



IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

ASZ Isarvorstadt



Beratung
Information
Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnungen
Beteiligungen

Caritas
Nah. Am Nächsten

2022 September | Oktober | November | Dezember

INHALTSVERZEICHNIS

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ	2
ISARVORSTADT	2
DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST.....	3
IHR WEGBEGLEITER IM ALTER.....	3
SERVICELEISTUNGEN	4
BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG	4
BERATUNGEN EXTERNER FACHKRÄFTE	7
ASZ CAFETERIA UND MITTAGSTISCH	9
ANGEBOTE FÜR LGBTIQ*	10
SEPTEMBER.....	12
OKTOBER.....	16
NOVEMBER	18
DEZEMBER	20
KALENDER	21
KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN	25
TERMINÜBERSICHT KURSE.....	25
INFORMATIONEN.....	26
KURSANGEBOTE.....	27
BETEILIGUNG -	37
EHRENAMT – FREIWILLIGE TÄTIGKEIT	37
KOOPERATIONSPARTNER / UNTERSTÜTZER.....	38
HINWEISE - WICHTIG.....	39
TEAM	42

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

ISARVORSTADT

LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER

Herzlich willkommen
Hoş geldiniz!" Benvenuto Welcome
Dobrodošli Bienvenido Καλωσορίστε
Bienvenue ...

Wir, das Team des Alten- und Service-Zentrums Isarvorstadt, freuen uns sehr, Sie bei uns willkommen heißen zu dürfen. Mit unseren vielfältigen (Beratungs-) Angeboten sind wir „Ihr Wegbegleiter im Alter“.

Im 3. Tertial erwartet Sie wieder ein vielseitiges Veranstaltungsprogramm. So wollen wir uns z. B. zum Thema „**Vielfalt – von Gott geschaffen**“ bei einer **Talkrunde** austauschen.

Gemeinsam feiern werden wir beim **Herbstfest** und den **Adventsfeiern**. Und wir bieten Ihnen Vorträge zu vielen wichtigen Themen
z. B. Gesetzliche Betreuung als Chance – das sollten sie wissen!


***Neu* TauschGut:** die Idee ist, Lebensmittel im Sinne der Nachhaltigkeit lieber mit anderen zu teilen als wegzuerwerfen. Es steht deshalb ein Kühlschranks für Sie bei uns bereit. Die Details erfragen Sie gerne beim ASZ-Team.

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


Jens Dietrich

DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST...

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

- Ihr Wegbegleiter im Alter, unabhängig von Herkunft, Nationalität, Geschlecht, sexueller Orientierung und Konfession.
- eine Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren im Stadtteil sowie deren Angehörige und andere Bezugspersonen, wenn sie Unterstützung, Beratung und Betreuung suchen.
- eine Anlaufstelle speziell auch für ältere LGBTIQ* mit vielen so gekennzeichneten Angeboten (siehe S. 10): 
- eine Einrichtung der Landeshauptstadt München in Betriebsführung des Caritasverbandes der Erzdiözese München und Freising e.V.

Ihre Spende hilft uns

Liebe Besucher*innen, liebe Freund*innen des ASZ Isarvorstadt, mit Ihrem finanziellen Beitrag können Sie uns gezielt bei unserer Arbeit unterstützen. Herzlichen Dank dafür! Damit wir ihren Spendenwunsch umsetzen können, ist es erforderlich, genau zu benennen, wofür Ihre Spende eingesetzt werden soll. Sprechen Sie uns diesbezüglich gerne an, genauso wie für den Erhalt einer Spendenquittung.

Kontoinhaber: Caritas München Mitte

IBAN: DE74 7002 0500 8850 0004 01

Bank für Sozialwirtschaft, BIC: BFSWDE33MUE

Verwendungszweck: ASZ Isarvorstadt - Kostenstelle 443010

für Bedürftige oder für ASZ Veranstaltungen



Das Spenden-Siegel des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen (DZI) bescheinigt den verantwortungsvollen Umgang mit anvertrauten Mitteln. Als Zeichen für Vertrauen trägt der Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V. seit vielen Jahren, bei ununterbrochener jährlicher Verlängerung, das DZI Spenden-Siegel.

SERVICELLEISTUNGEN

BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG

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

- Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten zu Hause (hauswirtschaftliche Hilfen, Hausnotruf, Essen auf Rädern, Begleitsdienste etc.)
- der Vermittlung von ambulanten Pflegediensten, sowie Tages- und Kurzzeitpflege
- Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten im Bereich der Existenzsicherung und bei der Vermittlung an eine Schuldnerberatung
- verschiedenen Wohnformen im Alter und Wohnraumberatung
- Umgang mit Behörden, Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen
- speziellen Themen rund ums Älterwerden
- persönlichen Anliegen in belastenden Lebenssituationen
- Vermittlung, sowie Einsatzmöglichkeiten von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern

Die Beratung ist kostenlos! Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt. Hausbesuche sind bei Bedarf und nach Absprache möglich. Gerne vereinbaren wir einen Gesprächstermin mit Ihnen: 089 / 23 23 98 84 - 0

SERVICELLEISTUNGEN

BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG

Beratungsangebot - Präventive Hausbesuche

„Gut informiert und beraten, bevor Sie Hilfe brauchen!“

- Sie machen sich Gedanken, wie Sie Ihr Alter gestalten?
- Sie leben gerne allein, möchten aber auch Kontakte schließen?
- Sie wollen vorsorglich wissen, was es für Hilfen gibt?

Beratung durch die sozialpädagogische Fachkraft des ASZ-Isarvorstadt bei Ihnen zu Hause oder im ASZ. Ziel ist es, Ihnen alle notwendigen Informationen und Unterstützungsangebote vorzustellen, damit Sie möglichst lange in Ihrer gewohnten Umgebung bleiben können.



Beratungsangebot - LGBTIQ*

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.



Angebot für Hochbetagte

Mit Hochbetagten und Personen mit erhöhtem Hilfebedarf, die nicht in der Lage sind, selbständig zu uns zu kommen, pflegen wir den Kontakt. Auf Ihren Wunsch hin, rufen wir Sie regelmäßig an und fragen nach, wie es Ihnen geht. Bei Bedarf beraten wir Sie auch gerne zu Hause.

SERVICELLEISTUNGEN

BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG



Außensprechstunde des ASZ

Sofern Sie keine Möglichkeit haben, zu uns zu kommen, oder Ihnen der Weg vom Schlachthofviertel ins ASZ zu beschwerlich ist, können Sie auch einen Termin zu unserer monatlichen Außensprechstunde wahrnehmen.

Sie finden uns:

- **Pfarrrei St Andreas**, Zenettistr. 46, 80337 München
- i.d.R. jeden zweiten Freitag im Monat von 9:00 – 11:00 Uhr

Bitte vereinbaren Sie zuvor einen Termin mit uns.

ASZ Isarvorstadt, Telefon: 089/ 23 23 98 84 – 0



Seniorenbegleiter*innen

Das ASZ vermittelt ehrenamtliche Helferinnen und Helfer an Seniorinnen und Senioren, die aufgrund von körperlichen oder psychischen Einschränkungen Unterstützungsbedarf haben oder um Einsamkeit zu vermeiden.

Die geschulten Ehrenamtlichen besuchen Sie regelmäßig zu Hause, um sich mit Ihnen zu unterhalten, bei Spaziergängen und kleinen Unternehmungen zu begleiten oder bei Einkäufen zu unterstützen. Falls Sie einen Besuchsdienst in Anspruch nehmen wollen, melden Sie sich gerne bei uns.

Wenn Sie Interesse haben, sich als Seniorenbegleiter*in zu qualifizieren und sich für ältere Menschen gegen eine Aufwandsentschädigung regelmäßig engagieren möchten, so nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

nach
Absprache

Sprechstunde bei Krankheit, Verlust, Trauer, Sinn- und Lebensfragen

Der ambulante Hospizdienst der Caritas berät zu palliativpflegerischen und sozialrechtlichen Fragen sowie in Trauersituationen und informiert zu Themen wie Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Zudem begleitet er Menschen mit schweren Erkrankungen und deren Angehörige. Außensprechstunde im ASZ - für alle Interessierten, insbesondere auch für Lesben und Schwule.

- Gebühr: keine
- Termine nach Absprache / Anmeldung über ASZ

15:30 bis
16:50

Mi

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.

28.09.
26.10.
30.11.

- Gebühr: 15 €
- Anmeldung jeweils bis zum Donnerstag zuvor

SERVICELLEISTUNGEN

BERATUNGEN EXTERNER FACHKRÄFTE

nach
Absprache

Mo/Do/Fr

Beratung zu Handy, Smartphone, Tablet, PC & Laptop

**Christian Müller
Manuel Teltschik
Tom Wagener**

Sie sind neu oder noch unsicher in der Anwendung elektronischer Medien? Oder haben Sie dazu spezielle Fragen? Lassen Sie sich individuell zu Ihrem Gerät beraten. Bitte teilen Sie bereits bei Ihrer Anmeldung, Ihre Anforderungen (Fragen, Gerätetyp) dem ASZ mit.

- Gebühr je Einzelstunde: 4 €
- Anmeldung spätestens 2 Werktage zuvor

Bitte beachten Sie: Die Beratung wird ehrenamtlich angeboten, sie erfolgt auf eigene Verantwortung!

9:00 bis
12:00 Uhr

Fr

Demenz-Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft im ASZ Isarvorstadt

Betroffene und Angehörige haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen zu verschiedenen Krankheitsbildern, die mit Demenzsymptomen zu tun haben. Auch zum Umgang mit den Erkrankten, zur Pflegeversicherung, zu Entlastungsmöglichkeiten und vielem mehr.

28.10.
25.11.
16.12.

- 3 Beratungstermine à 45 Min
- Gebühr: keine
- Anmeldung jeweils bis zum Dienstag zuvor
- **TIPP: 23.09., 10:00 Uhr / Demenzpartner-Kompaktkurs - Demenz braucht Dich!** (Seite 14)

SERVICELLEISTUNGEN

ASZ CAFETERIA UND MITTAGSTISCH



ASZ Cafeteria

Montag bis Donnerstag jeweils ab 14:00 bis 16:00 Uhr

Kommen Sie in unsere ausgesprochen gemütliche Cafeteria zum Plaudern mit anderen Besuchern. Gerne können Sie Freunde oder die Nachbarn mitbringen. Bei schönem Wetter lässt es sich auf der Terrasse im Innenhof sehr gut aushalten. Wir bieten Ihnen Kuchen, warme und kalte Getränke zu günstigen Preisen. Es besteht kein Verzehrzwang.



Mittagstisch

Montag bis Donnerstag, jeweils ab 12:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Essensausgabe um 12:30 bis spätestens 12:45 Uhr.

Genießen Sie ein frisch gekochtes Mittagessen zum Preis von **6,90 €**.

Gemeinsames Essen erhöht die Lebensqualität!

Anmeldung: Bis Donnerstag 12:00 Uhr für die Folgewoche.

Absagen: Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, d. h.

für Montag spätestens am Freitag bis 10:00 Uhr /

für Dienstag - Donnerstag spätestens am Montag bis 11:00 Uhr.

Ermäßigung: Für Seniorinnen und Senioren mit geringem Einkommen. Bitte sprechen Sie uns an, wenn ihr Einkommen unter 1700 € liegt. Wir informieren Sie gerne. Selbstverständlich werden Ihre Angaben vertraulich behandelt.

Hinweis: Informationen zu möglichen Allergenen im Essen können Sie in unserer Cafeteria einsehen.

SCHWERPUNKTTHEMA

ANGEBOTE FÜR LGBTIQ*



LGBTIQ*

LGBTIQ* ist eine oft verwendete Abkürzung aus den englischen Begriffen Lesbian, Gay, Bisexual, Trans, Intersexual, Queer (deutsch: lesbisch, schwul, bisexuell, trans*, inter*, queer). Das ASZ Isarvorstadt bietet insbesondere Angebote für diese Besucher*innen an und weist mit diesem Symbol darauf hin.

LGBTIQ*

- Beratungsangebot für LGBTIQ* (Seite 5) und
- Wandergruppe LGBTIQ* & friends (S. 29) *NEU*
- Fitness für ältere Lesben, Schwule & Friends *NEU* am Mittwoch (S. 31)
- Yoga ü55 für ältere Lesben, Schwule & friends (S. 32)
- Fitness für schwule Männer am Donnerstag (S. 34)



Die Bunte Runde – lebendig, tolerant & queer

Die „**Bunte Runde**“ ist der monatliche Treffpunkt für ALLE, insbesondere aber auch für gleichgeschlechtliche, ältere Semester, die neue Begegnungen und Austausch in einem bunten Viertel suchen. Hier finden Leute zusammen, die das Zusammenleben im Viertel mit dem Anspruch auf Toleranz und Offenheit verbinden. In ungezwungener Atmosphäre können neue Kontakte geknüpft werden.

LGBTIQ*

Ansprechpartner*innen für Infos und Fragen sind:
Adelheid Opfermann, Jens Dietrich oder Birgit Katzenmeyer.

Termine: jeden 3. Dienstag im Monat:

20.09. / 18.10. / 15.11. / 20.12. / von 16:30 – ca. 20:00 Uhr.

Man kann auch später dazu kommen und früher gehen.

Anmeldung bis Montag zuvor.

SCHWERPUNKTTHEMA

ANGEBOTE FÜR LGBTIQ*



Bunter Badespaß im Müller'schen Volksbad

Alle Badenixen, ob Frau oder Mann, die schwimmen können oder auch nicht, treffen sich 2 x wöchentlich im historischen Ambiente des Müller'schen Volksbades, einem der schönsten Jugendstilbadehäuser Europas.

Es wird eingetaucht in ein kleines Warmwasserbecken für Nichtschwimmer*innen. Die anderen Schwimmbegeisterten trainieren je nach Gusto im großen, etwas kühler gehaltenen Becken. Um 10:00 Uhr beginnt die Wassergymnastik, 20 Minuten lang manchmal auch mit Musik - und nach 1,5 Stunden insgesamt ist der Spaß vorbei und ein wohliges Gesundheitsgefühl tritt ein.

LGBTIQ*

Dienstags und freitags geht's los.

Treffen ist jeweils um 9:30 Uhr

im Eingangsbereich des Müller'schen Volksbades.

Eintritt: 3,60 € oder 4,60 € incl. Einzelkabine. (Frühschwimmer-Rabatt)

Anmeldung im ASZ, gerne vermitteln wir zuvor den Kontakt zur Gruppe.



Queer-Gottesdienst in der St. Paulskirche

Alle Lesben und Schwule und ihre Freundinnen und Freunde sind herzlich eingeladen. Auch Teilnehmer*innen der Bunten Runde treffen sich hier regelmäßig zum gemeinsamen Gottesdienst.

Jeden zweiten Sonntag im Monat um 18:45 Uhr

in der St. Paulskirche an der Theresienwiese

Treffpunkt um 18:30 Uhr an der U-Bahn-Station Theresienwiese.

Weitere Informationen erhalten Sie vom ASZ-Team!

LGBTIQ*

VERANSTALTUNGEN

SEPTEMBER

**11:00 bis
13:00 Uhr**

Fr 02.09.

Weißwurstessen

Frische Brezn, erstklassige Weißwürste oder Wiener von einer renommierten Metzgerei und dazu ein kühles Getränk. Genießen Sie bayerische Tradition im ASZ.

- Gebühr: 4,80 € (für 2 Würste und 1 Brezn)
- Anmeldung bis Dienstag zuvor
- **weitere Termine: Fr. 07.10. / 04.11. / 02.12.**

**14:00 bis
16:00 Uhr**

Mo 05.09.

Stadtspaziergang Lehel

Eine Vielfalt an Brunnen, Kirchen, Prachtbauten, aber auch gemütliche Ecken sind im Lehel zu finden.

Gehen Sie mit Frau Horn auf Entdeckungsreise vom Thierschplatz bis zum Isartor.

Haltestelle
Lehel /
Tram 16 /
stadtauswärts

- Gebühr: keine
- Anmeldung bis Do. 01.09.
- Start im **ASZ 13:30**

**14:30 bis
16:30 Uhr**

So 11.09.

Sonntagscafé

Die ehrenamtlichen Helfer heißen Sie mit Kaffee und hausgemachten Kuchen in unserer gemütlichen Cafeteria herzlich willkommen.

- Gebühr: keine
- Anmeldung bis Mittwoch zuvor
- **weitere Termine: So. 09.10. / 13.11. / 11.12.**

Cafeteria

VERANSTALTUNGEN

SEPTEMBER

**14:30 bis
16:00 Uhr**

Mi 14.09.

Kaffeehausnachmittag

Duftender Kaffee, leckere Kuchen und dazu schöne Musik, das hat schon Tradition im ASZ. Es spielt für Sie am Piano Herr Weiterschan und unterhält Sie mit leichter Kaffeehausmusik.

Cafeteria

- Gebühr: keine (nur der Verzehr ist zu bezahlen)
- Anmeldung bis Mo. 12.09.

**10:45 bis
14:30 Uhr**

Do 15.09.

Mit freundlicher Unterstützung der Käferstiftung

Ausflug in den Münchner Tierpark

Ein Spaziergang durch Hellabrunn ähnelt einer Reise durch spannende Tierwelten vom Nordpol nach Afrika, von Europa nach Asien, von Amerika nach Australien. Machen Sie sich mit uns auf den Weg, es gibt viel zu entdecken.

Eingang
Nähe U3
Haltestelle
Thalkirchen

- Gebühr: keine
- Anmeldung bis Do. 08.09.
- Start im **ASZ 10:00**

**16:30 bis
20:00 Uhr**

Di 20.09.

Bunte Runde – Der offene Treff im ASZ

Die Bunte Runde ist der monatliche Treffpunkt für ALLE, insbesondere aber auch für ältere Lesben und Schwule. Verbringen Sie einen unterhaltsamen Abend in unserer Cafeteria (siehe Seite 10).

LGBTIQ*

Cafeteria

- Anmeldung bis Montag zuvor
- **weitere Termine: Di. 18.10. / 15.11. / 20.12.**

VERANSTALTUNGEN

SEPTEMBER

**10:00 bis
11:30 Uhr**

Fr 23.09.

Cafeteria

Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft München e.V.

Demenzpartner-Kompaktkurs: Demenz braucht Dich!

Das soziale Umfeld trägt entscheidend dazu bei, dass Menschen mit Demenz möglichst lange selbstbestimmt im vertrauten Umfeld leben können. Erfahren Sie mehr zum Krankheitsbild und erhalten Sie praktische Tipps für mehr Verständnis und bessere Kommunikation mit Menschen mit Demenz. Im Anschluss können Sie eine Demenz-Partner-Urkunde erhalten.

Referentin: Semra Altinisik /Alzheimer Gesellschaft München e.V.

- Gebühr: keine
- Anmeldung bis Mo. 19.09.

**11:00 bis
14:30 Uhr**

So 25.09.

Westpark
Rosengarten
(nahe bei
Westendstr.
305)

***Kulturen erleben...** in Kooperation mit: Die NBH – deutsche und ausländische Familien, Ausländischer Elternverein München e.V.*

Mehr-Generationen Picknick im Westpark

Picknicken gefällt Alt und Jung, am besten gemeinsam. Laden Sie gerne eine jüngere Person (z. B. Enkel, Tochter, Bekannte) zum Picknick ein. Jeder bringt sein eigenes Essen zum Schlemmen mit, dazu gerne auch Spielideen (Bälle, Boccia...) und natürlich gute Laune. Freuen Sie sich auf gute Gespräche, Spaß und Spiel.

- Gebühr: keine
- Anmeldung bis Mi. 21.09.
- Start im **ASZ 10:15 Uhr**

Achtung: nicht bei Regenwetter!

VERANSTALTUNGEN

SEPTEMBER / OKTOBER

14:30 bis
16:00 Uhr

Mi 28.09.

Cafeteria



In Kooperation mit dem Evang. Bildungswerk München e.V.

Vortrag: Gutes Essen – gutes Leben!

Ein gutes Essen macht uns zufrieden und glücklich. Dafür brauchen wir eine Landwirtschaft, die uns auch in Zukunft mit guten Lebensmitteln versorgen kann und dabei Klimawandel, Umweltzerstörung und Artensterben nicht aus dem Blick verliert. Gute Lebensmittel zu bezahlbaren Preisen, das ist gerade in den jetzigen Zeiten eine Herausforderung. Wie können wir das trotzdem erreichen? Was können Sie als Einzelner dazu beitragen? Es referiert und diskutiert mit ihnen Frau Beatrix Fuchs.

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Mo. 26.09.

14:30 bis
16:30 Uhr

Mi 05.10.

Cafeteria

Mit freundlicher Unterstützung der Käferstiftung

Herbstfest mit altbekannten Hits

Schunkeln, mitsingen und mit netten Leuten ratschen. Andy Metzler spielt für Sie am Keyboard und hat hier im ASZ mit seinen altbekannten Hits schon häufig für gute Stimmung gesorgt. Dazu bieten wir Ihnen neben Kaffee und Kuchen gerne auch frischen Zwiebel-Kuchen und „Neuen Wein“ an.

- Gebühr: keine (nur der Verzehr ist zu bezahlen)
- Anmeldung bis Do. 29.09.

VERANSTALTUNGEN

OKTOBER

14:30 bis
16:00 Uhr

Mi 12.10.

Cafeteria

Vortrag:

Gesetzliche Betreuung als Chance - das sollten Sie wissen.

Was sind die Grundlagen der Betreuung? Wann und wie kommt es zur Betreuung? Welche Aufgaben übernimmt der Betreuer für Sie und welche nicht? Herr Josef Kiener, seit 15 Jahren Berufsbetreuer, berichtet aus der beruflichen Praxis und stellt sich Ihren Fragen.

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Mo. 10.10.

16:30 bis
18:00 Uhr

Mi 19.10.

Cafeteria

Talk-Runde:

„Vielfalt – von Gott geschaffen!“

Glaube, Kirche & Sexualität im Wandel?

Der bekannte kath. Priester, Theologe und Kirchenrechtler Dr. Dr. Wolfgang F. Rothe liest aus seinem Buch „Gewollt. Geliebt. Gesegnet.“ (Queer-Sein in der katholischen Kirche). Bekanntheit erlangte er vor allem durch seinen Einsatz gegen die Diskriminierung von Frauen und Homosexuellen in der katholischen Kirche. Im Anschluss diskutieren zum Thema „Wandel in der katholischen Kirche und der Caritas“ der Caritas-Zentrumsleiter W. Strobel-Wintergerst, Pastoralreferent G. Wachinger, R. Lange-Rönning (Aidsberatung Caritas) sowie queere Ehrenamtliche des ASZ Isarvorstadt.

- Anmeldung bis Mo. 17.10. / Gebühr: keine



VERANSTALTUNGEN

OKTOBER / NOVEMBER

**14:00 bis
15:00 Uhr**

Mi 26.10.

Hauptportal
am
Frauenplatz

Kulturen erleben... in Kooperation mit dem
Ausländischen Elternverein München e.V.

Führung: Dom zu „Unserer Lieben Frau“

Die Türme der Westfassade des Münchner Domes sind weltberühmt. Uns erwartet eine gotische Kirche mit einer Ausstattung aus vielen Epochen, die von Kunst, Kultur und Leben in den letzten sechs Jahrhunderten erzählt. Vom Bau der Kirche durch Jörg von Halsbach, über das gotische Chorgestühl von Erasmus Grasser bis zur Zerstörung im 2. Weltkrieg und dem Wiederaufbau. Wir gehen mit Pastoralreferentin Judith Seipel durch den Dom, steigen die Stufen zum Altarraum hinauf und in die Krypta hinab.

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Mo. 24.10.
- Start im **ASZ 13:30 Uhr**

**14:30 bis
16:00 Uhr**

Do 03.11.

Cafeteria

Vortrag: AETAS – Trauer- und Lebenskultur

Was ist beim Tod eines Menschen zu beachten und wie kann ein guter Abschied aussehen? AETAS unterstützt die Menschen bei der Gestaltung individueller Bestattung und begleitet Sie beim Abschied. Erfahren Sie mehr zu den Möglichkeiten der Bestattung und Trauerbegleitung von Frau Lipka-Witek (Trauerbegleiterin).

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Mo. 31.10.

VERANSTALTUNGEN

NOVEMBER

**14:30 bis
16:00 Uhr**

Mi 09.11.

Cafeteria

Musikvortrag: Der Rock and Roll rockt die Welt

Nach den Kriegsjahren fuhr der Rock 'n' Roll wie ein Hurrikan durch die Jugend der Welt. Plötzlich war große Ausgelassenheit auf der Tanzfläche angesagt. An vielen musikalischen Beispielen wird diese wilde Zeit aus unserer Jugend wiederbelebt. Referent: Charly Henghuber

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Fr. 04.11.

**15:15 bis
16:30 Uhr**

Di 15.11.

Cafeteria

Ehrenamtlichen-Treffen: Service - Küche

Die Helferinnen und Helfer, die regelmäßig in der Cafeteria oder beim Mittagstisch im ASZ mithelfen und sich bei Festen, Feiern oder Ausflügen engagieren, treffen sich zum Austausch und zur Einsatzplanung.

- Anmeldung erwünscht

**14:00 bis
15:15 Uhr**

Mi 16.11.

Cafeteria

Bilder-Vortrag: Herrlich altmodisch

Frau Bär erinnert sich gern an frühere Zeiten. Diesmal zeigt Sie Ihnen den "Wilden Westen" in Bayern. Im Cowboy Club München (CCM) an der Isar treffen sich noch immer viele Mitglieder, um sich wie Cowboys und Indianer zu fühlen. Viele bunte Schnappschüsse vom "Tag der offenen Tür" runden Frau Bär's kurzweiligen Bericht ab.

- Gebühr: keine
- Anmeldung bis Mo. 14.11.

VERANSTALTUNGEN

NOVEMBER

**15:15 bis
16:30 Uhr**

Di 22.11.

Ehrenamtlichen-Treffen: Seniorenbegleiter - Besuchsdienst

Die Helferinnen und Helfer, die regelmäßig Seniorinnen und Senioren besuchen, begleiten und unterstützen, treffen sich zum Austausch.

Cafeteria

- Anmeldung erwünscht

**14:30 bis
16:30 Uhr**

Mi 23.11.

Kreative Adventsfloristik

Adventsgestecke selbst gestalten macht Freude und schmückt ihr Zuhause. Helmut Pagel zeigt Ihnen, wie Sie mit wenig Aufwand dekorative Gestecke zaubern können. Materialgebühr: je nach Teilnehmerzahl (max. 12 €).

Cafeteria

- Anmeldung bis Mo. 21.11.

**14:30 bis
16:00 Uhr**

Mi 30.11.

Kulturen erleben... in Kooperation mit: Die NBH – deutsche und ausländische Familien, AEV München e.V.

Weihnachten im Koran

Erfahren Sie Spannendes zu Jesu Geburt im Koran. Feiern Sie miteinander auf eine andere Art und freuen sie sich auf Dattelgebäck und Tee. Es begleitet Sie durch den Nachmittag Frau Boughrara (von der Diakonie München und Oberbayern, Interkulturelle Altenarbeit, Hilfe im Alter).

Cafeteria

- Gebühr: keine (Gebäck & Tee über *Käferstiftung*)
- Anmeldung bis Mo. 28.11.

VERANSTALTUNGEN

DEZEMBER

**14:30 bis
16:30 Uhr**

Mi 07.12.
und
Di 13.12.

Cafeteria

Mit freundlicher Unterstützung der Käferstiftung

Adventsfeier im ASZ

Gemeinsam mit Ihnen wollen wir in unserer festlich geschmückten Cafeteria, die Adventszeit genießen. Weihnachtliche Lieder und Gedichte stimmen Sie auf die bevorstehende Weihnachtszeit ein. Dazu reichen wir Ihnen Plätzchen, Christstollen und wärmende Getränke. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

- Gebühr: keine
- Anmeldung bis Mo. 05.12. bzw. Fr. 09.12.

**14:15 bis
15:30 Uhr**

Mi 14.12.

Cafeteria

Vortrag: Wie kann ich fit und gesund bleiben und dem Leben mehr Jahre schenken?

Ein gesunder Lebensstil und viele neue Erkenntnisse können das möglich machen. Viele leicht umsetzbare Tipps gibt Ihnen Ihre Referentin, Waldtraut Al Nasser-Winkler.

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Mo. 12.12.

**14:00 bis
15:30 Uhr**

Mi 21.12.

Gruppenraum

Filmmittwoch im ASZ - Lassen Sie sich überraschen!

Den genauen Titel erfahren Sie im ASZ. Kleiner Tipp: **Weihnachtsfilm** - in Gemeinschaft erleben, dazu eine Tasse Kaffee oder Glühwein mit leckeren Plätzchen, da kommt Vorweihnachtsstimmung auf.

- Gebühr: 1,50 €
- Anmeldung bis Di. 20.12.

VERANSTALTUNGEN

KALENDER

SEPTEMBER 2022

1	DO	Handy-Beratung 16:15
2	FR	Weißwurstessen 11:00 (siehe Seite 12)
3	SA	
4	SO	
5	MO	Stadtspaziergang Lehel (ab ASZ 13:30) 14:00
6	DI	
7	MI	
8	DO	Handy-Beratung 16:15
9	FR	
10	SA	
11	SO	Sonntags Café 14:30 (siehe Seite 12)
12	MO	
13	DI	
14	MI	Kaffeehausnachmittag 14:30
15	DO	Ausflug: Tierpark (ab ASZ 10:00) 10:45 / Handy-Beratung 16:15
16	FR	Handy-Beratung 11:00
17	SA	
18	SO	
19	MO	
20	DI	Bunte Runde 16:30 (siehe Seite 13)
21	MI	
22	DO	Handy-Beratung 16:15
23	FR	Vortrag: Demenzpartner – Kompaktkurs 10:00
24	SA	
25	SO	Kulturen erleben: Mehrgenerationen-Picknick (ab ASZ 10:15) 11:00
26	MO	
27	DI	
28	MI	Vortrag: Gutes Essen – gutes Leben 14:30 / Anwalt 15:30
29	DO	Handy-Beratung 16:15
30	FR	

VERANSTALTUNGEN

KALENDER

OKTOBER 2022

2	SO	
3	Mo	Tag der dt. Einheit
4	DI	
5	MI	Herbstfest 14:30
6	DO	Handy-Beratung 16:15
7	FR	Weißwurstessen 11:00 (siehe Seite 12) /
8	SA	
9	SO	Sonntags Café 14:30 (siehe Seite 12)
10	MO	
11	DI	
12	MI	Vortrag: Gesetzliche Betreuung als Chance 14:30
13	DO	Handy-Beratung 16:15
14	FR	Handy-Beratung 11:00
15	SA	
16	SO	
17	MO	
18	DI	Bunte Runde 16:30 (siehe Seite 13)
19	MI	Talk-Runde „Vielfalt – von Gott geschaffen!“ 16:30
20	DO	Handy-Beratung 16:15
21	FR	Handy-Beratung 11:00
22	SA	
23	SO	
24	MO	
25	DI	
26	MI	Führung Münchner Dom (ab ASZ 13:30) 14:00 / Anwalt 15:30
27	DO	Handy-Beratung 16:15
28	FR	Demenzberatung 9:00 / Handy-Beratung 11:00
29	SA	
30	SO	
31	MO	

VERANSTALTUNGEN

KALENDER

NOVEMBER 2022

1	DI	Allerheiligen
2	MI	
3	DO	Vortrag AETAS – Lebens- und Trauerkultur 14:30 / Handy-Beratung
4	FR	Weißwurstessen 11:00 (siehe Seite 12) /
5	SA	
6	SO	
7	MO	
8	DI	
9	MI	Musikvortrag: Der Rock and Roll rockt die Welt 14:30
10	DO	Handy-Beratung 16:15
11	FR	
12	SA	
13	SO	Sonntags Café 14:30 (siehe Seite 12)
14	MO	
15	DI	EA-Treffen: Service-Küche 15:15 /Bunte Runde 16:30 (siehe Seite 13)
16	MI	Bildvortrag: Herrlich altmodisch 14:00
17	DO	Handy-Beratung 16:15
18	FR	Handy-Beratung 11:00
19	SA	
20	SO	
21	MO	
22	DI	EA-Treffen: Seniorenbegleiter-Besuchsdienst 15:15
23	MI	Kreative Adventsfloristik 14:30
24	DO	Handy-Beratung 16:15
25	FR	Demenzberatung 9:00
26	SA	
27	SO	
28	MO	
29	DI	
30	MI	Kulturen erleben: Weihnachten im Koran 14:30 / Anwalt 15:30

VERANSTALTUNGEN

KALENDER

DEZEMBER 2022

1	DO	Handy-Beratung 16:15
2	FR	Weißwurstfrühstück 11:00 (siehe Seite 12) / Handy-Beratung 11:00
3	SA	
4	SO	
5	MO	
6	DI	
7	MI	ASZ Adventsfeier 14:30
8	DO	Handy-Beratung 16:15
9	FR	
10	SA	
11	SO	Sonntags Café 14:30 (siehe Seite 12)
12	MO	
13	DI	ASZ Adventsfeier 14:30
14	MI	Vortrag: Fit und gesund bleiben 14:15
15	DO	Handy-Beratung 16:15
16	FR	Demenzberatung 9:00 / Handy-Beratung 11:00
17	SA	
18	SO	
19	MO	
20	DI	Bunte Runde 16:30 (siehe Seite 13)
21	MI	Weihnachtsfilm 14:00
22	DO	Handy-Beratung 16:15
23	FR	
24	SA	Heilig Abend
25	SO	Weihnachtsfeiertag
26	MO	Weihnachtsfeiertag
27	DI	
28	MI	
29	Do	
30	Fr	
31	Sa	Silvester

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

TERMINÜBERSICHT KURSE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09:30 – 10:30 Wirbelsäulengymnastik I		09:30 – 10:30 Wirbelsäulengymnastik II	Letzter Fr/Mon. 09:00 – 12:00 Demenzsprechstunde
	09:30 – 11:00 Französisch I *)		2.+4. Do/Mon. 09:30 – 11:00 Gesprächsrunde	
10:00 – 11:30 Hatha-Yoga *)	9:30 – 11:00 Bunter Badespaß	10:00 – 11:00 Geistig fit		9:30 – 11:00 Bunter Badespaß
	11:00 – 12:00 Taiji (Tai Chi)		11:00 – 12:00 Fitness nur für Frauen	10:00 – 11:30 Schreibwerkstatt *)
	2. Di im Monat Wandergruppe LGBTIQ & friends	11:00 - 12:00 Bewusst Atmen		PC-Smartphone Beratung nach Absprache
12:30 MITI	12:30 MITI	12:30 MITI	12:30 MITI	1.Freitag 11:00 Weißwurstessen
Hospizberatung nach Absprache	13:00 – 14:00 Qigong I		12:45 – 13:45 Feldenkrais	
PC- Smartphone Handy -Beratung nach Absprache auch Do /Fr	13:30 – 14:15 Entspannungsgruppe PME	13:30 – 16:30 Schafkopfen		
	14:00 – 16:00 Spielerunde	14:00 – 15:00 Singkreis	14:15 – 15:15 Fitness für Schwule	
14:00 – 15:00 Tanzkreis	14:30 – 15:30 Qigong II	15:00 – 16:00 Fitness LGBTIQ* & Friends	14:30 – 16:30 DAHOAM Gruppe	2. So/Mon. 14:30 – 16:30 Sonntagscafé
	3. Di/Mon. 16:30 – 20:00 Bunte Runde	Letzter Mi/Mon. 15:30 – 17:00 Anwaltberatung	PC - Smartphone Beratung nach Absprache	
		17:30 – 19:00 Yoga / LGBTIQ* & Friends		*) externer Kurs

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

INFORMATIONEN

Wir bitten Sie um Verständnis, dass sich bei verändernder Situation wegen „Corona“ Kursangebote kurzfristig ändern können. Erkundigen Sie sich tagesaktuell beim ASZ-Team.

Kursdauer

Kursangebot: Siehe Seiten 27 – 36.

Schnupperstunde kostenlos: Testen Sie gerne, ob der Kurs für Sie in Frage kommt, bevor Sie sich zur Teilnahme entscheiden.

Kursblock: Dies sind i. d. R. 10 aufeinanderfolgende Kurseinheiten. Bei Einstieg in einen laufenden Block müssen Sie nur anteilig bezahlen.

Kursferien: Diese sind gemäß den Urlaubszeiten der Kursleitung.

Kursgebühr & Bezahlung

Höhe der Kursgebühr: Siehe jeweiliges Kursangebot Seiten 27 – 36.

Bezahlung: Diese ist nur im Lastschriftverfahren möglich.

Ermäßigung: Dies ist bei niedrigem Einkommen unter bestimmten Voraussetzungen möglich. **Sprechen Sie uns gerne an!**

Abmeldung vom Kurs

Zwei Wochen vor Blockende: Spätestens 2 Wochen vor Ende des laufenden Kurses muss die Abmeldung bei uns eingegangen sein. Bitte teilen Sie uns dies schriftlich oder per Mail mit, ansonsten sind Sie automatisch für den nächsten Kurs angemeldet.

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

10:00 bis
11:30 Uhr

Mo

Inga
Faßbender



Yoga / Hatha-Yoga

***EXTERNES KURSANGEBOT**

Yoga ist immer bewusstes und achtsames Tun in Verbindung mit dem Atem. Regelmäßiges Yoga führt zu mehr Ausgeglichenheit, einer gesteigerten Konzentrationsfähigkeit, mehr Energie im Leben, aber auch Gelassenheit.

- Gebühr: 160 € / 10-er Block
- Informationen zur Anmeldung über das ASZ-Team

14:00 bis
15:00 Uhr

Mo

Jutta
Bindzeck



Tanzkreis

Tanzen ist für Körper, Geist und Seele ein Genuss! Das vielfältige Repertoire enthält Kreis- und Paartänze, Squaredance und Gassentänze, bzw. aktuell wegen Corona-Schutz Block- und Sitztänze.

- Gebühr: 50 € / 10er-Block



9:30 bis
10:30 Uhr

Di

Christine
Kassow



Wirbelsäulengymnastik I

Gezielte Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung geben der Wirbelsäule Halt und sorgen für ausgewogene Balance. (ggf. bitte zuvor Rücksprache mit ihrem Arzt)

- Gebühr: 50 € / 10er-Block



KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

**9:30 bis
11:00 Uhr**

Di

**Catherine
Dautel**

Französisch I - La France *EXTERNES KURSANGEBOT

actuelle, le monde d'aujourd'hui
Discussion sur des thèmes d'actualité, de culture et du quotidien concernant la France, les pays francophones mais aussi l'Allemagne et le reste du monde. Base de discussion: articles de journaux, documents audio, littérature...
Révision ponctuelle de points de grammaire.



- Termine: 04.10. / 11.10. / 18.10. / 25.10. / 08.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11. / 06.12. / 13.12. / 10.01. / 17.01. / 24.01. / 31.01.
Einstieg ist jederzeit möglich
- Gebühr: 145 € / 14-er Block
- Tel. 089/ 50 27 04 8, Catherine.Dautel@gmx.de

**11:00 bis
12:00 Uhr**

Di

**Marilyn
Schmiege**

Taiji (auch Tai Chi) für Fortgeschrittene

Taiji 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.



- Gebühr: 80 € / 10er-Block

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

i.d.R.
13:30 Uhr

2. Di im
Monat

Werner
Schmutz



Wandergruppe **LGBTIQ & friends**

LGBTIQ

Wandern Sie mit im Münchner S-Bahn Bereich (1-2 Std.) und genießen Sie danach eine gemütliche Einkehr. Zeit und Ziel werden jeweils für das nächste Mal festgelegt.

Die Teilnahme findet auf eigene Verantwortung statt.

- Termine: 13.09. / 11.10. / 08.11. / 13.12
- Gebühr: keine
- Anmeldung: über das ASZ-Team



13:00-14:00
14:30-15:30
Uhr

Di

Rick
Henderson



Qigong I



Qigong II

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

- Gebühr: 50 € / 10er-Block



13:30 bis
14:15 Uhr

Di

Helga
Kolb

Entspannungsübungen – Mehr Ruhe und besserer Schlaf

Die Progressive Muskelentspannung (PME), eine Methode des Arztes Edmund Jacobson, ist leicht zu erlernen. Ergänzend dazu finden Sie Ruhe und Wohlbefinden in Fantasiereisen.

- Gebühr: 45 € / 10er-Block



KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

14:00 bis
16:00 Uhr

Di

Spielerunde in Eigenregie

Spiel, Spaß und Spannung - genießen Sie einen geselligen Nachmittag in unserer Cafeteria.

- Gebühr: keine

10:00 bis
11:00 Uhr

Mi

Geistig fit bleiben

In heiterer, geselliger Runde wollen wir unsere grauen Zellen anregen und trainieren. Mit einfachen Übungen steigern wir unsere Aufmerksamkeit und Konzentration und verbessern unsere Merkfähigkeit. Kurze, effektive Bewegungs- und Koordinationsübungen wirken anregend auf unsere Fitness.

- 28.09. – 07.12. (nicht am 2.11.)
- Gebühr: 55 € / 10 er-Block
- Anmeldung erforderlich bis Do. 22.09.



**Anna
Biazza**

11:00 bis
12:00 Uhr

Mi

Bewusst Atmen Lebenskraft entfalten

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.

- Gebühr: 50 € / 10er-Block



**Andreas
Ohlendorf**

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

14:00 bis
15:00 Uhr

Mi

Christine
Schuster

Singkreis

Bekannte Lieder und Volksweisen gemeinsam zu singen macht Spaß. Außerdem ist Singen gesund und verbessert die Atmung. Neue Sänger*innen, die Freude am Singen haben, sind herzlich willkommen. Vorerfahrungen sind nicht nötig und ein Einstieg in die Gruppe jederzeit möglich!

- Gebühr: 50 € / 10er-Block



15:00 bis
16:00 Uhr

Mi

Rick
Henderson

Fitness für ältere Lesben, Schwule & friends

LGBTIQ*

Das Training besteht aus Dehnübungen zur Kräftigung der Muskulatur, Wirbelsäulen-Gymnastik, Atemübungen sowie der Schulung des Gleichgewichts und der Koordination. Auch Elemente aus dem Qi Gong fördern die Gesundheit und die gute Laune.

- Gebühr: 50 € / 10er-Block



13:30 bis
16:30 Uhr

Mi

Schafkopfen

in Eigenregie

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

- Gebühr: keine – geringer Einsatz

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

17:30 bis
19:00 Uhr

Mi

Maximilian
Klausner

LGBTIQ*

Yoga ü55 für ältere Lesben, Schwule & Friends (LGBTIQ*)

in Kooperation mit Team München e.V. - Münchens schwul-lesbisch-transgender Sportverein



Jeder kann Yoga praktizieren. Yoga-Stellungen wirken auf die äußere Gestalt des Körpers und auch auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven, indem sie das ganze System gesund erhalten.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Tuch, Nackenkissen

- Gebühr: 75 € / 15er-Block
Mitglieder des „Team München e.V.“ kostenfrei!
- Anmeldung erforderlich

9:30 bis
11:00 Uhr

2. und 4. Do

Sandra
Summer-
Koller

Offene Gesprächsrunde - Miteinander ins Gespräch kommen

Mit anderen sprechen und persönlichen Kontakt haben.

Das ASZ bietet die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen mit Anderen ins Gespräch zu kommen, sich über aktuelle Gesellschafts- und Alltagsthemen, über Gott und die Welt auszutauschen. Miteinander reden, zuhören und miteinander lachen.



- Gebühr: keine
- Anmeldung bis zum Dienstag zuvor

**9:30 bis
10:30 Uhr**

Do

**Christine
Kassow**

Wirbelsäulengymnastik II

Gezielte Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung geben der Wirbelsäule Halt und sorgen für ausgewogene Balance. Muskelaufbautraining soll

Wirbelsäulenbeschwerden entgegenwirken. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

(ggf. bitte zuvor Rücksprache mit ihrem Arzt)

- Gebühr: 50 € / 10er-Block



**11:00 bis
12:00 Uhr**

Do

**Birgit
Katzenmeyer**

Fitness für Frauen

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, keine Bodenübungen. Die humorvolle Gruppe freut sich über neue Teilnehmerinnen.

- Gebühr: 50 € / 10er-Block



KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

**12:45 bis
13:45 Uhr**

Do

**Sabine
Berner**

Feldenkrais (auch für LGBTIQ*) LGBTIQ*

Bei der Feldenkrais-Methode „Bewusstheit durch Bewegung“ handelt es sich um eine sanfte und intelligente Bewegungsschulung nach dem Physiker Dr. M. Feldenkrais.

Abwechslungsreiche Bewegungen im Sitzen, Stehen oder Liegen erweitern das motorische Programm.

- Gebühr: 55 € / 10er-Block



**14:15 bis
15:15 Uhr**

Do

**Birgit
Katzenmeyer**

Fitness für schwule Männer LGBTIQ*

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.

- Gebühr: 50 € / 10er-Block



**14:30 bis
16:30 Uhr**

Do

**Sabine
Riener**

DAHOAM Betreuungsgruppe

In Kooperation mit 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 und Gesang bei Kaffee und Kuchen anregende Stunden.

- Gebühr: 7 € / Termin (Abrechnung über Dahoam)
- Anmeldung: bei DAHOAM, Tel.: 089/ 62 50 07 28



KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

10:00 bis
11:30 Uhr

Fr

**Katharina
Lukas-Hampel**

Schreibwerkstatt ...

***EXTERNES KURSANGEBOT**

Sie möchten gerne schreiben, wissen aber nicht wie? Sie wollen Lebenserinnerungen festhalten? In der Schreibwerkstatt entdecken Sie durch einfache Schreib- anregungen was in Ihnen steckt. Damit aus Ihren Erinnerungen Geschichten werden, die bleiben.



- Termine: 07.10. - 11.11.
- Gebühr: 54 € / 6-er Block
- Anmeldung: Tel. 089/ 20 16 48 3 oder kaluka8@aol.com

9:30 bis
11:00 Uhr

Di / Fr

Badespaß im Müller'schen Volksbad

LGBTIQ*

Um 10:00 Uhr beginnt die Wassergymnastik, 20 Minuten lang manchmal auch mit Musik. (genauere Beschreibung siehe Seite 11)

- **Treffpunkt:**
im Eingangsbereich des Müller'schen Volksbades
- **Eintritt:** 3,60 € oder 4,60 € incl. Einzelkabine (Frühschwimmer-Rabatt)
- **Anmeldung im ASZ,** gerne vermitteln wir zuvor den Kontakt zur Gruppe

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

Zusätzliche Kursangebote außerhalb unserer Öffnungszeiten.

Gruppe/Kurs	Leitung	Tag/ Uhrzeit	Raum
Französisch Conversation	Frau Dautel Catherine.Dautel@gmx.de 089-50 27 04 8	Dienstag 17:00 – 18:30	Großer Gruppenraum
Yoga Hatha-Yoga (u. U. über Krankenkasse)	Frau Olga Bulinova www.yoga-mit-olga.de	Dienstag 17:00 – 18:00	Gymnastik- raum
Yoga Hatha-Yoga	Frau Faßbender, nach T.K.V. Desikachar	Donnerstag 18:15 – 19:45	Gymnastik- raum
Japanischer Gesprächskreis	Deutsch- Japanische Gesellschaft	jeden 3. Donnerstag/Monat 19:00 – 21:00	Großer Gruppenraum
Haiku-Kreis	Deutsch- Japanische Gesellschaft	jeden 4. Donnerstag/Monat 18:30 – 20:30	Großer Gruppenraum
Spirituelle Studiengruppe (Rumi, Ibn Arabi, Gilani, u.a.)	Fr. Thiel 089-44 81 94 8 thielbaba@acor. de	i. d. R. jeden 4. Sonntag/Monat 13:00 – 16:00 Uhr	Großer Gruppenraum

BETEILIGUNG -

EHRENAMT – FREIWILLIGE TÄTIGKEIT

Haben Sie Interesse sich zu engagieren?

Sie haben Lust; ein bisschen von Ihrer Zeit zu verschenken, sich selbst und anderen etwas Gutes zu tun?

Dann sind Sie bei uns genau richtig. In unserem netten Team können Sie in unterschiedlichen Bereichen ehrenamtlich tätig sein, zum Beispiel...

- indem Sie eine eigene Gruppe oder einen Kurs leiten
- in der Küche bzw. Cafeteria mithelfen
- Unterhaltung, Spiele anbieten
- bei der Dekoration unserer Räume helfen
- sich bei der Programmgestaltung beteiligen
- ältere Menschen als Seniorenbegleiter besuchen

Lassen Sie Ihre Talente nicht ungenutzt. Gerne schauen wir gemeinsam mit Ihnen, was für Sie das Passende ist. Vereinbaren Sie gleich einen Termin mit **Frau Katzenmeyer, ASZ-Mitarbeiterin**.

DANKE an alle Ehrenamtlichen /Freiwilligen

Bürgerschaftliches Engagement, verstanden als freiwillige, ehrenamtliche Tätigkeit, ist eine wichtige Säule in unserer Gesellschaft.

Ganz herzlichen Dank an ALLE, die durch ihren zuverlässigen Einsatz die Arbeit des ASZ Isarvorstadt unterstützen.

Ihr ASZ Team

BETEILIGUNG -

KOOPERATIONSPARTNER / UNTERSTÜTZER

Herzlichen Dank für die Unterstützung

für hilfsbedürftige Senior*innen und der Finanzierung von Projekten

- den privaten Spenderinnen und Spendern
- dem SZ-Adventskalender / SZ Einzelfallhilfe
- der Georg Mörtl-Stiftung
- der Zonta-Stiftung
- der AGO-Stiftung
- dem Sozialreferat der LH München
- dem Kulturreferat der LH München
- der Marianne-Strauß-Stiftung
- der Seniorenhilfe Lichtblick e.V.
- dem Notlagenfond der Erzdiözese München und Freising
- der Beckenbauer-Stiftung
- dem Kaufhaus Ludwig Beck am Rathauseck
- der Käfer Stiftung
- dem Verein „Münchner für Münchner e.V.“
- der Otto Beisheim-Stiftung
- der Jakob und Therese Fedinger-Stiftung
- dem Bezirksausschuss II
- der Seniorenvertretung im 2. Stadtbezirk
- dem Team München e.V.
- der Stiftung ANTENNE BAYERN
- der Seniorenhilfe „Ein Herz für Rentner“
- der Herbert-Wilhelmine-Wagner Stiftung

Wir kooperieren mit dem





Kulturraum München

Vermittlung kostenloser Tickets für Kulturveranstaltungen bei niedrigem Einkommen. Sprechen Sie uns gerne darauf an.



Konzert und Theaterkarten von Dacapo

Von Zeit zu Zeit erhalten wir von Dacapo günstige Karten, z. B. für Kammerkonzerte. Die Info zu den Veranstaltungen erhalten Sie über Aushänge im ASZ oder auf Wunsch per Mail direkt an Sie.



Tausch-Bibliothek im ASZ-Foyer

Einfach ein Buch mitbringen und ein anderes mitnehmen. Wir wünschen viel Spaß beim Lesen.



ASZ Spendierbrett

Machen Sie mit und bezahlen Sie eine Kleinigkeit für einen Mitmenschen im Voraus und hängen den Kassenzettel als Gutschein ans Spendierbrett auf unserer ASZ-THEKE. Jeder, der Ihr Geschenk gerade brauchen kann, nimmt es und freut sich. Schön, oder?



Tausch-Gut

NEU

Foodsharing – Foodsaving. Lebensmittel mit anderen teilen, statt wegzuworfen. Im ASZ steht ein Kühlschrank für Sie bereit. Genaue Informationen zum Vorgehen erfragen Sie bitte im ASZ Büro.

Haftung

Die Teilnahme an unseren Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung, auch bei Bewegungskursen kann keine Haftung übernommen werden. Bei gesundheitlichen Einschränkungen sprechen Sie bitte zuvor mit Ihrem Arzt.

Corona

Bitte informieren Sie sich über die aktuell gültigen Regelungen tagesaktuell im ASZ. Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen können Infektionen nicht ausgeschlossen werden. Ihr Besuch erfolgt auf eigene Verantwortung.

Ermäßigung für ASZ-Kurse & Veranstaltungen

Die Teilnahme soll auch Senior*innen mit geringem Einkommen möglich sein. Ein Zuschuss der LH München macht es ggf. möglich.

Voraussetzungen sind: **Besitz eines München-Passes** oder

- **bei 1 Person: Einkommen max. 1.350 € netto / Vermögen 20.000 €**

- **bei Ehepaaren: Einkommen max. 2.025 € netto / Vermögen 30.000 €**

Wir möchten Sie ermutigen, sich bei uns zu melden!

Freies WLAN

Wenn Sie mit Ihrem Handy, Tablet usw. das Internet auch im ASZ nutzen wollen, ist dies möglich. Sprechen Sie uns darauf an!

Büro- und Telefonzeiten

Telefonische Erreichbarkeit	Uhrzeit
Montag	9:30 - 12:00 und 13:30 - 15:30
Dienstag	9:30 - 12:00 und 13:30 - 15:30
Mittwoch	13:30 - 16:30
Donnerstag	9:30 - 12:00 und 13:00 - 16:30
Freitag	9:30 - 13:00

Anrufbeantworter

Sprechen Sie bitte gerne auf unseren Anrufbeantworter. Wir hören diesen mehrmals täglich ab und rufen Sie auf Wunsch auch zurück.

Onlineberatung „Leben im Alter“

Für Ihre Fragen rund ums Alter, können Sie sich auch gerne ONLINE beraten lassen. **Unser Link für Sie:**

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



Impressum

Herausgeber

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

Redaktion:

Jens Dietrich (v.i.S.d.P.)
Helga Kolb

Bilder: ASZ Archiv

Fotograf*in:

Catrin Heusch, Gerhard Berger

TEAM



**Jens
Dietrich**

Dipl. Sozial-
Pädagoge (FH)
Leitung
Mo - Do



**Birgit
Katzenmeyer**

Dipl. Sozial-
Arbeiterin (FH)
Stellv. Leitung,
Mo - Do



**Helga
Kolb**

Dipl. Sozial-
Pädagogin (FH)
Di - Fr



**Monika
Kett**

Dipl. Sozial-
Pädagogin (FH)
Mo - Mi



**Elke
Köppl**

Verwaltung
Mo - Do



**Sandra
Summer-Koller**

Dipl. Sozial-
Pädagogin (FH)
Mo, Mi - Fr



**Lyn
Heitmann**

Hauswirtschaft
Mo - Do

Adresse

**Alten- und Service-Zentrum
Isarvorstadt
Hans-Sachs-Str. 14
80469 München
Telefon: 089/ 23 23 98 84 -0
Fax: 089/ 23 23 98 84 - 6
asz-isarvorstadt@caritasmuenchen.de
www.asz-isarvorstadt.de**

Öffnungszeiten

Montag bis Dienstag
9:00-16:00 Uhr
Mittwoch bis Donnerstag
9:00-17:00 Uhr
Freitag
9:30-13:00 Uhr
Jeden **2. Sonntag im Monat:**
Sonntags-Café 14:30-16:30 Uhr
Jeden **3. Dienstag im Monat:**
Bunte Runde 16:30-20:00 Uhr



So kommen Sie zu uns

U-Bahn

U1, U2 Frauenhoferstraße
U3, U6 Sendlinger Tor

Tram

Linie 16, 18
Haltestelle Müllerstraße



gefördert von der
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

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

