



**IHR WEGBEGLEITER IM ALTER**

**ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM AUBING**



Beratung  
Information  
Unterstützung  
Gruppen und Kurse  
Begegnungen  
Beteiligungen



**ANGEBOTE 2024 Januar | Februar | März | April**

# INHALTSVERZEICHNIS

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ AUBING .....	3
<b>VORWORT</b> .....	<b>3</b>
<b>NEUIGKEITEN/AKTUELLES</b> .....	<b>4</b>
DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST .....	6
<b>IHRE WEGBEGLEITUNG IM ALTER</b> .....	<b>6</b>
GUT INFORMIERT IM ALTER .....	7
<b>BERATUNG, INFORMATION &amp; VERMITTLUNG</b> .....	<b>7</b>
<b>PRÄVENTIVE HAUSBESUCHE</b> .....	<b>8</b>
EHRENAMT IM ASZ AUBING .....	9
<b>EHRENAMTLICHE UNTERSTÜTZUNG GESUCHT</b> .....	<b>9</b>
RUNDUM VERSORGT IM ASZ AUBING .....	10
<b>MITTAGSTISCH</b> .....	<b>10</b>
<b>CAFETERIA</b> .....	<b>11</b>
SERVICELEISTUNGEN .....	12
<b>ASZ ANGEBOTE</b> .....	<b>12</b>
VERANSTALTUNGSHINWEISE .....	14
VERANSTALTUNGSKALENDER .....	15
VERANSTALTUNGEN .....	19
<b>REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN</b> .....	<b>19</b>
<b>FESTE UND VORTRÄGE</b> .....	<b>23</b>
WANDER- UND RADTOUREN .....	28
<b>JANUAR</b> .....	<b>28</b>
<b>FEBRUAR</b> .....	<b>29</b>
<b>MÄRZ</b> .....	<b>30</b>
<b>APRIL</b> .....	<b>32</b>
GRUPPENANGEBOTE .....	34
<b>FREIZEIT</b> .....	<b>34</b>

GESUNDHEIT .....	35
KURSANGEBOTE .....	37
WICHTIGE HINWEISE ZU DEN KURSEN .....	37
KURSÜBERSICHT .....	38
SPRACHKURSE .....	39
SPORT- UND BEWEGUNGSANGEBOTE .....	39
DIGITAL FIT IM ALTER .....	42
KOOPERATIONEN .....	43
SENIORENVERTRETUNG 22. STADTBZIRK .....	43
UNSERE NACHBARSCHAFT .....	44
AUBINGER NACHBARSCHAFTSHILFE .....	45
TEAM .....	46
IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN .....	46

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Alten- und Service-Zentrum Aubing  
Am Aubinger Wasserturm 30  
81249 München

### Redaktion:

Astrid Maier (v.i.S.d.P.)  
Anna-Maria de Hesselle  
Barbara Weissteiner

**Fotos:** ASZ-Archiv, privat

### Betriebsführung:

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e. V.

**Gefördert durch:** Landeshauptstadt München, Sozialreferat

**Unser Titelbild zeigt:** Frau Rosalinde Huber und Frau Inge Reisinger

# HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ AUBING

## VORWORT

### LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER,

mit den besten Wünschen fürs neue Jahr dürfen wir Ihnen dieses Programmheft überreichen.

Es umfasst unser vielfältiges Angebot für die Monate Januar bis einschließlich April 2024.

Neben den bewährten Veranstaltungen, Gruppen, Kursen und Wanderungen, warten wieder fröhliche Feste, interessante Vorträge und spannende Aktionen auf Sie. Es lohnt sich also, etwas im Heft zu schmökern.

Wir möchten an dieser Stelle auch die Gelegenheit nutzen, uns ganz herzlich bei allen Mitwirkenden, vor allem bei den ehrenamtlichen Helfer/innen, den Referent/innen und den Kooperationspartnern für die wunderbare Unterstützung und Zusammenarbeit zu bedanken. Ohne ihr Engagement wäre die Umsetzung des Programms nicht möglich.

Nun lassen Sie uns gemeinsam mit voller Zuversicht das neue Jahr begehen und wundervolle Momente erleben.

Wir freuen uns sehr auf Ihren Besuch und heißen Sie ganz herzlich willkommen im ASZ Aubing!

Ihr Team des ASZ Aubing

### Aktionstag Demenz: Demenz erfahren und verstehen

An diesem Tag wollen wir Empathie wecken für Mitmenschen mit Demenz. Wir können ihnen mit viel Liebe und Achtung begegnen, wenn wir uns in die Betroffenen hineinversetzen. Möglich macht das ein Demenzparcours und ein kurzer praxisbezogener Vortrag mit Daniela Radke, Demenzpartnerin der Alzheimer Gesellschaft.

Wenn Sie als pflegende/r Angehörige/r teilnehmen, ist es möglich, dass Sie den Betroffenen für die Betreuungsgruppe am Nachmittag anmelden. Anmeldung unbedingt erforderlich.

Im Demenzparcours geht es an sechs Stationen um einfache Aufgaben, die wir im gesunden Zustand leicht bewältigen können, die für einen Demenzkranken aber schwierig sind. Erleben Sie Alltagssituationen mit den Augen von Menschen mit Demenz. Sie können erahnen, wie sich Symptome einer Demenz anfühlen und welche Emotionen geweckt werden. Wie es ist, wenn Verzweiflung wütend macht und Gewohntes nicht mehr gelingen will. Wenn Sie alle 6 Stationen ausprobieren wollen, brauchen Sie ungefähr eine Stunde. Eintritt frei. Anmeldung erbeten.

### Aktionen am Mittwoch, 6. März 2024, 10.00 Uhr - 16.30 Uhr:

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>10.00 - 15.00 Uhr</b> | Möglichkeit, die Stationen des Demenzparcours zu durchlaufen. Dazu gibt es hilfreiche Informationen und Gespräche mit unseren Sozialpädagoginnen. |
| <b>10.00 - 15.00 Uhr</b> | Büchertisch zum Thema   |
| <b>15.00 - 16.00 Uhr</b> | Praxisbezogener Vortrag mit Austausch   |
| <b>14.00 - 16.30 Uhr</b> | Betreuung für Betroffene in einer geleiteten Gruppe   |

Für eine Stärkung mit Butterbrezen und Obst ist gesorgt.

### Filmprojekt

#### “Ruinenschleicher und Schachterleis – München nach 1945”

An diesem Nachmittag laden wir Sie zu einem Film ein, der die spannende Stadtgeschichte Münchens nach 1945 durch Interviews mit Zeugen dieser Zeit erlebbar macht. Wie war es als Kind oder Jugendlicher in unserer Stadt nach dem Krieg aufzuwachsen? Welches Lebensgefühl hatten die Menschen damals? Welche Träume nach so viel Leid und was gab ihnen Lebensmut in dieser schwierigen Zeit?

Wer könnte diese für unsere Stadt so bedeutende Epoche und ihr Lebensgefühl besser und authentischer vermitteln als die Menschen, die Zeugen dieser Zeit, die nach den Hungerjahren der Nachkriegszeit den rasanten Aufstieg Münchens erlebt und mitgestaltet haben.

Dieser Film besteht aus einer authentischen Mischung aus Interview-Sequenzen, Fotos und Filmausschnitten.

Der Initiator und Produzent des Projekts, Michael von Ferrari, wird anwesend sein und mit Ihnen ins Gespräch kommen.

Eintritt frei! Anmeldung erbeten.

**Dienstag, 19. März 2024, 14.00 - 16.00 Uhr**

# DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST

## IHRE WEGBEGLEITUNG IM ALTER

- Ihre Wegbegleitung im Alter, unabhängig von Religionszugehörigkeit, Herkunft, Behinderung, Hautfarbe, Geschlecht oder sexueller Orientierung.
- 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: Caritasverband der Erzdiözese München e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE25 7002 0500 8850 0004 10

BIC: BFSWDE33MUE

Verwendungszweck: Spende ASZ Aubing – 443310

**Bitte beachten: ASZ Aubing unbedingt im Verwendungszweck erwähnen!**



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.

# GUT INFORMIERT IM ALTER

## BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG

Die **sozialpädagogischen Fachkräfte beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne**, damit Sie möglichst lange selbständig und selbstbestimmt zu Hause leben können. Nutzen Sie unsere fachliche Kompetenz bei Fragen zu:

- Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten zu Hause (hauswirtschaftliche Hilfen, Hausnotruf, Essen auf Rädern, Begleitdienste etc.)
- Vermittlung von ambulanten Pflegediensten, sowie Tages- und Kurzeitpflege
- 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:

089/864 66 81 - 0.

Auf unserer Homepage [www.asz-aubing.de](http://www.asz-aubing.de) finden Sie den Zugang zur ASZ Online-Beratung. In diesem Portal können Sie einfach, sicher und anonym Kontakt zu uns aufnehmen.



# GUT INFORMIERT IM ALTER

## PRÄVENTIVE HAUSBESUCHE

Wenn Sie sich Gedanken machen, wie Sie Ihr Leben im Alter gestalten können oder wenn Sie noch gut zurecht kommen aber wissen möchten welche Hilfen es gibt, ist ein präventiver Hausbesuch vielleicht genau das Richtige für Sie. Hier informieren, beraten und vermitteln wir Ihnen gerne Hilfen zu folgenden Themen:

- Vorsorge
- häusliche Hilfen
- pflegerische Versorgung
- finanzielle Unterstützung
- Freizeit- und Begegnungsangebote

Ziel dieses Angebotes ist es, Gesundheit und Selbständigkeit im Alter bestmöglich zu erhalten und zu fördern, um ein selbstbestimmtes Leben in der gewohnten Umgebung langfristig zu ermöglichen.

Ihre Anfrage und die Inhalte der Beratung werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Unser Angebot ist kostenfrei und unabhängig von Religionszugehörigkeit, Herkunft, Geschlecht oder sexueller Orientierung.

### Ihre Ansprechpartnerinnen:

**Anna-Maria de Hesselle**

*B.A. Erziehungswissenschaftlerin*



**Inge Bühler-Bias.**

*Dipl. Sozialpädagogin*



### **Ehrenamtliche Unterstützung gesucht!**

Sie möchten etwas Sinnvolles tun, aber wissen nicht in welchem Bereich?

Sie möchten Ihre Kompetenzen und Fähigkeiten einbringen?

Sie möchten sympathische und interessante Menschen kennenlernen?

Sie haben Spaß daran, Neues erleben und erfahren zu können?

Dann sind Sie im ASZ Aubing genau richtig, denn wir sind eine Anlaufstelle für Menschen, die sich aktiv einbringen wollen.

Bereichern Sie Ihr Leben und **tun Sie etwas für sich und andere!**

### **Wir bieten Ihnen:**

- Erstgespräch
- Begleitung durch die Sozialpädagoginnen des ASZ
- Versicherungsschutz während Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit
- eine sinnstiftende Tätigkeit
- Wertschätzung Ihres Engagements

### **Aktuell suchen wir Ehrenamtliche für folgende Bereiche:**

- Kochen für den Mittagstisch an 1 bis 2 Vormittagen
- Demenzhelfer/in für unsere Demenzgruppe
- Mobile Werkstatt
- Pflanzenpflege im Haus
- Fahrdienst in Kooperation mit der Aubinger Nachbarschaftshilfe

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann vereinbaren Sie gerne einen Termin für ein persönliches Gespräch. Ihre Ansprechpartnerin: Inge Bühler-Bias.

Wir freuen uns auf Sie!

# RUNDUM VERSORGT IM ASZ AUBING

## MITTAGSTISCH

### **Warum allein essen?**

**Kommen Sie Montag bis Donnerstag um 12.00 Uhr  
zum Mittagessen ins ASZ Aubing.**

Gemeinschaft beim Essen macht den Unterschied! An unserem gedeckten Tisch erwartet Sie nicht nur ein leckeres Mahl, sondern auch die wunderbare Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen und Gesellschaft zu genießen.

Alle Gerichte werden von unserem ehrenamtlichen Küchenteam mit Hingabe jeden Tag frisch für Sie zubereitet. Dabei achten wir auf Abwechslung und kulinarische Kreativität. Ob Fleisch, Fisch, Vegetarisches oder auch Süßspeisen, bei uns ist für jeden Geschmack was dabei! Unseren wöchentlich wechselnden Speiseplan erhalten Sie bei uns im Alten- und Service-Zentrum. Eine Anmeldung zum Essen ist bis zum Donnerstag der Vorwoche dringend erforderlich!

Bei geringem Einkommen ist eine Ermäßigung oder Befreiung der Kosten möglich. Dies wird bei einem Vorgespräch mit einer Fachkraft im Haus geklärt. Aufgrund der hohen Nachfrage kann es unter Umständen zu Wartezeiten kommen.

**Der Preis pro Essen beträgt derzeit 6,00 € (Preisänderung vorbehalten).  
Die Bezahlung erfolgt per Rechnungsstellung.**

**Der Einlass für den Mittagstisch beginnt um 11.50 Uhr.**

# RUNDUM VERSORGT IM ASZ AUBING

## CAFETERIA

**Gemeinschaft erleben!**

**Plaudern, spielen und genießen in unserer  
Cafeteria im ASZ Aubing**

**Mittwoch und Donnerstag  
von 13.30 - 16.30 Uhr**

Wenn Sie neue Kontakte knüpfen, eine kleine Spielrunde genießen oder einfach nur einen gemütlichen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen mit Freundinnen und Freunden verbringen möchten, dann heißen wir Sie herzlich in unserer Cafeteria willkommen! Besuchen Sie uns im ASZ und lassen Sie sich von unseren ehrenamtlichen Helferinnen einen Nachmittag lang mit leckerem Kuchen und einer köstlichen Tasse Kaffee verwöhnen. Unsere Cafeteria ist perfekt für einen ersten Besuch geeignet, um unser Haus kennenzulernen, andere Besucher/-innen zu treffen und sich über unsere vielfältigen Angebote vor Ort zu informieren.

Ganz gleich, wonach Sie suchen: In unserer Cafeteria erwartet Sie ein unterhaltsamer Nachmittag in netter Gesellschaft. Alle Personen sind herzlich willkommen und werden mit offenen Armen empfangen.

**Bei Interesse melden Sie sich bitte im Vorfeld telefonisch oder persönlich bei einer Mitarbeiterin im Haus an.**

# SERVICELLEISTUNGEN

## ASZ ANGEBOTE



### MOBILE WERKSTATT

Die Mobile Werkstatt ist ein Reparaturservice für finanziell und sozial benachteiligte Personen. Ein Team von ehrenamtlichen Mitarbeitern, die sich sozial engagieren, führt Reparaturen und handwerkliche Arbeiten aus.

Die Ehrenamtlichen kommen zu Ihnen nach Hause und versuchen, defekte Einrichtungs- und Haushaltsgegenstände wieder funktionstüchtig zu machen bzw. prüfen, ob sich die Reparatur noch lohnt. Die Reparaturen werden unentgeltlich durchgeführt. Anfallende Materialkosten müssen Sie, wenn möglich, selbst bezahlen. Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie die Voraussetzungen für die Inanspruchnahme der Mobilen Werkstatt erfüllen, wenden Sie sich bitte an das Alten- und Service-Zentrum.



### FAHR- UND BEGLEITDIENSTE

Die Nachbarschaftshilfe Aubing bietet in Kooperation mit dem ASZ einen Fahr- und Begleitdienst ins ASZ an. Durch dieses Projekt wird vielen älteren Mitmenschen die Möglichkeit geboten, sowohl am Mittagstisch als auch am vielfältigen Programm des ASZ teilzunehmen.

Vor der ersten Anmeldung ist ein Vorgespräch notwendig. Dann erfolgt die Anmeldung selbstständig an der Rezeption.

**Kosten: 2,00 € für eine Fahrt. Die Kosten sind an den Fahrer selbst zu entrichten. Bei geringem Einkommen ist eine Befreiung von der Bezahlung möglich.**



### BÜCHERTAUSCHBÖRSE

Es können Bücher im ASZ Aubing mitgenommen und auch vorbeigebracht werden. Unter der fachkundigen Leitung von Maria Rüppl wird unsere „Bücherei“ organisiert und ist mittwochs während der Cafeteria zugänglich. Wenn Sie Bücher abgeben möchten, melden Sie sich bitte im ASZ, um einen Übergabetermin zu vereinbaren.

# SERVICELLEISTUNGEN

## ASZ ANGEBOTE



### FLOHMARKTTISCH

Im Foyer des ASZ befindet sich unser kleiner Flohmarktisch, auf dem wir von Besuchenden gespendete Gegenstände anbieten. Sie haben die Möglichkeit, gegen einen kleinen Obolus, diese Flohmarktartikel zu erwerben. Wir bitten um Verständnis, dass wir Elektrogeräte nur in Ausnahmefällen entgegennehmen können. Bzgl. Ihrer Spenden für den Flohmarktisch wenden Sie sich bitte an unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin Maria Rüppl oder an das Personal des ASZ.



### KONTAKTBÖRSE: WER SUCHET, DER FINDET!

Entdecken Sie in unserer Kontaktbörse eine vielfältige Plattform für neue Bekanntschaften. Hier können Sie Kontaktanzeigen für Treffen und gemeinsame Unternehmungen aufhängen. Seien es Spaziergänge, Spieleabende oder gemütliches Beisammensein – vielleicht suchen Sie auch Unterstützung oder möchten selbst Hilfe anbieten. Wenden Sie sich an Frau de Hesselle, um einen Aushang an unserer Pinnwand zu platzieren. Wir behandeln Ihre Angaben auf Wunsch vertraulich und geben persönliche Daten nur mit Ihrer Zustimmung weiter.



### GESCHENK-GUTSCHEINE

Verwöhnen Sie Ihre Lieben mit einem Geschenk-Gutschein. Gutscheine können z.B. für einen Kurs oder für Kaffee und Kuchen im ASZ erworben werden.



### VERMIETUNG DER RÄUME

Die Räume des ASZ kann man außerhalb der Öffnungszeiten gegen eine Gebühr mieten. Insbesondere der große Begegnungsraum bietet viel Platz für Veranstaltungen, Tagungen oder Seminare. Nach Absprache ist eine Küchen- und Geschirrnutzung möglich. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Astrid Maier.

# VERANSTALTUNGSHINWEISE

## WICHTIGE HINWEISE ZU VERANSTALTUNGEN

**EINE TEILNAHME AN ALLEN VERANSTALTUNGEN IST NUR  
NACH VORHERIGER ANMELDUNG MÖGLICH!**

**ANMELDUNGEN FÜR VERANSTALTUNGEN SIND  
GRUNDSÄTZLICH AB DEM  
15. DES VORMONATS BZW. DEM DARAUF  
FOLGENDEN WERKTAG  
MÖGLICH**

Bei Interesse an einer Veranstaltung melden Sie sich bitte telefonisch:  
089/864 66 81-0 oder per E-Mail: [asz-aubing@caritasmuenchen.org](mailto:asz-aubing@caritasmuenchen.org) oder  
persönlich an unserer Rezeption an.

Wenn Sie unter Erkältungssymptomen leiden oder positiv auf Corona getestet wurden, dürfen Sie das ASZ nicht betreten. *Sie schützen damit nicht nur sich selbst, sondern alle Besucherinnen und Besucher des ASZ Aubing.*

### **Information Wander- und Radtouren:**

Anmeldungen für das Wandern und Radfahren sind nur für den Zeitraum **eines Monats** bei der Rezeption möglich.

Bitte Anmeldezeiten im Programmheft beachten. Für alle Veranstaltungen außer Haus, wie z. B. Wanderungen, Exkursionen, Führungen und Besichtigungen gilt: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Es kann keinerlei Haftung übernommen werden.

**ACHTUNG:** Für alle Radtouren gilt ab sofort: Das Tragen eines Helmes ist zu Ihrer eigenen Sicherheit Voraussetzung für die Teilnahme.

# VERANSTALTUNGSKALENDER

## JANUAR

1.	MO	Neujahr
2.	DI	Repair Café (S.20)
3.	MI	Cafeteria (S.11)/ Stammtischtreffen im Schnitzel- u. Hendlhaus (S.28)
4.	DO	Cafeteria (S.11)
5.	FR	
6.	SA	Heilige drei Könige
7.	SO	
8.	MO	Smartphone Sprechst. (S.19)/ Smartph. Kurs (S.42)/ Gesprächsrunde (S.19)
9.	DI	
10.	MI	Wanderung mit Anke (S.28)/ Cafeteria (S.11)
11.	DO	Musikantenstammtisch (S.21)
12.	FR	Offenes Frühstück (S.21)
13.	SA	
14.	SO	
15.	MO	Smartphone Sprechstunde (S.19)/ Smartphone Kurs (S.42)/ Aquarellmalen (S.34)/ Montagscafé (S.19)
16.	DI	Kunstschätze der Romanik und Gotik in Bayern (S.23)
17.	MI	Wanderung mit Manfred (S.28)/ Cafeteria (S.11)
18.	DO	Neujahrsfrühstück (S.23)
19.	FR	
20.	SA	
21.	SO	Wanderung mit Richard (S.28)/ Musik Café (S.23)
22.	MO	Gesprächsrunde (S.19)/ Smartphone Kurs (S.42)/ Bingo (S.20)
23.	DI	Medienstammtisch (S.20)
24.	MI	Cafeteria (S.11)
25.	DO	Wanderung mit Eugen (S.28)/ Fröhliches Singen (S.21)
26.	FR	Kochen mit Franz (S.22)
27.	SA	
28.	SO	
29.	MO	Aquarell (S.34)/ Smartph. Kurs (S.42)/ Vortrag: Glücksmomente (S.24)
30.	DI	<i>ASZ GESCHLOSSEN</i>
31.	MI	Cafeteria (S.11)/ Info- und Planungstreffen Wandern und Radtouren (S.28)



# VERANSTALTUNGSKALENDER

## FEBRUAR

1.	DO	Sprechstunde Seniorenbeirat (S.43)/ Reisevortrag: Jordanien (S.24)
2.	FR	Weißwurstfrühstück (S.22)
3.	SA	Wanderung mit Richard (S.29)
4.	SO	
5.	MO	Smartphone Sprechst. (S.19)/ Smartph. Kurs (S.42)/ Gesprächsrunde (S.19)
6.	DI	Repair Café (S.20)
7.	MI	Cafeteria (S.11)
8.	DO	Musikantenstammtisch (S.21)
9.	FR	Offenes Frühstück (S.21)/ Wanderung mit Anke (S.29)
10.	SA	
11.	SO	
12.	MO	Aquarellmalen (S.34)/ Bingo (S.20)
13.	DI	
14.	MI	Cafeteria (S.11)
15.	DO	Geburtstagsfeier (S.24)
16.	FR	Kochen mit Franz (S.22)
17.	SA	
18.	SO	Wanderung mit Richard (S.29)
19.	MO	Smartphone Sprechst. (S.19)/ Gesprächsrunde (S.19)/ Montagscafé (S.19)
20.	DI	
21.	MI	Wandern mit Manfred (S.29)/ Cafeteria (S.11)
22.	DO	Cafeteria (S.11)
23.	FR	Wanderung mit Eugen (S.29)
24.	SA	
25.	SO	
26.	MO	Aquarellmalen (S.34)/ Bingo (S.20)/ Smartphone Kurs (S.42)
27.	DI	Medienstammtisch (S.20)
28.	MI	Cafeteria (S.11)
29.	DO	Cafeteria (S.11)/ Info- und Planungstreffen Wandern und Radtouren (S.29)

# VERANSTALTUNGSKALENDER

## MÄRZ

1.	FR	Weißwurstfrühstück (S.22)/ Wanderung mit Josef u. Richard (S.30)
2.	SA	
3.	SO	
4.	MO	Smartphone Sprechst. (S.19)/ Smartph. Kurs (S.42)/ Gesprächsrunde (S.19)
5.	DI	Repair Café (S.20)
6.	MI	Aktionstag Demenz (S.25)
7.	DO	Sprechstunde Seniorenbeirat (S.43)/ Cafeteria (S.11)
8.	FR	Offenes Frühstück (S.21)/ Wanderung mit Anke (S.30)
9.	SA	Radtour mit Manfred (S.30)
10.	SO	
11.	MO	Aquarellmalen (S.34)/ Bingo (S.20)
12.	DI	Vortrag: Kosten u. Finanzierung pflegerischer Versorgungsformen (S.25)
13.	MI	Cafeteria (S.11)
14.	DO	Wanderung mit Eugen (S.30)/ Musikantenstammtisch (S.21)
15.	FR	
16.	SA	
17.	SO	Musik Café (S.26)
18.	MO	Smartph. Sprechstd. (S.19)/ Smartphone Kurs (S.42)/ Montagscafé (S.19)/ Gesprächsrunde (S.19)
19.	DI	Filmprojekt (S.26)
20.	MI	Cafeteria (S.11)
21.	DO	Vorösterliche Wanderung mit Richard (S.31)/ Fröhliches Singen (S.21)
22.	FR	
23.	SA	
24.	SO	
25.	MO	Radtour (S.31)/ Aquarellmalen (S.34)/ Bingo (S.20)/ Smartph. Kurs (S.42)
26.	DI	Medienstammtisch (S.20)
27.	MI	Cafeteria (S.11)/ Info- und Planungstreffen Wandern und Radtouren (S.31)
28.	DO	Cafeteria (S.11)
29.	FR	Karfreitag
30.	SA	
31.	SO	

# VERANSTALTUNGSKALENDER

## APRIL

1.	MO	Ostermontag
2.	DI	Wanderung mit Richard (S.32)
3.	MI	Osterfrühstück (S.27)
4.	DO	Sprechstunde Seniorenbeirat (S.43)/ Cafeteria (S.11)
5.	FR	Wanderung mit Anke (S.32)
6.	SA	
7.	SO	
8.	MO	Smartphone Sprechstunde (S.19)/ Aquarellmalen (S.34)/ Bingo (S.20)
9.	DI	Repair Café (S.20)
10.	MI	Radtour mit Manfred (S.32)/ Cafeteria (S.11)
11.	DO	Musikantenstammtisch (S.21)
12.	FR	Offenes Frühstück (S.21)/ Ü60 Party (S.27)
13.	SA	Radtour mit Brigitte (S.32)
14.	SO	
15.	MO	Smartphone Sprechstd. (S.19)/ Gesprächsrunde (S.19)/ Montagscafé (S.19)
16.	DI	
17.	MI	Cafeteria (S.11)/ Frühlingsbiathlon mit Richard (S.32)
18.	DO	ZIMWA: Zusammen ist man weniger allein (S.27)
19.	FR	
20.	SA	
21.	SO	
22.	MO	Aquarellmalen (S.34)/ Bingo (S.20)
23.	DI	Medienstammtisch (S.20)
24.	MI	Cafeteria (S.11)
25.	DO	Wanderung mit Eugen (S.33)/ Cafeteria (S.11)
26.	FR	Informations- und Planungstreffen Wanderungen und Radtouren (S.33)
27.	SA	
28.	SO	
29.	MO	Gesprächsrunde (S.19)
30.	DI	Radtour mit Brigitte (S.33)

# VERANSTALTUNGEN

## REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

INFORMATIONEN ZUR ANMELDUNG SIEHE S.14.

**MO**

10.00 - 12.00  
Uhr

Kosten: 2,00 €

### Smartphone Sprechstunde

Zweimal im Monat bieten wir montags eine individuelle Sprechstunde für Fragen zum Smartphone bzw. Tablet an. Sie erhalten Antworten auf Fragen wie z.B.: Bedienung des Gerätes, Einrichten des Bildschirms, Einstellungen des Smartphones/Tablets, Bedienung der Apps, WhatsApp, Kontakte, Fotografieren, Verbindung ins Internet, Mobilfunkvertrag.

**Termine: 08.01., 15.01., 05.02., 19.02., 04.03., 18.03., 08.04., 15.04.**

**MO**

13.30 - 16.00  
Uhr

### Montagscafé

Ein trister Montag? Nicht bei uns! Besuchen Sie das „Montagscafé“ im ASZ Aubing. Es erwartet Sie am Nachmittag ein abwechslungsreiches Programm, bei dem das Gedächtnis gestärkt wird, Lebenserfahrungen geweckt oder Wissen und Erlebnisse ausgetauscht werden. Dies alles bei Kaffee und Kuchen und in einer lockeren und lustigen Atmosphäre.

**Termine: 15.01., 19.02., 18.03., 15.04.**

**MO**

15.30 - 16.45  
Uhr

### Offene Gesprächsrunde

Motto: Gemeinsam über aktuelle Gesellschafts- und Alltagsthemen sprechen und dazu Fragen und Antworten suchen.

**Moderator: Peter Schindler**

**Termine: 08.01., 22.01., 05.02., 19.02., 04.03., 18.03., 15.04., 29.04.**

# VERANSTALTUNGEN

## REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

**MO**

14.00 - 16.00  
Uhr

**„Bingo“ – Das Spiel, das Ihre grauen Zellen in Schwung bringt!** Schnell müssen Sie die von der Spielleiterin gezogene Bingozahl mit Ihrem Spielschein abgleichen und auf Ihrer Spielkarte ankreuzen. Wenn Sie die Nummern einer Zeile oder der ganzen Karte kennzeichnen konnten, rufen Sie laut „Bingo“. Zur Belohnung erwartet Sie ein kleiner Preis. „Bingo“ schärft Ihre Auffassungsgabe und Reaktionsfähigkeit.  
**Termine: 22.01., 12.02., 26.02., 11.03., 25.03., 08.04., 22.04.**

**DI**

14.00 - 16.00  
Uhr

### **Repair Café**

Der Wegwerfmentalität etwas entgegenzustellen ist der Motor der ehrenamtlich tätigen Hobbyhandwerker. Jeden ersten Dienstag im Monat reparieren sie kaputte oder funktionsuntüchtige Geräte. Eine Anmeldung zum Repair Café ist nicht erforderlich. Beachten Sie bitte, dass es bei sofortiger Reparatur zu längeren Wartezeiten kommen kann. Ansonsten vereinbaren wir mit Ihnen einen Termin, wann Sie Ihr Gerät wieder abholen können. Vorhandene Bedienungsanleitungen bitte mitbringen.  
**Termine: 02.01., 06.02., 05.03., 09.04.**

**DI**

14.00 - 16.00  
Uhr

### **Der Medienstammtisch: Smartphone, Apps & Co. im Alltag nutzen**

Sie haben jede Menge Fragen rund um das Internet, Smartphone, Apps und Co.? Gemeinsam sprechen wir mit anderen Seniorinnen und Senioren darüber, wie Sie Ihre Mobilgeräte im Alltag einsetzen und nutzen können. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie Medienanfänger oder -profi sind, alle können mitmachen! Hinweis: Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet mit, damit Sie selbst aktiv werden können.  
**Termine: 23.01., 27.02., 26.03., 23.04.**

# VERANSTALTUNGEN

## REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

**DO**

14.30 - 17.00  
Uhr

### Musikantenstammtisch

Alle, die Lust haben zu musizieren oder der vorgetragenen Musik zu lauschen, sind zu diesem musikalischen Nachmittag recht herzlich eingeladen. In angenehmer Atmosphäre werden die Musizierenden sowohl die echte bayrische Volksmusik als auch Volksmusik aus anderen Ländern vortragen.

**Termine: 11.01., 08.02., 14.03., 11.04.**

**DO**

15.00 - 16.30  
Uhr

### Fröhliches Singen

*„Wer singen will, findet immer ein Lied“.*

Alle, die Freude am Singen oder Zuhören haben, sind zu unserem gemeinsamen fröhlichen Singen mit Klaus Böck (Gitarre) und wechselnden Gastmusikanten recht herzlich eingeladen.

**Termine: 25.01., 21.03.**

**FR**

09.30 - 11.00  
Uhr

### Offenes Frühstück

Schöner kann ein Tag nicht beginnen, darum lassen Sie sich von unserem Frühstücksangebot überraschen und setzen Sie sich an einen liebevoll gedeckten Tisch.

**Anmeldung bis spätestens Mittwoch vor dem Frühstück unbedingt erforderlich.**

**Kosten: 6,00 €** Termine: 12.01., 09.02., 08.03., 12.04.

# VERANSTALTUNGEN

## REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

**FR**

10.00 - 11.30  
Uhr

### **Weißwurstfrühstück**

In gemütlicher Runde wollen wir nach alter bayrischer Tradition frühstücken. Wir freuen uns über zahlreiche Besucherinnen und Besucher.

**Anmeldung erforderlich.**

**Kosten: 2,00 € pro Weißwurst  
1,00 € pro Breze**

**Termine: 02.02., 01.03.**

**FR**

10.00 - 13.00  
Uhr

### **Lecker und kreativ kochen mit Franz**

Essen gehen ist schön, aber viel schöner ist es, selbst hochwertigen Genuss zu kreieren. Lernen Sie mit Franz Ferwagner, einem erfahrenen Koch, wie Sie aus einfachen Lebensmitteln mit ein paar Kniffen etwas Besonderes zu Essen zaubern können.

**Kosten: 4,50 €** Termine: **26.01., 16.02.**

# VERANSTALTUNGEN

## FESTE UND VORTRÄGE

16

JANUAR

**UHRZEIT:**  
14.00 - 16.00

### **Kunstschatze der Romanik und Gotik in Bayern**

Oft liegen Schätze in nächster Umgebung, man muss sie nur finden. Anhand einiger ausgewählter Beispiele werden die Besonderheiten der Romanik und Gotik, zweier Kunstepochen, die ganz Europa umfassten, erläutert und verglichen. Anregungen für eigene Kunstaufträge werden dabei gerne gegeben.

**Referent: Dr. Klaus König**  
**Cafeteria-Betrieb ab 13.30 Uhr, Eintritt frei**

18

JANUAR

**UHRZEIT:**  
10.30 - 12.30

### **Auf ein Neues! Gemeinsam ins neue Jahr**

Beginnen Sie das neue Jahr mit einem zauberhaften späten Frühstück bei uns! Lassen Sie sich von uns kulinarisch verwöhnen und stoßen Sie gemeinsam mit uns auf ein großartiges neues Jahr an. Wir freuen uns schon sehr darauf, Sie zu begrüßen!

**Anmeldung erforderlich! Anmeldeschluss: 11.01.2024.**  
**Kosten: 7,00 €**

**KEIN MITTAGSTISCH!**

21

JANUAR

**UHRZEIT:**  
14.30 - 17.00

### **Musik Café. Mit Musik ins neue Jahr!**

Wir laden Sie herzlich ein zu einem entspannten Sonntagnachmittag voller Klänge und Gemütlichkeit in unserem Musikcafé! Lassen Sie uns gemeinsam dem Alltag entfliehen und uns von den harmonischen Tönen verzaubern. Genießen Sie in gemütlicher Atmosphäre unsere Live-Auftritte von talentierten Musikern, die die Herzlichkeit und Lebendigkeit unserer musikalischen Traditionen zum Leben erwecken.



# VERANSTALTUNGEN

## FESTE UND VORTRÄGE

29

JANUAR

**UHRZEIT:**  
15.00 - 16.00

### Glücksmomente im Alltag sammeln

Jeder Tag unseres Lebens hält kostbare „Perlen“ für uns bereit. Wenn wir wissen, wie wir sie finden und in unserem persönlichen „Schatzkästchen“ sammeln, können wir mit Stress und Belastungen besser umgehen und stärken unsere seelische Gesundheit und insgesamt unser Wohlbefinden. **Manuela Herzog** lädt Sie herzlich ein, gemeinsam mit ihr auf „Schatzsuche“ zu gehen. **Cafeteria-Betrieb ab 14.30 Uhr. Kosten: 2,50 €**

01

FEBRUAR

**UHRZEIT:**  
14.00 - 16.00

### Jordanien – Land jenseits des Jordan

Jordanien ist ein fantastisches Reiseland, das vom Jordan bis zu den Weiten der arabischen Wüste reicht. Ein Land mit einer wechselhaften Geschichte von der Zeit des Alten Testaments bis zum frühen Islam. Nabatäer, Römer, Christen, islamische Herrscher – sie alle haben die Geschichte des Landes beeinflusst. Vieles erinnert an die bewegte Geschichte Jordaniens: Römerstädte, islamische Wüstenschlösser, die Taufstätte Jesus, Festungen der Kreuzfahrer und natürlich die berühmte Felsenstadt Petra. Die Reise hat uns auch in eine der faszinierendsten Wüstenlandschaften des Orients, dem Wadi Rum, geführt. **Referent: Dieter Messerle.**

15

FEBRUAR

**UHRZEIT:**  
14.00 - 16.00

### Geburtstagsfeier

Ganz herzlich laden wir Sie ein, Ihren Geburtstag bei Kaffee und Kuchen sowie musikalischer Umrahmung mit uns zu feiern. Heute stehen all diejenigen im Mittelpunkt, die zwischen dem 20. Oktober 2023 und dem 15. Februar 2024 Geburtstag hatten. Gerne sind auch andere Senior/innen zum Mitfeiern willkommen.

**Wir bitten um Anmeldung, sowohl der Geburtstagskinder als auch der Gäste bis zum 12. Februar 2024.**

# 06

MÄRZ

**UHRZEIT:**  
**10.00 - 16.30**

### **Aktionstag Demenz. Demenz erfahren und verstehen**

An diesem Tag wollen wir Empathie wecken für Mitmenschen mit Demenz. Wir können ihnen mit viel Liebe und Achtung begegnen, wenn wir uns in die Betroffenen hineinversetzen. Möglich macht das ein Demenzparcours mit 6 Stationen, die Sie ausprobieren können und ein kurzer praxisbezogener Vortrag mit Daniela Radke, Demenzpartnerin der Alzheimer Gesellschaft.

**Weitere Informationen siehe S.4.**

# 12

MÄRZ

**UHRZEIT:**  
**14.00 - 16.00**

### **Wer soll das bezahlen? Kosten und Finanzierung pflegerischer Versorgungsformen**

Es gibt vielfältige Unterstützungs- und Versorgungsformen für ältere und pflegebedürftige Menschen. Die Bandbreite reicht von hauswirtschaftlichen Diensten über die Unterstützung durch ambulante Pflegedienste bis hin zum Leben in einem Pflegeheim. Auch alternative Wohn- und Versorgungsformen, wie ambulant betreute Wohngemeinschaften, können eine Möglichkeit sein. Francesca Lechner, Mitarbeiterin der Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege, gibt einen Überblick über die verschiedenen Angebote, deren Kosten und die Finanzierungsmöglichkeiten.

**Cafeteria-Betrieb ab 13.30 Uhr, Eintritt frei**

# VERANSTALTUNGEN

## FESTE UND VORTRÄGE

17

MÄRZ

**UHRZEIT:**  
**14.30 - 17.00**

### **Musik Café**

Mit Kaffee, Kuchen und Volksmusik möchten wir Sie zu einem gemütlichen Nachmittag mit den „Verzupften“ und der Stadahm-Musi mit Klaus Böck in froher Stimmung recht herzlich zu uns einladen.

Wir freuen uns, mit Ihnen und guter Musik einen fröhlichen Sonntagnachmittag zu verbringen.

19

MÄRZ

**UHRZEIT:**  
**14.00 - 16.00**

### **Filmprojekt “Ruinenschleicher und Schachterleis – München nach 1945”**

An diesem Nachmittag laden wir Sie zu einem Film ein, der die spannende Stadtgeschichte Münchens nach 1945 durch Interviews mit Zeugen dieser Zeit erlebbar macht.

Wer könnte diese für unsere Stadt so bedeutende Epoche und ihr Lebensgefühl besser und authentischer vermitteln als die Menschen, die Zeugen dieser Zeit, die nach den Hungerjahren der Nachkriegszeit den rasanten Aufstieg Münchens erlebt und mitgestaltet haben.

**Der Initiator und Produzent des Projekts, Michael von Ferrari, wird anwesend sein und mit Ihnen ins Gespräch kommen.**

**Weitere Informationen siehe S.5.**

# VERANSTALTUNGEN

## FESTE UND VORTRÄGE

**03**

APRIL

UHRZEIT:

10.30 - 12.30

### **Osterfrühstück**

Die Osterzeit ist am schönsten, wenn man sie gemeinsam mit netten Menschen verbringt. Deshalb lassen Sie es sich so richtig bei einem ausgiebigen Frühstück mit uns gut gehen, bei dem wir Sie mit süßen und herzhaften Köstlichkeiten verwöhnen.

**Anmeldeschluss: 27.03.2024, Kosten: 7,00 Euro**

**KEIN MITTAGSTISCH**

**12**

APRIL

UHRZEIT:

18.00 - 21.00

### **Ü60 Party – Discofieber im ASZ Aubing**

Dieser Abend ist für alle Tanzbegeisterten und Junggebliebenen! DJ Sebastian legt populäre Musik der 60er bis 80er Jahre auf und sorgt für ausgelassene Tanzstimmung.

**Einlass ab 17.30 Uhr, Eintritt frei**

**18**

APRIL

UHRZEIT:

14.00 - 16.30

### **ZIMWA: Zusammen ist man weniger allein – ein Angebot für Alleinlebende und Verwitwete**

Sie leben allein und suchen Kontakt? Bei Kaffee und Kuchen kommen wir zusammen und reden erst mal über Gott und die Welt. Vielleicht ergeben sich dabei gemeinsame Interessen und Ideen, diese in die Tat umzusetzen.

**Anmeldung bitte bis 11.04.2024.**

**Durch den Nachmittag führt Sie Pastoralreferentin Luitgard Golla-Fackler von der Seniorenpastoral München-Süd-West.**

# WANDER- UND RADTOUREN

## JANUAR

- 
- Mi 03. Januar**     **Stammtischtreffen beim Schnitzel- und Hendlhaus Aubing.**  
**Treffpunkt:**     Alle Freunde des ASZ sind herzlich willkommen. Anmeldung beim  
18.00 Uhr     ASZ Aubing erforderlich.
- 
- Mi 10. Januar**     **Wanderung mit Anke: Von Zorneding nach Hohenbrunn.**  
**Treffpunkt:**     **(ca. 10 km)**  
09.15 Uhr     Wir erforschen gemeinsam den Münchner Osten!  
S-Bahn  
Hackerbrücke
- 
- Mi 17. Januar**     **Wanderung mit Manfred.**  
**Treffpunkt:**     **Münchner Freiheit – Englischer Garten – Tal. (ca. 6 km)**  
09.00 Uhr     Wir fahren über den Marienplatz zur Münchner Freiheit. Von hier  
Aubing Bhf.     gehen wir durch den Engl. Garten, an der Staatskanzlei vorbei ins  
Tal und weiter zum Viktualienmarkt und Marienplatz.
- 
- So 21. Januar**     **Wanderung mit Richard vom Bahnhof Eichenau zum Pfeffer-**  
**Treffpunkt:**     **minzmuseum. (ca. 7 km)**  
13.10 Uhr     Entlang des Starzelbachs zum weltweit einzigen Pfefferminzmu-  
S4 Aubing Bhf.     seum. Sogar Frau Merkel hat hier Tee bestellt. Danach Rückwan-  
derung durch Eichenau und auf ruhigen Wegen nach Puchheim.  
Dabei werden wir viel Wissenswertes aus der Vergangenheit  
Puchheims erfahren. **Teilnahmebegrenzung: 10 Personen.**
- 
- Do 25. Januar**     **Wanderung mit Eugen durch den nördlichen Englischen Garten.**  
**Treffpunkt:**     **(ca. 8 km)**  
09.45 Uhr     Von Unterföhring geht es an der Isar entlang, durch den Engli-  
Westkreuz Bhf.     schen Garten bis zum Kleinhesseloher See.  
**Teilnahmebegrenzung: 15 Personen.**
- 
- Mi 31. Januar**     **Informations- und Planungstreffen.**  
**Treffpunkt:**     Wir laden alle Wander- und Fahrradbegeisterte zum monatlichen  
17.00 Uhr     Informations- und Planungstreffen ein. Wir möchten hier über  
ASZ Aubing     unsere Touren und alle anderen Abläufe in einer lockeren Runde  
sprechen.  
**Anmeldung unbedingt erforderlich.**
-

# WANDER- UND RADTOUREN

## FEBRUAR

**Sa 03. Februar** **Wanderung mit Richard zum Jexhof. Zur Sonderausstellung „U-**  
**Treffpunkt:** **dos Welt“. Leben im subtropischen Alpenvorland vor ca. 12 Mil-**  
11.20 Uhr **lionen Jahren.**

S4 Aubing Bhf. Auf einem aussichtsreichen Höhenweg in ca. einer Stunde auf gu-  
ten Wegen von Mauern zum Jexhof. Essen und Besuch der Aus-  
stellung. Danach weiter nach Weßling oder Grafrath zur S-Bahn.  
Busrückfahrt vom Jexhof nach Grafrath ist möglich.

**Teilnahmebegrenzung 10 Personen.**

---

**Fr 09. Februar** **Wanderung mit Anke:**  
**Treffpunkt:** **Von Holzkirchen Lindenallee nach Warngau. (ca. 10 km)**

09.15 Uhr Leichte Wanderung mit schönen Aussichten durch Wald und Flur.  
Donnersberg- Auch bei Schnee gut zu gehen. Am Ende der Wanderung kehren  
erbrücke S-Bahn wir noch ein.

---

**So 18. Februar** **Wanderung mit Richard zum Torfmuseum in Gröbenzell. (ca. 10**  
**Treffpunkt:** **km).** Von der Haltestelle Eichelhäher Straße auf ruhigen Wegen  
09.00 Uhr zum Gröbenbach nach Gröbenzell zum Torfmuseum. Danach Ein-  
Bushaltstelle kehr beim Inder. Verdauungsspaziergang über Zillerhof zu den  
Limesstraße „Niagarafällen“ am Erlbach und zurück zum Start Eichelhäher  
Straße. **Teilnahmebegrenzung: 10 Personen.**

---

**Mi 21. Februar** **Wandern mit Manfred. Stockdorf – Forst Kasten – Neuried. (ca.**  
**Treffpunkt:** **7 - 8 km)**

09.50 Uhr Wir fahren nach Stockdorf und wandern durch Forst Kasten nach  
Westkreuz Bhf. Neuried.

---

**Fr 23. Februar** **Wanderung mit Eugen von Possenhofen nach Tutzing. (ca. 9 km)**  
**Treffpunkt:** Von Possenhofen geht es vorbei am Sisi Schloss entlang des  
09.45 Uhr Starnberger Sees nach Tutzing.

Westkreuz Bhf. **Teilnahmebegrenzung: 15 Personen.**

---

**Do 29. Februar** **Informations- und Planungstreffen.**

**Treffpunkt:** Siehe Veranstaltung vom 31. Januar.

17.00 Uhr

ASZ Aubing **Anmeldung unbedingt erforderlich.**

# WANDER- UND RADTOUREN

## MÄRZ

- 
- Fr 01. März** **Mit Josef und Richard auf dem Planetenweg durch unser Sonnensystem. Von der Sonne zum Neptun.**  
**Treffpunkt:** Von Geltendorf nach St. Ottilien zum Planetenweg. Einkehr im Em-minger Hof. Weiter auf stillen Wegen zum Türkenfelder Biotop. Aussichtsreich zum Gollenberg und Abstieg zum Bahnhof Türkenfeld oder Weiterwanderung nach Grafrath. Je nach Wanderstrecke, 6 - 18 km.  
10.00 Uhr  
S4 Aubing Bhf.  
**Teilnahmebegrenzung: 15 Personen.**
- 
- Fr 08. März** **Wanderung mit Anke:**  
**Treffpunkt:** **Von Glonn über Spielberg nach Kleinhelfendorf. (ca. 10 km)**  
08.45 Uhr Wiesen, Bach und Wald – alles ist geboten. Dann geht es zum Gast-Pasing S6 Rich- haus Oswald was gutes Essen.  
tung Grafing
- 
- Sa 09. März** **Radtour mit Manfred. Maria Eich – KIM – Germering.**  
**Treffpunkt:** **(ca. 25 - 30 km)**  
10.00 Uhr Wir radeln über Freiham und dem Wallfahrerweg nach Maria Eich.  
Wiesentfelse- Weiter durch den Wald zum Industriegebiet KIM und auf der Pio- rstr. nierstraße nach Germering und zurück nach Aubing.  
Am Knick beim  
Grünstreifen
- 
- Do 14. März** **Wanderung mit Eugen von Gauting nach Starnberg. (ca. 13 km)**  
**Treffpunkt:** Von Gauting geht es an der Würm entlang Richtung Leutstetten.  
09.15 Uhr Nach einer Pause geht es dann weiter durch das Leutstettener  
Westkreuz Moos mit einem Abstecher zu einem röm. Gutshof (Villa Rustica)  
Bhf. in Richtung Starnberg.  
**Teilnahmebegrenzung: 15 Personen.**
-

# WANDER- UND RADTOUREN

## MÄRZ

**Do 21. März** **Besinnliche vorösterliche Wanderung mit Richard. Auf dem Treffpunkt: Kreuzweg vom Jexhof nach Gilching.**

09.30 Uhr Vom Bauernhofmuseum Jexhof wandern wir durch Mischwald auf  
S4 Aubing Bhf. guten Wegen durchs Wildmoos nach Rottenried bis Ortsanfang  
Gilching.

Mit Bus zurück nach Alling oder Fürstenfeldbruck zur Einkehr.

**Variante:** ein Aufstieg über Rottenried, Steinlach, Angerhof nach  
Germannsberg ist auch möglich und führt durch eine abwechslungs-  
reiche Landschaft. (Wanderstrecke je nach Weg 8 - 12 km.)

**Teilnahmebegrenzung: 15 Personen.**

**Mo 25. März** **Radtour mit Brigitte. (ca. 35 km)**

**Treffpunkt:** Mit der S-Bahn nach Grafing und dann nach Wasserburg am Inn.  
10.00 Uhr Eine leicht hügelige Tour mit Blick auf die Berge.

S6 Westkreuz Zurück geht es mit der Bahn. Wo ist der Bahnhof?

Bhf. In Reitmehring! Bedeutet hinaufstrampeln oder schieben. Auch  
der Zug ist nicht gerade radfreundlich.

Fahrradkarte: Doch gemeinsam schaffen wir es: In Grafing in die S-Bahn und ab  
ca. 3,00 € nach Hause.

**Teilnahmebegrenzung: 6 Personen.**

Anforderungen: Funktionstüchtiges Rad mit vielen Gängen und  
Lust sich auf das Abenteuer einzulassen.

**Mi 27. März** **Informations- und Planungstreffen.**

**Treffpunkt:** Siehe Veranstaltung vom 31. Januar.

17.00 Uhr

ASZ Aubing **Anmeldung unbedingt erforderlich.**



# WANDER- UND RADTOUREN

## APRIL

- 
- Di 02. April** **Mit Richard von Frieding nach Andechs zum „heiligen Berg“ wo wir einkehren. (ca. 5 km)**  
**Treffpunkt:** **Aufstieg** nach Absprache. Für Nichtwanderer gibt es gute Busverbindungen von Herrsching nach Andechs zum gemeinsamen Treffpunkt.  
10.30 Uhr  
S8 Westkreuz Bhf.  
**Abstieg** von Andechs nach Herrsching, ca. 6 km.  
**Teilnahmebegrenzung: 10 Personen.**
- 
- Fr 05. April** **Wanderung mit Anke: Wanderung unterm HÖRNLE bei Bad Kohlgrub. (ca. 10 km)**  
**Treffpunkt:** Schöne Wanderung am Fuße der Ammergauer Alpen.  
08.39 Uhr  
RB 6 Richtung Murnau
- 
- Mi 10. April** **Radtour mit Manfred. Lochham – Gauting – Freiham. (ca. 30 - 35 km)**  
**Treffpunkt:** Wir radeln nach Lochham und weiter an der Würm entlang, über Planegg nach Gauting. Zurück geht es durch den Kreuzlinger Forst nach Maria Eich und Freiham.  
10.00 Uhr  
ASZ Aubing
- 
- Sa 13. April** **Radtour mit Brigitte. (ca. 35 km)**  
**Treffpunkt:** Weißt du, wo die Blume steht, wo ist sie geblieben, weißt du wo das Adonisröschen blüht, wer hat es gesehen? Suchen wir es, vielleicht finden wir es!  
10.00 Uhr  
Leienfelsstr. Bhf.  
Anforderungen: Funktionstüchtiges Rad mit vielen Gängen und Brotzeit und Getränk für alle Fälle.  
Fahrradkarte: 3,00 €  
**Teilnahmebegrenzung: 10 Personen.**
- 
- Mi 17. April** **Frühlingsbiathlon mit Richard. (wandern 5 km, radeln 25 km+)**  
**Treffpunkt:** Wir radeln vom ASZ nach Puchheim Ort zum Unterwirt. Abstellen der Räder. Höhenwanderung zum „Ofenrohrdurchblick“. Mittagessen auf Vorbestellung bei Miri, dann radeln wir, soweit es uns Spaß macht, irgendwohin.  
09.00 Uhr  
ASZ Aubing  
**Teilnahmebegrenzung: 10 Personen.**
-

# WANDER- UND RADTOUREN

## APRIL

- 
- Do 25. April**      **Wanderung mit Eugen durch die Pupplinger Au. (ca. 12 km)**  
**Treffpunkt:**      Von Wolfratshausen durch die Pupplinger Au zum Ickinger Wehr.  
08.45 Uhr      Von dort geht es auf der anderen Flussseite wieder zurück nach  
Westkreuz      Wolfratshausen. Unterwegs gibt es keine Einkehrmöglichkeit. Bitte  
Bhf.      entsprechend Essen und Trinken mitnehmen.  
**Teilnahmebegrenzung: 15 Personen.**
- 
- Fr 26. April**      **Informations- und Planungstreffen**  
**Treffpunkt:**      Siehe Veranstaltung vom 31. Januar.  
17.00 Uhr  
ASZ Aubing      **Anmeldung unbedingt erforderlich.**
- 
- Di 30. April**      **Radtour mit Brigitte.**  
**Treffpunkt:**      Einen Tag vor der Rauhacht. Welche Wesen treiben sich auf dem  
10.00 Uhr      Engelsberg in FFB herum? (45 km) Auch wenn wir einkehren wol-  
Pasing      len, vielleicht sind die Geister hungrig!  
(Kaflerstr.)      **Teilnahmebegrenzung: 10 Personen.**
-

# GRUPPENANGEBOTE

## FREIZEIT

**MO**

14.00 - 16.00  
Uhr

### Aquarell-Malgruppe

Die Teilnehmenden der Aquarell-Malgruppe treffen sich alle 14 Tage montags, um ihre künstlerische Begabung weiter auszuleben. Hans Humbert, ehem. Referent des Aquarellmal-kurses, wird nach Möglichkeit die Gruppe besuchen und unterstützen. **Termine: 15.01., 29.01., 12.02., 26.02., 11.03., 25.03., 08.04., 22.04.**

**DI**

14.00 - 17.00  
Uhr

### Kegelgruppe

Möchten Sie einen Nachmittag in gemütlicher Runde verbringen? Dann sind Sie bei unserer Kegelgruppe genau richtig. Diese trifft sich einmal im Monat im Pfarramt St. Konrad. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an das Personal des ASZ Aubing.

**DI**

13.00 - 16.00  
Uhr

### Schach-Gruppe

Spielen Sie gerne Schach? Wer gerne regelmäßig Schach mit unterschiedlichen Partnerinnen und Partnern spielen möchte, kann Dienstagnachmittag im ASZ sein Können unter Beweis stellen. Neue Mitspieler/innen sind jederzeit herzlich willkommen!

**DO**

13.00 - 16.30  
Uhr

### Schafkopfrunde

Die Schafkopfrunde trifft sich jeden Donnerstag ab 13.00 Uhr im ASZ. Schafkopfbegeisterte Damen und Herren freuen sich auf Sie. Neue Mitspielerinnen und Mitspieler (gerne auch Anfängerinnen oder Anfänger) sind jederzeit herzlich willkommen! Bei Interesse wenden Sie sich an uns.



wöchentlich  
11.15 - 12.15  
Uhr

### Spiel und Bewegung

Mit Spiel, Musik und Spaß in Bewegung bleiben – das tut Körper und Geist gut. Gemeinsame Aktivitäten in dieser Gruppe, bei denen die Bewegung im Vordergrund steht, sorgen für Ausgleich und Zufriedenheit. Unter fachkundiger Leitung der Ergotherapeutin Ina Hertenstein ist viel Abwechslung geboten.

Vorgespräch  
und Anmeldung  
bei Inge  
Bühler-Bias  
oder Inge Karg

**Das kostenfreie Angebot richtet sich in erster Linie an Menschen mit dementieller oder anderer mentaler Veränderung.**



wöchentlich  
14.00 - 16.30  
Uhr

### Zeit für mich

Die Gruppe „Zeit für mich“ ist ein kostenfreies Angebot des Alten- und Service-Zentrum Aubing zur Entlastung von pflegenden Angehörigen, insbesondere für Menschen mit dementieller Veränderung. Ziel des Angebotes ist es, durch individuelle und zielgerichtete Aktivitäten die vorhandenen Fähigkeiten zu erhalten bzw. zu fördern sowie zur Linderung von depressiven Verstimmungen, Vereinsamung und Isolation der Betroffenen durch Kontakt mit anderen Menschen beizutragen.

Vorgespräch  
und Anmeldung  
bei Inge Bühler-  
Bias oder Inge  
Karg

- 2,5 Stunden Betreuung durch Fachpersonal in einer Kleingruppe
- Spiele, Bewegung, Singen, Unterhaltung, Gedächtnisübungen und Erfahrungen für alle Sinne
- Kuchen, Kaffee oder Tee

**Gruppenleitung:** Marie Luise Linke (Altenpflegerin)

# DO

wöchentlich  
09.00 - 11.30  
Uhr

### Frühstücksgruppe Aubing

Das ASZ Aubing bietet, in Zusammenarbeit mit dem Gerontopsychiatrischen Dienst München-West (GpDi), immer donnerstags eine Frühstücksgruppe an. Das Angebot richtet sich an Menschen, die ihre psychische Balance wiederfinden wollen.

Ziele:

- Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen
- Isolation und sozialen Rückzug bewusst vermeiden
- einen positiven Wochenrhythmus finden

Bei Interesse  
wenden Sie sich  
an Frau  
Anna-Maria  
de Hesselle.

**Teilnahme nur mit Vorgespräch möglich!**

**Kosten: 3,00 € einschließlich Frühstück mit Kaffee oder Tee**

wöchent-  
lich nach  
Absprache

### Nordic Walking – Wohltat für Körper und Seele

Diese Sportart kann jede Person betreiben, die gehen kann – mit, sowie auch ohne Stöcke. Das richtige Walken lernt man mit viel Spaß in der freien Natur so gut wie von selbst.

Nordic Walking trainiert Herz und Kreislauf sowie nahezu den gesamten Muskelapparat gelenkschonend.

**Zielgruppe: Anfänger und Wiedereinsteiger**

**Ort und Zeit: nach Absprache**

**Kosten: 2,00 €**

**Referentin: Martina Rohowsky**

Bei Interesse melden Sie sich bitte im ASZ Aubing.

## WICHTIGE HINWEISE ZU DEN KURSEN

### **Anmeldung**

Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen, die ihren Kurs weiterführen möchten, können sich bereits am vorletzten oder letzten Kurstag verbindlich anmelden. Neue Interessierte können sich für einen oder mehrere unserer Kurse verbindlich bis zum **29.12.2023** anmelden. Bei Fragen können Sie sich jederzeit an Frau Anna-Maria de Hesselle wenden.

### **Kosten**

Die anfallenden Kurskosten entnehmen Sie bitte der Kursübersicht. Im Krankheitsfall von mehr als vier Wochen kann die Kursgebühr für die versäumten Einheiten gegen Vorlage eines ärztlichen Attests zurückerstattet werden.

### **Schnupperstunde**

Um einen Kurs kennenzulernen, können Sie eine unverbindliche Schnupperstunde besuchen. Bitte melden Sie sich vorher an.

### **Ermäßigung**

Nach Rücksprache im ASZ Aubing ist es möglich, bei geringem Einkommen, eine Ermäßigung der Kursgebühr zu erhalten.

### **Bezuschussung von Bewegungskursen durch die Krankenkasse**

Bei regelmäßiger Teilnahme können unsere Bewegungskurse im Rahmen der Prävention von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse mit bis zu 80 % der Kursgebühr bezuschusst werden. Dazu stellen wir Ihnen auf Wunsch, nach Ende eines Kursblocks, eine Teilnahmebestätigung aus. Voraussetzung ist Ihre Teilnahme an mindestens 8 von 10 Terminen eines Kursblocks.

**Bitte erkundigen Sie sich im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse bezüglich einer Kostenübernahme.**

Das ASZ kooperiert mit dem Münchner Bildungswerk.

# KURSANGEBOTE

## KURSÜBERSICHT

Kurs:	Tag	Uhrzeit	Start	Dauer	Kosten
Sitzgymnastik 14-tägig	Mo	09.30 - 10.30	fortl.	fortl.	2,00 €
Beckenbodengymnastik Fortgeschrittene	Mo	10.45 - 11.45	08.01.	16 E	80,00 €
Gymnastik – Fit im Alter	Mo	12.15 - 13.15	fortl.	fortl.	2,00 €/E
Kreistanz	Mo	14.30 - 16.15	08.01.	8 E	60,00 €
Meditation	Di	10.30 - 12.00	fortl.	fortl.	2,00 €/E
Steh- und Sitzgymnastik I	Mi	08.45 - 09.45	fortl.	fortl.	2,00 €/E
Steh- und Sitzgymnastik II	Mi	10.00 - 11.00	fortl.	fortl.	2,00 €/E
Wirbelsäulengymnastik	Mi	14.00 - 15.00	fortl.	fortl.	2,00 €/E
Medizinisches Yoga	Do	09.00 - 10.00	11.01.	10 E	50,00 €
Med. Herz-Qi Gong	Do	10.15 - 11.15	11.01.	10 E	50,00 €
Gymnastik	Do	14.30 - 15.30	fortl.	fortl.	2,00 €/E
Feldenkrais I	Fr	09.00 - 10.15	12.01.	12 E	75,00 €
Feldenkrais II	Fr	10.30 - 11.45	12.01.	12 E	75,00 €
Italienisch für Beginner mit Vorkenntnissen	Fr	09.00 - 10.30	12.01.	12 E	90,00 €
Italienisch für Fortgeschrittene	Fr	10.45 - 12.15	12.01.	12 E	90,00 €
Wirbelsäulengymnastik	Fr	13.00 - 14.00	fortl.	fortl.	2,00 €/E

# KURSANGEBOTE

## SPRACHKURSE

### Italienisch für Beginner mit Vorkenntnissen

Sie haben noch keine oder nur wenig Erfahrung mit der italienischen Sprache? Dann ist dieser Einführungskurs genau das Richtige für Sie!

**Referent: Stefano Bizzi**

### Italienisch für Fortgeschrittene

Lernen Sie in entspannter und freundlicher Atmosphäre eine der schönsten Sprachen der Welt mit einem erfahrenen, geduldigen Lehrer aus Italien. Spaß am Lernen durch leichte, unterhaltsame Arbeitsweise. Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben. **BENVENUTI!**

**Referent: Stefano Bizzi**

## SPORT- UND BEWEGUNGSANGEBOTE

### Beckenbodengymnastik Fortgeschrittene

Den Beckenboden sieht und spürt man nicht. Trotzdem kann man lernen, die Muskeln des Beckenbodens willkürlich zu bewegen und durch ein Training zu stärken. Ein Beckenbodentraining kann vor allem bei Blasenschwäche, Darmchwäche, Übergewicht und Haltungsschwächen hilfreich sein.

**Referentin: Rosalinde Huber**

### Feldenkrais

In den Feldenkrais-Stunden führen Sie unter verbaler Anleitung einfache Bewegungen so aus, dass Sie diese auf spielerische Weise neu erfahren und entwickeln können. Dadurch erweitern sich Ihre individuellen Bewegungsmöglichkeiten und das Gleichgewicht wird verbessert. Lernen Sie überflüssige Spannungen loszulassen und sich wieder leichter und mit mehr Freude zu bewegen. Sie schulen Ihre Achtsamkeit und erweitern Ihre Handlungsmöglichkeiten. Dies hilft Ihnen den wechselnden Anforderungen des Alltags besser zu begegnen.

**Referentin: Charlotte Rehbock-Walter**



# KURSANGEBOTE

## SPORT- UND BEWEGUNGSANGEBOTE

### **Gymnastik – Fit im Alter**

Gymnastik für Fit-Geliebene. Mit Bewegungsübungen fürs tägliche Leben soll das Wohlbefinden der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gestärkt werden. Schwerpunkte sind die Stabilisierung des Beckenbodens und ein positives Einwirken auf Osteoporose.

**Referentin: Rosalinde Huber**

### **Gymnastik**

Leichte Gymnastikübungen fördern die Beweglichkeit, kräftigen die Muskeln und machen sicherer im Alltag. Dabei stehen Spaß und Freude am „Beweglich-Sein“ im Vordergrund.

**Referent: Norbert Stellmach**

### **Kreistanz**

Wir tanzen im Kreis. Das Erlernen von einfachen Tänzen aus verschiedenen Kulturen trainiert Gedächtnis und Koordination, schenkt uns Lebensfreude und Kraft für den Alltag.

**Referentin: Claudine Nikolaus**

### **Medizinisches Herz Qi Gong**

Qi Gong ist ein System von energetischen Körper-, Atem- und Meditationsübungen, die unabhängig von Alter und körperlichen Voraussetzungen erlernt werden können. Die sanft fließenden Bewegungen sind für alle geeignet, die offen sind für eine bewusste Körperwahrnehmung und neue Bewegungserfahrungen.

**Referentin: Juliana Bodo**

### Medizinisches Yoga

Yoga verbindet Körper, Atem und Geist zu einer harmonischen Einheit. Sanfte Atmungs- und Bewegungsübungen, Entspannung und Meditation ermöglichen dem Alltag mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu begegnen. Für diesen Kurs können bis zu 80 % der Kursgebühr von der eigenen Krankenkasse erstattet werden.

**Referentin: Juliana Bodo**

### Meditation

Im Alltag ist unsere Aufmerksamkeit oft auf Sorgen und die Bewältigung von Problemen ausgerichtet. Durch Meditation kommen unsere Gedanken zur Ruhe und wir erfahren innere Klarheit, Gelassenheit und Kraft.

**Referentin: Anita Sturm**

### Steh- und Sitzgymnastik

Unter dem Motto „fit und aktiv bleiben – ob stehend oder im Sitzen“ stärken Sie durch leichte Bewegungsübungen Geist und Körper gleichermaßen und fördern damit Ihre Gesundheit. Montags findet die Sitzgymnastik 14-tägig und mittwochs wöchentlich statt.

**Referentin: Gertrud Schneider**

### Wirbelsäulengymnastik

Neben Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur arbeiten Sie an Ihrer Körperhaltung. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen leiten Sie dazu an, aufmerksamer mit Ihrem Rücken umzugehen.

**Referent: Werner Thalhofer**

08

JANUAR

UHRZEIT:

14.30 - 16.45

### Smartphone-/Tablet-Kurs für Einsteiger

Sie haben sich gerade ein Android-Smartphone oder Tablet gekauft? In diesem 5-teiligen Kurs lernen Sie es gut kennen.

Im Kurs lernen Sie:

- damit telefonieren (nur Ton) und video-telefonieren (mit Bild)
- Fotos machen und teilen mit Freunden
- das Internet nutzen
- vorhandene Knöpfe und „Apps“ benutzen
- neue Apps finden und herunterladen und vieles mehr.

Referentin: **Petra Schröck, EDV-Dozentin**

Folgetermine: **15.01., 22.01., 29.01., 05.02.**

26

FEBRUAR

UHRZEIT:

14.30 - 16.45

### Smartphone-Kurs für Weiterlernende

Sie haben ein Android-Smartphone oder Tablet und beherrschen bereits die wichtigsten Grundfunktionen der Bedienung, wie Telefonieren, im Internet suchen, Kontakte anlegen, Fotos machen? Nun möchten Sie noch mehr Einstellungsmöglichkeiten kennen lernen, mehr über Sicherheit und Datenschutz erfahren, Apps runterladen, Messenger wie WhatsApp bedienen lernen? Und das alles in einer kleinen festen Gruppe?

Dann ist dieser 4-teilige Kurs das Richtige für Sie.

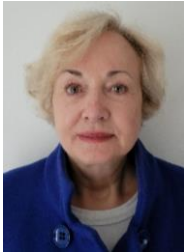
Referentin: **Petra Schröck, EDV-Dozentin**

Folgetermine: **04.03., 18.03., 25.03. (kein Kurs am 11.03.)**

*Die Smartphone-Kurse werden in Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk München e.V. veranstaltet und gefördert vom Sozialreferat der LH München, Surfen-für-Alle.*

# KOOPERATIONEN

## SENIORENVERTRETUNG 22. STADTBZIRK



**Elisabeth  
Bremer**

Seniorenbeirätin  
089/ 87129157



**Hans Dieter  
Stelzer**

089/ 89711051



**Karl  
Mandl**

089/ 838498



**Herbert  
Flammensbeck**

089/ 55271453



**Johann  
Slezak**

089/ 8633453



**Georg  
Baumgartner**

089/ 85636853

Wir sind die kompetente Interessenvertretung der  
Seniorinnen und Senioren im 22. Stadtbezirk.

Wenn Sie ein Anliegen haben: Rufen Sie uns jederzeit gerne an oder kommen Sie zu unserer Sprechstunde an jedem ersten Donnerstag im Monat von 11.00 - 12.00 Uhr im ASZ Aubing.

*Termine: 01.02., 07.03., 04.04.*

# KOOPERATIONEN

## UNSERE NACHBARSCHAFT

<b>Evang.- Luth. Adventskirche</b>	Limesstr. 85a, 81243 München, Tel. 089/875318 Seniorenachmittag, Mittwoch 14-tägig um 14.30 Uhr
<b>Pf. St. Konrad</b>	Freienfelsstr. 5, 81249 München, Tel. 089/875266 Seniorenachmittag, jeden Dienstag um 14.30 Uhr
<b>Pf. St. Lukas</b>	Aubinger Str. 63, 81243 München, Tel. 089/82047110 Seniorentreff, jeden Donnerstag um 14.00 Uhr
<b>Pf. St. Markus</b>	Wiesentfeller Str. 49, 81249 München, Tel. 089/8971490 Treffen „Wir über 60“, einmal pro Monat
<b>Pf. St. Michael</b>	Schussenrieder Str. 4a, 81249 München, Tel. 089/8913630 Seniorenclubtreffen, jeden 2. Dienstag im Monat
<b>Pf. St. Quirin</b>	Ubostr. 5, 81245 München, Tel. 089/8913669-0 Seniorenachmittag, am 1. und 3. Mittwoch 14.30 Uhr
<b>Aubinger Nachbarschaftshilfe e.V.</b>	Am Aubinger Wasserturm 30, 81249 München, Tel. 089/86369593 oder 0151/25743221
<b>Kindergarten</b>	Rienecker Str. 21, 81243 München, Tel. 089/1890836520
<b>SOS-Mütterzentrum Familienzentrum</b>	Hans-Stützle-Str. 20, 81249 München, Tel. 089/2170379100
<b>Alten-Tagespflege Aubing</b>	Neideckstr. 6, 81249 München, Tel. 089/87129684
<b>ASZ-Pasing</b>	Bodenseestr. 4b, 81241 München, Tel. 089/8299770
<b>ASZ Obermenzing</b>	Packenreiterstr. 48, 81247 München, Tel. 089/89168170
<b>Gerontopsychiatrischer Dienst München West</b>	Landsberger Str. 367, 80687 München, Tel. 089/5999156-0
<b>Stadtbibliothek Neuaubing</b>	Radolfzeller Str. 13, 81243 München, Tel. 089/23329240
<b>Fachstelle für pflegende Angehörige</b>	Haidelweg 48, 81241 München Tel.: 089/82 99 200

# KOOPERATIONEN

## AUBINGER NACHBARSCHAFTSHILFE



Die Aubinger Nachbarschaftshilfe e.V. ist im Münchner Westen zu Hause. Hier im 22. Stadtbezirk Aubing/Neuaubing, Lochhausen/Langwied und Westkreuz leben über 51.000 Mitbürgerinnen und Mitbürger.

Hilfsbereite und engagierte Menschen aus den vier Pfarreien bieten das an, was sie können. Sie alle stehen für den Dienst am Menschen aus sozialer und christlicher Verantwortung.

Angebote der Aubinger Nachbarschaftshilfe:

- Einkaufen, Besuchsdienst, Spaziergänge
- Gespräche, Spielen, Vorlesen
- Vermittlung an professionelle Dienste

Ein besonderes Angebot der Aubinger Nachbarschaftshilfe ist der Begleit- und Fahrdienst, der seit 2022 von der Landeshauptstadt München (Sozialreferat) gefördert wird. Ihn können Mitbürgerinnen und Mitbürger in Anspruch nehmen, die aufgrund von (Mobilitäts-)Einschränkungen Unterstützung benötigen, um am sozialen Leben teilhaben (z. B. Mittagstisch und andere Angebote des ASZ) oder wichtige Termine (z. B. Arzt, Fußpflege, Physiotherapie) wahrnehmen zu können.

**Sie erreichen uns unter der Nummer 089/863 69 593**

**Unsere Förderer und Sponsoren:**



Mehr  
Generatic  
Haus  
Wir leben Zuku



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**

# TEAM

## IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN



**Astrid  
Maier**

Pädagogin  
(M.A.)  
**Leitung**



**Inge  
Bühler-Bias**

Dipl.  
Sozialpädagogin  
(FH)



**Anna-Maria  
de Hessel**

Erziehungswissen-  
schaftlerin (B.A.)



**Inge  
Karg**

Sozialpädagogin  
(B.A.)



**Klaudia  
Herzing-Hierer**  
Verwaltung



**Nadine  
Schneider**  
Hauswirtschafts-  
assistenz

**Adresse:****Alten- und Service-Zentrum****Aubing**

Am Aubinger Wasserturm 30

81249 München

Telefon: 089/864 66 81-0

Fax: 089/864 66 81-29

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

E-Mail:

[asz-aubing@caritasmuenchen.org](mailto:asz-aubing@caritasmuenchen.org)**Öffnungszeiten:**

Montag bis Donnerstag

8.30 - 16.30 Uhr

Freitag

8.30 - 14.00 Uhr

**Telefonzeiten:**

Montag bis Donnerstag

9.00 - 12.00 und 13.30 - 16.00 Uhr

Freitag

9.00 - 12.00 Uhr

**So kommen Sie zu uns:****Bus 162**

Haltestelle Limesstraße

Fußweg: 3 Minuten

**Bus 57**

Haltestelle Kunreuthstraße

Fußweg: 7 Minuten

**S-Bahn S4**

Haltestelle Aubing

Fußweg: 8 Minuten

**Bus 143**

Haltestelle Aubing Bahnhof,

Fußweg: 5 Minuten



gefördert von der



Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat

Betriebsführung:

Caritasverband der  
Erzdiözese München  
und Freising e.V.

