



Alten- und Service-Zentrum

Caritas

Nah. | Am Nächsten

Westend



**Angebote**  
September  
Oktober  
November  
Dezember  
**2018**

Ihr Wegbegleiter im Alter

Beratung  
Information  
Unterstützung  
Gruppen und Kurse  
Begegnung  
Beteiligung



# Inhalt

- |   |   |
|---|---|
| <b>2</b> Ihr ASZ stellt sich vor                      | <b>22</b> Veranstaltungen im November                     |
| <b>5</b> Neues aus dem ASZ                            | <b>23</b> Veranstaltungen im Dezember                     |
| <b>8</b> Beratung, Information, Vermittlung, Infothek | <b>26</b> Kurse: Anmeldung und Übersicht                  |
| <b>10</b> Besuchsdienst „Die Zeitschenker“            | <b>31</b> Gruppen: Anmeldung und Übersicht                |
| <b>11</b> Ehrenamt                                    | <b>39</b> Service Angebote                                |
| <b>12</b> Mittagstisch                                | <b>41</b> Gruppen und Kurse der Kooperationspartner*innen |
| <b>13</b> Unser Café                                  | <b>43</b> Ihre Spende hilft                               |
| <b>14</b> Informationen rund ums Viertel              | <b>44</b> Caritas Tipp                                    |
| <b>15</b> Veranstaltungen: Anmeldung und Überblick    | <b>47</b> Dank an Kooperationspartner*innen               |
| <b>16</b> Veranstaltungen im September                | <b>48</b> Dank an unsere Freiwilligen / Impressum         |
| <b>19</b> Veranstaltungen im Oktober                  | <b>50</b> Das ASZ Team                                    |

# Ihr ASZ Westend stellt sich vor

---

## Deutsch

**Das Alten- und Service-Zentrum Westend ist ein Ort für...**

- ältere Menschen und Angehörige,
- jeder Nationalität,
- jeden Glaubens,
- für alle Angelegenheiten im Alter.

**Wir bieten Ihnen an:**

- **Kurse und Veranstaltungen** in den Bereichen Wissen, Bewegung, Kreatives u.v.m.;
- **Beratung** für ältere Menschen und Verwandte, Freund\*innen;
- **Mittagessen**
- **Ein Café** zum treffen, reden, lachen...

**Wir freuen uns auf Sie!**

## Türkisch

**Yaşlılar ve hizmet merkezi Westend...**

- Yaşlı insanlar ve onların yakınlarına,
- Her milletten ve inançtan insanın bulunduğu,
- Yaşlılıkta tüm konu ve sorunları danışabileceğiniz açık bir kurum

**Size sunduğumuz hizmetler:**

- **Kurs ve etkinlikler** Eğitim, bilgi, spor,yaratıcı kurslar ve daha birçoğu
- **Danışma** Yaşlı insanlar,akraba ve yakınları için
- **Öğle yemeği**
- **Kafeterya** Bulusma, sohbet etme ve birlikte hoş vakit geçirme

**Sizi aramızda görmekten mutluluk duyarız**

# Ihr ASZ Westend stellt sich vor

---

## Italianisch

**Il centro Servizi per Anziani Westend é un'oasi per...**

- Persone anziani di ogni nazionalità e parenti
- Persone di ogni religione
- per tutte le questioni relative all'anzianità

**Vi offriamo con i nostri programmi:**

- **Corsi e manifestazioni** – in particolare per persone che provengono da paesi stranieri – per esempio: Ginnastica, corsi di tedesco, corsi per il computer, lavoro a maglia-internazionale
- **Consulenza** per persone anziane e famigliari e amici
- **Pranzo**
- **il nostro caffè** per incontrarci, parlare, giocare e soprattutto ridere insieme....

**Vi aspettiamo con immenso piacere**

## Russisch

**это место для...**

- Пожилых людей и родственников всех национальностей.
- Любого вероисповедования.
- Обсуждения всех тем, интересующих пожилых людей.

**Мы предлагаем Вам:**

- Курсы и мероприятия особенно для людей, приехавших из других стран, например: гимнастика, немецкий язык, РС-курс, вязание.
- Информации для пожилых людей, родственников и друзей.
- Обед.
- Наше кафе для встреч, бесед, игр, смеха. Мы рады встречи с Вами!

**Отправлено из надёжной Яндекс.Почты**

# Ihr ASZ Westend stellt sich vor

---

## Kroatisch

## Englisch

---

### Servis za starije i Servis-centar Zapad je mjesto za...

- Starije ljude i pripadnike njihovih obitelji svih nacionaliteta
- Svih vjera
- Za sve teme i stvari koje interesiraju starije

### Mi nudimo:

- Tečaje i izložbe – za starije ljude, koji dolaze iz drugih zemalja, npr.: gimnastika, njemački jezik, PC – tečaj, pletenje – internacional
- Savjetovanje za starije ljude i njihove srodnike, prijatelje
- ručak
- našu kavanu za susrete, razgovore, igre i zabavu...

**Raduje nas Vaš dolazak!**

### The Service-Center for the elderly is a place for...

- senior citizens and relatives of all nationalities,
- all faiths
- for all occasions

### Programs and events:

- **courses and events** education, information, movement, creativity and much more;
- **advice** including family and friends
- **lunch**
- **a café for meeting, eating and having fun...**

**We look forward to see you!**

# Neues aus dem ASZ Westend

---

## **Sittanz für Menschen mit und ohne Rolli**

### **Eine Gruppe für Menschen mit und ohne Behinderung**

Bewegen Sie sich gerne zu Musik?

Hier sind Sie aufgefördert, dem Rhythmus zu folgen, im Sitzen – ob mit Rolli, Rollator oder ohne. Ursula Kalteis freut sich auf Sie ab 24.09.18, ab 15 Uhr. Interessiert? Lesen Sie mehr darüber auf Seite 33.

## **Treffpunkt für Italiener\*innen**

### **Feiern – Essen – Trinken**

Sie sind Italiener\*in und wollen sich mit anderen Italiener\*innen treffen? Kommen Sie ins ASZ! Ab 01.10. treffen sich Italiener\*innen jeden Montag ab 17:30, um zusammen zu essen, sich zu unterhalten, zu feiern. Arianna Matteucci begleitet den Treff. Nähere Infos auf Seite 38.

## **Singen macht glücklich und verbindet**

Verena Maier singt mit Ihnen, neuerdings jede Woche, dienstags in unserem ASZ Café. Alt Bekanntes aber auch Neues, Mutiges wird ausprobiert. Haben Sie schon einmal ein Mantra gesungen? Wir versprechen Ihnen, es macht Spaß! Und wer sich nicht gleich traut mitzusingen, begleitet mit einem Orff-Instrument. Mehr dazu auf Seite 39.

## **Gymnastik für Frauen**

Ab Herbst gibt es wieder eine zweite Gymnastikgruppe für Frauen. Die Gruppe startet jeden Mittwoch um 14 Uhr und wird geleitet von Celine Peiroten. Es sind noch Plätze frei. Dieses Bewegungsangebot ist ganz besonders für Menschen, die nach ihren persönlichen Möglichkeiten in Gemeinschaft mitmachen möchten. Nähere Infos auf Seite 40.

## **Wandern in und um München**

Sie gehen gerne mit Anderen wandern? Heinz Obermeier startet mit einer Wandergruppe. Los geht es immer vom ASZ Westend.

Schauen Sie bei den Wildschweinen im Grünwalderforst bei der Fütterung zu. Waren Sie schon auf dem Planetenweg? Wollen Sie mit uns die Orte König Ludwigs des I. kennenlernen?

Wir freuen uns über viele wanderfreudige Mitmacher. Los geht es das erste Mal am Donnerstag, den 13.09. um 13 Uhr, diesmal von der Großhesselohe-Brücke zum Seehaus. Auf geht`s – Kommen Sie mit! Nähere Infos auf Seite 42.

## **Informationen rund ums Älterwerden**

Unsere Informationsveranstaltungen sind bei Ihnen begehrt. Deshalb gibt es ab Herbst 2018 noch mehr Möglichkeiten, sich zu informieren und für die Zukunft zu rüsten.

Lesen Sie unter der Rubrik Veranstaltungen mehr zu

- Erben und Vererben
- Besser schlafen
- In türkisch: Rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht „Kanuni Müşavirlik / Yasal Temsilcilik ve Tedbir Vekaletnameleri“
- Patientenrechte und Ärztepfllichten
- Diabetes – was tun?
- Seniorengerechte Fahrräder ausprobieren – Green City e.V. ist am 25.09. ab 14 Uhr mit 2- und 3-Rädern zum Probefahren vor Ort.
- Sicher unterwegs mit dem Stadtbus – Die MVG trainiert Sie, damit Sie sicher ankommen.

# Beratung, Information, Vermittlung

---

Unsere sozialpädagogischen Fachkräfte beraten Sie und Ihre Angehörigen, damit Sie möglichst lange selbständig und selbstbestimmt zu Hause leben können.

## Wir sind für Sie da:

---

- Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten zu Hause (hauswirtschaftliche Hilfen, Hausnotruf, Essen auf Rädern, Begleitsdienste etc.)
- Vermittlung von ambulanten Pflegediensten sowie Tages- und Kurzzeitpflege
- Beratung zu Wohnformen im Alter und Wohnraumberatung,
- Beratung zu finanziellen Fragen
- Umgang mit Behörden; Hilfe bei der Beantragung staatlicher Leistungen
- persönliche Anliegen in belastenden Lebenssituationen
- Einsatzmöglichkeiten von ehrenamtlichen Helfer\*innen

Die Beratung ist kostenlos. Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt. Hausbesuche sind bei Bedarf möglich.



## **Beratungsangebot Präventive Hausbesuche im ASZ Westend**

---

Die meisten Menschen wünschen sich in den eigenen vier Wänden und in vertrauter Umgebung älter zu werden. Sie möchten im Alter auch mit gesundheitlichen Einschränkungen so lange wie möglich in ihrer eigenen Wohnung bleiben und dabei gut versorgt sein. Mit dem neuen Beratungsangebot „Präventive Hausbesuche“ für ältere Menschen informieren wir Sie über das vielfältige Angebot von Hilfen, über die verschiedenen Wohnformen für Senior\*innen, über finanzielle Fragen u.v.m. Damit Sie sich bereits gut informiert fühlen, bevor „der Schuh drückt“. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

## **Infothek**

---

In unserer Infothek finden Sie zahlreiche Broschüren in unterschiedlichen Sprachen zu Themen rund ums Alter.

Haben Sie weitere Fragen oder brauchen Sie zusätzliche Informationen, sprechen Sie uns bitte an.

## **Hauspost**

---

Wollten Sie uns schon immer etwas sagen? Sprechen Sie uns gerne an. Für diejenigen, die uns lieber eine schriftliche Nachricht zukommen lassen möchten, haben wir im Foyer einen Briefkasten angebracht. Dieser wartet auf Ideen, Verbesserungsvorschläge und wenn Sie mögen auch Lob. Wir freuen uns über Ihre Post.

# Unser Besuchsdienst „Die Zeitschenker“

---

Sie sind oft alleine und möchten das ändern?

Unser Besuchsdienst für ältere Menschen aus allen Ländern ist für Sie da.

Mit unseren Ehrenamtlichen können Sie z.B.:

- spazieren gehen
- lesen oder vorlesen lassen
- zusammen einkaufen oder zum Arzttermin gehen
- erzählen
- spielen

Auch wenn Sie eine andere Sprache sprechen, finden wir Ehrenamtliche, die sich mit Ihnen in Ihrer Sprache unterhalten.

Ausgeschlossen sind pflegerische und hauswirtschaftliche Tätigkeiten.

## ***Neue Ehrenamtliche gesucht:***

Haben Sie Zeit und Lust, an maximal 2 Tagen pro Woche Zeit mit Senior\*innen zu verbringen?

Sie können sicher sein, dass

- Sie ausreichend geschult werden, bevor Sie im Besuchsdienst tätig werden
- Sie im ASZ Ansprechpartnerinnen haben, falls es einmal schwierig wird
- Sie in Ihrem Ehrenamt durch uns Hauptamtliche gut begleitet werden und sich in einem sympathischen Team engagieren

# Ehrenamt im ASZ

---

Sie haben freie Zeit und engagieren sich gerne für Senior\*innen? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Wir freuen uns immer über neue Ehrenamtliche, die unser Team bereichern.

## **Wir suchen aktuell Ehrenamtliche für folgende Bereiche:**

- Betreuung unseres Cafés
- Kuchen backen
- Unterstützung beim Mittagstisch
- Mitarbeit im interkulturellen Besuchsdienst
- Hilfe bei Veranstaltungen
- Unterstützung in der Nähwerkstatt
- Kursleitungen in den Bereichen Kreativ und Sport
- Gartenpflege
- Unterstützung in der Hausorganisation

Bei Interesse vereinbaren Sie gerne einen Termin für ein persönliches Gespräch. Ihre Ansprechpartnerinnen: Melanie Ritter und Vera Harazim.

# Täglicher Mittagstisch

---

Gemeinsam schmeckt es einfach besser. Von **Montag – Freitag, jeweils um 12 Uhr** treffen sich Senior\*innen um gemeinsam Mittag zu essen.

Zur Auswahl stehen täglich ein Gericht mit Fleisch oder Fisch und ein vegetarisches Gericht. Unseren Speiseplan finden Sie spätestens ab Mittwoch für die nächste Woche im ASZ Foyer.

Bitte melden Sie sich bis spätestens 10 Uhr des Vortages bei uns an. Für Montag melden Sie sich bitte am vorherigen Freitag bis 10 Uhr an.

**Kosten:** Regulär: 5,20 € pro Person  
Ermäßigt: 3,20 € pro Person (bei einem Netto-Einkommen bis max. 1200 € möglich).

**Probeessen:** Die Anmeldung zu einem ersten Probeessen ist möglich. Hier bitten wir am Tag des Besuches um Barbezahlung von 5,20 € für das Mittagessen.

**Bezahlung:** Bei regelmäßiger Essensteilnahme erhalten Sie am Ende des Monats eine Rechnung für die Mittagessen. Bitte erteilen Sie uns dazu eine Einzugsermächtigung.

# Unser Café

---

Schachspiel

Latte Macchiato,  
Cappucino

Aktuelle  
Zeitungen

selbstgebackener  
Kuchen

Brettspiele

einfach sein

## Wussten Sie schon...

dass wir selbstgebackenen Kuchen von unseren ehrenamtlichen Bäckerinnen anbieten? Und das ohne Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker!

Unser Café hat für Sie montags bis donnerstags von 13.30 – 16.30 Uhr und freitags von 13:30 – 15.00 Uhr geöffnet.

# Veranstaltungen

---

## Anmeldung

---

Bitte beachten Sie unsere Anmeldefristen. Sofern die Veranstaltung kostenpflichtig ist, bitten wir Sie, den Kostenbeitrag bei Anmeldung im ASZ bar zu bezahlen.

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

**Rücktritt:** Bis 3 Werktage vor der Veranstaltung ist eine Absage möglich. Der Betrag wird zurückerstattet.

## September

---

Tag	Datum	Uhrzeit	Angebot
Montag	03.09.18	17:30 – 19:00	EA-Team
Donnerstag	13.09.18	14:00 – 16:30	Kommen Sie zu Wort!
Montag	17.09.18	10:00 – 12:00	Mobilitätstraining
Dienstag	25.09.18	14:00 – 17:00	Radeln in allen Lebenslagen
Donnerstag	27.09.18	14:00 – 15:30	Vortrag Erben und Vererben

# Oktober

---

Tag	Datum	Uhrzeit	Angeobt
Dienstag	09.10.18	14:00 – 15:30	Vortrag „Besser schlafen“
Donnerstag	11.10.18	13:00 – 16:30	Flughafen – Live Tour
Montag	15.10.18	17:30 – 19:00	EA Team
Dienstag	23.10.18	14:00 – 15:00	Vortrag in türkisch: Rechtliche Betreuung & Vorsorgevollmacht
Mittwoch	31.10.18	14:00 – 16:30	Geburtstagscafé

# November

---

Tag	Datum	Uhrzeit	Angeobt
Donnerstag	15.11.18	14:00 – 15:30	Vortrag Diabetes
Donnerstag	22.11.18	14:00 – 15:30	Vortrag „Informiert und gestärkt zum Arzt“

# Dezember

---

Tag	Datum	Uhrzeit	Angeobt
Dienstag	04.12.18	18:00 – 21:00	Adventfeier für die EA
Dienstag	11.12.18	15:00 – 16:00	Kinder- und Jugendkonzert
Mittwoch	12.12.18	14:00 – 16:30	Geburtstagscafé
Dienstag	18.12.18	14:00 – 16:30	Internationale Adventsfeier
Montag	24.12.18		Heilig Abend Feier



# Veranstaltungen im September

---

**Montag**

03.09.18

17:30 – 19 Uhr



## Ehrenamtlichen Team

---

Wir laden alle Ehrenamtlichen, die dem ASZ Westend Zeit, Talent und Freude schenken, zu unserer Ehrenamtlichen - Team Besprechung ein.

Gemeinsam tauschen wir uns über Neuigkeiten im ASZ und aktuelle Themen rund ums Ehrenamt aus.

**Ort:** Café

---

**Donnerstag**

13.09.18

14 – 16:30 Uhr



## Sie kommen zu Wort – Besucher\*innensitzung im ASZ Westend

---

Welche neuen Angebote wünschen Sie sich im ASZ und im Westend? Haben Sie Lob oder Kritik für uns? Sie sind gefragt, gestalten Sie Ihr ASZ mit!

**Ort:** Café

**Anmeldeschluss:** 10.09.2018

**Montag**  
17.09.18  
10 – 12 Uhr

## **Mit Bus und Tram sicher ans Ziel**

---

**Kostenfrei**

Eine Veranstaltung des MVG Mobilitätstrainings „Sicher unterwegs“



Einsteigen, festhalten, hinsetzen, losfahren...

Bei dieser Schulung können Sie das Busfahren in einem zur Verfügung stehenden Fahrzeug üben und ausprobieren. Bringen Sie auch ihren Rollator und ihren Einkaufswagen mit, denn Sie bekommen wertvolle Tipps wie Sie damit am Besten ein- und aussteigen können. Auch für Rollstuhlfahrer\*innen ist dieses Angebot geeignet. Die Mobilitätstrainerin und erfahrene Fahrer beantworten Ihnen gerne Ihre Fragen und geben Ihnen Anregungen rund um die Nutzung der Verkehrsmittel Bus und Tram.

**Anmeldeschluss:** 10.09.2018

---

**Dienstag**  
25.09.18  
14 – 17 Uhr

## **Radeln in allen Lebenslagen**

---

Eine Kooperation mit Green City e.V.

**Kosten:** 6€ inkl.  
Kuchen und  
Kaffee

Der Nachmittag ermutigt Sie (wieder) aktiv Rad zu fahren. Denn Radeln in der Stadt ist gesund, macht unabhängig und erweitert den eigenen Aktionsradius. Bei diesem Informationsnachmittag erhalten Sie viele Tipps zum sicheren und gelenkschonenden Radfahren. Und Sie können direkt verschiedene Dreiräder



mit und ohne Motor in unserem Innenhof selbst ausprobieren.

Als besonderer Gast wird Gunda Krauss da sein, die mit dem Dreirad bis nach Rügen gefahren ist und in einem sehr spannenden und inspirierenden Vortrag über ihre Erlebnisse berichtet.

**Ort:** Café

**Anmeldeschluss:** 20.09.2018

---

**Donnerstag**

27.09.18

14 – 15:30 Uhr

**Kostenfrei**

## **Richtig Erben und Vererben**

---

Oft kommt es im Erbfall oder bei der Abwicklung von Nachlässen zu Problemen, weil vieles unbekannt ist.

Andrea Ducka, Fachanwältin für Erbrecht, wird Ihnen an diesem Nachmittag Ihre Fragen beantworten: Brauche ich ein Testament? Wie kann ich ein Testament verfassen und was muss ich dabei beachten? Wie verhalte ich mich im Erbfall richtig und was muss ich bei der Abwicklung des Nachlasses tun? Was muss ich über die Erbschaftssteuer wissen?

Der Vortrag soll Ihnen helfen, Fehler bei der Nachlassgestaltung zu vermeiden und wertvolle Tipps und Hinweise für die Praxis geben.

**Ort:** Café

**Anmeldeschluss:** 20.09.2018

# Veranstaltungen im Oktober

---

**Dienstag**

09.10.18

14 – 15:30 Uhr

**Kosten:** 3,50€

## **Besser schlafen...**

---

Eine Kooperation mit dem  
FrauenGesundheitsZentrum e.V.

...möchten Sie das auch? Wir schlafen, damit sich unser Körper und Geist erholen können. Und wir verarbeiten nachts, was wir am Tag erlebt und erfahren haben.

Doch manchmal können wir schlecht einschlafen oder wachen nachts zu fast derselben Zeit immer wieder auf. Erfahren Sie, warum das so ist und wie Sie selbst, sogar schon durch kleine Veränderungen, Ihren Schlaf verbessern können.

**Ort:** Café

**Anmeldeschluss:** 02.10.2018

---

**Donnerstag**

11.10.18

**Treffpunkt** im  
ASZ um 13 Uhr  
Rückkehr ca:  
16:30 Uhr

**Kosten:** 9€ +  
MVV Kosten

## **Flughafen Live Tour**

---

Kommen Sie mit und werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des spannenden Flughafenalltags! Wir erhalten eine Führung über das Flughafengelände. Wie kommt das Gepäck ins Flugzeug und aufs Band? Sie verfolgen den Weg der Koffer in den Laderaum. Wie lotst man ein Flugzeug auf den „Parkplatz“? Sie sind dabei, wenn die Flieger betankt und beladen werden. Außerdem beobachten Sie die Maschinen beim Starten und Landen aus

unmittelbarer Nähe. Die Führung wird ca. 50 Minuten dauern.



Bitte bringen Sie Ihren gültigen Personalausweis mit. Da wir auch in den Sperrbereich schnuppern dürfen, bitten wir Sie, die Sicherheitsmaßnahmen zu beachten.

**Anmeldeschluss:** 04.10.2018

---

**Montag**

15.10.18

17:30 – 19 Uhr



## **Ehrenamtlichen Team**

---

Wir laden alle Ehrenamtlichen, die dem ASZ Westend Zeit, Talent und Freude schenken, zu unserer Ehrenamtlichen - Team Besprechung ein. Gemeinsam tauschen wir uns über Neuigkeiten im ASZ und aktuelle Themen rund ums Ehrenamt aus.

**Ort:** Café

---

**Salı**

23.10.18

14 – 15 pm



## **Kanuni Müşavirlik / Yasal Temsilcilik ve Tedbir Vekaletnameleri**

---

Her birimiz hastalık, yaşlılık yada kaza sonrası zor durumlara düşebiliriz. Alman Hukuğunda bu durumlar için mahkeme kararı ile vatandaşlara geçici yada sürekli bir Kanuni Müşavirin / Yasal temsilcinin atanması ile ilgili yasalar bulunmaktadır. Kanuni müşavirlerin görevi, temsil edilen kişinin hakları kısıtlanmaksızın hak ettikleri

imkanlara ve makamlar önünde insanları desteklemektir.

Bu sunumda mahkeme tarafından belirlenen Kanuni Müşavirlik (Rechtliche Betreuung) kapsamı ile ilgili her konuda ve aynı zamanda kendi isteklerinizi önceden belirleme imkanları ve yasal temsilci önleyici: Tedbir Vekaletnameleri (Vorsorgevollmacht) ile ve Hasta Tasarrufu (Patientenverfügung) ilgili ayrıntılı bilgi vermekteyiz.

**yer:** iri oda

**bildirme süresi:** 16.10.2018

**Dienstag**

23.10.18

14 – 15 Uhr

## **Rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht in türkischer Sprache**

---

Der Vortrag gibt einen ersten Einblick über das Thema Rechtliche Betreuung. Welche Aufgaben kann Ihnen ein/e rechtlicher Betreuer\*in abnehmen? Wie können Sie einen rechtlichen Betreuer bekommen? Können Verwandte Betreuer sein? Kostet der Betreuer etwas? Ihnen wird erklärt, was eine Vorsorgevollmacht ist und was eine Patientenverfügung ist und warum beides wichtig ist.

**Ort:** Großer Gruppenraum

**Anmeldeschluss:** 16.10.2018



**Mittwoch**  
31.10.18  
14 – 16:30 Uhr

**Kosten:**  
Cafépreise



## **Geburtstagscafé**

---

Gemeinsam feiern die Jubilar\*innen aus unserem Viertel. Genießen Sie den Nachmittag bei Musik, Kaffee & Kuchen. Besonders willkommen sind Senior\*innen mit Verwandten und Bekannten, die im September und Oktober Geburtstag hatten. Die Geburtstagsgäste sind auf einen Kaffee und ein Stück Kuchen herzlich eingeladen.

**Ort:** Café

## **Veranstaltungen im November**

---

**Donnerstag**  
15.11.18  
14 – 15:30 Uhr

**Kostenfrei**



### **Diabetes – was tun?**

---

6 Millionen Menschen sind von Diabetes betroffen und die Tendenz ist steigend. Was sollte ich über die Gefahren und mögliche Chancen wissen? Wie kann ich auf natürliche Art und Weise Diabetes vorbeugen und im Krankheitsfall mein Wohlbefinden verbessern?

Viele leicht umsetzbare Tipps gibt Ihnen Referentin Waldtraut Al Nasser-Winkler.

**Ort:** Café

**Anmeldeschluss:** 08.11.2018

**Donnerstag**  
22.11.18  
14 – 15.30 Uhr

## **Informiert und gestärkt zum Arzt und ins Krankenhaus**

---

**Kostenfrei**

Eine Kooperation mit dem Gesundheitsladen  
e.V.



Die Stellung des/der Patienten\*in hat sich verändert. Sie als Patien\*in haben Rechte, aber welche? Der Gesundheitsladen München e.V. informiert Sie über die wichtigsten Dinge, die Sie wissen sollten: Was steht im Behandlungsvertrag? Wer hat Einsicht in meine Krankenakte und was wird dort dokumentiert? Was muss ich zum Thema Schweigepflicht wissen und was kann man bei Problemen mit dem Arzt tun?

**Ort:** Café

**Anmeldeschluss:** 15.11.2018

## **Veranstaltungen im Dezember**

---

**Dienstag**  
04.12.18  
18 - 21 Uhr

### **Adventfeier für unsere Ehrenamtlichen**

---



Zum Ende des Jahres wollen wir unseren Ehrenamtlichen etwas Gutes tun. Die Hauptamtlichen des ASZ schwingen den Kochlöffel und stellen ein besonderes Menü zusammen.

**Ort:** Café



**Dienstag**  
11.12.18  
15 – 16 Uhr

## **Adventliches Kinder- und Jugendkonzert**

---

**Kosten:** 1,50€



Wir läuten mit unserem traditionellen Kinder- und Jugendkonzert die Adventszeit ein. Die Musikschullehrerin Patricia Judae wird mit ihren Schülern und Schülerinnen das ASZ Café wieder in eine adventliche Stimmung versetzen. Natürlich sind Sie herzlich eingeladen, mitzusingen.

**Ort:** Café

**Anmeldeschluss:** 06.12.2018

---

**Mittwoch**  
12.12.18  
14 – 16:30 Uhr

## **Geburtstagscafé**

---



Gemeinsam feiern die Jubilar\*innen aus unserem Viertel. Genießen Sie den Nachmittag bei Musik, Kaffee & Kuchen. Besonders willkommen sind Senior\*innen mit Verwandten und Bekannten, die im November und Dezember Geburtstag hatten. Die Geburtstagsgäste sind auf einen Kaffee und ein Stück Kuchen herzlich eingeladen.

**Ort:** Café

**Dienstag**  
18.12.18  
14 – 16:30 Uhr

**Kosten:** 4€  
Inkl. Getränk  
und Süßsteller



## **Internationale Adventsfeier**

---

In diesem Jahr feiern wir die „stade Zeit“ in ganz besonderer Atmosphäre. Mit spanischer Musik und Turrón, italienischem Panettone, deutschem Punsch mit und ohne Alkohol, Vanillekipferl und Butterplätzchen. Lucia und Celine Peiroten werden auch wie im letzten Jahr mit Hackbrett und Altblockflöte zum Mitsingen einladen.

**Ort:** Café

---

**Montag**  
24.12.18

Die genaue  
Uhrzeit erfahren  
Sie bei der  
Anmeldung

**Kostenfrei**



## **Heilig Abend im ASZ**

---

Eine Kooperation mit dem Freiwilligenzentrum  
Caritas München Mitte

Verbringen Sie in netter Gesellschaft den Heilig Abend im ASZ. Geplant ist ein gemeinsames Abendessen mit weihnachtlichen Geschichten und Gedichten.

Anschließend wird ein Gottesdienst in der nahegelegenen Kirche besucht.

Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Die Plätze sind begrenzt.

**Ort:** Café

**Anmeldeschluss:** 10.12.2018

# Kurse

---

## Anmeldung

---

**Bezahlung:** Der Kursbetrag wird im Voraus in Rechnung gestellt. Bitte stellen Sie uns eine Einzugsermächtigung bei Anmeldung aus. Wir bitten um Verständnis, dass versäumte Termine nicht rückerstattet werden. Bei längerer, attestierter Erkrankung erstatten wir gerne den Kursbetrag anteilig für die versäumten Termine zurück. Eine Ermäßigung ist bei einem Nettoeinkommen bis max. 1200€ möglich.

**Rücktritt:** Bis 7 Tage vor Kursbeginn können Sie mit Kostenerstattung vom Kurs zurücktreten.

**Hinweis:** Die Teilnahme an Kursen ist auf eigene Verantwortung.

## Terminkalender Kurse

---

Tag	Uhrzeit	Kurstitel	Kursleiter*in
Montag	10:45 – 11:45	Rückentraining	Marina Kurockina
Montag	14:00 – 15:00	Zumba Gold	Carmen Alanis
Montag	15:00 – 16:00	Sitztanz	Ursula Kalteis
Dienstag	13:00 – 14:00	Erzähl mir vom Leben	Angela Plichta
Mittwoch	16:15 – 17:15	Qigong	Jutta Klinkers
Donnerstag	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	Cornelia Dempert

# Montag

---

**24.09.18 –  
03.12.18**

10.45 – 11.45  
Uhr

**Kosten:** 40€  
ermäßigt: 20€  
10 Einheiten



## Rückentraining

Mit leichten Übungen stärken Sie Ihr Kreuz und beugen so Rückenschmerzen vor. Die Gymnastikübungen dehnen und kräftigen die Muskeln und die Bänder.

Das Muskelkorsett wird so stabilisiert und Sie halten das komplexe System im Gleichgewicht.

**Kursleitung:** Marina Kurochkina

**Ort:** Gymnastikraum

Entfällt am: 29.10.18

**Anmeldeschluss:** 17.09.18

---

**Laufender  
Kurs:**

**06.08.18 –  
22.10.18**

**2. Kurs:  
12.11.18 –  
28.01.18**  
14 – 15 Uhr

**Kosten:** 50€  
ermäßigt: 25€  
10 Einheiten



## Zumba Gold

### Flotte Bewegungen für ältere Menschen

Tanzen und bewegen Sie Ihren Körper zu lateinamerikanischen Rhythmen und anderer internationaler Musik. Carmen Alanís, Zumba-Trainerin, bietet den Kurs für aktive, ältere Senior\*innen an. Lernen Sie einfache Zumba® Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren.

Tu'n Sie etwas für Ihre Fitness!

**Kursleitung:** Carmen Alanis

**Ort:** Gymnastikraum

1. Kurs entfällt am: 03.09.18 & 10.09.18

2. Kurs entfällt am: 24.12.18 & 31.12.18

**Anmeldeschluss:** 05.11.18

**24.09.18 –  
03.12.18**  
15 – 16 Uhr

**Kosten:** 50€  
Ermäßigt: 25€  
10 Einheiten



## **Sitztanz für Menschen mit und ohne Rolli**

Eine Gruppe für Menschen mit und ohne  
Behinderung

Haben Sie Freude an Bewegung? Frau Kalteis gestaltet alle Übungen so, so dass Menschen mit Rollator, Rollstuhl und Menschen ohne körperliche Einschränkungen mitmachen können. Das gemeinsame Erlebnis steht im Vordergrund. Sie bewegen sich im Sitzen zu Weltmusik. Die Übungen zielen auf eine bessere Koordination ab und trainieren nebenbei auch das Gedächtnis.

**Ort:** Gymnastikraum

**Kursleitung:** Ursula Kalteis

Entfällt am: 29.10.18

**Anmeldeschluss:** 17.09.18

## **Dienstag**

---

**18.09.18 –  
04.12.18**  
13 – 14 Uhr

**Kosten:** 15€,  
ermäßigt 7,50€  
10 Einheiten



## **Erzähl´mir vom Leben**

Erinnern schafft Gemeinsamkeiten. Erinnern ist Lebensqualität.

Wir laden Sie zu unserem Erzählkreis ein. Angela Plichta begleitet Sie dabei, sich gemeinsam von wichtigen Lebensereignissen zu erzählen. Erinnern Sie sich an Ihren ersten Schultag? Was hat Sie beeindruckt, als Teenager – damals, als man noch nicht Teenager sagte? Was hat Sie über den ersten Liebeskummer hinweggetröstet? Durfte Ihre Frau schon in Weiß heiraten?

Jeder Nachmittag steht unter einem Thema. Im Mittelpunkt steht ihr Leben.

**Kursleitung:** Angela Plichta

**Ort:** Großer Gruppenraum

Entfällt am: 16.10.18 & 13.11.18

**Anmeldeschluss:** 11.09.18

## Mittwoch

---

**24.09.18 –  
19.12.18**

16:15 – 17:15  
Uhr

**Kosten:** 49,50€  
ermäßigt: 25€  
11 Einheiten

### Qigong

Aktivieren Sie Ihren Körper durch die sanften Bewegungen des Taiji-Qigong, einem wichtigen Teil der chinesischen Medizin. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bei diesem Kurs ist eine Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich.**

**Kursleitung:** Jutta Klinkers

**Ort:** Gymnastikraum

Entfällt am: 03.10.18 & 31.10.18

**Anmeldeschluss:** 17.09.18



# Donnerstag

---

## Laufender

### Kurs:

**09.08.18 –  
25.10.18**

### 2. Kurs:

**08.11.18 –**

**31.01.19**  
10 – 11:30 Uhr

**Kosten:** 30€  
ermäßigt: 15€  
inkl. Getränk  
11 Einheiten

## Gedächtnistraining

Haben Sie Lust Ihr Gedächtnis aufzupolieren?  
Mit Übungen und Merkspielen bleibt Ihr Kopf  
beweglich und frisch. Der Spaß kommt dabei auf  
jedenfall nicht zu kurz.

**Kursleitung:** Zertifizierte Gedächtnistrainerin  
BVGT Cornelia Dempert

**Ort:** Café

1. Kurs entfällt am: 13.09.18 & 20.09.18  
2. Kurs entfällt am: 27.12.18 & 03.01.18

**Anmeldeschluss:** 31.10.18



# Gruppen

---

## Anmeldung

---

**Bezahlung:** Die Gruppen werden monatlich per Einzugsermächtigung abgerechnet. Zur Kontrolle erhalten Sie zusätzlich eine Rechnung. Bitte wenden Sie sich zum Erstellen der Einzugsermächtigung an unsere Verwaltung. Der Einstieg in eine Gruppe ist jederzeit möglich.

**Hinweis:** Die Teilnahme an Gruppen ist auf eigene Verantwortung.

## Terminkalender Gruppen

---

Tag	Uhrzeit	Gruppenname	Gruppenleiter*in
Montag	Ab 13:00	Schachtreff	Selbstorganisiert
Montag	15:00 – 17:00	Die Woll-Liesl´n	Jela Petric
Montag	17:30 – 19:30	Treffen-Essen-Trinken	Arianna Matteucci
Dienstag	10:00 – 11:00	Singen macht glücklich	Verena Maier
Dienstag	Ab 13:00	Schachtreff	Selbstorganisiert
Dienstag	14:00 – 16:30	Tischtennis	Selbstorganisiert
Dienstag	14:00 – 15:30	Spieletreff	Celine Peiroten



Mittwoch	10:45 – 11:45	Small Talk	Selbstorganisiert
Mittwoch	13:00 – 14:00	Gymnastik für Seniorinnen	Celine Peiroten
Mittwoch	14:00 – 15:00	Gymnastik für Seniorinnen	Celine Peiroten
Donnerstag	15:00 – 16:30	Glaubenstreff	Diakon Michall

# Montag

---

**Wöchentlich**  
Ab 13 Uhr

## Schachtreff

Spielen Sie das Spiel der Könige in gemütlicher Runde. Die Gruppe freut sich über neue Mitspieler\*innen.

**Kostenfrei**



**Ort:** Café

---

**Wöchentlich**  
15 – 17 Uhr  
Starttermin:  
17.09.18

## Die Woll-Liesl´n

Jeden Montag treffen sich Frauen, die gerne beim Kaffeekränzchen gemeinsam handarbeiten. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Strick-, Stick- und Häkelzeug mit. Begleitet wird das Angebot von Jela Petric.

**Kosten:**  
Cafépreise



**Ort:** Café

---

**Inizio:**  
**01.10.18**  
**Ogni lunedì**  
**dalle 17:30 –**  
**19:30**

## Incontriamoci-mangiamo-beviamo per noi italiani

Noi italiani ci incontriamo ogni lunedì per mangiare, bere e parlare. Un incontro per tutte le italiane e gli italiani. Tutti possono portare da

**Prezzo:** per il caffè

bere e da mangiare. Bevande e caffè si potranno anche acquistare a prezzi modici presso l'ASZ.

**Con** Arianna Matteucci

**Start:**

**01.10.18**

**Wöchentlich**

17:30 – 19:30  
Uhr

## **Treffen-Essen-Trinken für uns Italiener\*innen**

Wir Italiener\*innen treffen uns jeden Montag zum Essen, Trinken und Sprechen.

**Kosten:**

Cafépreise



Alle dürfen Essen und Getränke mitbringen. Getränke und Espresso gibt es aber auch vom ASZ günstig zu kaufen.

**Leitung:** Arianna Matteucci

**Ort:** Café

## **Dienstag**

---

**Wöchentlich**

10:00 – 11:00  
Uhr

**Kosten:** 1,50€



## **Singen macht glücklich und verbindet**

Probieren Sie etwas Neues aus! Denn neben den Klassikern und modernen Stücken, wird auch Unbekanntes, wie z.B. Mantras gesungen. Mantras sind meist kurze Silben oder Wörter, die sich in einer Melodie stets wiederholen. Wer sich darunter noch nichts Genaueres vorstellen kann oder sich noch nicht so recht traut mitzusingen, kann gerne mit Orff-Instrumenten dazu begleiten. Wir freuen uns über neue Sänger\*innen, die Spaß an der Musik haben, ohne perfekt sein zu wollen.

**Leitung:** Verena Maier

**Ort:** Café

**Wöchentlich**  
14 – 16:30 Uhr

## **Tischtennis**

**Kostenfrei**



Sie spielen Tischtennis oder würden es gerne einmal ausprobieren? Schauen Sie gerne vorbei. Die Runde von Männern und Frauen mit unterschiedlichem Spieler\*innen-Niveau freut sich auf Sie! Bitte bringen Sie Sportschuhe mit.

**Ort:** Gymnastikraum

---

**Wöchentlich**  
Ab 13 Uhr

## **Schachtreff**

**Kostenfrei**



Spielen Sie das Spiel der Könige in gemütlicher Runde. Die Gruppe freut sich über neue Mitspieler\*innen.

**Ort:** Café

---

**Wöchentlich**  
14 – 15:30 Uhr

## **Offener Spielertreff**

**Kostenfrei**



Alle, die Freude an unterschiedlichen Brett- und Kartenspielen haben, sind bei der wöchentlichen Spielegruppe herzlich willkommen.

**Ort:** Café

# Mittwoch

---

## Wöchentlich

10:45 – 11:45

Uhr

**Kosten:** 1,50€ je

Einheit inkl.

Getränk

## Small Talk

Unterhalten Sie sich über aktuelle Themen auf Englisch und halten so Ihre Sprachkenntnisse aktiv.

**Ort:** Café



---

## Wöchentlich

### Gruppe 1

13 – 14 Uhr

### Gruppe 2

14 – 15 Uhr

**Kosten:** 1,50€ je

Einheit

## Gymnastik für Seniorinnen

Mit leichten Übungen im Sitzen und Stehen verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und erhalten ein gutes Körpergefühl. Celine Peirotten achtet auf Ihre persönliche körperliche Konstitution und passt die Übungen auf Sie an.

Wenn Sie mögen können Sie im ASZ Café mit den anderen Sportlerinnen einen Kaffee und Kuchen nach dem Angebot gemeinsam genießen.

Aufgrund der vielen Teilnehmerinnen in Gruppe 1 ist hier aktuell keine Aufnahme neuer Teilnehmerinnen möglich. In Gruppe 2 sind noch Plätze frei.

Bitte bringen Sie Sportschuhe mit.

**Leitung:** Celine Peirotten

**Ort:** Gymnastikraum



# Donnerstag

---

## Monatlich

10.9., 18.10.,  
15.11.  
15 – 16:30 Uhr

## Kostenfrei



## Glaubenstreff

Ein Treffpunkt um über Gott und die Welt und unseren Glauben zu sprechen. Auf den Tisch kommt, was uns gerade beschäftigt. Nicht alle haben immer Zeit und wer Lust hat, kommt einfach dazu.

**Leitung:** Diakon Michall

**Ort:** Großer Gruppenraum

---

## Monatlich

Treffpunkt im  
ASZ: 13 Uhr.

## Wandern in und um München

Gemeinsam wandert es sich besser. Lernen Sie bei unserer Wandergruppe neue Leute kennen oder treffen Sie alt bekannte Gesichter.

13.09.18

1. Wanderung Großhesselohe Brücke zum Seehaus Hinterbrühl. Rast am Isar-Kiosk; Dauer der Wanderung: ca. 1,5 Stunden

18.10.18

2. Wanderung Durch den Grünwalder Forst zur Wildschweinfütterung. Bitte bringen Sie sich selbst eine Brotzeit mit. Wir rasten im Wald. Dauer der Wanderung: ca. 2,5 Stunden. **Bei dieser Führung ist Treffpunkt um 13:30 Uhr**

15.11.18

3. Wanderung Auf den Spuren von König Ludwig in der Münchner Innenstadt. Einkehr im Hofgarten; Dauer der Wanderung ca. 2 Stunden

06.12.18

**Kosten:** 2€



4. Wanderung: „Planetenweg“ Vom Deutschen Museum bis zum Tierpark Hellabrunn. Bitte bringen Sie sich selbst eine Brotzeit mit. Dauer der Wanderung: ca. 1,5 Stunden

Bitte berechnen Sie bei jeder Wanderung ca. 1 Stunde für An- und Abfahrt dazu. Start ist immer vom ASZ Westend aus.

Die MVV-Fahrkarte und, bei Wanderungen mit Einkehr, der eigene Verzehr sind nicht im Kostenbeitrag inbegriffen.

Nähere Informationen zu den verschiedenen Wanderungen erhalten Sie im ASZ Büro.  
**Bitte melden Sie sich zu der Wanderung immer spätestens eine Woche vorher an.**

Trittsicherheit und festes Schuhwerk sind bei jedem Termin erforderlich. Bei schlechtem Wetter wird die Wanderung abgesagt. Sie erhalten in diesem Fall einen Anruf von uns.

**Leitung:** Heinz Obermeier

# Service Angebote

---

## Anmeldung

---

Bitte beachten Sie die Anmeldefristen. Sofern das Angebot kostenpflichtig ist, bitten wir Sie, den Kostenbeitrag bei der Anmeldung im ASZ bar zu bezahlen.

## Dienstag

---

Ab 14 Uhr

### PC- und Handysprechstunde

**Kosten:** 6€  
ermäßigt 3€



Artur Hänn berät Sie persönlich zu Fragen rund um Smartphone und PC. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone bzw. Ihr Notebook mit allem Zubehör (Akku, Ladekabel, Simkarte) zur Beratung mit. Pro Beratungstermin werden 45 Minuten vergeben. Sie erfahren bei Ihrer Anmeldung die für Sie reservierte Uhrzeit

**Ort:** Cafe

---

12 – 14 Uhr

### Formularsprechstunde

**Kostenfrei**



Unsere Ehrenamtliche Frau Habermann ist Ihnen gerne beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen behilflich. Zur Klärung ihres Bedarfes vereinbaren Sie bitte vorab einen Termin zu einem kurzen Gespräch mit einer unserer beiden Beraterinnen Frau Plichta oder Frau Harazim.

**Ort:** Kleiner Gruppenraum



Annahme der  
Kleidung:  
13 – 13:30 Uhr

**Kosten:** 2€ pro  
Kleidungsstück



## **Nähwerkstatt**

Haben Sie etwas zu nähen? Bringen Sie Ihr Kleidungsstück gerne vorbei. Unsere Nähwerkstatt übernimmt für Sie das Kürzen von Hosen, Einnähen von Reisverschlüssen und mehr.

Das Angebot steht Menschen jeden Alters mit geringem Einkommen (max. Nettoeinkommen von 1200€) zur Verfügung. Bitte bringen Sie einen entsprechenden Nachweis zum ersten Besuch mit.

**Leitung:** Seham Ahmed  
**Ort:** Großer Gruppenraum

# Gruppen und Kurse der externen Kooperationspartner\*innen

---

## Hinweise zur Anmeldung

---

In diesen Kursen können Sie jederzeit einsteigen. Eine Schnupperstunde ist immer möglich. Bitte wenden Sie sich direkt an die Gruppenleitung, um sich anzumelden (außer bei „Kontakt ASZ“). Erkundigen Sie sich nach einer evtl. Sommerpause bei den Kursleiter\*innen.

## Montag

---

**Mo 20 Uhr**

### **Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung**

**Gebühr:** bei der Leitung zu erfragen

Die Feldenkrais Methode ist eine körperbezogene Lernmethode, die es Menschen jeden Alters ermöglicht, beweglicher und lebendiger zu werden. Bewegung ist ein einfacher und für Alle zugänglicher Weg, den eigenen Körper, die Gefühle, das Selbstbild sowie gewohnheitsmäßige Bewegungs- und Verhaltensmuster besser wahrzunehmen. Durch das gezielte Lenken von Aufmerksamkeit lernen Sie, Gewohntes und Ungewohntes klarer zu unterscheiden. Bewegung geschieht nicht um der Bewegung willen, sondern um etwas über sich selbst zu erfahren und angenehmere (Bewegungs-) Möglichkeiten zu entwickeln. Es geht in erster Linie um Lernen mit Leichtigkeit.

**Leitung:** Eva Dorfner, Tel. 51820981

# Dienstag

---

**Di 18 Uhr**  
Für Frauen  
jeden Alters

## Yoga für Frauen

**Gebühr: 4€**

Mit Yoga kräftigen wir unseren Rücken und erhöhen unsere Beweglichkeit. Wir lernen Körper und Geist auf eine natürliche Weise zu stärken. Durch körperliche Übungen, Atmung und Tiefenentspannung lernen wir unseren Körper, unsere Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen, was zu einem stärker werdenden Gefühl der Vitalität und Wachheit führt.

**Leitung:** Snezana Talic, DONNA MOBILE,  
Tel. 505005

---

**Di 20 Uhr**

## Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

**Gebühr:**  
Probestunde 6€  
Einzelstunde  
16€  
5x: 70€  
10x: 120€

Die seit Jahrtausenden bekannten Übungen steigern das körperliche Wohlbefinden und wirken diversen Beschwerden und Krankheiten entgegen. Darüber hinaus bringen sie durch die Wahrnehmung von Körper und Atem und den rhythmischen Ablauf auch den Geist zur Ruhe. Geeignet ist der Kurs für Jede/n, der etwas für sich - Gesundheit und Wohlbefinden – tun möchte! Keine Vorerfahrung oder besondere Beweglichkeit erforderlich. Einfach vorbeischaun.

**Leitung:** Eva Ertl, Yoga-Lehrerin,  
Kunsttherapeutin, Tel. 0157/50439377

# Ihre Spende hilft uns!

---

Liebe Besucher\*innen, liebe Freund\*innen des ASZ,

mit einem finanziellen Beitrag können Sie uns gezielt bei unserer Arbeit unterstützen.

Ihre Spende kommt zu 100 % dem ASZ Westend zugute.

Auf Wunsch stellen wir Ihnen eine Spendenquittung aus.

Kontoinhaber: Caritas München-Freising e.V.  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE74700205008850000401  
BIC: BFSWDE33MUE

Im Verwendungszweck bitte ASZ Westend, Kostenstelle 441510 angeben.

Wir bedanken uns bei allen Spender\*innen, die das ASZ Westend finanziell unterstützt haben recht herzlich!

# Caritas-Tipp

---

## Wer Sorgen hat, hat auch Likör ...

### Caritas bietet Beratung und Behandlung für ältere Menschen mit Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit

Der Alkohol- und Medikamentenkonsum älterer Menschen nimmt statistisch zu. Doch auch die Heilungschancen stehen gut. Wichtig ist, dass die Betroffenen sich Hilfe bei Fachleuten holen. Menschen, die vor der Behandlung gesagt haben „wissen Sie, mein bester Freund, das ist der Alkohol“ sind stolz, wenn sie es geschafft haben: „Ich hätte nicht geglaubt, dass mein Leben nochmal eine Wende nimmt und ich mich nochmal so wohl fühlen kann wie jetzt.“

Durch Verlust des Partners, Pflege von Angehörigen oder Einsamkeit können Lebenskrisen und Überforderungen entstehen, die einen verstärkten Konsum von Alkohol oder Medikamenten auslösen. Der Therapieverbund Sucht der Caritas hat viele Angebote, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten sind. Oft hindern Schuld- und Schamgefühle besonders Ältere, über negative Auswirkungen ihres Alkohol- oder Medikamentenkonsums zu sprechen oder gar eine Beratungsstelle aufzusuchen. Doch gerade für ältere Menschen sind die Heilungschancen sehr gut.

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

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

- **Selbsthilfegruppen 60+** mit Freizeitangebot
- **offene Gruppe am Montagnachmittag von 15:00 – 16:00 Uhr**, zu der betroffene Senior\*innen und Angehörige unangemeldet kommen können.

Individuelle und kostenlose Beratungsgespräche für Betroffene und Angehörige sind nach telefonischer Vereinbarung möglich:  
**Christine Pschierer, Caritas Fachambulanz für erwachsene Suchtkranke, Team 60+, Arnulfstraße 83, 80634 München, Telefon 089/724499350**

**Caritas Sozialstation**, Kreittmayrstr. 29, 80335 München  
 Leitung: Claudia Pallentin-Pichler Tel: 089/12 66 00 50,  
 Fax: 089/12 39 20 10  
 E-Mail: [claudia.pallentin-pichler@caritasmuenchen.de](mailto:claudia.pallentin-pichler@caritasmuenchen.de)  
 Sprechzeiten: Mo – Do 8 – 16 Uhr, Fr. 8 – 13 Uhr

Das Angebot richtet sich an JEDE und JEDEN – unabhängig von Konfession oder Religion, Weltanschauung oder Nationalität – und orientiert sich am Pflegeprozess unter Einbeziehung aller Aspekte, die das Leben eines pflegebedürftigen Menschen beeinflussen.

### **Die Caritas-Sozialstation-Innenstadt bietet Ihnen:**

- ❖ Ambulante Alten- und Krankenpflege durch qualifiziertes Alten- und Krankenpflegepersonal
- ❖ Körperpflege und Grundpflege
- ❖ Medizinische Behandlungspflege im Auftrag der Hausärzte, z. B. Verabreichung von Medikamenten, Injektionen, Verbände, etc.
- ❖ Psychosoziale Betreuung

- ❖ Hauswirtschaftliche Versorgung
- ❖ Pflegeberatung für Pflegegeldempfänger nach § 37 SGB XI
- ❖ Beratung und Schulung für pflegende Angehörige in häuslicher Umgebung nach § 45 SGB XI.  
Kostenübernahme durch Pflegekassen
- ❖ Verhinderungspflege für Angehörige nach § 39 SGB XI
- ❖ Vermittlung von ergänzenden Diensten wie Essen auf Rädern, Hausnotruf, etc.
- ❖ Spezielle Pflege durch ausgebildete Fachkräfte bei „Schlaganfall, multipler Sklerose, Alzheimer, Parkinson, Tumor, HIV-positiv und Aidskranken“

### Dem Menschen nahe sein

Die Begleitung Schwerkranker und Sterbender sowie ihrer Angehörigen ist ein besonderes Anliegen der Caritas-Sozialstation. Auf Wunsch werden auch seelsorgerische Begleitung, Nachbarschaftshilfe, ehrenamtliche Besuchsdienste und die Teilnahme an Hospiz- und Trauergruppen vermittelt.

### Tagesbetreuung für Senioren

Diese findet statt in den Räumen der Pfarrei St. Peter, Thalkirchner Str. 11, München. Bei Interesse freut sich die Caritas-Sozialstation über Kontaktaufnahme.

„Das ASZ ist Mitglied im Münchner Bildungswerk“.



# Wir danken unseren Kooperationspartner\*innen & Unterstützer\*innen

---

## Hier eine Auswahl:

- dem Pfarrverband München - Westend mit Diakon Michall, der den Glaubenstreff gestaltet, Udo Gerlicher, der unsere Angebote im Pfarrbrief erwähnt, Schwester Monika Plank für die Zusammenarbeit mit der Nachbarschaftshilfe,
- dem Westendanzeiger mit Frau Stichelbrocks, die engagiert über unsere Angebote berichtet,
- Lichtblick Seniorenhilfe e.V., der uns durch Spendengelder ermöglicht, Senior\*innen in Not zu helfen und Veranstaltungen und Projekte umzusetzen,
- der Süddeutschen Zeitung für die Förderung unseres Mittagstisches innerhalb der Förderaktion des SZ Adventskalenders.



# Ein Dank an unsere Freiwilligen

---



Richard  
Eichinger  
Hauswirtschaft



Milada Kowala  
Hauswirtschaft



Christa  
Zimmerer  
Backen



Jela Petric  
Café, Woll-  
Liesln



Frank Kahnes  
Handwerkliches



Keumran Ro  
Backen



Verena Maier  
Singkreis



Agnieszka  
Tomczak  
Besuchsdienst



Gertrud  
Scheckenbach  
Besuchsdienst



Gabriele  
Habermann  
Formulare



Artur Hänn  
PC -  
Sprechstunde



Cornelia  
Dempert  
Gedächtnistraining

# Ein Dank an unsere Freiwilligen

---



Isabel Apelt  
Öffentlichkeits-  
arbeit



Evangelia  
Warnke  
Veranstaltung

Heinz Obermeier  
Arianna Matteucci

Wandergruppe  
Italienisch

# Ein Dank an unsere Besucher- gruppen- Unterstützer\*innen!

---

Heinz Lauchner  
Rosi Käufel

Musik bei Veranstaltungen  
Rummykub

---

## Impressum

**Titelbild:** Komnen Pavlicic, Vera Harazim  
**Herausgeber:** Alten- und Service-Zentrum Westend, Tulbeckstr. 31, 80339 München  
**Betriebsführung:** Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.  
**Gefördert durch:** Landeshauptstadt München, Sozialreferat  
**Redaktion:** Melanie Ritter (v.i.S.d.P.)  
**Redaktion Text:** Celine Peiroten

# Das ASZ Team

---



**Frau  
Melanie Ritter,**  
Dipl.  
Sozialpädagogin  
Leitung  
Fachdienst-  
leitung Offene  
Altenhilfe



**Frau  
Vera Harazim,**  
Dipl.  
Sozialpädagogin  
  
Stellvertretende  
Leitung  
Beratung



**Frau  
Angela Plichta,**  
Dipl.  
Sozialpädagogin  
  
Beratung  
Interkulturelle  
Angebote



**Frau  
Celine Peirotten,**  
Sozialpädagogin  
(BA)  
  
Programm  
Besuchsdienst



**Herr  
Christopher  
Rhein,**  
  
Verwaltung



**Frau  
Seham Ahmed,**  
  
Hauswirtschaft

## Adresse

**Alten- und Service-Zentrum**

**Westend**

**Tulbeckstraße 31**

**80339 München**

**Telefon: 0 89/54 03 08 2-0**

Fax: 0 89/54 03 08 210

asz-westend@caritasmuenchen.de

www.asz-westend.de

## Öffnungszeiten

Mo 09.00 – 17.00

Di 09.00 – 17.00

Mi 09.00 – 17.00

Do 09.00 – 17.00

Fr 09.00 – 15.00

## So kommen Sie zu uns

**U4/5 oder Bus 134**

Haltestelle Schwanthalerhöhe

**Tram 18/19**

Haltestelle Schrenkstraße

**Bus 53**

Haltestelle Bergmannstraße

**S-Bahn Haltestelle Donnersberger-**

**brücke**



gefördert von der  
Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**

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

