



Caritas

Nah. Am Nächsten

## Isarvorstadt



**Angebote**  
Mai  
Juni  
Juli  
August  
2015

### Ihr Wegbegleiter im Alter

Beratung  
Information  
Unterstützung  
Gruppen und Kurse  
Begegnung  
Beteiligung



# Inhalt

|           |   |           |   |
|-----------|---|-----------|---|
| <b>2</b>  | Das ASZ Isarvorstadt ist                                  | <b>15</b> | Veranstaltungen/ Juni   |
| <b>2</b>  | Ihre Spende hilft uns!                                    | <b>19</b> | Veranstaltungen/ Juli   |
| <b>3</b>  | Beratung, Information & Vermittlung                       | <b>21</b> | Veranstaltungen/ August   |
| <b>4</b>  | Mittagstisch, Cafeteria                                   | <b>23</b> | Informationen zu Kursen   |
| <b>5</b>  | ASZ Aktuell<br>Bunte Runde                                | <b>24</b> | Gruppen und Kurse   |
| <b>6</b>  | ASZ Aktuell<br>Die Seniorenvertreter<br>im 2. Stadtbezirk | <b>33</b> | Gruppen, Kurse und Kooperationen außerhalb unserer Öffnungszeiten                             |
| <b>7</b>  | Bundesfreiwillige –<br>Abschied und Beginn                | <b>34</b> | Die sozialen Dienste vor Ort  |
| <b>7</b>  | Angebot für Hochbetagte                                   | <b>35</b> | Ehrenamtliches Engagement   |
| <b>8</b>  | Informationen zu<br>Veranstaltungen                       | <b>36</b> | Freikarten für kulturelle<br>Veranstaltungen,<br>Haftungsausschluss                           |
| <b>9</b>  | Monatsübersicht -<br>Veranstaltungen<br>Mai bis August    | <b>37</b> | ASZ-Service:<br>Pflege-Hotline<br>Kinokarten - 1.Halbjahr 2016,<br>Konzert- und Theaterkarten |
| <b>13</b> | Veranstaltungen/ Mai                                      | <b>38</b> | Ihr ASZ-Team, Impressum   |

# Das Alten- und Service-Zentrum Isarvorstadt ist

- ❖ Ihr Wegbegleiter im Alter, unabhängig von Herkunft, Hautfarbe, Geschlecht, sexueller Orientierung und Religionszugehörigkeit
- ❖ 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.

## Hinweis

---

Unser Alten- und Service-Zentrum ist barrierefrei und verfügt über eine Induktionsschleife für Schwerhörige!

## 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.

Ihre Spende kommt zu 100 % dem ASZ zu Gute.

Auf Wunsch stellen wir Ihnen eine Spendenquittung aus.

Kontoinhaber: Alten- und Service-Zentrum Isarvorstadt

LIGA Bank eG, Filiale München

Kontonummer: 23 11 461

BLZ: 750 903 00

IBAN: DE15 7509 0300 0002 3114 61

BIC: GENODEF1M05

Vielen Dank!

# Beratung, Information & Vermittlung

---

Unsere sozialpädagogischen Fachkräfte beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne, damit Sie möglichst lange selbständig und selbstbestimmt leben können.

Nutzen Sie unsere fachliche Kompetenz bei Fragen zu Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten zu Hause (z.B. zu hauswirtschaftlichen Hilfen, Hausnotruf, Essen auf Rädern, Begleitdiensten etc.) sowie bei

- ❖ der Vermittlung von ambulanten Pflegediensten sowie Tages- und Kurzzeitpflege
- ❖ verschiedenen Wohnformen im Alter und Wohnraumberatung
- ❖ dem Umgang mit Behörden oder beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen
- ❖ speziellen Themen rund ums Älterwerden
- ❖ persönlichen Anliegen in belastenden Lebenssituationen
- ❖ der Vermittlung sowie Einsatzmöglichkeiten von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern

Die Beratung ist **kostenlos**.

Ihr Anliegen wird selbstverständlich **vertraulich** behandelt.

Hausbesuche sind bei Bedarf möglich.

## **Offenes Beratungsangebot für gleichgeschlechtlich orientierte Seniorinnen und Senioren**

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

## Mittagstisch

---

Am Montag, Dienstag und Mittwoch, jeweils um 12:30 Uhr bieten wir **selbstgekochtes** Mittagessen zum Preis von 4,80 € an. Den Speiseplan für den jeweiligen Monat erhalten Sie im ASZ. Die Anmeldeliste liegt auf dem Stehpult im Verwaltungsbüro aus. Um planen zu können, bitten wir um An- bzw. Abmeldung am Tag zuvor bis 12:30 Uhr, bzw. am Freitag bis 12:30 Uhr für den Montag.

Sollten Sie verhindert sein, bitten wir um rechtzeitige Absage. Wenn Sie bereits beim Einkauf berücksichtigt sind, müssen wir Ihnen das Essen leider in Rechnung stellen. **Bitte beachten Sie:** Das Mittagessen wird bis spätestens **12:45 Uhr** ausgegeben.

Aus personellen Gründen kann es zu Änderungen des Speiseplans kommen.

Wenn Sie sich den Betrag von 4,80 € nicht leisten können, sprechen Sie mit uns. Bei niedriger Rente können Sie Unterstützung durch den SZ-Adventskalender erhalten. Grundsicherungsempfängern kann auf Antrag beim zuständigen Sozialbürgerhaus das Mittagessen bezahlt werden.

**Selbstverständlich werden Ihre Informationen vertraulich behandelt.**

**Am letzten Mittwoch** des Monats um 12:30 Uhr gibt es traditionell unser beliebtes Weißwurstessen. Bitte melden Sie sich auch hierfür bis spätestens am Vortag bis 12:30 Uhr an. Der Mittagstisch entfällt an diesem Tag.

## Cafeteria

---

Kommen Sie in unsere Cafeteria zum Plaudern mit anderen Besuchern, zum Spielen oder Lesen. Gerne können Sie Freunde oder die Nachbarn mitbringen. Der gemütliche Raum lädt zum Verweilen ein. Bei schönem Wetter lässt es sich auf der Terrasse im Innenhof sehr gut aushalten.

**Und täglich druckfrisch:** Informieren Sie sich über die Ereignisse der Welt beim Lesen der Süddeutschen Zeitung und der tz. Auch Zeitschriften sind im Angebot.

Wir bieten Ihnen Kuchen, warme und kalte Getränke sowie auf Anfrage auch Eis und sonstige Leckereien an. Es besteht kein Verzehrzwang.

Die Cafeteria hat bis 30 Minuten vor Schließung des ASZ geöffnet.

# ASZ Aktuell

---

## **Bunte Runde trifft sich weiter lebendig - spontan - tolerant & „queer“ (der „Dienstagabend-Treff“)**

---

Die „Bunte Runde“ ist der monatliche Treffpunkt für ALLE, insbesondere aber auch gleichgeschlechtliche, ältere Semester, die neue Begegnungen und Austausch in einem bunten Viertel suchen.

In der „Bunten Runde“ finden Leute zusammen, die das Zusammenleben im Viertel mit dem Anspruch auf Toleranz und Offenheit verbinden. In ungezwungener Atmosphäre können neue Kontakte geknüpft werden und dadurch vielleicht ein neues, buntes Netzwerk entstehen.

Hier treffen sich Menschen mit sehr unterschiedlichen Biographien, die Vielfalt im Zusammensein als Bereicherung empfinden. Durch den persönlichen Austausch entstehen neue Perspektiven für das eigene Leben.

Auch aktuelle (Lebens-)Themen werden eingebracht. Und gelacht werden darf sowieso. Alles ist möglich. Der Dienstag-Treff findet in gemütlichem Ambiente in der Cafeteria bzw. Innenhof des ASZ statt.

Alle, die sich angesprochen fühlen, sind herzlich willkommen!  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Termine: jeden 3. Dienstag im Monat (19.05., 16.06., und 21.07.)**

**Uhrzeit: ab 17.00 – bis ca. 20.30 Uhr.**

**Im August entfällt die Bunte Runde.**

## **Raum anmieten**

---

Außerhalb der Öffnungszeiten vermietet das ASZ Räume für Gruppen, Kurse und Vereine. Bei Interesse, setzen Sie sich bitte mit Herrn Dietrich oder Frau Köppl in Verbindung, gerne telefonisch oder unter [asz-isarvorstadt@caritasmuenchen.de](mailto:asz-isarvorstadt@caritasmuenchen.de)

## Ihre Seniorenvertretung im 2. Stadtbezirk



**Günter  
Gärtner**  
Seniorenbeirat

**Fachausschuss 3 – Gesundheit**



**Walter  
Weiterschan**  
Seniorenvertreter

**Fachausschuss 4 – Bildung und Kultur**



**Manfred  
Otto**  
Seniorenvertreter

**Fachausschuss 4 – Bildung und Kultur**



**Dietmar  
Malich**  
Seniorenvertreter

**Fachausschuss 5 – Sicherheit und  
Verbraucherschutz**

Die Seniorenvertreter vertreten kompetent Ihre Interessen. Wenn Sie ein Anliegen haben, stellen wir gerne den Kontakt zu den Herren her. \_\_\_\_\_

## Bundesfreiwilligendienst

---



### **Auf Wiedersehen!**

**Asima Seferagic** wird Ende Juli 2015 ihre Zeit im ASZ als Bundesfreiwillige nach bis dahin 18 Monaten beenden. Wir danken ihr sehr herzlich für ihren engagierten Einsatz in Küche und Cafeteria sowie auch für die Menschen des ASZ Isarvorstadt. Frau Seferagic wird im Anschluss eine Ausbildung als Krankenschwester in München beginnen. Wir wünschen ihr Glück und Erfolg auf ihren beruflichen und privaten Wegen und hoffen sehr, dass sie noch häufig ins ASZ zu Besuch kommen wird.



### **Herzlich willkommen!**

**Theo Kempf** wird ab 1. August 2015 die Stelle als Bundesfreiwilliger, ebenfalls mit 20 Wochenstunden, übernehmen und an den Tagen Montag, Dienstag und Mittwoch für Sie kochen und sich um Cafeteria und hauswirtschaftliche Tätigkeiten im ASZ kümmern. Theo Kempf ist bei vielen bekannt als ehemaliger Seniorenbeirat im 2. Stadtbezirk.

## **Angebot für Hochbetagte und Personen mit erhöhtem Hilfebedarf**

---

Wenn Sie nicht in der Lage sind, selbständig zu uns zu kommen, pflegen wir den Kontakt mit Ihnen! Auf Ihren Wunsch hin, rufen wir Sie regelmäßig an und fragen nach, wie es Ihnen geht. Bei Bedarf vereinbaren wir einen Gesprächstermin bei Ihnen zu Hause und/ oder vermitteln (ehrenamtliche) Helferinnen und Helfer zur Unterstützung wie z.B. Begleitung ins ASZ, sofern Sie Kontakt zu anderen Menschen suchen (keine Haushaltshilfe).



# Informationen zu Veranstaltungen

---

## Anmeldung

---

**Um besser planen zu können**, ist bei vielen Veranstaltungen Anmeldung erforderlich.

Beispielsweise bei Vorträgen von Referenten muss eine bestimmte Teilnehmerzahl gewährleistet sein, sonst kommt der Vortrag nicht zustande.

Auch Feste wollen vorbereitet sein. Der Einkauf richtet sich nach der Anzahl der angemeldeten Personen. Deshalb ist auch hier eine Anmeldung bzw. Abmeldung bis zum Stichtag dringend erforderlich.

Den jeweiligen Anmeldeschluss/ Stichtag erfahren Sie direkt bei der eingetragenen Veranstaltung im Programmheft oder auch in der Anmelde-Liste, die offen im Verwaltungsbüro auf dem Stehpult ausliegt.

## Bezahlung

---

Bitte bezahlen Sie bis zum Anmeldeschluss die anfallenden Gebühren, sofern dies im Programmheft bei den jeweiligen Veranstaltungen vermerkt ist.

### **Mit der Bezahlung sind Sie angemeldet!**

Sollten Sie verhindert sein, so sagen Sie bitte Ihre Teilnahme frühzeitig ab. Eine Rückerstattung der Gebühr ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich. (z.B. wenn Sie eine Ersatzperson stellen oder vor einer mit Verzehr verbundenen Veranstaltung noch nicht für Sie eingekauft wurde).

Wir bitten um Verständnis für das geänderte Anmeldeprozedere.

# MONATSÜBERSICHT

## Mai

|    |        |                        |  |
|----|--------|------------------------|--|
| So | 03.05. | 14:30                  | Sonntagscafé (S.13)  |
| Mi | 06.05. | 14:00                  | Vortrag: Chronische Venenerkrankungen (S.13)   |
| Mo | 11.05. | 9:30                   | Offener Frühstückstreff (S.13)   |
| Di | 12.05. | 12:00                  | Kinofilm des VDK im Filmtheater am Sendlinger-Tor-Platz: : „Madame Malory und der Duft von Curry“ (S.37) |
| Di | 19.05. | ab 17:00 bis ca. 20:30 | Bunte Runde – der monatliche Dienstagabend-Treff (S.5+13)  |
| Mi | 20.05. | 14:00                  | Film-Mittwoch im ASZ „8 Frauen“ (S.14)   |
| So | 24.05. | 14:00                  | Besuch des Botanischen Gartens an Pfingsten (S.14)   |
| Mi | 27.05. | 12:30                  | Weißwurstessen (S.14)  |
| Mi | 27.05. | 14:00                  | INFORMATION: Aufgaben des Bezirksausschusses und der Seniorenvertretung (S.15)                           |
| Mi | 27.05. | 15:30                  | Anwaltssprechstunde (S.15)   |



*Das ASZ ist barrierefrei und hat eine Induktionsschleife für Hörgeräteträger*

# MONATSÜBERSICHT

---

## Juni

|    |        |                              |  |
|----|--------|------------------------------|--|
| So | 07.06. | 14:30                        | Sonntagscafé (S.15)  |
| Di | 08.06. | 9:30                         | Offener Frühstückstreff (S.16)   |
| Di | 09.06. | 12:00                        | Kinofilm des VDK im<br>Filmtheater am Sendlinger-Tor-<br>Platz: „Honig im Kopf“ (S.37) |
| Mi | 10.06. | 12:30                        | AWO – Menü-Service im ASZ<br>kostenlose Probeverkostung<br>(S.16)                      |
| Di | 16.06. | ab 17:00<br>bis ca.<br>20:30 | Bunte Runde – der monatliche<br>Dienstagabend-Treff (S.5 +16)                          |
| Mi | 17.06. | 14:00                        | Film-Mittwoch im ASZ<br>„Der Fuchs und das Mädchen“<br>(S.17)                          |
| So | 21.06. | 14:00                        | Treffpunkt Museum: Glyptothek<br>(S.17)  |
| Mo | 22.06. | 9:30                         | Offener Frühstückstreff (S.18)   |
| Mi | 24.06. | 12:30                        | Weißwurstessen (S.18)  |
| Mi | 24.06. | 14:30                        | Handy-Sprechstunde mit<br>Schülern der Sabelschule (S.18)                              |
| Mi | 24.06. | 15:30                        | Anwaltssprechstunde (S.18)   |

# MONATSÜBERSICHT

---

## Juli

|    |        |                        |   |
|----|--------|------------------------|---|
| Mi | 01.07. | 14:30                  | Handy-Sprechstunde mit Schülern der Sabelschule (S.19)  |
| So | 05.07. | 14:30                  | Sonntagscafé (S.19)   |
| Mi | 08.07. | 14:00                  | Vorstellung des Hausnotrufes der Malteser (S.19)  |
| Mo | 13.07. | 9:30                   | Offener Frühstückstreff (S.19)  |
| Di | 14.07. | 12:00                  | Kinofilm des VDK im Filmtheater am Sendlinger-Tor-Platz: Filmtitel stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest (S.37) |
| Mi | 15.07. | 14:00                  | Filmmittwoch im ASZ „Italienisch für Anfänger“ (S.20)   |
| Di | 21.07. | ab 17:00 bis ca. 20:30 | Bunte Runde – der monatliche Dienstagabend-Treff (S.5 +20)  |
| Mi | 22.07. | ab 13:00               | Sommerfest im ASZ (S.20)  |
| Mo | 26.07. | 9:30                   | Offener Frühstückstreff (S.21)  |
| Mi | 29.07. | 12:30                  | Weißwurstessen (S.21)   |
| Mi | 29.07. | 15:30                  | Anwaltssprechstunde (S.21)  |



*Das ASZ ist barrierefrei und hat eine Induktionsschleife für Hörgeräteträger*

# MONATSÜBERSICHT

---

## August

|    |        |       |   |
|----|--------|-------|---|
| So | 02.08. | 14:30 | Sonntagscafé (S.21)   |
| Di | 11.08. | 12:00 | Kinofilm des VDK im Filmtheater am Sendlinger-Tor-Platz: Filmtitel stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest (S.37) |
| Mi | 12.08. | 14:00 | „Vorsorge treffen“<br>Teil 1 = Vollmacht und<br>Betreuungsverfügung (S.22)  |
| Mi | 19.08. | 14:00 | „Vorsorge treffen“<br>Teil 2 = Patientenverfügung<br>(S.22)   |
| Mi | 26.08. | 12:30 | Weißwurstessen mit<br>Vorstellung des neuen<br>Programmheftes Sept. – Dez.<br>(S.22)                                  |

Liebe Besucherinnen und Besucher,

wir wünschen Ihnen einen wunderbaren Sommer.

Gerne können Sie uns auch im August - bei eingeschränktem Veranstaltungsprogramm und Kursferien - besuchen. Wir sind für Sie da zu den üblichen Öffnungszeiten. Genießen Sie Kaffee und Kuchen in unserer Cafeteria oder bei schönem Wetter auf der Terrasse.

Wir freuen uns auf Sie!

**Sonntag**

**03.05.**

14:30 – 16:30

**Sonntagscafé**

Unsere ehrenamtlichen Helfer öffnen das Alten- und Service-Zentrum für Sie! Kaffee, Tee oder kalte Getränke und frischer, leckerer Kuchen zu günstigen Preisen sind im Angebot.

→ **Anmeldung nicht erforderlich**

---

**Mittwoch**

**06.05.**

14:00 – 15:00

**Chronische Venenerkrankungen – ein Volksleiden?**

Wussten Sie, dass 90% der Erwachsenen unter Venenveränderungen leiden? Was kann man dagegen tun, wie vorbeugen? Vitale Ernährung, ausreichend Bewegung und sanfte Naturmittel können helfen. Viele Tipps gibt's hierzu von der Pro senior Referentin, Waltraut Al Nasser Winkler

→ **Anmeldung & Bezahlung bis Mo., 04.05.**

---

**Montag**

**11.05.**

9:30 – 11:00

**Offener Frühstückstreff**

Jeden zweiten und vierten Montag im Monat findet ein offener Frühstückstreff in gemütlicher Atmosphäre mit einer hauptamtlichen Mitarbeiterin statt.

**Gebühr: 3,50 €  
für ein kleines  
Frühstück**

Frühstücken, andere Menschen treffen, sich austauschen, gemeinsam erinnern, herzlich lachen und die Gemeinschaft genießen. So kann ein Tag gut beginnen. **Bitte beachten Sie:** am Pfingstmontag, den 25.05. entfällt der Frühstückstreff!

→ **Anmeldung erwünscht**

---

**Dienstag**

**19.05.**

17:00 – ca. 20:30

**Bunte Runde – Der offene Treff im ASZ**

Die Bunte Runde ist der monatliche Treffpunkt für ALLE, insbesondere aber auch ältere Lesben und Schwule (nähere Informationen siehe Seite 5).

→ **Anmeldung nicht erforderlich**

---

**Mittwoch**

**20.05.**

14:00

**Gebühr: 1,50 €**

**Film-Mittwoch im ASZ**

**8 Frauen** (111 Min) Spielfilm, Frankreich 2002

Regie: Ozon, Francois

Frankreich in den 50er-Jahren. Die Studentin Suzon kehrt in ihr idyllisches Heimatdörfchen zurück. Im tief verschneiten Landhaus ihres Vaters möchte sie mit der ganzen Großfamilie Weihnachten verbringen. Doch von einem friedvollen Fest kann plötzlich keine Rede mehr sein.

→ **Anmeldung erwünscht**

**Sonntag**

**24.05.**

14:00

Tram-Nr. 17 ab

Müllerstr. bis

Haltestelle

Botanischer Garten,

Treffpunkt am

Haupteingang

Kassenhaus

**Treffpunkt: Botanischer Garten am**

**Pfingstsonntag**

Es grünt und blüht so schön und wie es erst duftet..!

Gemeinsamer Besuch mit unserem Seniorenvertreter **Dietmar Malich**.

Spazieren Sie durch den schön angelegten Garten und genießen Sie einen hoffentlich sonnigen Nachmittag. Herr Malich kennt sich gut aus und kann Ihnen einiges zu Garten und Pflanzen erzählen.

**Eintritt für Rentner und Schwerbehinderte mit gültigem Ausweis = 3,50 €, kleine Spende für die Führung erwünscht.**

→ **Anmeldung bis Mi., 20.05. im ASZ**

**Mittwoch**

**27.05.**

12:30

**Weißwurstessen**

Frische Brezn, günstige erstklassige Weißwürste/ Wiener und dazu ein kühles Weißbier oder auch antialkoholische Getränke sind im Angebot.

Genießen Sie bayerische Tradition in geselliger Runde.

→ **Anmeldung bis Di., 26.05., 12:30**

# Veranstaltungen/Mai – Juni (wichtige Info S.8)

---

**Mittwoch 27.05.**  
14:00

**Keine Gebühr**

**Kaffee und Kuchen werden von der Seniorenvertretung gestiftet!**

**INFORMATION: Aufgaben des Bezirksausschusses und der Seniorenvertretung**

Die Seniorenvertretung des Stadtbezirkes 2 – Ludwigvorstadt-Isarvorstadt lädt Sie herzlich zum Jahresempfang in das ASZ ein. Die Seniorenvertreter möchten Ihnen Eindrücke von unserer Arbeit vermitteln. Zudem werden die beiden Referentinnen Helga Solfrank (Seniorenbeauftragte) und Silvia Haas (Arbeitsgemeinschaft Viehhof-Gelände) vom BA 2 den Bezirksausschuss vorstellen. Die beiden Referentinnen stellen ihre Arbeit vor und stehen Ihnen Rede und Antwort. Fragen und Anregungen sind willkommen.

→ **Anmeldung bis Di., 26.05. im ASZ**

---

**Mittwoch 27.05.**  
15:30 – 17:00

**Gebühr: 15 €**

**Anwaltssprechstunde im ASZ Isarvorstadt  
Erstberatung des Rechtsanwalts Jürgen Leske  
in Vertretung von Till Reichert**

Es werden nach Reihenfolge der Anmeldung bis zu drei Termine vergeben. Ein Termin ist auf 15 bis 20 Minuten begrenzt. Bitte sagen Sie den hauptamtlichen Mitarbeitern bei der Anmeldung kurz, worum es geht. Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

→ **Anmeldung & Bezahlung bis Fr., 22.05., 12:00**

---

**Sonntag 07.06.**  
14:30 – 16:30

**Sonntagscafé**

Unsere ehrenamtlichen Helfer öffnen das Alten- und Service-Zentrum für Sie!

Kalte Getränke, Kaffee, Tee und frischer, leckerer Kuchen zu günstigen Preisen sind im Angebot.

→ **Anmeldung nicht erforderlich**

---



# Veranstaltungen/ Juni

(wichtige Info S.8)

---

**Montag**

**08.06.**

9:30 – 11:00

**Gebühr: 3,50 €  
für ein kleines  
Frühstück**

## **Offener Frühstückstreff**

Jeden zweiten und vierten Montag im Monat findet ein offener Frühstückstreff in gemütlicher Atmosphäre mit einer hauptamtlichen Mitarbeiterin statt. Frühstücken, andere Menschen treffen, sich austauschen, gemeinsam erinnern, herzlich lachen und die Gemeinschaft genießen. So kann ein Tag gut beginnen.

→ **Anmeldung erwünscht**

---

**Mittwoch**

**10.06.**

12:30 Uhr

**Kostenloses  
Mittagessen!**

## **AWO – Essen auf Rädern – Menü-Service im ASZ**

Zum Kennenlernen stellt Ihnen Herr Hoffmann von der Arbeiterwohlfahrt eine Menü-Auswahl kostenlos vor:

### **Fleischgericht:**

Rinderroulade „Hausfrauen Art“ in herzhafter Bratensoße mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln.

### **Fischgericht:**

Schellfischfilet in Senf-Kräuter-Soße mit einer Reis-Wildreis-Kombination mit Gemüse.

### **Vegetarisches Gericht:**

Gefüllter, vegetarischer Strudel auf Gemüsebett, dazu Kartoffelwürfel und Soße à la Hollandaise

→ **Anmeldung bis Montag, 01.06. erforderlich**

---

**Dienstag**

**16.06.**

17:00 – ca.20:30

## **Bunte Runde – Der offene Treff im ASZ**

Die Bunte Runde ist der monatliche Treffpunkt für ALLE, insbesondere aber auch ältere Lesben und Schwule (siehe auch S. 5).

→ **Anmeldung nicht erforderlich**

**Mittwoch**

**17.06.**

14:00

**Gebühr: 1,50 €**

**Film-Mittwoch im ASZ**

**„Der Fuchs und das Mädchen“**

*92 min., Spielfilm, Frankreich 2007, Regie: Luc Jacquet*

In der Nähe ihres Elternhauses beobachtet die elfjährige Lila einen Fuchs, der Tag für Tag in der Umgebung umherstreunt. Fasziniert folgt sie dem scheuen Tier. Nichts möchte sie lieber, als mit ihm durch die Welt zu streifen. Behutsam und trickreich gewinnt sie sein Vertrauen. Damit beginnt eine ebenso fabelhafte wie erstaunliche Freundschaft. An der Seite des Fuchses entdeckt sie eine wilde und geheimnisvolle Natur und erlebt ein Abenteuer, das ihr Leben und ihr Verständnis der Tiere verändern wird.

**→ Anmeldung erwünscht**

---

**Sonntag**

**21.06.**

14:00 – ca.16:00

**Tram Nr. 16/17  
ab Müllerstr.  
bis Hbf. Nord,  
Bus Nr. 100  
bis Königsplatz**

**Eintritt 1,- €**

**Treffpunkt: Glyptothek**

*„Von der archaischen Stelenfigur zur naturalistischen Marmorskulptur“*

Die am Königsplatz gelegene Glyptothek ist bereits von außen ein Blickfang. Im Inneren ist die Sammlung antiker griechischer und römischer Skulpturen des Freistaates Bayern untergebracht. Diese geht hauptsächlich auf König Ludwig I. zurück, der bereits zu seiner Zeit als Kronprinz mit der Anschaffung antiker Skulpturen begann.

**Dietmar Malich**, Seniorenvertreter des 2. Stadtbezirks führt sie heute erneut durch eine sehenswerte Ausstellung. **Kleine Spende für die Führung erwünscht!**

**→ Anmeldung bis Do., 18.06. im ASZ**

# Veranstaltungen/ Juni

(wichtige Info S.8)

---

**Montag**

**22.06.**

9:30 – 11:00

**Gebühr: 3,50 €  
für ein kleines  
Frühstück**

## **Offener Frühstückstreff**

Jeden zweiten und vierten Montag im Monat findet ein offener Frühstückstreff in gemütlicher Atmosphäre mit einer hauptamtlichen Mitarbeiterin statt.

Frühstücken, andere Menschen treffen, sich austauschen, gemeinsam erinnern, herzlich lachen und die Gemeinschaft genießen. So kann ein Tag gut beginnen.

→ **Anmeldung erwünscht**

---

**Mittwoch**

**24.06.**

12:30

## **Weißwurstessen**

Frische Brezn, günstige erstklassige Weißwürste/ Wiener von renommierter Metzgerei und dazu ein kühles Weißbier oder auch antialkoholische Getränke sind im Angebot. Genießen Sie bayerische Tradition in geselliger Runde.

→ **Anmeldung bis Di., 23.06., 12:30**

---

**Mittwoch**

**24.06.**

14:30 – 15:30

**Gebühr: 3 €**

## **Handy-Sprechstunde**

Schüler der Sabelschule München nehmen sich je eine Stunde Zeit für Ihre persönliche Einzelberatung. Bitte bringen Sie Ihr Handy und die Gebrauchsanweisung sowie den Pin-Code mit. Wer heute nicht zum Zuge kommt, für den wird die Sprechstunde am Mi., 01.07. nochmals angeboten).

→ **Anmeldung & Bezahlung bis Mo., 22.06.**

---

**Mittwoch**

**24.06.**

ab 15:30 – 17:00

**Gebühr: 15 €**

## **Anwaltssprechstunde im ASZ Isarvorstadt Erstberatung des Rechtsanwalts Jürgen Leske in Vertretung von Till Reichert**

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

→ **Anmeldung & Bezahlung bis Fr., 19.06., 12:00**

---

**Mittwoch**

**01.07.**

14:30 – 15:30

**Gebühr: 3 €**

**Handy-Sprechstunde**

Schüler der Sabelschule München nehmen sich je eine Stunde Zeit für Ihre persönliche Einzelberatung. Bitte bringen Sie Ihr Handy, die Gebrauchsanweisung wie auch den Pin-Code mit.

→ **Anmeldung bis Mo., 29.06.**

---

**Sonntag**

**05.07.**

14:30 – 16:30

**Sonntagscafé**

Sonntagnachmittag alleine zu Hause? Kommen Sie doch ins ASZ und treffen Bekannte oder auch neue Leute. Bei Kaffee und frischem Kuchen lässt es sich gut plauschen. Unsere ehrenamtlichen Helfer bewirten Sie gerne.

→ **Anmeldung nicht erforderlich**

---

**Mittwoch**

**08.07.**

14:00

**Gebühr: 1,50 €**

**Vorstellung des Hausnotrufs der Malteser**

Durch den Notruf wird Ihnen im Notfall schnell und zuverlässig geholfen. So können Sie selbstständig in ihrer gewohnten Umgebung leben und Sie beruhigt Ihren Alltag meistern. Auch für die Angehörigen ist das eine Beruhigung. Eine Referentin des Malteser Hilfsdienstes trägt vor, wie der Notruf funktioniert und was er kostet.

**Mindestteilnehmerzahl: 5**

→ **Anmeldung & Bezahlung bis Mo., 06.07.**

---

**Montag**

**13.07.**

9:30 – 11:00

**Gebühr: 3,50 €  
für ein kleines  
Frühstück**

**Offener Frühstückstreff**

Jeden zweiten und vierten Montag im Monat findet ein offener Frühstückstreff in gemütlicher Atmosphäre mit einer hauptamtlichen Mitarbeiterin statt. Frühstücken, andere Menschen treffen, sich austauschen, gemeinsam erinnern, herzlich lachen und die Gemeinschaft genießen. So kann ein Tag gut beginnen.

→ **Anmeldung erwünscht**

---

**Mittwoch**

**15.07.**

14:00

**Gebühr: 1,50 €**

**Filmmitwoch im ASZ**

„Italienisch für Anfänger“ 107 min, Spielfilm,

Dänemark 2000, Regie: Scherfig, Lone

Wöchentlich treffen sich in einer kleinen Stadt der

hitzige Kellner Halfinn, der schüchterne Concierge Jorgen Mortensen, die Frisöse Karen, Olympia, die ungeschickte Kuchenverkäuferin und der neu zugezogene Pastor Andreas zum Sprachkurs "Italienisch für Anfänger". Jeder Teilnehmer ist insgeheim in einen anderen Teilnehmer verliebt. Bei einem gemeinsamen Ausflug nach Venedig kommen die Dinge endlich ins Rollen.

→ **Anmeldung erwünscht**

---

**Dienstag**

**21.07.**

17:00 – ca.20:30

**Bunte Runde – Der offene Treff im ASZ**

Die Bunte Runde ist der monatliche Treffpunkt für ALLE, insbesondere aber auch ältere Lesben und Schwule (nähere Informationen siehe Seite 5).

→ **Anmeldung nicht erforderlich**

---

**Mittwoch**

**22.07.**

Ab 13:00

**Sommerfest mit Musik und Theater**

Traditionell feiern wir mit unseren Stammesbesucherinnen und -besuchern den Sommer auf der Terrasse und im Innenhof des Alten- und Service-Zentrums. Sollte das Wetter nicht mitspielen, verlegen wir die Feier nach innen. Das Fest beginnt mit einem frisch zubereiteten Mittagessen. Freuen Sie sich außerdem auf die Sketche der Isarvorstädter, Musik und hausgemachten Kuchen.

→ **Anmeldung & Bezahlung von 7,50 € bis Mi., 15.07. Siehe auch S. 8 (Veranstaltungen)**

# Veranstaltungen/ Juli - August (wichtige Info S.8)

---

**Montag**

**26.07.**

9:30 – 11:00

**Gebühr: 3,50 €  
für ein kleines  
Frühstück**

## **Offener Frühstückstreff**

Jeden zweiten und vierten Montag im Monat findet ein offener Frühstückstreff in gemütlicher Atmosphäre mit einer hauptamtlichen Mitarbeiterin statt.

Frühstücken, andere Menschen treffen, sich austauschen, gemeinsam erinnern, herzlich lachen und die Gemeinschaft genießen. So kann ein Tag gut beginnen.

→ **Anmeldung erwünscht**

---

**Mittwoch**

**29.07.**

12:30

## **Weißwurstessen**

Frische Brezn, günstige erstklassige Weißwürste/ Wiener von renommierter Metzgerei und dazu ein kühles Weißbier oder auch antialkoholische Getränke sind im Angebot. Genießen Sie bayerische Tradition in geselliger Runde.

→ **Anmeldung bis Di., 28.07., 12:30**

---

**Mittwoch**

**29.07.**

15:30 – 17:00



**Gebühr: 15 €**

## **Anwaltssprechstunde** im ASZ Isarvorstadt

**Erstberatung des Rechtsanwalts Till Reichert.** Es werden nach Reihenfolge der Anmeldung bis zu drei Termine vergeben. Ein Termin ist auf 15 bis 20 Minuten begrenzt. Bitte sagen Sie den hauptamtlichen Mitarbeitern bei der Anmeldung kurz, worum es geht. Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

→ **Anmeldung & Bezahlung bis Fr., 24.07., 12:00**

---

**Sonntag**

**02.08.**

14:30 – 16:30

## **Sonntagscafé**

Genießen Sie den Sonntagnachmittag in unserer Cafeteria oder bei schönstem Sommerwetter im Innenhof. Unsere ehrenamtlichen Helfer erwarten Sie mit leckerem, preiswertem Kuchen, Kaffee, Tee und kalten Getränken.

→ **Anmeldung nicht erforderlich**

---

## „Vorsorge treffen, falls ich einmal nicht mehr selbst entscheiden kann.“

*Sie können eine der beiden Veranstaltungen besuchen.*

*Damit Sie rundum informiert sind, empfehlen wir die Teilnahme an beiden Terminen.*

**Sie erhalten kostenlos die aktuelle Vorsorgebroschüre der Landeshauptstadt München!**

**Mittwoch**

**12.08.**

14:00 – 16:00

**Gebühr: 2,- €**

Kaffee und  
Kuchen von  
13:30 – 14:00 Uhr

### **Teil 1 = Vollmacht und Betreuungsverfügung**

Frau Ruf vom Betreuungsverein Katholische Jugendfürsorge informiert Sie, wie Sie vorsorgen können für den Fall eigener Entscheidungsunfähigkeit. Heute erfahren Sie das Wichtigste zur Vollmacht und Betreuungsverfügung. Sie erhalten die aktuellen Vorsorgebroschüren der Landeshauptstadt München und haben Gelegenheit, Fragen zu stellen.

**→ Anmeldung & Bezahlung bis Mo., 10.08.**

---

**Mittwoch**

**19.08.**

14:00 – 16:00

**Gebühr: 2,- €**

Kaffee und  
Kuchen von  
13:30 – 14:00 Uhr

### **Teil 2 = Patientenverfügung**

Heute wird Ihnen Frau Ruf das Wichtigste zur Patientenverfügung erklären. Für Fragen ist ausreichend Zeit vorhanden.

**→ Anmeldung & Bezahlung bis Mo., 17.08.**

---

**Mittwoch**

**26.08.**

12:30

### **Weißwurstessen mit Vorstellung des neuen Programmheftes**

Genießen Sie bayerische Tradition in geselliger Runde. Im Anschluss an das Weißwurstessen stellen wir Ihnen das Programm von September bis Dezember vor. Sie haben die Möglichkeit, sich gleich anzumelden. **Wir laden Sie herzlich zu Kaffee und Kuchen ein.**

**→Anmeldung bis Di., 25.08., 12:30**

# Informationen zu Kursen

---

## **Kursdauer**

Unsere Kurse finden in Blöcken von 5 - 10 aufeinander folgenden Kurseinheiten statt – siehe jeweiliges Kursangebot.

## **Kursgebühren**

Die jeweilige Kursgebühr und die Kursnummer entnehmen Sie bitte dem nachfolgenden Kursprogramm.

Die Bezahlung von Einzelstunden ist in Ausnahmefällen möglich, wird jedoch mit einem Zuschlag von ca. 40 % berechnet.

Die Kursgebühr muss vor Beginn des jeweiligen Blocks per Lastschrift oder Überweisung bezahlt werden. Den Betrag und Kurszeitraum entnehmen Sie bitte der Rechnung, welche Ihnen vor Kursbeginn ausgehändigt wird. Die Überweisungsträger liegen vorne an der Rezeption aus. Bitte beachten Sie, dass Sie die Rechnungs- und Debitorennummer (auf der Rechnung angegeben) beim Verwendungszweck eintragen. Sollten Sie Unterstützung beim Ausfüllen benötigen, sind wir gerne behilflich.

## **Rückzahlung von Kursgebühren**

Kursgebühren können erstattet werden, wenn Sie länger als an drei aufeinanderfolgenden Kurseinheiten krank sind. Eine Erstattung der Gebühr ist erst ab der vierten Krankheitswoche möglich.

## **Kostenlose Schnupperstunde**

Bevor Sie sich für die Teilnahme an einem Kurs entscheiden, können Sie zunächst erproben, ob der Kurs für Sie in Frage kommt. In fast allen Kursen ist der Einstieg jederzeit möglich.

## **Ermäßigung**

Ermäßigung ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich. Sprechen Sie mit uns!

## **Bezuschussung durch die Krankenkasse**

Bei allen mit 😊 gekennzeichneten Kursen ist eine Zuschussung möglich. Bitte sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse.



# Gruppen und Kurse

(wichtige Info S.23)

**Montag**

9:00 – 12:00

**Keine Gebühr**

**Theatergruppe „Die Isarvorstädter“**

Die Theatergruppe probt Stücke und Sketche – montags im Alten- und Service-Zentrum. Wir freuen uns, dass in unserem Haus auch weiterhin der Vorhang aufgeht für die „Isarvorstädter“ wie z.B. bei unserem Sommerfest am Mi., 22.07.

**Montag**

**Jeden 2. und  
4. Mo. im Monat**

9:30 – 11:00

**Gebühr: 3,50 €  
für ein kleines  
Frühstück**

**Offener Frühstückstreff**

Zweimal im Monat findet ein offener Frühstückstreff in gemütlicher Atmosphäre mit einer der hauptamtlichen Mitarbeiterinnen statt. Frühstücken, andere Menschen treffen, sich austauschen, gemeinsam erinnern, herzlich lachen und die Gemeinschaft genießen. So kann ein Tag gut beginnen.  
**(nicht am Pfingstmontag, 25.05. und im August)  
→ Anmeldung erwünscht**

**Montag**

14:00 – 15:30

**Keine Gebühr**



**Lese- und Erzählkreis**

**Lotti Knebel**

Lesen Sie mit uns – oder hören Sie einfach zu. Vor allem amüsante Kurzgeschichten und interessante, wie auch unterhaltsame Bücher sind in der lebhaften Runde beliebt. Auch zum Diskutieren und Plaudern ist genügend Zeit. Sie können gerne Texte mitbringen, die Sie für lesenswert halten.

**Montag**

14:00 – 15:00

**42,- €/ 10er-Block**



**Tanzkreis**

**Jutta Bindczeck**

**Kurs-Nr. 01**

Tanzen ist für Körper, Geist und Seele ein Genuss! Tanzen Sie mit uns und erleben Sie selbst, wie der Tanz das Wohlbefinden und die Lebensfreude steigert. Das Repertoire erstreckt sich vom Square-dance über Gassentänze bis hin zur klassischen Francaise mit Partnerwechsel.  
Das Angebot eignet sich vor allem auch für Einzelpersonen!

# Gruppen und Kurse

(wichtige Info S.23)

**Dienstag**

9:30 – 10:30

42 €/ 10er-Block



**Wirbelsäulengymnastik I**

**Kurs-Nr. 02**

**Christine Kassow**

Sie lernen durch gezielte Übungen eine ausgewogene Haltung zu gewinnen; durch Muskelaufbautraining soll Wirbelsäulenbeschwerden entgegengewirkt werden. Herz-Kreislaufanregung, Mobilisation, Kräftigung und Dehnung geben der Wirbelsäule Halt und sorgen für ausgewogene Balance. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bei akuten Beschwerden wird empfohlen, ärztlichen Rat einzuholen.

**Dienstag**

11:00 -12:00

50 €/ 10er-Block



**Taiji (auch Tai Chi)**

**Kurs-Nr. 03**

**Marilyn Schmiege**

Tai Ji oder auch Taijiquan, dessen Ursprung sich in den chinesischen Kampfkünsten findet, fördert mit seinen langsamen, fließenden Bewegungen die Gesundheit, stärkt die Muskeln, trainiert das Gleichgewichtsvermögen und beruhigt den Geist.

**Dienstag**

**jeden 2. und  
4. Di. im Monat**

10:00 – 13:00

**Keine Gebühr**

**Japanische Tusmalerei (Sumi-e) in Eigenregie**

Wir sind eine reine Übungsgruppe für japanische Tusmalerei. Bei Interesse setzen Sie sich bitte mit dem Team des ASZ in Verbindung.

**Dienstag**

12:45 – 13:45

42 €/ 10er-Block



**Qigong I**

**Kurs-Nr. 04**

**Marianne Furfänger**

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

# Gruppen und Kurse

(wichtige Info S.23)

**Dienstag**

14:00 – 15:00

**42 €/ 10er-Block**



**Qigong II**

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

Identischer Kursinhalt wie Qigong I(siehe Seite 25).

**Marianne Fürfanger**

**Dienstag**

13:30 – 16:00

**Keine Gebühr**

**Schachspielen**

Wir freuen uns über jede/n Interessentin/ Interessenten! Die Schachspieler/innen sind offen für neue Herausforderungen.

**in Eigenregie**

**Dienstag**

14:00 – 15:00

**39 €/ 10er-Block**



**Singkreis**

**Kurs-Nr. 05**

Singen Sie mit uns je nach Jahreszeit bekannte Lieder und Volksweisen. Wir freuen uns über jeden Neuzugang in unserer Gruppe! Singen ist erwiesenermaßen gesund und verbessert die Atmung. Wenn Sie Spaß am Singen haben, sind Sie herzlich willkommen.

**Christine Schuster**

**Mittwoch**

10:00 – 11:00

**25 €/ 5er-Block**



**Geistig fit bleiben**

**Kurs-Nr. 07 – Hinweis: wieder ab 07.10. 2015**

Durch Stärkung der Aufmerksamkeit und Konzentration wird die Merkfähigkeit verbessert. Leichte, kurze Bewegungsübungen, wirken optimal auf unsere Gehirntätigkeit ein und entspannen uns. Das Alles in heiterer und geselliger Runde!

**Anna Biazza**

wieder ab  
ab Mi., 07.10.

**Die Interessentinnen und Interessenten werden herzlich gebeten, sich auf einer Anmelde-Liste im ASZ aufnehmen zu lassen.**

# Gruppen und Kurse

(wichtige Info S.23)

---

**Mittwoch**

9:45 – 10:45

**ca. 10 €/ Std**

(Gebühr ist abhängig von der Anzahl der Teilnehmer)



**Hinweis: wieder ab Okt. 2015**

**Italienisch für Anfänger**

piccolo è bello

**Kurs-Nr. 06 - Hinweis: wieder ab Oktober 2015**

In einer kleinen Gruppe wird die italienische Sprache intensiv und systematisch vermittelt. Der lebendige Unterricht folgt einem anerkannten Lehrbuch mit Rollenspielen und Dialogen. Optimale Vorbereitung auf Alltagssituationen in Italien. Es bleibt viel Zeit für freies Sprechen und Verständnisfragen.

Informationen unter: Tel: 089/4487981 oder [andreas\\_ohlendorf@web.de](mailto:andreas_ohlendorf@web.de)

**Die Interessentinnen und Interessenten werden herzlich gebeten, sich auf einer Anmelde-Liste im ASZ aufnehmen zu lassen.**

---

**Mittwoch**

9:45 – 10:45

**21 €/ 5er-Block**



**Fitness**

**Kurs-Nr. 08**

Leichtes Bewegungstraining mit Musik; gymnastische Übungen sowie Gedächtnis- und Entspannungsübungen verbessern die Beweglichkeit und die Gesundheit. Alle Übungen werden im Gehen, Stehen und Sitzen durchgeführt. Die humorvolle Gruppe freut sich über neue Teilnehmerinnen und auch Teilnehmer!

**Birgit Katzenmeyer**

---

**Mittwoch**

11:00 – 12:00

**42 €/ 10er-Block**



**Atemtherapie**

**Lebenskraft entfalten**

**Kurs-Nr. 09**

In Verbindung mit der Stimme und meditativen Bewegungen erfahren Sie das Ureigene – **den Atem**. Er ist der Spiegel des leiblichen, geistigen und seelischen Befindens. In einfachen Übungen zeigt Ihnen der Atemtherapeut, Herr Ohlendorf, wie Sie zu Ihrem inneren Rhythmus, mehr Lebendigkeit, Gesundheit und Kraft gelangen.

**Andreas Ohlendorf**

# Gruppen und Kurse

(wichtige Info S.23)

---

**Mittwoch**

13:30 – 16:30

**Keine Gebühr –  
geringer  
Einsatz**

**Schafkopfen**

Kommen Sie allein oder als komplette Schafkopfrunde zu viert bzw. zu fünft.

Bitte erkundigen Sie sich im ASZ, ob es von der Mitspielerzahl aufgeht, bevor Sie zum ersten Mal als Einzelperson dazu kommen.

**in Eigenregie**

---

**Mittwoch**

15:15 – 16:45

**Englisch  
für leicht Fortgeschrittene  
Kurs-Nr. 10**

Ein Kurs, bei dem Sie sich mit Spaß und Aktivität auf Englisch unterhalten, neu lernen oder bereits vorhandenes Grundwissen auffrischen. Ziel ist es, ein gemeinsames Niveau zu erreichen und fortlaufend zu verbessern.

**in Eigenregie**

---

**Donnerstag**

9:30 – 10:30

**42 €/ 10er-Block**



**Wirbelsäulengymnastik II  
Kurs-Nr. 11**

Sie lernen durch gezielte Übungen eine ausgewogene Haltung zu gewinnen; durch Muskelaufbautraining soll Wirbelsäulenbeschwerden entgegengewirkt werden. Herz-Kreislaufanregung, Mobilisation, Kräftigung und Dehnung geben der Wirbelsäule Halt und sorgen für ausgewogene Balance. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bei akuten Beschwerden wird empfohlen, ärztlichen Rat einzuholen.

**Christine Kassow**

**Donnerstag**  
09:30 – 11:30  
40 €/ 4er-Block



**18.06. – 09.07.**

## **PC-Vertiefungskurs**

**Alex Funtan**

*für Einsteiger mit Vorkenntnissen, 6-8 Teilnehmer*  
**Kurs-Nr. 12**

In diesem Kurs können Sie Ihre PC-Grundkenntnisse durch viele praktische Übungen vertiefen, um eine gewisse Sicherheit zu erlangen. Der Kurs besteht aus drei Themen-Komplexen: **Internet** (Google-Suchmaschine und Google-Anwendungen - Datenschutz und Datensicherheit, mit dem eigenen Notebook sich in ein Hotel-WLAN einwählen), **E-Mail** (verfassen, senden und empfangen sowie Email mit Anhängen versehen) und **speziellen Themen** nach Wünschen der Teilnehmer.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie über einen eigenen Laptop verfügen.

**Voraussetzungen:** Sie sollten an einem PC-Grundkurs oder PC-Aufbaukurs teilgenommen haben oder über entsprechende Grundkenntnisse verfügen. Kenntnisse zur Bedienung der PC-Tastatur und der Maus werden vorausgesetzt.

**→Anmeldung & Bezahlung erforderlich bis Mo., 08.06.**

**Donnerstag**  
09:30 – 11:30  
30 €/ 2er-Block



**16.07. – 23.07.**

**Einsteigerkurs Tablet**  
(Gruppengröße 4 - 6 Teilnehmer)  
**Kurs-Nr. 12**

**Alex Funtan**

Sie haben noch keine Erfahrung mit Computern und Internet, aber Sie würden gerne ein Tablet nutzen? Mit einem Tablet steht Ihnen das Internet auch unterwegs zur Verfügung und ist einfach und sicher zu bedienen. In diesem Kurs lernen Sie wie Sie damit im Internet surfen, Apps installieren und nutzen, Fernsehsendungen ansehen, Nachrichten lesen und Informationen finden. Schicken Sie Nachrichten an Freunde und Familie oder vertreiben Sie sich die Zeit mit schönen Spielen.

Bringen Sie bitte Ihr Tablet und das Stromkabel mit zum Kurs und denken Sie daran, vorher den Akku aufzuladen!

**Dieser Kurs richtet sich vorrangig an diejenigen, die Tablets mit dem Betriebssystem Android haben. Aber auch mit ihrem Ipad lernen Sie in diesem Kurs einen sicheren Umgang.**

**Voraussetzung:** Angemeldet bei Google (Google-Konto). Ein Google-Konto kann nach vorheriger Rücksprache aber auch mit Unterstützung des Kursleiters angemeldet werden.

**→ Anmeldung & Bezahlung erforderlich bis Mo., 06.07.**

**Donnerstag**  
ab Mittag  
nach Absprache  
**Keine Gebühr**

**Wandern** **in Eigenregie**  
Unsere bewegungsfreudige Gruppe unternimmt abwechslungsreiche Ausflüge im S-Bahn-Bereich. 2 – 3 Stunden geht's durch Wald und Flur. Zeit und Ziel werden jeweils für das nächste Mal festgelegt. Rufen Sie uns an. Wir vermitteln gerne den Kontakt zu den Wanderern.

# Gruppen und Kurse

(wichtige Info S.23)

**Donnerstag**

12:45 – 13:45

**50 € / 10er-Block**



**Feldenkrais**

**Kurs-Nr. 13**

**Annabelle Geyer**

Bei der Feldenkrais-Methode „Bewusstheit durch Bewegung“ handelt es sich um eine sanfte und intelligente Bewegungsschulung nach dem Physiker Dr. M. Feldenkrais. Abwechslungsreiche und einfache Übungen im Sitzen, Stehen oder Liegen erweitern das motorische Programm im Gehirn und halten frisch und schmerzfrei in Rücken und Gelenken. Zudem machen die Übungen Freude.

**Donnerstag**

13:30 – 16:30

**Keine Gebühr –  
geringer  
Einsatz**

**Schafkopfen**

**in Eigenregie**

Kommen Sie allein oder als komplette Schafkopfrunde zu viert bzw. zu fünft.

Bitte erkundigen Sie sich im ASZ, ob es von der Mitspielerzahl aufgeht, bevor Sie zum ersten Mal als Einzelperson dazu kommen.

**Donnerstag**

13:30 – 16:00



**Spielerunde**

**Maria Reisacher**

Spiel, Spaß und Spannung! Kein Überraschungsei! Wir haben eine umfangreiche Spielesammlung, wie z.B. „Mensch ärgere Dich nicht und Kniffel“ Genießen Sie einen geselligen Nachmittag in unserer Cafeteria.

**Donnerstag**

14:15 – 15:15

**42 € / 10er-Block**



**Fitness für  
ältere Schwule**

**Birgit Katzenmeyer**

**Kurs-Nr. 14**

Das Training besteht aus leichten Bewegungsübungen mit Musik sowie Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Auch Ball- und Gedächtnisspiele fördern die Gesundheit und die gute Laune. Der Kurs findet in humorvoller Atmosphäre statt.



# Gruppen und Kurse

(wichtige Info S.23)

---

**Donnerstag**

14:30 – 16:30

**Gebühr:**

**5 € / Termin**



**DAHOAM**

**Betreuungsgruppe**

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

**Anmeldung bei DAHOAM, Tel.: 62 42 03 21**

**Sabine Riener**

---

**Freitag**

12:30 – 15:00

**1,30 € / Termin**

**Tischtennis**

Schläger und Ball bitte mitbringen. Das ASZ verfügt über eine Tischtennisplatte. Schauen Sie doch mal vorbei.

**in Eigenregie**

# Gruppen, Kurse und Kooperationen außerhalb unserer Öffnungszeiten

Nachfolgende Angebote finden am späten Nachmittag, abends oder am Wochenende statt. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die hauptamtlichen Mitarbeiter des ASZ.

| Gruppe/Kurs                | Ansprechpartner/in Leitung   | Tag/ Uhrzeit  | Raum               |
|----------------------------|--|---|--------------------|
| Zumba                      | Peter Backmund   | <b>Montag</b><br>19:00 – 20:00                                | Gymnastikraum      |
| Qigong                     | Ehepaar Brandstetter<br>Qigong-Lehrer,<br>anerkannt bei den gesetzlichen Krankenkassen | <b>Dienstag</b><br>18:30 – 20:00                              | Gymnastikraum      |
| Yoga<br>Iyengar®-Yoga      | Frau Kirchmann,<br>zertifizierte Iyengar®-Yoga-Lehrerin                                | <b>Mittwoch</b><br>19:00 – 20:30                              | Gymnastikraum      |
| Japanischer Gesprächskreis | Deutsch-Japanische Gesellschaft  | <b>Jeden 3. Donnerstag/Monat</b><br>im Monat<br>18:30 – 20:30 | Großer Gruppenraum |
| Haiku-Kreis                | Deutsch-Japanische Gesellschaft  | <b>Jeden 4. Donnerstag/Monat</b><br>18:30 – 20:30             | Großer Gruppenraum |
| Spirituelles Studieren     | Frau Thiel   | <b>Jeden 1. u. 3. Donnerstag/Monat</b><br>20:00 – 21:30       | Cafeteria          |

# Die Sozialen Dienste vor Ort

Im Folgenden geben wir Ihnen eine Übersicht der Dienste, die für die Stadtbezirke Isarvorstadt, Glockenbach und Schlachthofviertel zuständig sind und interessant für Sie sein könnten:

|  |   |  |
|--|---|--|
| Caritas Sozialstation<br>Innenstadt                | Ambulanter<br>Pflegedienst  | Tel. 089/ 12 66 00-50                              |
| DAHOAM e.V.  | Ambulanter Pflegedienst   | Tel. 089/ 62 50 07 28                              |
| API  | Ambulanter Pflegedienst   | Tel. 089/ 260 95 66                                |
| Nachbarschaftshilfe<br>Westermühlbach              | Vermittlung von z.B.<br>hauswirtschaftlichen<br>Hilfen für Senioren   | Tel. 089/ 201 41 44                                |
| ZAB<br>(Zusammen aktiv<br>bleiben)                 | Verein für Freizeit,<br>Soziales und Gesundheit   | Tel. 089/ 29 99 20                                 |
| Günter Gärtner                                     | Seniorenbeirat  | Kontakt kann über<br>das ASZ hergestellt<br>werden |
| Seniorenbörse                                      | Informations- und<br>Beratungsstelle  | 089/ 29 16 24 77                                   |
| Gesundheitsladen                                   | Unabhängige<br>Patientenberatung,<br>Veranstaltungen  | 089/ 18 91 37 20                                   |
| VIF<br>(Vereinigung<br>Integrations-<br>förderung) | Förderung der<br>Integration für Menschen<br>mit Behinderung,<br>Vermittlung von<br>hauswirtschaftlichen<br>Hilfen für Senioren | 089/ 309 04 86 51                                  |
| Sozialbürgerhaus<br>Mitte                          | Hilfen im Alter,<br>z.B. Grundsicherung   | Infothek:<br>089/ 233-96805                        |

# Ehrenamtliches Engagement

---

Haben Sie Lust, ein bisschen von Ihrer Zeit zu verschenken, sich selbst und anderen etwas Gutes zu tun? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Sie können bei uns ehrenamtlich in unterschiedlichen Bereichen tätig sein – und das in einem netten und engagierten Team, z. B.

- ❖ *indem Sie eine eigene Gruppe oder einen Kurs leiten*
- ❖ *in der Küche bzw. Cafeteria mithelfen*
- ❖ *kleine Reparatur- und Renovierungsarbeiten ausführen*
- ❖ *Kuchen backen*
- ❖ *bei der Programmgestaltung mitwirken*
- ❖ *Unterhaltung, Spiele anbieten*
- ❖ *bei der Dekoration unserer Räume helfen*

Gerne schauen wir gemeinsam mit Ihnen, was für Sie das Passende ist. Rufen Sie doch einfach an und vereinbaren einen Termin mit Herrn Dietrich.

## WIR SAGEN DANKESCHÖN

... unseren zahlreichen und engagierten ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, die zum Gelingen unserer Arbeit einen wichtigen Beitrag leisten.

Ein besonderer Dank gilt dem Münchner Kaufhaus **„Beck am Rathauseck**, den **Stiftungen „Soziales München“** der Stadtsparkasse, dem **SZ-Adventskalender**, der **Georg Mörtl-Stiftung** und der **AGO-Stiftung** für die Finanzierung von Projekten und die Unterstützung hilfsbedürftiger Seniorinnen und Senioren.

Allen Unterstützern sagen wir

**„HERZLICHEN DANK & Vergelt`s Gott“**

**Ihr ASZ-Team**

# ASZ Service

---

## Freikarten für kulturelle Veranstaltungen

Der KulturRaum München vermittelt kostenfreie Tickets

---

Der Kulturraum München vermittelt kostenlose Eintrittskarten für Kulturveranstaltungen für **Gäste mit niedrigem Einkommen** und ermöglicht damit die Teilnahme am kulturellen Leben.

Unter anderem werden Eintrittskarten für das Residenztheater, die Lach- und Schießgesellschaft, das Theater im Fraunhofer, das Münchner Volkstheater und das Arena-Kino zu Verfügung gestellt.

### Und so funktioniert´s:

- ❖ Sie erhalten die Anmeldung im Alten- und Service-Zentrum – Sozialpartner des Kulturraums e.V.
- ❖ Geben Sie die ausgefüllte Anmeldung im ASZ ab. Hier wird Ihre Berechtigung bestätigt und an den Kulturraum e.V. weitergeleitet.
- ❖ Sie erhalten vom Kulturraum einen Anruf, sobald Veranstaltungen aus Ihrem Interessengebiet zu Verfügung stehen.
- ❖ Die Karten liegen an der Abendkasse bereit - auf Ihren Namen für Sie reserviert.
- ❖ Es werden nach Möglichkeit zwei Karten vergeben, damit Sie eine Begleitperson einladen können.

### Für Alle: München mal kostenlos!

München, das sonst so teure Pflaster, bietet unzählige Veranstaltungen bei freiem Eintritt. Schauen Sie doch mal in den Web-Kalender des KulturRaums. Hier finden sie Konzerte, Theater, Filmvorführungen, Ausstellungen und vieles mehr:

[www.kulturraum-muenchen.de/eintritt-frei](http://www.kulturraum-muenchen.de/eintritt-frei)

## Haftung

---

Für alle Aktivitäten außer Haus, wie z.B. Wandern, Führungen und Besichtigungen gelten: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, von Seiten des Alten- und Service-Zentrums kann keine Haftung übernommen werden.

# ASZ-Service

---

**Folgenden Service bietet der Caritasverband bei Fragen rund um Pflege an:**



## **Hinweis – Anrufbeantworter im ASZ**

---

Auch innerhalb unserer Öffnungszeiten können wir zeitweise nicht ans Telefon gehen, da wir für Sie im Haus unterwegs sind oder aber ein Beratungsgespräch führen. In diesem Fall sprechen Sie uns bitte auf den Anrufbeantworter. Wir hören diesen mehrmals täglich ab.

## **Kinokarten für das Filmtheater am Sendlinger Tor**

---

Möchten Sie einmal im Monat, jeden zweiten Dienstag um die Mittagszeit einen aktuellen Kinofilm anschauen zum sehr günstigen Preis? Der VDK macht es möglich.

**Bitte bezahlen Sie die 6er-Karte für das 1. Halbjahr 2016 bis spätestens 30.10.2015.** Wer bis zu diesem Stichtag die Gebühr bezahlt hat, gilt als angemeldet. Die Kinokarten werden von uns bestellt und rechtzeitig zusammen mit dem Spielplan an Sie ausgehändigt.

## **Konzert- und Theaterkarten**

---

Von Zeit zu Zeit werden uns günstige Karten, z.B. von Dacapo angeboten. Die Veranstaltungen werden mit Aushang im ASZ bekannt gegeben. Falls Sie über einen Email-Zugang verfügen, verständigen wir Sie bei Interesse gerne auf diesem Weg. Bitte geben Sie uns Bescheid.

**Ihr ASZ-TEAM**

## Das Team unseres Alten- und Service-Zentrums

---



**Jens Dietrich**  
Dipl.-Sozial-  
pädagoge (FH)  
Leitung  
**Mo - Fr**



**Elke Köppl**  
Verwaltungs-  
mitarbeiterin  
**Mo – Do**  
**Vormittag**



**Asima Seferagic**  
**Mitarbeiterin**  
Bundesfrei-  
willigendienst  
**Mo - Mi**



**Monika Kett**  
Dipl.-  
Sozialpädagogin  
(FH) Beratung  
**Mo - Di**



**Birgit Katzenmeyer**  
Dipl.-Sozial-  
arbeiterin (FH)  
Beratung,  
Programm  
**Mo - Do/ Mo - Fr**  
wöchentl. Wechsel



**Sandra Summer-Koller**  
Dipl.-Sozial-  
pädagogin (FH)  
Öffentlichkeits-  
arbeit, Beratung  
**Mi - Do/ Do - Fr**  
wöchentl. Wechsel

---

### Impressum

#### **Herausgeber:**

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

#### **Betriebsführung:**

Caritasverband der Erzdiözese  
München und  
Freising e.V.,  
Offene Altenarbeit im Caritas-  
Zentrum Innenstadt

---

#### **Gefördert durch:**

Landeshauptstadt München,  
Sozialreferat

#### **Redaktion:**

Jens Dietrich (v.i.S.d.P.),  
Birgit Katzenmeyer

---

**Bilder:** ASZ Archiv

## Adresse

**Alten- und Service-Zentrum**

**Isarvorstadt**

**Hans-Sachs-Straße 14**

**80469 München**

**Telefon: 0 89/23 23 98 84-0**

Fax: 0 89/23 23 98 84-6

asz-isarvorstadt@caritasmuenchen.de

www.asz-isarvorstadt.de



## So kommen Sie zu uns

### U-Bahn:

**U3, U6** Haltestelle Sendlinger Tor

**U1, U2** Haltestelle Fraunhoferstraße

## Öffnungszeiten

Montag 9.00 – 16.00 Uhr

Dienstag 9.00 – 16.00 Uhr

Mittwoch 9.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag 9.00 – 17.00 Uhr

Freitag 9.00 – 13.00 Uhr

**sowie jeden**

**1. Sonntag/  
Monat**

und jeden

**3. Dienstag/  
Monat**

**Sonntagscafé**

14.30 – 16.30 Uhr

**Bunte Runde**

17.00 – 20.30 Uhr

### Tram: Linien 16, 17, 18

Haltestelle Müllerstraße

(Hinweis: Haltepunkt der Tram 17

ist dem ASZ Isarvorstadt am

nächsten gelegen – 3 Gehminuten)



100 m



gefördert von der  
Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**

Betriebsführung:

Caritasverband der  
Erzdiözese München  
und Freising e.V.

