

- 2 Liebe Besucherinnen und Besucher!**
- 3 Das Alten- und Service-Zentrum Solln-Forstenried ist:**
- 3 Ihre Spende hilft uns!**
- 4 Beratung, Information, Vermittlung**
- 5 Präventive Hausbesuche**
- 6 Aktuelles und ASZ Informationen**
- 7 Gruppen und Kurse ★**
- 7 Hinweise zur Kursteilnahme**
- 8 Spezielle Gruppenangebote (z.B. Lichtblick, Angehörigentreff)**
- 9 Gedächtnistraining / Trauer – Café / Das Hallo Projekt**
- 10 Philosophie / Vortragsreihe Musik**
- 11 Gesundheit und Bewegung – Gymnastik / Feldenkrais**
- 12 Gesundheit und Bewegung – Qi Gong / Yoga / T'ai Chi**
- 13 Gesundheit und Bewegung – Wandern / Harfe**
- 14 Kreativität – Töpfern / Malen**
- 15 Film-Café / Spiele / Computer / Internet**
- 16 Fremdsprachen – Spanisch / Englisch / Italienisch / Französisch**
- 17 Mittagstisch**
- 17 Cafeteria**
- 18 Seniorenbesuchsdienst**
- 19 Terminkalender**
- 21 Veranstaltungen ★**
- 21 Januar**
- 24 Februar**
- 26 März**
- 28 April**
- 30 Nachbarschaftswerkstatt**
- 31 Externe Beratungsangebote im ASZ / Kooperationen**
- 32 Caritas - Angebote für den Stadtteil**
- 33 Ehrenamt im ASZ**
- 34 Ihr ASZ-Team**

Alle Veranstaltungen, die im Heft mit einem ★ gekennzeichnet sind, werden von unseren Ehrenamtlichen organisiert!

Liebe Besucherinnen und Besucher!

Wer hätte das gedacht, dass wir uns am Jahresende immer noch so ausführlich mit der Corona-Pandemie beschäftigen müssen. Die Einschränkungen bestehen weiterhin und werden in den Wintermonaten vielleicht noch ausgeweitet. Inzwischen haben wir uns alle arrangiert mit Masken, Hände desinfizieren, Abstand halten, usw.

Im ASZ konnten wieder Kurse und Gruppen stattfinden, der Mittagstisch und auch einzelne Veranstaltungen wurden durchgeführt.

Wir haben gelernt, flexibel zu reagieren und uns auf immer wieder neue Gegebenheiten einzustellen. Das fällt nicht immer leicht, Ihnen nicht und uns auch nicht. Aber: machen wir das Beste daraus! Geben wir auf uns und auf andere acht – es kommen auch wieder bessere Zeiten.

Auch dieses Angebotsheft ist wieder ein schmales Heft mit unseren regelmäßigen Angeboten und auch einigen Einzelveranstaltungen.

Da sich die Situation immer wieder ändern kann, planen wir Veranstaltungen derzeit immer nur jeweils für einen Monat. Diese Monatsübersicht finden Sie in unserem Schaukasten, zum Mitnehmen im ASZ sowie auf unserer Homepage. Auf Wunsch senden wir sie Ihnen gerne auch per E-Mail zu.

Kommen Sie mit der AHA+L+A – Formel gut durch den Winter!

Die Coronavirus-Pandemie ist noch nicht vorbei. Somit bleibt es weiter wichtig, sich und andere zu schützen. Es gilt, AHA+L+A einzuhalten:

Abstand halten, **H**ygiene beachten, **A**lltagsmaske tragen sowie regelmäßiges **L**üften und die Corona-Warn-**A**pp nutzen!

Blieben Sie gesund! Es grüßt Sie ganz herzlich

Ihr ASZ Team

Das Alten- und Service-Zentrum Solln-Forstenried ist:

- Ihr Wegbegleiter im Alter, unabhängig von Herkunft, Hautfarbe, Geschlecht, sexueller Orientierung und Religionszugehörigkeit.
- eine Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren in den Stadtteilen Solln und Forstenried 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.

Ihre Spende kommt zu 100 % dem ASZ zu Gute. Gerne können Sie sich wegen einer Zweckbindung mit uns in Verbindung setzen.

Auf Wunsch stellen wir Ihnen eine Spendenquittung aus.

Bankverbindung

Kontoinhaber: Caritas München-Freising e.V.

IBAN: DE84 7002 0500 8850 0004 15

BIC: BFSWDE33MUE

Bank für Sozialwirtschaft

Verwendungszweck bitte unbedingt angeben:

Spende ASZ Solln - Kostenstelle 443410

Vielen Dank!

Beratung, Information, Vermittlung

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

Nutzen Sie unsere fachliche Kompetenz bei Fragen zu

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

Die Beratung ist kostenlos, bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns. Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt. Hausbesuche sind bei Bedarf möglich.

Beratungen können vor Ort im ASZ oder im Rahmen eines Hausbesuches angeboten werden. Die Beratungen finden nur nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung statt. Bitte bringen Sie zum Termin Ihren persönlichen Mund-Nasen-Schutz (MNS) mit. Bitte beachten Sie: beim Betreten der ASZ-Räume besteht Maskenpflicht, auch am Sitzplatz sollte die Maske getragen werden.

Hausbesuche können stattfinden, wenn der/die Besuchte keine Symptome hat, ein MNS getragen wird und der Mindestabstand eingehalten werden kann.

Präventive Hausbesuche

Sie machen sich **frühzeitig** Gedanken, wie Sie Ihr Älterwerden aktiv und selbstbestimmt gestalten wollen?

Für die meisten Menschen ist das Altern in vertrauter Umgebung ein großes Bedürfnis. Sie möchten im Alter auch mit gesundheitlichen Einschränkungen so lange wie möglich in ihrer eigenen Wohnung bleiben und dabei gut versorgt werden.

Bei einem präventiven Hausbesuch können alle Themen rund ums Älterwerden individuell besprochen werden, z. B. häusliche Versorgung, Alltagsgestaltung, Wohnberatung, Behördenangelegenheiten, pflegerische Versorgung, finanzielle Absicherung, Freizeitangebote sowie individuelle und persönliche Anliegen.

Unsere sozialpädagogischen Fachkräfte klären mit Ihnen gemeinsam im Rahmen von Hausbesuchen, inwieweit für Sie in den Bereichen Haushaltsführung, pflegerische Versorgung, finanzielle Absicherung oder soziale Kontakte Hilfebedarf besteht.

Gerne besuchen und beraten wir Sie, auch – und gerade – wenn noch kein konkreter Hilfebedarf vorhanden ist. Die Hausbesuche erfolgen nur auf Wunsch und sind kostenlos und vertraulich. Auf Wunsch kann die Beratung auch bei uns im ASZ stattfinden.

Für Fragen und Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an eine der beiden Dipl. Sozialpädagoginnen Fr. Zimmer oder Fr. Fleischmann vom ASZ Solln-Forstenried unter Tel. 75 07 54 70 oder per Mail: asz-solln@caritasmuenchen.de

Wir freuen uns auf Ihr Interesse.

Aktuelles und ASZ Informationen

- **Kurzfristige Absagen sind möglich – Bitte beachten Sie die Ausgänge sowie Mitteilungen auf unserer Homepage!**
- **Neu: Digi-Ecke – Ein Projekt der „Tante Emma IT“**
Die Digi – Ecke soll Erste Hilfe und Anlaufstelle bei Problemen und Fragen rund um die Anwendung mit Laptop und PC sein. Sie erhalten kompetente, verständliche und benutzerfreundliche Hilfen beim Bedienen Ihrer Geräte und lernen, wie Sie damit z.B. mit Ihren Familien und Freunden kommunizieren und in Kontakt treten können.
Wann: 08.02.20; 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr. Siehe auch Seite 24.
- **Haftung**
Für alle Veranstaltungen außer Haus, wie z.B. Wandern, Bergwandern, Führungen und Besichtigungen gilt: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Es kann keine Haftung übernommen werden.
- **Anmeldemodalitäten**
Da während der Corona Pandemie die Anwesenheit aller Personen im ASZ festgehalten werden muss, ist zu allen Veranstaltungen eine rechtzeitige und verbindliche Anmeldung mit Telefonnummerangabe notwendig. Zudem gibt es nur begrenzte Plätze. Sollten Sie trotz Anmeldung nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, im ASZ abzusagen. Wenn Sie nicht absagen, bzw. Ihr Platz nicht weiter vergeben werden kann, müssen wir von Ihnen die Gebühr trotzdem verlangen.
- Bitte beachten Sie weiterhin die **AHA + L + A-Formel** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA).

Gruppen und Kurse

Hinweise zur Kursteilnahme

- **Anmeldung / Abmeldung**

Zu allen Kursen im ASZ ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Die **Anmeldung** für Kursteilnehmer erfolgt nur über das ASZ-Büro. Dort bekommen Sie auch die erforderlichen Unterlagen zum Ausfüllen sowie weitere Informationen zum Kurs. Eine verbindliche **Abmeldung** aus dem Kurs erfolgt ebenfalls ausschließlich über das ASZ-Büro. Nutzen Sie dafür am Besten das Abmeldeformular. Erst wenn dem ASZ-Büro Ihre Abmeldung aus Ihrem Kurs bekannt ist, endet die Bezahlung bzw. die weitere Abbuchung von Ihrem Konto.

Eine An- bzw. Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht möglich.

- **Schnupperstunde**

Voraussetzungen dafür sind ein freier Platz im gewünschten Kurs sowie die vorherige Anmeldung im Büro.

- **Ermäßigung**

Wenn Ihr monatliches Einkommen 1.350 € nicht übersteigt und Ihr Vermögen nicht mehr als 20.000 € beträgt, erhalten Sie eine Ermäßigung bei den Kursgebühren. Sprechen Sie uns dazu an und legen die erforderlichen Unterlagen im ASZ-Büro vor. Selbstverständlich behandeln wir Ihr Anliegen vertraulich.

- **Haftung**

Die Teilnahme an allen Kursen, Gruppen und Veranstaltungen – auch außer Haus – erfolgt auf eigene Verantwortung. Es kann keinerlei Haftung übernommen werden.

- **Bitte beachten!**

Einige Kurse haben zur Zeit andere Anfangszeiten und nur ein begrenztes Platzangebot.

Spezielle Gruppenangebote

dienstags

14-tägig

14:00 – 15:30 Uhr

Fr. Koid /

Fr. Fleischmann

Kosten: 1 €

Gruppe Lichtblick ★

Fehlt Ihnen manchmal die Lebensfreude? Fühlen Sie sich oft allein? Empfinden Sie manchmal eine innerliche Leere und Niedergeschlagenheit? Dann finden Sie in der Gruppe Lichtblick Gleichgesinnte, Verständnis und Austausch mit dem Ziel, Schritt für Schritt aus der Einsamkeit zu treten.

Derzeit gibt es keine freien Plätze in der Gruppe.

Termine: 05.01., 19.01., 02.02., 16.02., 02.03., 16.03., 30.03., 13.04., 27.04.

mittwochs

14-tägig

14:00 – 15:30 Uhr

Fr. Koid /

Fr. Fleischmann

Kosten: 1 €

Gruppe Perspektive(n) ★

Dieses Angebot richtet sich vorrangig an Menschen, die sich traurig und niedergeschlagen fühlen oder auch an Menschen mit Stimmungsschwankungen. Ziel ist es, soziale Kontakte und Austausch zwischen den Teilnehmenden zu fördern. *Derzeit gibt es keine freien Plätze in der Gruppe. Termine: 13.01., 27.01., 10.02., 24.02., 10.03., 24.03., 07.04., 21.04.*

i.d.R. 2. Mittwoch Angehörigentreff von Menschen mit Demenz

im Monat

14:00 – 15:30 Uhr

Fr. Vauth

Anmeldung!

Vorgespräch für neue Teilnehmer erforderlich!

Die Betreuung eines an Demenz erkrankten Angehörigen erfordert von den pflegenden Angehörigen einen hohen physischen und psychischen Einsatz und bringt immer wieder sehr große Herausforderungen mit sich. In der Gruppe haben Sie die Möglichkeit, sich persönlich mit anderen pflegenden Angehörigen über den Alltag, Ihre Sorgen und die Grenzen der Belastbarkeit auszutauschen.

Termine: 13.01., 10.02., 10.03., 14.04.

mittwochs Gedächtnistraining – Kurs
09:00 – 10:00 Uhr Mit Freude und Spaß die Gehirnzellen in geselliger
Fr. Fleischmann Runde auf Trab bringen!

mittwochs Gedächtnistraining nach persönlichen Bedürfnissen
10:30 – 11:30 Uhr Dieses Angebot richtet sich an Personen, die ein indi-
Fr. Fleischmann viduelles Training nach persönlichen Bedürfnissen be-
Unterstützt durch die nötigen, z.B. nach Schlaganfall oder bei kognitiven Be-
Georg Mörtl-Stiftung einträchtigungen wie beginnende Demenz.

Trauer-Café

1. Montag Trauer – Café
im Monat Bei diesen Treffen können Sie sich in einem geschütz-
14:00 – 15:30 Uhr ten Rahmen erinnern, zuhören, Kontakte knüpfen oder
Fr. Gerstner einfach dabei sein. Das Angebot von Andrea Gerstner
Anmeldung! (Trauerbegleiterin, Krankenschwester) richtet sich an
Unterstützt durch die Trauernde, egal, wie lange der Verlust zurückliegt.
Georg Mörtl-Stiftung *Termine: 04.01., 01.02., 01.03., 12.04.*

Treffen und Stadtpaziergänge – Das Hallo-Projekt

1 x monatlich Gemeinsame Aktivitäten - „Das Hallo-Projekt“ ★
samstags Das Hallo Projekt ist eine soziale Initiative mit dem
14:00 Uhr Ziel, junge Einwanderer und Senioren zusammenzu-
Fr. Brizuela / bringen, um den interkulturellen und generationsüber-
Fr. Vitaller greifenden Austausch zu fördern: Austausch über die
Verbindliche jeweiligen Kulturen und nebenbei Anwendung der
Anmeldung bis Sprachkenntnisse. Sie sind herzlich eingeladen, ge-
Donnerstag meinsam mit jungen Menschen aus verschiedenen
vorher! Ländern den Nachmittag zu verbringen.
Termine: 16.01., 13.02., 13.03., 10.04.

Philosophie

1 x monatlich **Philosophisches Café**
dienstags Ist Philosophie Wolkenkuckucksheimerei oder lebens-
09:30 – 11:00 Uhr weltlich bedeutsam? Ist Philosophieren bloßes Ge-
Fr. Dr. Tech rede oder etwas Anderes? Bei den monatlichen Tref-
Anmeldung! fen gibt es ein „Leitthema“. Max. **12** Teilnehmer.
Kosten: 6 € *Termine: 19.01., 16.02., 16.03., 13.04.*

1 x monatlich **Philosophie – Literaturkreis**
dienstags *In diesem Programmzeitraum findet kein Philosophie-*
09:30 – 11:00 Uhr *Literaturkreis statt.*
Fr. Dr. Tech

Vortragsreihe Musik

1 x monatlich **Blues – Rock – Folk – Musik der 70er und 80er ★**
14:00 Uhr Charly Henghuber ist großer Musik-Fan und möchte
Hr. Henghuber in verschiedenen thematischen Vorträgen die Erinne-
Anmeldung! rung an die Musik von früher wiederaufleben lassen.
Kosten: 2,50 € Die Vorträge sollen unterhaltsam und nicht musikwis-
 senschaftlich sein und lassen die Teilnehmer mitei-
 nander ins Gespräch kommen. „Emotionale Zeitrei-
 sen in unsere glorreiche Vergangenheit!“ Themen
 siehe Veranstaltungsteil. Begrenzte Plätze!
 Termine: 18.01., 15.02., 22.03., 26.04.

Gesundheit und Bewegung – Gymnastik / Feldenkrais

montags

09:45 – 10:45 Uhr

11:15 – 12:15 Uhr

Fr. Kuhnert

Sitzgymnastik – Kurse

Nicht jeder kann mehr Gymnastik im Stehen oder Gehen ausüben, weil es zu beschwerlich ist oder die Kräfte nicht reichen. Für diesen Personenkreis bieten wir die Sitzgymnastik an.

dienstags

09:30 – 10:30 Uhr

11:00 – 12:00 Uhr

Fr. Heinbach

donnerstags

12:00 – 13:00 Uhr

Fr. Göbel

Wirbelsäulengymnastik – Kurse

Nach kurzen Aufwärmübungen kräftigen und dehnen wir die Wirbelsäule. Dazu gehören auch Koordination, Reaktion, Bewegungsschulung und Körpergefühl. Am Ende steht die Entspannung.

mittwochs

09:00 – 10:30 Uhr

Hr. Blanshard

Feldenkrais – Kurs

Bei eingeschränkten Bewegungen oder Schmerzen lohnt es sich, Feldenkrais auszuprobieren: Minimale und bewusste Bewegungen trainieren das Gehirn, den Körper effizienter und schmerzfrei zu bewegen.

donnerstags

10:30 – 11:30 Uhr

Fr. Göbel

Leichte Gymnastik von Kopf bis Fuß

Hier finden Sie eine abwechslungsreiche Gymnastik, die sowohl im Sitzen als auch im Stehen mit oder ohne Festhalten ausgeführt werden kann.

freitags

11:00 – 12:00 Uhr

Fr. Laenger

Osteoporose – Gymnastik

Ziel der Stunde ist es die Stabilität der Knochen zu stärken, um für den Alltag gerüstet zu sein und Spaß an der Bewegung und in der Gruppe zu erleben.

Gesundheit und Bewegung – Qi Gong / Yoga / T'ai Chi

montags **Qi Gong – Kurse**
15:00 – 16:00 Uhr Qi Gong bedeutet wörtlich übersetzt „die stete Pflege
Fr. Brabec der Lebensenergie" und gehört zur traditionellen chinesischen Medizin. Aufeinander abgestimmte Bewegungsabläufe vertiefen den Atem, dehnen und kräftigen den Körper und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule.

mittwochs **Faszien – Qi Gong und mehr...**
13:30 – 14:30 Uhr Wir arbeiten mit dem Qi Gong-Stab – auch als „T'ai
Fr. Grimaldi Chi Griffel" bekannt. Mit dem Stab werden die Faszien gelöst und wieder geschmeidig gemacht sowie die Koordination verbessert und das Gleichgewicht gestärkt.

dienstags **Yoga – Kurse**
14:30 – 16:00 Uhr Yoga hilft, in sich selbst zu ruhen. Die Übungen geben
Hr. Dr. Malkusch dem Körper mehr Energie und dem Geist eine positive Lebenseinstellung. Durch sanfte, mitunter kraftvolle Körperübungen und bewusste Atmung gelingt es, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.

donnerstags
08:45 – 10:00 Uhr
Fr. Westmar

freitags Der Kurs am Freitag ist für Anfänger, Wiedereinsteiger
09:00 – 10:30 Uhr und auch für Fortgeschrittene geeignet.
Fr. Körber

donnerstags **Schritt für Schritt auf dem Weg zu T'ai Chi Ch'uan**
14:30 – 16:00 Uhr T'ai Chi ist ein altes chinesisch-taoistisches, sanftes
Fr. Brill Übungssystem mit Bewegungsabläufen, die langsam, entspannt und fließend ausgeführt werden. Diese ganzheitlichen Übungen (Gleichgewicht, Atmung, Nervensystem) können in jedem Alter erlernt werden.

Gesundheit und Bewegung – Wandern / Tanzen / Harfe

**1 x monatlich
dienstags**

Fr. Veth

Anmeldung erst

1 Woche vor der

Wanderung mögl.

Kosten: 1 €

Wandergruppe ★

Die Wanderungen sind ca. 10-15 km lang, reine Gehzeiten 3–4 Stunden. Treff: U3 Fürstenried-West, Kiosk im Zwischengeschoss. Zustieg nach Rücksprache mit Frau Veth jederzeit möglich. Es werden keine Fahrkarten besorgt. **Teilnahme auf eigene Verantwortung.**

Termine: 19.01., 23.02., 23.03., 13.04.

Die Ziele werden in den jeweiligen Monatsübersichten beschrieben (per Mail / Aushang / Homepage).

Denken Sie bitte an Ihren Mund-Nase-Schutz! Bei Schnee und Eis bitte an Gleitschutz (Spikes) oder Stöcke denken – zum eigenen Schutz und aus Rücksicht auf die Gruppe.

**1 x monatlich
freitags**

Hr. Engelhardt/

Fr. Holzner

Bergwanderungen ★

Termine und Ziele finden Sie in den jeweiligen Monatsübersichten (per Mail / Aushang / Homepage).

**mittwochs
vormittags**

Volkstänze / Meditative Kreistänze

Die Gruppen können derzeit nicht stattfinden.

1., 3. + 5. Freitag Veeh – Harfen – Kurs

11:15 – 12:15 Uhr

Hr. de Marco

Sie erleben in diesen Kursen, dass Sie auch ohne Notenkenntnisse ein klangvolles Instrument spielen können und wieviel Freude es macht, mit Anderen gemeinsam zu musizieren. Schnuppern gerne möglich!

Kreativität – Töpfern / Malen

montags **Töpfern**

09:00 – 12:00 Uhr *Dieses Angebot kann derzeit nicht stattfinden.*

Selbstorganisiert

Kosten: 2 €

donnerstags **Aquarellmalkurse**

09:30 – 12:00 Uhr Lassen Sie sich von reizvollen Motiven und wirkungsvollen Aquarelltechniken inspirieren. Schritt für Schritt werden Ihnen Bildaufbau, Technik und Effektmöglichkeiten gezeigt. Sie erhalten individuelle Unterstützung bei der Umsetzung Ihres Bildes.

Fortgeschrittene

Fr. Edelmann

donnerstags **Spielerische Techniken in der Acrylmalerei**

13:30 – 16:00 Uhr Je nach Auftrag und Unterlage können Acrylfarben zart und durchscheinend oder dick und reliefartig verwendet werden. In Kombination mit verschiedenen Materialien wie Strukturpaste, Sand und Collageelementen können interessante Effekte entstehen.

freitags

10:00 – 12:30 Uhr

*Fr. Klingenberg
(„Babette“)*

Bitte Kleidungsschutz mitbringen!

Film-Café / Spiele / Computer / Internet

1 x monatlich

14:00 Uhr

Kosten: 1,50 €

Anmeldung!

Film – Café

1 x monatlich zeigen wir Ihnen auf unserer Leinwand Kinofilme. Die Beschreibung lesen Sie in den jeweiligen Veranstaltungsübersichten. Gute Unterhaltung!
Termine werden per Aushang bekannt gegeben.

donnerstags

13:30 – 16:30 Uhr

Kartenspiele / Canasta / Gesellschaftsspiele

Dieses Angebot kann derzeit nicht stattfinden.

dienstags

09:45 – 13:00 Uhr

Anmeldung!

Hr. Schmidt /

Hr. Prahl

Kosten: 10 €

Sprechstunde: Tablet / Laptop / Smartphone

Bei Fragen oder Problemen im Umgang mit Ihrem PC, Laptop oder Handy können Sie gern einen Termin (10 € / 45 Min.) buchen. Herr Prahl oder Herr Schmidt stehen Ihnen bei Fragen und Hilfestellungen gern im ASZ zur Seite. Keine Kaufberatung, keine Hausbesuche! Termine auf Anfrage.

2. + 4. Freitag

11:15 – 12:45 Uhr

Hr. von Haza

Kosten: 1 €

Anmeldung!

PC- und Internet – Treff ★

Ein anregender Austausch für Computer- und Technik-Interessierte: interessante Neuigkeiten über Computer, Smartphone, Internet, Multimedia, Smart-TV und die Diskussion damit zusammenhängender Fragen. Außerdem können Sie hier Fragen und Problemstellungen besprechen. Herr von Haza bereitet jeweils ein Thema vor (siehe auch Monatsübersicht).
Termine: 08.01., 22.01., 26.02., 12.03., 26.03., 09.04., 23.04.

Fremdsprachen

montags **Spanisch – Kurs für Wiedereinsteiger ★**
09:30 – 11:00 Uhr Für Teilnehmer, die gute Kenntnisse haben und diese
Fr. Wührer wiederauffrischen und vertiefen wollen.

dienstags **Englisch – Kurse**
09:00 – 10:30 Uhr Die Englischkurse haben unterschiedliche Level, der
11:00 – 12:30 Uhr Mittagskurs ist ein Konversations-Kurs. Der Einstieg
13:00 – 14:30 Uhr ist laufend nach vorheriger Rücksprache mit dem ASZ-
Fr. Kilches-Richter Büro möglich.

mittwochs **Italienisch – Kurs für fortgeschrittene Anfänger**
09:30 – 11:00 Uhr Herr Gemmellaro bringt Ihnen in lockerer Atmosphäre
Hr. Gemmellaro die italienische Sprache in einem moderaten Tempo
bei. (*Buch: „Buongiorno Neu“*)

mittwochs **Französisch Konversation ★**
10:45 – 12:15 Uhr Für Teilnehmer mit sehr guten Kenntnissen. Es wird
Hr. Koeppe klassische Literatur gelesen, Kochrezepte übersetzt
Kosten: 1 € sowie Chanson Texte gehört und interpretiert. Max. **5**
plus Kopien Teilnehmer, verbindliche Anmeldung erforderlich!

freitags **Französisch – Kurs für Fortgeschrittene**
09:15 – 10:45 Uhr In diesem Kurs können Sie auf unterhaltsame Art mit
Hr. Perrichot etwas Grammatik und etwas Konversation Franzö-
sisch lernen und vertiefen.

Mittagstisch

Lust auf Mittagessen? Keine Lust zu kochen? Keine Lust, allein zu essen?

Derzeit können wir Ihnen 3x wöchentlich von Dienstag bis Donnerstag um 12:00 Uhr ein warmes, wohlschmeckendes Mittagessen anbieten. Die Gerichte werden von unserem Kochteam selbst gekocht.

Aufgrund der Abstandsregel können wir pro Tag leider nur **13** Personen einen Platz zum Mittagessen anbieten.

Bitte halten Sie sich auch während des Mittagstisches an die Schutz- und Hygieneregeln des ASZ.

Der Preis für das Essen beträgt 5,80 € (Änderungen vorbehalten). Für Personen mit einer geringen Einkommens- und Vermögensgrenze gilt weiterhin die Möglichkeit, das Essen ermäßigt oder kostenfrei zu erhalten. Bitte erkundigen Sie sich im ASZ Büro und scheuen Sie sich nicht, uns anzusprechen. Selbstverständlich behandeln wir Ihr Anliegen vertraulich.

Die Anmeldung zum Mittagstisch muss telefonisch bis Donnerstagnachmittag der Vorwoche erfolgt sein.

Cafeteria

Derzeit können Sie unsere Cafeteria nur zu bestimmten Zeiten besuchen. Bitte beachten Sie dazu unsere Aushänge, die Öffnungszeiten werden jeweils den aktuellen Bestimmungen angepasst.

Seniorenbesuchsdienst

Der Seniorenbesuchsdienst des ASZ Solln-Forstenried hat u.a. zum Ziel, die Lebenssituation älterer Menschen zu verbessern, zu stabilisieren und dadurch auch den Verbleib in der eigenen Häuslichkeit zu fördern. In Zusammenarbeit mit dem ASZ leisten die Ehrenamtlichen des Seniorenbesuchsdienstes einen wichtigen Beitrag zu mehr Lebensqualität im Alter.

Unser Seniorenbesuchsdienst richtet sich dabei in erster Linie an ältere Menschen,

- die im ASZ Einzugsgebiet Solln und Forstenried wohnen,
- mit oder ohne Angehörige,
- die von Vereinsamung und Isolation betroffen sind,
- mit Hilfe- und Unterstützungsbedarf.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen des Besuchsdienstes kümmern sich um die Belange und Bedürfnisse älterer Menschen in deren gewohntem Umfeld.

Möglichkeiten des Seniorenbesuchsdienstes sind u.a.:

- Begleitungen z.B. zum Arzt, ins ASZ (zu Fuß, MVV),
- kleinere Einkäufe und Besorgungen,
- Begleitung und Unterstützung bei Behördengängen,
- gemeinsame Spaziergänge,
- Gespräche, Gesellschaftsspiele,
- und noch vieles mehr.

Die ehrenamtlichen Besuche sind unentgeltlich. Wer möchte, kann dem ASZ jedoch gern eine Spende zukommen lassen. Etwaige Fahrtkosten sind selbst zu tragen.

Weitere Informationen können Sie auch aus unserem Flyer entnehmen oder direkt im ASZ erhalten.

Haben Sie Unterstützungsbedarf durch unseren Seniorenbesuchsdienst? Dann wenden Sie sich vertrauensvoll an Fr. Zimmer (75075470).

Terminkalender (alle Veranstaltungen unter Vorbehalt)

Januar			Februar		
Fr	1		Mo	1	Trauer-Café
Sa	2		Di	2	
So	3		Mi	3	Ordnungskurs (4-tlg)
Mo	4	Trauer – Café	Do	4	
Di	5		Fr	5	Beratung pflegende Angehörige
Mi	6		Sa	6	
Do	7		So	7	
Fr	8	PC – Treff	Mo	8	Digi-Ecke
Sa	9		Di	9	
So	10		Mi	10	Ordnungskurs (4-tlg)
Mo	11		Do	11	
Di	12		Fr	12	
Mi	13		Sa	13	Das Hallo Projekt – im ASZ
Do	14		So	14	
Fr	15		Mo	15	Musikvortrag: Rolling Stones
Sa	16	Das Hallo Projekt – im ASZ	Di	16	Philo. Café, Beratung AGM
So	17		Mi	17	Vortrag Fasten
Mo	18	Musikvortrag: Beatles	Do	18	
Di	19	Wandern, Philo. Café, AGM	Fr	19	
Mi	20	Ordnungskurs (4-tlg)	Sa	20	
Do	21		So	21	
Fr	22	PC – Treff	Mo	22	
Sa	23		Di	23	Wandern
So	24		Mi	24	
Mo	25		Do	25	
Di	26		Fr	26	PC – Treff
Mi	27	Ordnungskurs (4-tlg)	Sa	27	
Do	28		So	28	
Fr	29				
Sa	30				
So	31				

AGM = Alzheimergesellschaft

Terminkalender

März			April		
Mo	1	Trauer – Café	Do	1	
Di	2		Fr	2	
Mi	3		Sa	3	
Do	4		So	4	
Fr	5	Beratung pflegende Angehörige	Mo	5	
Sa	6		Di	6	
So	7		Mi	7	
Mo	8		Do	8	
Di	9		Fr	9	PC-Treff
Mi	10		Sa	10	Spaziergang- Das Hallo Projekt
Do	11		So	11	
Fr	12	PC – Treff	Mo	12	Trauer – Café
Sa	13	Das Hallo Projekt – im ASZ	Di	13	Wandern, Philosophisches Café
So	14		Mi	14	
Mo	15		Do	15	
Di	16	Philo. Café, Beratung AGM	Fr	16	
Mi	17		Sa	17	
Do	18		So	18	
Fr	19		Mo	19	
Sa	20		Di	20	Beratung Alzheimerges. (AGM)
So	21		Mi	21	
Mo	22	Musikvortrag: Who, Kinks etc.	Do	22	
Di	23	Wandern	Fr	23	PC-Treff
Mi	24		Sa	24	
Do	25		So	25	
Fr	26	PC – Treff	Mo	26	Musikvortrag: Trauer+Tod
Sa	27		Di	27	
So	28		Mi	28	
Mo	29		Do	29	
Di	30		Fr	30	
Mi	31				

Veranstaltungen

Da es weiterhin schwierig ist, langfristig Veranstaltungen zu planen, finden Sie im Veranstaltungsteil nur einige Angebote. Für die jeweiligen Monate wird es eine extra Veranstaltungsübersicht geben, die Sie in unserem Schaukasten und auf unserer Homepage einsehen können. Ebenso wird es Kopien zum Mitnehmen geben. Auf Wunsch können wir Ihnen diese Übersichten auch per E-Mail zusenden. Dazu teilen Sie uns bitte Ihre Mailadresse mit, sofern noch nicht geschehen.

Bitte beachten Sie: bei Betreten der ASZ-Räume besteht Maskenpflicht! Zu allen Veranstaltungen ist eine Anmeldung per Telefon oder per E-Mail erforderlich.

Veranstaltungen im Januar

Mo, 04.01.

14:00 Uhr

Anmeldung bis

Mi, 30.12.

keine Kosten

Trauer – Café

In einem geschützten Rahmen wird die Möglichkeit gegeben, andere Menschen zu treffen, die Ähnliches erlitten haben und darum einander besser verstehen können. Sie können erzählen, zuhören oder einfach bei einer Tasse Tee oder Kaffee nur dabei sein.

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Begleitung durch Andrea Gerstner, zertifizierte Trauerbegleiterin und Krankenschwester.

Fr, 08.01.

11:15 Uhr

Anmeldung!

Kosten: 1 €

PC- und Internet- Treff ★

Thema heute: Grundeinstellungen bei Smartphone und Tablet. Herr von Haza informiert.

Sa, 16.01. Gemeinsame Aktivitäten - „Das Hallo Projekt“ ★
14:00 – 16:00 Uhr Heute: Kaffee, Kuchen und Kulturen
Anmeldung bis „Das Hallo-Projekt“ bringt Jung und Alt zusammen:
Do, 14.01. Junge Menschen aus verschiedenen Ländern, die
Treff: im ASZ schon seit längerem in Deutschland arbeiten, kommen
Verzehr: 2 € mit der älteren Generation zusammen. Von Januar bis
März finden die Treffen aufgrund des unsicheren Wet-
ters im ASZ statt, im April gibt es wieder einen Spa-
ziergang. Das erste Treffen ist eine Gesprächsrunde
mit Kaffee und Kuchen. Die Teilnehmer von „Das Hallo
Projekt“ kommen aus über 45 Nationen. Erfahren wir
von anderen Kulturen und lassen Sie uns zusammen
die Ähnlichkeiten und Unterschiede mit Deutschland
herausfinden. Mit Maria Vitaller und Lisi Brizuela. Nä-
here Infos zum Projekt auch auf Seite 9.

Mo, 18.01. Musikvortrag: Die Beatles überrollen die Welt ★
14:00 Uhr An die Beatlemania können wir uns noch alle erinnern.
Anmeldung! Englische Bands erobern die Welt – The English Inva-
Kosten: 2,50 € sion (Teil 1). Ein Vortrag, der mit vielen Beispielen die
großartige Karriere der Beatles noch einmal Revue
passieren lässt. Songs, die unser Leben begleitet ha-
ben. Referent: Charly Henghuber

Di, 19.01. Philosophisches Café
09:30 Uhr Das Thema wird über die Monatsübersicht bekannt
Anmeldung bis gegeben. Herzliche Einladung zum gemeinsamen Phi-
Mo, 18.01. losophieren! Max. **12** Teilnehmer. Siehe Seite 10.
Kosten: 6 € Leitung: Dr. Judith Tech, prom. Philosophin

Di, 19.01.

ab 13:30 Uhr

*Anmeldung über
das ASZ-Büro*

Keine Kosten

Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft

Frau Gorke von der Alzheimer Gesellschaft München beantwortet Fragen zu den verschiedenen Krankheitsbildern, die mit den Demenzsymptomen zu tun haben, zum Umgang mit den Erkrankten, zu Entlastungsmöglichkeiten, etc. Siehe auch Seite 31.

ab Mi, 20.01.

14:00 Uhr

*Anmeldung bis
Fr, 15.01.*

*Kosten: 22 € für
alle 4 Termine*

*Weitere Termine:
27.01., 03.02.,
10.02.*

Workshop "Ordnung schaffen?!"

Wenn Sie Ihre Wohnung, eine Schublade, Bücherregale aufräumen, bringen Sie mehr als Ihr äußeres Umfeld in Ordnung: Sie räumen Ihre Gedanken auf, beginnen loszulassen, schaffen Platz für Wesentliches in Ihrem Leben. Der 4-wöchige Unterstützungskurs hilft Ihnen anzufangen und dranzubleiben. Was möchten Sie aussortieren, weggeben, ordnen? Stellen Sie Ihr Projekt vor und Schritt für Schritt geht es voran. Wir treffen uns 1x wöchentlich für 1,5 Stunden und sind eine Gruppe von 6 Personen.
Referentin: Rita Trost, Heilpraktikerin/Aufräumcoach.

Fr, 22.01.

11:15 Uhr

Anmeldung!

Kosten: 1 €

PC- und Internet- Treff ★

Thema heute: Was ist Blockchain und Bitcoin?
Herr von Haza informiert.

Veranstaltungen im Februar

Mo, 01.02.

14:00 Uhr

*Anmeldung bis
Do, 28.01.*

Kosten: keine

Trauer – Café

In einem geschützten Rahmen wird die Möglichkeit gegeben, andere Menschen zu treffen, die Ähnliches erlitten haben und darum einander besser verstehen können. Sie können erzählen, zuhören oder einfach bei einer Tasse Tee oder Kaffee nur dabei sein.

Begleitung durch Andrea Gerstner, zertifizierte Trauerbegleiterin und Krankenschwester.

Fr, 05.02.

09:00 – 13:00 Uhr

*Terminvergabe
unter Telefon
82 99 200*

Beratung für pflegende Angehörige

Frau Kaller von der Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige steht Angehörigen heute wieder zur Beratung rund um die Pflege und Pflegeversicherung zur Verfügung. Siehe auch Seite 31.

Mo, 08.02.

13:30 Uhr

*Anmeldung bis
Mi, 03.02.*

Kosten: keine

NEU: Digi- Ecke

Frau Gogic von „Tante Emma IT“ zeigt Ihnen, wie Sie digitale Medien benutzen und nutzen können und wie Sie sich mit Ihrem Computer mit Familienangehörigen und Freunden via Zoom, chatten oder Video unterhalten können. Sie können eigene Tablets, Laptops und Smartphones mitbringen, es werden aber auch Laptops und Tablets zu Übungszwecken gestellt, so dass Sie alles ausprobieren können.

Sa, 13.02.

14:00 – 16:00 Uhr

*Anmeldung bis
Do, 11.02.*

Treff: im ASZ

Gemeinsame Aktivitäten - „Das Hallo Projekt“ ★

Von Januar bis März finden die Treffen im ASZ statt. Heute gibt es einen Quiznachmittag mit Kaffee und Kuchen. Mit Maria Vitaller und Lisi Brizuela. Nähere Infos zum Projekt auch auf Seite 9.

Mo, 15.02.

14:00 Uhr

Anmeldung!

Kosten: 2,50 €

Musikvortrag: Die unsterblichen Rolling Stones ★

Englische Bands erobern die Welt – The English Invasion (Teil 2). Die Rolling Stones übernehmen sofort die Rolle der wilden und bösen Jungs. Der Vortrag soll die vielen Höhen und Tiefen der Karriere unserer geschätzten, immer noch aktiven Stones beleuchten.

Referent: Charly Henghuber.

Di, 16.02.

09:30 Uhr

Anm. bis

Mo, 15.02.

Kosten: 6 €

Philosophisches Café

Das Thema wird über die Monatsübersicht bekannt gegeben. Herzliche Einladung zum gemeinsamen Philosophieren. Max. **12** Teilnehmer.

Leitung: Dr. Judith Tech

Di, 16.02.

Ab 13:30 Uhr

*Anmeldung über
das ASZ-Büro*

Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft

Frau Gorke beantwortet Fragen zu den verschiedenen Krankheitsbildern, die mit den Demenzsymptomen zu tun haben, zum Umgang mit den Erkrankten, zu Entlastungsmöglichkeiten, etc. Siehe auch Seite 31.

Mi, 17.02.

14:00 Uhr

Anmeldung bis

Mo, 15.02.

Kosten: keine

Vortrag: Fasten – eine heilsame Übung für Körper, Geist und Seele

Am Aschermittwoch beginnt die Kirche die 40tägige Fastenzeit. Menschen fasten aus unterschiedlichen Beweggründen: für die Schönheit, für die Gesundheit, der Umwelt zu Liebe, um der Seele Raum zu geben, weil es religiöse Vorschrift ist. Wir laden Sie ein zu einem Vortrag mit anschließendem Austausch zu den Fragen: Warum fasten Menschen? Welche religiösen Traditionen gibt es zum Fasten? Welche Bedeutung hat Fasten in der heutigen Zeit? Will ich fasten; und wenn ja, warum? Worauf will ich verzichten? Warum kann Fasten heilsam sein für Körper, Geist und Seele?

*Referentin: Karin
Lindermayr, Kath.
Altenheimseelsor-
gerin in Pullach*

Fr, 26.02.

11:15 Uhr

Anmeldung!

Kosten: 1 €

PC- und Internet – Treff ★

Thema heute: Diskussion über Teilnehmerfragen. (was möchten Sie gerne wissen?) Herr von Haza beantwortet Ihre Fragen.

Veranstaltungen im März

Mo, 01.03.

14:00 Uhr

Anmeldung bis

Do, 25.02.

Kosten: keine

Trauer – Café

Das Trauer –Café ist offen für alle Trauernden, unabhängig davon, wie lange der Verlust zurück liegt. Sie können erzählen, zuhören oder einfach bei einer Tasse Tee oder Kaffee nur dabei sein. Begleitung durch Andrea Gerstner, zertifizierte Trauerbegleiterin, Krankenschwester.

Fr, 05.03.

09:00 – 13:00 Uhr

Terminvergabe

unter Telefon

82 99 200

Beratung für pflegende Angehörige

Frau Kaller von der Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige steht Angehörigen heute wieder zur Beratung rund um Themen zur Pflege und Pflegeversicherung zur Verfügung. Siehe auch Seite 31.

Fr, 12.03.

11:15 Uhr

Anmeldung!

Kosten: 1 €

PC- und Internet – Treff ★

Thema heute: Homebanking und bezahlen mit dem Smartphone. Herr von Haza informiert und beantwortet Ihre Fragen.

Sa, 13.03. **Gemeinsame Aktivitäten - „Das Hallo Projekt“ ★**
14:00 – 16:00 Uhr Von Januar bis März finden die Treffen im ASZ statt.
Anmeldung bis Heute gibt es einen Kulturnachmittag (das Land wird
Do, 11.03. im Januar-Februar festgelegt). Mit Maria Vitaller und
Treff: im ASZ Lisi Brizuela. Nähere Infos zum Projekt auch auf S. 9.

Di, 16.03. **Philosophisches Café**
09:30 Uhr Das Thema wird über die Monatsübersicht bekannt
Anm. bis gegeben. Herzliche Einladung zum gemeinsamen Phi-
Mo, 15.03. losophieren. Max. **12** Teilnehmer.
Kosten: 6 € Leitung: Dr. Judith Tech

Di, 16.03. **Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft**
ab 13:30 Uhr Frau Gorke von der Alzheimer Gesellschaft München
Anmeldung über beantwortet Ihre Fragen zu den verschiedenen Krank-
das ASZ-Büro heitsbildern, die mit den Demenzsymptomen zu tun
Keine Kosten haben. Siehe auch Seite 31.

Mo, 22.03. **Musikvortrag: WHO are the KINKS, even YARD-**
14:00 Uhr **BIRDS are BYRDS ★**
Anmeldung! Englische Bands erobern die Welt – The English Inva-
Kosten: 2,50 € sion (Teil 3). Der Vortrag soll einen anschaulichen
Überblick geben über die vielen tollen und wilden eng-
lischen Bands der 60er Jahre. Eine Zeitreise mit vielen
Höhepunkten. Referent: Charly Henghuber.

Fr, 26.03. **PC- und Internet – Treff ★**
11:15 Uhr Thema heute: WhatsApp, Telegram, Instagram, Twit-
Anmeldung! ter, Facebook, Tik Tok. Mit Herrn von Haza.
Kosten: 1 €

Veranstaltungen im April

Fr, 09.04.

11:15 Uhr

Anmeldung!

Kosten: 1 €

PC- und Internet – Treff ★

Thema heute: Vom Benzin/Diesel - Auto zum elektrischen Smartcar. Herr von Haza informiert.

Sa, 10.04.

14:00 Uhr

Anmeldung bis

Do, 08.04.

Stadtspaziergänge – „Das Hallo Projekt“ ★

Treff und Ziel werden noch bekanntgegeben. Dauer: 1,5 – 2 Stunden. Leitung: Frau Lisi Brizuela und Maria Vitaller. Nähere Infos zum Projekt auch auf Seite 9.

Mo, 12.04.

14:00 Uhr

Anmeldung bis

Do, 08.04.

Kosten: keine

Trauer – Café

Das Trauer – Café findet monatlich statt für Trauernde, unabhängig davon, wie lange der Verlust zurück liegt. Sie können erzählen, zuhören oder einfach bei einer Tasse Tee oder Kaffee nur dabei sein.

Begleitung durch Andrea Gerstner, zertifizierte Trauerbegleiterin, Krankenschwester.

Di, 13.04.

09:30 Uhr

Anm. bis

Mo, 12.04.

Kosten: 6 €

Philosophisches Café

Das Thema wird über die Monatsübersicht bekannt gegeben. Herzliche Einladung zum gemeinsamen Philosophieren. Max. 12 Teilnehmer.

Leitung: Dr. Judith Tech

Di, 20.04.

ab 13:30 Uhr

Anmeldung über

das ASZ-Büro

Keine Kosten

Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft

Frau Gorke von der Alzheimer Gesellschaft München beantwortet Ihre Fragen zu den verschiedenen Krankheitsbildern, die mit den Demenzsymptomen zu tun haben. Siehe auch Seite 31.

Fr, 23.04.

11:15 Uhr

Anmeldung!

Kosten: 1 €

PC- und Internet – Treff ★

Thema heute: Fernsehen im Wandel, neue Möglichkeiten. Herr von Haza informiert.

Mo, 26.04.

14:00 Uhr

Anmeldung!

Kosten: 2,50 €

Musikvortrag: Trauer und Tod in der Rockmusik ★

Alle großen Themen des Lebens finden Eingang in die Rockmusik. In einem emotionalen Vortrag, der unterhaltsam, aber nicht traurig sein soll, wird die unterschiedliche Herangehensweise der einzelnen Künstler an diese Thematik gezeigt. (Teil1 - Teil2 folgt).

Referent: Charly Henghuber.

Nachbarschaftswerkstatt



Glühbirne durchgebrannt? Abfluss verstopft? Tisch wackelt?

Abhilfe kann oft die mobile „Nachbarschaftswerkstatt“ mit Ehrenamtlichen des ASZ Solln-Forstenried schaffen!

Oftmals gibt es kleine Reparaturen oder Tätigkeiten im Haushalt, die Senioren nicht mehr ausführen können. Eine kaputte Glühbirne kann da schon zur Herausforderung werden. Für manche kleineren Reparaturen kommt oft auch kein Handwerker mehr.

Die Nachbarschaftswerkstatt kann nach einem Abklärungsgespräch für Seniorinnen und Senioren aus dem ASZ-Einzugsgebiet, d.h. in Solln und im südlichen Teil von Forstenried, tätig werden.

Die Ehrenamtlichen des ASZ kommen immer zu zweit zum Einsatz und entscheiden nach eigener Einschätzung, ob sie die Reparaturen durchführen können. Aufträge, für die ein Handwerksbetrieb notwendig ist, werden grundsätzlich nicht angenommen!

Die ehrenamtliche Hilfe ist unentgeltlich. Wer möchte, kann dem ASZ jedoch gern eine Spende zukommen lassen. Materialkosten und etwaige Fahrtkosten sind selbst zu tragen.

Weitere Informationen können Sie aus unserem Flyer entnehmen oder erhalten Sie direkt im ASZ.

Ihre Anfrage richten Sie bitte direkt an das ASZ. Tel.: 750 754 70

Auch beim Einsatz der Nachbarschaftswerkstatt müssen die Schutz- und Hygieneregeln beachtet werden.



Externe Beratungsangebote im ASZ

- **Sprechstunde der Seniorenvertretung**

Im ASZ findet eine Sprechstunde des Seniorenbeirats statt. Frau Bellenbaum und Herr Arendt stehen für Ihre Anliegen gerne zur Verfügung. *Die Termine finden derzeit nur auf Anfrage statt.*

- **Testamentsberatung**

Die Fachanwältin für Erbrecht Frau Gesine Arning macht 1 x monatlich eine Erstberatung in Testamentsangelegenheiten. Die Einzeltermine dauern ½ Stunde und sind über das ASZ-Büro zu vereinbaren und dabei im Voraus zu bezahlen (30 min./17 €).

Die Termine finden derzeit nur auf Anfrage statt.

- **Außersprechstunde Alzheimer Gesellschaft München**

Die Alzheimer Gesellschaft München berät Sie zu den verschiedenen Krankheitsbildern, die mit den Demenzsymptomen zu tun haben. Frau Gorke (Dipl. Sozialpädagogin FH) geht beispielsweise auf Fragen im Umgang mit den Erkrankten ein, zeigt Entlastungsmöglichkeiten auf. Die Terminvergabe erfolgt direkt über das ASZ Solln-Forstenried unter der Telefonnummer 750 754 70

Termine: 19.01., 16.02., 16.03., 20.04. (jeweils 3. Dienstag/Monat)

- **Außersprechstunde Caritas Fachstelle für pfleg. Angehörige**

Die Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige bietet Angehörigen jeden 1. Freitag im Monat die Möglichkeit, sich umfangreich über Themen rund um die Pflege beraten zu lassen. Die Sozialpädagogin Frau Kaller informiert u.a. über Leistungen der Pflegekasse, gibt Hilfestellung bei der Antragstellung. Die Terminvergabe erfolgt direkt über die Caritas Fachstelle unter der Telefonnummer 82 99 200

Termine: 05.02., 05.03., Januar und April auf Anfrage

Caritas - Angebote für den Stadtteil

- **Caritas Alten- und Pflegeheim St. Antonius**
Filchnerstr. 42, 81476 München, Tel.: 74 50 990
- **Caritas-Sozialstation München Süd**
Garmischer Str. 211, 81377 München, Tel.: 51 77 72 100



- **Gerontopsychiatrischer Dienst München Süd**
Der GPDi Süd ist eine Beratungsstelle für seelisch erkrankte Menschen ab dem 60. Lebensjahr sowie deren Angehörige.
Die Beratungsstelle ist ein kostenfreies und freiwilliges Angebot für Senioren, die unter seelischen Belastungen leiden oder eine psychische Erkrankung haben; Senioren, die nach einem Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik eine Anlaufstelle suchen; Senioren, die Hilfe beim Umgang mit Ämtern und Behörden wünschen; Senioren, die Unterstützung und Beratung bei Fragen im Alltag benötigen.
Kontakt:


Gerontopsychiatrischer Dienst München Süd

Garmischer Straße 211, 81377 München

Telefon: 089 / 51 77 72 300

Email: gpd-sued@caritasmuenchen.de

Kooperationen

-  **Münchner Bildungswerk** Das ASZ Solln-Forstenried kooperiert mit dem Münchner Bildungswerk.

Ehrenamt im ASZ

Viele unserer ASZ-Angebote werden von unseren Ehrenamtlichen mitgestaltet oder selbst durchgeführt. Ohne diese tatkräftige Unterstützung wäre unser Angebot nicht so bunt und vielfältig!

Möchten auch Sie sich engagieren?

Wenn Sie ...

- ... eine sinnvolle Tätigkeit suchen,
 - ... offen für Menschen und Neues sind,
 - ... Ihre Kenntnisse weitergeben möchten,
 - ... im Stadtteil aktiv werden wollen,
 - ... in der Nähe wohnen,
- dann sind Sie bei uns richtig!

Wir bieten Ihnen:

- Erstgespräch
- Begleitung und Unterstützung durch die Sozialpädagogen im ASZ
- regelmäßige Ehrenamtlichen-Treffen
- Versicherungsschutz während Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit
- Auslagenerstattung
- Die Gewissheit, dass wir für Neues offen sind.
- Die Wertschätzung Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit.

Wir suchen derzeit Ehrenamtliche für folgende Bereiche:

- Cafeteria, Veranstaltungen
 - Seniorenbesuchsdienst
 - Mithilfe beim Mittagstisch
 - Jahreszeitliche ASZ-Dekoration
-

Im ASZ Solln-Forstenried gibt es vielfältige Möglichkeiten sich ehrenamtlich zu engagieren. Für ein Erstgespräch vereinbaren Sie bitte einen Termin mit Frau Vauth. Wir freuen uns auf Sie!

Alle Veranstaltungen, die im Heft mit ★ gekennzeichnet sind, werden von unseren Ehrenamtlichen organisiert!

Ihr ASZ-Team



Helmut Biller
Dipl. Soz.päd FH
ASZ-Leitung
Beratung



Petra Vauth
Dipl. Soz.päd FH
stellv. Leitung
Beratung



Birgit Fleischmann
Dipl. Soz.päd FH
Beratung



Eva Zimmer
Dipl. Soz.päd FH
Beratung /
Präventive
Hausbesuche



Ingrid Maier
Küche /
Hauswirtschaft
Teilzeit



Karin Sauer
Bürokauffrau
Verwaltung



Marija Kovacevic
Küche /
Hauswirtschaft
Teilzeit



Johanna Mönikheim
Sozialpäd. BA
Beratung

...und alle unsere Ehrenamtlichen des ASZ!