



IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

ASZ KLEINHADERN-BLUMENAU



Beratung
Information
Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnungen
Beteiligungen

Caritas
Nah. Am Nächsten

ANGEBOTE 2024 Mai | Juni | Juli | August

INHALTSVERZEICHNIS

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ	2
DAS ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM IST IHR WEGBEGLEITER IM ALTER	5
EHRENAMT	6
SERVICELLEISTUNGEN	7
BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG.....	7
PRÄVENTIVE BERATUNG BZW. HAUSBESUCHE	8
NEU: SAVE IN HADERN.....	9
WEITERE SERVICELLEISTUNGEN	10
CAFETERIA	16
SOZIALER MITTAGSTISCH	17
REGELMÄSSIGE GRUPPENANGEBOTE	18
KALENDER.....	20
EINZELVERANSTALTUNGEN.....	24
REGELMÄSSIGE TREFFPUNKTE	31
KURSE	34
WOHNEN IM ALTER	38
DAS ASZ-TEAM.....	42

IMPRESSUM

Herausgeber:

Alten- und Service-Zentrum
Kleinhadern-Blumenau
Alpenveilchenstr. 42, 80689 München

Redaktion:

M. Weindl (v.i.S.d.P.)
Andrea Wagner-Heinz
Fotos: ASZ-Archiv, pixabay, privat

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

Gefördert durch: Landeshauptstadt München, Sozialreferat

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

KLEINHADERN-BLUMENAU

Liebe Besucherinnen und Besucher unseres ASZ,

mit großer Freude heiÙe ich Sie herzlich willkommen zum Sommerprogramm 2024. In den kommenden Monaten erwarten Sie viele neue Erlebnisse und Momente!

Einen wunderbaren Moment zeigt unser Titelbild aus dem letzten Sommer 2023. Die Spaziergruppe war zu Gast in der Nachbarschaftshilfe Blumenau und hat deren interkulturellen Garten auf Einladung der Leitung besucht. Wie das Foto zeigt, war es ein warmer sommerlicher Nachmittag mitten im Grünen mit leckerem Kaffee und Kuchen. Alle Teilnehmenden waren beeindruckt von der Vielfalt der Blumen und Insekten im Garten. Der Sommer ist eine Zeit des Wachstums, eine Zeit, in der die Natur in voller Pracht erstrahlt und uns einlädt, die Schönheit unserer Umgebung zu genieÙen. Deshalb ist auch unser Sommer-Programm wieder bunt und abwechslungsreich.

Buntes Sommerprogramm

Es erwarten Sie im Mai neu im Heft erstmals die Landpartie zum Biobauernhof Pilchmilch, das MVG-Fahrgasttraining im Juni, eine besondere Informationsveranstaltung zum sinnerfüllten Ruhestand und ein wunderbares Konzert von ukrainischen Musikern und Musikerinnen, das das Herz berührt. Im Juli kommen wir aus dem Feiern nicht mehr raus: ASZ Sommerfest, Blumenauer Sommerfest, Sommerfest im MeLu-Park und die erste Beteiligung des ASZ am Haderner Hofflohmarkt. Da wird es bunt zugehen.

ASZ – Teamerweiterung: Neue Kollegin in der Hausassistentz

Im Februar haben wir unsere zweite Hausassistentz-Stelle mit Frau Gashi wieder besetzt. Die Kollegin ist freitags im Haus und kümmert sich um das ASZ und den Mittagstisch. Wir freuen uns ganz besonders und heiÙen die Kollegin herzlich willkommen!

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

KLEINHADERN-BLUMENAU

Unser Haus wird schöner – Ab Oktober Baustelle im ASZ!

Im letzten Programm hatte ich angekündigt, dass im ASZ umfangreiche Sanierungsmaßnahmen geplant sind. Hier hat sich das Zeitfenster in das zweite Halbjahr verschoben. Ab Ende September haben wir eine der ersten Baustellen im ASZ. Die ASZ-Küche wird saniert und erneuert. Deshalb können wir im Sommerheft nochmals aus den Vollen schöpfen.

Ehrenamt im ASZ – Kuchen backen und Wandergruppe leiten

Wir sind laufend auf der Suche nach Menschen, die sich gerne für und mit älteren Menschen im ASZ in unterschiedlichen Bereichen engagieren möchten. Derzeit suchen wir begeisterte Kuchenbäcker und Küchenbäckerinnen. Ein besonders Projekt ist die Etablierung einer Wandergruppe im ASZ Kleinhadern. Hier suchen wir eine oder mehrere Personen, die sich die Leitung einer Wandergruppe vorstellen können und selbst motivierte Wanderer sind. Falls Sie sich für ein Ehrenamt interessieren, melden Sie sich gerne im ASZ-Büro!

Kurse im ASZ – Ihr Feedback an uns!

Wir möchten laufend unser Kursprogramm erweitern und an Ihre Wünsche anpassen. Dazu sind wir auf Ihre Mitarbeit und Ihr Feedback angewiesen. Welche Angebote finden Sie bereits gut? Was fehlt Ihnen in unserem Kursprogramm? Welche Kurse wünschen Sie sich? Ich lade Sie ein, uns hierzu eine Rückmeldung zu geben. Deshalb finden Sie in diesem Heft ganz hinten eine Seite mit Fragen zu unserem Kursprogramm. Diese können Sie heraustrennen und im Büro abgeben oder in unseren Briefkasten werfen. Wir freuen uns auf Ihre Ideen!

Neu: Sprechstunden des Betreuungsvereins Zukunft Hoffnung e.V.

Ab Mai bieten die Kollegen des Betreuungsvereins monatliche Einzel-Sprechstunden rund um das Thema Vorsorge direkt im ASZ an. Das Angebot ist kostenfrei und vertraulich. Nähere Informationen finden Sie auf Seite 13.

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

KLEINHADERN-BLUMENAU

Zu guter Letzt noch eine Vorankündigung Herbst/Winter 2024

Das Balance-Training für mehr Lebensfreude im Alter ist uns besonders wichtig. Daher informieren wir im Rahmen der Woche für seelische Gesundheit im Oktober über dieses Angebot. Interessierte können sich jedoch bereits jetzt gerne im ASZ dazu informieren und sich vormerken lassen. Scheuen Sie sich nicht und sprechen uns einfach an.

Viel Spaß beim Schmökern und wir wünschen Ihnen einen unvergesslichen Sommer voller Freude und vielen neuen Erfahrungen!

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



und das ganze ASZ-Team



DAS ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM IST ...

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

- Ihr Wegbegleiter im Alter, unabhängig von Herkunft, Nationalität, Geschlecht, sexueller Identität und Konfession.
- eine Anlaufstelle für ältere Menschen in den Stadtteilen Kleinhadern, Blumenau, Neuhadern und Großhadern, sowie deren Angehörige und andere Bezugspersonen, wenn sie Unterstützung, Beratung und Betreuung suchen.
- eine Einrichtung der Landeshauptstadt München in Betriebsführung des Caritasverbandes der Erzdiözese München und Freising e.V.

Ihre Spende hilft uns

Liebe Besucher*innen, liebe Freund*innen
des ASZ Kleinhadern-Blumenau!

Mit einem finanziellen Beitrag (bar oder als Überweisung) können Sie uns gezielt bei unserer Arbeit unterstützen. Sprechen Sie uns hierzu gerne an, ebenso für den Erhalt einer Spendenquittung!

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

Bank: Bank für Sozialwirtschaft München

IBAN: DE84 7002 0500 8850 0004 15

BIC: BFSWDE33MUE

Verwendungszweck : G415/24443210 oder nach Absprache

Wir bedanken uns herzlich!



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.

EHRENAMT

IM ASZ KLEINHADERN-BLUMENAU

Ehrenamt im ASZ Kleinhadern-Blumenau bedeutet, sich mit und für ältere(n) Menschen zu engagieren. Viele Ehrenamtliche ergänzen die ASZ-Angebote auf unterschiedlichste Weise.

Wenn Sie Interesse an einer ehrenamtlichen Tätigkeit bei



uns im ASZ haben, können Sie sich sehr gerne telefonisch informieren und gegebenenfalls direkt einen Termin mit uns zum persönlichen Gespräch vereinbaren.

Wir freuen uns auf Sie!

Wir suchen derzeit Unterstützung für:

- die Pflege unserer ASZ-Terrasse (gießen, Pflege der Pflanzen)
- Mithilfe bei Feiern und Festen
- Kuchenbäcker*innen
- Mithilfe beim sozialen Mittagstisch + offene Cafeteria nach Absprache und als Vertretung
- Leitung einer ASZ-Wandergruppe für Aktive

Wir bieten Ihnen:

- ein Erstgespräch, um Sie persönlich kennenzulernen
- Einarbeitung in Ihr Tätigkeitsfeld
- Begleitung und Unterstützung durch das ASZ-Team
- Ansprache und ein offenes Ohr für Ihre Anregungen
- Austausch mit anderen Ehrenamtlichen und regelmäßige Treffen
- Anerkennung und Wertschätzung
- Versicherungsschutz innerhalb der Tätigkeit

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, Begleitdienste 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 Wohnraumerstberatung
- Umgang mit Behörden, 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. Beachten Sie hierzu auch unser Angebot der präventiven Beratung bzw. Hausbesuche auf der nächsten Seite. Sie erreichen uns unter Tel. 089 – 580 34 76.

SERVICELLEISTUNGEN

PRÄVENTIVE BERATUNG BZW. HAUSBESUCHE



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 Kontakt nicht verzichten?

Die sozialpädagogischen Fachkräfte beraten Sie bei Ihnen zu Hause oder im ASZ zu Ihrer häuslichen Situation und Ihren persönlichen Bedürfnissen. Ziel ist es, Ihnen alle notwendigen Informationen und Unterstützungsangebote vorzustellen, damit Sie möglichst lange in Ihrer gewohnten Umgebung bleiben können. Der Besuch und die Beratung erfolgen auf Ihren eigenen Wunsch, sind kostenfrei und werden absolut vertraulich behandelt.

Ansprechpartner*in:

Steffen Marquardt, BA Sozialpädagoge

Maria Bayerle, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

**Senior*innen aufsuchen im Viertel durch Expert*innen“ –
so lautet der Auftrag für unsere neuen Kolleg*innen
Veronika Gschwendtner und Christian Biller.**



Sie werden als Ansprechpartner*innen für ältere Menschen im Einzugsgebiet des ASZ Kleinhadern-Blumenau unterwegs sein und über Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten informieren.

Gerne möchten Frau Gschwendtner und Herr Biller aber auch einfach mit Ihnen, liebe Senior*innen, ins Gespräch kommen und dabei ein offenes Ohr haben für die Themen, die Sie im Viertel bewegen.

Frau Veronika Gschwendtner und Herr Christian Biller werden montags und donnerstags auf verschiedenen Routen zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs sein.

Ansprechpartner*innen:

Veronika Gschwendtner (BA Sozialpädagogin)

Christian Biller (BA Sozialpädagoge)

SERVICELLEISTUNGEN

WEITERE SERVICELLEISTUNGEN



SAVE-Stationen

Um die älteren Menschen in Hadern jenseits der Autobahn besser zu erreichen und bei ihren Anliegen unterstützen zu können, werden unsere SAVE-Kolleg*innen laufend in Hadern unterwegs und ansprechbar sein. Derzeit entwickeln wir hierfür ein geeignetes Konzept.

Sowohl das **Guardini90** (Haderner Stern, Stadtteilkulturzentrum Guardini90, Guardinistraße 90, 81375 München), als auch das **Margarete-von-Siemens-Haus**, (Großhadern, Heiglhofstraße 54, Erdgeschoss, App. 009, 81377 München) werden regelmäßig auf den SAVE Touren aufgesucht.

Sprechen Sie SAVE gerne auch direkt vor Ort an!



Demenzberatung

Dieses Angebot beinhaltet Beratung zu allen Fragen das Thema Demenz betreffend, wie z.B. Anregungen und Umgangsformen in Bezug auf Menschen mit Demenz sowie die Vermittlung von weiterführenden Diensten, Entlastungs- und Unterstützungsangeboten.

Termine vereinbaren Sie bitte individuell im ASZ-Büro.

Ansprechpartner:

Steffen Marquardt, BA Sozialpädagoge

SERVICELLEISTUNGEN

WEITERE SERVICELLEISTUNGEN

@ Onlineberatung



Über folgenden Link gelangen Sie auf die Seite unserer Online-ASZ-Beratungsstelle:

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

In diesem Portal des Alten- und Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau können Sie einfach und sicher, auf Wunsch anonym, Ihre Fragen zu allen Themen „rund ums Alter“ stellen.



ASZ-Newsletter

Die Digitalisierung geht auch an den Seniorinnen und Senioren nicht vorbei. So haben viele von ihnen bereits eine E-Mail-Adresse. Um das aktuelle Programmheft auch digital zu empfangen oder über Neuigkeiten zu Veranstaltungen und Angeboten gut informiert zu sein, hat das ASZ Kleinhadern-Blumenau einen Newsletter. Für die Anmeldung schreiben Interessierte eine Nachricht an asz-kleinhadern@caritasmuenchen.org

Hinweis: Mit der Anmeldung zum Newsletter erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir Ihren Namen und E-Mail-Adresse abspeichern dürfen. Sie können sich jederzeit wieder abmelden.

SERVICELLEISTUNGEN

WEITERE SERVICELLEISTUNGEN



QR-Code für unsere Homepage



Mit dem nebenstehenden QR-Code können Sie direkt auf die Homepage des ASZ gelangen: Einfach die Kamera Ihres Handys auf den Code halten (oder eine QR-Code-Scanner-App), auf den angezeigten Link klicken, fertig!



Juristische Beratung

1 x mtl. montags von 14.00 bis 16.00 Uhr telefonisch

Voranmeldung im ASZ-Büro erforderlich!

Einmal im Monat bietet Rechtsanwältin Elisabeth Aleiter die Möglichkeit einer kostenlosen telefonischen Erstberatung in den Bereichen Erb-, Familien-, Arbeits- und Zivilrecht an. Frau Aleiter nimmt eine erste Einschätzung der Situation vor und gibt Anregungen, wie Sie weiter verfahren könnten. Die Termine werden im ASZ-Büro vergeben.



Beratung durch die Seniorenvertretung

Der für uns im Stadtteil zuständige Seniorenbeirat bietet für alle älteren Menschen aus Hadern eine Sprechstunde im ASZ an.

Am **Dienstag, den 11. Juni 2024 von 13.00 bis 14.30 Uhr** ist der Seniorenbeirat für Sie da.

SERVICELLEISTUNGEN

WEITERE SERVICELLEISTUNGEN



Kurzberatung des Sozialbürgerhauses

Am **Mittwoch, den 12.06.2024** besteht von **13.30 bis 15.30 Uhr** die Möglichkeit einer Kurzberatung im ASZ zu Themen rund um die Grundsicherung im Alter und die Sozialhilfe. Mitarbeiter*innen des Sozialbürgerhauses Süd beantworten Ihre Fragen in Einzelterminen, wie z.B.:

- Wer bekommt Grundsicherung im Alter?
- Wo und wie kann ich einen Antrag stellen?
- Welche Leistungen sind von der Grundsicherung bzw. Sozialhilfe umfasst?

Die Dauer der Beratung beträgt maximal 20 Minuten pro Person. Eine Antragsstellung / Antragsbearbeitung ist bei diesem Termin nicht möglich!

Anmeldung bis 07.06.24 im ASZ unter Tel. 089 - 580 34 76



Kurzberatung des Betreuungsvereins

Ab sofort bietet der Betreuungsverein Zukunft Hoffnung e.V. einmal monatlich **mittwochs von 14.00 bis 16.00 Uhr** eine Erstberatung zu den Themen Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung bei uns im ASZ an. Die Dauer der Beratung beträgt ca. 20 Minuten pro Person.

Die Termine sind **15.05., 19.06., 24.07. und 28.08.24.**

Anmeldung möglich bis drei Werktage vor dem jeweiligen Termin im ASZ unter Tel. 089 - 580 34 76

SERVICELLEISTUNGEN

WEITERE SERVICELLEISTUNGEN



Fußpflege im ASZ

Frau Neumeyer bietet einmal monatlich dienstags zwischen 9.00 und 16.00 Uhr professionelle Fußpflege im ASZ an folgenden Terminen an: 07.05., 04.06., 02.07. und am 06.08.2024

Die Pflege beinhaltet ein Fußbad, Nägel kürzen und glätten, Entfernen von Hühneraugen, Behandlung eingewachsener Nägel, Abtragen von Hornhaut und Eincremen der Füße mit kleiner Massage.

Die 45-minütige Behandlung kostet 40,00 Euro inklusive Mehrwertsteuer.

Bei Interesse vereinbaren Sie bitte direkt mit **Frau Neumeyer** einen Termin.
Tel.: 0176/ 88 153 288

Bitte bringen Sie zur Behandlung ein Handtuch mit.



Kopier-Service

Bei uns können Sie im ASZ-Büro kopieren lassen. Sprechen Sie uns gerne an. Für eine Kopie in DIN A4 berechnen wir 0,20 Euro; für eine Kopie in DIN A3 fallen 0,40 Euro an. Das Faxen ist wieder möglich.



Kostenfreies WLAN im ASZ

Wir bieten Ihnen im ASZ die Möglichkeit, unser kostenfreies WLAN für Ihre mobilen Geräte zu nutzen – während einzelner ASZ-Angebote oder auch bei einer Tasse Kaffee in der Cafeteria. Wählen Sie einfach CV-Gast aus. Eine weitere Anmeldung ist nicht mehr nötig.

SERVICELLEISTUNGEN

WEITERE SERVICELLEISTUNGEN



Tauschbibliothek

Sie haben Ihre Bücher gelesen, doch zum Wegwerfen sind sie zu schade? Sie brauchen dringend wieder neuen Lesestoff, wollen sich aber kein neues Buch kaufen?

Unsere Tauschbibliothek wartet auf Sie unter dem Motto: Wiedersehen macht Freude!

Und so funktioniert's: Sie können von unserer Tauschbibliothek Bücher in beliebiger Anzahl ausleihen. Wenn Sie diese gelesen haben, bringen Sie alle Bücher wieder zurück ins ASZ (in gutem Zustand und ohne Eselsohren!).

Wir freuen uns im Zuge dessen auch über kostenlose aktuelle Bücherspenden (nicht älter als 10 Jahre!) für das ASZ.



Fahrtkosten

Es besteht die Möglichkeit, Auslagen für Fahrtkosten zu erstatten, um an Einzelveranstaltungen des ASZ teilnehmen zu können. Die Erstattung der Kosten ist an bestimmte finanzielle Einkommens- und Vermögensgrenzen gebunden. Sprechen Sie uns hierzu gerne vertraulich an.



Raumvermietung

Die Räume des ASZ kann man außerhalb der Öffnungszeiten gegen eine Gebühr mieten. Insbesondere der große Begegnungsraum bietet viel Platz für Veranstaltungen, Tagungen oder Seminare. Nach Absprache ist eine Küchen- und Geschirrnutzung möglich. Bei Interesse wenden Sie sich bitte drei Wochen vorher per Mail an: asz-kleinhadern@caritasmuenchen.org

SERVICELLEISTUNGEN

CAFETERIA

Herzlich Willkommen in unserer ASZ-Cafeteria!



Unsere ASZ-Cafeteria ist **einmal wöchentlich dienstags** von **14.00 bis 16.30 Uhr** geöffnet. Sie bietet viel Platz für Begegnung und verschiedene Interessen. Darüber hinaus werden Sie mit selbstgebackenen Kuchen sowie einer großen Auswahl an warmen und kalten Getränken verwöhnt.

Di. 07.05.

Di. 14.05.

Di. 21.05.

Di. 28.05.

Di. 04.06.

Di. 11.06.

Di. 18.06.

Di. 25.06.

Di. 02.07.

Di. 09.07.

Di. 16.07.

Di. 23.07.

Di. 30.07.

Di. 06.08.

Di. 13.08.

Di. 20.08.

Di. 27.08.

SERVICELEISTUNGEN

SOZIALER MITTAGSTISCH

Unser sozialer Mittagstisch findet von Montag bis Freitag statt.
Bei interessanten Gesprächen in netter Runde schmeckt das Mittagessen
gleich viel besser!



Das Essen wird täglich frisch zubereitet und vom
Menüservice Haus St. Josef der MÜNCHENSTIFT GmbH
heiß bei uns angeliefert.
Die Bezahlung erfolgt per monatlicher Lastschrift.

**Der Preis beträgt 7,50 Euro pro Mahlzeit und beinhaltet
Suppe, Hauptgericht und Dessert.**

Bei geringem Einkommen ist eine Ermäßigung
bzw. kostenloses Mittagessen möglich.
Genauer besprechen Sie bitte im ASZ-Büro, natürlich vertraulich!

Guten Appetit!

VERANSTALTUNGEN

REGELMÄSSIGE GRUPPENANGEBOTE



Angehörigengruppe

1 x monatlich dienstags von 14.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Teilnahme mit Voranmeldung im ASZ Büro!

Die Betreuung eines an Demenz erkrankten Menschen erfordert von den pflegenden Angehörigen tagtäglich einen sehr hohen physischen und psychischen Einsatz und bringt oft große Herausforderungen mit sich. In unserer Gruppe haben Sie die Möglichkeit, sich unter Moderation mit anderen Angehörigen über den Alltag, Ihre Sorgen und Grenzen der Belastbarkeit auszutauschen. Auch die Weitergabe von Erfahrungen als Person mit Expertise in eigener Sache und von unterstützenden Angeboten stellt einen wichtigen Teil dar. Zusätzlich erhalten Sie durch Fachvorträge weitere Informationen rund um das Thema Demenz.

Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenfrei und vertraulich.

Spenden erbeten.

Ansprechpartner: Steffen Marquardt, BA Sozialpädagoge



Spaziergruppe

2 x monatlich mittwochs ab 14.00 Uhr, Dauer je nach Wegstrecke

Teilnahme mit Voranmeldung im ASZ-Büro!

Spazieren ist das neue kollektive Hobby! Auch wir haben es für uns entdeckt und schreiten zur Tat. Die Spazierrouten sind sowohl für gehbeeinträchtigte Menschen und Rollstuhlfahrende als auch für mobile Fußgänger*innen geeignet. Teilweise sind auch entferntere Ziele möglich, die wir mit der MVG erreichen. Neben dem Aktiv-Sein darf natürlich der gemütliche Besuch im Café nicht fehlen.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Nur Kosten für Verzehr und bei Bedarf für MVG-Ticket.

Ansprechpartnerin: Andrea Wagner-Heinz, Pädagogische Fachkraft

VERANSTALTUNGEN

REGELMÄSSIGE GRUPPENANGEBOTE



Trauercafé

*****Achtung: Terminänderung *****

1 x monatlich donnerstags von 16.30 bis 18.00 Uhr

Teilnahme mit Voranmeldung im ASZ-Büro!

Sie sind eingeladen, mit anderen Trauernden in einem geschützten Rahmen Ihre Erfahrungen zu teilen und ein Stück Weg gemeinsam zu gehen. Unterstützt durch Ulrike Massonet, Trauerbegleiterin (BVT), bekommen Sie Raum, in Gesprächen, Übungen und mit verschiedenen Materialien in eine neue Lebendigkeit und Selbstwirksamkeit zu finden.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Nur Kosten für Verzehr.

Clarissa und Michael
Käfer Stiftung

MIT  FÜR ÄLTERE HILFSBEDÜRFTIGE IN MÜNCHEN

Wir bedanken uns herzlich bei der Clarissa & Michael-Käfer-Stiftung für ihre Förderung des Trauercafé-Angebots.

KALENDER

Mai 2024

1.	Mi	<i>Tag der Arbeit</i>
2.	Do	Maitanz S. 24
3.	Fr	Bingo S. 32
4.	Sa	
5.	So	Mittagessen im Gasthaus S. 32
6.	Mo	Juristische Beratung S. 12
7.	Di	Offene Cafeteria S. 16 Fußpflege S. 14
8.	Mi	Spaziergruppe S. 18
9.	Do	<i>Christi Himmelfahrt</i>
10.	Fr	
11.	Sa	
12.	So	
13.	Mo	Pflegeheimführung S. 24 Strickcafé S. 31
14.	Di	Offene Cafeteria S. 16 Männerrunde S. 31
15.	Mi	Singtreff S. 32 Beratung des Betreuungsvereins S. 13
16.	Do	Trauercafé S. 19
17.	Fr	Landpartie zum Biobauernhof S. 24 Bingo S. 32
18.	Sa	
19.	So	<i>Pfingstsonntag</i> Mittagessen im Gasthaus S. 32
20.	Mo	<i>Pfingstmontag</i>
21.	Di	Offene Cafeteria S. 16 Handysprechstunde S. 31
22.	Mi	Weißwurstfrühstück S. 32 Spaziergruppe S. 18
23.	Do	Ausflug für unsere Ehrenamtlichen S. 25
24.	Fr	
25.	Sa	
26.	So	
27.	Mo	Strickcafé S. 31 Handysprechstunde S. 31
28.	Di	Angehörigengruppe S. 18 offene Cafeteria S. 16 Männerrunde S. 31
29.	Mi	Vorbereitung auf einen sinnerfüllten Ruhestand S. 25
30.	Do	<i>Fronleichnam</i>
31.	Fr	

KALENDER

Juni 2024

1.	Sa	
2.	So	Mittagessen im Gasthaus S. 32
3.	Mo	Juristische Beratung S. 12
4.	Di	Offene Cafeteria S. 16 Fußpflege S. 14
5.	Mi	Spaziergruppe S. 18
6.	Do	Vortrag: Nie wieder Ärger mit Handwerkern S. 26
7.	Fr	Bingo S. 32
8.	Sa	
9.	So	
10.	Mo	Strickcafé S. 31 Handysprechstunde S. 31
11.	Di	Rikscha-Fahren S. 26 Beratung Seniorenbeirat S.12 Cafeteria S.16 Männerrunde S. 31
12.	Mi	Beratung Sozialbürgerhaus S. 13
13.	Do	Trauercafé S. 19
14.	Fr	
15.	Sa	
16.	So	Mittagessen im Gasthaus S. 32
17.	Mo	Computergesprächsrunde S. 31 Handysprechstunde S. 31
18.	Di	Offene Cafeteria S. 16
19.	Mi	Weißwurstfrühstück S. 32 Spaziergruppe S. 18 Beratung des Betreuungsvereins S. 13
20.	Do	Infoveranstaltung: Präventive Beratung und SAVE S. 27
21.	Fr	Bingo S. 32
22.	Sa	
23.	So	
24.	Mo	Strickcafé S. 31
25.	Di	Angehörigengruppe S. 18 Cafeteria S. 16 Männerrunde S. 31
26.	Mi	Singtreff S.32 (im Interim im Rahmen der Laimer Kulturtage)
27.	Do	MVV-Praxistraining S. 27
28.	Fr	Kleinhadener Sommerfest S. 28
29.	Sa	
30.	So	

KALENDER

Juli 2024

1.	Mo	Juristische Beratung S. 12 Handysprechstunde S. 31
2.	Di	Offene Cafeteria S. 16 Fußpflege S. 14
3.	Mi	Spaziergruppe S. 18
4.	Do	Trauercafé S. 19
5.	Fr	Bingo S. 32
6.	Sa	
7.	So	Mittagessen im Gasthaus S. 32
8.	Mo	Strickcafé S. 31
9.	Di	Offene Cafeteria S. 16 Männerrunde S. 31
10.	Mi	Singtreff S. 32
11.	Do	Sommerfest im ASZ S. 28
12.	Fr	
13.	Sa	ASZ-Stand beim Hofflohmarkt in Hadern S. 28
14.	So	
15.	Mo	Handysprechstunde S. 31
16.	Di	Offene Cafeteria S. 16
17.	Mi	Spaziergruppe S. 18
18.	Do	
19.	Fr	Bingo S. 32
20.	Sa	Blumenauer Sommerfest S. 29
21.	So	Mittagessen im Gasthaus S. 32
22.	Mo	Strickcafé S. 31
23.	Di	Offene Cafeteria S. 16 Männerrunde S. 31
24.	Mi	Beratung des Betreuungsvereins S. 13
25.	Do	Konzert S. 29
26.	Fr	
27.	Sa	
28.	So	
29.	Mo	
30.	Di	Angehörigengruppe S. 18 offene Cafeteria S. 16
31.	Mi	Weißwurstfrühstück S. 32 Spaziergruppe S. 18

KALENDER

August 2024

1.	Do	Zusammen ist man weniger allein S. 29
2.	Fr	Bingo S. 32
3.	Sa	
4.	So	Mittagessen im Gasthaus S. 32
5.	Mo	Strickcafé S. 31 Handysprechstunde S. 31
6.	Di	Fußpflege S. 14 offene Cafeteria S. 16 Männerrunde S. 31
7.	Mi	
8.	Do	Trauercafé S. 19 Italienisches Eiscafé S. 30
9.	Fr	
10.	Sa	
11.	So	
12.	Mo	
13.	Di	Offene Cafeteria S. 16
14.	Mi	Weißwurstfrühstück S. 32 Spaziergruppe S. 18
15.	Do	<i>Mariä Himmelfahrt</i>
16.	Fr	
17.	Sa	
18.	So	Mittagessen im Gasthaus S. 32
19.	Mo	Juristische Beratung S. 12 Strickcafé S. 31
20.	Di	Angehörigengruppe S. 18 offene Cafeteria S. 16 Männerrunde S. 31
21.	Mi	Singtreff S. 32
22.	Do	Reisevortrag Ladakh S. 30
23.	Fr	Bingo S. 32
24.	Sa	
25.	So	
26.	Mo	Computerrunde S. 31 Handysprechstunde S. 31
27.	Di	Offene Cafeteria S. 16
28.	Mi	Beratung des Betreuungsvereins S. 13 Spaziergruppe S. 18
29.	Do	
30.	Fr	
31.	Sa	

EINZELVERANSTALTUNGEN

MAI BIS AUGUST

02

Mai

Donnerstag
14.30 Uhr

Maitanz

Wir begrüßen und feiern zusammen den Wonnemonat Mai. Bei flotter Musik von Georg Niederer darf natürlich das Tanzbein geschwungen werden. Auch für das leibliche Wohl ist selbstverständlich gesorgt.

Eintritt frei, Kosten: Verzeehr, Anmeldung bis 29.04.24

13

Mai

Montag
13 Uhr a. ASZ

Pflegeheimführung

An diesem Nachmittag können Sie an einer interessanten Führung durch den stationären Pflegebereich und die Tagespflege im Kompetenzzentrum München (spezialisiert auf dementielle und gerontopsychiatrische Symptome) teilnehmen. **Führung kostenfrei, nur Kosten für MVV, Anmeldung bis 06.05.24**

17

Mai

Freitag
10.15 Uhr
am ASZ

Landpartie zum Biobauernhof Pilchmilch nach Eurasburg

Die glücklichen Kühe von Familie Pilch dürfen im Sommer frisches Gras auf der Weide genießen, im Winter bekommen Sie luftgetrocknetes Heu. Nach der Hofführung lassen wir den Besuch bei Kaffee und Kuchen aus der eigenen Backstube ausklingen. Und natürlich sollten Sie sich einen Einkauf im Hofladen nicht entgehen lassen!

Hofführung sowie Kaffee und Kuchen frei, Kosten für MVV-Ticket und sonstigen Verzeehr, Anmeldung bis 08.05.24

In Kooperation mit dem BUND Naturschutz München, gefördert von der Landeshauptstadt München, Referat für Klima- und Umweltschutz

Wichtig: ca. 2,5 Kilometer müssen zu Fuß bewältigt werden

EINZELVERANSTALTUNGEN

MAI BIS AUGUST

23

Mai

Donnerstag
13.00 Uhr

Ausflug für unsere Ehrenamtlichen

Mit diesem Ausflug wollen wir uns bei all unseren ehrenamtlichen Helfer*innen ganz herzlich bedanken. Ohne dieses wertvolle Engagement wäre vieles im ASZ nicht möglich. Sie erhalten noch eine persönliche Einladung für diesen Tag.

29

Mai

Mittwoch
14.00 - 17.00
Uhr

Vorbereitung auf einen sinnerfüllten Ruhestand

Wenn sich die Zeit der Berufstätigkeit dem Ende zuneigt, kündigt sich ein ganz neuer Lebensabschnitt an. Es entsteht ein neuer Raum, der nun eigenständig gestaltet werden kann. Anhand von Betrachtungen zu den vergangenen Jahren im Beruf, den in dieser Zeit entstandenen Werten und Fähigkeiten und schließlich dem Blick nach vorne in die künftigen Möglichkeiten können erste Ideen zur bewussten Gestaltung dieser Freiräume entstehen. Dieser Nachmittag ist für alle interessierten Personen ab ca. 60 Jahren geeignet, die sich auf diesen neuen Abschnitt vorbereiten wollen, und für Menschen, die seit Kurzem im Ruhestand sind und sich inspirieren lassen möchten.

Eintritt: frei, Anmeldung bis 22.05.24

06

Juni

Donnerstag
14.00 Uhr

Nie wieder Ärger mit Handwerkern & Co.

Ein frischer Anstrich für die Küche oder eine neue Dusche für das Bad. Wer Profis beauftragt, will sich Zeit und Mühe sparen. Doch passiert ein Missgeschick oder entpuppt sich der angerufene Notdienst als schwarzes Schaf, ist der Ärger groß. In solchen Fällen ist es gut zu wissen, welche Rechte Sie haben. Der Vortrag von Petra Krämer-Moshous, Fachberaterin für Verbraucherfragen, Verbraucherzentrale Bayern e.V., greift Themen wie Kostenvoranschlag, Sachmängel etc. auf.

Eintritt: 2,- Euro, Anmeldung bis 29.05.24

11

Juni

Dienstag
ab 10 Uhr

Rikscha-Fahren mit „Radeln ohne Alter“

Auch im hohen Alter kann und sollte das Leben noch voller Glück und Zufriedenheit sein – davon sind die engagierten Ehrenamtlichen von "Radeln ohne Alter" überzeugt. Deswegen unternimmt Herr Becker schon zum wiederholtem Mal Rikscha-Fahrten vom ASZ aus mit Senior*innen, die nicht mehr selber in die Pedale treten können. Nutzen Sie diese besondere Gelegenheit und genießen Sie den Wind im Haar!

Kostenfrei, Fahrt für ca. 45 Minuten ab dem ASZ in den Westpark, Anmeldung bis 06.06.23

EINZELVERANSTALTUNGEN

MAI BIS AUGUST

20

Juni

Donnerstag
14.30 Uhr

Infoveranstaltung: Präventive Beratung und SAVE - auch im ASZ Kleinhadern-Blumenau

In einer kleinen Präsentation stellen wir Ihnen sowohl die Präventive Beratung als auch unser Angebot SAVE vor. SAVE bedeutet „Seniorinnen und Senioren aufsuchen im Viertel durch Expertinnen und Experten“.

Heute informieren wir über beide **Angebote** im ASZ. Bei Kaffee und Kuchen beantworten wir im Anschluss gerne alle Ihre Fragen.

Eintritt frei, Anmeldung bis 18.06.24

27

Juni

Donnerstag
14.00 Uhr

MVV-Praxistraining

Das praktische Mobilitätstraining der Münchner Verkehrsgesellschaft in einem Sonderbus mit Busfahrer und Bewegungstrainerin möchte dazu beitragen, dass Sie sicher und selbstständig mit Bus und Tram unterwegs sind: zu Fuß, mit Rollator oder Rollstuhl, abgestimmt auf Ihre ganz persönlichen Möglichkeiten.

Neben „Standardwissen“, wie einfach und gelenkschonend ein- und aussteigen, sicher stehen und sitzen während der Fahrt oder bei Bedarf gezielt Hilfe organisieren, erhalten Sie auch weitere wertvolle Tipps.

Leitung: Münchner Verkehrsgesellschaft mbH (MVG)

Durchführung: ein Busfahrer der MVG und Isabella Maria Weiss (Bewegungstrainerin)

Eintritt frei, Anmeldung bis 19.06.24

EINZELVERANSTALTUNGEN

MAI BIS AUGUST

28

Juni

Freitag
14.30 -
17.00 Uhr

Sommerfest Kleinhadern im MeLu-Park

Ort: MeLu-Park, Wiese Menari-/Ecke Ludlstraße

Soziale und Bildungs-Einrichtungen aus Kleinhadern präsentieren sich und ihre Arbeit den Anwohner*innen rund um die Ludlstraße. Natürlich ist auch das ASZ Kleinhadern-Blumenau mit einem Infostand dabei. Der Ausweichtermin bei schlechter Wettervorhersage ist eine Woche später, am 05.07.2024 zur gleichen Uhrzeit.

11

Juli

Donnerstag
14.00 Uhr

Sommerfest im ASZ

Mit beschwingter Tanzmusik von Charly Greil und deftigen Schmankerln vom Grill begrüßen wir Sie herzlich zu unserem alljährlichen Sommerfest. Darüber hinaus warten tolle Überraschungen auf Sie!

Eintritt frei, Kosten: Verzehr, Anmeldung bis 05.07.24

13

Juli

Samstag
10.00 -
16.00 Uhr

Hofflohmarkt in Hadern

Auch wir vom Alten- und Service-Zentrum sind bei den Haderner Hofflohmärkten mit dabei. Wir freuen uns, wenn Sie bei unserem Flohmarktstand vor dem ASZ vorbeischaun ... zum Schmökern oder einfach nur zum „Ratschen“. Zudem wird unsere Cafeteria für Sie geöffnet sein. Kaffee und Kuchen stehen bereit.

EINZELVERANSTALTUNGEN

MAI BIS AUGUST

20

Juli

Samstag
14.00 -
20.00 Uhr

Sommerfest Blumenau

Die verschiedenen sozialen Dienste aus der Blumenau und Umgebung stellen ein buntes Programm auf die Beine: Natürlich ist auch unser ASZ mit dabei! Und neben vielen Spielständen für Kinder gibt es voraussichtlich ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm sowie Spielaktionen und eine Tombola.

Ort: Blumenau vor Einkaufszentrum und Kirchenplatz

25

Juli

Donnerstag
14.30 Uhr

Konzert im Rahmen des Projekts „Hofkonzerte – Konzerte gegen die Einsamkeit“ als Kooperationsprojekt der Freiwilligen-Zentren und der Stiftung Gute Tat

Natalia und Leonid Ostrovsky laden Sie ein, in die bunte Welt der Musik aus verschiedenen Ländern einzutauchen. Lassen Sie sich überraschen! Von Klassik über Folklore ist alles dabei! Leonid ist einer der besten Akkordeonisten der Ukraine. Er ist Preisträger vieler internationaler und nationaler Wettbewerbe sowie Festivals und Grand-Prix-Gewinner.

Eintritt frei, Kosten: Verzehr, Anmeldung bis 22.07.24

01

August

Donnerstag
14.30 Uhr

Zusammen ist man weniger allein

Nach dem Verlust des Partners ist nichts mehr so, wie es vorher war. Vielleicht wünschen Sie sich hin und wieder Begegnung und Austausch – wissen aber noch nicht, wo und wann und mit wem? Hier erwartet Sie ein heißer Kaffee, feiner Kuchen und Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation. Wir kommen ins Gespräch und finden heraus, was Sie sich wünschen. Dr. Martina Eschenweck, Seniorenpastoral im Dekanat Laim.

Eintritt frei, Kosten: Verzehr, Anmeldung bis 25.07.24

08

August

Donnerstag
14.30 Uhr

Eiscafé auf der ASZ-Terrasse

Auf unserer Terrasse genießen wir zusammen leckeren Eiskaffee oder einen tollen Eisbecher frei nach dem Motto „La Dolce Vita“. Wir freuen uns schon auf Sie und hoffentlich auf Sonnenschein.

Eintritt frei, Kosten Verzeehr, Anmeldung bis 05.08.24

22

August

Donnerstag
14.00 -
ca. 16.15 Uhr

Reisevortrag Ladakh - das Tibet Indiens

Herr Messerle nimmt uns wieder mit auf Reisen: Ladakh heißt übersetzt „Land der hohen Pässe“. Will man Ladakh auf dem Landweg erreichen, so müssen tatsächlich die höchsten Pässe der Welt überwunden werden. Fast nirgendwo sonst hat sich die tibetisch-buddhistische Kultur lebendiger erhalten als hier, dem Land zwischen den mächtigen Bergen des Himalaya und dem Karakorum. Die Stadt Leh ist Ausgangspunkt für unsere Touren zu den berühmten Klöstern. Die Fahrt geht über den höchsten befahrbaren Pass, den Khardung La (5.385 m) ins Nubra-Tal, dem Obstgarten Ladakhs. Zu den bleibenden Eindrücken zählen auch der Besuch des Klosterfestes in Taktok und der Besuch einer Veranstaltung mit dem Dalai Lama im tibetischen SOS Kinderdorf in Choglamsar.

**Eintritt 2,- Euro, Anmeldung
bis 19.08.24**

VERANSTALTUNGEN

REGELMÄSSIGE TREFFPUNKTE



Handysprechstunden

2 x mtl. montags 13.45 bis 16.30 Uhr für Android-Geräte

Kosten: 7,50 € / 45 Min.

Ihr neues Handy / Smartphone / Tablet stellt Sie vor Herausforderungen? Ob Einstellungen, Apps oder erste Handgriffe in der Bedienung, Herr Becker steht Ihnen in den Einzelsprechstunden gerne mit Rat und Tat zur Seite.



Strickcafé

2 x mtl. montags 14.00 bis 16.00 Uhr; kostenfrei, außer Verzehr

Für alle, die gerne stricken, sticken und neue Sachen ausprobieren möchten. Natürlich gibt es auch Kaffee und Kuchen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!



Computer-Gesprächsrunde

Jeden zweiten Monat, montags 14.00 bis 16.00 Uhr, Kosten: 3,00 €

Bei Problemen mit Windows sind Sie bei unserer Sprechstunde genau richtig. Unabhängig von Ihren Vorkenntnissen berät sie Herr Janker, unser Ehrenamtlicher, bei Ihren Fragen.



Männerrunde

2x mtl. dienstags 17.00 bis 19.00 Uhr; kostenfrei, außer Getränke

Hier sind Männer unter sich!

Bei unserem Männerstammtisch wollen wir uns in gemütlicher Atmosphäre austauschen über Themen, die „Mann“ bewegt und gemeinsam ins Gespräch kommen. Die „Action“ steht hier nicht im Vordergrund, sondern das Reden, Zuhören und Mitdenken. Die Runde ist immer offen für Neueinsteiger.

Ehrenamtliche Leitung: Herr Fritz Schiener

VERANSTALTUNGEN

REGELMÄSSIGE TREFFPUNKTE



Weißwurstfrühstück

1 x mtl. mittwochs 9.30 bis 10.30 Uhr, kostenfrei, außer Verzehr

Wir treffen uns wieder zum gemeinsamen Weißwurstfrühstück. Zusammen lassen wir es uns an diesem Vormittag auf bayerische Art richtig gut gehen und kultivieren die Tradition des Weißwurstfrühstücks vor dem Mittagläuten. Natürlich gibt es auch eine vegetarische Variante in Form von Brezn mit Obazdem.



Offener Singtreff

Wo man singt, da lass' dich nieder!

1 x mtl. mittwochs von 14.00 bis 15.30 Uhr, Kosten: 1,00 €

In diesem Angebot laden wir Sie herzlich dazu ein, in lockerer Atmosphäre miteinander zu singen. Geleitet wird das Angebot von Herrn Marquardt, der die Gruppe an Akkordeon oder Gitarre begleitet. Liederwünsche sind selbstverständlich willkommen.



Bingo

2 x mtl. freitags 10.30 bis 11.30 Uhr; kostenfrei

Unsere Ehrenamtliche, Frau Cerny, spielt mit Ihnen Bingo. Dies ist ein unterhaltsames und kurzweiliges Spiel, das die Konzentration trainiert. Die oder der Glückliche streicht einen kleinen, süßen Gewinn ein.



Mittagessen im Gasthaus

2 x mtl. sonntags 12.00 Uhr; Kosten: Verzehr

Zweimal im Monat geht unser Ehrenamtlicher, Herr Wolfram, gemeinsam mit einer Gruppe zum Mittagessen ins Gasthaus.

Anmeldung direkt bei Herrn Wolfram unter Tel. 0160 - 43 40 44 3

Wichtig: Für alle Treffpunkte ist eine Anmeldung erforderlich.

Anmeldung / Abmeldung

Zu allen Kursen im ASZ ist eine verbindliche **Anmeldung** erforderlich. Die Anmeldung für Kursteilnehmer erfolgt nur über das ASZ-Büro. Dort bekommen Sie auch die erforderlichen Unterlagen zum Ausfüllen sowie weitere Informationen zum Kurs.

Eine verbindliche **Abmeldung** aus dem Kurs erfolgt ebenfalls ausschließlich über das ASZ-Büro. Melden Sie sich nicht aktiv ab, läuft Ihre Teilnahme automatisch weiter. Eine Abmeldung ist jeweils zum 31.03., 30.06., 30.09. und 31.12. des laufenden Kalenderjahres möglich. Erst wenn dem ASZ-Büro Ihre Abmeldung aus Ihrem Kurs bekannt ist, endet die Bezahlung bzw. die weitere Abbuchung von ihrem Konto zum Ende des laufenden Quartals. Eine An- bzw. Abmeldung bei der Kursleitung allein ist nicht möglich.

Kostenpflichtige Schnupperstunde

Voraussetzungen dafür sind ein freier Platz im gewünschten Kurs sowie die vorherige Anmeldung im Büro. Die Bezahlung erfolgt in bar vor Ort.

Ermäßigung

Wenn Ihr monatliches Einkommen 1.800 € (Alleinstehende) nicht übersteigt und Ihr Vermögen nicht mehr als 20.000 € beträgt, erhalten Sie 50 % Ermäßigung bei den Kursgebühren. Sprechen Sie uns dazu vertraulich an und legen die erforderlichen Unterlagen im ASZ-Büro vor.

Haftung

Die Teilnahme an allen Kursen, Gruppen und Veranstaltungen – auch außer Haus – erfolgt stets auf eigene Verantwortung. Es kann keinerlei Haftung übernommen werden.

KURSE

MAI BIS AUGUST



Estera
Silber

Dehnungsgymnastik I und II

Dieses ruhige Kursangebot aktiviert durch gezielte Übungen, fördert das eigene Körperbewusstsein, streckt die Wirbelsäule, versorgt den Körper mit Sauerstoff und fördert eine aufrechte Körperhaltung. Alle sind herzlich willkommen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die Anmeldung erfolgt über das ASZ-Büro.

dienstags

10.00 - 11.00

11.30 - 12.30



Kevina
Madgwick

Englisch für Fortgeschrittene (9.30 Uhr)

Learning English is fun. In this small, relaxed group we learn grammar, we read – but most important, we talk! Lernen Sie die Weltsprache spielerisch mit viel Spaß.

Englisch Konversation (10.45 Uhr)

In this group we have a little reading, a little writing, a little grammar, but our focus is on speaking. About the world, about ourselves, about anything!

Die Anmeldung erfolgt über das ASZ-Büro.

mittwochs

09.30 - 10.30

10.45 - 11.45



Elfie
Gsottbauer

Qigong I und II

Qigong ist eine jahrtausendalte Bewegungslehre aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die achtsamen und harmonischen Bewegungsabläufe vertiefen die Atmung, aktivieren die Lebensenergie und die Selbstheilungskräfte. Die Übungen stärken unsere Mitte, lassen die Energie fließen und bringen uns so wieder ins Gleichgewicht.

Die Anmeldung erfolgt über das ASZ-Büro.

mittwochs
14.00 - 15.30
15.45 - 17.15



Maria
Schabert

Pilates - Gesundheitsgymnastik

Die Pilates-Methode: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, weiterführend der Extremitäten, Präzision, Konzentration, Atemfluss. Aus der Mitte kommt die Kraft! Ist unsere Wirbelsäule gut vom Bewegungsapparat gehalten, haben wir die beste Prophylaxe gegen Rückenschmerzen - auch bei bestehenden Verletzungen, Beschwerden oder postoperativ.

Mein Fokus liegt auf Funktionalität, ausgewogener Kräftigung und Spaß an der Bewegung!

Die Anmeldung erfolgt über das ASZ-Büro.

donnerstags
09.00 - 10.00



Ramiro
Uribe

Spanisch für Fortgeschrittene

Einführung zur Konversation mit aktuellen und einfachen Themen, Wiederholung der Grammatik und Üben der Aussprache. Gearbeitet wird mit von Herrn Uribe ausgewählten Texten zu unterschiedlichen Themen. Grundlage des Kurses ist das Lehr- und Arbeitsbuch Universo B1 - Spanisch für Studierende.

Die Anmeldung erfolgt über das ASZ-Büro.

donnerstags
10.00 - 11.30



Veronika
Pöhler

OMY! (Oh my Yoga!)

Diese Yoga-Stunde fördert einen tiefen Atem und ein kräftiges Herz. Yoga für Menschen 60+ ist eine speziell an die Bedürfnisse ältere Menschen angepasste Yoga-Form. Für diese Yogastunde sind keine Vorkenntnisse erforderlich. OMY! ist auch mit Rollator und im Rollstuhl wunderbar möglich.

Die Anmeldung erfolgt über das ASZ-Büro.



donnerstags
14.00 - 15.00



Petra
Faltermaier

Taiji I und II

Taiji ist ein sanftes Bewegungstraining aus Asien für Körper und Geist. Durch spielerisches Einüben einer Bewegungsabfolge profitieren vor allem das Gleichgewicht und die Gelenke. Die Bewegungen werden langsam, fließend und achtsam ausgeführt. Geübt wird in Bewegung und im Sitzen.

Die Anmeldung erfolgt über das ASZ-Büro.

freitags

09.15 - 10.15

10.30 - 11.30

WOHNEN IM ALTER

Die Altenwohnanlage Konrad-Dreher-Str. 19, 21, 23

Die Altenwohnanlage in der Konrad-Dreher-Straße besteht aus 88 barrierefreien Wohnungen. Es handelt sich dabei um kein Pflegeheim und kein „Betreutes Wohnen“. Vielmehr leben hier alle selbständig in ihren Wohnungen und erhalten bei Bedarf ambulante Hilfen.

Die Vergabe der Wohnungen erfolgt über das
Amt für Wohnen und Migration
Franziskanerstraße 8, 81669 München, Tel. 089 / 233 - 96 82 0

Ansprechpartnerinnen für die Bewohner*innen und deren Bezugspersonen sind Veronika Gschwendtner (Sozialpädagogin) und Viviane Güldenpfennig (Sozialpädagogin). **Telefonnummer: 089 / 580 62 45**

Angebote sind die soziale Beratung, die psychosoziale Betreuung, Konfliktmanagement, Unterstützung bei Behördenangelegenheiten, Hilfe bei finanziellen Angelegenheiten, Koordination weiterführender Hilfen, Organisation von Besuchs- und Begleitdiensten, Gruppenangebote und vieles mehr.

Sprechzeiten:

Mo. 09.00 - 12.00 Uhr
Di. 10.00 - 12.00 Uhr
14:30 - 16:00 Uhr
Mi. 10.00 - 12.00 Uhr
14.30 - 16.00 Uhr
Do. 11.30 - 13.00 Uhr
Fr. 14:30 - 17:30 Uhr



Das Büro befindet sich in der Konrad-Dreher-Straße 19, EG, links. Die Beratung ist kostenfrei und unterliegt selbstverständlich der Schweigepflicht.

Feedback zu Kursen im ASZ

1. Besuchen Sie aktuell einen Kurs im ASZ? JA NEIN

Wenn JA, welcher: _____

2. In welchem Bereich würden Sie Kurse im ASZ besuchen:

Bereich	Bitte ankreuzen
Bewegung (Gymnastik, Yoga, Qi Gong)	
„Schnelle“ Bewegung (z.B. Zumba)	
Sprachen (z.B. Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch)	
Künstlerisches Gestalten (z.B. Malen, Zeichnen, Basteln, Handarbeit)	
Digitales (z.B. Computer-, Smartphone-, Internetkurse)	
Gedächtnistraining	
Wandern	

3. Hilft Ihnen eine Schnupperstunde um herauszufinden, ob ein neuer Kurs für Sie geeignet ist?

JA NEIN

4. Wünschen Sie sich noch weitere Kurse im ASZ, die oben nicht genannt sind?

Wenn ja, welche: _____

Herzlichen Dank für Ihre Rückmeldungen

DAS ASZ-TEAM

UND DANKE AN ALLE UNSERE EHRENAMTLICHEN!



**Melanie
Weindl**

Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Master of Arts
Sozialbetriebswirtin
Leitung



**Andrea
Wagner-Heinz**

Pädagogische Fachkraft
ASZ-Programm
Beratung, Gruppen
Stellv.-Leitung



**Maria
Bayerle**

Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Beratung
Hausbesuche



**Steffen
Marquardt**

BA Sozialpädagoge
Präventive Haus-
Besuche, Beratung
Gruppen



**Christian
Biller**

BA Sozialpädagoge
SAVE, Ehrenamt,
Kursorganisation



**Veronika
Gschwendtner**

Sozialpädagogin
Altenwohnanlage, SAVE,
Raumvermietung



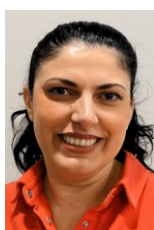
**Birgit
Dittrich**

Verwaltung



**Angelika
Kaufmann**

Hauswirt. Assistenz
Hausmanagement



**Mirdita
Gashi**

Hauswirt. Assistenz
Hausmanagement

Adresse

**Alten- und Service-Zentrum
Kleinhadern-Blumenau**
Alpenveilchenstraße 42
80689 München
Telefon: 089 / 580 34 76

Fax: 089 / 58 48 14

asz-kleinhadern@caritasmuenchen.org

www.asz-kleinhadern.de

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag

8.30 - 17.00 Uhr

Freitag

8.30 - 14.00 Uhr



So kommen Sie zu uns

U-Bahn: U5 bis Laimer Platz

S-Bahn: bis Laimer S-Bahnhof

anschließend **Bus 168 (Wastl-Witt-Str.)**

Haltestelle Hönigschmidplatz

Tram: Linie 18

(Gondrellplatz)

Haltestelle Gondrellplatz



gefördert von der
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

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

