



**IHR WEGBEGLEITER IM ALTER**

**ASZ Westend**



**ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM**

Beratung  
Information  
Unterstützung  
Gruppen und Kurse  
Begegnungen  
Beteiligungen

**Caritas**

**Nah. | Am Nächsten**

**2024 Mai | Juni | Juli | August**

# INHALTSVERZEICHNIS

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ .....	3
<b>WESTEND .....</b>	<b>3</b>
DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST.....	4
<b>IHR WEGBEGLEITER IM ALTER.....</b>	<b>4</b>
SERVICELEISTUNGEN .....	5
<b>BERATUNG, INFORMATION &amp; VERMITTLUNG .....</b>	<b>5</b>
<b>SOZIALER MITTAGSTISCH.....</b>	<b>6</b>
<b>ASZ SERVICELEISTUNGEN UND SPRECHSTUNDEN .....</b>	<b>7</b>
VERANSTALTUNGSKALENDER ÜBERSICHT .....	10
VERANSTALTUNGEN .....	14
<b>MAI.....</b>	<b>14</b>
<b>JUNI.....</b>	<b>21</b>
<b>JULI.....</b>	<b>28</b>
<b>AUGUST.....</b>	<b>34</b>
ÜBERSICHT KURSE UND GRUPPEN .....	38
KURSE UND GRUPPEN .....	39
KOOPERATIONSPARTNER*INNEN - .....	46
<b>ALLGEMEIN .....</b>	<b>46</b>
<b>KURSE EXTERNER RAUMNUTZERINNEN .....</b>	<b>47</b>
CARITAS TIPP .....	48
<b>WER SORGEN HAT, HAT AUCH LIKÖR.....</b>	<b>48</b>
<b>WICHTIGE TELEFONNUMMERN.....</b>	<b>49</b>
EIN DANK AN UNSERE EHRENAMTLICHEN .....	50
TEAM .....	51

# HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

## WESTEND

Liebe ASZ Besucher\*innen,

wir freuen uns sehr, dass das Programm des ASZ-Westend den Weg zu Ihnen gefunden hat! Für die Sommermonate 2024 haben wir eine bunte Mischung aus Veranstaltungen, Kursen und Ausflügen für Sie geplant. Das Team des ASZ-Westend lädt Sie herzlich ein und freut sich auf Ihren Besuch!

### **Neuigkeiten und Highlights:**

- Wenn Sie eine Rente von weniger als 1800,00 € beziehen, erhalten Sie bei uns 50 % Ermäßigung auf alle ASZ-Angebote, und der tägliche soziale Mittagstisch ist für Sie kostenfrei möglich. Sprechen Sie uns gerne auf unsere Ermäßigungsmöglichkeiten an!
- Vom 25. Juni bis zum 6. August finden die Kunst- und Kulturtage im Westend statt. Das ASZ ist mit Events aktiv dabei.
- Tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes und melden Sie sich für unsere Kurse an. Neu in diesem Programm sind Nordic-Walking und Neuro-Tango.
- Kennen Sie schon die zwei netten Damen auf dem Titelbild? Das sind unsere Kolleginnen Ioanna Kligkopoulou und Tülay Ortatepe. Die beiden freuen sich auf Sie in unserer offenen Cafeteria. Dort erwartet Sie Kaffee, Kuchen und immer ein nettes Gespräch!

Herzliche Grüße, Ihr Team des ASZ-Westend

# DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST...

## IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

- Ihr Wegbegleiter im Alter, unabhängig von Herkunft, Nationalität, Geschlecht, sexueller Orientierung und Konfession
- eine Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren im Stadtteil 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, mit Ihrem finanziellen Beitrag (bar oder als Überweisung) können Sie uns gezielt bei unserer Arbeit unterstützen. Herzlichen Dank dafür!

Kontoinhaber: Caritas München und Freising e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE74 7002 0500 8850 0004 01

BIC: BFSWDE33MUE

Verwendungszweck: ASZ Westend - Kostenstelle 441510



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 / 540 30 82 0.

# SERVICELLEISTUNGEN

## SOZIALER MITTAGSTISCH



Von Montag bis Freitag, immer um 12 Uhr, können Sie hier im ASZ-Westend in netter Gesellschaft zu Mittag essen. Eine Mahlzeit inklusive Hauptspeise und Dessert kostet 6,90€. Für Menschen mit geringem Einkommen sind Ermäßigung möglich. Bei einem Einkommen unter 1800€ und einem Vermögen unter 20.000€ essen Sie bei uns kostenfrei. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Sprechen Sie uns gerne an, wir beraten Sie!

Telefonnummer: 089 / 54 03 08 20

# SERVICELLEISTUNGEN

## ASZ SERVICELLEISTUNGEN UND SPRECHSTUNDEN



### Ermäßigungsmöglichkeiten

Wir möchten allen Personen die Möglichkeit schaffen, bei Kursen und Veranstaltungen teilzunehmen. Deshalb sind für Menschen mit geringem Einkommen Ermäßigungen möglich. Sprechen Sie uns gerne an.



### ASZ-Café

Genießen Sie bei uns selbst gebackenen Kuchen und leckeren Kaffeespezialitäten. Unsere ASZ-Cafeteria ist Montag – Donnerstag von 13:15 – 16:15 Uhr und freitags von 13:15 – 14 Uhr für Sie geöffnet.



### Mittagstisch

Von Montag – Freitag, immer um 12 Uhr, können Sie bei uns zu Mittag essen. Eine Mahlzeit inkl. Hauptspeise und Dessert kostet 6,90€. Für Menschen mit geringem Einkommen sind Ermäßigungen möglich.



### Senior\*innenbegleitung

Sie möchten eine regelmäßige Begleitung, um gemeinsam etwas zu unternehmen, zum Arzt begleitet zu werden, Besorgungen gemeinsam zu erledigen? Wir vermitteln Ihnen eine passende Seniorenbegleitung.



### Präventive Hausbesuche (PHB)

PHBs sind ein kostenloses Beratungs- und Hilfsangebot, mit dem Ziel, ältere Menschen frühzeitig dabei zu unterstützen, möglichst in ihrer Wohnung bleiben zu können. Ihre Ansprechpartnerinnen für einen Termin: Gabriele Kraemer und Celine Peirotten



## Projekt SAVE

SAVE ist ein niederschwelliges Angebot für Senior\*innen im Stadtteil. Zweimal in der Woche sind Ralf Emmerich und Zeynep Özmert im Westend unterwegs und bieten direkt vor Ort schnelle, unkomplizierte und auf Wunsch anonyme Beratung an.



## Beratungsangebot für pflegende Angehörige

Sozialpädagogin Gabriele Kraemer berät Sie in Ihrer schwierigen Situation und bietet Ihnen Unterstützungsangebote und ein offenes Ohr an.



## Infothek

In unserer Infothek finden Sie Broschüren, Flyer und Informationen in unterschiedlichen Sprachen zu allen Themen, die das Alter betreffen.



## Zeitung und Zeitschriften

münchner  
**stadtbibliothek**

Die Stadtbibliothek stellt unterschiedliche Zeitschriften zum Schmökern zur Verfügung.



## Raumvermietung

Unsere Räume (Gymnastikraum, Cafeteria, Seminarraum) können stunden- oder tageweise für Kurse, Workshops, Seminare, Feiern oder Vorträge für faire Konditionen genutzt werden.



## Nähwerkstatt

Unsere Nähwerkstatt übernimmt für Sie das Kürzen von Hosen, Einnähen von Reißverschlüssen und mehr. Das Angebot steht Menschen jeden Alters mit geringem Einkommen zur Verfügung. Bitte bringen Sie einen entsprechenden Nachweis (z.B. München Pass) mit.

Mittwochs, ab 13:30 Uhr können Sie Ihre Kleidungsstücke abgeben.

**Eine Kooperation mit der Sozialen Beratung und Gemeindecaritas.**



## Mobile Werkstatt

Eine Gardinenstange muss angebracht oder ein Schränkchen aufgebaut werden? Und auch der Staubsauger funktioniert nicht mehr so, wie er soll? Die ehrenamtlichen Mitarbeiter der Caritas Westend tüfteln und reparieren Ihre Geräte. Anmeldung unter: 089/ 5003550.



## Sprechstunde Caritas ambulanter Hospizdienst

Für alle, die eine hospizliche Beratung bei lebensbegrenzenden Erkrankungen oder eine Begleitung in ihrer Trauer wünschen. Die Anmeldung erfolgt über das ASZ.



## Digitale Hilfe im ASZ-Westend

Die Digitale Hilfe ist ein Beratungsangebot des Medienzentrums München für alle, die Fragen rund um das Thema Laptop und Handy haben. Eine Beratung dauert 30 min. Bitte bringen Sie Ihr Gerät und das Ladekabel mit.

Termine: 29.5., 12.6., 26.6., 10.7., 24.7., 7.8., 21.8.

Jeweils von 14 – 16.15 Uhr

Kostenfrei, Spenden willkommen



## Juristische Ersteinschätzung

Wann kann ich meinen Vertrag kündigen? Habe ich Anrecht auf Unterstützungsleistungen? Welche Rechte und Pflichten hat mein Vermieter? Im Alltag begegnen uns viele rechtliche Fragen. Einmal im Monat haben Sie im ASZ-Westend die Möglichkeit, sich von einem Juristen zu rechtlichen Fragen beraten zu lassen. Termin nur nach vorheriger Anmeldung.

Termine: 08.05., 06.06., 01.08. ab 13:30 Uhr, jeweils 30 Minuten

Für nähere Informationen oder für die Terminvereinbarung rufen Sie uns an Tel: 089/540 30 820.

# VERANSTALTUNGSKALENDER ÜBERSICHT

## MAI 2024

1	<b>Mi</b>	<b>Tag der Arbeit</b>
2	Do	MiTi Aktionstag / Programmheftvorstellung
3	Fr	MiTi Aktionstag
4	<b>Sa</b>	
5	<b>So</b>	
6	Mo	Rikschafahrt / Probetraining Neurotango
7	Di	Ein gutes Leben im Westend, was könnte besser werden?
8	Mi	Fußpflege / Alt sein, muss nicht stumm sein/ Juristische Ersteinschätzung
9	<b>Do</b>	<b>Christi Himmelfahrt</b>
10	Fr	
11	<b>Sa</b>	
12	<b>So</b>	
13	Mo	Probetraining Neurotango
14	Di	Glyptothek Besuch Kultursalon+ / Probetraining Nordic Walking
15	Mi	<b>Das ASZ ist geschlossen</b>
16	Do	Glaubenstreff / Der Mai ist gekommen
17	Fr	
18	<b>Sa</b>	
19	<b>So</b>	<b>Pfingstsonntag</b>
20	<b>Mo</b>	<b>Pfingstmontag</b>
21	Di	Küchen- und Haushaltstricks
22	Mi	Stadt – Land – Fluss / Gesichts- und Handmassage / Wanderung
23	Do	Hübsch- und Selbstgemacht
24	Fr	
25	<b>Sa</b>	
26	<b>So</b>	
27	Mo	Probetraining Neurotango
28	Di	Das Feuer in unserem Körper – stille Entzündungen
29	Mi	Digitale Hilfe
30	<b>Do</b>	<b>Fronleichnam</b>
31	Fr	Frauenfrühstück

# VERANSTALTUNGSKALENDER ÜBERSICHT

## JUNI 2024

1	Sa	
2	So	
3	Mo	Rikschafahrt / Sprechstunde Seniorenbeirat
4	Di	Klassik – Liebesgeflüster aus dem Universum
5	Mi	Rollator Check / Tageswanderung Nürnberg / Fußpflege
6	Do	Männerstammtisch / Griechischer Nachmittag / Juristische Ersteinschätzung
7	Fr	
8	Sa	
9	So	
10	Mo	
11	Di	Erdbeertag
12	Mi	Bus Ausflug Chiemsee / Digitale Hilfe
13	Do	Hübsch und Selbstgemacht
14	Fr	
15	Sa	
16	So	
17	Mo	Rikschafahrt
18	Di	Infovortrag Selbsthilfezentrum
19	Mi	Stadt Land Fluss / Hallo Projekt
20	Do	Besuch Sisi Museum / Glaubenstreff
21	Fr	
22	Sa	
23	So	
24	Mo	
25	Di	Sütterlin Schrift verstehen
26	Mi	Bingo Nachmittag / Digitale Hilfe
27	Do	Wie lebt man in Algerien
28	Fr	Frauenfrühstück
29	Sa	
30	So	

# VERANSTALTUNGSKALENDER ÜBERSICHT

## JULI 2024

1	Mo	Rikschafahrt
2	Di	Geburtstagscafé
3	Mi	Die Blase tut nicht immer, was ich will
4	Do	Männerstammtisch / Vortrag Skulpturenpark Nici de Saint Phalle
5	Fr	
6	Sa	
7	So	
8	Mo	Ausstellungsbesuch Haus der Kunst
9	Di	
10	Mi	Bingo Nachmittag / Digitale Hilfe
11	Do	Hallo Projekt
12	Fr	
13	Sa	
14	So	
15	Mo	
16	Di	
17	Mi	Stadt – Land – Fluss / Fußpflege / Wanderung
18	Do	Sommerfest
19	Fr	
20	Sa	
21	So	
22	Mo	
23	Di	Hübsch und Selbstgemacht
24	Mi	Gesicht- und Handmassage / An der Nordseeküste / Digitale Hilfe
25	Do	
26	Fr	
27	Sa	
28	So	
29	Mo	Rikschafahrt
30	Di	
31	Mi	Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

# VERANSTALTUNGSKALENDER ÜBERSICHT

## AUGUST 2024

1	Do	Männerstammtisch / Sundowner Hawaii / Juristische Ersteinschätzung
2	Fr	
3	Sa	
4	So	
5	Mo	
6	Di	
7	Mi	Geführte Ausstellung SeelenArt / Bingo Nachmittag / Digitale Hilfe
8	Do	Biergartenbesuch Schneckenplatz
9	Fr	
10	Sa	
11	So	
12	Mo	Rikschafahrt
13	Di	
14	Mi	Stadt – Land – Fluss / Fußpflege
15	Do	<b>Maria Himmelfahrt</b>
16	Fr	
17	Sa	
18	So	
19	Mo	
20	Di	Sprechstunde Seniorenbeirat
21	Mi	Musikvortrag One-Hit-Wonders / Digitale Hilfe
22	Do	
23	Fr	
24	Sa	
25	So	
26	Mo	Rikschafahrt
27	Di	Hübsch und Selbstgemacht
28	Mi	
29	Do	
30	Fr	Frauenfrühstück
31	Sa	



# 02

Donnerstag

Wo: Cafeteria  
um 12 Uhr

## Mittagstisch – Aktionstag

An den Mittagstischaktionstagen haben Sie die Möglichkeit, unseren sozialen Mittagstisch unverbindlich zu testen. Für nur 6,90€ erhalten sie von Montag – Freitag ein gesundes 2-Gänge Menü.

Infos zur Anmeldung und Ermäßigungsmöglichkeiten erhalten Sie im Büro.

**Anmeldung** bis 24.04.24

# 02

Donnerstag

Wo: Cafeteria  
um 13:15 Uhr

## Programmheftvorstellung

Erfahren Sie bei Kaffee und Kuchen mehr über die kommenden Highlights und lernen Sie unser ASZ näher kennen.

**Anmeldung** bis 29.04.24

03

Freitag

Wo: Cafeteria  
um 12 Uhr

## Mittagstisch – Aktionstag

An den Mittagstischaktionstagen haben Sie die Möglichkeit, unseren sozialen Mittagstisch unverbindlich zu testen. Für nur 6,90€ erhalten sie von Montag – Freitag ein gesundes 2-Gänge Menü.

Infos zur Anmeldung und Ermäßigungsmöglichkeiten erhalten Sie im Büro.

**Anmeldung** bis 24.04.24

06

Montag

Ab 13:30 Uhr

## Rikschafahrt durchs Viertel

Unsere Ehrenamtlichen fahren Sie, in einer für Senior\*innen umgebauten Rikscha, durchs Viertel. Die Rikscha verfügt über einen komfortablen Sitz, Sicherheitsgurte und ist für Gehbehinderte geeignet.

**Kooperation mit der Erzdiözese München und Freising e.V.**

**Kostenfrei**

**Anmeldung** bis 29.04.24

06

Montag

Wo:  
Gymnastikraum  
14 – 15 Uhr

## Neurotango - Schnuppertermin

Probieren Sie es aus, Spaß ist garantiert! Neurotango ist eine einmalige Kombination aus Gehirnjogging und Bewegung im Takt zu argentinischer Tangomusik. Forschungsergebnisse zeigen, dass Tangobewegungen besonders geeignet sind für Gleichgewicht, Körperhaltung und Koordinationsfähigkeit. Die Techniken sind dem argentinischen Tango entnommen und machen Spaß und Freude. Es sind keine Tangovorkenntnisse erforderlich.

**Vielen Dank an Münchner für Münchner e.V.**

**Kostenfrei**

**Anmeldung** bis 02.05.24



07

Dienstag

Wo: Cafeteria  
14 – 15:30 Uhr

## Ein gutes Leben im Westend

Was könnte noch besser werden? Fr. Sylvi Hladky vom Projekt „Westendkiez – mehr Raum für alle!“ gibt Ihnen Gelegenheit Ihre Wünsche an einen Wunschbaum zu hängen.

**Kostenfrei**

**Anmeldung** bis 02.05.24

08

Mittwoch

Wo: Gruppen,  
13 Uhr

## Fußpflege

Darina Aktas (zertifizierte kosmetische Fußpflegerin) kümmert sich um das Wohlergehen Ihrer Füße. Bitte ein eigenes Handtuch mitbringen. Das Angebot ist nicht für Diabetiker\*innen geeignet.

**Kosten:** 32€, ermäßigt: 16€

08

Mittwoch

Wo: Cafeteria  
14 - 15 Uhr

## Alt sein heißt nicht stumm sein - Gespräch mit den OMAS GEGEN RECHTS

Nicht schweigen wollen die Münchner OMAS GEGEN RECHTS, wenn sie Gefahr für unsere Demokratie erkennen. Und so sind sie in den letzten Jahren in München immer sichtbarer geworden, oft mit ernsten Worten, aber auch mal spielerisch und immer öfter mit Gesang. Wie sie Demokratie bewusst leben und für die Bewahrung der Demokratie aktiv werden – auch jetzt im Vorfeld der Europa-Wahl, ist eine Inspiration für alle, die etwas bewegen wollen. Und die gute Nachricht ist – um mitzumachen muss man keine Oma sein. Oma sein ist eine Haltung. Einladung zum Gespräch mit Filmausschnitten

**Kostenfrei**

**Anmeldung** bis 02.05.24

13

Montag

Wo:  
Gymnastikraum  
14 – 15 Uhr

## Neurotango - Schnuppertermin

Probieren Sie es aus, Spaß ist garantiert! Neurotango ist eine einmalige Kombination aus Gehirnjogging und Bewegung im Takt zu argentinischer Tangomusik. Forschungsergebnisse zeigen, dass Tangobewegungen besonders geeignet sind für Gleichgewicht, Körperhaltung und Koordinationsfähigkeit. Die Techniken sind dem argentinischen Tango entnommen und machen Spaß und Freude. Es sind keine Tangovorkenntnisse erforderlich.

**Vielen Dank an Münchner für Münchner e.V.**

**Kostenfrei**

**Anmeldung** bis 09.05.24



Münchner für Münchner e.V.

14

Dienstag

TP: 13 Uhr ASZ/  
13:45 Uhr vor  
Ort

## Glyptothek Besuch mit dem Kultursalon+

Die Glyptothek in München ist das älteste öffentliche und einzige Museum, das sich allein antiker Skulpturen widmet.

**Kostenfrei**, MVV-Ticket notwendig

**Anmeldung** bis 10.05.24

14

Dienstag

Treffpunkt:  
10 – 11:30 Uhr  
im ASZ

## Nordic Walking durch den Westpark

Nordic Walking ist ein effektives und zugleich schonendes Ganzkörpertraining. Neben Mobilisierungs-, Kraft- und Technikübungen sammeln Sie v. a. viel Laufpraxis und frische Luft. Probieren Sie es aus!

**Referent:** Thomas Freisleder

**Kostenfrei**

**Anmeldung** bis 10.05.24

# 15

Mittwoch

Heute bleibt das ASZ-Westend geschlossen

# 16

Donnerstag

## Glaubenstreff

Ein Treffpunkt, um über Gott, die Welt und unseren Glauben zu sprechen.

**Leitung:** Diakon Michall

**Kostenfrei**

Wo: Cafeteria  
13:30 - 15 Uhr

# 16

Donnerstag

## Der Mai ist gekommen - Singnachmittag

Begrüßen Sie den Mai mit einem Glas Maibowle und mit gemeinsamem Singen mit Frau Doris Stegmann.

**Kostenfrei**

**Anmeldung** bis 10.05.24

Wo: Cafeteria  
14 – 15:30 Uhr

# 21

Dienstag

## Küchen- und Haushaltstricks

Profi – Köchin und ASZ Ehrenamtliche, Christa Zimmerer weicht Sie ein in ihre Geheimnisse.

**Kosten:** 2€, ermäßigt: 1€

**Anmeldung** bis 17.05.24

Wo: Cafeteria  
14 - 15 Uhr

22

Mittwoch

Wo: Cafeteria  
14 – 16 Uhr

## Stadt – Land – Fluss

Raten Sie bei jedem Buchstaben mit und genießen Sie dabei leckeren Kaffee und Kuchen.

**Leitung:** Ralf Emmerich

**Kostenfrei**

**Anmeldung** bis 21.05.2024

22

Mittwoch

Wo: Gruppen-  
raum, 13 Uhr

## Gesichts- und Handmassage

Buchen Sie eine wohltuende Massage bei Darina Aktas, ausgebildete Kosmetikerin, und lassen Sie sich verwöhnen.

**Kosten:** 20€, ermäßigt: 10€

22

Mittwoch

Treffpunkt ASZ  
13 Uhr

## Wandern in und um München

Gemeinsam geht es in die Fröttmaninger-Heide. Gutes Schuhwerk, Trittsicherheit und ein MVV-Ticket sind erforderlich.

**Leitung:** Heinz Obermeier

**Kosten:** 3€, ermäßigt: 1,50€

**Anmeldung** bis 17.05.24

23

Donnerstag

Wo: Cafeteria  
14– 16 Uhr

## Hübsch und Selbstgemacht

Schmuck selbst gemacht. Unterschiedliche Formen und Farben machen Ihre individuelle Brosche einzigartig.

**Leitung:** Celine Peirotten

**Kosten:** 4€, ermäßigt: 2€

**Anmeldung** bis 20.05.24

27

Montag

Wo:  
Gymnastikraum  
14 – 15 Uhr

## Neurotango - Schnuppertermin

Probieren Sie es aus, Spaß ist garantiert! Neurotango ist eine einmalige Kombination aus Gehirnjogging und Bewegung im Takt zu argentinischer Tangomusik. Forschungsergebnisse zeigen, dass Tangobewegungen besonders geeignet sind für Gleichgewicht, Körperhaltung und Koordinationsfähigkeit. Die Techniken sind dem argentinischen Tango entnommen und machen Spaß und Freude. Es sind keine Tangovorkenntnisse erforderlich.

**Vielen Dank an Münchner für Münchner e.V.**

**Kostenfrei**

**Anmeldung** bis 23.05.24



Münchner für Münchner e.V.

28

Dienstag

Wo: Cafeteria  
14 – 15:30 Uhr

## Vortrag „Das Feuer in unserem Körper“

Die stillen Entzündungen sind Ursache für viele Erkrankungen. Sie erfahren, was Sie dagegen tun können und haben die Möglichkeit Ihre Fragen zu stellen.

**Referentin:** Waldtraud Al Nasser-Winkler

**Kosten:** 2€, ermäßigt: 1€

**Anmeldung** bis 22.05.24

31

Freitag

Wo: Cafeteria  
9:30 - 11 Uhr

## Frauenfrühstück

Lassen Sie uns gemeinsam genießen, lachen und in einer wertschätzenden Atmosphäre über alles sprechen, was uns Frauen beschäftigt.

**Leitung:** Gabriele Kraemer

**Kosten:** 5€, ermäßigt: 2,50€

**Anmeldung** bis 22.05.24

# VERANSTALTUNGEN

## JUNI



# 03

Montag

Ab 13:30 Uhr

## Rikschafahrt durchs Viertel

Unsere Ehrenamtlichen fahren Sie, in einer für Senior\*innen umgebauten Rikscha, durchs Viertel. Die Rikscha verfügt über einen komfortablen Sitz, Sicherheitsgurte und ist für Gehbehinderte geeignet.

**Kooperation mit der Erzdiözese München und Freising e.V.**

**Kostenfrei**

**Anmeldung bis 27.05.24**

# 03

Montag

Wo: Cafeteria  
14 – 15:30 Uhr

## Sprechstunde Seniorenbeirat

Nutzen Sie die Möglichkeit Monika Obermeyer, Seniorenbeirätin für das Westend zu treffen, ihr Fragen zu stellen, Vorschläge zu Verbesserung im Stadtviertel einzubringen und Misstände zu melden.

**Kostenfrei**

**Anmeldung bis 31.05.24**



**Seniorenbeirat**  
der Landeshauptstadt München

**Aktiv**  
für Senioren

## 04

Dienstag

Wo: Cafeteria  
14 – 15:30 Uhr

### Musikvortrag - Liebesgeflüster aus dem Universum

Ein unterhaltsamer Klassikvortrag aus den unterschiedlichsten Bereichen. Nur beliebte und bekannte Komponisten.

**Leitung:** Charly Henghuber

**Kostenfrei**, Spenden sind willkommen

**Anmeldung** bis 28.05.24

## 05

Mittwoch

Wo: Cafeteria  
14 – 16 Uhr

### Rollator-Check mit Kurzvortrag

Mitarbeiter\*innen der Firma Samberger beraten Sie zum Thema Rollator und überprüfen die Einstellungen an Ihrem Modell. Gerne können Sie auch einige unterschiedliche Rollatoren Modelle ausprobieren, um herauszufinden, welches für Sie geeignet ist.

**Kostenfrei**

**Anmeldung** bis 03.06.24

## 05

Mittwoch

Treffpunkt:  
8:30 Uhr ASZ,  
Abfahrt 9.04  
Uhr Hbf

### Tageswanderung mit Heinz Obermeier

Kommen Sie mit auf einen Stadtrundgang nach Nürnberg, vorbei am Handwerkerhof, der Lorenzkirche und vielen anderen Sehenswürdigkeiten, bis hoch zur Kaiserburg, mit anschließender Einkehr ins Bratwurstglöckle.

**Leitung:** Heinz Obermeier

**Kosten:** 3€, ermäßigt: 1,50€, zzgl. Zugticket und Verpflegung

**Anmeldung** bis 29.0.24

## 05

Mittwoch

Wo: Gruppenr,  
13 Uhr

### Fußpflege

Darina Aktas (zertifizierte kosmetische Fußpflegerin) kümmert sich um das Wohlergehen Ihrer Füße. Bitte ein eigenes Handtuch mitbringen. Das Angebot ist nicht für Diabetiker\*innen geeignet.

**Kosten:** 32€, ermäßigt: 16€

## 06

Donnerstag

Wo: Cafeteria  
9:30– 11 Uhr

### Männerstammtisch

Bei einem leckeren Weißwurstfrühstück können Sie sich, gemeinsam mit Ralf Emmerich, zu aktuellen Themen austauschen.

**Kosten:** 5€, ermäßigt: 2,50€

**Anmeldung** bis 04.06.24

## 06

Donnerstag

Wo: Cafeteria  
14 – 15:30 Uhr

### Griechischer Nachmittag

Ioanna Kligkopoulou und Tülay Ortatepe laden Sie zum griechischen Nachmittag mit Musik, Kaffee und griechischen Köstlichkeiten ein.

**Kosten:** 5€, ermäßigt: 2,50€

**Anmeldung** bis 31.05.24

## 11

Dienstag

Wo: Cafeteria  
ab 13:30 Uhr

### Erdbeertag

Lassen Sie sich bei einem Erdbeereisbecher oder Erdbeerkuchen verwöhnen und genießen Sie den Frühling.

**Kosten:** 0,50€ pro Runde

**Anmeldung** bis 10.06.24

## 12

Mittwoch

Abfahrt ASZ 10  
Uhr, Rückkehr  
ca. 18 Uhr

### Busausflug zum Chiemsee

Mit dem Schiff geht es zur Fraueninsel, wo wir in den Gasthof zur Linde einkehren. Der Nachmittag steht Ihnen für einen Spaziergang, einen Galeriebesuch oder einfach zum Seele baumeln lassen, zur Verfügung.

Der Ausflug ist für Gehbehinderte geeignet.

**Kosten:** 38€, ermäßigt: 19€, inkl. Bus- und Schifffahrt

**Anmeldung** bis 24.05.24

## 13

Donnerstag

Wo: Cafeteria  
14 - 15 Uhr

### Hübsch und Selbstgemacht

Filzen mit der Filznadel. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und kreieren Sie bunte Blumen oder kleine Tierchen.

**Leitung:** Celine Peirotten

**Kosten:** 4€, ermäßigt: 2€

**Anmeldung** bis 11.06.24

## 17

Montag

Ab 13:30 Uhr

### Rikschafahrt durchs Viertel

Unsere Ehrenamtlichen fahren Sie, in einer für Senior\*innen umgebauten Rikscha, durchs Viertel. Die Rikscha verfügt über einen komfortablen Sitz, Sicherheitsgurte und ist für Gehbehinderte geeignet.

**Kooperation mit der Erzdiözese München und Freising e.V.**

**Kostenfrei**

**Anmeldung** bis 10.06.24

# 18

Dienstag

Wo: Cafeteria  
14 – 15:30 Uhr

## Infovortrag – Das Selbsthilfezentrum

Erfahren Sie, warum es sich besonders im dritten Lebensabschnitt lohnt, sich gemeinsam Themen zu widmen und aktiv zu werden. Wir präsentieren Ihnen die Vielfalt gesundheitlicher und sozialer Themen von über 1600 Initiativen in München, sowie kostenfrei Beratungs- und Unterstützungsangebote für Bürger\*innen.

Bei Interesse bieten wir im Anschluss an den Vortrag persönliche Informationen und Beratung zu konkreten Selbsthilfegruppen oder Initiativen an.

**Referentinnen:** Ina Plambeck, Karolina Capasso (SHZ)

**Anmeldung** bis 13.06.24

# 19

Mittwoch

Wo: Cafeteria  
14 – 16 Uhr

## Stadt – Land – Fluss

Raten Sie bei jedem Buchstaben mit und genießen Sie dabei leckeren Kaffee und Kuchen.

**Leitung:** Ralf Emmerich

**Kostenfrei**

**Anmeldung** bis 20.06.24

# 19

Mittwoch

Wo: Cafeteria  
18:30 – 20:30  
Uhr

## Kulturabend mit dem Hallo Projekt

Bei landestypischen Köstlichkeiten erfahren Sie mehr über die kulturellen Besonderheiten eines Landes. Es wird gemeinsam gegessen und gelacht. Welches Land vorgestellt wird, erfahren Sie bei der Anmeldung.

**Eine Veranstaltung im Rahmen der Kunst- und Kulturtage Schwanthalerhöhe**

**Kosten:** 6€, ermäßigt: 3€

**Anmeldung** bis 12.06.24

DAS  
**HALLO**  
PROJEKT

## 20

Donnerstag

Treffpunkt:  
Hbf, 9:15 Uhr

### Ausflug Sisi Museum in Possenhofen

Bei einer Führung entdecken Sie die Besonderheiten aus Sisis Kindheit und erfahren spannende Geschichten über ihr Leben. Im Anschluss gibt es einen Spaziergang und Einkehr am Starnberger See.

**Kosten:** 10€, ermäßigt: 5€, zzgl. Verzehr und MVV

**Anmeldung** bis 13.06.24

## 20

Donnerstag

Wo: Cafeteria  
13:30 - 15 Uhr

### Glaubenstreff

Ein Treffpunkt, um über Gott, die Welt und unseren Glauben zu sprechen.

**Leitung:** Diakon Michall

**Kostenfrei**

## 25

Dienstag

Wo: Cafeteria  
14 – 15:30 Uhr

### Sütterlin Schrift verstehen - Fortsetzung

Sie haben alte Dokumente, Briefe, Postkarten zuhause gefunden und würden diese gerne verstehen? Gemeinsam arbeiten wir daran, diese zu entziffern. Bringen Sie gerne Ihre Schriftstücke mit.

**Referentin:** Monika Obermeyer

**Kostenfrei**

**Anmeldung** bis 20.06.24

## 26

Mittwoch

Wo: Cafeteria  
14 – 15:30 Uhr

### Bingo Nachmittag

Setzen Sie auf die richtigen Zahlen und gewinnen Sie spannende Preise.

**Kosten:** 0,50€ pro Runde

**Anmeldung** bis 25.06.24

# 27

Donnerstag

Wo: Cafeteria  
14 – 15:30 Uhr

## Algerien, ein gebeuteltes Land

Gitte Rollenhagen nimmt Sie mit zu ihrer großen Familie nach Algerien. Lernen Sie Kultur und Lebensart dieses Landes kennen.

**Kosten:** 4€, ermäßigt: 2€

**Anmeldung** bis 21.06.24

# 28

Freitag

Wo: Cafeteria  
9:30 – 11 Uhr

## Frauenfrühstück

Lassen Sie uns gemeinsam genießen, lachen und in einer wertschätzenden Atmosphäre über alles sprechen, was uns Frauen beschäftigt.

**Leitung:** Gabriele Kraemer

**Kosten:** 5€, ermäßigt: 2,50€

**Anmeldung** bis 26.06.24

# VERANSTALTUNGEN

## JULI



# 01

Montag

Ab 13:30 Uhr

## Rikschafahrt durchs Viertel

Unsere Ehrenamtlichen fahren Sie, in einer für Senior\*innen umgebauten Rikscha, durchs Viertel. Die Rikscha verfügt über einen komfortablen Sitz, Sicherheitsgurte und ist für Gehbehinderte geeignet.

**Kooperation mit der Erzdiözese München und Freising e.V.**

**Kostenfrei**

**Anmeldung bis 24.06.24**

# 02

Dienstag

## Geburtstagscafé

Wir laden alle Geburtstagskinder des 1. Halbjahres 2024 zu einem Stück Torte und einer Tasse Kaffee ein. Lassen Sie sich feiern!

**Anmeldung bis 26.06.24**

Wo: Cafeteria  
14 – 15:30 Uhr

## 03

Mittwoch

Wo: Cafeteria  
14– 15:30 Uhr

### Die Blase tut nicht immer was ich will

Karin Schönig, Fachfrau zum Thema Blasen- und Beckenbodengesundheit informiert Sie zu diesem wichtigen Thema und beantwortet Ihre Fragen.

**Kosten:** 2€, ermäßigt: 1€

**Anmeldung** bis 27.06.2024

## 04

Donnerstag

Wo: Cafeteria  
9:30– 11 Uhr

### Männerstammtisch

Bei einem leckeren Weißwurstfrühstück können Sie sich, gemeinsam mit Ralf Emmerich, zu aktuellen Themen austauschen.

**Kosten:** 5€, ermäßigt: 2,50€

**Anmeldung** bis 03.07.2024

## 04

Donnerstag

Wo: Cafeteria  
14 – 15:30 Uhr

### Skulpturenpark Nici de Saint Phalle

Gitte Rollenhagen nimmt Sie mit auf eine fantasievolle Bilderreise in die Toskana. Erleben Sie den Skulpturenpark der Ausnahmekünstlerin Nici de Saint Phalle, die durch ihre einzigartigen Nanas bekannt wurde.

**Eine Veranstaltung im Rahmen der Kunst- und Kulturtag  
Schwanthalerhöhe**

**Kosten:** 4€, ermäßigt: 2€

**Anmeldung** bis 28.06.24

08

Montag

Treffpunkt:  
ASZ um 13  
Uhr/vor Ort  
13:45 Uhr

## Geführte Ausstellung im Haus der Kunst

Die Ausstellung „Rebecca Horn“ widmet sich dem Lebenswerk von Rebecca Horn. Wir bekommen einen Einblick in ihre ersten Papierarbeiten ab den 60er Jahren, tauchen ein in die Performances und Filme ab den 70er Jahren, beschäftigen uns mit den von ihr erstellten mechanischen Skulpturen und raumgreifenden Installationen der 80er bis heute.

**Kosten:** 11€, ermäßigt: 5,50€

**Anmeldung** bis 01.07.24

10

Mittwoch

Wo: Cafeteria  
14 – 15:30 Uhr

## Bingo Nachmittag

Setzen Sie auf die richtigen Zahlen und gewinnen Sie spannende Preise.

**Kosten:** 0,50€ pro Runde

**Anmeldung** bis 09.07.24

11

Donnerstag

Wo: Cafeteria  
18:30 – 20:30  
Uhr

## Kulturabend mit dem Hallo Projekt

Bei landestypischen Köstlichkeiten erfahren Sie mehr über die kulturellen Besonderheiten eines Landes. Es wird gemeinsam gegessen und gelacht. Welches Land vorgestellt wird, erfahren Sie bei der Anmeldung.

**Eine Veranstaltung im Rahmen der Kunst- und Kulturtage Schwanthalerhöhe**

**Kosten:** 6€, ermäßigt: 3€

**Anmeldung** bis 03.07.24

DAS  
**HALLO**  
PROJEKT

# 15

Montag

Ab 13:30 Uhr

## Rikschafahrt durchs Viertel

Unsere Ehrenamtlichen fahren Sie, in einer für Senior\*innen umgebauten Rikscha, durchs Viertel.

**Kooperation mit der Erzdiözese München und Freising e.V.**

**Kostenfrei**

**Anmeldung** bis 08.07.24

# 17

Mittwoch

Wo: Cafeteria  
14 – 16 Uhr

## Stadt – Land -Fluss

Raten Sie bei jedem Buchstaben mit und genießen Sie dabei leckeren Kaffee und Kuchen.

**Leitung:** Ralf Emmerich

**Kostenfrei**

**Anmeldung** bis 16.07.24

# 17

Mittwoch

Wo: kl.  
Gruppenraum  
ab 13 Uhr

## Fußpflege

Darina Aktas (zertifizierte kosmetische Fußpflegerin) kümmert sich um das Wohlergehen Ihrer Füße. Bitte ein eigenes Handtuch mitbringen. Das Angebot ist nicht für Diabetiker\*innen geeignet.

**Kosten:** 32€, ermäßigt: 16€

# 17

Mittwoch

Treffpunkt ASZ  
13 Uhr

## Wandern in und um München

Wandern Sie vom Schlosspark Nymphenburg zur Amalienburg.

**Leitung:** Heinz Obermeier

**Kosten:** 3€, ermäßigt: 1,50€

**Anmeldung** bis 15.07.24

# 18

Donnerstag

12:30 – 16 Uhr

## ASZ Westend Sommerfest

Feiern Sie mit uns bei leckerem Essen vom Grill, zünftiger Musik und stoßen Sie mit uns auf den Sommer an.

**Kosten:** 7€, ermäßigt: 3,50€

**Anmeldung** bis 11.07.24

# 23

Dienstag

Wo: Cafeteria  
14 - 16 Uhr

## Hübsch und Selbstgemacht

Kosmetikprodukte sind teuer und man weiß nie genau was wirklich darin steckt. Warum nicht einfach ein Lavendel Peeling selber machen?

**Leitung:** Celine Peiroten

**Kosten:** 4€, ermäßigt: 2€

**Anmeldung** bis 18.07.24

# 24

Mittwoch

Wo: Gruppen-  
raum, 13 Uhr

## Gesichts- und Handmassage

Buchen Sie eine wohltuende Massage bei Darina Aktas, ausgebildete Kosmetikerin, und lassen Sie sich verwöhnen.

**Kosten:** 20€, ermäßigt: 10€

# 24

Mittwoch

Wo: Cafeteria  
14 - 16 Uhr

## An der Nordseeküste mit dem Chor der Seelords

Machen Sie mit uns eine musikalische Reise an die Nordsee, lauschen Sie dem Chor der Seelords und genießen Sie nordische Köstlichkeiten.

**Kosten:** je nach Verzehr

**Anmeldung** bis 17.07.24

# 29

Montag

Ab 13:30 Uhr

## Rikschafahrt durchs Viertel

Unsere Ehrenamtlichen fahren Sie, in einer für Senior\*innen umgebauten Rikscha, durchs Viertel. Die Rikscha verfügt über einen komfortablen Sitz, Sicherheitsgurte und ist für Gehbehinderte geeignet.

**Kooperation mit der Erzdiözese München und Freising e.V.**

**Kostenfrei**

**Anmeldung bis 22.07.24**

# 31

Mittwoch

Wo: Cafeteria  
14 – 15:30 Uhr

## Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung

Wenn man seine Angelegenheiten nicht mehr regeln kann, braucht man eine Stellvertretung, die rechtsverbindlich handeln darf. Erhalten Sie hierzu wichtige Informationen und stellen Sie Ihre Fragen.

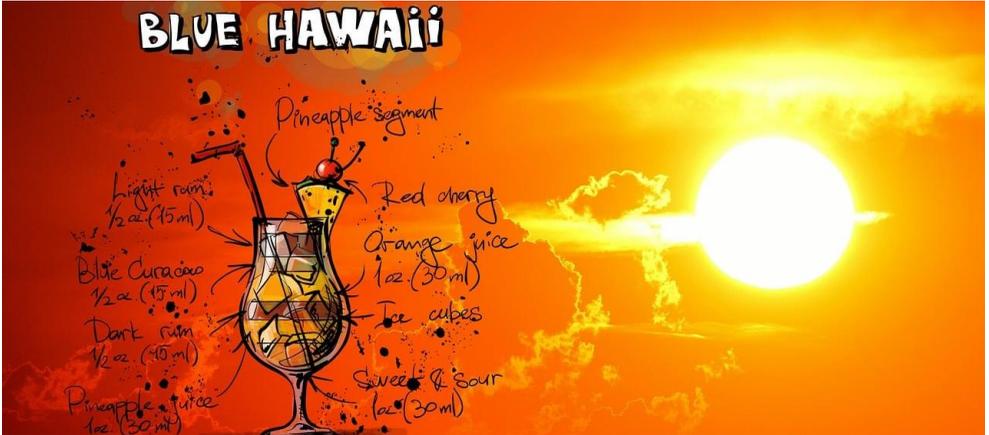
**Referentin:** Frau Felten, Betreuungsverein München e.V.

**Kostenfrei**

**Anmeldung bis 24.07.24**

# VERANSTALTUNGEN

AUGUST



01

Donnerstag

Wo: Cafeteria  
9:30 – 11 Uhr

## Männerstammtisch

Bei einem leckeren Weißwurstfrühstück können Sie sich, gemeinsam mit Ralf Emmerich, zu aktuellen Themen austauschen.

**Kosten:** 5€, ermäßigt: 2,50€

**Anmeldung** bis 30.07.24

01

Donnerstag

17 – 19 Uhr

## Sundowner Hawaii

Leckere Cocktails, Sonne, Gitarrenmusik mit Peter Schneider und Südseefeeling auf der Terrasse. Schwelgen Sie mit!

**Kosten:** 5€, ermäßigt: 2,50€

**Anmeldung** bis 29.07.24

## 07

Mittwoch

Treffpunkt:  
ASZ, 14 Uhr, vor  
Ort 14:45 Uhr

### Geführte Ausstellung SeelenART

Die Ausstellung im Gebäude des Bezirk Oberbayern zeigt Malerei und Grafik von Künstler\*innen, die sich mit dem Thema seelische Gesundheit auseinandergesetzt haben.

**Leitung:** Zeynep Özmert

**Kostenfrei**

**Anmeldung** bis 02.08.24

## 08

Donnerstag

Treffpunkt: 14  
Uhr im ASZ

### Gemeinsamer Biergartenbesuch

Gemeinsam gehen wir vom ASZ zum Biergarten am Schneckenplatz. Lassen Sie uns zusammen einen zünftigen Nachmittag verbringen.

**Anmeldung** bis 06.08.24

## 12

Montag

Ab 13:30 Uhr

### Rikschafahrt durchs Viertel

Unsere Ehrenamtlichen fahren Sie, in einer für Senior\*innen umgebauten Rikscha, durchs Viertel.

**Kooperation mit der Erzdiözese München und Freising e.V.**

**Kostenfrei**

**Anmeldung** bis 05.08.24

## 14

Mittwoch

Wo: Cafeteria  
14 – 16 Uhr

### Stadt – Land – Fluss

Raten Sie bei jedem Buchstaben mit und genießen Sie dabei leckeren Kaffee und Kuchen.

**Leitung:** Ralf Emmerich

**Kostenfrei**

**Anmeldung** bis 13.08.24

## 14

Mittwoch

Wo: Gruppenr.  
ab 13 Uhr

### Fußpflege

Darina Aktas (zertifizierte kosmetische Fußpflegerin) kümmert sich um das Wohlergehen Ihrer Füße. Bitte ein eigenes Handtuch mitbringen. Das Angebot ist nicht für Diabetiker\*innen geeignet.

**Kosten:** 32€, ermäßigt: 16€

## 20

Dienstag

Wo: Cafeteria  
14 – 15:30 Uhr

### Sprechstunde Seniorenbeirat

Nutzen Sie die Möglichkeit Monika Obermeyer, Seniorenbeirätin für das Westend, zu treffen, ihr Fragen zu stellen, Vorschläge zu Verbesserung im Stadtviertel einzubringen und Missstände zu melden.

**Kostenfrei**

**Anmeldung** bis 18.08.24



**Seniorenbeirat** Aktiv für Senioren  
der Landeshauptstadt München

## 21

Mittwoch

Wo: Cafeteria  
14 – 15:30 Uhr

### Musikvortrag – One-Hit-Wonders

Viele Künstler\*innen schufen nur einen großen Hit und waren für kurze Zeit in den Augen und Ohren von Millionen. Aber dieses One-Hit-Wonders sind eingebrennt in unser Gedächtnis und wir werden uns mit großer Begeisterung an sie erinnern.

**Leitung:** Charly Henghuber

**Kostenfrei**, Spenden willkommen

**Anmeldung** bis 14.08.24

## 26

Montag

Ab 13:30 Uhr

### Rikschafahrt durchs Viertel

Unsere Ehrenamtlichen fahren Sie, in einer für Senior\*innen umgebauten Rikscha, durchs Viertel.

**Kooperation mit der Erzdiözese München und Freising e.V.**

**Kostenfrei**

**Anmeldung bis 19.08.24**

## 27

Dienstag

Wo: Cafeteria  
14 - 16 Uhr

### Hübsch und Selbstgemacht

Verschönern Sie Ihren Balkon, Ihr Fenster oder das Wohnzimmer mit einer selbstgemachten Wimpel Kette aus Aquarellfarben.

**Leitung:** Celine Peirotten

**Kosten:** 4€, ermäßigt: 2€

**Anmeldung bis 23.08.24**

## 30

Freitag

Wo: Cafeteria  
9:30 – 11 Uhr

### Frauenfrühstück

Lassen Sie uns gemeinsam genießen, lachen und in einer wertschätzenden Atmosphäre über alles sprechen, was uns Frauen beschäftigt.

**Leitung:** Gabriele Kraemer

**Kosten:** 5€, ermäßigt: 2,50€

**Anmeldung bis 27.08.24**

# ÜBERSICHT KURSE UND GRUPPEN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10 – 11 Rückentraining	9:45 – 10:45 Fit und in Balance	10:30 – 11:30 Gedächtnis- training	10 – 11:30 Digitaler Stammtisch	10:30 – 11:30 Männersport
11 – 12 Beckenboden- gymnastik	10 – 11:30 Nordic Walking	10:30 – 12 Englisch für alle	11 – 12 Qigong für die Gelenke	
12 – 13 Pilates	11 – 12 Yoga auf dem Stuhl	11 – 12 Gymnastik auf dem Stuhl		
14 – 15:30 Neurotango	Ab 14 Tischtennis	15 – 16 Qigong	14 – 15 Yoga für alle	
			15:30 – 17 Tanz, Spiel und Spaß	

# KURSE UND GRUPPEN

## MONTAG

Mo

### Rückentraining

Tun Sie etwas für Ihren Rücken und beugen so Schmerzen vor. Die Gymnastikübungen dehnen und kräftigen die Muskeln und Bänder.

Wo:  
Gymnastikraum,  
10 – 11 Uhr

**Leitung:** Marina Kurochkina, dipl. Sportpädagogin

**Termine:** 03.06.24 – 22.07.24 (8 Termine)

**Kosten:** 52€, ermäßigt: 26€



Mo

### Beckenbodengymnastik

Mit leichten Übungen trainieren Sie gezielt Ihren Beckenboden und stärken so Ihre inneren Organe, Ihre Rückenmuskulatur und Ihr Gesamtbefinden.

Wo:  
Gymnastikraum,  
11 – 12 Uhr

**Leitung:** Marina Kurochkina, dipl. Sportpädagogin

**Termine:** 03.06.24 – 22.07.24 (8 Termine)

**Kosten:** 52€, ermäßigt: 26€



Mo

### Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, das vor allem die Muskeln rund um Wirbelsäule, Beckenboden und Bauch trainiert.

Wo:  
Gymnastikraum,  
12 – 13 Uhr

**Leitung:** Marina Kurochkina, dipl. Sportpädagogin

**Termine:** 03.06.24 – 22.07.24 (8 Termine)

**Kosten:** 52€, ermäßigt: 26€



Mo

Wo: Gymnastik-  
raum,  
14 – 15:30 Uhr

## Neurotango®

Neurotango® ist eine Kombination aus Gehirntraining und Bewegung im Takt zu argentinischen Tangomusik. Es fördert die Beweglichkeit, stärkt den Kreislauf und Muskulatur und macht vor allem viel Spaß. Nach den Gedächtnisübungen mit Musikbegleitung folgt der Bewegungsteil. Wir beginnen mit leichten Gleichgewichtsübungen und machen dann weiter mit Bewegung im Takt der Tangomusik. Es sind keine Tangovorkenntnisse notwendig.

Der Kurs ist auch für Rollatorfahrer\*innen geeignet.

**Leitung:** Brigitte Reuter, Tanztherapeutin

**Termine:** 03.06.24 – 08.07.24 (6 Einheiten)

**Kosten:** 58,50€, ermäßigt: 29,25€

## DIENSTAG

Di

Wo: Gymnastik-  
raum,  
9:45 – 10:45  
Uhr

## Fit und in Balance

Leichte, stabilisierende Übungen kräftigen die Muskulatur im ganzen Körper. Balanceübungen verbessern das Gleichgewicht und geben Sicherheit im Alltag. Im Anschluss gibt es eine kostenlose physiotherapeutische Beratung, in der Sie Infos und Übungen zu Ihren Fragen bekommen können.

**Leitung:** Jessica Rüger, Physiotherapeutin

**Termine:** 07.05.24 – 30.07.24 (12 Einheiten)

**Entfällt am:** 04.06.24

**Kosten:** 78€, ermäßigt: 39€



Di

## Nordic Walking im Westpark

Wo: Treffpunkt  
ASZ Westend,  
10 – 11:30 Uhr

Dem Sommer entgegenlaufen! Nordic Walking ist ein effektives und zugleich schonendes Ganzkörpertraining. Gemeinsame Bewegung unter freiem Himmel wirkt stimmungsaufhellend und stressreduzierend. Es profitieren über 90 % aller Muskeln, die Körperhaltung, das Herz-Kreislauf- und Immunsystem davon. Neben Mobilisierungs, Kraft- und Technikübungen sammeln wir v.a. viel Laufpraxis und frische Luft.

Der Kurs findet auch bei leichtem Nieselregen statt.

**Leitung:** Thomas Freisleder, Body & Mind-Coach

**Termine:** 04.06.24 – 23.07.24 (8 Einheiten)

**Kosten:** 78€, ermäßigt: 39€

Di

## Sanftes Yoga auf dem Stuhl

Wo: Gymnastik-  
raum,  
11 - 12 Uhr

Mit einfachen Übungen auf dem Stuhl lassen sich sowohl Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination verbessern. Durch die vertiefte Atmung ist Yoga auch heilsam für die inneren Organe. Das Üben auf dem Stuhl ist somit auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen möglich.

**Leitung:** Ilse Rosenschon

**Termine:** 07.05.24 – 23.07.24 (12 Einheiten)

**Kosten:** 78€, ermäßigt: 39€

Di

## Spielegruppen - offene Cafeteria

Wo: Cafeteria,  
ab 13 Uhr

Jeden Dienstagnachmittag steht unsere Cafeteria Ihnen wieder für Rummikub, Schach, Halma oder anderen Spielen zur Verfügung.

**Termine:** wöchentlich



Di

## Tischtennis

Die Runde mit unterschiedlichem Niveau freut sich über neue Teilnehmer\*innen.

**Termine:** wöchentlich

Wo: Gymnastik-  
raum,  
ab 14 Uhr

## MITTWOCH



Mi

## Gedächtnistraining

Gemeinsam bringen wir unsere grauen Zellen auf Trab. Mit viel Spaß und ganz entspannt knacken wir gemein die unterschiedlichsten Denksport-Nüsse.

**Leitung:** Brigitte Rollenhagen

**Termine:** 15.05.24 – 07.08.24 (12 Einheiten)

**Entfällt am:** 29.05.24

**Kosten:** 78€, ermäßigt: 39€

Wo: Cafeteria,  
10:30 – 11:30  
Uhr



Mi

## Let's speak English

Sie sind daran interessiert, Englisch auf entspannte Weise zu lernen oder zu üben? Kommen Sie, um neue Redewendungen zu lernen, sich gegenseitig besser kennen zu lernen und ganz nebenbei das Gelernte zu üben.

**Leitung:** Brigid Delaney

**Termine:** 17.04.24 – 15.05.24 (4 Termine)

**Entfällt am:** 01.05.24

**Kosten:** 26€, ermäßigt: 13€

Wo:  
Gruppenraum  
10:30 – 12 Uhr

Mi

## Gymnastik auf dem Stuhl

Wo:  
Gymnastikraum,  
11– 12 Uhr

Mit ausgewählten Bewegungs-, Haltungs- und Atemübungen werden die Muskeln gekräftigt, die Haltung verbessert und die Bewegung geschmeidiger. Geeignet für Anfänger\*innen, Menschen mit Beeinträchtigungen und alle, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten.

**Leitung:** Barbara Wittmann

**Termine:** 10.04.24 – 26.06.24 (10 Einheiten)

**Entfällt am:** 01.05.24 und 12.06.24

**Kosten:** 65€, ermäßigt: 32,50€

Mi

## Qigong

Wo:  
Gymnastikraum,  
15 – 16 Uhr

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

**Leitung:** Jutta Klinkers

**Termine:** 08.05.24 – 24.07.24 (10 Einheiten)

**Entfällt am:** 22.05.24 und 29.05.24

**Kosten:** 65€, ermäßigt: 32,50€

## DONNERSTAG

Do

## Digitaler Stammtisch

Wo: kleiner  
Gruppenraum,  
10 – 11:30 Uhr

Der Begriff "Künstliche Intelligenz" ist in aller Munde, aber was ist das eigentlich? Wie kann ich effizient etwas im Internet suchen und finden? Wie funktioniert ein Online-Einkauf? Wie starte ich einen Videocall oder nehme daran teil? Wie erstelle und versende Videos? Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit und stellen Sie Ihre Fragen rund ums Thema Netz.

**Leitung:** Ralf Kahler

**Termine:** wöchentlich

**Kosten:** 2€ je Einheit, ermäßigt: 1€

Do

## Qigong für die Gelenke

Qigong versorgt Körper, Geist und Seele mit positiver Energie. Es regt das Herz-Kreislauf-System an, fördert den Stoffwechsel und sorgt für Elastizität und Spannkraft in Knochen, Bändern, Muskeln, Sehnen und Gelenke.

Wo:

Gymnastikraum,  
11– 12 Uhr

**Leitung:** Rick Henderson

**Termine:** 16.05.24 – 25.07.24 (10 Einheiten)

**Entfällt am:** 30.05.24

**Kosten:** 65€, ermäßigt: 32,50€

Do

## Schafkopfrunde

Egal ob Anfänger\*in oder fortgeschritten – lassen Sie sich vom gemeinsamen Spiel begeistern.

**Termine:** wöchentlich

**Kostenfrei**

Wo: Cafeteria,  
ab 14Uhr

Do

## Yoga für alle

Yoga hält fit, macht stark und hilft über viele Beschwerden hinweg. Sanfte Bewegungen im Sitzen, Liegen und Stehen steigern Ihre Aufmerksamkeit und Flexibilität.

Wo:

Gymnastikraum,  
14-15 Uhr

**Leitung:** Claudia Brockmann

**Termine:** 27.06.24 – 05.09.24 (10 Einheiten)

**Kosten:** 65€, ermäßigt: 32,50€

Do

## Tanz, Spiel und Spaß

Wo:  
Gymnastikraum,  
15:30 -17 Uhr

Wir bewegen uns zu überlieferten und choreografierten Schritten mit Musik aus verschiedenen Ländern; entweder im kleinen Kreis oder gemeinsam. Direkter Austausch mit dem anderen, geschärfter Sinn, Offenheit und Spaß sind ein zentrales Anliegen der einfachen Übungen sowie Spiele und kleine Improvisationen aus dem Theaterbereich

**Leitung:** Beate Ländle, Brigitte Eußner

**Termine:** 14-tägig immer donnerstags

**Kosten:** 2€ pro Einheit, ermäßigt 1€

## FREITAG

Fr

## Männersport

Wo:  
Gymnastikraum,  
10:30 – 11:30  
Uhr

Bei einfachen Übungen, hauptsächlich im Sitzen, verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, stärken die Muskeln und erhalten ein gutes Körpergefühl. Peter Schneider achtet auf Ihre körperliche Konstitution und passt die Übungen auf Sie an.

**Leitung:** Peter Schneider

**Termine:** wöchentlich

**Kosten:** 4€, ermäßigt: 2€

# KOOPERATIONSPARTNER\*INNEN -

## ALLGEMEIN

Betreuungsstelle – Betreuungsverein  
Caritas ambulanter Hospizdienst  
Donna Mobile  
Evangelisches Bildungswerk  
FrauenGesundheitsZentrum e.V.  
Gemeindecaritas  
Georg Mörtl – Stiftung  
GPDI München West  
Hallo Projekt e.V.  
Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur für ältere Menschen in München  
KulturRaum München e.V.  
Lichtblick Seniorenhilfe e.V.  
Medienzentrum München des JFF  
Münchener Bildungswerk  
Münchener Tafel  
Münchener Volkshochschule  
Pfarrverband München – West  
Seniorenbeirat  
Sozialbürgerhaus Laim/Schwanthalerhöhe  
Sozialreferat  
Stadtbibliothek München West  
SZ Adventskalender  
Verein Generationsgerechtes Wohnen München West  
Verein Münchner für Münchner e.V.  
Westendanzeiger  
Youngcaritas



montags

Wo:  
Gymnastik-  
raum  
20 Uhr

### Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais Methode ist eine körperbezogene Lernmethode, die es Menschen jeden Alters ermöglicht, beweglicher und lebendiger zu werden.

Leitung: Eva Dorfner

**Anmeldung** unter Tel: 51820981

**Kosten:** Bei Kursleitung erfragen



dienstags

Wo:  
Gymnastik-  
raum  
18 Uhr

### Yoga für Frauen

Mit Yoga kräftigen wir unseren Rücken und erhöhen unsere Beweglichkeit. Wir lernen Körper und Geist auf eine natürliche Weise zu stärken.

**Leitung:** Snezana Talic, Donna Mobile

**Anmeldung** unter Tel: 505005

**Kosten:** Bei Kursleitung erfragen

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

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

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

- Beratung und Orientierung, ob eine Problematik vorliegt
- Vermittlung von adäquaten Hilfen
- Ambulante Gruppen- und Einzeltherapie
- Nachsorgegruppen 60+ nach einer stationären oder teilstationären Behandlung
- Selbsthilfegruppen 60+ mit Freizeitangebot
- offene Gruppe am Montagnachmittag von 15:00 – 16:00 Uhr, zu der betroffene Senior\*innen und Angehörige unangemeldet kommen können. Individuelle und kostenlose Beratungsgespräche für Betroffene und Angehörige sind nach telefonischer Vereinbarung möglich:

**Christine Pschierer, Caritas Fachambulanz für erwachsene Suchtkranke, Team 60+, Arnulfstraße 83, 80634 München, Telefon 089/724499350**

# CARITAS TIPP

## WICHTIGE TELEFONNUMMERN

110	Polizei
112	Rettungsdienst/Notarzt/Feuerwehr
116 117	Bundesweiter Ärztlicher Bereitschaftsdienst der KV
089/19204	Pflegenotrufzentrale
089/7233093	Zahnärztlicher Notdienst
19240	Giftnotruf

## Krisendienste

0800/111 02 22	Telefonseelsorge katholisch (24h, gebührenfrei)
0800/111 01 11	Telefonseelsorge evangelisch (24h, gebührenfrei)
089/33 40 41	Die ARCHE – Hilfe in Lebenskrisen e.V.
0180/655 3000	Krisendienst Psychiatrie München (bei seelischen Krisen und psychiatrischen Notfällen aller Art, tgl. 9 - 24 Uhr)
089/28 28 22	Suchthotline
089/51 777 2300	Gerontopsychiatrischer Dienst Süd
089/76 37 37	Frauennotruf

## Wohnungslosigkeit

089/59 45 76	Bahnhofsmision
089/5491510	Frauenobdach, Karlstr. 15
089/62 50 20	Unterkunft für Männer, Pilgersheimerstr. 11

# EIN DANK AN UNSERE EHRENAMTLICHEN

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-Westend unterstützen.

Anna Bulik	Senior*innenbegleitung
Beate Ländle	Sportangebot
Brigid Delaney	Englisch Kurs
Brigitte Eußner	Sportangebot
Charikleia Ekizoglou	Feste
Christa Zimmerer	Backen
Hannelore Höhn-Übelmesser	Mittagstisch
Heinz Obermeier	Rikscha, Wanderungen
Manuela Kerner	Backen
Marion Koczmajewski	Rikscha
Peter Schneider	Sportangebot, Musik
Petra Setz	Mittagstisch
Ralf Kahler	Digitaler Stammtisch
Regina Hamel	Garten
Reinhard Streit	juristische Ersteinschätzung, Rikscha
Sabrina Hudema	Senior*innenbegleitung
Theresa Habermann	Öffentlichkeitsarbeit
Zo Last	kurzfristiges Ehrenamt

## Impressum

---

**Herausgeber:** Alten- und Service- Zentrum Westend, Tulbeckstr. 31, 80339 München

**Titelbild:** Ioanna Kligkopoulou, Tülay Ortatepe

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

**Gefördert durch:** Landeshauptstadt München, Sozialreferat

**Redaktion/Text:** Tobias Bumblat, Gabriele Kraemer, Celine Peiroten

# TEAM



**Tobias Bumblat**  
Einrichtungsleitung



**Celine Peiroten**  
Sozialpädagogin  
Stellv. Leitung



**Ralf Emmerich**  
Sozialpädagoge



**Gabriele Kraemer**  
Sozialpädagogin



**Zeynep Özmert**  
Sozialpädagogin



**Aziz Ataserver**  
Verwaltung



**Ioanna Kligkopoulou**  
Hauswirtschaft



**Tülay Ortatepe**  
Hauswirtschaft

## Adresse

**Alten- und Service-Zentrum  
Westend  
Tulbeckstr. 31  
80339 München  
Telefon: 089/ 540 30 82 0**

Fax: 089/ 540 30 82 10

e-mail: [asz-westend@caritasmuenchen.org](mailto:asz-westend@caritasmuenchen.org)

[www.asz-westend.de](http://www.asz-westend.de)

## Öffnungszeiten

**Montag bis Donnerstag**

8:30 - 17:00 Uhr

**Freitag**

8:30 - 14:00 Uhr



So kommen Sie zu uns

## U4/5 oder Bus 134

Haltestelle Schwanthalerhöhe

## Bus 53

Haltestelle Bergmannstraße

## S-Bahn

Haltestelle Donnersbergerbrücke

## Tram 18/19

Haltestelle Schrenkstraße



gefördert von der  
Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**

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

