



IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

ASZ WESTPARK

**Beratung
Information
Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnungen
Beteiligungen**



Caritas

Nah. | Am Nächsten

ANGEBOTE 2024 Januar | Februar | März | April

INHALTSVERZEICHNIS

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ.....	2
DAS ALTEN-& SERVICEZENTRUM IST... IHR WEGBEGLEITER IM ALTER	3
PRAKTIKANT/- INNEN.....	4
EHRENAMTLICHE.....	5
SERVICELEISTUNGEN	
BERATUNG; INFORMATION & VERMITTLUNG	6
PRÄVENTIVE HAUSBESUCHE	7
MITTAGSTISCH	8
CAFETERIA	8
WEITERE SERVICELEISTUNGEN	9
DANKESCHÖN!	10
BALANCE-TRAININGSPROGRAMM	11
VERANSTALTUNGEN	
WÖCHENTLICHE VERANSTALTUNGEN	12
REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN	13
VERANSTALTUNGEN IM JANUAR	16
VERANSTALTUNGEN IM FEBRUAR	17
VERANSTALTUNGEN IM MÄRZ	20
VERANSTALTUNGEN IM APRIL	23
KURSE	
GESUNDHEIT UND BEWEGUNG	26
SPRACHEN	32
KREATIVES	33
GEISTIGE FITNESS	34
KURSREGELUNGEN.....	35
KALENDER.....	36
TEAM.....	40
SENIORENVERTRETUNG SENDLING-WESTPARK.....	41

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

WESTPARK

***Wieder das Ende mit dem Anfang verbinden,
ein großes, herausforderndes Jahr ziehen lassen,
im Neuen Hoffnung und Zuversicht finden,
annehmen, was wir nicht fassen,
Kostbarkeiten aus Unmöglichem weben
und mit Mut in den neuen Morgen hineinleben.***

(Verfasser unbekannt)

LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER,

wir hoffen, Sie hatten eine geruhsame Weihnachtszeit und sind voller Lebensfreude und Zuversicht in das Jahr 2024 gestartet. Wir freuen uns, Ihnen unser neues Programmheft präsentieren zu können. Blättern Sie es in Ruhe durch, suchen Sie sich Ihre Schmankerl raus und erfreuen Sie sich an der Gemeinschaft hier bei uns in der Garmischer Straße 209 so wie wir uns auf ein weiteres ASZ-Jahr mit Ihnen freuen...

Ihr Team des ASZ Westpark

Bitte beachten Sie

Das ASZ ist an folgenden Tagen geschlossen:

Mo	1.1.	Neujahr
Di	19.3.	Interne Veranstaltung
Fr	29.3.	Karfreitag
Mo	1.4.	Ostermontag

DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST...

IHR WEGBELEITER IM ALTER

- unabhängig von Konfession und Nationalität.
- 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 Besucherinnen und Besucher, liebe Freunde des ASZ, mit einem finanziellen Beitrag (bar oder als Überweisung) können Sie uns gezielt bei unserer Arbeit unterstützen. Herzlichen Dank dafür!

Kontoinhaber: Caritas München Süd
Bankinstitut: Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE36 3702 0500 8850 0004 15
BIC: BFSWDE33MUE
Verwendungszweck: **ASZ Westpark, Kostenstelle 444010**

Damit die Spende dem ASZ Westpark richtig zugeordnet werden kann, ist es zwingend notwendig im Verwendungszweck „ASZ Westpark, Kostenstelle 444010“ zu vermerken. Vielen Dank!



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.

PRAKTIKANT/- INNEN HERZLICH WILLKOMMEN!

Besser spät als nie...

Wir möchten Ihnen unbedingt noch unseren fleißigen Bundesfreiwilligendienstler Kaan vorstellen.

Schon seit Oktober und bis voraussichtlich August unterstützt er uns tatkräftig im ASZ-Alltag. Wir sind froh, dass wir ihn haben!



An dieser Stelle möchten wir darauf aufmerksam machen, dass wir uns jederzeit über Schüler-, Fachhochschul- und Berufspraktikant/-innen und Bundesfreiwilligendienstler/-innen freuen.

Wir bieten einen bunten Einblick in die weite Welt der Offenen Altenhilfe, ein nettes Team und viele Möglichkeiten, sich selbst kreativ einzubringen.

Senden Sie uns Ihre Bewerbung per mail an

asz-westpark@caritasmuenchen.org

oder per Post an

ASZ Westpark

Garmischer Str.209,

81377 München.

EHRENAMTLICHE HERZLICH WILLKOMMEN!

In dieser Ausgabe möchten wir explizit darauf aufmerksam machen, dass wir laufend neue Ehrenamtliche für die Begleitung des Mittagstisches gemeinsam mit unseren hauswirtschaftlichen Kolleginnen, für unseren Cafeteria-Betrieb sowie ehrenamtliche Kuchenbäckerinnen suchen.

Sie sind gern in Kontakt mit Menschen?

Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie wir es schaffen, dass 30 Essen pünktlich um 12 Uhr fertig sind? Wie viel Geschirr in einem ASZ anfällt? Wie unsere schöne Kaffeemaschine funktioniert?

Dann wäre die Mithilfe beim Mittagstisch und in der Cafeteria für Sie vielleicht das Richtige!

Oder können Sie es sich eher vorstellen, von zu Hause aus unser ASZ zu unterstützen, indem Sie regelmäßig oder auf Anfrage Kuchen für unseren Cafeteria-Betrieb und unsere Veranstaltungen zu backen?

Alternativ suchen wir begeisterte Bäckerinnen, die Lust haben, Montagnachmittag gemeinschaftlich in unserer ASZ-Küche Kuchen und Torten zu zaubern, Rezepte auszutauschen und Neues auszuprobieren, zu ratschen und zu lachen.

Gerne möchten wir einen regelmäßigen Bäcker/-innen- Stammtisch gründen.

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie sich in unseren Beschreibungen wieder finden, interessiert sind oder Fragen haben.



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 (Hausnotruf, Essen auf Rädern, Begleitedienste etc.)
- der Vermittlung von ambulanten Pflegediensten sowie Tages- und Kurzzeitpflege
- Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten im Bereich der Existenzsicherung und bei der Vermittlung an eine Schuldnerberatung
- verschiedenen Wohnformen im Alter und Wohnraumberatung
- Umgang mit Behörden, Ausfüllen von Anträgen und Formularen
- speziellen Themen rund ums Älterwerden
- persönlichen Anliegen in belastenden Lebenssituationen
- Vermittlung sowie Einsatzmöglichkeiten von ehrenamtlichen Helferinnen 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: 089-517772-400

PRÄVENTIVE HAUSBESUCHE

Unter dem Motto „Gut informiert und beraten bevor ich Hilfe brauche“ hat die Landeshauptstadt München das Angebotsspektrum der Alten- und Service-Zentren erweitert.

Es richtet sich vor allem an Seniorinnen und Senioren, die aus verschiedenen Gründen – wie eine entferntere Wohnlage, Einschränkungen der eigenen Gehfähigkeit oder auch dem Verlust von Sozialkontakten – bisher nicht in der Lage waren, sich frühzeitig ausreichend über mögliche Unterstützungsangebote zu informieren.

Die „Präventiven Hausbesuche“ sind ein Beratungs- und Hilfsangebot, welches zum Ziel hat, ältere Menschen frühzeitig dabei zu unterstützen, möglichst lange in ihrer gewohnten Umgebung bleiben zu können. Unsere sozialpädagogischen Fachkräfte klären mit Ihnen gemeinsam – gerne im Rahmen von Hausbesuchen – inwieweit für Sie in den Bereichen Haushaltsführung, pflegerische Versorgung, finanzielle Absicherung oder soziale Kontakte Hilfebedarf besteht. Die Besuche erfolgen selbstverständlich nur auf Wunsch. Sie sind kostenfrei und werden absolut vertraulich behandelt.



Monika Knie

Dipl.-Soz.-Pädagogin (FH)

Tel.: (089) 517772- 405

Mail: monika.knie@caritasmuenchen.org

Bürozeiten: Di – Do: 9.00 – 17.00 Uhr/ Fr: 9.00 – 14.00 Uhr

MITTAGSTISCH

Gemeinsam mit anderen schmeckt es einfach besser!

Daher bieten wir Ihnen von Montag bis Freitag um 12.00 Uhr ein leckeres warmes Mittagessen an – bestehend aus einer Tagessuppe, einer Haupt- und einer Nachspeise.

Die Gerichte sind abwechslungsreich zusammengestellt und in der Regel gibt es als Beilage einen Salat oder Gemüse.

Das Essen wird täglich frisch zubereitet und von der Münchenstift GmbH, Haus St. Josef, am Luise-Kiesselbach-Platz bei uns angeliefert.

Der Preis für ein Essen beträgt 7,50 € (vorbehaltlich einer Preisänderung durch den Lieferanten), verschiedene Ermäßigungen (u.a. bei Grundsicherungsbezug oder geringem Einkommen) sind möglich, die wir Ihnen gerne in einem vertraulichen Gespräch erläutern. Für Menschen mit geringem Einkommen, die nicht im Grundsicherungsbezug sind und unter einer Einkommensgrenze von 1.660,- € sowie der Vermögensgrenze von 20.000,- € liegen, ist eine komplette Kostenbefreiung möglich.

Bitte sprechen Sie uns an, falls Sie Interesse an einer Teilnahme an unserem sozialen Mittagstisch haben. Gerne erläutern wir Ihnen die Einzelheiten!

CAFETERIA

Unsere Cafeteria bietet Platz für gesellige Treffen, kleine Gruppen und für gemütliches Beisammensein. Zu den Öffnungszeiten unseres ASZ können Sie sich hier niederlassen oder auch mit Freunden verabreden.

Nutzen Sie diesen Treffpunkt im Stadtviertel!

Wir bieten täglich Erfrischungsgetränke, verschiedene Kaffeespezialitäten und Tee sowie leckeren Kuchen zu moderaten Preisen an.

Unser Cafeteria-Team freut sich auf Ihren Besuch!

Internetnutzung / Kopieren und Faxen

In allen Veranstaltungsräumen bietet das ASZ freien Internetzugang. Durch die Versorgung mit WLAN können Besucherinnen und Besucher mit ihren eigenen Geräten wie Laptop, Tablet oder Smartphone das Internet kostenlos nutzen.

Gegen eine Gebühr von 0,20 € pro Seite können Sie bei uns im ASZ-Büro kopieren (maximal 10 Seiten).

Für 0,30 € pro Seite können Sie im Inland Fax verschicken.

Storno-Bedingungen Veranstaltungen

Um den Verwaltungsaufwand in einem überschaubaren Rahmen zu halten, gelten für Veranstaltungen folgende Bedingungen bei Rücktritt:

Bis 14 Tage vor dem Veranstaltungstermin kann die entrichtete Teilnahmegebühr zurückerstattet werden. Bei einer Abmeldung nach dieser Frist werden Anmeldegebühren grundsätzlich nicht zurückerstattet.

Haftungsausschluss

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an allen Veranstaltungen im Alten- und Service-Zentrum sowie an Ausflügen auf eigene Verantwortung erfolgt. Es wird keine Haftung übernommen.

DANKESCHÖN!

Das Alten- und Service-Zentrum Westpark dankt allen Förderern und Unterstützern! Ein herzliches Dankeschön im Einzelnen an:

- Alle ehrenamtlich Mitwirkenden für ihren unermüdlichen Einsatz
- Die Seniorenvertretung Sendling-Westpark
- Die Pfarreien im Stadtviertel
- Alle Kooperationspartner für die stets gute und produktive Zusammenarbeit
- Den SZ-Adventskalender für die finanzielle Förderung beim Mittagstisch
- Alle privaten Spender, denn durch Ihre Unterstützung können wir bedürftigen Senior/-innen zeitnah und unbürokratisch helfen
- Die Verlage der Tageszeitungen und regionalen Presse für Veröffentlichungen unserer Veranstaltungen und Angebote
- Die Spender und Ehrenamtlichen, die unser „TauschGut“-Projekt unterstützen
- Die Polizeiinspektion 15 – Sendling für die fruchtbare, angenehme Zusammenarbeit, im Speziellen an die Kontaktbeamtinnen Frau Landsmann und Frau Münster.
- Alle Stiftungen, die bei Redaktionsschluss noch nicht feststanden

Balance - für mehr Lebensfreude im Alter



**Ein Trainingsprogramm für Senior/-innen mit depressiven
Verstimmungen und Stimmungsschwankungen
im Alten- und Service-Zentrum Westpark**

- Beginn:** 21.02. bis 24.04.2024
10 Treffen, jeweils mittwochs, 10.00 – 12.00 Uhr
- Leitung:** Gabriele Fegbeutel, Dipl. Soz. Päd. (FH)
Andrea Wagner-Heinz, Pädagogische Fachkraft
- Themen:** Fähigkeiten und Stärken nutzen
Tagesstrukturen
Lebenserinnerungen
Gedächtnistraining und Kommunikation
Bewältigung von Depression und Krisen
Hilfe annehmen
Lebenssinn und Spiritualität im Alter
- Unkostenbeitrag:** 60.- € / Ermäßigung auf Anfrage möglich

Weitere Informationen
hier und im ASZ Kleinhadern-Blumenau Tel. 580 34 76
Anmeldung im ASZ Westpark Tel. 51 777 2400

VERANSTALTUNGEN

WÖCHENTLICHE VERANSTALTUNGEN

**Jeden
Dienstag**

Schafkopf-Treff

Treffen für alle, die Lust haben, Schafkopf zu spielen.
Anmeldung nicht notwendig!

Wo: Cafeteria,
13.30 – 16.30
Uhr

**Jeden
Dienstag**

Schach-Gruppe

Schach macht fit und schenkt Lebensfreude!
Treffen Sie sich in unbeschwerter Atmosphäre, um
gemeinsam dieses jahrhundertealte und dennoch zeitlose
Spiel zu spielen. Es handelt sich bei diesem Treffen um
eine selbstorganisierte Gruppe.
Einzelheiten und Kontakt können gerne im ASZ erfragt
werden.

Wo:
Bibliothek,
14.00 – 16.30
Uhr

**Jeden
Mittwoch**

Spiele-Nachmittag

Alle Spielbegeisterten und Interessierten können sich
einmal die Woche zum gemeinsamen Spiele-Nachmittag
treffen.
Zur Zeit spielen wir gerne Canasta, Rummikub, Mensch
ärgere dich nicht – Spaß dabei ist garantiert!
Anmeldung nicht notwendig!
Ehrenamtliches Engagement:
Petra Biermeier und Dieter Appelt

Wo: Cafeteria,
13.30 – 16.30
Uhr

Jeden
Freitag

Selbstgestrickte Socken und mehr

Wo: Großer
Gruppenraum,
09.30 – 11.30
Uhr

Dank der fachkundigen Leitung und mitreißenden Art von Siegi Schmalzgruber erfahren Sie, wie einfach das Stricken sein kann. Grundkenntnisse im Stricken sind nicht erforderlich. Anmeldung nicht notwendig!
Ehrenamtliches Engagement:
Siegi Schmalzgruber

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

Montag

Cafeteria-Nachmittag

Wo: Cafeteria,
14.30 – 16.30
Uhr

Ein Ort, um sich unkompliziert und gemütlich zu treffen und bei leckerem, frisch gebackenem Kuchen und einer großen Auswahl an kalten und warmen Getränken den Nachmittag zu genießen!

Montag

ASZ Gesprächsrunde

Wo: Kleiner
Gruppenraum,
14.30 – 16.30
Uhr

In unserem kleinen Gruppenraum kommen Sie in lockerer Atmosphäre mit anderen Menschen in Kontakt. Die Gesprächsrunde wird von unserer Sozialpädagogin Iris Auer geleitet. Bei uns kommt jeder zu Wort! Kaffee und Kuchen können Sie auf Wunsch käuflich erwerben.

Anmeldung jeweils 14 Tage im Voraus möglich!

Termine: 29.1./ 26.2./ 18.3./ 22.4.

Montag

14-tägig

Smartphone-Sprechstunde (Schwerpunkt I-Phone)

Wo: Kleiner
Gruppenraum,
15.00 – 17.00
Uhr

Weltweit mit Freunden und Familie in Kontakt sein, sich im Internet informieren, Programme (Apps) richtig anwenden – Tipps, Tricks und Hilfestellung – die Beantwortung Ihrer individuellen Fragen steht im

Termine:
jew. 30 Min.

Mittelpunkt.

Bitte bringen sie Ihr eigenes Gerät inklusive Ladekabel mit!

Teilnahmebeitrag: 4,00 €, Anmeldung notwendig!

Ehrenamtliches Engagement: Harald Damskis

Termine: 8.1./ 22.1./ 5.2./ 19.2./ 4.3./ 18.3./ 8.4./ 22.4.

Dienstag

1x im
Monat

Wo: Großer
Gruppenraum,
14.30 – 16.00
Uhr

Trauercafé

Sie bekommen hier in einem geschützten Rahmen die Möglichkeit, zu erzählen, zuzuhören, sich zu erinnern, neue Kontakte zu knüpfen oder einfach bei einer Tasse Tee oder Kaffee und Kuchen nur dabei zu sein. Das Trauercafé ist offen für alle Trauernden unabhängig davon, wie lange der Verlust zurück liegt.

Ansprechpartnerin: Andrea Gerstner

Telefonische Anmeldung notwendig!

Termine: 9.1./ 6.2./ 5.3./ 9.4.

Mittwoch

1x im
Monat

Wo: Cafeteria,
09.30 – 11.00
Uhr

Weißwurstfrühstück

Gemütlicher Vormittagstreff

Teilnahmebeitrag: 4,50 € für 2 Weißwürste mit Brezn.

Anmeldung wegen Vorbestellung im ASZ bis jeweils

Montag vorher!

Ehrenamtliches Engagement: Andrea Stadler

Termine: 17.1./ 20.3./ 17.4.

Mittwoch

1x im
Monat

Wo: Großer
Gruppenraum
Wann:
Mittwoch,

Computergesprächsrunde

Bei Problemen mit Windows auf Ihrem Desktop-PC, Laptop oder Tablet sind Sie bei unserem

Computergesprächskreis herzlich willkommen. Unser Ehrenamtlicher Herr Janker widmet sich Ihren Fragen.

Auch ohne konkretes Anliegen können Sie teilnehmen und Ihr Wissen ausbauen. Bringen Sie gerne Ihr eigenes Gerät

14.00 – 16.00 mit und nutzen Sie das kostenlose W-LAN im ASZ.
Uhr **Teilnahmebeitrag: 2,00 €**
Telefonische Anmeldung jederzeit möglich!
Termine: 17.1./ 21.2./ 20.3./ 17.4.

Freitag

14-tägig

Wo:

Bibliothek,

09.00 – 12.30

Uhr

Termine:

jew. 45 Min.

Fußpflege

Fußpflegerin Frau Prena Deda kümmert sich um das Wohlergehen Ihrer Füße.

Die Kosten betragen **32,00 €/Behandlung**

Anmeldung im ASZ-Büro/Absage von gebuchten Terminen bis spätestens 48 Stunden vorher

Termine: 12.1./ 26.1./ 9.2./ 23.2./ 8.3./ 22.3./ 12.4./ 26.4.

Freitag

Mobiler Mediendienst

Regelmäßig kommt der mobile Mediendienst der Münchner Stadtbibliothek zu uns ins ASZ, um Sie mit Büchern, Zeitschriften und Hörbüchern zu versorgen. Bitte bringen Sie Ihre entliehenen Medien bis zum Vortag bei uns vorbei, Ihre neuen Medien können Sie nach Absprache bei uns abholen. Dieser Service ist für die Nutzer/-innen kostenlos.

Termine: 12.01./ 23.02./ 05.04.2024

Kegelclub in der Tübingerstraße

Der Kegelclub trifft sich donnerstags von 13.30 - 16.00 Uhr beim Sportverein München von 1880 e. V. in der Tübinger Str. 10. Bei Interesse oder weiteren Fragen melden Sie sich gerne bei Frau Strasser unter der Telefonnummer 089 – 491890.

15

Januar

Wo: Cafeteria
Wann:
Montag,
14.30 – 16.00
Uhr

Kino im ASZ: „Everything will change“

Im Jahre 2054 ist die Erde durch die Folgen des Klimawandels in einen Dauernotstand verfallen, mit dem die meisten Menschen sich arrangiert haben. Durch Zufall entdecken drei junge Freunde das Foto einer Giraffe und forschen dem ihnen unbekanntem Tier nach. Dabei entdecken die weitere Archivvideos ausgestorbener Arten und die Versäumnisse, die trotz der bekannten Gefahr in den 2020er- Jahren gemacht wurden.

Dokumentarfilm, Teilnahmebeitrag: 1,50 €

Anmeldung: bis 14.1.

Achtung: Licht -und Bildqualität unterliegen natürlichen Schwankungen- Wir haben keine professionellen Kinoräumlichkeiten. Danke für Ihr Verständnis!

18

Januar

Wo: Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
16.00 – 17.30
Uhr

„Gesund leben im Alter - Alkohol und Medikamente“

Was macht ein gesundes Leben im Alter aus? Welchen Einfluss haben Alkohol und Medikamente auf die Gesundheit und den Erhalt der Selbstständigkeit im Alter? Was können Sie tun, um sich gesund zu halten? Antworten rund um das Thema „Gesund leben im Alter - Alkohol und Medikamente“ erhalten Sie im Vortrag mit anschließender Diskussion mit Frau Elke Schurmann (Suchttherapeutin verhaltenstherapeutisch, Dipl. Sozialpäd. FH). Sie sind herzlich eingeladen auch Ihre eigenen Fragen zu diesem Thema einzubringen.

Kein Teilnahmebeitrag.

Anmeldung: bis 15.1.

25

Januar

Wo: Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
10.00 – 15.00
Uhr

Neujahrsempfang der Seniorenvertretung Sendling-Westpark

Die Seniorenvertretung Sendling-Westpark lädt wieder zum bayerischen Jahresempfang ein:

Zur Begrüßung wird es einen Sektempfang geben und zur anschließenden Stärkung dürfen die Weißwürste mit Brezn nicht fehlen. Zwischendurch bekommen wir eine kleine Kostprobe des Siemens-Chors, denn mit Musik und Freud geht alles leichter. Und zum Ausklang genießen wir gemeinsam eine Tasse Kaffee und feinen Kuchen.

Begrüßen Sie mit uns das neue Jahr!

Anmeldung: 8.1. – 22.1.

Mit freundlicher Unterstützung des Bezirksausschusses 7

VERANSTALTUNGEN FEBRUAR

1

Februar

Wo: Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
14.30 -16.30
Uhr

Vortrag: „Erste Hilfe Unterwegs und Zuhause“

Die Erste Hilfe nach einem Notfall kann gerade in den ersten Minuten bis der Rettungsdienst eintrifft lebensrettend sein. Wichtige Fragen werden geklärt: Wie setze ich einen Notruf ab? Was mache ich, wenn jemand unterwegs einen Notfall hat? Was ist ein Defibrillator und wie bedient man ihn? Die Johanniter zeigen Ihnen in praktischen Übungen lebensrettende Maßnahmen wie die stabile Seitenlage und die Herz-Lungen-Wiederbelebung.

Referent/in: Ein Ausbilder oder eine Ausbilderin der Johanniter Unfall-Hilfe e.V. München

Kein Teilnahmebeitrag.

Anmeldung: 2.1. – 29.1.

8

Februar

Wo:

Cafeteria

Wann:

Donnerstag,

14.00 – 18.00

Uhr

Faschingsfeier mit dem Prinzenpaar der Narrhalla

Ein ausgelassener und närrischer Nachmittag erwartet Sie! Tanzen, schmunzeln und schunkeln Sie mit uns in fröhlicher Atmosphäre, genießen Sie mit uns Krapfen und Leberkäs und stimmen Sie mit ab bei der Prämierung des besten Faschingskostümes. Als besonderen Höhepunkt haben wir wieder das Prinzenpaar des Münchner Traditionsvereins „Narhalla“ eingeladen.

Kein Teilnahmebeitrag – Spenden willkommen!

Anmeldung: ab 8.1. solange Plätze frei sind

15

Februar

Wo: Bibliothek

Wann:

Donnerstag,

14.30 – 16.30

Uhr

Programmplanungs-Treffen

Haben Sie Ideen für einen Kinofilm, einen Vortrag oder Ausflug?

Heute haben Sie die Möglichkeit, Ihre Ideen und Wünsche für das Programm im ASZ Westpark einzubringen - Kommen Sie zu einer gemütlichen Runde bei Kaffee und Kuchen mit Fr. Weiß.

Ohne Anmeldung.

15

Februar

Wo: Cafeteria

Wann:

Donnerstag,

14.30 – 16.00

Uhr

Bingo

Heute laden wir Sie zu einer neuer Partie Bingo ein! Wie beim Lotto wird per Zufall eine Kugel aus der Trommel gezogen, die die Teilnehmenden auf ihrer Spielkarte notieren. Wer als Erstes die Zahlen einer Reihe markiert hat, ruft laut „Bingo!“. Neben jeder Menge Spaß und guter Laune winkt dem Gewinner ein kleiner Preis.

Kein Teilnahmebeitrag – Spenden willkommen!

Anmeldung: 15.1. – 12.2.

19

Februar

Wo: Cafeteria
Wann:
Montag,
14.30 – 16.00
Uhr

Kino im ASZ: „Da geht noch was“

Seit Jahren sind sich Conrad und sein Vater Carl nicht besonders grün. Der Alte ist ein mürrischer Patriarch, der an allem und jedem herummäkelt. Darum beschränkt Conrad seine Besuche auf ein Minimum. Beim diesjährigen Geburtstagstreffen überrascht ihn seine Mutter aber mit einer großen Neuigkeit. Sie hat ihren Gatten nach 40 Jahren Ehe verlassen und bittet Conrad um einen Gefallen: einen Botengang zum Ex-Mann – mit ungeahnten Folgen.

Komödie, Teilnahmebeitrag: 1,50 €

Anmeldung: bis 18.2.

22

Februar

Wo: Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
14.30 – 16.00
Uhr

Musikvortrag von und mit Charly Henghuber: „Swing - Musik zwischen den Kriegen“

Swing ist eine in den 1920er Jahren entstandene Stilrichtung des Jazz. Sie entstand in den USA und verbreitete sich über die ganze westliche Welt.

Swing muss ausgelassen getanzt werden und ist untrennbar mit der Entstehung der Big Bands verbunden. Eine musikalische Befreiung nach dem 1. Weltkrieg.

Teilnahmegebühr: 3,- €

Anmeldung: 22.1. – 19.2.

28

Februar

Wo: Cafeteria
Wann:
Mittwoch
14.00 – 15.30
Uhr

Endlich Zeit für ... Das Seniorenprogramm der Münchner Volkshochschule stellt sich vor

Sie möchten sich über Inhalte und Besonderheiten der Senioren Volkshochschule informieren? An diesem Nachmittag haben Sie die Möglichkeit, sich im persönlichen Gespräch mit Mitarbeitenden der Münchner Volkshochschule, sich einen Überblick über das Kursangebot, die Anmeldung und Buchung sowie Preise und Ermäßigungen zu verschaffen.

Es findet zusätzlich eine Beratung zu unseren Englischkursen statt.

Keine Teilnahmegebühr.

Anmeldung: 29.1. – 26.2.

29

Februar

Wo: Cafeteria

Wann:

Donnerstag,

14.30 – 16.00

Uhr

„Mutige Frauen, die die Welt veränderten“

Vortrag zum Internationalen Frauentag

Hildegard von Bingen, Maria Sybilla Merian, Coco Chanel und viele andere – zu allen Zeiten gab es Frauen, die den Mut und die Begabung hatten, die ihnen von der Gesellschaft gesetzten Grenzen zu überwinden. Wir lernen acht außergewöhnliche Frauen aus verschiedenen Jahrhunderten kennen und erfahren Wissenswertes aus der Geschichte der Frauenbewegung.

Referentin: Claudia Rohfleisch

Teilnahmebeitrag: 3,- €

Anmeldung: 29.1. – 26.2.

VERANSTALTUNGEN MÄRZ

4

März

Wo: Cafeteria

Wann:

Montag,

14.30 – 16.00

Uhr

Reisevortrag in Bildern: „Madagaskar“

In ihrem Reisevortrag über den großen Inselstaat Madagaskar berichtet Frau Diehl in Wort und Bild über die interessante Geschichte und die heutige Politik eines der ärmsten Länder der Erde. Sie erfahren über seine Bewohner, die zum großen Teil aus dem indo-malayischen Raum eingewandert sind, und sehen Bilder der wunderschönen und kontrastreichen Landschaft sowie von vielen Tier- und Pflanzenarten, die nur auf Madagaskar vorkommen.

Anmeldung: 5.2. – 29.2.

7

März

Wo: Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
14.30 – 16.00
Uhr

Geburtstagsfeier der Winterkinder

Heute feiern wir unsere Winterkinder der Monate Dezember, Januar und Februar. Wie immer mit Sekt, Kaffee, Torte, Blümchen und Musik von und mit Markus. Alle Geburtstagskinder dieser drei Monate sind herzlich eingeladen und dürfen sich, gerne auch mit Gast, anmelden! Kein Teilnahmebeitrag – Spenden willkommen!
Anmeldung: bis 4.3.

11

März

Wo: Cafeteria,
Wann:
Montag,
14.30 – 16.00
Uhr

Kino im ASZ zum Internationalen Frauentag: „Sternstunde ihres Lebens“

Biografischer Film über die Juristin und Politikerin Elisabeth Selbert (1896 – 1986), die mit all ihrer Energie darum kämpfte, dass 1948 der Passus „Männer und Frauen sind gleichberechtigt“ ins Grundgesetz aufgenommen wurde.

Filmbiografie, Teilnahmebeitrag: 1,50 €

Anmeldung: bis 10.3.

14

März

Wo: Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
14.30 – 16.00
Uhr

Vortrag: „Rund um die Arznei“

„Alles, was Sie schon immer über (freiverkäufliche) Arzneimittel wissen wollten, aber nicht zu fragen wagten.“ Herr Klose, Apotheker, beantwortet Ihnen heute Ihre Fragen, vermittelt Wissenswertes und Handfestes für den Alltag.

Wie nehme ich Medikamente richtig und wirkungsvoll ein?

Wie ist es mit dem Verfallsdatum? Welche

Wechselwirkungen muss ich beachten?

Kein Teilnahmebeitrag.

Anmeldung: 12.2. – 11.3.

21

März

Wo: Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
18.00 – 21.00
Uhr

Ü60 -Disco

Ein Abend für alle Tanzbegeisterten und Junggebliebenen!
DJ Sebastian mit seiner mobilen Diskothek legt wieder beliebte Oldies auf und sorgt für ausgelassene Tanzstimmung.

Zur Stärkung bieten wir eine Brotzeit an!
Anmeldung mit Vorkasse: 19.2. – 18.3.

Teilnahmebeitrag mit Vorkasse: 5,00 €

28

März

Wo: Gr.
Gruppenraum
Wann:
Donnerstag,
9.30 – 11.00
Uhr

Frühstück mit der Chefin

Heute haben Sie wieder die Möglichkeit, gesund und gemütlich mit der ASZ-Leitung Melanie Lochschmidt zu frühstücken. Zudem können Sie schonmal vorab exklusiv erste Blicke ins neue Programmheft! Gemeinsam wollen wir auch über Ihre Wünsche, Anregungen und Ideen ins Gespräch kommen.

Teilnahmebeitrag: 5,00 € für Frühstück mit Kaffee und Saft

Anmeldung mit Vorkasse: 26.2. – 25.3.

VERANSTALTUNGEN APRIL

4

April

Wo: Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
9.30 – 11.00
Uhr

Oster-Frühstück mit Pater Häusler

Mit Texten und Liedern zum Osterfest verbringen wir einen besinnlichen Vormittag mit Pater Häusler von Sankt Heinrich. Wie werden gemeinsam frühstücken, uns von den beglückenden Worten berühren lassen und gemeinsam singen.

Kosten entstehen keine – die Pfarrei lädt Sie herzlich ein!
Anmeldung: 4.3. – 28.3.

4

April

Treffpunkt:
Borstei
Haupteingang,
Dachauer Str.
Wann:
Donnerstag,
14.30 – 16.30
Uhr

Exkursion mit Gerhard: Die Borstei

Die Borstei ist ein denkmalgeschütztes Wohnviertel im Westen von München. Entstanden in den 1920er-Jahren, war es früher eine Siedlung für das wohlhabendere Bürgertum. Bis heute hat es sich mit seinen Läden, Dienstleistungen und verwinkelten Höfen ein bisschen Dorfcharakter bewahrt. Kommen sie mit und hören Sie Spannendes und Wissenswertes.

Nur für gut fußläufige Senioren/ -innen geeignet.

Teilnahmebeitrag: 3,- €
Anmeldung: 4.3. – 28.3.

11

April

Frühlingskonzert mit dem Shanty-Chor „Freunde der Seefahrt“

Heute haben wir einen Münchner Shanty-Chor eingeladen, der uns mit seinem schwungvoll-kräftigem Gesang und

Wo: Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
14.30 – 16.00
Uhr

traditionellen Shantys des Seemanns Seligkeit näherbringen wird. Begrüßen wir den Frühling dieses Jahr maritim mit bekannten und beliebten, unbekanntem und neu arrangierten Seemannsliedern.
Eintritt: 3,- €
Anmeldung: 11.3. – 8.4.

15

April

Wo:
Cafeteria
Wann:
Montag,
14.30 – 16.00
Uhr

Kino im ASZ: „Paulette“

Als Paulette, eine ruppige ältere Dame, eines Tages zufällig ein Päckchen Haschisch in den Schoß fällt, beschließt sie, ihrer Geldmisere ein Ende zu machen: Paulette wird Dealerin und bald zur Königin des kultivierten Drogenhandels. Erst als die mächtigen Hintermänner der lokalen Drogenszene ihr Talent für sich nutzen wollen, wird die Sache ungemütlich.

Komödie, Teilnahmebeitrag: 1,50 €

Anmeldung: bis 14.4.

18

April

Wo:
Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
14.30 – 16.00
Uhr

Vortrag: „Elektronische Patientenakte und E-Rezept“

Seit Januar 2021 gibt es für jede/n gesetzlich Versicherte/n die elektronische Patientenakte – doch kaum jemand hat oder kennt sie bisher. Was ist diese elektronische Patientenakte? Wie funktioniert sie? Was ist zu beachten, und welchen Nutzen hat sie für uns jetzt und in Zukunft?

Nun ist das E-Rezept neu dazugekommen.

Hier und heute haben Sie die Möglichkeit, einem Experten Ihre Fragen zu stellen und sich einen Überblick verschaffen.

Referent: Jürgen Kretschmer, Gesundheitsladen München
Anmeldung: 18.3. – 15.4.

25

April

DIE NEUE SAMMLUNG – THE DESIGN MUSEUM, PINAKOTHEK DER MODERNE

Führung und anschließender Austausch bei Kaffee & Kuchen mit dem „KulturSalon+“ der Beisheim Stiftung: Die Neue Sammlung, das Designmuseum in der Pinakothek der Moderne, gilt als das älteste Designmuseum und zählt zu den größten Designsammlungen weltweit. Mit über 20 Sammlungsgebieten weit gespannt, umfasst sie Produktion und Industriedesign sowie Möbel- und Grafikdesign oder widmet sich den Themen Mobilität und IT-Design.

Wo:

Treffpunkt:

Barerstr.40

Wann:

Donnerstag,
14.00 – 16.00

Uhr

Keine Teilnahmegebühren.

Anmeldung erforderlich: 8.4. – 22.4.

Alle unsere Gesundheits- und Bewegungskurse finden im Gymnastikraum statt!



Mo

Wann: Montag,
09.30 – 10.30
Uhr

Rückenfit

In diesem Kurs stärken Sie Ihren Rücken mit Übungen zur Förderung der Beweglichkeit und zur Kräftigung der Muskulatur. Mit der Unterstützung verschiedener Geräte wie Theraband oder Pezziball üben wir unter anderem auch auf der Matte. Es kommen Übungen aus dem Pilates-Training, der Rückenschule und aus dem Beckenbodentraining zum Einsatz. Kleine Schrittkombinationen in Verbindung mit Schulter- und Armbewegungen zu Musik runden das Programm ab.
Leitung: Barbara Göbel

Kursgebühr: 67,50 €

15 Termine: 8.1./ 15.1./ 22.1./ 29.1./ 5.2./ 19.2./ 26.2./ 4.3./ 11.3./ 18.3./ 25.3./ 8.4./ 15.4./ 22.4./ 29.4.



Mo

Wann: Montag,
10.45 – 11.45
Uhr

Tanz Dich Fit ab 50

Der Kurs bietet ein Ganzkörper-Workout zu Rhythmen lateinamerikanischer Musik. Die Tanzschritte sind leicht zu erlernen und werden in kleinen Kombinationen zusammengefasst. „Tanz Dich fit ab 50“ ist optimal für Einsteiger geeignet, da wir hier mit einem langsameren Tempo arbeiten und der Spaß im Vordergrund steht. Die Stunde beginnt mit einer Erwärmung von Kopf bis Fuß und endet, nach unserem Tanz-Workout, mit einer Bodengymnastik und entspannenden Stretchingübungen.
Leitung: Barbara Göbel

Kursgebühr: 67,50 €

15 Termine: 8.1./ 15.1./ 22.1./ 29.1./ 5.2./ 19.2./ 26.2./
4.3./ 11.3./ 18.3./ 25.3./ 8.4./ 15.4./ 22.4./ 29.4.

A square icon with a white background and a grey border, containing the letters 'Mo' in a bold, red, sans-serif font. Below the white square is a solid grey rectangular bar.

Mo

Wann: Montag,
14.30 – 15.30
Uhr

Tai Chi Chuan

Tai Chi ist ein altes chinesisches taoistisches, sanftes Übungssystem mit Bewegungsabläufen, die langsam ausgeführt werden. Diese ganzheitlichen Übungen (Gleichgewicht, Atmung, Nervensystem) können in jedem Alter erlernt werden.

Leitung: Francine Brill

Kursgebühr: 45,00 €

10 Termine:

**15.1./ 22.1./ 29.1./ 5.2./ 19.2./ 26.2./ 11.3./ 18.3./ 8.4./
15.4.**

A square icon with a white background and a grey border, containing the letters 'Mo' in a bold, red, sans-serif font. Below the white square is a solid grey rectangular bar.

Mo

Wann: Montag,
15.50 – 16.50
Uhr

Gemeinsam Atmen

Mit allen Sinnen beobachtend, entfalten wir unseren Atem in sanften, meditativen Bewegungen und dem spielerischen Umgang mit der Stimme. Auf diese Weise wecken wir unsere Lebenskraft. Im Austausch mit den Anderen vertiefen wir die Erfahrungen und erleben heilsamen Ausgleich.

Bitte Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen!

Leitung: Veronika Eppinger

Kursgebühr: 63,00 €

14 Termine:

**8.1./ 15.1./ 22.1./ 29.1./ 5.2./ 12.2./ 19.2./ 26.2./ 4.3./
11.3./ 18.3./ 8.4./ 15.4./ 29.4.**



Di

Wirbelsäule I

Halten Sie sich mit Übungen für den ganzen Körper und speziell für die Wirbelsäule fit und beweglich!

Leitung: Alexa Lohneis

Kursgebühr: 58,50 €

13 Termine: 16.1./ 23.1./ 30.1./ 6.2./ 20.2./ 27.2./ 5.3./ 12.3./ 19.3./ 26.3./ 9.4./ 16.4./ 23.4./ 30.4.

Wann: Dienstag,
09.15 – 10.15
Uhr



Di

Wirbelsäule II

Halten Sie sich mit Übungen für den ganzen Körper und speziell für die Wirbelsäule fit und beweglich!

Leitung: Alexa Lohneis

Kursgebühr: 58,50 €

13 Termine: 16.1./ 23.1./ 30.1./ 6.2./ 20.2./ 27.2./ 5.3./ 12.3./ 26.3./ 9.4./ 16.4./ 23.4./ 30.4.

Wann: Dienstag,
10.45 – 11.45
Uhr



Di

Mit Schwung gegen Osteoporose!

Durch gezielte Übungen stärken Sie Ihre Muskeln und Knochen und steigern somit Ihre Belastbarkeit. Mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen beugen Sie der Gefahr von Stürzen und deren Folgen vor.

Leitung: Alexa Lohneis

Kursgebühr: 58,50 €

13 Termine: 16.1./ 23.1./ 30.1./ 6.2./ 20.2./ 27.2./ 5.3./ 12.3./ 26.3./ 9.4./ 16.4./ 23.4./ 30.4.

Wann: Dienstag,
12.15 – 13.15
Uhr



Di

Fit am Nachmittag

Eine fröhliche Stunde gemeinsamen Sports zu Musik. Auf eine Aufwärmphase folgt ein abwechslungsreiches Training mit dem Ziel der Gesundheitsförderung (mit und ohne Kleingeräte). Eine abschließende Dehnung rundet die Stunde ab.

Wann: Dienstag,
14.00 – 15.00
Uhr

Leitung: Silke Wodraschka
Kursgebühr: 49,50 €

**11 Termine: 16.1./ 23.1./ 30.1./ 6.2./ 20.2./ 27.2./ 5.3./
12.3./ 9.4./ 16.4./ 23.4.**



Di

Rückentraining

In diesem Kurs kümmern wir uns gemeinsam und vergnüglich um die Gesundheit Ihres Rückens. Wir kräftigen, mobilisieren und dehnen mit Hilfe von gezielten Übungen aus Pilates, funktionalem Training und Balance.

Wann: Dienstag,
15.15 – 16.15
Uhr

Leitung: Silke Wodraschka
Kursgebühr: 49,50 €

**11 Termine: 16.1./ 23.1./ 30.1./ 6.2./ 20.2./ 27.2./ 5.3./
12.3./ 9.4./ 16.4./ 23.4.**



Mi

Qi Gong

Die Frische des Morgens nutzen und Verspannungen lösen. Finden Sie durch ausgewählte, sanft fließende Bewegungen zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Wann:
Mittwoch,
08.30 – 09.30
Uhr

Leitung: Martina Hack
Kursgebühr: 63,00 €

**14 Termine:
10.1./ 17.1./ 24.1./ 31.1./ 7.2./ 21.2./ 28.2./ 6.3./ 13.3./
20.3./ 3.4./ 10.4./ 17.4./ 24.4.**



Mi

Osteoporose-Gymnastik

Durch gezielte Übungen stärken Sie Ihre Muskeln und Knochen und steigern somit Ihre Belastbarkeit. Mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen beugen Sie der Gefahr von Stürzen und deren Folgen vor.

Leitung: Martina Hack

Kursgebühr: 63,00 €

14 Termine:

**10.1./ 17.1./ 24.1./ 31.1./ 7.2./ 21.2./ 28.2./ 6.3./ 13.3./
20.3./ 3.4./ 10.4./ 17.4./ 24.4.**

Wann:

Mittwoch,

10.00 – 11.00

Uhr



Mi

Sitzgymnastik I

Fit und beweglich bleiben trotz körperlicher Einschränkungen.

Leitung: Renate Schmidt

Kursgebühr: 58,50 €

13 Termine:

**10.1./ 17.1./ 24.1./ 31.1./ 7.2./ 21.2./ 28.2./ 6.3./ 13.3./
20.3./ 10.4./ 17.4./ 24.4.**

Wann:

Mittwoch,

11.30 – 12.30

Uhr



Mi

Sitzgymnastik II

Fit und beweglich bleiben trotz körperlicher Einschränkungen.

Leitung: Renate Schmidt

Kursgebühr: 58,50 €

13 Termine:

**10.1./ 17.1./ 24.1./ 31.1./ 7.2./ 21.2./ 28.2./ 6.3./ 13.3./
20.3./ 10.4./ 17.4./ 24.4.**

Wann:

Mittwoch,

13.00 – 14.00

Uhr

The logo consists of the letters 'Mi' in a bold, red, sans-serif font, centered within a white square. This square is set against a larger, solid grey rectangular background.

Line Dance

Wollten Sie schon immer einmal erfahren, was sich hinter „Line Dance“ verbirgt? Dann schauen Sie bei uns vorbei. Wir tanzen gemeinsam die gleichen Schritte in Linien neben- und hintereinander zu festgelegten Choreografien aus moderner Country Musik sowie Pop, Oldies oder auch Latino.

Wann:
Mittwoch,
15.00 – 16.30
Uhr

Das Angebot ist für Personen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen.

Leitung: Eva und Christa

Kursgebühr: 67,50 €

15 Termine:

**10.1./ 17.1./ 24.1./ 31.1./ 7.2./ 21.2./ 28.2./ 6.3./ 13.3./
20.3./ 27.3./ 3.4./ 10.4./ 17.4./ 24.4.**

The logo consists of the letters 'Do' in a bold, red, sans-serif font, centered within a white square. This square is set against a larger, solid grey rectangular background.

Pilates Gesundheitskurs

Pilates ist ein sanftes, aber höchst effektives Training für den gesamten Körper. Die Übungen erfolgen hauptsächlich auf der Matte und sprechen nicht nur die Tiefenmuskulatur (Bauch und Rücken) an, was zur Vorbeugung und Linderung von Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen führt, sondern mobilisiert den kompletten Bewegungsapparat.

Wann:
Donnerstag,
9.30 – 10.30
Uhr

Leitung: Tine Stein-von Herder

Kursgebühr: 54,00 €

12 Termine:

**11.1./ 18.1./ 1.2./ 8.2./ 22.2./ 29.2./ 7.3./ 14.3./ 21.3./
11.4./ 18.4./ 25.4.**



Fr

Wann:
Freitag,
09.00 – 10.15
Uhr

Yoga für das ältere Semester

Yoga führt zu einer gesteigerten Konzentrationsfähigkeit, mehr Energie und Gelassenheit und kann jedem helfen, zu Beweglichkeit und innerer Ruhe zu finden. Die Übungen wirken auf unsere Muskeln, inneren Organe und Nerven, indem sie das ganze System gesund erhalten. Es werden aktivierende, aber auch beruhigende Atemübungen sowie Übungen zur Kreislaufstabilisierung durchgeführt. In diesem Kurs werden Aspekte für Ältere berücksichtigt und geeignete Yogaübungen angeboten. Vorkenntnisse nicht notwendig.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, großes (Hand-)Tuch oder Decke als Auflage für die Matte, 1 weiteres Tuch, als Nackenstütze zum Beispiel ein kleines Kissen.

Leitung: Maximilian Klausner

Kursgebühr: 97,50 €

15 Termine: 12.1./ 19.1./ 26.1./ 2.2./ 9.2./ 16.2./ 23.2./ 1.3./ 8.3./ 15.3./ 22.3./ 5.4./ 12.4./ 19.4./ 26.4.

SPRACHEN



Di

Wo:
Kleiner
Gruppenraum
Wann:
Dienstag,
14.15 – 15.15
Uhr

Italienisch für Fortgeschrittene

Mit viel Humor lernen Sie mit Herrn Gemmellaro (muttersprachlicher Lehrer) die italienische Sprache. Dieser Kurs ist für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen geeignet.

Leitung: Antonio Gemmellaro

Kursgebühr: 58,50 €

**13 Termine:
9.1./ 16.1./ 23.1./ 30.1./ 6.2./ 20.2./ 27.2./ 5.3./ 12.3./ 9.4./ 16.4./ 23.4./ 30.4.**



Di

Italienisch für Anfänger

Mit viel Humor lernen Sie mit Herrn Gemmellaro (muttersprachlicher Lehrer) die italienische Sprache. Dieser Kurs ist für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen geeignet.

Leitung: Antonio Gemmellaro

Kursgebühr: 58,50 €

13 Termine:

**9.1./ 16.1./ 23.1./ 30.1./ 6.2./ 20.2./ 27.2./ 5.3./ 12.3./
9.4./ 16.4./ 23.4./ 30.4.**

Wo:

Kleiner

Gruppenraum

Wann:

Dienstag,

15.30 – 16.30

Uhr

KREATIVES



Do

Aquarellmalen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Schritt für Schritt lernen Sie verschiedene Aquarell-techniken, wie die Nass-in-Nass-Technik, den Farbauftrag auf das feuchte oder trockene Papier, das Anlegen von Lasuren, die Auswaschtechnik, den Einsatz von Hilfsmitteln und das freie Experimentieren kennen, die Ihnen auch praktisch vorgeführt werden. Geeignet für Einsteiger, aber auch für diejenigen, die ihre Fertigkeiten erweitern möchten.

Bitte mitbringen: Aquarell- und Zeichenblock, Mal- und Zeichenutensilien wie Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Bleistift 2B, Wasserglas, Lappen.

Leitung: Saskia Gasteiger, Grafikerin

Kursgebühr: 168,00 €

**14 Termine: 11.1./ 18.1./ 25.1./ 1.2./ 8.2./ 15.2./ 22.2./
29.2./ 7.3./ 14.3./ 21.3./ 11.4./ 18.4./ 25.4.**

Wo:

Großer

Gruppenraum

Wann:

Donnerstag,

09.30 – 11.30

Uhr

Mo

Wo:
Großer
Gruppenraum
Wann:
Montag,
10.30 – 12.00
Uhr

Gedächtnistraining am Vormittag

„Wer rastet, der rostet“, dieses Sprichwort gilt nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige Fitness.

Mit spannenden Übungen, Entspannungs- und Bewegungselementen haben wir die Möglichkeit, unser Gehirn zu fordern und zu fördern.

Es stehen Freude, Spaß und die Interessen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Mittelpunkt.

Leitung: Katharina Pantele

Kursgebühr: 105,00 €

14 Termine: 15.1./ 22.1./ 29.1./ 5.2./ 12.2./ 19.2./ 26.2./ 4.3./ 11.3./ 18.3./ 8.4./ 15.4./ 22.4./ 29.4.

Mo

Wo:
Großer
Gruppenraum
Wann:
Montag,
13.00 – 14.30
Uhr

Gedächtnistraining am Nachmittag

„Wer rastet, der rostet“, dieses Sprichwort gilt nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige Fitness.

Mit spannenden Übungen, Entspannungs- und Bewegungselementen haben wir die Möglichkeit, unser Gehirn zu fordern und zu fördern.

Es stehen Freude, Spaß und die Interessen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Mittelpunkt.

Leitung: Katharina Pantele

Kursgebühr: 105,00 €

14 Termine: 15.1./ 22.1./ 29.1./ 5.2./ 12.2./ 19.2./ 26.2./ 4.3./ 11.3./ 18.3./ 8.4./ 15.4./ 22.4./ 29.4.

KURSREGELUNGEN

Liebe Besucherinnen und Besucher,

damit alle, unabhängig ihrer finanziellen Situation, die Möglichkeit haben, an unseren Kursen und Veranstaltungen teilzunehmen, können wir bei entsprechendem Nachweis 50% der anfallenden Teilnahmekosten übernehmen. Das Nettoeinkommen darf hierfür 1.660,00 € (bei einem Einzelhaushalt) nicht überschreiten, das Vermögen muss unter 20.000,00 € liegen. Kommen Sie hierfür einfach auf uns zu.

Darüber hinaus gelten wie immer folgende Regelungen für unser Kursangebot:

- Die Anmeldung erfolgt pro Trimester.
- Ihre schriftliche Anmeldung ist verbindlich.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, es kann keinerlei Haftung übernommen werden.
- Unsere Kurspreise sind auf eine Teilnehmerzahl von 8 Personen ausgelegt (Ausnahme Feldenkrais, Yoga und Aquarellmalen).
Bei einer niedrigeren Personenzahl muss der Kurspreis dementsprechend erhöht werden!
- Aus verwaltungstechnischen Gründen kann die Bezahlung unserer Kursangebote nur per Lastschrifteneinzug erfolgen.
- Auf Erkrankungen der Kursteilnehmer kann leider keine Rücksicht genommen werden. Eine Ausnahme besteht bei Krankheitsdauer ab 4 Wochen: Gegen Vorlage eines ärztlichen Attests werden die Gebühren für die nicht wahrgenommenen Kursstunden ab der 5. Einheit nicht berechnet.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei unserem Kursprogramm!

KALENDER

JANUAR 2024

1.	MO	Neujahr
2.	DI	Schafkopf-Treff/ Schach
3.	MI	Spiele- Nachmittag
4.	DO	
5.	FR	Sockenstricken
6.	SA	Heilige Drei Könige
7.	SO	
8.	MO	Cafeteria- Nachmittag/ Smartphone- Sprechstunde
9.	DI	Schafkopf-Treff/ Schach/ Trauercafé
10.	MI	Spiele- Nachmittag
11.	DO	
12.	FR	Sockenstricken/ Fußpflege
13.	SA	
14.	SO	
15.	MO	Kino im ASZ
16.	DI	Schafkopf- Treff/ Schach
17.	MI	Weißwurstfrühstück/ Spiele- Nachmittag/ Computergesprächsrunde
18.	DO	Vortrag: „Gesund leben im Alter - Alkohol und Medikamente“
19.	FR	Sockenstricken
20.	SA	
21.	SO	
22.	MO	Cafeteria- Nachmittag/ Smartphone- Sprechstunde
23.	DI	Schafkopf- Treff/ Schach
24.	MI	Spiele- Nachmittag
25.	DO	Neujahrsempfang der Seniorenvertretung
26.	FR	Sockenstricken/ Fußpflege
27.	SA	
28.	SO	
29.	MO	Cafeteria- Nachmittag/ ASZ- Gesprächsrunde
30.	DI	Schafkopf- Treff/ Schach
31.	MI	Spiele- Nachmittag

KALENDER

FEBRUAR 2023

1.	DO	Vortrag: „Erste-Hilfe Unterwegs und Zuhause“
2.	FR	Sockenstricken
3.	SA	
4.	SO	
5.	MO	Cafeteria- Nachmittag/ Smartphone- Sprechstunde
6.	DI	Schafkopf- Treff/ Schach/ Trauercafé
7.	MI	Spiele- Nachmittag
8.	DO	Faschingsfeier mit dem Prinzenpaar der Narrhalla
9.	FR	Sockenstricken/ Fußpflege
10.	SA	
11.	SO	
12.	MO	Cafeteria- Nachmittag
13.	DI	Schafkopf- Treff/ Schach
14.	MI	Spiele- Nachmittag
15.	DO	Programmplanungs- Treffen/ Bingo
16.	FR	Sockenstricken
17.	SA	
18.	SO	
19.	MO	Kino im ASZ/ Smartphone- Sprechstunde
20.	DI	Schafkopf-Treff/ Schach
21.	MI	Spiele-Nachmittag/ Computergesprächsrunde
22.	DO	Musik- Vortrag: „Swing- Musik zwischen den Kriegen“
23.	FR	Sockenstricken/ Fußpflege
24.	SA	
25.	SO	
26.	MO	Cafeteria- Nachmittag/ ASZ-Gesprächsrunde
27.	DI	Schafkopf- Treff/ Schach
28.	MI	Das Seniorenprogramm der Münchner VHS stellt sich vor
29.	DO	„Mutige Frauen“ - Vortrag zum Internationalen Frauentag

KALENDER

MÄRZ 2024

1.	FR	Sockenstricken
2.	SA	
3.	SO	
4.	MO	Reisevortrag: „Madagaskar“/ Smartphone- Sprechstunde
5.	DI	Schafkopf- Treff/ Schach/ Trauercafé
6.	MI	Spiele- Nachmittag
7.	DO	Geburtstagsfeier der Winterkinder
8.	FR	Sockenstricken/ Fußpflege
9.	SA	
10.	SO	
11.	MO	Kino im ASZ
12.	DI	Schafkopf- Treff/ Schach
13.	MI	Spiele- Nachmittag
14.	DO	Vortrag: „Rund um die Arznei“
15.	FR	Sockenstricken
16.	SA	
17.	SO	
18.	MO	Cafeteria- Nachmittag/ ASZ- Gesprächsrunde/ Smartphone- Sprechst.
19.	DI	ASZ geschlossen!
20.	MI	Weißwurstfrühstück/ Spiele- Nachmittag/ Computergesprächsrunde
21.	DO	Ü 60- Disco
22.	FR	Sockenstricken/ Fußpflege
23.	SA	
24.	SO	
25.	MO	Cafeteria- Nachmittag
26.	DI	Schafkopf- Treff/ Schach
27.	MI	Spiele- Nachmittag
28.	DO	Frühstück mit der Chefin
29.	FR	Karfreitag
30.	SA	
31.	SO	Ostersonntag

KALENDER

APRIL 2024

1.	MO	Ostermontag
2.	DI	Schafkopf- Treff/ Schach
3.	MI	Spiele- Nachmittag
4.	DO	Führung: Borstei/ Oster-Nachmittag mit Pater Häusler
5.	FR	Sockenstricken
6.	SA	Heilige Drei Könige
7.	SO	
8.	MO	Cafeteria- Nachmittag/ Smartphone- Sprechstunde
9.	DI	Schafkopf- Treff/ Schach/ Trauercafé
10.	MI	Spiele- Nachmittag
11.	DO	Frühlingskonzert „Freunde der Seefahrt“
12.	FR	Sockenstricken/ Fußpflege
13.	SA	
14.	SO	
15.	MO	Kino im ASZ
16.	DI	Schafkopf- Treff/ Schach
17.	MI	Weißwurstfrühstück/ Spiele- Nachmittag/ Computergesprächsrunde
18.	DO	Vortrag: „Elektronische Patientenakte und E-Rezept“
19.	FR	Sockenstricken
20.	SA	
21.	SO	
22.	MO	Cafeteria-Nachmittag/ ASZ- Gesprächsrunde/ Smartphone- Sprechst.
23.	DI	Schafkopf- Treff/ Schach
24.	MI	Spiele- Nachmittag
25.	DO	Exkursion: „Pinakothek der Moderne“
26.	FR	Sockenstricken/ Fußpflege
27.	SA	
28.	SO	
29.	MO	Cafeteria- Nachmittag
30.	DI	Schafkopf- Treff/ Schach

TEAM



**Melanie
Lochschmidt**
Dipl.-Soz.-Pädagogin
(FH); Master of Arts
ASZ-Leitung



**Gabriele
Fegbeutel**
Dipl.-Soz.-Pädagogin
(FH)
Beratung



Monika Knie
Dipl.-Soz.-Pädagogin
(FH)
**Präventive
Hausbesuche**



Barbara Weiß
Soz.-Pädagogin
(BA)
Programm/PR



Iris Auer
Soz.-Pädagogin
(BA)
Kursorganisation



Hans Kaiser
Dipl.-Soz.-Pädagoge
(FH)



**Gundula
Apelt**
Hausassistentz

N.N.

Hausassistentz



**Bettina
Alberti**
Verwaltung

SENIORENVERTRETUNG Sendling-Westpark



Werner
WOLF
Seniorenbeirat
Mobil 0172 812 70 27
wolf.ba7sen@gmail.com



Brigitte.
FERSCH
Stellv. Senioren Beirätin
Tel. 089/ 760 66 62
Brigitte.fersch@googlemail.com



Anna
POETKE
Seniorenvertreterin
Tel. 0172/8445424



Hanns-Richard
STAHNSDORF
Seniorenvertreter
Tel. 089/ 714 22 19



Susanne
WIDMAYER
Seniorenvertreterin
Tel. 089/ 760 65 52



Christine
FÖRSTL
Seniorenvertreterin
Tel. 0176/45115797



Harald
DAMSKIS
Seniorenvertreter
Tel. 0160/5896297

Impressum:

Herausgeber: Alten- und Service-Zentrum Westpark

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

Gefördert durch: Landeshauptstadt München Sozialreferat

Redaktion:

Melanie Lochschmidt

Barbara Weiß

Fotos: ASZ-Archiv, privat

Foto Titelseite:

Faschingsfeier im ASZ Westpark 2023

Adresse

Öffnungszeiten

**Alten- und Service-Zentrum
Westpark**

Garmischer Str. 209
81377 München

Telefon: (089) 517772-400

Fax: (089) 517772-499

asz-westpark@caritasmuenchen.org

www.asz-westpark.de

Montag, Dienstag, Donnerstag

9.00 - 17.00 Uhr

Mittwoch

8.00 – 17.00 Uhr

Freitag

9.00 – 14.00 Uhr (keine
Cafeteria)

So kommen Sie zu uns

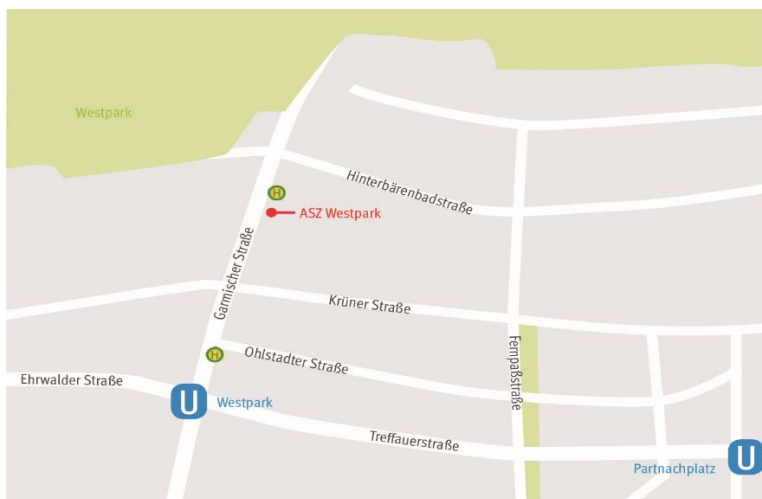


U-Bahn: U6

Haltestelle Westpark, Ausgang A

Bus: Linie 63

Haltestelle Hinterbärenbadstraße



gefördert von der
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

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

