



IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

ASZ Isarvorstadt



Beratung
Information
Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnung
Beteiligung



Caritas
Nah. Am Nächsten

2024 Mai | Juni | Juli | August

INHALTSVERZEICHNIS

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ	2
ISARVORSTADT	2
DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST	3
IHR WEGBEGLEITER IM ALTER.....	3
SERVICELEISTUNGEN	4
BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG	4
BERATUNGEN EXTERNER FACHKRÄFTE	7
ASZ CAFETERIA UND MITTAGSTISCH	9
ANGEBOTE FÜR LGBTIQ*	10
MAI.....	12
JUNI.....	15
JULI.....	18
AUGUST.....	20
KALENDER	22
KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN	26
TERMINÜBERSICHT KURSE.....	26
INFORMATIONEN.....	27
KURSANGEBOTE.....	28
BETEILIGUNG	38
EHRENAMT – FREIWILLIGE TÄTIGKEIT	38
KOOPERATIONSPARTNER / UNTERSTÜTZER.....	39
ASZ-SERVICE	40
SOZIALE DIENSTE.....	40
TELEFONNUMMERN FÜR DEN NOTFALL.....	41
KULTUR	42
HINWEISE – WICHTIG.....	43
TEAM	46

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

ISARVORSTADT

LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER

Herzlich willkommen
Hoş geldiniz Benvenuto Welcome
Dobrodošli Bienvenido Καλωσορίσατε
Bienvenue ...

Die Kampagne der Caritas München lautet
"Brücken bauen – Gemeinsam gegen Einsamkeit im Alter".

Unser Programm
bietet Ihnen vielfältige Veranstaltungen, Kurse und Möglichkeiten der
Begegnung in angenehmer Atmosphäre mit interessanten Menschen.

**Sie möchten unsere Einrichtung kennenlernen?
Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns (Tel.089 / 23 23 98 84 - 0).
Wir informieren Sie gerne bei einer Tasse Kaffee über die Angebote des
ASZ Isarvorstadt und zeigen Ihnen unsere gemütlichen Räume.**

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch
und heißen Sie herzlich willkommen!**


Jens Dietrich



DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST ...

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

- Ihr Wegbegleiter im Alter, unabhängig von Herkunft, Nationalität, Geschlecht, sexueller Identität und Konfession
- eine Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren im Stadtteil sowie deren Angehörige und andere Bezugspersonen, wenn Sie Unterstützung, Beratung und Betreuung suchen
- eine Anlaufstelle speziell auch für ältere LGBTIQ* mit vielen so gekennzeichneten Angeboten (siehe S. 10)
- eine Einrichtung der Landeshauptstadt München in Betriebsführung des Caritasverbandes der Erzdiözese München und Freising e.V.

LGBTIQ*

Ihre Spende hilft uns

Liebe Besucher*innen, liebe Freund*innen des ASZ Isarvorstadt, mit Ihrem finanziellen Beitrag 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 diesbezüglich gerne an, genauso wie für den Erhalt einer Spendenquittung.

Kontoinhaber: **Caritas München Mitte**

IBAN: **DE74 7002 0500 8850 0004 01**

Bank für Sozialwirtschaft, BIC: BFSWDE33MUE

Verwendungszweck: **ASZ Isarvorstadt - Kostenstelle 443010**

und den genauen Bereich angeben: **Bedürftige** oder **ASZ Veranstaltungen**



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. seit vielen Jahren, bei ununterbrochener jährlicher Verlängerung, das DZI Spenden-Siegel.

SERVICELLEISTUNGEN

BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG

Die **sozialpädagogischen Fachkräfte beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne**, damit Sie möglichst lange selbständig 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, Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen
- speziellen Themen rund ums Älterwerden
- persönlichen Anliegen in belastenden Lebenssituationen
- Vermittlung, sowie Einsatzmöglichkeiten von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern

Die Beratung ist kostenlos! Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt. Hausbesuche sind bei Bedarf und nach Absprache möglich. Gerne vereinbaren wir einen Gesprächstermin mit Ihnen: 089 / 23 23 98 84 - 0

SERVICELLEISTUNGEN

BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG

Beratungsangebot – Präventive Hausbesuche

„Gut informiert und beraten, bevor Sie Hilfe brauchen!“

- Sie machen sich Gedanken, wie Sie Ihr Alter gestalten?
- Sie leben gerne allein, möchten aber auch Kontakte schließen?
- Sie wollen vorsorglich wissen, welche Hilfen es gibt?

Beratung durch eine sozialpädagogische Fachkraft des ASZ-Isarvorstadt bei Ihnen zu Hause oder im ASZ. Ziel ist es, Ihnen alle notwendigen Informationen und Unterstützungsangebote vorzustellen, damit Sie möglichst lange in Ihrer gewohnten Umgebung bleiben können.



Beratungsangebot – LGBTIQ*

Beratungsangebot für gleichgeschlechtlich orientierte Seniorinnen und Senioren. Mit dieser Beratung hält das ASZ Isarvorstadt ein weiteres Angebot vor, um der speziellen Situation älterer Lesben und Schwulen im Stadtteil Isarvorstadt Rechnung zu tragen.

LGBTIQ*



Angebot für Hochbetagte

Mit Hochbetagten und Personen mit erhöhtem Hilfebedarf, die nicht in der Lage sind, selbständig zu uns zu kommen, pflegen wir den Kontakt. Auf Ihren Wunsch hin, rufen wir Sie regelmäßig an und fragen nach, wie es Ihnen geht. Bei Bedarf beraten wir Sie auch gerne zu Hause.

SERVICELLEISTUNGEN

BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG



Außensprechstunde des ASZ

Kommen Sie gerne zu unserer monatlichen Außensprechstunde.

- **Pfarrei St Andreas**, Zenettistr. 46, 80337 München
- i. d. R. jeden zweiten Freitag im Monat von 9:00 - 11:00 Uhr

Bitte vereinbaren Sie zuvor einen Termin mit uns.

ASZ Isarvorstadt, Telefon: 089 / 23 23 98 84 - 0



Seniorenbegleiter*innen

Geschulte Ehrenamtliche besuchen Sie regelmäßig zu Hause, um sich mit Ihnen zu unterhalten, bei Spaziergängen oder bei Einkäufen zu unterstützen. Das würden Sie sich wünschen? Melden Sie sich gerne bei uns. Wenn Sie Interesse haben, sich als Seniorenbegleiter*in zu qualifizieren, nehmen Sie bitte ebenfalls gerne Kontakt mit uns auf.

Seniorenvertreter*innen 2. Stadtbezirk

Von Ihnen 2022 gewählt und nun Ansprechpartner für Ihre Anliegen, die den 2. Stadtbezirk betreffen, sind die Seniorenvertreter*innen:

Bruckmeir Franz (Seniorenbeirat)

Bruns Eva / Fischer Helga / Lehmann Heidemarie / Wagner Irma

Gerne stellen wir den Kontakt her.

SERVICELLEISTUNGEN

BERATUNGEN EXTERNER FACHKRÄFTE

14:00 bis
15:00

Mo

10.06.
29.07.

Sprechstunde bei Krankheit, Verlust, Trauer, Sinn- und Lebensfragen (Hospizberatung)

Der ambulante Hospizdienst der Caritas begleitet Menschen mit schweren Erkrankungen und deren Angehörige. Er berät zu palliativpflegerischen und sozialrechtlichen Fragen sowie in Trauersituationen. Außensprechstunde im ASZ - für alle Interessierten, insbesondere auch für Lesben und Schwule. **LGBTIQ***
Berater: Peter Greiff, Kath. Pfarrer mit langjähriger Erfahrung als Klinikseelsorger und therapeutischer Berater mit Ausbildung in Psychosynthese.

- keine Gebühr
- Anmeldung bis zum Donnerstag zuvor

15:30 bis
16:50

Mi

05.06.
26.06.
24.07.

Anwaltssprechstunde im ASZ Isarvorstadt

Erstberatung durch Rechtsanwalt Till Reichert. Ein Termin ist auf 15 bis 20 Minuten begrenzt. Bitte sagen Sie den hauptamtlichen Mitarbeitern bei der Anmeldung kurz, worum es geht. Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

- Gebühr: 15 €
Bitte beachten: nach Ihrer Terminreservierung ist die **Bezahlung innerhalb einer Woche** fällig, **anderenfalls wird der Platz anderweitig vergeben.** Erst nach Bezahlung ist die Anmeldung verbindlich.
- Anmeldung jeweils bis zum Donnerstag zuvor

SERVICELLEISTUNGEN

BERATUNGEN EXTERNER FACHKRÄFTE

nach
Absprache

Do/Fr

Beratung zu Handy Smartphone, Tablet PC & Laptop

**Manuel Teltschik
Tom Wagener**

Sie sind neu oder noch unsicher in der Anwendung elektronischer Medien? Oder haben Sie dazu spezielle Fragen? Lassen Sie sich individuell zu Ihrem Gerät beraten. Bitte teilen Sie bereits bei Ihrer Anmeldung, Ihre Anforderungen (Fragen, Gerätetyp) dem ASZ mit.

- Gebühr je Einzelstunde: 4 €
- Anmeldung spätestens 2 Werktage zuvor

Bitte beachten Sie: Die Beratung wird ehrenamtlich angeboten; sie erfolgt auf eigene Verantwortung!

9:00 bis
12:00 Uhr

Do

Demenz-Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft im ASZ Isarvorstadt (Demenzberatung)

Betroffene und Angehörige haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen zu verschiedenen Krankheitsbildern, die mit Demenzsymptomen zu tun haben. Auch zum Umgang mit den Erkrankten, zur Pflegeversicherung, zu Entlastungsmöglichkeiten und vielem mehr.

- 3 Beratungstermine à 60 Min.
- keine Gebühr
- Anmeldung jeweils bis Di 28.05. bzw. 16.07.

06.06.
25.07.

SERVICELLEISTUNGEN

ASZ CAFETERIA UND MITTAGSTISCH



ASZ Cafeteria

Montag bis Donnerstag: 10:00 - 12:00 und 14:00 - 16:00 Uhr

Kommen Sie in unsere ausgesprochen gemütliche Cafeteria oder bei warmem Wetter in unseren schön begrünten Innenhof. Plaudern, Zeitunglesen oder einfach nur die Zeit genießen, das können Sie bei uns. Bringen Sie gerne Freunde oder Nachbarn mit. Wir bieten Kuchen, warme und kalte Getränke zu günstigen Preisen. Es besteht kein Verzehrzwang.



Mittagstisch

Montag bis Donnerstag: 12:00 - 14:00 Uhr

Essensausgabe: 12:30 - 12:45 Uhr

Genießen Sie ein frisch gekochtes Mittagessen zum Preis von **7,50 €**. Gemeinsames Essen erhöht die Lebensqualität!



Anmeldung und Absagen

bis **Do 12:00 Uhr für die übernächste Woche.**

Ermäßigung: Bitte sprechen Sie uns an, wenn Ihr Einkommen bei einem 1-Personen Haushalt unter 1.900 € / bei einem 2- Personen Haushalt unter 2.880 € liegt. Wir informieren Sie gerne, selbstverständlich vertraulich.

Hinweis: Informationen zu möglichen Allergenen im Essen können Sie in unserer Cafeteria einsehen.

SCHWERPUNKTTHEMA

ANGEBOTE FÜR LGBTIQ*



LGBTIQ*

LGBTIQ* ist eine oft verwendete Abkürzung aus den englischen Begriffen Lesbian, Gay, Bisexual, Trans, Intersexual, Queer (deutsch: lesbisch, schwul, bisexuell, trans*, inter*, queer) Das ASZ Isarvorstadt bietet insbesondere Angebote für diese Besucher*innen an und weist mit diesem Symbol darauf hin.

LGBTIQ*

- Beratungsangebot für LGBTIQ* (Seite 5) und
- Wandergruppe LGBTIQ* & friends (S. 29)
- Fit mit Rick für ältere Lesben, Schwule & friends am Mittwoch (S. 32)
- Yoga ü55 für ältere Lesben, Schwule & friends (S. 33)
- Fitness für schwule Männer am Donnerstag (S. 35)



Die Bunte Runde – lebendig, tolerant & queer

Die „**Bunte Runde**“ ist der monatliche Treffpunkt für ALLE, insbesondere aber auch für gleichgeschlechtliche, ältere Semester, die neue Begegnungen und Austausch in einem bunten Viertel suchen. Hier finden Leute zusammen, die das Zusammenleben im Viertel mit dem Anspruch auf Toleranz und Offenheit verbinden. In ungezwungener Atmosphäre können neue Kontakte geknüpft werden.

LGBTIQ*

Ansprechpartner*innen für Infos und Fragen sind:

Adelheid Opfermann und Jens Dietrich.

Termine: jeden 3. Dienstag im Monat:

21.05. / 18.06. / 16.07. / 20.08. von 16:30 bis ca. 20:00 Uhr.

Man kann auch später dazu kommen und früher gehen.

NEU Keine Anmeldung notwendig!

SCHWERPUNKTTHEMA

ANGEBOTE FÜR LGBTIQ*



Bunter Badespaß im Müller'schen Volksbad

Alle Badenixen, ob Frau oder Mann, die schwimmen können oder auch nicht, treffen sich 2x wöchentlich im historischen Ambiente des Müller'schen Volksbades, einem der schönsten Jugendstilbadehäuser Europas.

Es wird eingetaucht in ein kleines Warmwasserbecken für Nichtschwimmer*innen. Die anderen Schwimmbegeisterten trainieren je nach Gusto im großen, etwas kühler gehaltenen Becken. Um 10:00 Uhr beginnt die Wassergymnastik, 20 Minuten lang manchmal auch mit Musik - und nach 1½ Stunden insgesamt ist der Spaß vorbei und ein wohliges Gesundheitsgefühl tritt ein.

LGBTIQ*

Dienstags und freitags geht's los.

Treffen ist jeweils um 9:30 Uhr

im Eingangsbereich des Müller'schen Volksbades.

Eintritt: 3,80 € ermäßigt oder 5,50 € (Kurzschwimmer 4,00 €)

Anmeldung im ASZ, gerne vermitteln wir zuvor den Kontakt zur Gruppe.



queerGottesdienst in der St. Paulskirche

Alle Lesben und Schwule und ihre Freundinnen und Freunde sind herzlich eingeladen. Auch Teilnehmer*innen der Bunten Runde treffen sich hier regelmäßig zum gemeinsamen Gottesdienst.

Jeden zweiten Sonntag im Monat um 18:30 Uhr

in der St. Paulskirche an der Theresienwiese

Treffpunkt um 18:30 Uhr an der U-Bahn-Station Theresienwiese.

Weitere Informationen erhalten Sie vom ASZ-Team!

LGBTIQ*

VERANSTALTUNGEN

MAI

**11:00 bis
13:00 Uhr**

Fr 03.05.

Weißwurstessen

Frische Brezn, erstklassige Weißwürste oder Wiener und ein kühles Getränk. Genießen Sie bayerische Tradition.

- Gebühr: 4,80 € (für 2 Würste und 1 Brezn)
- Anmeldung bis Dienstag zuvor
- Abmeldung bis Donnerstag 12:00 Uhr möglich, bei zu kurzfristiger Absage ist die Gebühr zu bezahlen
- **weitere Termine: Fr 07.06. / 05.07. / 02.08.**

**14:00 bis
15:30 Uhr**

Fr 03.05.

*Mit freundlicher Unterstützung der Beisheimstiftung
Museumsprogramm KulturSalon+*

Führung:

Städtische Galerie im Lenbachhaus und Kunstbau

Das Lenbachhaus, Ihr Kunstmuseum in München mit der weltweit größten Sammlung an Werken des Blauen Reiter. Anschließender Austausch bei Kaffee und Kuchen.

- Gebühr: keine
- Anmeldung bis Fr 26.04.
- **Start im ASZ: 13:15 Uhr**

Luisenstr. 33

**13:45 bis
14:45 Uhr**

Mo 06.05.

Offener Café- & Spiele-Treff mit dem ASZ Team

Kommen Sie nach Lust und Laune, ohne Anmeldung, in unsere Cafeteria. Sie werden von haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen zum Plaudern erwartet.

- Gebühr: keine
- Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen
- **Jeden 1. und 3. Montag** (außer an Feiertagen).

NEU*NEU

VERANSTALTUNGEN

MAI

**14:30 bis
16:00 Uhr**

Di 07.05.

Cafeteria

Mit freundlicher Unterstützung der Käferstiftung

Vortrag: Mit Humor geht alles leichter

„Lachen ist gesund und heilsam!“ Humor fördert Entspannung, Gelassenheit und den lebendigen Umgang mit sich selbst und anderen. Mit Lachübungen können Sie lernen freier und selbstbewusster zu werden und Ihre Ausstrahlung positiv zu beeinflussen. Lachen Sie heute mit dem „Lachprofi“ Hans-Martin Bauer (Lachyogatrainer).

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Do 02.05.

**14:30 bis
16:00 Uhr**

Di 14.05.

Cafeteria

Vortrag und Raum für Fragen: Vorsorge

Wer handelt für Sie, wenn Sie das selbst nicht mehr können? Das können Sie entscheiden. Dazu gibt es die Vorsorge-Vollmacht, die Betreuungsverfügung und die Patientenverfügung. Hierzu erhalten Sie inhaltliche Anregungen und formale Hinweise.

Ulrich Kaltwasser, Vereinsbetreuer, Betreuungsverein KJF, wirbt dafür, rechtzeitig schriftlich festzulegen, wie im Fall der Fälle für Sie gesorgt werden soll und ggf. welche vertraute Person dies übernehmen könnte.

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Mi 08.05.

VERANSTALTUNGEN

MAI

**14:30 bis
15:30 Uhr**

Mi 15.05.

Musik Café mit dem „WIBA-Chor“

Musik begeistert Jung und Alt. Heute singen für Sie Schüler*innen der Mittelschule Wittelsbacherstraße unter Leitung von Frau Sandra Hollstein. Freuen Sie sich auf einen entspannten Nachmittag.

Cafeteria

- Gebühr: keine
- Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen
- Anmeldung bis Fr 10.05.

**16:30 bis
20:00 Uhr**

Di 21.05.

Bunte Runde – Der offene Treff im ASZ

Die Bunte Runde ist der monatliche Treffpunkt für ALLE, insbesondere aber auch für ältere Lesben und Schwule. Verbringen Sie einen unterhaltsamen Abend in unserer Cafeteria (siehe Seite 10).

LGBTIQ*

Cafeteria

- Anmeldung nicht notwendig
- **weitere Termine: Di 18.06. / 16.07. / 20.08.**

**14:00 bis
16:00 Uhr**

Di 28.05.

Stadtspaziergang vom Kolombusplatz nach Siebenbrunn

Gleich zu Beginn lernen Sie "Klein-Venedig" am Auer Mühlbach kennen. Beim Blick nach Obergiesing winken Hl. Kreuz- und Lutherkirche sowie das 60er-Stadion. Vorbei am Schlösschen Birkenleiten, Kirche und Kloster der Templer und der ehemaligen Krämermühle, erreichen wir bald Siebenbrunn.

Kolumbusstr.
33 / vor dem
ASZ Unter-
giesing

- Gebühr: keine
- Anmeldung bis Do 23.05.
- **Start im ASZ Isarvorstadt: 13:30 Uhr**

VERANSTALTUNGEN

JUNI

13:45 bis
14:45 Uhr

Mo 03.06.

*NEU*NEU*

Offener Café- & Spiele-Treff mit dem ASZ Team

Kommen Sie nach Lust und Laune, ohne Anmeldung, in unsere Cafeteria. Sie werden von haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen zum Plaudern erwartet.

- Gebühr: keine
- Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen
- **Jeden 1. und 3. Montag** (außer an Feiertagen).

14:30 bis
16:45 Uhr

Di 04.06.

Cafeteria

Kulturen erleben ... Kooperation mit AEV + ViertelPunkt + Hilfe im Alter gGmbH Diakonie München

Bildvortrag: Jordanien

Jordanien ist ein fantastisches Land, das vom Jordan bis zu den Weiten der arabischen Wüste reicht. Ein Land, das mit dem Ursprung der Weltreligionen Judentum, Christentum und Islam verbunden ist. Vieles, das an die bewegte Geschichte Jordaniens erinnert, werden wir besuchen: Römerstädte, islamische Wüstenschlösser, die Taufstätte Jesus, Festungen der Kreuzfahrer und natürlich die berühmte Felsenstadt Petra. Die Reise führt uns aber auch in eine der faszinierendsten Wüstenlandschaften des Orients, dem Wadi Rum. Referent: Dieter Messerle

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Fr 31.05.

VERANSTALTUNGEN

JUNI

**14:30 bis
16:30 Uhr**

Di 11.06.

Cafeteria

Musikvortrag: Geschichte des Jazz in den USA

Aus dem Süden der USA hat sich ein Musikstil aufgemacht, die ganze Welt zu erobern. Wie ein kultureller Virus ist er in alle zeitgenössischen Musikrichtungen eingedrungen und heute ist er kaum noch einzusortieren. Aber Jazz ist wunderbar, und auch Sie werden eine Spielart des Jazz finden, der Sie verfallen.

Es referiert: Carly Henghuber.

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Fr 07.06.

**14:00 bis
16:00 Uhr**

Mi 12.06.

Menzingerstr.
Botanischer
Garten

Mit freundlicher Unterstützung der Käferstiftung

Führung: Botanischer Garten

Es grünt und blüht im Botanischen Garten

Blumen und Bäume der Gärten hierzulande stammen zum großen Teil aus Japan. Dem Japanforscher Philipp Franz von Siebold ist es zu verdanken, dass wir heute diese Schätze besitzen. Bei dem Rundgang sehen wir die nach Europa gebrachten Pflanzen und hören von seinem bewegten Leben.

Führung: Irene Bösel und Gabriele Rödlich

- Gebühr: keine
- Anmeldung bis Mo 10.06.
- **Start im ASZ: 13:15**

VERANSTALTUNGEN

JUNI

**14:30 bis
16:30 Uhr**

Di 18.06.

In Kooperation mit dem Evang. Bildungswerk München e.V.

Vortrag: Schwerhörig & digital unterwegs – Eine Einführung in die Welt der Hörhilfen und die Möglichkeiten von Smartphones/Tablets

Wie können Smartphones/Tablets Menschen helfen, deren Gehör nachlässt? Wie funktionieren Hörgeräte? Besonders in Verbindung mit Smart-Geräten? Was sollte man bei der Auswahl von Geräten/Apps beachten? Dies und mehr vermittelt dieser Vortrag Menschen mit und ohne Hörgerät, mit und ohne Smartphone-/Tablet-Erfahrung. Außerdem erfahren die Teilnehmenden, was die digitale Welt noch an Nützlichkeiten für Schwerhörige bereithält.

Referentin: Helga Velroyen, IT-Expertin, schwerhörig

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Do 06.06.

**12:15 bis
16:00 Uhr**

Di 25.06.

In Kooperation mit dem Bund Naturschutz München & der LHM

Landpartie nach Bockhorn bei Erding

Besuchen Sie mit uns den Biohof Lex! Auf dem vielseitigen Hof lebt eine große Schar glücklicher Hühner. Außerdem werden Hülsenfrüchte angebaut, eine hierzulande recht seltene Praxis, über die Frau Lex Spannendes zu berichten weiß. Nach der Hofführung lassen wir den Ausflug bei Kaffee und Kuchen ausklingen und können im liebevoll gestalteten Hofladen einkaufen.

- Gebühr: keine (Dank Finanzierung durch Bund Naturschutz), Eigenkosten: MVV Zone M-5
- Anmeldung bis Mi. 12.06.
- **Start im ASZ: 11:40 Uhr**

Treff: 12:15

HBf

S1 Bahnsteig-

Mitte

Abfahrt 12:29

Ankunft Biohof

14:00

VERANSTALTUNGEN

JULI

**14:30 bis
16:00 Uhr**

Mi 26.06.

Cafeteria

*Kulturen erleben ... Kooperation mit AEV +
ViertelPunkt + Hilfe im Alter gGmbH Diakonie München*

Veranstaltungsreihe: Länder der Welt ...

Besondere Begegnungen – Syrien

Wir möchten Sie in den Zauber fremder Länder entführen und dabei die Menschen und deren Kultur kennenlernen und gemeinsam über Bräuche, Sitten und vieles mehr bei einer kleinen Stärkung aus dem jeweiligen Land ins Gespräch kommen. Neugierig? Dann sollten Sie vorbeischaun.

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Fr 21.06.

**10:30 bis
12:00 Uhr**

Di 02.07.

Cafeteria

In Kooperation mit dem Evang. Bildungswerk München e.V.

Vortrag: SmartSurfer – Sicher online im Alter

Sie lernen Ihre Rechte als Verbraucher*innen kennen und erfahren Wissenswertes über Einkaufen und sicheres Bezahlen im Internet, mit dem Smartphone und die Bedeutung von Urheberrechten im Internet.

Referentin: Evelyn Pfeuffer

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Mi 26.06.

VERANSTALTUNGEN

JULI

**12:30 bis
17:00 Uhr**

Mi 10.07.
und
Do 18.07.

Cafeteria oder
Innenhof

Mit freundlicher Unterstützung der Käferstiftung

Sommerfest mit Pantomime und Musik

Genießen Sie frisch gekochtes Mittagessen und selbstgebackenen Kuchen in netter Gesellschaft. Freuen Sie sich auf die musikalische Unterhaltung von Christine Schuster mit ihrem Akkordeon. Und dieses Jahr auch wieder dabei: „Herr Franz – Pantomime und Akrobat“. Werfen Sie mit ihm einen Blick auf die Komik des Moments, lachen Sie über die eigene Stolprigkeit und werfen Sie liebevolle Blicke auf die Stromschnellen des Alltags. Mitmachen, mitlachen, mitsingen ist nicht nur erlaubt, sondern auch erwünscht.

- Mittagessen 7,50 € (bitte bei der Anmeldung bezahlen, ausgenommen Mittagstischbesucher)
- Anmeldung bis Do. 04.07. bzw. Fr 12.07.

**15:15 bis
16:30 Uhr**

Di 16.07.

Ehrenamtlichen-Treffen: Helfer*innen Küche / Service

Die Helferinnen und Helfer, die regelmäßig in der Cafeteria oder beim Mittagstisch im ASZ mithelfen und sich bei Festen, Feiern oder Ausflügen engagieren, treffen sich zum Austausch und zur Einsatzplanung.

- Anmeldung erwünscht

**15:15 bis
16:30 Uhr**

Mo 22.07.

Ehrenamtlichen-Treffen:

Seniorenbegleiter*innen / Besuchsdienst

Die Helferinnen und Helfer, die regelmäßig Seniorinnen und Senioren besuchen, treffen sich zum Austausch.

- Anmeldung erwünscht

VERANSTALTUNGEN

AUGUST

**14:00 bis
15:30 Uhr**

Do 25.07.

Prinzregenten-
str. 3
Eingangshalle

*Mit freundlicher Unterstützung der Beisheimstiftung
Museumsprogramm KulturSalon+*

Führung: Bayerisches Nationalmuseum

Das Schatzhaus an der Eisbachwelle präsentiert herausragende Kunst von der Spätantike bis zum Jugendstil und erzählt europäische Kulturgeschichte in Bayern. Anschließend Austausch bei Kaffee und Kuchen.

- Gebühr: keine
- Anmeldung bis Fr 19.07.
- **Start im ASZ: 13:15 Uhr**

**14:30 bis
15:30 Uhr**

Di 30.07.

Gruppenraum

Vortrag: PHB – Gut beraten bevor Sie Hilfe brauchen!

Wir beraten frühzeitig zu Angeboten der Altenhilfe und zu Fragen rund um das Alter. Die Ansprechpartnerinnen des ASZ, zuständig für die „Präventiven Hausbesuche“ (PHB), stellen sich Ihnen vor.

- Gebühr: keine
- Anmeldung bis Fr. 26.07.

**14:30 bis
15:30 Uhr**

Di 06.08.

Cafeteria

Vortrag: Gute Kommunikation in schwierigen Alltagssituationen

Heikle Dinge anzusprechen oder gar nein zu sagen, fällt uns oftmals schwer. Erhalten Sie wertvolle Tipps für eine effektive Kommunikation, damit Sie im Gespräch gelassen und souverän bleiben. Es referiert für Sie:

Claudia Dietl (Trainerin/Coach/Beratung)

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Freitag 02.08.

VERANSTALTUNGEN

AUGUST

**14:30 bis
16:30 Uhr**

Di 13.08.

Cafeteria

Musikvortrag: Sugar Sugar Baby – Rock'n'Roll in Germany

Nach dem Krieg schwappte der amerikanische Rock'n'Roll über Deutschland und begeisterte die deutsche Jugend. Originalplatten aus USA waren damals eine Rarität. Aber es gab genug begeisterte junge Menschen, die amerikanische Titel mit deutschen Texten veröffentlichten und große Erfolge in der BRD feierten. Der musikalische Einstieg in das Wirtschaftswunder. Es referiert: Carly Henghuber.

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Fr 09.08.

**14:30 bis
16:00 Uhr**

Mi 14.08.

Cafeteria

Eiscafé im ASZ

Genießen Sie kühlende Eisbecher und erfrischende Getränke zu günstigen Preisen, bei Sonne gerne auf unserer gemütlichen Terrasse.

- Anmeldung erwünscht

**10:45 bis
14:30 Uhr**

Mi 28.08.

Tierpark-
eingang
bei U-Bahn-
Haltestelle
Thalkirchen U3

Mit freundlicher Unterstützung der Käferstiftung

Ausflug in den Münchner Tierpark

Hellabrunn ist der erste Geozoo weltweit: Seit 1928 leben hier die Tiere nach Kontinenten geordnet. Schlendern Sie mit uns durch die großzügige Anlage. Es gibt viel zu sehen und zu entdecken.

- Gebühr: keine
- Anmeldung bis Do 22.08.
- **Start im ASZ: 10:00 Uhr**

VERANSTALTUNGEN

KALENDER

Mai 2024

1	MI	
2	DO	Handyberatung 16:30
3	FR	WW-Essen 11:00 / Handy11:00 / Lenbachhaus 14:00 (ab ASZ 13:15)
4	SA	
5	SO	
6	MO	Offener Café- & Spiele-Treff 13:45
7	DI	Vortrag: Mit Humor geht alles leichter 14:30
8	MI	
9	DO	
10	FR	
11	SA	
12	SO	queerGottesdienst St. Paulskirche 18:30
13	MO	
14	DI	Vortrag: Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung 14:30
15	MI	Musik Café mit dem „WIBA-Chor“ 14:30
16	DO	Handyberatung 16:30
17	FR	
18	SA	
19	SO	
20	MO	
21	DI	Bunte Runde 16:30 (s. S. 10 + 14)
22	MI	
23	DO	Handyberatung 16:30
24	FR	
25	Sa	
26	So	
27	Mo	
28	Di	Spaziergang Kolumbusplatz nach Siebenbrunn 14:00 (ab ASZ 13:30)
29	MI	
30	DO	
31	FR	

VERANSTALTUNGEN

KALENDER

Juni 2024

1	SA	
2	SO	
3	MO	Offener Café- & Spiele-Treff 13:45
4	DI	Bildvortrag: Jordanien 14:30
5	MI	Anwaltssprechstunde 15:30
6	DO	Demenzberatung 9:00 / Handyberatung 16:30
7	FR	Weißwurstessen 11:00 (siehe Seite 12) / Handyberatung 11:00
8	SA	
9	SO	queerGottesdienst St. Paulskirche 18:30
10	MO	Sprechstunde bei Krankheit & Trauer (Hospizberatung) 14:00
11	DI	Musikvortrag: Geschichte des Jazz 14:30
12	MI	Führung: Botanischer Garten 14:00 (ab ASZ 13:15)
13	DO	Handyberatung 16:30
14	FR	
15	SA	
16	SO	
17	MO	Offener Café- & Spiele-Treff 13:45
18	DI	Vortrag: Schwerhörig & digital 14:30 / Bunte Runde 16:30 (S.10 + 14)
19	MI	
20	DO	
21	FR	
22	SA	
23	SO	
24	MO	
25	DI	Landpartie nach Bockhorn – Biohof Lex 12:15 (ab ASZ 11:40)
26	Mi	Kulturen erleben: Syrien 14:30 / Anwaltssprechstunde 15:30
27	DO	Handyberatung 16:30
28	FR	
29	SA	
30	SO	

VERANSTALTUNGEN

KALENDER

Juli 2024

1	MO	Offener Café- & Spiele-Treff 13:45
2	DI	Vortrag: SmartSurfer 10:30
3	MI	
4	DO	Handyberatung 16:30
5	FR	Weißwurstessen 11:00 (siehe Seite 12) / Handyberatung 11:00
6	SA	
7	SO	
8	MO	
9	DI	
10	MI	Sommerfest I 12:30
11	DO	Handyberatung 16:30
12	FR	
13	SA	
14	SO	queerGottesdienst St. Paulskirche 18:30
15	MO	Offener Café- & Spiele-Treff 13:45
16	DI	Bunte Runde 16:30 (S. 10 + 14) / EA Treffen Service-Küche 15:15
17	MI	
18	DO	Sommerfest II 12:30 / Handyberatung 16:30
19	FR	
20	SA	
21	SO	
22	MO	EA Treffen Seniorenbegleiter*innen 15:15
23	DI	
24	MI	Anwaltssprechstunde 15:30
25	DO	Demenzb. 9:00 / Nationalm. 14:00 (ab ASZ 13:15) / Handyb. 16:30
26	FR	
27	SA	
28	SO	
29	MO	Sprechstunde bei Krankheit & Trauer (Hospizberatung) 14:00
30	DI	Vortrag: PHB - Gut beraten bevor Sie Hilfe brauchen! 14:30
31	Mi	

VERANSTALTUNGEN

KALENDER

August 2024

1	DO	Handyberatung 16:30
2	FR	Weißwurstessen 11:00 (siehe Seite 12) / Handyberatung 11:00
3	SA	
4	SO	
5	MO	Offener Café- & Spiele-Treff 13:45
6	DI	Vortrag: Gute Kommunikation 14:30
7	MI	
8	DO	Handyberatung 16:30
9	FR	
10	SA	
11	SO	queerGottesdienst St. Paulskirche 18:30
12	MO	
13	DI	Musikvortrag: Rock'n'Roll in Germany 14:30
14	MI	Eiscafé 14:30
15	Do	
16	Fr	Handyberatung 11:00
17	SA	
18	SO	
19	MO	Offener Café- & Spiele-Treff 13:45
20	DI	Bunte Runde 16:30 (s. S. 10 + 14)
21	MI	
22	DO	Handyberatung 16:30
23	FR	
24	SA	
25	SO	
26	MO	
27	DI	
28	MI	Ausflug in den Münchner Tierpark 10:45 (ab ASZ 10:00)
29	DO	Handyberatung 16:30
30	FR	
31	SA	

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

TERMINÜBERSICHT KURSE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09:30 - 10:30 Wirbelsäulengymnastik I		09:00 - 12:00 Demenzberatung (06.06. / 25.07.)	9:30 - 11:00 Bunter Badespaß
			09:30 - 10:30 Wirbelsäulengymnastik II	09:45 - 10:45 Tischtennis
10:00 - 11:30 Hatha-Yoga *)	9:30 - 11:00 Bunter Badespaß	9:30 - 10:30 Englisch	2. Donnerstag 09:30 - 11:00 Gesprächsrunde	10:00 - 11:30 Schreibwerkstatt *)
		11:00 - 12:00 Geistig fit		PC-/Smartphone Beratung nach Absprache
	2. Di ab 10:00 Wandergruppe LGBTIQ & friends	11:00 - 12:00 Bewusst Atmen	11:00 - 12:00 Fitness nur für Frauen	
12:30 Mittagstisch	12:30 Mittagstisch	12:30 Mittagstisch	12:30 Mittagstisch	1. Freitag 11:00 Weißwurstessen
	13:15 - 14:15 Qigong I		12:45 - 13:45 Feldenkrais	
13:45 - 14:45 Offener Café & Spiele -Treff	14:00 - 16:00 Spielerunde	13:30 - 16:30 Schafkopfen	13:00 - 16:45 Schach Gruppe	
14:00 - 15:00 Tanzkreis	14:30 - 15:30 Qigong II	14:00 - 15:00 Singkreis	14:15 - 15:15 Fitness für Schwule	
14:00 - 15:00 Hospizberatung (10.6. / 29.7.)	15:00 - 16:30 Französisch *) Konversation I	14:15 - 15:15 Fit mit Rick – LGBTIQ* friends	14:30 - 16:30 DAHOAM Gruppe	
	3. Dienstag 16:30 - 20:00 Bunte Runde	Letzter Mittwoch 15:30 - 17:00 Anwaltberatung	PC-/Smartphone- Beratung nach Absprache	
	17:00 - 18:30 Französisch *) Konversation II	17:30 - 19:00 Yoga / LGBTIQ* & friends		*) externer Kurs

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

INFORMATIONEN

Kursdauer

Kursangebot: Siehe Seiten 28 - 37.

Schnupperstunde kostenlos: Testen Sie gerne, ob der Kurs für Sie in Frage kommt. Geben Sie uns dann **innerhalb einer Woche** die Rückmeldung, ob Sie teilnehmen oder nicht!

Kursblock: Dies sind i. d. R. 10 aufeinander folgende Kurseinheiten. Bei Einstieg in einen laufenden Block müssen Sie nur anteilig bezahlen.

Kursferien: Diese sind gemäß den Urlaubszeiten der jeweiligen Kursleitung.

Kursgebühr & Bezahlung

Höhe der Kursgebühr: Siehe jeweiliges Kursangebot Seiten 28 - 37.

Ermäßigung: Dies ist bei niedrigem Einkommen unter bestimmten Voraussetzungen möglich. **Sprechen Sie uns gerne an!**

Lastschrift: Die Bezahlung ist nur im Lastschriftverfahren möglich. Ihre Rechnung wird gerne auf Anfrage im Verwaltungsbüro (Büro 4) erstellt.

Abmeldung vom Kurs

Zwei Wochen vor Blockende: Spätestens 2 Wochen vor Ende des laufenden Kurses muss die Abmeldung bei uns eingegangen sein. Das Blockende entnehmen Sie dem **Aushang im Gymnastikraum**. Bitte teilen Sie uns dies schriftlich oder per E-Mail mit, ansonsten sind Sie automatisch für den nächsten Kursblock angemeldet.

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

10:00 bis
11:30 Uhr

Mo

Inga
Faßbender



Yoga / Hatha-Yoga

***EXTERNES KURSANGEBOT**

Yoga ist immer bewusstes und achtsames Tun in Verbindung mit dem Atem. Regelmäßiges Yoga führt zu mehr Ausgeglichenheit, einer gesteigerten Konzentrationsfähigkeit, mehr Energie im Leben, aber auch Gelassenheit.

- Gebühr: 160 € / 10er Block
- Erstattung durch gesetzliche Krankenkasse möglich
- Informationen zur Anmeldung über das ASZ-Team

14:00 bis
15:00 Uhr

Mo

Jutta
Bindzcek



Tanzkreis

Tanzen ist für Körper, Geist und Seele ein Genuss! Das vielfältige Repertoire enthält Kreis- und Paartänze, Square-Dance und Gassentänze sowie Block und Sitztänze.

- Gebühr: 55 € / 10er-Block



9:30 bis
10:30 Uhr

Di

Christine
Kassow



Wirbelsäulengymnastik I

Gezielte Übungen zur Mobilisation. Kräftigung und Dehnung geben der Wirbelsäule Halt und sorgen für ausgewogene Balance (ggf. bitte vorherige Rücksprache mit ihrem Arzt).

- Gebühr: 55 € / 10er-Block



KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

**9:30 bis
11:00 Uhr**

Di / Fr

Badespaß im Müller'schen Volksbad

Um 10:00 Uhr beginnt die Wassergymnastik, 20 Minuten lang, manchmal auch mit Musik. (genauere Beschreibung siehe Seite 11)

LGBTIQ*

**i. d. R.
10:00 Uhr**

2. Di
im Monat



Wandergruppe LGBTIQ* & friends

Wandern Sie mit im Münchner S-Bahn Bereich (1-2 Std.) und genießen Sie danach eine gemütliche Einkehr. Zeit und Ziel werden jeweils für das nächste Mal festgelegt.

Die Teilnahme findet auf eigene Verantwortung statt.

- Gebühr: keine
- Anmeldung: über das ASZ-Team, gerne vermitteln wir den Kontakt

LGBTIQ*



**Werner
Schmutz**

**13:15-14:15
Uhr
14:30-15:30
Uhr**

Di



Qigong I



Qigong II

Qigong kommt aus der traditionellen chinesischen Medizin, steigert die Lebensenergie und löst Blockaden. Sanft fließende Bewegungsübungen fördern das körperliche und psychische Wohlbefinden.

- Gebühr: 55 € / 10er-Block



**Rick
Henderson**

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

14:00 bis
16:00 Uhr

Di

Spielerunde

in Eigenregie

Spiel, Spaß und Spannung - genießen Sie einen geselligen Nachmittag in unserer Cafeteria. Mitspieler*innen gesucht! Gerne stellen wir den Kontakt her.

- Gebühr: keine

15:00 bis
16:30 Uhr

Di

Französisch I – La France

*EXTERNER KURSANGEBOT

actuelle, le monde d'aujourd'hui

Discussion sur des thèmes d'actualité, de culture et du quotidien concernant la France, les pays francophones mais aussi l'Allemagne et le reste du monde. Base de discussion:

articles de journaux, documents audio, littérature ...

Révision ponctuelle de points de grammaire.

- Gebühr: 145 € / 14er-Block
- Tel. 089 / 5 02 70 48, catherine.dautel@gmx.de



Catherine
Dautel

9:30 bis
10:30 Uhr

Mi

Englisch-Grundkurs – Do you speak English?

Haben Sie vielleicht vor vielen Jahren Englisch gelernt, aber vieles vergessen? Wiederholen Sie mit Andreas Ohlendorf in entspannter Atmosphäre grammatische Grundregeln und Wortschatz und haben Sie Spaß bei einfachen Texten, mehr über Land und Leute zu erfahren.

- Gebühr: 55 € / 10er-Block



Andreas
Ohlendorf

**11:00 bis
12:00 Uhr**

Mi

**Anna
Biazza**

Geistig fit bleiben

Mit einfachen Übungen steigern wir unsere Aufmerksamkeit und Konzentration und verbessern unsere Merkfähigkeit. Kurze effektive Bewegungs- und Koordinationsübungen wirken anregend auf unsere Fitness.

- Termine: 10.04. - 26.06.
(nicht am 24.04. / 22.05. / 29.05.)
- Gebühr: 48 € / 8er-Block
- Anmeldung erforderlich



**11:00 bis
12:00 Uhr**

Mi

**Andreas
Ohlendorf**

Bewusst Atmen – Lebenskraft entfalten

In Verbindung mit der Stimme und meditativen Bewegungen erfahren Sie das Ureigene - den Atem. In einfachen Übungen zeigt Ihnen der Atemtherapeut, Herr Ohlendorf, wie Sie zu Ihrem inneren Rhythmus, mehr Lebendigkeit, Gesundheit und Kraft gelangen.

- Gebühr: 55 € / 10er-Block



KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

14:00 bis
15:00 Uhr

Mi

**Christine
Schuster**

Singkreis

Bekannte Lieder und Volksweisen gemeinsam zu singen, macht Spaß. Außerdem ist Singen gesund und verbessert die Atmung. Neue Sänger*innen, die Freude am Singen haben, sind herzlich willkommen. Vorerfahrungen sind nicht nötig und der Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich!

- Gebühr: 55 € / 10er-Block



14:15 bis
15:15 Uhr

Mi

**Rick
Henderson**

Fit mit Rick –

für ältere Lesben, Schwule & friends

Das Training besteht aus Dehnübungen zur Kräftigung der Muskulatur, Wirbelsäulengymnastik, Atemübungen sowie der

Schulung des Gleichgewichts und der Koordination.

Elemente aus dem Qi Gong fördern die Gesundheit und die gute Laune.

- Gebühr: 55 € / 10er-Block

LGBTIQ⁺



13:30 bis
16:30 Uhr

Mi

Schafkopfen

in Eigenregie

Kommen Sie allein oder als komplette Schafkopfrunde.

Bitte erkundigen Sie sich im ASZ, ob es von der

Mitspielerzahl aufgeht, bevor Sie zum ersten Mal als Einzelperson dazu kommen.

- Keine Gebühr - geringer Einsatz

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

17:30 bis
19:00 Uhr

Mi

Maximilian
Klausner

LGBTIQ*

Yoga ü55 für ältere Lesben, Schwule & friends (LGBTIQ*)

*in Kooperation mit Team München e.V. -
Münchens schwul-lesbisch-transgender
Sportverein*



Jeder kann Yoga praktizieren. Yoga-Stellungen wirken auf die äußere Gestalt des Körpers und auch auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven, indem sie das ganze System gesund erhalten.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Tuch, Nackenkissen

- Termine: Kursstart nach Absprache
- Gebühr: 82,50 € / 15er-Block
Mitglieder des „Team München e.V.“ kostenfrei!
- Anmeldung erforderlich

9:30 bis
11:00 Uhr

2. Do

Sandra
Summer-
Koller

Offene Gesprächsrunde – Miteinander ins Gespräch kommen

Das ASZ bietet die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen mit Anderen ins Gespräch zu kommen, sich über aktuelle Gesellschafts- und Alltagsthemen, über Gott und die Welt auszutauschen. Miteinander reden, zuhören und miteinander lachen.



- Gebühr: keine
- Anmeldung erforderlich bis Di. 16:00

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

**9:30 bis
10:30 Uhr**

Do

**Christine
Kassow**

Wirbelsäulengymnastik II

Gezielte Übungen zur Mobilisation. Kräftigung und Dehnung geben der Wirbelsäule Halt und sorgen für ausgewogene Balance. Muskelaufbautraining soll Wirbelsäulenbeschwerden entgegenwirken (ggf. bitte zuvor Rücksprache mit ihrem Arzt).

- Gebühr: 55 € / 10er-Block



**11:00 bis
12:00 Uhr**

Do

**Birgit
Katzenmeyer**

Fitness für Frauen

Leichtes Bewegungstraining mit Musik. Gymnastische Übungen sowie Gedächtnis- und Entspannungsübungen verbessern die Beweglichkeit und die Gesundheit. Alle Übungen werden im Gehen, Stehen oder Sitzen durchgeführt, keine Bodenübungen. Die humorvolle Gruppe freut sich über neue Teilnehmerinnen.

- Gebühr: 55 € / 10er-Block



**13:00 bis
16:45 Uhr**

Do

Schachrunde

Die Schachspieler*innen mit Erfahrungen im Schachspiel treffen sich auf eine Partie Schach in ruhiger und doch geselliger Atmosphäre im Gruppenraum. Sie möchten mehr dazu erfahren? Schauen Sie einfach vorbei.

- Gebühr: keine

in Eigenregie

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

**12:45 bis
13:45 Uhr**

Do

**Sabine
Berner**

Selbsterfahrung durch sanfte Bewegungsübungen – die Feldenkrais Methode (auch für LGBTIQ*)

LGBTIQ*

Die Bewegungen werden dabei langsam und bewusst ausgeführt. Spüren Sie, wie sich Bewegungen leicht und mühelos anfühlen. Finden Sie ohne Anstrengung zu neuer Bewegungsqualität und erweitertem Bewegungsspielraum. Gerade beim Prozess des Älterwerdens ist es wichtig, verändernde Gegebenheiten des Körpers zu kennen und damit umgehen zu lernen. Die Bewegungen werden im Liegen, Sitzen und Stehen durchgeführt.

- Gebühr: 60 € / 10er-Block



**14:15 bis
15:15 Uhr**

Do

**Birgit
Katzenmeyer**

Fitness für schwule Männer

LGBTIQ*

Das Training besteht aus leichten Bewegungsübungen mit Musik sowie Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Auch Ball- und Gedächtnisspiele fördern die Gesundheit und die gute Laune.

- Gebühr: 55 € / 10er-Block



KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

**14:30 bis
16:30 Uhr**

Do

**Sabine
Riener**

DAHOAM Betreuungsgruppe

In Kooperation mit DAHOAM e.V. findet im ASZ wöchentlich ein Nachmittag für Hochbetagte und Menschen mit erhöhtem Betreuungsbedarf statt. Freiwillige Helfer*innen holen die Teilnehmer*innen ab und begleiten sie, zu Fuß oder per Taxi, wieder nach Hause. Eine Pflegefachkraft gestaltet mit Musik und Gesang bei Kaffee und Kuchen anregende Stunden.

- Gebühr: 7 € / Termin (Abrechnung über Dahoam)
- Anmeldung: bei DAHOAM, Tel.: 089 / 62 50 07 28



**10:00 bis
11:30 Uhr**

Fr

**Katharina
Lukas-Hampel**

Schreibwerkstatt ...

***EXTERNER KURSANGEBOT**

Sie möchten gerne schreiben, wissen aber nicht wie? Sie wollen Lebenserinnerungen festhalten? In der Schreibwerkstatt entdecken Sie durch einfache Schreib- anregungen was in Ihnen steckt. Damit aus Ihren Erinnerungen Geschichten werden, die bleiben.

- Termine: (keine im 2. Tertial) ab September 2024
- Gebühr: 60 € / 6er-Block
- Anmeldung: Tel. 089 / 2 01 64 83 oder kaluka8@aol.com



KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

Zusätzliche Kursangebote außerhalb unserer Öffnungszeiten

Gruppe/Kurs	Leitung	Tag/ Uhrzeit	Raum
Französisch Konversation II	Frau Dautel Catherine.Dautel@gmx.de 089 / 5 02 70 48	Dienstag 17:00 - 18:30	Kleiner Gruppenraum
Yoga Hatha-Yoga (u. U. über Krankenkasse)	Frau Olga Bulinova www.yoga-mit-olga.de	Dienstag 17:00 - 18:00	Gymnastikraum
Yoga Hatha-Yoga	Frau Faßbender, nach T. K. V. Desikachar	Donnerstag 18:15 - 19:45	Gymnastikraum
Japanischer Gesprächskreis	Deutsch-Japanische Gesellschaft	jeden 3. Donnerstag/Monat 19:00 - 21:00	Großer Gruppenraum
Haiku-Kreis	Deutsch-Japanische Gesellschaft	jeden 4. Donnerstag/Monat 18:30 - 20:30	Großer Gruppenraum
Spirituelle Studiengruppe (Rumi, Ibn Arabi, Gilani, u. a.)	Fr. Thiel Tel. 089 / 4 48 19 48 thielbaba@acor.de	i. d. R. jeden 4. Sonntag/Monat 13:00 - 16:00 Uhr	Großer Gruppenraum

BETEILIGUNG

EHRENAMT – FREIWILLIGE TÄTIGKEIT

Haben Sie Interesse sich zu engagieren?

Sie haben Lust, ein bisschen von Ihrer Zeit zu verschenken, sich selbst und anderen etwas Gutes zu tun?

Dann sind Sie bei uns genau richtig. In unserem netten Team können Sie in unterschiedlichen Bereichen ehrenamtlich tätig sein, zum Beispiel ...

- indem Sie eine eigene Gruppe oder einen Kurs leiten
- in der Küche bzw. Cafeteria mithelfen
- Unterhaltung, Spiele anbieten
- bei der Dekoration unserer Räume helfen
- sich bei der Programmgestaltung beteiligen
- ältere Menschen als Seniorenbegleiter*in besuchen.

Lassen Sie Ihre Talente nicht ungenutzt. Gerne schauen wir gemeinsam mit Ihnen, was für Sie das Passende ist. Vereinbaren Sie gleich einen Termin mit den ASZ-Mitarbeiterinnen **Frau Kett** (Cafeteria/Service) oder **Frau Blume** (Seniorenbegleiter*innen).

DANKE an alle Ehrenamtlichen / Freiwilligen

Bürgerschaftliches Engagement, verstanden als freiwillige, ehrenamtliche Tätigkeit, ist eine wichtige Säule in unserer Gesellschaft.

Ganz herzlichen Dank an ALLE, die durch ihren zuverlässigen Einsatz die Arbeit des ASZ Isarvorstadt unterstützen.

Ihr ASZ Team

BETEILIGUNG

KOOPERATIONSPARTNER / UNTERSTÜTZER

Herzlichen Dank für die Unterstützung ...

hilfsbedürftiger Senior*innen und der Finanzierung von Projekten

- den privaten Spenderinnen und Spendern
- der AGO-Stiftung
- der Stiftung ANTENNE BAYERN
- der Beckenbauer-Stiftung
- der Georg Mörtl-Stiftung
- der Herbert-Wilhelmine-Wagner Stiftung
- der Clarissa und Michael Käfer Stiftung
- der Marianne-Strauß-Stiftung
- dem Notlagenfond der Erzdiözese München und Freising
- der Seniorenhilfe „Ein Herz für Rentner“
- der Seniorenhilfe Lichtblick e.V.
- dem SZ-Adventskalender / SZ Einzelfallhilfe
- dem Verein „Münchner für Münchner e.V.“
- der Zonta-Stiftung
- dem Sozialreferat LHM und dem Kulturreferat LHM
- dem Bezirksausschuss II
- der Seniorenvertretung im 2. Stadtbezirk
- dem Team München e.V.
- allen Lieferanten für unser TauschGut Projekt.

Wir kooperieren mit dem





Isarvorstadt/Glockenbach/Schlachthofviertel

API	Ambulanter Pflegedienst	089 / 2 60 95 66
Caritas Sozialstation Innenstadt	Ambulanter Pflegedienst	089 / 12 66 00-50
Dahoam e.V.	Ambulanter Pflegedienst	089 / 62 50 07 28
Nachbarschaftshilfe Westermühlbach	Hauswirtschaftliche Unterstützung u. a.	089 / 2 01 41 44
ZAB (Zusammen aktiv bleiben)	Verein für Freizeit, Soziales, Gesundheit	089 / 29 99 20
Seniorenbörse	Info / Beratungsstelle	089 / 29 16 24 77
Gesundheitsladen	Patientenberatung	089 / 76 75 55 22
VIF	Vermittlung hauswirtschaftlicher Hilfen	089 / 3 09 04 86 51
Sozialbürgerhaus (SBH) Mitte	Hilfen im Alter / Grundsicherung	Infothek: 089 / 2 33-9 68 05
Seniorenbeirat LHM Burgstr. 4 80331 München Seniorenbeirat: Bruckmeir Franz	Seniorenvertretung 2. Stadtbezirk: Bruns Eva Fischer Helga Lehmann Heidemarie Wagner Irma	Kontakt über 089 / 2 33-2 11 66

FEUERWEHR / RETTUNG / NOTARZT	112
POLIZEI	110
Bereitschaftsdienst der Münchner Ärzte	116 117
Apotheken-Notdienst / Krankentransport	19 222
Zahnärztlicher Notdienst	089 / 7 23 30 93
Giftnotrufzentrale	19 240
Tierärztlicher Notdienst	089 / 29 45 28
LEBENSKRISEN:	
Krisendienst Psychiatrie	0180 / 6 55 30 00
Katholische Telefonseelsorge	0800 / 1 11 02 22
Evangelische Telefonseelsorge	0800 / 1 11 01 11
Caritas Fachambulanz für erwachsene Suchtkranke	089 / 7 24 49 93 50
EXISTENZNOT:	
Bahnhofsmision (Hauptbahnhof, Gleis 11)	089 / 59 45 76
Für Frauen: Frauenobdach Karlstr. 51, 80333 München	089 / 5 49 15 10
Für Männer: Soziale Beratung / Unterkunftsheim Pilgersheimer Str. 11, 81543 München	089 / 62 50 20
GEWALT GEGEN FRAUEN	
Frauennotruf München	089 / 76 37 37
Frauenhilfe München – Rund-um-die-Uhr-Telefon	089 / 35 48 30
Autonomes Frauenhaus München	089 / 64 51 69
RECHTSBERATUNG	
Für Bürger*innen mit geringem Einkommen Gemeinnützige Rechtsberatungsstelle der Münchner Rechtsanwälte / Amtsgericht München Maxburgstr. 4, Zimmer C 142	089 / 29 50 86 www.muenchner-anwaltsverein.de



Kulturraum München

Vermittlung kostenloser Tickets für Kulturveranstaltungen bei niedrigem Einkommen. Sprechen Sie uns gerne darauf an.



Konzert und Theaterkarten von Dacapo

Von Zeit zu Zeit erhalten wir von Dacapo günstige Karten, z. B. für Kammerkonzerte. Die Info zu den Veranstaltungen erhalten Sie über Aushänge im ASZ oder auf Wunsch per E-Mail direkt an Sie.



KOM – Koordinierungsstelle für Freizeit & Kultur

Kostenlose und kostengünstige Angebote für ältere Menschen in München finden Sie unter www.komuenchen.de. Klicken sie rein und finden Sie das richtige Angebot für sich.



Eintritt.Frei

Der KulturRaum München hat eine besondere Übersicht erstellt: Bei Eintritt.Frei finden Sie ein vielseitiges Angebot an kostenlosen Veranstaltungen in München. Ob Filme, Konzerte, Theater u.v.m. www.eintrittfrei-muenchen.de



Tausch-Bibliothek im ASZ-Foyer

Einfach ein Buch mitbringen und ein anderes mitnehmen. Wir wünschen viel Spaß beim Lesen.



TauschGut

Foodsharing – Foodsaving. Lebensmittel mit Anderen teilen, statt wegzuworfen. Im ASZ stehen Kühlschrank und Regal für Sie bereit. Genaue Informationen zum Vorgehen erfragen Sie bitte im ASZ-Büro. Tipp: Backwaren i. d. R. dienstags, mittwochs und donnerstags



ASZ Spendierbrett

Machen Sie mit und bezahlen Sie eine Kleinigkeit für einen Mitmenschen im Voraus und hängen den Kassenzettel als Gutschein ans Spendierbrett auf unserer ASZ-THEKE. Danke für Ihr Geschenk!



Gesucht – gefunden *NEU*

Damit sich Gleichgesinnte leichter finden, können Sie am „schwarzen Brett“ im Flur Ihre Suche / Ihr Anliegen gerne veröffentlichen, nach kurzer Rücksprache im ASZ-Büro.



Ermäßigung für ASZ-Kurse & Veranstaltungen

Die Teilnahme soll auch Senior*innen mit geringem Einkommen möglich sein. Ein Zuschuss der LH München macht es ggf. möglich. Voraussetzungen sind: **Besitz eines München-Passes** oder

bei 1 Person: Einkommen / Vermögen max. 1.800 € netto / 20.000 €

bei Ehepaaren: Einkommen / Vermögen max. 2.700 € netto / 30.000 €

Wir möchten Sie ermutigen, sich bei uns zu melden!

Haftung

Die Teilnahme an unseren Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung, auch bei Bewegungskursen kann keine Haftung übernommen werden. Bei gesundheitlichen Einschränkungen sprechen Sie bitte zuvor mit Ihrem Arzt.

Freies WLAN

Wenn Sie mit Ihrem Handy, Tablet usw. das Internet auch im ASZ nutzen wollen, ist dies möglich. Sprechen Sie uns einfach darauf an!

Newsletter per E-Mail

Damit Sie über Neuigkeiten und Aktuelles im ASZ gut informiert sind. Mit der Anmeldung zum Newsletter erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir Ihren Namen und Ihre E-Mail-Adresse abspeichern dürfen. Sie können sich jederzeit wieder abmelden.

Raumvermietung

Wir vermieten unsere Räume außerhalb der Öffnungszeiten gegen Gebühr - auch am Wochenende. Die Gruppenräume eignen sich für Besprechungen aller Art, der Gymnastikraum ist ideal für Fitness- und Entspannungskurse.

Büro- und Telefonzeiten

Telefonische Erreichbarkeit	Uhrzeit
Montag	9:30 - 12:00 und 13:30 - 15:30
Dienstag	9:30 - 12:00 und 13:30 - 15:30
Mittwoch	13:30 - 16:30
Donnerstag	9:30 - 12:00 und 13:30 - 16:30
Freitag	9:30 - 13:00

Anrufbeantworter

Sprechen Sie bitte gerne auf unseren Anrufbeantworter. Wir hören diesen mehrmals täglich ab und rufen Sie auf Wunsch auch zurück.

Onlineberatung „Leben im Alter“

Für Ihre Fragen rund ums Alter, können Sie sich auch gerne ONLINE beraten lassen. **Unser Link für Sie:**

<https://beratung.caritas.de/leben-im-alter/registration?aid=1930>



Impressum

Herausgeber

Alten- und Service-Zentrum
Isarvorstadt
Hans-Sachs-Str. 14
80469 München

Redaktion:

Jens Dietrich (v.i.S.d.P.)
Helga Kolb

Bilder: ASZ Archiv

Fotograf*in:

Catrin Heusch, Gerhard Berger

TEAM



**Jens
Dietrich**

Dipl. Sozial-
Pädagoge (FH)
Leitung
Mo - Do



**Sandra
Summer-Koller**

Dipl. Sozial-
Pädagogin (FH)
Stellv. Leitung
Mo, Mi - Fr



**Helga
Kolb**

Dipl. Sozial-
Pädagogin (FH)
Di - Fr



**Monika
Kett**

Dipl. Sozial-
Pädagogin (FH)
Mo - Do



**Elke
Köppl**

Verwaltung
Mo - Do



**Sandra
Blume**

Dipl. Sozial-
Pädagogin (FH)
Mo - Do



**Lyn
Heitmann**

Hauswirtschaft
Mo - Do

Adresse

Alten- und Service-Zentrum

Isarvorstadt

Hans-Sachs-Str. 14

80469 München

Telefon: 089 / 23 23 98 84 - 0

Fax: 089 / 23 23 98 84 - 6

(asz-isarvorstadt@caritasmuenchen.org)

www.asz-isarvorstadt.de

Öffnungszeiten

Montag und Dienstag

9:00 - 16:00 Uhr

Mittwoch und Donnerstag

9:00 - 17:00 Uhr

Freitag

9:30 - 13:00 Uhr

Jeden **3. Dienstag im Monat:**

Bunte Runde 16:30 - 20:00 Uhr



So kommen Sie zu uns

U-Bahn

U1, U2 Fraunhoferstraße

U3, U6 Sendlinger Tor

Tram

Linie 16, 18

Haltestelle Müllerstraße



100 m



gefördert von der
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

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

