2, 1. Wagen

Fahrtrichtung vorne

Wanderung: Von Hechendorf nach Herrsching

(ca. 8 km)

Vom S-Bahnhof Hechendorf über den Weiler Ellwang hinunter nach Rausch und am Ammersee entlang nach Herrsching. Hier ist eine Einkehr im Gasthof Ammerseeblick möglich. Danach geht es vom S-Bahnhof Herrsching zurück nach München.

Wenn Sie angemeldet und am Termin verhindert sind, bitte Info ans ASZ Neuhausen.

Anmeldeschluss: 12.11.2018

Leitung: Ingrid Mahler

Kosten: 2,00€ + Fahrtkosten

Terminkalender

September		
Sa	1	
So	2	
Mo	3	
Di	4	
Mi	5	
Do	6	A&J Wald / Rentenberatung
Fr	7	
Sa	8	
So	9	
Mo	10	
Di	11	
Mi	12	Vorsorgeberatung
Do	13	
Fr	14	
Sa	15	
So	16	A&J Almabtrieb
Mo	17	Rollator-Check
Di	18	Italienische Opernarien/A&J Singen
Mi	19	A&J Trommeln
Do	20	Spielenachmittag
Fr	21	
Sa	22	
So	23	
Mo	24	
Di	25	A&J Handy/-Projektsprechstunde
Mi	26	A&J Waisenhaus/ Wanderung
Do	27	GW Die Schulstraße
Fr	28	
Sa	29	
So	30	

Oktober		
Mo	1	
Di	2	Wo kämen wir hin...?
Mi	3	Tag der deutschen Einheit, ASZ geschl.
Do	4	Rentenberatung
Fr	5	
Sa	6	
So	7	
Mo	8	
Di	9	Info: Sozialbürgerhaus Neuhausen-M.
Mi	10	Vorsorgeberatung
Do	11	Spielenachmittag
Fr	12	
Sa	13	
So	14	
Mo	15	Rollator-Check/ Vernissage
Di	16	Pflegeversicherung/ PC Finanz
Mi	17	Wanderung Weißling
Do	18	A&J Handy/-Projektsprechstunde
Fr	19	
Sa	20	
So	21	
Mo	22	Besichtigung Marienstift
Di	23	Krankheit Geld/ A&J Singen
Mi	24	A&J Trommeln
Do	25	GW Revolution Räterepublik
Fr	26	
Sa	27	A&J Stangerl backen
So	28	
Mo	29	
Di	30	Info: Präventive Hausbesuche
Mi	31	

Terminkalender

November		
Do	1	Allerheiligen das ASZ ist geschlossen
Fr	2	
Sa	3	
So	4	
Mo	5	
Di	6	Vortrag: Osteoporose
Mi	7	
Do	8	Rentenberatung
Fr	9	
Sa	10	
So	11	
Mo	12	Rollator-Check
Di	13	Wo kämen wir hin..?/ A&J Singen
Mi	14	Vorsorgeberat./ A& J Waisenhaus
Do	15	
Fr	16	
Sa	17	
So	18	A&J Ein Teller Heimat
Mo	19	Abschied Fr. Sochurek, Voranmeld. Kurse
Di	20	A&J Handy/-Projektsprechstunde
Mi	21	Wanderung Hechendorf
Do	22	GW Renatastraße/ A&J Perlen
Fr	23	
Sa	24	
So	25	
Mo	26	
Di	27	Erben-Vererben/ PC Online-Kauf
Mi	28	A&J Trommeln
Do	29	Spielenachmittag
Fr	30	Ende Voranmeldung besteh.Kurse

Dezember		
Sa	1	A&J Kerzen verzieren
So	2	1. Advent
Mo	3	Adventsfeier
Di	4	A&J Handy/-Projektsprechstunde
Mi	5	
Do	6	Rentenberatung
Fr	7	Neue ASZ-Broschüre
Sa	8	
So	9	2. Advent
Mo	10	Rollator-Check
Di	11	Das ASZ schließt um 15 Uhr
Mi	12	Vorsorgeberatung
Do	13	Spielenachmittag
Fr	14	Neuanmeldung
Sa	15	
So	16	3. Advent
Mo	17	
Di	18	A&J Singen Clara
Mi	19	A&J Trommel
Do	20	
Fr	21	
Sa	22	
So	23	4. Advent
Mo	24	Heiligabend ASZ ist geschlossen
Di	25	1. Weihnachtsfeiertag
Mi	26	2. Weihnachtsfeiertag
Do	27	Das ASZ ist geschlossen
Fr	28	Das ASZ ist geschlossen
Sa	29	
So	30	
Mo	31	Silvester das ASZ ist geschlossen

Veranstaltungen

Do. 22.11.

15:00 Uhr

Begegnungsraum

Geschichtswerkstatt Neuhausen:

„Die Renatastraße – a bisserl vornehm, a bisserl proletarisch“

Seit mehr als 120 Jahren gibt es in Neuhausen die Renatastraße, in der unterschiedliche soziale Schichten aufeinander treffen: die klassische Arbeiterbevölkerung in ihren Mietskasernen und das Großbürgertum mit seinen luxuriösen Villen. Geschichte und Geschichten aus einer Straße mit zwei Gesichtern.

Referent: Franz Schröther

Do. 22.11.

16:45 Uhr

Abholung zum
Waisenhaus



Alt & Jung: Uta verzaubert uns mit Perlen

Indianerperlen, Glasperlen, Metallperlen, gold, schwarz, türkis, rund, oval oder eckig – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Uta packt den Perlenkoffer aus und schon fädelt Alt & Jung nach Herzenslust Ketten, Armbänder oder Schlüsselanhänger auf. Welch ein Augenschmaus!

Nur mit Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldeschluss: 13.11.2018

Referentin: Uta König

Kosten: 4,00 €

Di. 27.11.

14:30 Uhr

Begegnungsraum

Vortrag: Richtig erben und vererben

Welche Möglichkeiten letztwilliger Verfügungen gibt es und wie kann ich ein Testament wirksam errichten? Was bedeutet gesetzliche Erbfolge? Wie hoch ist die Erbschaftssteuer und wie kann ich sie durch geschickte Gestaltung niedrig halten? Diese und andere Fragen sind Thema des Vortrags.

Referentin: Rain Andrea Ducka

Kosten: frei

Veranstaltungen

Di. 27.11. Wie bezahle ich bei Online-Kauf?

16:30- 17:30 Uhr Referent: Helmut Hillebrand

Begegnungsraum Kosten: 3,00 €

Mi. 28.11. ‚Alt & Jung‘ Trommeln mit Anja

15:15 Uhr

Abholung zum

Waisenhaus



Nähere Beschreibung siehe Seite 20.

Kosten: frei

Do. 29.11. Spielenachmittag

14:30 Uhr

Begegnungsraum

Alle, die Freude an Brett- und Kartenspielen haben sind herzlich willkommen. Bei Kaffee und Kuchen spielen wir gemeinsam in geselliger Runde. Heute speziell: Bingo.

Sa. 01.12. ‚Alt & Jung‘ Kerzen verzieren

13:45 Uhr

Abholung zum

Waisenhaus



Verziere deine Kerze nach deinem Geschmack. Mit Verzierwachsfolie können wir die Motive basteln, die uns gefallen: Ornamente, eine Unterwasserwelt oder Weihnachtsstimmungen. Wir lassen unserer Fantasie bei Plätzchen und heißer Schokolade freien Lauf.

Nur mit Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl.

Anmeldeschluss: 21.11.2018

Referentin: Gabi Gerundt

Kosten: 2,00 €, Kerzen zum Verzieren mitbringen

Mo. 03.12. Adventsfeier

15:00 Uhr

Begegnungsraum

Bei Punsch und Lebkuchen stimmen wir uns gemeinsam auf die Adventszeit ein. Der Chor Takt 11 begleitet uns und wir singen bekannte Weihnachtslieder. Wir freuen uns über selbstgebackene Plätzchen.

Nur mit Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl.

Kosten:frei

Veranstaltungen

Di. 04.12.

14:30 Uhr

Begegnungsraum



„Alt & Jung“ Handy-Beratung

Jugendliche aus dem Münchner Waisenhaus erklären Senior_innen ihr eigenes Handy.

Nur mit Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl.

Terminvereinbarung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Kosten: 5,00 €

Di. 04.12.

14:30 Uhr

Begegnungsraum



Alt & Jung“ Sprechstunde Projekt

Nähere Beschreibung siehe Seite 21.

Kosten: frei

Do. 06.12.

14:30-17:00 Uhr

Büro

Rentensprechstunde

Herr Nikolaus Klotz, Versichertenberater der Deutschen Rentenversicherung Bund, berät Sie in allen Fragen der gesetzlichen Rentenversicherung.

Nur mit Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl.

Terminvereinbarung unter Tel.: 089/ 13 99 82 83.

Kosten: frei

Mo. 10.12.

15:00-16:00 Uhr

Begegnungsraum

Rollator-Check

Herr Gottfried Klocke von der Radwerkstatt München Nord überprüft Ihren Rollator und hilft ihn sicher zu machen. **Nur mit Anmeldung.**

Terminvereinbarung Tel.: 089/ 13 99 82 83.

Kosten: frei

Veranstaltungen

Mi. 12.12.

Vorsorge - nicht nur fürs Alter

14:00-15:00 Uhr
Büro

Rund um das Thema "Vorsorgevollmacht und
Betreuungsverfügung" bietet Frau Elke Baier eine
Sprechstunde im ASZ an. **Nur mit Anmeldung, da
begrenzte Teilnehmerzahl.**

Terminvereinbarung unter Tel.: 13 99 82 83.

Referentin: Elke Baier, Betreuungsverein der Inneren Mission

Kosten: frei

Do. 13.12.

Spielenachmittag

14:30 Uhr
Begegnungsraum

Alle, die Freude an Brett- und Kartenspielen haben
sind herzlich willkommen. Bei Kaffee und Kuchen
spielen wir gemeinsam in geselliger Runde.
Heute speziell: Weihnachtsquiz.

Di. 18.12.

„Alt & Jung“ Singen mit Clara

15:45 Uhr
Abholung zum
Waisenhaus



Nähere Beschreibung siehe Seite 20.

Kosten: frei

Mi. 19.12.

„Alt & Jung“ Trommeln mit Anja

15:15 Uhr
Abholung zum
Waisenhaus



Nähere Beschreibung siehe Seite 20.

Kosten: frei

Die Teilnahme bei allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Es kann keinerlei Haftung übernommen werden!

Kurse

Einschreibung:

Montag	09:00 – 11:30 Uhr	
Dienstag		13:00 – 15:00 Uhr
Mittwoch	09:00 – 11:30 Uhr	13:00 – 15:00 Uhr

Wichtiger Hinweis:

Am Tag der deutschen Einheit Mittwoch, den 3.10.2018 und in den Herbstferien vom 29.10. bis 02.11. 2018 finden keine Kurse statt! Änderungen vorbehalten!

Sprachen

17.09. – 17.12.

09:30 - 11:00 Uhr

13x montags



Englisch Mittelstufe

Voraussetzung: mind. 2 Jahre aktuelle Englisch-Kenntnisse, Arbeitsbuch: Pre-Intermediate New Headway. Wiederholung und Vertiefung der Grammatik, Lesetexte und Wortschatz.

Referentin: Elisabeth Haas Kurs-Nr.: **102/III**

Kosten: € 88,40

Ort: ASZ Neuhausen, Gruppenraum

13.09. – 13.12.

10:00 - 11:30 Uhr

13x donnerstags



Englisch Mittelstufe

Voraussetzung: mind. 3 Jahre aktuelle Englisch-Kenntnisse. Arbeitsbuch: Headway Pre-Intermediate. Wiederholung und Vertiefung der Grammatik, Lesetexte und Wortschatz.

Referentin: Elisabeth Haas Kurs-Nr.: **105/III**

Kosten: € 88,40

Ort: ASZ Neuhausen, Gruppenraum

Kurse

10.09. – 17.12.

14:00 - 15:30 Uhr

12x montags

entfällt am 17.09. und 15.10.



Englisch für Senior_innen: English Conversation

„Begegnung“ wird groß geschrieben. In lockerer Atmosphäre wird nicht stur „drauflosgepaukt“, sondern Teilnehmer_innen und Lehrer tauschen sich persönlich aus. Niemand wird durch zu hohes Lerntempo überfordert. Gearbeitet wird mit dem Buch „**Bavarian English Letters**“ (20,00€), das beim Referenten erhältlich ist.

Referent: Andy Kuhn Kurs-Nr.: 103/III

Kosten: € 82,80

Ort: ASZ Neuhausen, Gruppenraum

10.09. – 17.12.

15:30 - 17:00 Uhr

12x montags

entfällt am 17.09. und 15.10.



Englisch für Senior_innen: Fortgeschrittene Anfänger

„Begegnung“ wird groß geschrieben. In lockerer Atmosphäre wird nicht stur „drauflosgepaukt“, sondern Teilnehmer_innen und Lehrer tauschen sich persönlich aus. Niemand wird durch zu hohes Lerntempo überfordert. Gearbeitet wird mit dem Buch „**Bavarian English Letters**“ (20,00€), das beim Referenten erhältlich ist.

Referent: Andy Kuhn Kurs-Nr.: 104/III

Kosten: € 82,80

Ort: ASZ Neuhausen, Gruppenraum

Kurse

11.09. – 18.12.

12:30 – 14:00 Uhr

14x **dienstags**

entfällt am 30.10.



Englisch für Senior_innen: engl. Grundlagen mit leichten Englischkenntnissen

„Begegnung“ wird groß geschrieben. In lockerer Atmosphäre wird nicht stur „drauflosgepaukt“, sondern Teilnehmer_innen und Lehrer tauschen sich persönlich aus. Niemand wird durch zu hohes Lerntempo überfordert. Gearbeitet wird mit dem Buch „**Bavarian English Letters**“ (20,00€), das beim Referenten erhältlich ist

Referent: Andy Kuhn Kurs-Nr.: 101/III

Kosten: € 96,60

Ort: ASZ Neuhausen, Gruppenraum

13.09. – 13.12.

12:30 – 14:00 Uhr

13x **donnerstags**



Deutsch Sprachkurs und Freizeitgruppe für russisch sprechende Senior_innen

Inhalt: Vertiefung der aktuellen Deutschkenntnisse. Wiederholung und Vertiefung der deutschen Grammatik, Lesetexte und Wortschatz, Gespräche. Gemeinsame Ausflüge, Feiern von Festen und Geburtstagen, Freude in der Gruppe!

Referentin: Larissa Logodska Kurs-Nr.: 111/III

Kosten: € 37,70

Ort: ASZ Neuhausen, Gruppenraum

Kurse

24.09. – 17.12.

09:30 - 10:30 Uhr

12x montags



Qigong für Fortgeschrittene

Qigong, ein bedeutender Zweig der traditionellen chinesischen Medizin, steigert die Lebensenergie und löst Blockaden. Die fließenden Bewegungen fördern das körperliche und psychische Wohlbefinden.

Referentin: Jutta Klinkers Kurs-Nr.: **204/III**

Kosten: € 51,60

Ort: ASZ Neuhausen, Gymnastikraum

24.09. – 17.12.

10:35 – 12:05 Uhr

12x montags



Qigong für Rücken und Beckenboden

Qigong, ein bedeutender Zweig der traditionellen chinesischen Medizin, steigert die Lebensenergie und löst Blockaden. Die fließenden Bewegungen fördern das körperliche und psychische Wohlbefinden

Referentin: Jutta Klinkers Kurs-Nr.: **201/III**

Kosten: € 78,00

Ort: ASZ Neuhausen, Gymnastikraum



Pflegehotline
0800/4 222 888

Kurse

24.09. – 17.12.

12:15 - 13:15 Uhr

12x **montags**



Fit durch Qigong

Qigong, ein bedeutender Zweig der traditionellen chinesischen Medizin, steigert die Lebensenergie und löst Blockaden. Die fließenden Bewegungen fördern das körperliche und psychische Wohlbefinden. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Referentin: Jutta Klinkers Kurs-Nr.: **210/III**

Kosten: € 51,60

Ort: ASZ Neuhausen, Gymnastikraum

18.09. – 11.12.

11:00 – 12:30 Uhr

12x **dienstags**



Qigong für die Augen

Für alle, die ihren Augen regelmäßig etwas Gutes tun wollen. Sie lernen die Zusammenhänge der Sinne mit den inneren Organen kennen. Qigong-Übungen und Selbstmassagen helfen bei vielen Erkrankungen der Augen, die Therapie des Arztes zu unterstützen z. B. bei Kurzsichtigkeit, Altersweitsichtigkeit, trockenem Auge, erhöhtem Augeninnendruck, usw...

Referentin: Liane Schoefer-Happ Kurs-Nr.: **208/III**

Kosten: € 78,00

Ort: ASZ Neuhausen, Begegnungsraum

13.09. – 13.12.

15:30 - 16:30 Uhr

13x **donnerstags**



Qigong

Qigong, ein bedeutender Zweig der traditionellen chinesischen Medizin, steigert die Lebensenergie und löst Blockaden. Die fließenden Bewegungen fördern das körperliche und psychische Wohlbefinden.

Referentin: Ursula Bantle Kurs-Nr.: **202/III**

Kosten: € 55,90

Ort: ASZ Neuhausen, Gymnastikraum

Kurse

13.09. – 13.12.
16:30 - 17:30 Uhr
13x **donnerstags**



Qigong

Qigong, ein bedeutender Zweig der traditionellen chinesischen Medizin, steigert die Lebensenergie und löst Blockaden. Die fließenden Bewegungen fördern das körperliche und psychische Wohlbefinden.

Referentin: Ursula Bantle Kurs-Nr.: **203/III**
Kosten: € 55,90
Ort: ASZ Neuhausen, Gymnastikraum

11.09. – 11.12.
08:30 - 09:30 Uhr
13x **dienstags**



Qigong

Qigong, ein bedeutender Zweig der traditionellen chinesischen Medizin, steigert die Lebensenergie und löst Blockaden. Die fließenden Bewegungen fördern das körperliche und psychische Wohlbefinden.

Referentin: Ursula Bantle Kurs-Nr.: **209/III**
Kosten: € 55,90
Ort: ASZ Neuhausen, Gymnastikraum

11.09. – 11.12.
09:45 - 10:45 Uhr
13x **dienstags**



Qigong

Qigong, ein bedeutender Zweig der traditionellen chinesischen Medizin, steigert die Lebensenergie und löst Blockaden. Die fließenden Bewegungen fördern das körperliche und psychische Wohlbefinden.

Referentin: Ursula Bantle Kurs-Nr.: **206/III**
Kosten: € 55,90
Ort: ASZ Neuhausen, Gymnastikraum

Kurse

11.09. – 11.12.

11:00 - 12:00 Uhr

13x **dienstags**



Qigong

Qigong, ein bedeutender Zweig der traditionellen chinesischen Medizin, steigert die Lebensenergie und löst Blockaden. Die fließenden Bewegungen fördern das körperliche und psychische Wohlbefinden.

Referentin: Ursula Bantle Kurs-Nr.: **207/III**

Kosten: € 55,90

Ort: ASZ Neuhausen, Gymnastikraum

12.09. – 12.12.

13:30 - 14:45 Uhr

12x **mittwochs**

03.10. entfällt



Tai Chi Einsteiger/ Neuanfänger

Tai Chi Ch`uan ist ein jahrhundertealtes chinesisches Übungssystem. Seine äußere Form sind harmonische Bewegungen, die ohne Anstrengungen ausgeführt werden. Es stärkt die Lebenskraft und bringt den Menschen in Einklang mit sich und der Welt.

Referentin: Swantje Mulzer Kurs-Nr.: **221/III**

Kosten: € 72,00

Ort: ASZ Neuhausen, Gymnastikraum

12.09. – 12.12.

14:45 - 16:00 Uhr

12x **mittwochs**

03.10. entfällt



Tai Chi Einsteiger/ mit Kenntnissen

Tai Chi Ch`uan ist ein jahrhundertealtes chinesisches Übungssystem. Seine äußere Form sind harmonische Bewegungen, die ohne Anstrengungen ausgeführt werden. Es stärkt die Lebenskraft und bringt den Menschen in Einklang mit sich und der Welt.

Referentin: Swantje Mulzer Kurs-Nr.: **220/III**

Kosten: € 72,00

Ort: ASZ Neuhausen, Gymnastikraum

Kurse

12.09. – 12.12.

16:00 - 17:15 Uhr

12x **mittwochs**

03.10. entfällt



Tai Chi Fortgeschrittene

Tai Chi Ch`uan ist ein jahrhundertealtes chinesisches Übungssystem. Seine äußere Form sind harmonische Bewegungen, die ohne Anstrengungen ausgeführt werden. Es stärkt die Lebenskraft und bringt den Menschen in Einklang mit sich und der Welt.

Referentin: Swantje Mulzer Kurs-Nr.: **223/III**

Kosten: € 72,00

Ort: ASZ Neuhausen, Gymnastikraum

13.09. – 13.12.

09:15 - 10:30 Uhr

12x **donnerstags**

25.10. entfällt



Yoga

Sorgsam erarbeitete und schrittweise aufgebaute Körperhaltungen und Bewegungsabläufe im Einklang mit dem Atem wirken stabilisierend, entspannend und stärkend.

Bitte Handtuch mitbringen zur Auflage auf die Matte.

Referentin: Stefanie Preißing Kurs-Nr.: **205/III**

Kosten: € 72,00

Ort: ASZ Neuhausen, Gymnastikraum

13.09. – 13.12.

10:45 - 12:00 Uhr

12x **donnerstags**

25.10. entfällt



Yoga

Sorgsam erarbeitete und schrittweise aufgebaute Körperhaltungen und Bewegungsabläufe im Einklang mit dem Atem wirken stabilisierend, entspannend und stärkend.

Bitte Handtuch mitbringen zur Auflage auf die Matte.

Referentin: Stefanie Preißing Kurs-Nr.: **219/III**

Kosten: € 72,00

Ort: ASZ Neuhausen, Gymnastikraum

Kurse

12.09. – 12.12.

09:15 - 10:15 Uhr

11x **mittwochs**

03.10. u. 07.11. entfällt



Pilates- Physyolates

Mit dem Besten aus verschiedenen Präventiv- und Gesundheitskonzepten, sowie aus Yoga und Pilates. Training für effektive Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung. Mit Spaß und Freude wollen wir unseren Körper gesund und fit halten.

Referentin: Ulrike Pult Kurs-Nr.: **214/III**

Kosten: € 51,70

Ort: ASZ Neuhausen, Gymnastikraum

12.09. – 12.12.

10:15 - 11:15 Uhr

11x **mittwochs**

03.10. u. 07.11. entfällt



Pilates- Physyolates

Mit dem Besten aus verschiedenen Präventiv- und Gesundheitskonzepten, sowie aus Yoga und Pilates. Training für effektive Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung. Mit Spaß und Freude wollen wir unseren Körper gesund und fit halten.

Referentin: Ulrike Pult Kurs-Nr.: **216/III**

Kosten: € 51,70

Ort: ASZ Neuhausen, Gymnastikraum

14.09. – 14.12.

09:30 - 10:30 Uhr

13x **freitags**



Leichte Wirbelsäulengymnastik

Wir trainieren unseren Körper im Stehen, Sitzen und Liegen, machen ihn geschmeidig und kräftig. Wir wecken die körpereigene Energie und steigern damit unsere Lebenskraft.

Referentin: Tatjana Unger Kurs-Nr.: **222/III**

Kosten: € 58,50

Ort: ASZ Neuhausen, Gymnastikraum

Kurse

14.09. – 14.12.

10:30 - 11:30 Uhr

13x freitags



Wirbelsäulengymnastik

Wir trainieren unseren Körper im Stehen, Sitzen und Liegen, machen ihn geschmeidig und kräftig. Wir wecken die körpereigene Energie und steigern damit unsere Lebenskraft.

Referentin: Tatjana Unger Kurs-Nr.: 213/III

Kosten: € 58,50

Ort: ASZ Neuhausen, Gymnastikraum

14.09. – 14.12.

11:40 - 12:25 Uhr

13x freitags



Sanfte Gymnastik

Wir trainieren unseren Körper **im Stehen und Sitzen** mit Mobilisation, Dehnung und Kräftigung. Außerdem trainieren wir Bauch und Beckenboden. Mit Musik.

Referentin: Tatjana Unger Kurs-Nr.: 215/III

Kosten: € 58,50

Ort: ASZ Neuhausen, Gymnastikraum

14.09. – 14.12.

12:30 - 13:15 Uhr

13x freitags



Sanfte Gymnastik

Wir trainieren unseren Körper **im Stehen und Sitzen** mit Mobilisation, Dehnung und Kräftigung. Außerdem trainieren wir Bauch und Beckenboden. Mit Musik.

Referentin: Tatjana Unger Kurs-Nr.: 218/III

Kosten: € 58,50

Ort: ASZ Neuhausen, Gymnastikraum

Kurse

13.09. – 13.12.

13:15 - 14:15 Uhr

13x **donnerstags**



Wirbelsäulengymnastik

Durch Kräftigungs- und Dehnungsübungen, Mobilisation und wirbelsäulengerechte Bewegung halten Sie sich fit und gesund. Wir üben **im Liegen, Sitzen und Stehen**.

Referent: Sascha Neff Kurs-Nr.: **211/III**

Kosten: € 70,20

Ort: ASZ Neuhausen, Gymnastikraum

13.09. – 13.12.

14:15 - 15:15 Uhr

13x **donnerstags**



Sanfte Gymnastik

Durch Mobilisation der Gelenke, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen können Sie Ihre Beweglichkeit verbessern und Stürzen vorbeugen. Wir üben im Sitzen und Stehen.

Referent: Sascha Neff Kurs-Nr.: **212/III**

Kosten: € 70,20

Ort: ASZ Neuhausen, Gymnastikraum

28.09. – 14.12.

09:30 - 11:00 Uhr

11x **freitags**



Ganzheitliches Gedächtnistraining

Jeden Freitag gemeinsam in das Land der grauen Zellen zu wandern macht Freude und bringt Spaß. Mit allen Sinnen das Gehirn zu aktivieren hält fit in Kopf und Körper.

In entspannter Atmosphäre werden Übungen und Methoden des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings angeboten. Auch Fantasie und Kreativität werden angeregt. Ergänzt wird das Training durch Bewegung und Musik.

Referentin: Isabelle v. Varnbüler Kurs-Nr.: **401/III**

Kosten: € 75,90

Ort: ASZ Neuhausen, Begegnungsraum

Kurse

28.09. – 14.12.

11:15 - 12:45 Uhr

11x **freitags**



Ganzheitliches Gedächtnistraining

Jeden Freitag gemeinsam in das Land der grauen Zellen zu wandern macht Freude und bringt Spaß. Mit allen Sinnen das Gehirn zu aktivieren hält fit in Kopf und Körper.

In entspannter Atmosphäre werden Übungen und Methoden des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings angeboten. Auch Fantasie und Kreativität werden angeregt. Ergänzt wird das Training durch Bewegung und Musik.

Referentin: Isabelle v. Varnbüler Kurs-Nr.: **402/III**

Kosten: € 75,90

Ort: ASZ Neuhausen, Begegnungsraum

12.09. – 12.12.

09:30 - 12:30 Uhr

12x **mittwochs**

03.10. entfällt



Aquarellmalen

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger_innen als auch zur Weiterentwicklung vorhandener Kenntnisse. Bei schönem Wetter wird auch im Freien gemalt.

Referentin: Yveline Angeleas Kurs-Nr.: **301/III**

Kosten: € 135,60

Ort: ASZ Neuhausen, Gruppenraum

Kurse

11.09. – 06.11.

13:30 - 16:30 Uhr

7x **dienstags**
entfällt am 25.09.



Malen mit Acrylfarben

Anfänger_innen und Geübte werden in diesem Kurs vom Grundwissen bis zu weiterführenden Techniken der unkomplizierten Acrylmalerei individuell begleitet.

Referentin: Gertraud Dankesreiter Kurs-Nr.: **302/III**

Kosten: € 95,90

Ort: ASZ Neuhausen, Werkraum

10.10. – 21.11.

09:15 - 10:45 Uhr

6x **mittwochs**



PC-Kompakt

Der Kurs vermittelt eine Basiskompetenz zum neuen Betriebssystem Windows 10. Lerninhalte: Den Computer kennenlernen (Hardware und Software). Windows 10 im Überblick, der erste Einstieg, Benutzeroberfläche und persönliche Einstellungen, Grundlagen der Datenspeicherung, Ordnung bei Dateien und Ordnern, nützliche Apps und Programme für den täglichen Gebrauch einsetzen. Ein Schreibprogramm nutzen, sowie Bilder von der Kamera auf den PC übertragen, gehört dazu. Kurzinfo über Internet und E-Mail- Dienste. Bringen Sie Kamera und USB-Stick mit.

Referent: Helmut Hillebrand Kurs-Nr.: **501/III**

Kosten: € 60,60

Ort: ASZ Neuhausen, Begegnungsraum

Kurse

10.10. – 21.11.

11:00 - 12:30 Uhr

6x **mittwochs**



Internet-Kompakt

Aufbauend auf Basiswissen im Internet erleben Sie die verschiedenen Online-Dienste hautnah und auch die unterschiedlichsten Themenfelder. Suchen im Internet, sicher surfen, Shopping und Banking, Informationsbeschaffung. Sie speichern und drucken Suchergebnisse aus, um diese später zu nutzen.

Maildienste einrichten und anwenden runden den Kurs ab

Referent: Helmut Hillebrand Kurs-Nr.: 503/III

Kosten: € 60,60

Ort: ASZ Neuhausen, Begegnungsraum

28.11. – 05.12.

09:15 - 10:45 Uhr

2x **mittwochs**



Schaffen Sie Ordnung auf Ihrem Windows-PC

Wo landen Ihre Downloads? Warum sind Ihre Dateien über die ganze Festplatte verstreut? Mit Tipps und Tricks räumen Sie Ihren Windows-PC auf und organisieren perfekt Ihre Daten.

Referent: Helmut Hillebrand Kurs-Nr.: 502/III

Kosten: € 20,20

Ort: ASZ Neuhausen, Begegnungsraum

Kurse

10.10. – 05.12.

18:00 - 21:00 Uhr

8x **mittwochs**



Nähkurs für Jung und Alt Anfänger mit Grundkenntnissen

Allgemeinkenntnisse für den Hausgebrauch
(kürzen, reparieren und ändern lernen)
Vermittlung von Grundkenntnissen für erfolgreiches
Hobbynähen.
Hilfestellung bei kniffligen Projekten für Fortge-
schrittene.

Referentin: Claudia Gönner Kurs-Nr.: **601/III**

Kosten: € 65,60

Ort: ASZ Neuhausen, Werkraum

11.10. – 06.12.

18:00 - 21:00 Uhr

8x **donnerstags**



Nähkurs für Jung und Alt Anfänger mit Grundkenntnissen

Text siehe oben.

Referentin: Claudia Gönner Kurs-Nr.: **603/III**

Kosten: € 65,60

Ort: ASZ Neuhausen, Werkraum

Bitte beachten Sie die Haftungsfrage:

Die Teilnahme bei allen Veranstaltungen und Kursen erfolgt auf eigene
Verantwortung. Es kann keinerlei Haftung übernommen werden.

Caritas Offene Trauergruppe

Offene Trauergruppe Mut zur Trauer- Chance zum Neubeginn

Die Trauergruppe ist ein Angebot für alle, die um den Tod eines lieben Menschen trauern, unabhängig von deren Herkunft, Alter oder Konfession.

Das Angebot ist kostenlos, eine kleine Spende als Unkostenbeitrag ist willkommen.

Es wird ein atmosphärisch einladender, sensibler, verstehender Raum geschaffen, in dem sich die Trauer – im Gegensatz oftmals zu den Möglichkeiten im konkreten sozialen Umfeld – im Austausch mit Betroffenen zu entfalten vermag oder wenigstens wichtige Impulse hierzu aufnehmen kann; in dem jeder Teilnehmer spontan so sein kann, wie er ist und wie er es gerade jetzt braucht und zulassen kann.

Thema werden kann alles, was Trauernde beschäftigt, wie z.B. Fragen der Neuorganisation des Alltags, Arbeits- und Beziehungskonflikte, anstehende Entscheidungen, medizinische Fragen, Sinnfragen...

**1.und 3. Montag im Monat
um 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr;**

**Pfarrzentrum „Bennopolis“
Caritas Neuhausen
Kreittmayrstraße 29- II. Stock 80335 München**

Begleitung und Kontaktaufnahme:
Sr. Therese Jäger (Leiterin Hospiz- u. Trauerarbeit)
Tel.: 089/ 1797-2906

Ehrenamt

Ehrenamtliches Engagement - Ohne Sie geht es nicht!

Das ASZ Neuhausen wird von vielen Ehrenamtlichen mitgetragen, unterstützt und bereichert. **Wir möchten uns an dieser Stelle für Ihr vielfältiges, oft schon jahrelanges Engagement in unserem ASZ bedanken!**

Wir bedanken uns bei allen Senior_innen, die im Rahmen des Projektes **Alt&Jung** Kinder und Jugendliche aus dem Münchener Waisenhaus bei Hausaufgaben, Bewerbungen oder sonstigen Projekten unterstützen. Gleichzeitig gebührt ein herzliches Dankeschön den Kindern und Jugendlichen des Waisenhauses für Hilfe bei Einkäufen, Garten- und Balkonarbeiten, Austragen der ASZ-Broschüre und Pflege des ASZ-Gartens.

Wichtige Termine für alle Ehrenamtlichen:

Wir laden Sie zum Jahresabschluss zu einer **festlichen Adventsfeier** ein. Der Termin wird zeitnah bekanntgegeben.

Helfertreffen (Besuchs- und Begleitdienste):

Donnerstag, 11. Oktober 2018

Sie erhalten von uns eine persönliche Einladung.

Wir brauchen Sie! Wir suchen Mithilfe für folgende Bereiche:

Spaziergänge

Möchten Sie in einer kleinen Gruppe entspannte Spaziergänge durch München begleiten?

Sing-Treff

Wir suchen Sie, zum „Anstimmen“ einer Singgruppe für alle, die Lust am Singen haben, aber nicht jeden Ton treffen.

Ansprechpartner:

Fr. Sochurek – Fr. Olbrich – Fr. Haselbeck

Tel.:... 089/ 13 99 82 83

Auf Wiedersehen

Fast 25 Jahre bin ich beim Caritasverband in verschiedenen Diensten tätig, davon rund 10 Jahre im ASZ. Ende dieses Jahres verabschiede ich mich in den Ruhestand.



Die Arbeit mit Ihnen im ASZ hat mir am meisten Freude bereitet. -Warum?- Weil ich beim unmittelbaren „Dienst am Menschen“ etwas bewegen, mich in vielen Bereichen einbringen und somit „Selbstwirksamkeit“ erleben kann. Das gibt meiner Arbeit Sinn.

Die Zeiten waren/sind schön, abwechslungsreich, auch anstrengend, manche Beratung schwierig und insgesamt gut zu meistern. Dank meines Wiener Humors und nach dem Motto: „Die Lage ist hoffnungslos aber nicht ernst“ (Wiener Bonmot 1. Weltkrieg), gelingt es mir Situationen zu entschärfen und mit dem Gegenüber zu lachen.

Besonders am Herzen liegen mir die vielen Ehrenamtlichen. Ich bedanke mich für deren großes Engagement, ihre Zugewandtheit, Verbindlichkeit und Verantwortung über so viele Jahre.

Freundliche und kollegiale Unterstützung erfahre ich in unserem tollen, hilfsbereiten Team. Dort fühle ich mich geschätzt und angenommen.

Nun wünsche ich **ALLEN** Freude, Zuversicht und Kraft für die kommenden Jahre. Ihr sorgt dafür, dass das ASZ ein bedeutender Ort für Ältere bleibt.

Ihre/Eure Sonja Sochurek

Abschiedsfeier Fr. Sochurek

Am **19. November 2018** findet in der Cafeteria von **14:00 bis 16:00 Uhr** bei Kaffee und Kuchen eine Abschiedsfeier für Frau Sochurek statt. Wir freuen uns sehr über Kuchenspenden! Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Was wir, das ASZ-Team, Dir liebe Sonja Sochurek zum Abschied sagen und mitgeben möchten:

Danke, dass Du seit 10 Jahren ein Teil des Teams bist.

Dich verbinden wir mit Fachkompetenz, Verantwortungsbewusstsein, Zuverlässigkeit, Engagement, Lösungsorientierung, Pragmatismus und steter Freundlichkeit im Kontakt zu Klient_innen, Ehrenamtlichen und Kolleginnen.

Dein Humor ist erfrischend und wenn es Dir zu viel wird oder eine Sackgasse entsteht baust Du mit Deinem „schwarzen“ Wiener Humor Brücken.

Du kannst mit allen umgehen, bist niemals grantig, hast ein ausgeprägtes Gespür für Gerechtigkeit, eine charmante Eloquenz und Verhandlungsgeschick.

Du bist Ehrenamtskoordinatorin für die Caritas München Mitte, Du hast in 10 Jahren ASZ sehr viele Beratungen durchgeführt, Du bist engagiert in Pfarreien und trägst an Caritas-Sonntagen Fürbitten vor, lebst Nächstenliebe, Du kümmerst Dich um Küche, Kuchen, Kaffee, Blumen und so Vieles mehr.

Wir schätzen Deine ausgeprägten Sinne für Geruch und Farben, Deine Ästhetik, den Geist für das Schöne und Deine Dichtkunst. Dankeschön dafür.

Du bleibst in unseren guten Gedanken, wir wünschen Dir eine neue gute und erfüllende Zeit nach dem Berufsleben, Zeit für Dich, Zeit für Square dance, für Wien und wonach Dein Herz ruft. Schön, dass ein Teil des Weges mit Dir noch ein gemeinsamer ist. Du hinterlässt im ASZ Spuren und Du wirst uns in Zukunft fehlen, das ist gut so.

Bleibe gesund und stets behütet.

Christiane, Sabine, Gabi, Katharina, Julia, Katharina und Mirja

Danke – Erinnerung Wanderungen mit Almuth v. Lepel

Leider ist für uns alle überraschend im März 2018 Almuth v. Lepel verstorben. Seit fast 10 Jahren plante und begleitete Frau von Lepel 1x im Monat eine ganztägige Wanderung. Die Plätze für die Wanderungen waren aufgrund der umsichtigen Planung und einfühlsamen Begleitung sehr begehrt.

Im Lauf dieser 10 Jahre können wir auf etwa 90 Wanderungen mit ca. 800 Teilnehmerinnen zurückblicken. Vielen herzlichen Dank für diese wunderbaren Wanderungen, wohltuend für ‚Körper und Geist‘.

In Erinnerung an Frau v. Lepel wurde im ASZ ein Gedenkfrühstück für die Teilnehmerinnen der Wandergruppe angeboten.

Unser Mitgefühl gilt den beiden Söhnen mit Familien.

Bei den traditionellen Neujahrstreffen der Wandergruppe im Januar brachte Frau v. Lepel immer besondere Gedanken mit. Der nachfolgende Spruch, den freundlicherweise eine Teilnehmerin zur Verfügung gestellt hat, stammt von einem dieser Treffen:

Es ist nicht wenig Zeit
die wir zur Verfügung haben,
sondern es ist viel Zeit,
die wir nicht nutzen.

Neues Angebot: unterwegs mit...Ingrid Mahler:

Ich begleite ab September die Wanderungen. Seit einigen Jahren bin ich Rentnerin und immer an neuen Aufgaben interessiert. Wandern bedeutet für mich Freude an der Bewegung, an der Natur und das Aufnehmen und Wahrnehmen der vielfältigen Eindrücke denen ich auf meinem Weg begegne. Beim Wandern steht bei mir weniger körperliche Ertüchtigung im Vordergrund, als das sich Öffnen für die Schönheiten der Natur.

Abschied von Frau Elke Baier – Danke für die Beratungen zur Vorsorgevollmacht- Betreuungsverfügung

Ende 2018 geht Frau Elke Baier vom Betreuungsverein der Inneren Mission in Rente und beendet ihre Beratertätigkeit hier im ASZ-Neuhausen. Vier Jahre hat sie zum Thema Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung im ASZ etwa 160 Senior_innen kompetent und souverän beraten.

Frau Baier ist und war besonders der direkte Kontakt zu den Seniori_innen wichtig.

Wir bedanken uns bei Frau Elke Baier für ihre langjährige, zuverlässige, kompetente Beratertätigkeit und wünschen ihr und ihrer Familie alles Gute für die Zukunft.

Vergiss-mein-nicht-Gottesdienst: Ich weiß mehr, als ich weiß

Die Stephanuskirche in der Nibelungenstraße 51 lädt zum ökumenischen Gottesdienst ein, insbesondere Menschen mit nachlassendem Gedächtnis, deren Angehörige, Betreuer und Freunde – mit anschließender Kaffeerrunde und vielen Gesprächen.

Samstag, 22. September 2018, 15:00 Uhr im Tierpark Hellabrunn

Dienstag, 11. Dezember 2018, 15:00 Uhr

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

089/ 17 69 89 Eleonore von Rotenhan

089/ 47 51 85 Alzheimer Gesellschaft München

Neues Angebot: Spielenachmittag

Einmal im Monat bieten wir für alle, die Freude am Spielen haben, einen offenen Spielenachmittag an. Bei Kaffee und Kuchen spielen wir gemeinsam in geselliger Runde. Wir haben eine große Spielesammlung, freuen uns aber auch über Vorschläge und Anregungen.

Neue Spielerinnen und Spieler sind jederzeit herzlich willkommen.

1x monatlich donnerstags, 14:30 – 16:30 Uhr

Termine:

Do, 20.09.18 – Besonderes Angebot: Bingo

Do, 11.10.18 – Brett- und Kartenspiele

Do, 29.11.18 – Besonderes Angebot: Bingo

Do, 13.12.18 – Besonderes Angebot: Weihnachtsquiz

Neuanmeldung für die Herbstkurse September-Dezember 2018

Am Tag der **Neuanmeldung, Dienstag, 28.08.2018**, können Sie sich ab 9:00 Uhr **persönlich** für Veranstaltungen und Kurse im Sommer anmelden, ab 13:00 Uhr auch wieder telefonisch.

Vorankündigung Winter/ Frühjahrsbroschüre 2019

Die **neue ASZ-Broschüre für Januar bis April 2019** ist voraussichtlich ab 07. Dezember 2018 erhältlich. Die **Neuanmeldung** für die **Winter/Frühjahrskurse 2019** findet am **Freitag, den 14.12. 2018** statt.

Sprechstunde des Seniorenbeirats im Viertel Neuhausen

Jeden ersten Montag des Monats bietet die **Seniorenbeirätin Ingeborg Staudenmeyer** eine offene Sprechstunde im Alten- und Service-Zentrum Neuhausen an. Die Sprechstunde findet jeweils von 14.00 bis 15.00 Uhr statt.

Der Seniorenbeirat in München besteht seit 40 Jahren und vertritt die Anliegen und Belange der Seniorinnen und Senioren in München.

Frau Staudenmeyer ist für den Seniorenbeirat Ansprechpartnerin im Viertel Neuhausen/Nymphenburg und möchte sich den jeweiligen Problemen und Wünschen annehmen.

Termine:

Mo, 03.09.18	14:00 – 15:00 Uhr
Mo, 01.10.18	14:00 – 15:00 Uhr
Mo, 05.11.18	14:00 – 15:00 Uhr
Mo, 03.12.18	14:00 – 15:00 Uhr

ALT&JUNG, ASZ-Neuhausen trifft Münchner Waisenhaus

Seit zwei Jahren treffen sich Senior_innen, Kinder und Jugendliche. Vertrauen und gute Beziehungen sind entstanden. Senior_innen engagieren sich für Kinder und Jugendliche und Jugendliche für Senior_innen.

Jugendliche aus verschiedenen Herkunftsländern und unterschiedlicher Hautfarbe erklären in den monatlichen Sprechstunden Handy- und Smartphone. Sie unterstützen bei Einkäufen, Besorgungen, helfen im Garten und verteilen ASZ-Programme im Stadtteil.

Senior_innen unterstützen beim Erlernen der deutschen und englischen Sprache, beim Lesen und Hausaufgaben.

Regelmäßig finden Treffen und Aktionen statt. Gemeinsam wird getrommelt, gemalt, gebacken, gekocht, gesungen, erzählt und viel gelacht.

Alle haben Freude und Spaß und erleben täglich, wie schön es ist füreinander da zu sein.

Wichtige Termine, bitte beachten:

- Dienstag, den 11. Dezember schließt das ASZ um 15:00 Uhr
- Donnerstag, den 27. Dezember ist das ASZ geschlossen
- Freitag, den 28. Dezember ist das ASZ geschlossen

Wir wünschen allen Besucherinnen, Besuchern und Ehrenamtlichen einen schönen Herbst, eine besinnliche Adventszeit, ein lichtfrohes Weihnachtsfest und einen guten Jahresausklang.

Ihr ASZ-Team

ASZ-Team



**Christiane
Zubel**

Leitung

Dipl. Sozialpädagogin/
Sozialarbeiterin (BA)
Sozialbetriebswirtin (IF)



**Gabi
Haselbeck**

Pädagogische
Mitarbeiterin
Pädagogin (M.A.)



**Sabine
Seeholzer**

Stellv. Leitung
Pädagogische
Mitarbeiterin

Dipl. Sozialpädagogin
(FH)



**Sonja
Sochurek**

Pädagogische
Mitarbeiterin

Dipl. Sozialpädagogin
(FH)



**Katharina
Dankesreiter**

Verwaltung
Bürokauffrau



**Julia
Schroll**

Pädagogische
Mitarbeiterin
Sozialpädagogin (BA)



**Katharina
Schmid**

Pädagogische
Mitarbeiterin
Sozialpädagogin (BA)



**Mirja
Olbrich**

Pädagogische
Mitarbeiterin
Sozialpädagogin (BA)

Adresse

Alten- und Service-Zentrum

Neuhausen

Nymphenburgerstraße 171

80634 München

Telefon: 0 89/13 99 82 83

Fax: 089/13 99 82 85

asz-neuhausen@caritasmuenchen.de

www.asz-neuhausen.de

Anmeldezeiten

Montag 9.00 – 11.30 Uhr

Dienstag 13.00 – 15.00 Uhr

Mittwoch 9.00 – 11.30 Uhr

13.00 – 15.00 Uhr

Öffnungszeiten

Mo – Do 8.30 – 16.30 Uhr

Fr 8.30 – 12.00 Uhr

So kommen Sie zu uns

U 1 Haltestelle Rotkreuzplatz,

Ausgang Volkartstraße

Tram 12 Haltestelle Volkartstraße



gefördert von der
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

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

