



**IHR WEGBEGLEITER IM ALTER**

**ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM AU**



Beratung  
Information  
Unterstützung  
Gruppen und Kurse  
Begegnungen  
Beteiligungen

**Caritas**  
Nah. | Am Nächsten

**ANGEBOTE 2024**

**Mai | Juni | Juli | August**

# INHALTSVERZEICHNIS

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ AU .....	2
DAS ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM AU IST .....	3
SERVICELEISTUNGEN .....	4
BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG .....	4
ONLINE-BERATUNG .....	4
PRÄVENTIVE BERATUNG FÜR EIN LEBEN ZU HAUSE .....	5
SPRECHSTUNDEN DER SENIORENVERTRETUNG .....	5
MITTAGSTISCH – GENUSS IN NETTER GESELLSCHAFT .....	6
CAFETERIA UND LESEZIRKEL .....	7
BESUCHS- UND BEGLEITDIENST .....	7
SMARTPHONE, LAPTOP & CO. ....	8
VERANSTALTUNGSKALENDER .....	10
VERANSTALTUNGEN .....	14
KURSE .....	26
GRUPPEN .....	33
BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT .....	37
TEAM .....	38

# IMPRESSUM

## Herausgeber:

Alten- und Service-Zentrum Au  
Balanstraße 28  
81669 München

## Redaktion:

Richard Borst-Müller (v. i. S. d. P.)  
Sibylle Schill  
Fotos: ASZ-Archiv, privat

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

**Gefördert durch:** Landeshauptstadt München, Sozialreferat

Unser Titelbild zeigt TeilnehmerInnen unseres Malkurses mit ihrer Kursleitung Gudrun Grübler.



Mit diesem Symbol sind Angebote im Programm gekennzeichnet, die besonders auch für Menschen mit dementieller Erkrankung und ihre Angehörigen geeignet sind.

# HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ AU

## VORWORT

**Liebe Besucherinnen und Besucher des ASZ Au,**

ein Blick in den Himmel oder das Zwitschern der Vögel am Morgen verrät es – der Frühling ist da. Er kommt jedoch nicht allein, sondern bringt das neue Programm unseres ASZ zu Ihnen mit.

Wir bieten Ihnen in den kommenden vier Monaten bis Ende August viel Abwechslung und Interessantes an, darunter auch einige frühlings- und sommertaugliche Angebote.

Seien Sie mit uns auf Wander- oder Pilgerwegen unterwegs. Oder bevorzugen Sie lieber kürzere Wege in der Stadt? Dann nehmen Sie doch an einem Spaziergang teil, oder lassen Sie sich von ortskundigen ExpertInnen besondere Münchner Orte vorstellen.

Wer es gemütlich mag, der oder die kommt einfach zu uns ins Haus. Unsere Cafeteria mit schöner Terrasse lädt zum Verweilen ein. Und unsere Gefriertruhe ist mit leckerem Eis gefüllt... darf es vielleicht ein Eiscafé oder Eisbecher für Sie sein? Auch Sommerfest und Sommerfrühstück fehlen natürlich nicht.

Nicht vergessen möchte ich den Hinweis auf unsere Veranstaltungen zum Thema „Demokratie stärken“. Ein aktuelles und besonders wichtiges Thema, das losgelöst von Frühlingslaune von uns ins Programm aufgenommen worden ist. Diskutieren Sie mit und bringen Sie sich mit Ihren Anliegen und Fragen direkt ein. Achten Sie im Programm auf die entsprechenden Hinweise.

Dann viel Spaß bei der Lektüre und wir freuen uns auf Ihren Besuch.

**Herzliche Grüße,**

**Richard Borst-Müller, Einrichtungsleiter ASZ Au**



# DAS ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM AU IST

- Ihr Wegbegleiter im Alter, unabhängig von Herkunft, Nationalität, Geschlecht, sexueller Orientierung und Konfession.
- Eine Anlaufstelle für SeniorInnen im Stadtteil Au sowie für deren Angehörige und andere Bezugspersonen, wenn sie Unterstützung und Beratung suchen.
- Eine Einrichtung der Landeshauptstadt München in Betriebsführung des Caritasverbandes der Erzdiözese München und Freising e. V.

## Ihre Spende hilft uns

Liebe BesucherInnen, liebe FreundInnen des ASZ Au!

Mit einem finanziellen Beitrag (bar oder als Überweisung) können Sie uns gezielt bei unserer Arbeit unterstützen. Herzlichen Dank dafür!

Damit wir Ihren Spendenwunsch umsetzen können, ist es erforderlich genau zu benennen, wofür Ihre Spende eingesetzt werden soll.

Sprechen Sie uns deshalb gerne diesbezüglich an, genauso wie für den Erhalt einer Spendenquittung!

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

Bank für Sozialwirtschaft München

IBAN: DE68 7002 0500 8850 0004 12

BIC: BFSWDE33MUE

Verwendungszweck: ASZ Au 441210



Das Spenden-Siegel des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen (DZI) bescheinigt den verantwortungsvollen Umgang mit anvertrauten Mitteln. Als Zeichen für Vertrauen trägt der Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e. V. das DZI Spenden-Siegel seit vielen Jahren, bei ununterbrochener jährlicher Verlängerung.

# SERVICELLEISTUNGEN

## BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG

Unsere **sozialpädagogischen Fachkräfte beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne**, damit Sie möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt zu Hause leben können. Nutzen Sie unsere fachliche Kompetenz bei Fragen zu:

- Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten zu Hause (hauswirtschaftliche Hilfen, Hausnotruf, Essen auf Rädern, Begleitsdienste etc.)
- der Vermittlung von ambulanten Pflegediensten sowie Tages- und Kurzzeitpflege
- Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten im Bereich der Existenzsicherung und bei der Vermittlung an eine Schuldnerberatung
- verschiedenen Wohnformen im Alter und Wohnraumberatung
- Umgang mit Behörden, Ausfüllen von Anträgen und Formularen
- speziellen Themen rund ums Älterwerden
- persönlichen Anliegen in belastenden Lebenssituationen
- Vermittlung sowie Einsatzmöglichkeiten von ehrenamtlichen HelferInnen

Die Beratung ist kostenlos. Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt. Hausbesuche sind bei Bedarf und nach Absprache möglich. Gerne vereinbaren wir einen Termin mit Ihnen.

## ONLINE-BERATUNG

Auf unserer Homepage [www.asz-au.de](http://www.asz-au.de) finden Sie den Zugang zur ASZ-Online-Beratung. In diesem Portal können Sie einfach und sicher, auf Wunsch auch anonym, Ihre Fragen zu allen Themen „rund ums Alter“ stellen. Mit diesem QR-Code gelangen Sie direkt auf unsere Homepage:



# SERVICELLEISTUNGEN

## PRÄVENTIVE BERATUNG FÜR EIN LEBEN ZU HAUSE

### **Gut informiert und beraten, bevor Sie Hilfe brauchen!**

Sie machen sich Gedanken, wie Sie Ihr Alter gestalten möchten? Sie kommen gut zurecht, wollen aber wissen, welche Hilfen es gibt? Sie leben gern allein, möchten aber auf Kontakte nicht verzichten?

Wir beraten Sie auf Wunsch bei Ihnen zu Hause, im ASZ oder telefonisch zu Ihrer häuslichen Situation und Ihren persönlichen Bedürfnissen. So können wir Ihnen alle notwendigen Informationen und Unterstützungsangebote vorstellen, damit Sie möglichst lange in Ihrer gewohnten Umgebung bleiben können. Der Besuch und die Beratung sind kostenfrei und werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Ihre Ansprechpartnerinnen sind: Valeria Volland und Sibylle Schill, ASZ Au



## SPRECHSTUNDEN DER SENIORENVERTRETUNG

Der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München ist das Sprachrohr der älteren Generation. Die Mitglieder nehmen sich der Nöte und Sorgen der SeniorInnen Münchens an und vertreten sie auf politischer Ebene. Die Seniorenvertretung Au-Haidhausen bietet Sprechstunden für alle im Stadtteil wohnhaften SeniorInnen an. Kommen Sie gerne vorbei.

**Termine: Mittwoch, 15.05. und Donnerstag, 25.07.**

**Uhrzeit: 12.00 – 13.00 Uhr**

**Kosten: kostenfrei**

**Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich**



An diesen Tagen finden jeweils von 10.00 – 12.00 Uhr öffentliche Sitzungen der Seniorenvertretung statt, zu denen Sie herzlich eingeladen sind.

# SERVICELLEISTUNGEN

## MITTAGSTISCH – GENUSS IN NETTER GESELLSCHAFT

Am Dienstag und Donnerstag bieten wir Ihnen ein leckeres 3-Gänge-Menü, wahlweise auch vegetarisch oder glutenfrei, mit Suppe, Hauptspeise und Nachtisch zum Preis von 6 € pro Person.

Am Mittwoch gibt es eine schmackhafte Hauptspeise mit Salat, ebenso wahlweise auch vegetarisch oder glutenfrei, zum Preis von 5 € pro Person. Beginn ist jeweils um 12 Uhr. An Feiertagen findet kein Mittagstisch statt.

**Die An- und Abmeldung muss bis spätestens 12 Uhr am Vortag telefonisch oder per E-Mail erfolgen. Bei Nichtabmeldung müssen wir Ihnen die Kosten in Rechnung stellen!**

Die Platzzahl für unseren Mittagstisch ist begrenzt. Es können ausschließlich Personen aus unserem Stadtteil daran teilnehmen. Auf Wunsch können Sie bei uns auch Wertmarken für den Mittagstisch im Salesianum am St.-Wolfgang-Platz kaufen, von dem wir unser Essen beziehen.



Bei geringem Einkommen bestehen verschiedene Zuschussmöglichkeiten. Wenn Sie Grundsicherung beziehen oder ein Einkommen unter 1.800 € bzw. als Ehepaar unter 2.700 € haben (Vermögen bis 20.000 €/Ehepaar 30.000 €), erhalten Sie den Mittagstisch komplett kostenfrei.

Die Bezahlung erfolgt durch monatliche Rechnungsstellung. Bitte informieren Sie uns, wenn sich Ihre Kontaktdaten ändern. Vor Ihrer ersten Teilnahme am Mittagstisch vereinbaren Sie bitte einen Termin mit uns.

Nach der EU-Verordnung Nr. 1169/2011 sind wir dazu verpflichtet, unsere Gäste über Allergien auslösende Zutaten und Stoffe in unseren Gerichten zu informieren. Hinweise dazu finden Sie auf unseren Aushängen. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an das ASZ Au-Team.

# SERVICELLEISTUNGEN

## CAFETERIA UND LESEZIRKEL

Kaffee, Tee, erfrischende Getränke, leckerer Kuchen... Unsere Cafeteria ist für Sie **Montag – Donnerstag von 9.30 – 16.00 Uhr und am Freitag von 9.30 – 11.30 Uhr** geöffnet und lädt zum Verweilen und Genießen ein. Werfen Sie dabei auch gerne einen Blick in die Tageszeitungen und Magazine unseres Lesezirkels.



## BESUCHS- UND BEGLEITDIENST

Das ASZ Au vermittelt ehrenamtliche HelferInnen für SeniorInnen, die im Stadtteil Au wohnen und Unterstützung, Begleitung sowie mehr Gesellschaft wünschen.

### Die Tätigkeitsbereiche der HelferInnen umfassen:

- Einkäufe und Besorgungen
- Begleitung, z. B. zum Arzt, zu Behörden, ins ASZ etc.
- Krankenhausbesuche
- Spaziergänge und Ausflüge
- Besuche bei Ihnen zu Hause, um Ihnen Gesellschaft zu leisten

**Kosten:** Übernahme der Helferkosten (z. B. Fahrtkosten) bei Bedarf.

**Die Möglichkeiten einer Vermittlung richten sich nach der Verfügbarkeit von ehrenamtlichen HelferInnen.**



# SERVICELLEISTUNGEN

## SMARTPHONE, LAPTOP & CO.

### Handy-Laptop-Sprechstunde

**Jeden Mittwoch  
sowie alle  
14 Tage am  
Montag und  
Freitag**  
(Termine nach  
Vereinbarung)

**Kosten:**

10 € für 60 Min.

*Für SeniorInnen  
mit kleinem  
Geldbeutel ist  
dieser Service  
kostenlos.*

*Sprechen Sie uns  
gerne an!*

### Handy-Laptop-Sprechstunde

Brauchen Sie Hilfe im Umgang mit Ihrem Smartphone/Handy, Tablet oder Laptop? Dann lassen Sie sich während einer Einzelsprechstunde im ASZ Au beraten.

Bitte bringen Sie dazu das entsprechende Gerät, inklusive Ladekabel mit. Denken Sie bitte auch an Ihre Passwörter und eine Sicherung Ihrer Daten.

Wir übernehmen keine Gewähr bei Datenverlust!

*Bürgerschaftliches Engagement: Günter Wolf,  
Mike Grohman und Friedrich Schuster*

**Anmeldung:** bitte per Telefon oder E-Mail. Bezahlung vor Ort im ASZ. Falls Sie verhindert sein sollten, bitten wir um rechtzeitige Absage.



### Nutzung unserer Tablets und Laptops

Gerne können Sie unsere Tablets und Laptops kostenfrei für Ihren eigenen Bedarf nutzen. Es ist auch möglich, die Tablets auszuleihen. Die gesetzlichen Vorschriften zum Urheberrecht und Strafrecht sind bei der Nutzung und Recherche im Internet zu beachten.

# SERVICELLEISTUNGEN

## SMARTPHONE, LAPTOP & CO.

### Tablet- und Smartphone-Kurs für Einsteiger

#### Termine:

Donnerstag,  
**04.07., 11.07.**  
**und 18.07.**  
jeweils  
09.15 –  
10.45 Uhr

#### Kosten:

18 € für 3 x



Gefördert vom  
Bezirksausschuss 5  
**Au - Heidhausen**  
der Landeshauptstadt München

#### **Einsteigerkurs Tablet und Smartphone** Kurs-Nr. C10

Sie haben sich vor kurzem ein Tablet oder ein Smartphone gekauft und möchten den Umgang mit dem neuen Gerät lernen? Sie haben sehr wenige bis keine Vorkenntnisse? Dann sind Sie hier genau richtig!

In dem Kurs wird die grundlegende Bedienung Ihres Geräts erklärt. Nicolas Neuburger geht auch gerne auf Ihre speziellen Fragen ein.

Im ASZ stehen vier Tablets zur Verfügung für Personen, die kein eigenes Gerät besitzen. Geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an!

*Bürgerschaftliches Engagement: Nicolas Neuburger*

**Anmeldung:** bis zum 25.06.

### Kostenfreies W-Lan im ASZ

Wir bieten Ihnen im ASZ die Möglichkeit, unser kostenfreies W-Lan für Ihre Geräte zu nutzen. Bei Interesse sprechen Sie uns gerne an.

# VERANSTALTUNGSKALENDER

## MAI

1.	MI	<b>Tag der Arbeit</b>
2.	DO	✂ = Mittagstisch, Canasta
3.	FR	Herren-Stammtisch, Schach-Gruppe
4.	SA	
5.	SO	
6.	MO	Schachkurs, Türkische Gruppe, Jubiläumsfeier Bücherschrank
7.	DI	✂ Schafkopf-Lerngruppe
8.	MI	✂ Jap. Gesprächskreis, Singkreis, Handy-Laptop-Sprechstunde, Wandern
9.	DO	<b>Christi Himmelfahrt</b>
10.	FR	Schach-Gruppe, Handy-Laptop-Sprechstunde
11.	SA	
12.	SO	Schafkopf-Gruppe
13.	MO	Schachkurs, Türkische Gr., Herzensspaziergang, Handy-Laptop-Sprechst.
14.	DI	✂ Führung „Donner und Doria“, Schafkopf-Lerngruppe
15.	MI	✂ Handy-Laptop-Sprechstunde, Vortrag: Pfingsten
16.	DO	✂ Canasta
17.	FR	Schach-Gruppe, Aktiver Start in den Morgen
18.	SA	
19.	SO	
20.	MO	<b>Pfingstmontag</b>
21.	DI	✂ Italienischer Treff, Schafkopf-Lerngruppe
22.	MI	✂ Handy-Laptop-Sprechstunde, Feuerwehr-Führung
23.	DO	✂ Canasta, Spaziergruppe, Pilgern
24.	FR	Schach-Gruppe, Handy-Laptop-Sprechst., Aktiver Start in den Morgen
25.	SA	
26.	SO	Schafkopf-Gruppe
27.	MO	Türkische Gruppe, Handy-Laptop-Sprechstunde
28.	DI	✂ Informationscafé Ehrenamt, Schafkopf-Lerngruppe
29.	MI	✂ Handy-Laptop-Sprechstunde, Vortragsreihe: Hören und Staunen
30.	DO	<b>Fronleichnam</b>
31.	FR	Schach-Gruppe

# VERANSTALTUNGSKALENDER

## JUNI

1.	SA	
2.	SO	
3.	MO	Schachkurs
4.	DI	✂ Schafkopf-Lerngruppe
5.	MI	✂ Handy-Laptop-Sprechstunde, Gitarrenkonzert
6.	DO	✂ Canasta
7.	FR	Schach-Gruppe, Handy-Laptop-Sprechstunde, Vortrag am Digitaltag
8.	SA	
9.	SO	Schafkopf-Gruppe
10.	MO	Schachkurs, Herzenspaziergang, Handy-Laptop-Sprechstunde
11.	DI	✂ Schafkopf-Lerngruppe
12.	MI	✂ Japanischer Gesprächskreis, Handy-Laptop-Sprechstunde, Tanzcafé
13.	DO	✂ Canasta, Spaziergruppe, MVG-Fahrgasttraining
14.	FR	Herren-Stammtisch, Schach-Gruppe, Aktiver Start in den Morgen
15.	SA	
16.	SO	
17.	MO	Schachkurs
18.	DI	✂ Italienischer Treff, Schafkopf-Lerngruppe
19.	MI	✂ Singkreis, Handy-Laptop-Sprechstunde, Vortrag: Betreuungsrecht
20.	DO	✂ Canasta, Info-Veranstaltung: ASZ auf Reisen
21.	FR	Schach-Gruppe, Handy-Laptop-Sprechstunde, Aktiver Start in den Morgen
22.	SA	
23.	SO	Schafkopf-Gruppe
24.	MO	Schachkurs, Handy-Laptop-Sprechstunde
25.	DI	Ehrenamtsausflug. <b>Kein offener Betrieb!</b>
26.	MI	✂ Handy-Laptop-Sprechstunde
27.	DO	✂ Canasta, Spaziergruppe, Besuch Bayerischer Landtag
28.	FR	Schach-Gruppe, Aktiver Start in den Morgen
29.	SA	
30.	SO	

# VERANSTALTUNGSKALENDER

## JULI

1.	MO	Schachkurs, Herzenspaziergang, Letzte-Hilfe-Kurs
2.	DI	✂ Stadtpaziergang, Schafkopf-Lerngruppe
3.	MI	✂ Singkreis, Handy-Laptop-Sprechstunde
4.	DO	✂ Canasta, Einsteigerkurs Handy + Laptop, Spaziergruppe
5.	FR	Schach-Gruppe, Handy-Laptop-Sprechstunde, Sommerfrühstück
6.	SA	
7.	SO	
8.	MO	Schachkurs, Handy-Laptop-Sprechstunde, Letzte-Hilfe-Kurs
9.	DI	✂ Besichtigung Alte Pinakothek, Schafkopf-Lerngruppe
10.	MI	✂ Japanischer Gesprächskreis, Handy-Laptop-Sprechstunde, Tanzcafé
11.	DO	✂ Canasta, Einsteigerkurs Handy + Laptop
12.	FR	Herren-Stammtisch, Schach-Gruppe
13.	SA	
14.	SO	Schafkopf-Gruppe
15.	MO	Schachkurs
16.	DI	Sommerfest
17.	MI	✂ Handy-Laptop-Sprechstunde, Basteln
18.	DO	✂ Canasta, Einsteigerkurs Handy + Laptop
19.	FR	Schach-Gruppe, Handy-Laptop-Sprechstunde
20.	SA	
21.	SO	
22.	MO	Schachkurs, Handy-Laptop-Sprechstunde, Wanderzeit!
23.	DI	✂ Italienischer Treff, Schafkopf-Lerngruppe
24.	MI	✂ Handy-Laptop-Sprechstunde, Plauderstunde
25.	DO	✂ Canasta, Spaziergruppe, Seniorenforum
26.	FR	Schach-Gruppe
27.	SA	
28.	SO	Schafkopf-Gruppe
29.	MO	Besuch der Auer Dult
30.	DI	✂ Schafkopf-Lerngruppe
31.	MI	✂ Handy-Laptop-Sprechstunde, „Wer wird Millionär?“

# VERANSTALTUNGSKALENDER

## AUGUST

1.	DO	✂ Canasta
2.	FR	Herren-Stammtisch, Schach-Gruppe, Handy-Laptop-Sprechstunde
3.	SA	
4.	SO	
5.	MO	Handy-Laptop-Sprechstunde
6.	DI	Schafkopf-Lerngruppe
7.	MI	Handy-Laptop-Sprechstunde
8.	DO	Canasta, Spaziergruppe
9.	FR	Schach-Gruppe
10.	SA	
11.	SO	Schafkopf-Gruppe
12.	MO	
13.	DI	Schafkopf-Lerngruppe
14.	MI	Japanischer Gesprächskreis, Handy-Laptop-Sprechstunde
15.	DO	<b>Mariä Himmelfahrt</b>
16.	FR	Schach-Gruppe, Handy-Laptop-Sprechstunde
17.	SA	
18.	SO	
19.	MO	Handy-Laptop-Sprechstunde
20.	DI	✂ Vortrag: Pflegefinanzierung, Schafkopf-Lerngruppe
21.	MI	✂ Singkreis, Handy-Laptop-Sprechstunde, Besuch im Planetarium
22.	DO	✂ Canasta, Spaziergruppe
23.	FR	Schach-Gruppe
24.	SA	
25.	SO	Schafkopf-Gruppe
26.	MO	
27.	DI	✂ Italienischer Treff, Schafkopf-Lerngruppe
28.	MI	✂ Handy-Laptop-Sprechstunde, Stadtpaziergang
29.	DO	✂ Canasta, Sommercafé mit Klaviermusik
30.	FR	Schach-Gruppe, Handy-Laptop-Sprechstunde
31.	SA	

# VERANSTALTUNGEN

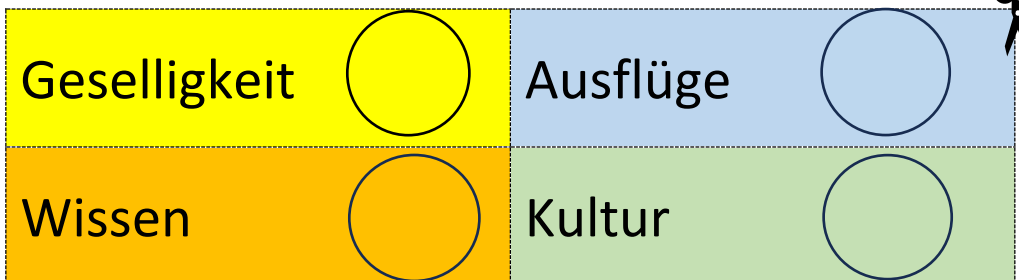
## HINWEISE ZUR AN- UND ABMELDUNG

Auf den folgenden Seiten können Sie sich über unser Veranstaltungsangebot informieren. Sie sind herzlich eingeladen, daran teilzunehmen!

Bitte beachten Sie bei der Anmeldung zu einer Veranstaltung folgende Hinweise:

- Melden Sie sich bitte für alle Veranstaltungen bevorzugt per E-Mail an. Eine persönliche oder telefonische Anmeldung ist ebenfalls möglich.
- Da es für unsere Veranstaltungen nur eine begrenzte Platzzahl gibt, können wir unter Umständen nicht immer alle Anmeldungen berücksichtigen. Auf Wunsch nehmen wir Sie dann auf die Warteliste.
- Sollten Sie zur Veranstaltung doch nicht kommen können, bitten wir um rechtzeitige Absage innerhalb der Anmeldefrist. Sie ermöglichen damit anderen Personen auf der Warteliste eine Teilnahme!
- Wenn zu wenige Anmeldungen vorliegen, müssen wir Veranstaltungen absagen.
- Die Teilnahme bei allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Es kann keine Haftung übernommen werden.

Nehmen Sie an vier Veranstaltungen aus den Bereichen Geselligkeit, Ausflüge, Wissen und Kultur teil und erhalten Sie als Preis eine Einladung zu Kaffee/Tee und Kuchen in unserer Cafeteria. Die Bereiche sind im Veranstaltungsteil entsprechend farblich gekennzeichnet.



# VERANSTALTUNGEN

## MAI

Montag,

06

Mai

13.00 –

ca. 15.00 Uhr

Bei Regen wird die  
Feier verschoben!

### Jubiläumsfeier „Lesen und Lesen lassen“ Zwei Jahre Bücherschrank am Kustermannpark

Wir feiern das zweijährige Bestehen des Bücherschranks am Kustermannpark mit Kaffee, Kuchen, Musik, einer Tombola und mehr. Kommen Sie und feiern Sie mit!

**Treffpunkt:** Bücherschrank, St. Cajetan-Straße

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** keine Anmeldung erforderlich.

Mittwoch,

08

Mai

Ganztags

### Wanderzeit!

Über Hebertshausen nach Mariabrunn – durchs Hügelland zum berühmten Waldbiergarten.

Streckenlänge rund 13 km, reine Gehzeit rund 4

Stunden. Start: S-Bahnhof Dachau (S 2), Ende:

S-Bahnhof Röhrmoos (S 2). Details nach Anmeldung.

*Leitung: Richard Borst-Müller, ASZ Au*

**Kosten:** Fahrt und Verzehr

**Anmeldung:** bis zum 06.05.

Dienstag,

14

Mai

14.15 –

ca. 16.00 Uhr

### Donner und Doria in Nymphenburg

Wir holen die Göttergalerie des Schlossparks aus dem Olymp. Im Götterhimmel war einst die Hölle los! Mord und Totschlag, Intrigen, Lust und Leid – nichts war den Überirdischen fremd. Erfahren Sie mehr in unserer

spannenden Führung. Bei schlechtem Wetter besuchen wir das Kutschenmuseum im Marstall.

*Bürgerschaftliches Engagement: Elena Germesin*

**Treffpunkt:** 13.00 Uhr im Foyer des ASZ Au

**Kosten:** kostenfrei (für MVV-Ticket bitte selbst sorgen)

**Anmeldung:** bis zum 10.05.

© Bild: Bayerische Verwaltung der staatlichen Schlösser, Gärten und Seen





# VERANSTALTUNGEN

## MAI

Mittwoch,

15

Mai

09.30 –  
11.45 Uhr

### Pfingsten – Fest der nächsten Lebensschritte

Pfingsten ist das Fest, das uns jedes Jahr wieder zu der Frage führt: Wovon lasse ich mich inspirieren, damit sich Neues entwickeln und ich neue Lebensschritte gehen kann? An diesem Vormittag werden wir uns die Lebensphase ab 60 Jahren genauer anschauen mit der Frage: Was ist das Besondere an dieser Zeit im Leben?  
*Leitung: Richard Neumeier, Caritas-Seelsorger*

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** bis zum 10.05.

Mittwoch,

22

Mai

13.00 –  
14.30 Uhr

### Führung auf der Feuerwache 5

Wie sieht der Arbeitstag eines Berufsfeuerwehrmannes aus und was sind die täglichen Herausforderungen einer Berufsfeuerwehr in einer Millionenstadt wie München? Antworten auf diese und weitere Fragen gibt es heute bei einer Führung auf der Feuerwache 5.

*Begleitung: Vincent Zierlinger, ASZ Au*

**Treffpunkt:** 12.00 Uhr im Foyer des ASZ Au

**Kosten:** kostenfrei (für MVV-Ticket bitte selbst sorgen)

**Anmeldung:** bis zum 16.05. © Bild: Feuerwehr München



Donnerstag,

23

Mai

08.50 –  
ca. 18.00 Uhr

### Reihe: Pilgern auf dem Münchner Jakobsweg

Heute geht es von Herrsching mit dem Schiff nach Schondorf, von dort pilgern wir nach Dießen (12,5 km). Bitte Verpflegung für unterwegs mitbringen!

*Führung: Esther Hochstetter, Pilgerbegleiterin*

**Treffpunkt:** 08.50 Uhr im Foyer des ASZ Au

**Kosten:** kostenfrei (für D-Ticket bitte selbst sorgen)

**Anmeldung:** bis zum 17.05.

# VERANSTALTUNGEN

MAI / JUNI

Dienstag,

28

Mai

14.00 –  
15.00 Uhr



## Informationscafé Ehrenamt

Helfen macht glücklich! Bei Kaffee und Kuchen informieren wir Sie über die vielfältigen Möglichkeiten, sich ehrenamtlich im ASZ Au zu engagieren und stehen Ihnen für Ihre Fragen zur Verfügung. Außerdem können Sie sich mit einigen unserer ehrenamtlichen MitarbeiterInnen austauschen.

*Leitung: Michaela Rauscheder, ASZ Au*

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** bis zum 27.05.

Mittwoch,

29

Mai

13.30 –  
14.30 Uhr

## Vortragsreihe: Hören und Staunen

Bei dieser Vortragsreihe hören wir Texte und sprechen zu aktuellen Fragen von Gesellschaft, Politik, Wirtschaft und Natur. **Unser heutiges Thema ist:**

„Demokratie in Bedrängnis?!“

*Bürgerschaftliches Engagement: Volkmar Bußmann*

*Moderation: Richard Borst-Müller, ASZ Au*

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** bis zum 27.05.

Mittwoch,

05

Juni

13.30 –  
14.30 Uhr

## Bewegte Bilder auf sechs Saiten

Heute begeben wir uns in die Traumfabrik. Wir schwelgen in unvergessenen Filmmelodien, leiden mit bei einem „Stummfilm“ und erwecken mit der Gitarre eine Welt von Gauklern und Zauberern zu musikalischem Leben. Hereinspaziert!

*Solistin: Elena Germesin, Leinwandtext: Ulrike Bredow*

**Kosten:** 3 €

**Anmeldung:** bis zum 31.05.

# VERANSTALTUNGEN

## JUNI

Freitag,

07

Juni

10.00 –  
11.00 Uhr

Digitaltag  
2024

### Vortrag: Die elektronische Patientenakte und das elektronische Rezept

Wie funktionieren die elektronische Patientenakte und das elektronische Rezept, was ist zu beachten und welchen Nutzen haben PatientInnen? In diesem Vortrag am fünften bundesweiten Digitaltag erhalten Sie wichtige Informationen dazu.

*Bürgerschaftliches Engagement: Günter Wolf*

**Kosten:** 2 €

**Anmeldung:** bis zum 04.06.

Mittwoch,

12

Juni

14.00 –  
16.30 Uhr

### Tanzcafé

Kommen Sie zu einem geselligen Tanznachmittag mit Live-Musik von Schorsch Niederer. Hier haben Sie die Möglichkeit, sich kennenzulernen, miteinander zu tanzen und ein schönes Beisammensein zu erleben.

*Bürgerschaftliches Engagement:*

*Dara Rachid und Sabine Widmann*

**Kosten:** 2 €

**Anmeldung:** bis zum 10.06.

Gefördert vom



Bezirksausschuss 5  
Au – Haidhausen  
der Landeshauptstadt München

Donnerstag,

13

Juni

10.00 –  
12.00 Uhr

### Mitfahren leicht gemacht!

Das praktische Mobilitätstraining der Münchner Verkehrsgesellschaft in einem Sonderbus möchte dazu beitragen, dass Sie sicher und selbstständig mit Bus und Tram unterwegs sind: zu Fuß, mit Rollator oder Rollstuhl – ganz nach Ihren Möglichkeiten.

*Leitung: Münchner Verkehrsgesellschaft mbH (MVG)*

**Kosten:** 2 €

**Anmeldung:** bis zum 10.06.

© Bild: MVG, Kerstin Groh



# VERANSTALTUNGEN

## JUNI

Mittwoch,

19

Juni

10.00 –  
11.30 Uhr



### Vortrag: Betreuungsrecht – was Sie wissen und beachten müssen!

Jeder sollte sich mit der Thematik Betreuungsrecht beschäftigen, um für den Notfall vorgesorgt zu haben. In diesem Vortrag erfahren Sie alles über Vorsorgevollmachten, Betreuungs- und Patientenverfügungen und haben die Möglichkeit, Ihre eigenen Fragen zu stellen.

*Referent: Eljon Bushati, Betreuungsverein Zukunft Hoffnung e.V.*

**Kosten:** 2 €

**Anmeldung:** bis zum 17.06.

Donnerstag,

20

Juni

10.30 –  
11.30 Uhr

### Info-Veranstaltung: ASZ auf Reisen

Das ASZ Au geht auf Reisen – kommen Sie mit! Im September planen wir eine zweitägige Städtereise nach Regensburg. Bei der heutigen Info-Veranstaltung können Sie sich über alles Wissenswerte dazu informieren.

*Leitung: Sibylle Schill und Vincent Zierlinger, ASZ Au*

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** bis zum 19.06.

Dienstag,

25

Juni

Ganztags

### Ehrenamtlichen-Ausflug

Wir bedanken uns für das Engagement unserer ehrenamtlichen MitarbeiterInnen und laden zu einem gemeinsamen Ausflug ein. Persönliche Einladungen werden verschickt.

**Hinweis:** an diesem Tag findet im ASZ Au kein offener Betrieb statt!

# VERANSTALTUNGEN

## JUNI / JULI

Donnerstag,

# 27

Juni

09.45 –  
13.00 Uhr



### Besuch des Bayerischen Landtags

Heute besuchen wir gemeinsam den Bayerischen Landtag. Wir sehen einen Film, nehmen an einer Hausführung teil, haben die Gelegenheit zur Diskussion im Plenarsaal und erhalten ein Mittagessen auf Einladung des Landtags in der Landtagsgaststätte.

*Begleitung: Richard Borst-Müller, ASZ Au*

**Treffpunkt:** 9.00 Uhr im Foyer des ASZ Au

**Kosten:** kostenfrei (für MVV-Ticket bitte selbst sorgen)

**Anmeldung:** bis zum 20.06.

© Bild: Bildarchiv Bayerischer Landtag, Foto Rolf Poss

Dienstag,

# 02

Juli

14.00 –  
ca. 16.00 Uhr

### Stadtspaziergang im Graggenauviertel

Wir gehen über den Alten Hof ins Graggenauviertel mit der Alten Münze und schönen Häusern. Das Wahrzeichen dieses Viertels ist das Hofbräuhaus, wo wir im Biergarten einkehren.

*Bürgerschaftliches Engagement: Franziska Haidinger*

**Treffpunkt:** 14 Uhr, Touristeninformation im Rathaus

**Kosten:** kostenfrei, bzw. nach Verzehr

**Anmeldung:** bis zum 27.06.

Freitag,

# 05

Juli

09.30 –  
11.30 Uhr

### Sommerfrühstück 🌸

Genießen Sie ein liebevoll zubereitetes leckeres Frühstück in netter Gesellschaft! Hinweis wegen der großen Nachfrage: Anmeldungen von Personen, die beim letzten Frühstück nicht teilnehmen konnten, werden bevorzugt berücksichtigt.

*Bürgerschaftliches Engagement: C. Sellien, R. Kettner*

**Kosten:** 2 €

**Anmeldung:** 14.06. bis zum 02.07.

Wir bedanken uns herzlich bei der Clarissa & Michael-Käfer-Stiftung für ihre Spende.

**Käfer**

# VERANSTALTUNGEN

## JULI

Dienstag,

09

Juli

14.00 –  
ca. 16.00 Uhr



### Führung in der Alten Pinakothek: Bilder mit anderen Augen sehen

In der Alten Pinakothek suchen und entdecken wir auf den Gemälden Verborgenes und Neues. Begleiten Sie uns auf diesen spannenden und interessanten Ausflug.  
*Bürgerschaftliches Engagement: Irene Bösel und Gabriele Rödlich*

**Treffpunkt:** 14.00 Uhr im Foyer der Alten Pinakothek

**Kosten:** Eintritt ermäßigt 6 €, Führung kostenfrei

**Anmeldung:** bis zum 04.07.

© Bild: Gabriele Rödlich

Mittwoch,

10

Juli

14.00 –  
16.30 Uhr

### Tanzcafé

Kommen Sie zu einem geselligen Tanznachmittag mit Live-Musik von Schorsch Niederer. Hier haben Sie die Möglichkeit, sich kennenzulernen, miteinander zu tanzen und ein schönes Beisammensein zu erleben.

*Bürgerschaftliches Engagement:*

*Dara Rachid und Sabine Widmann*

**Kosten:** 2 €

**Anmeldung:** bis zum 08.07.

Gefördert vom  
  
Bezirksausschuss 5  
Au - Haidhausen  
der Landeshauptstadt München

Dienstag,

16

Juli

12.00 –  
15.30 Uhr

### Sommerfest

Wir laden Sie herzlich zu unserem Sommerfest ein! Freuen Sie sich auf leckeres Essen, Musik und einen fröhlichen Nachmittag.

**Kosten:** 5 €

**Anmeldung:** 24.06. bis zum 11.07.

Wir bedanken uns herzlich bei der

Clarissa & Michael-Käfer-Stiftung für ihre Spende. 

# VERANSTALTUNGEN

## JULI

Mittwoch,

17

Juli

13.00 –  
15.30 Uhr

### Foto-Transfer auf Holz - Schöne Bilder selbst gemacht!

Kennen Sie schon die Technik Transferdruck? Heute können Sie diese unter der Anleitung von Vincent Zierlinger kennenlernen und selbst anwenden. Sie wählen Ihre Lieblingsfotos, übertragen diese auf einen Holzrahmen und stellen so ein schönes individuelles Bild selbst her. Für nähere Informationen wenden Sie sich gerne an Vincent Zierlinger.

*Leitung: Vincent Zierlinger, ASZ Au*

**Kosten:** 5 €

**Anmeldung:** bis zum 10.07.

Montag,

22

Juli

Ganztags

### Wanderzeit!

Wir wandern von Feldmoching zur Regattaanlage ins Schwarzhölzl und zurück. Streckenlänge rund 12,5 km, reine Gehzeit etwa 3,5 Stunden, ohne Einkehrmöglichkeit. Start/Ende: S-Bahnhof Feldmoching. Details nach Anmeldung.

*Leitung: Richard Borst-Müller, ASZ Au*

**Kosten:** kostenfrei (für MVV-Ticket bitte selbst sorgen)

**Anmeldung:** bis zum 18.07.



# VERANSTALTUNGEN

## JULI

Mittwoch,

24

Juli

13.00 –  
14.00 Uhr

### Plauderstunde mit Eiskaffee

In netter Runde sprechen wir über das Thema „Sommer in der Stadt – was wir zur Erholung machen können“ und lassen uns dabei einen Eiskaffee schmecken. Bei dieser gemütlichen Plauderstunde können wir sicher viele lustige oder besondere Momente miteinander teilen. Wir freuen uns auf Sie!  
*Bürgerschaftliches Engagement: Irene Bösel*

**Kosten:** nach Verzehr

**Anmeldung:** bis zum 19.07.

Donnerstag,

25

Juli

09.00 –  
11.30 Uhr

### SeniorInnenforum

Welche Themen beschäftigen die SeniorInnen im Viertel und was bewegt Sie persönlich? Wir sprechen gemeinsam mit der Seniorenvertretung Au/Haidhausen über Ihre Anliegen, über Lösungsmöglichkeiten und Wege zu ihrer Umsetzung.

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** bis zum 22.07.

*Kooperation mit der Seniorenvertretung Au/Haidhausen.*



Montag,

29

Juli

11.30 –  
ca. 13.30 Uhr

### Besuch der Auer Dult

Die Auer Dult auf dem Mariahilfplatz ist eine besonders schöne Münchner Tradition. Wir besuchen gemeinsam die Jakobi-Dult und lassen uns ein zünftiges Mittagessen schmecken.

*Begleitung: Richard Borst-Müller und Michaela Rauscheder, ASZ Au*

**Treffpunkt:** 11.30 Uhr im Foyer des ASZ Au

**Kosten:** nach Verzehr (für MVV-Ticket bitte selbst sorgen)

**Anmeldung:** bis zum 25.07.



© Bild: München Tourismus, Josef Wildgruber



# VERANSTALTUNGEN

## JULI / AUGUST

Mittwoch,

# 31

Juli

14.30 –  
16.00 Uhr

### „Wer wird Millionär?“ mit dem Holiday Inn

Wir waren schon oft Gäste bei ihnen – jetzt sind sie Gast bei uns! Zeigen Sie Ihr Können und Wissen und seien Sie live mit dabei, wenn das Team vom Holiday Inn Munich Leuchtenbergring und Westpark zum Wissens- und Spielenachmittag ins ASZ Au kommt!

**Kosten:** nach Verzehr

**Anmeldung:** bis zum 25.07.

Wir bedanken uns herzlich beim Holiday Inn Munich-Leuchtenbergring.



Dienstag,

# 20

August

13.30 –  
14.30 Uhr

### Vortrag: Pflegefinanzierung - wie der Sozialhilfeträger hilft

Der Bezirk Oberbayern unterstützt als Sozialhilfeträger u.a. zahlreiche Menschen mit Pflegebedarf bei der Finanzierung der Heimkosten. Zwei Behördenvertreterinnen informieren in ihrem Vortrag über die Hilfe zur Pflege, vermitteln praktische Tipps zur Beantragung und beantworten gerne Ihre Fragen.

*Referentinnen: Carola Knöpfle und Jessika Krasnici*

**Kosten:** 2 €

**Anmeldung:** bis zum 16.08.



Mittwoch,

# 21

August

12.00 –  
ca. 15.00 Uhr

### Besuch der ESO Supernova in Garching

Erleben Sie das Universum! Wir besuchen gemeinsam das Planetarium in Garching, sehen die Show „Von der Erde zum Universum“ und erkunden die faszinierende, moderne und interaktive astronomische Ausstellung.

*Begleitung: Vincent Zierlinger, ASZ Au*

**Treffpunkt:** 12.00 Uhr im Foyer des ASZ Au

**Kosten:** 6,50 € Eintritt (für MVV-Ticket bitte selbst sorgen)

**Anmeldung:** bis zum 09.08. © Bild: ESO Supernova, Garching



# VERANSTALTUNGEN

## AUGUST

Mittwoch,

28

August

13.00 –

ca. 15.00 Uhr

### Spaziergang im Viertel: Drunt in der grünen Au...

Mit dem Bus fahren wir zum Mariahilfplatz. Nach einem kurzen Rundgang dort geht es am Auer Mühlbach entlang, vorbei an sehenswerten Gebäuden. Der Ausklang unseres Spaziergangs findet in einem netten Lokal statt.

*Bürgerschaftliches Engagement: Irene Bösel und Gabriele Rödlich*

**Treffpunkt:** 13.00 Uhr im Foyer des ASZ Au

**Kosten:** kostenfrei bzw. nach Verzehr (für MVV-Ticket bitte selbst sorgen)

**Anmeldung:** bis zum 22.08. © Bild: Irene Bösel



Donnerstag,

29

August

14.00 –

15.00 Uhr

### Eiscafé mit Klaviermusik 🌸

Genießen Sie bei einem leckeren Eiskaffee oder Eisbecher den Sommer im ASZ Au und lassen sich dabei von schöner Klaviermusik verzaubern.

*Solistin: Mireille Schmich-Faurie*

**Kosten:** nach Verzehr

**Anmeldung:** bis zum 26.08.

**Schnupperstunde:** Pro Kurs bieten wir Ihnen eine unverbindliche Schnupperstunde zum Einzelstundenpreis an.

**Anmeldung & Rücktritt:** Zur Anmeldung nutzen Sie bitte unser Formular „Anmeldung zum Kurs“. Dieses finden Sie auf unserer Homepage oder erhalten es im ASZ. Ihre Anmeldung muss spätestens eine Woche vor Kursbeginn bei uns vorliegen. Ein kostenfreier Rücktritt ist nur bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Danach muss die Kursgebühr, auch bei Nicht-Teilnahme, bezahlt werden oder Sie stellen eine Ersatzperson.

**Kursgebühr & Bezahlung:** **Die Kursgebühr für ASZ Au-Kurse beträgt 6 € für jede Kurseinheit.** Die Buchung von Einzelterminen oder verkürzten Kursabschnitten ist nicht möglich. Der Einzug der Kursgebühr erfolgt nach vollständig ausgefülltem Anmeldeformular.

**Erstattung der Kursgebühren:** Bei Versäumnis von vier aufeinanderfolgenden Terminen wegen Krankheit (gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes), können die Kursgebühren dieser Termine auf den nächsten Kursblock angerechnet oder zurücküberwiesen werden.

**Ermäßigung:** Empfangen Sie Sozialleistungen oder können sich die Kursgebühr aus sonstigen Gründen nicht leisten, prüfen wir gerne die Möglichkeit einer Zuschussung für Sie. Ein Zuschuss zu Bewegungskursen durch die Krankenkasse ist vereinzelt möglich.

**Haftung:** Die Teilnahme an unseren Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung. Auch bei Sport- und Bewegungskursen kann keine Haftung übernommen werden. Bitte tragen Sie hier geeignete Schuhe, um Unfälle zu vermeiden. Bei gesundheitlichen Einschränkungen empfehlen wir eine vorherige Absprache mit Ihrem Arzt.

# KURSE

## HINWEISE – SELBSTORGANISIERTE KURSE

**Selbstorganisierte Kurse** werden von der Kursleitung selbst verwaltet und abgerechnet. Diese Kurse sind im Programm mit einem **(S)** gekennzeichnet. Die Anmeldung zu einer Schnupperstunde läuft über das ASZ. Den genauen Ablauf des Kurses besprechen Sie mit der Kursleitung.

## WOCHENÜBERSICHT KURSE UND GRUPPEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00 – 12.30 Uhr <b>Herzens- spaziergänge</b> (1x pro Monat)	9.30 – 10.30 Uhr <b>Ganzheitliche Gymnastik</b> G10	10.30 – 12.00 Uhr <b>ErlebniSTanz</b> G20	09.15 – 10.45 Uhr <b>Einsteigerkurs Tablet/Smartphone</b> C10 (3 Termine)	10.00 – 11.00 Uhr <b>Aktiver Start in den Morgen</b> G21
11.00 – 12.00 Uhr <b>Qi Gong</b> G14 (S)	10.30 – 11.30 Uhr <b>Ganzheitliche Gymnastik</b> G11	13.15 – 14.15 Uhr <b>Gehirnfitness durch Bewegung</b> G18 (S)	10.30 – 12.00 Uhr <b>Yoga</b> G15 (S)	10.30 – 12.00 Uhr <b>Herren- Stammtisch</b> (1x pro Monat)
13.30 – 15.00 Uhr <b>NEU: Schach-Kurs „Zug um Zug“</b> S10	11.30 – 12.30 Uhr <b>Ganzheitliche Gymnastik</b> G12	14.00 – 16.00 Uhr <b>Japanischer Gesprächskreis</b> (1x pro Monat)	13.00 – 14.00 Uhr <b>Yoga auf dem Stuhl</b> G16 (S)	12.30 – 16.00 Uhr <b>Schach-Gruppe</b>
14.00 – 17.30 Uhr <b>Türkische Gruppe</b>	13.00 – 15.00 Uhr <b>Zeichnen und Malen</b> K10 (alle 14 Tage)	14.30 – 15.30 Uhr <b>Gehirnfitness durch Bewegung</b> G19 (S)	13.30 – 16.30 Uhr <b>Spaziergruppe</b> (2x pro Monat)	
14.30 – 16.30 Uhr <b>NEU: Der Letzte Hilfe-Kurs</b> (2 Termine)	14.00 – 16.00 Uhr <b>Italienischer Treff</b> (1x pro Monat)	14.30 – 16.00 Uhr <b>Singkreis</b> (1x pro Monat)	13.30 – 18.00 Uhr <b>Canasta-Gruppe</b>	
	15.00 – 16.15 Uhr <b>Schafkopf- Lerngruppe</b>			<b>Sonntag</b> 14.00 – 18.00 Uhr <b>Schafkopfrunde</b> (2x pro Monat)

**Mittwoch,**

**10.30 –  
12.00 Uhr**



### **ErlebniSTanz**

**Kurs-Nr. G20**

Eine Vielfalt an Tanzformen wird als Gruppe in unterschiedlichsten Formationen nach internationaler Musik getanzt. Die Freude am Mitmachen steht dabei stets im Vordergrund. ErlebniSTanz ist immer und überall offen für Interessierte, sei es als Single oder Paar. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede/r ist eingeladen mitzumachen. ErlebniSTanz ist Lebensfreude, Spaß, Gesellschaft und Fitness für Kopf und Körper!

*Kursleitung: Jutta Bindzcek*

**Kosten:** 66 € für 11 x

*ErlebniSTanz®*

**Freitag,**

**10.00 –  
11.00 Uhr**



### **Aktiver Start in den Morgen:**

### **Leichte Atem- und Bewegungsübungen**

**Kurs-Nr. G21**

Leichte Gymnastik- und Atemübungen können in jedem Alter Wunder wirken – wenn man sie immer wieder macht! Wir lernen langsame Atem- und Bewegungsübungen aus Yoga und BrainGym®, um die Gelenke zu schmieren, die Sehnen zu dehnen und die Konzentration zu erhöhen. Alle Bewegungen können auch im Sitzen ausgeführt werden. Anschließend trinken wir gemeinsam Kaffee. Findet bei gutem Wetter im Freien statt.

*Bürgerschaftliches Engagement: M. Hartl, Pädagogin (MA)*

**Kosten:** 2 € pro Termin

**Termine:** 17.05., 24.05., 14.06., 21.06. und 28.06.

# KURSE

## GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

**Dienstag,**

**09.30 –  
10.30 Uhr  
und  
11.30 –  
12.30 Uhr**

### **Ganzheitliche Gymnastik**

**Kurs-Nr. G10 und G12**

Mobilisation, Dehnung und Kräftigung des ganzen Körpers, Stärkung der Wirbelsäule und des Beckenbodens. Das perfekte Ganzkörpertraining.

*Kursleitung: Tatjana Unger*

**Kosten:** 60 € für 10 x

**Dienstag,**

**10.30 –  
11.30 Uhr**

### **Ganzheitliche Gymnastik**

**Kurs-Nr. G11**

Mobilisation, Dehnung und Kräftigung des ganzen Körpers, Stärkung der Wirbelsäule und des Beckenbodens.

**Alle Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden.**

*Kursleitung: Tatjana Unger*

**Kosten:** 60 € für 10 x



**Montag,**

**11.00 –  
12.00 Uhr**

### **Qi Gong**

**Kurs-Nr. G14 (S)**

Einfache, schonende Übungen zur Gesunderhaltung und Schmerzlinderung bei Fehlhaltungen und Verspannungen. Kräftigung der Muskulatur, Dehnung und Entspannung. Einstieg auch für AnfängerInnen möglich.

*Kursleitung: Thurid Stewart*

**Kosten:** 100 € für 10 x. Preisangaben gelten ab 6 TN. Bezahlung bei der Kursleitung.



**Mittwoch,**

**13.15 –  
14.15 Uhr  
und  
14.30 –  
15.30 Uhr**



### **Gehirnfitness durch Bewegung**

**Kurs-Nr. G18 (S) und G19 (S)**

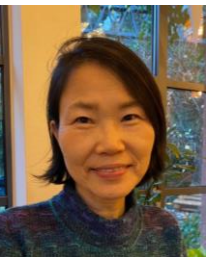
Bei diesem Gehirnfitnesstraining trainieren wir das Gedächtnis mit Bewegung. Dies führt zu einer Verbesserung der Merkfähigkeit, der Konzentration, der Koordination und verhilft zu körperlicher Entspannung. Die Leistungsfähigkeit des Gehirns wird zusätzlich gefördert durch Augentraining, Finger Yoga und neurozentriertes Training.

*Kursleitung: Christine Haider*

**Kosten:** 110 € für 10 x, Preisangaben gelten ab 6 TN.  
Bezahlung bei der Kursleitung.

**Donnerstag,**

**10.30 –  
12.00 Uhr**



### **Yoga**

**Kurs-Nr. G15 (S)**

Hatha Yoga beruht auf einem ganzheitlichen Konzept, das Körper, Geist und Seele einbezieht und zwischen diesen Harmonie wiederherstellt. Durch die Asanas (Körperübungen) bekommt der Körper mehr Beweglichkeit, Kraft und Flexibilität.

Ein neuer Umgang mit Stress zur Entspannung kann durch eine achtsame und bewusste Übungsweise und Entspannungstechniken erlernt werden. Für die Yoga-Praxis bedarf es keiner besonderen Voraussetzungen.

*Kursleitung: Chie Einsel-Nakajima*

**Kosten:** 130 € für 10 x. Der Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Eine kostenlose Schnupperstunde ist möglich.

# KURSE

## GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

**Donnerstag,**

**13.00 –  
14.00 Uhr**

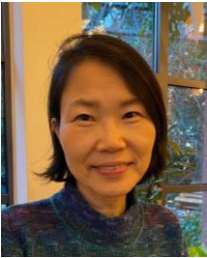
### **Yoga auf dem Stuhl**

**Kurs-Nr. G16 (S)**

Hatha-Yoga auf dem Stuhl ist eine Form von Yoga für Menschen, die nicht mehr auf der Matte üben können. Hatha-Yoga auf dem Stuhl beinhaltet die achtsame und bewusste Übungsweise von Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken für Körperbewusstsein, um zwischen Körper, Geist und Seele Harmonie wiederherzustellen.

*Kursleitung: Chie Einsel-Nakajima*

**Kosten:** 100 € für 10 x. Der Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Eine kostenlose Schnupperstunde ist möglich.



## KUNST

**Dienstag,**

**13.00 –  
15.00 Uhr**

### **Zeichnen und Malen**

**Kurs-Nr. K10 (alle 14 Tage)**

Hier haben Sie Gelegenheit, Zeichen- und Maltechniken kennenzulernen. Zugleich können verschiedene Zeichenmedien und unterschiedliche Farbsysteme mit ihren speziellen Möglichkeiten ausprobiert werden. Bitte Bleistift, Radiergummi und Malkasten, falls vorhanden, mitbringen.

*Bürgerschaftliches Engagement: Gudrun Grübler*

**Kosten:** 14 €, Bezahlung im ASZ-Büro

**Termine:** 07.05., 28.05., 11.06., 18.06., 09.07., 23.07. und 30.07.





# KURSE

## SCHACH

**Montag,**

**13.30 –  
15.00 Uhr**



### **NEU: Schachkurs „Zug um Zug“**

**Kurs-Nr. S10**

Bei unserem Schachkurs können neue Teilnehmende – egal auf welchem Spielniveau – jederzeit einsteigen. Ein erfahrener Trainer der Münchner Schachakademie bietet ein flexibles Training, das alle Leistungsstufen berücksichtigt. Hinweis: in den Schulferien findet der Kurs nicht statt.

*Kursleitung: Gerhard Grundhammer, Münchner Schachakademie*

**Kosten:** kostenfrei

Wir bedanken uns herzlich bei der Alfred- und Anneliese-Rütschi-Stiftung für ihre Spende.

## BEGLEITUNG AM LEBENSENDE

**Montag,**

**14.30 –  
16.30 Uhr**



### **NEU: Der Letzte Hilfe-Kurs**

**„Am Ende wissen, wie es geht“**

**Kurs-Nr. H10**

Einen Erste-Hilfe-Kurs haben wir alle gemacht. Aber sind wir vorbereitet, wenn wir dem Thema Krankheit und Sterben begegnen? Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich über die Themen rund um Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen, um gut vorbereitet zu sein und mehr Sicherheit zu gewinnen. Der Letzte Hilfe-Kurs vermittelt Basiswissen und Orientierungen sowie einfache Handgriffe.

*Leitung: Michaela Rauscheder und Susanne Glas, ASZ Au*

**Kosten:** 12 €

**Termine:** 01.07. (Modul 1 + 2) und 08.07. (Modul 3 + 4)

# GRUPPEN

## MUSIK

**Mittwoch,**

**14.30 –  
16.00 Uhr**



### Singkreis

Singen führt Menschen zueinander, lässt uns wieder jung werden, öffnet die Herzen, bereitet Freude und lässt uns erinnern. Für alle offen, die Freude am gemeinsamen Singen und Musik haben.

*Bürgerschaftliches Engagement: Gisela Sakowski*

**Termine:** 08.05., 19.06., 03.07. und 21.08.

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** jeweils bis zum Vortag

## KONTAKT UND GESELLIGKEIT

**Donnerstag,**

**13.30 –  
16.30 Uhr**

### Spaziergruppe

Gehen Sie ein Stück mit uns! Auf schönen Spazierrouten lernen Sie neue Stadtteile und Parks kennen und haben Zeit zu plaudern. Auch gehbeeinträchtigte Menschen und RollstuhlfahrerInnen sind herzlich eingeladen. Im Anschluss an den Spaziergang besuchen wir gemeinsam ein Café.

*Gruppenleitung: Michaela Rauscheder, ASZ Au*

**Kosten:** kostenfrei

**Termine:** 23.05., 13.06., 27.06.,  
04.07., 25.07., 08.08. und 22.08.

**Anmeldung:** bis zum Vortag



Gefördert vom  
  
Bezirksausschuss 5  
**Au – Haidhausen**  
der Landeshauptstadt München

# GRUPPEN

## KONTAKT UND GESELLIGKEIT

**Freitag,**

**10.30 –  
12.00 Uhr**

### Herren-Stammtisch

Wir laden Sie herzlich zu unserem Weißwurstfrühstück für Männer ein! In gemütlicher Runde genießen wir unser Frühstück und besprechen interessante Themen.

*Leitung: V. Zierlinger und R. Borst-Müller, ASZ Au*

**Kosten:** nach Verzehr

**Termine:** 03.05., 14.06., 12.07. und 02.08.

**Anmeldung:** bis zum Vortag

Gefördert vom  
  
Bezirksausschuss 5  
Au – Haidhausen  
der Landeshauptstadt München

**Montag,**

**10.00 –  
12.30 Uhr**

### Herzesspaziergänge

Herzesspaziergänge bringen uns in Bewegung, spielerisch ins Nachdenken und Erzählen und helfen uns zu überlegen, was unserem Herzen gut tun würde.

Nach einer kleinen Einführung geht es zu zweit, ausgestattet mit einer kleinen „Wundertüte“ voll Anregungen, auf den Weg. Im Anschluss treffen wir uns wieder im ASZ und tauschen uns aus.

*Gruppenleitung: Manuela Haid, ASZ Au*

**Kosten:** 2 € pro Termin

**Termine:** 13.05., 10.06. und 01.07.

**Anmeldung:** bis zum Donnerstag davor

**Kooperation mit dem Münchner Bildungswerk**



 **Münchner  
Bildungswerk**

**Dienstag,**

**15.00 –  
16.15 Uhr**

### Schafkopf-Lerngruppe

Sie wollten schon immer mal Schafkopfen lernen? Hier ist die Gelegenheit! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber zuhause Üben ist von Vorteil.

*Bürgerschaftliches Engagement: Helga Leitner*

**Kosten:** kostenfrei

**Neue Gruppe für Neueinsteiger ab Oktober.**



# GRUPPEN

## KONTAKT UND GESELLIGKEIT

**Sonntag,**

**14.00 –  
18.00 Uhr**



### Schafkopfrunde

Verbringen Sie einen gemütlichen Sonntagnachmittag in netter Runde mit viel Spaß beim Schafkopfen!

**Eingang zur Schafkopfrunde über die ASZ-Terrasse hinter dem Haus!**

*Bürgerschaftliches Engagement:*

*Günter Wölfel, Eva Grünzinger, Armando Tassoni*

**Kosten:** kostenfrei

**Termine:** 12.05., 26.05., 09.06., 23.06., 14.07., 28.07., 11.08. und 25.08.

**Anmeldung:** bis Donnerstag, damit die Runde aufgeht

**Donnerstag,**

**13.30 –  
18.00 Uhr**

### Canasta-Gruppe

Selbstorganisierte Kartenspielrunde. Vorkenntnisse im Canasta-/Rommé-Spiel sind erforderlich.

*Bürgerschaftliches Engagement: Rosemarie Heisig*

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** Neue MitspielerInnen bis Mittwoch

**Freitag,**

**12.30 –  
16.00 Uhr**



### Schach-Gruppe

Sie spielen gerne Schach, möchten es lernen oder Ihr Können verbessern? Dann sind Sie in unserer Schach-Gruppe herzlich willkommen.

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** keine Anmeldung erforderlich

# GRUPPEN

## KONTAKT UND GESELLIGKEIT

**Mittwoch,**

**14.00 –  
16.00 Uhr**

### Japanischer Gesprächskreis

Die Nachbarschaftshilfe für Japanerinnen (*München Tomonokai*) lädt japanisch-stämmige Seniorinnen zu einem Gesprächskreis in japanischer Sprache ein.

**Kosten:** kostenfrei

**Termine:** jeweils am 2. Mittwoch des Monats

**Anmeldung:** bis zum Vortag

**Montag,**

**14.00 –  
17.30 Uhr**

### Türkische Gruppe

In geselliger Runde werden aktuelle Themen besprochen und ReferentInnen eingeladen. Interessierte türkischsprachige SeniorInnen sind herzlich eingeladen. Hinweis: Sommerpause von Juni bis Oktober.

**Kooperation mit dem AKA - Aktiv für interkulturellen Austausch e. V.**

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** keine Anmeldung erforderlich



**Dienstag,**

**14.00 –  
16.00 Uhr**

### Italienischer Treff

Diese gesellige und unterhaltsame Runde ist weltoffen und heißt jede und jeden mit konversationsfähigen Italienischkenntnissen herzlich willkommen.

**Termine:** 21.05., 18.06., 23.07. und 27.08.

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** keine Anmeldung erforderlich

# BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT

## FREIWILLIGE MITARBEIT IM ASZ AU

**Bürgerschaftliches Engagement ist eine wichtige Säule unserer Gesellschaft. Danke an alle, die dies genau so sehen und aktiv etwas dafür tun!**

Dies sind im ASZ Au aktuell unter anderem:

Gunardi Ali, Lina Bartholemy, Doris Berghoff, Irene Bösel, Michaela Burger, Winifred Cichon-Hollander, Doris Dachauer, Jakob Ehrenreich, Lena Fricker, Elena Germesin, Mike Grohman, Gudrun Grübler, Eva Grünzinger, Franziska Haidinger, Maria Hartl, Rosemarie Heisig, Regina Kettner, Iris Kopp, Simone Koschwitz, Sabine Kummer, Helga Leitner, Maria Liebe-Richter, Karin Mager, Brigitte Männer, Nicolas Neuburger, Schorsch Niederer, Sigrid Pohle, Maximilian Popp, Mariola Przegendza, Dara Rachid, Anton Rieß-Pointner, Peter Rothmoser, Gisela Sakowski, Mireille Schmich-Faurie, Peter Schreyer, Friedrich Schuster, Hannelore Schwab, Camilla Sellien, Armando Tassoni, Rosanna Vogel, Sabine Widmann, Erika Wilfersegger, Günter Wolf, Günter Wöfl und Hermann Zach.

## DANKESCHÖN

Das ASZ Au dankt allen FörderInnen und UnterstützerInnen! Ein herzliches Dankeschön an die Stiftungen und privaten SpenderInnen, mit deren Hilfe SeniorInnen in Not geholfen werden und großartige Veranstaltungen auf die Beine gestellt werden konnten. Danke auch an die Pfarreien und alle KooperationspartnerInnen für die gute und produktive Zusammenarbeit!

# TEAM

## MITARBEITENDE IM ASZ AU



**Richard  
Borst-Müller**

Dipl. Soz.päd. (FH)  
ASZ-Leiter



**Valeria  
Volland**

Dipl. Soz.päd. (FH)



**Michaela  
Rauscheder**

Pädagogische  
Fachkraft



**Vincent  
Zierlinger**

Soz.päd. B.A.



**Sibylle  
Schill**

Dipl. Soz.päd. (FH)



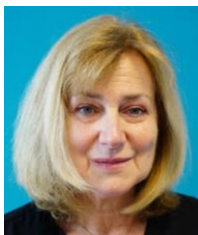
**Esther  
Hochstetter**

Verwaltung



**Martina  
Walter**

Verwaltung



**Heidi  
Hoare**

Hauswirtschaft



**Manuela  
Haid**

Hauswirtschaft

## Adresse

**Alten- und Service-Zentrum Au**  
**Balanstraße 28**  
**81669 München**  
**Telefon: 089 / 45 87 40 29**  
asz-au@caritasmuenchen.org  
www.asz-au.de

## Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag  
9.00 – 16.30 Uhr  
Freitag  
9.00 – 12.00 Uhr



## So kommen Sie zu uns

**Alle S-Bahnen sowie Tram 25**  
Haltestelle Rosenheimer Platz

**Bus: Linien 58, 62 und 68**  
Haltestelle Auerfeldstraße

**U-Bahn: U5 Haltestelle Ostbahnhof**



gefördert von der  
Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**

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

