



IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

ASZ SOLLN-FORSTENRIED



ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM

Beratung
Information
Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnungen
Beteiligungen

Caritas
Nah. | Am Nächsten

ANGEBOTE 2024

Mai | Juni | Juli | August

INHALTSVERZEICHNIS

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ	2
SOLLN-FORSTENRIED	2
DAS ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM IST.....	3
IHR WEGBEGLEITER IM ALTER.....	3
AKTUELLES	4
SERVICELEISTUNGEN	5
BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG	5
SENIORENBESUCHSDIENST	8
MITTAGSTISCH / CAFETERIA	9
NACHBARSCHAFTSWERKSTATT / REPARATUR-CAFÉ	10
GRUPPEN UND KURSE	11
HINWEISE ZUR KURSTEILNAHME	11
TERMINÜBERSICHT GRUPPEN UND KURSE.....	12
THEMATISCHE ANGEBOTE	13
GESUNDHEIT UND BEWEGUNG	17
MUSIK	22
FREMDSPRACHEN	22
KREATIVITÄT	24
COMPUTER / INTERNET / TABLETS	25
KALENDER.....	26
VERANSTALTUNGEN.....	30
MAI 2024.....	30
JUNI 2024	34
JULI 2024.....	39
AUGUST 2024.....	44
EHRENAMT IM ASZ.....	48
TEAM	50

Titelfoto: Privat - Smartphone Sprechstunde im ASZ

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

SOLLN-FORSTENRIED

LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER!

Sie halten unser Sommer-Programm in den Händen und wir wünschen uns, dass wir uns bei vielen Veranstaltungen sehen werden.

Haben Sie viel erlebt in Ihrem Leben und haben Sie Lust, mit anderen Besuchern darüber zu sprechen und sich auch über andere Lebensläufe auszutauschen? Dann ist unsere monatliche biografische Schatzsuche vielleicht etwas für Sie? Oder sind Sie kunstinteressiert? Dann nutzen Sie die Möglichkeit einer persönlichen Führung durch die Ausstellung *Werner Mally* im Atelier Wild in Solln. Neu ist auch, dass uns das Medienmobil der Stadtbibliothek München mit Zeitschriften, Büchern und anderen Medien beliefert. In einer Infoveranstaltung im Juni wird Ihnen dargestellt, wie auch Sie von dem kostenlosen Angebot profitieren können. Eine andere Variante, sich etwas Gutes zu tun ist das Angebot einer Hand- und Gesichtsmassage im ASZ. Vereinbaren Sie gleich einen Termin für sich!

Aber ganz besonders freuen wir uns, dass wir ab 1. Juli unsere neue ASZ-Leitung Frau Westhagen begrüßen können. Am 2. Juli veranstalten wir einen Begrüßungskaffee, bei dem Sie Frau Westhagen gleich kennen lernen können.

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

Ihr ASZ Team

Mit nebenstehendem QR-Code können Sie direkt auf die Homepage des ASZ gelangen: Einfach die Kamera auf den Code halten (oder eine QR-Code Scanner App), auf den angezeigten Link klicken, fertig!



DAS ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM IST...

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

- Ihr Wegbegleiter im Alter, unabhängig von Konfession und Nationalität.
- eine Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren im Stadtteil sowie deren Angehörige und andere Bezugspersonen, wenn sie Unterstützung, Beratung und Betreuung suchen.
- eine Einrichtung der Landeshauptstadt München in Betriebsführung des Caritasverbandes der Erzdiözese München und Freising e.V.

Ihre Spende hilft uns

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

Kontoinhaber: Caritas München-Freising e.V.

Bank: Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE84 7002 0500 8850 0004 15

BIC: BFSWDE33MUE

Verwendungszweck:

„Spende ASZ Solln Unterstützung ASZ Besucher“

Kostenstelle 443410



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.

AKTUELLES

ASZ INFORMATIONEN



Willkommenskaffee für Frau Westhagen

Wir freuen uns, dass wir ab dem 1. Juli wieder eine neue Leitung bei uns im ASZ haben. Bei einem Willkommenskaffee am 2. Juli können Sie Frau Westhagen gleich persönlich kennen lernen!



Neue Angebote im ASZ

Sprechstunde Betreuungsrecht: in der monatlichen Sprechstunde jeweils am 4. Dienstag im Monat können Sie in Einzelterminen Ihre Fragen z.B. zu Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung stellen oder Ihre ausgefüllten Formulare noch einmal anschauen lassen. Infos dazu finden Sie auf Seite 7.

Medienmobil der Münchner Stadtbibliothek: Das ASZ wird schon mit Medien zur Ansicht beliefert. In einer Veranstaltung am 11.6. wird das Angebot vorgestellt. Siehe auch Seite 35.

Hand- und Gesichtsmassage: Informationen auf Seite 43. Buchung ab sofort!



Wir. Gegen Einsamkeit

Die Veranstaltungsreihe der Caritas München zum Thema „Wege aus der Einsamkeit“ war erfolgreich. In unserem Angebotsheft finden Sie weiterhin geeignete Veranstaltungen dazu, die das obige Hände-Logo tragen.



Haftung

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen im Alten- und Service-Zentrum sowie außer Haus, z.B. Wanderungen, Führungen, Besichtigungen, erfolgt auf eigene Verantwortung. Es kann keine Haftung übernommen werden.

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 / 750 754 70

SERVICELLEISTUNGEN

BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG



Beratungsangebot – Präventive Hausbesuche

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

Wir vom ASZ möchten Sie unterstützen, so lange wie möglich auch in höherem Alter selbstbestimmt und selbständig in Ihrer gewohnten Umgebung zu leben. Gerne besuchen und beraten wir Sie, auch – und gerade dann – wenn noch kein konkreter Hilfebedarf vorhanden ist.

Bei einem präventiven Hausbesuch (der gerne auch im ASZ stattfinden kann) können alle Themen rund um das Älterwerden individuell besprochen werden, z. B. häusliche Versorgung, Alltagsgestaltung, Wohnberatung, pflegerische Versorgung, finanzielle Absicherung, Behördenangelegenheiten, Freizeitangebote sowie individuelle und persönliche Anliegen. Ziel ist es, Ihnen alle notwendigen Informationen und Unterstützungsangebote vorzustellen, damit Sie möglichst lange in Ihrer gewohnten Umgebung bleiben können.

Für Fragen und Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an Frau Zimmer vom ASZ Solln-Forstenried unter Tel. 750 754 70.



CARITAS FACHSTELLE PFLEG. ANGEHÖRIGE

Die Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige bietet Angehörigen die Möglichkeit, sich umfangreich über Themen rund um die Pflege beraten zu lassen. Dipl. Sozialpädagogin Frau Kaller informiert u.a. über Leistungen der Pflegekasse, gibt Hilfestellung bei der Antragstellung oder Widersprüchen. Die Terminvergabe zur telefonischen oder persönlichen Beratung erfolgt direkt über die Caritas Fachstelle unter der Telefonnummer 8299200.

SERVICELLEISTUNGEN

ASZ SERVICELLEISTUNGEN – WEITERE BERATUNG



TESTAMENTSBERATUNG

Die Fachanwältin für Erbrecht Frau Gesine Arning bietet 1 x monatlich freitags eine Erstberatung (½ Stunde) in Testamentsangelegenheiten an. Die Einzeltermine sind über das ASZ-Büro zu vereinbaren und im Voraus zu bezahlen (30 Min./20 €).

Termine: 24.05., 14.06., 12.07., August Pause



BERATUNG ALZHEIMER GESELLSCHAFT

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 und zeigt Entlastungsmöglichkeiten auf.

Die Terminvergabe erfolgt direkt über das ASZ Solln-Forstenried.

Termine (jeden 3. Dienstag/Monat): 14.05.(**2. Di**), 18.06., 16.07., 20.08.



NEU: BERATUNG BETREUUNGSVEREIN

Der Betreuungsverein „Zukunft Hoffnung e.V.“ ist für den Münchner Süden zuständig und bietet ab Mai im ASZ eine monatliche, kostenlose Sprechstunde an zu allen Fragen, die Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung oder Patientenverfügung betreffen. In den Einzelsprechstunden (Dauer 20 min.) können Sie konkrete Fragen stellen oder Ihre ausgefüllten Verfügungen noch einmal überprüfen lassen. Die Terminvergabe erfolgt über das ASZ-Büro.

Termine (jeden 4. Dienstag/Monat zwischen 14 und 16 Uhr):

28.05., 25.06., 23.07., 27.08.

SERVICELLEISTUNGEN

SENIORENBESUCHSDIENST



SENIORENBESUCHSDIENST

Der Seniorenbesuchsdienst des ASZ Solln-Forstenried richtet sich an ältere Menschen, die im ASZ-Einzugsgebiet Solln und südlichem Forstenried wohnen und hat u.a. zum Ziel, die Lebenssituation älterer Menschen zu verbessern, zu stabilisieren und dadurch auch den Verbleib in der eigenen Häuslichkeit zu fördern.

Unsere Ehrenamtlichen besuchen Sie regelmäßig zu Hause, um sich mit Ihnen zu unterhalten, bei Spaziergängen oder bei Einkäufen zu unterstützen.

Das würden Sie sich wünschen? Melden Sie sich gerne im ASZ bei Frau Zimmer, Tel. 750 754 70.

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

Wenn Sie Interesse haben, ehrenamtlich im Besuchsdienst tätig zu werden, nehmen Sie gerne ebenfalls Kontakt mit Frau Zimmer auf.

SERVICELLEISTUNGEN

MITTAGSTISCH / CAFETERIA



MITTAGSTISCH



Derzeit bieten wir Ihnen 4x wöchentlich von Montag bis Donnerstag um 12:00 Uhr ein warmes, wohlschmeckendes Mittagessen an. 1x wöchentlich wird i.d.R. von unserem ehrenamtlichen Kochteam selbst gekocht, an den anderen Tagen werden wir von „Münchenstift“ beliefert.

Die Anmeldung zum Mittagstisch erfolgt 10 Tage vorher, also in der Vorwoche. Der Preis für das Menü beträgt 7,30 €.

Für Personen mit einem geringen Einkommen und geringem Vermögen 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. Beachten Sie auch die entsprechenden Aushänge! Selbstverständlich behandeln wir Ihr Anliegen vertraulich.



CAFETERIA

Genießen Sie in unserer gemütlichen Cafeteria leckere Kaffeespezialitäten wie z.B. Cappuccino oder Latte Macchiato, vielleicht mit einem selbstgebackenen Kuchen dazu? Gerne können Sie sich auch mit Freunden verabreden oder nach einem Kurs mit anderen Teilnehmenden noch auf einen Ratsch treffen.

Es besteht kein Verzehrzwang, Sie können auch einfach nur Wartezeit überbrücken oder in unseren Tageszeitungen lesen.

Wenn in der Cafeteria Veranstaltungen stattfinden, schauen wir für Sie, ob ein anderer Raum für Sie frei ist.

SERVICELLEISTUNGEN

NACHBARSCHAFTSWERKSTATT / REPARATUR-CAFÉ



NACHBARSCHAFTSWERKSTATT

Oft gibt es kleine Reparaturen oder Tätigkeiten im Haushalt, die ältere Menschen nicht mehr ausführen können und für die auch kein Handwerker kommt. Eine kaputte Glühbirne kann da schon zur Herausforderung werden!

Unsere Ehrenamtlichen der Nachbarschaftswerkstatt kommen zu zweit zum Einsatz und entscheiden nach eigener Einschätzung, ob sie die Reparaturen durchführen können. Tätig werden sie für Seniorinnen und Senioren in Solln und im südlichen Teil von Forstenried. Die ehrenamtliche Hilfe ist unentgeltlich. Wer möchte, kann dem ASZ jedoch gern eine Spende zukommen lassen. Materialkosten und etwaige Fahrtkosten sind selbst zu tragen.

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



REPARATUR – CAFÉ 2. Montag 14 – 16 Uhr

Funktioniert nicht mehr – aber noch zu gut zum Wegwerfen?

Auch im Sinne der Nachhaltigkeit schaut unser Ehrenamtlichen-Team gern, ob Ihre Dinge noch zu reparieren sind. Wenn es klappt, können Sie sie funktionsfähig wieder mitnehmen oder nach Ersatzteilbeschaffung beim nächsten Treff reparieren lassen.

Angeboten werden Reparaturen z.B. im Holzbereich, Kleinelektro, Klebearbeiten (Plastik, Porzellan), Fahrräder sowie technische Ratschläge für Reparaturen zuhause. Eine vorherige Anmeldung mit Schilderung des Defekts wird gewünscht, damit ggfs. Spezialwerkzeug mitgebracht werden kann. Für die Wartezeiten ist unsere Cafeteria geöffnet und Sie können Kuchen und/oder Kaffeespezialitäten genießen. Die ehrenamtliche Hilfe ist unentgeltlich. Wer möchte, kann etwas in die Spendendose geben.

Termine: 13.05., 10.06., 08.07., 12.08.

- **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 1.800 € 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.

- **Bezahlung**

Die Bezahlung erfolgt per Bankeinzug für 10 Einheiten im Voraus, i.d.R. zu Anfang des jeweils nächsten 10er Zahlblocks.

- **Das ASZ kooperiert mit dem**  **Münchner Bildungswerk**

GRUPPEN UND KURSE

TERMINÜBERSICHT GRUPPEN UND KURSE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 – 12:00 Töpfern	ab ca. 09:00 1-2x mtl. Di /Do Wandergruppe	09:00 – 10:30 Feldenkrais		ab ca. 08:00 1x mtl. Berg- wandern
09:30 – 11:00 Spanischkurs	09:00 – 10:30 Englischkurs	09:30 – 11:00 Italienischkurs	09:30 – 12:00 Aquarellmalkurs	09:30 – 10:30 Rhyth. Fitness
09:45 – 10:45 11:00 – 12:00 Sitzgymnastik I+II	09:30 – 10:30 10:45 – 11:45 Wirbelsäulen- gymnastik I+II	09:00 – 10:30 10:45 – 11:45 Gedächtnis- training		09:15 – 10:45 Französisch 10:00 – 12:30 Acrylmalkurs
10:00 – 11:30 1x mtl. Biografische Schatzsuche	9:30 – 11:00 1x mtl. Philosoph. Café 09:45 – 13:00 Handy- / PC- Sprechstunde	10:45 – 12:15 Französisch Konversation 11:00 – 12:30 Volkstänze	10:45 – 11:45 Leichte Gymnastik	11:00 – 12:00 Osteoporose- gymnastik 11:15 – 12:15 Veeh-Harfe
12:00 Mittagstisch	12:00 Mittagstisch	12:00 Mittagstisch	12:00 Mittagstisch	
14:00 – 15:30 1. Mo im Monat Trauer-Café	12:45 – 16:15 1x mtl. Beratung Alzheimer Gesell.	13:45 – 14:45 Faszien Qi Gong	12:00 – 13:00 Wirbelsäulen- gymnastik	
14:00 – 16:00 2. Mo im Monat Reparatur-Café	12:00 – 13:00 Pilates	15:00 – 16:00 Qi Gong	13:15 – 14:15 Fitnessgymnastik	
14:00 – 15:00 1x mtl. Sing-Treff	14:00 – 15:30 14tägig Gruppe Lichtblick	14:00 – 15:30 14tägig Gruppe Perspektive(n)	13:30 – 16:00 Acrylmalkurs	
15:00 – 16:00 Qi Gong	13:30 – 14:30 Bewegung für die grauen Zellen <hr/> 14:00 – 16:00 4. Di im Monat Sprechstunde Betreuungsverein	14:00 – 15:30 2. Mi im Monat Angehörigen- Treff Demenz 15:00 – 16:00 1x mtl. Young Caritas Smart- phonesprechstd.	13:30 – 16:00 Spielenachmittag 14:30 – 16:00 T'ai Chi Kurs 13:30 – 15:30 1x mtl. Sinnes- spaziergang/Hund	

GRUPPEN UND KURSE

THEMATISCHE ANGEBOTE

dienstags
14-tägig

14:00 - 15:30
Kosten: 3 €

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. Vorgespräch für neue Interessierte! Termine: 07.05., 21.05., ~~04.06.~~, 18.06., 02.07., 16.07., 30.07., 13.08., 27.08.

Ansprechpartnerin: Birgit Fleischmann

mittwochs
14-tägig

14:00 - 15:30
Kosten: 3 €

Gruppe Perspektive(n)

Dieses Angebot richtet sich vorrangig an Menschen, die sich allein und einsam fühlen und sich über Austausch und gemeinsames Reflektieren und Unterhalten freuen. Ziel ist es, soziale Kontakte und Kommunikation zwischen den Teilnehmenden zu fördern. Vorgespräch für neue Teilnehmer! Termine: 15.05., 29.05., 12.06., 26.06., 10.07., 24.07., 07.08., 21.08.

Leitung: Selbstorganisiert

Jeden
Mittwoch

09:00 - 10:30

Gedächtnistraining

Mit Freude und Spaß werden in geselliger Runde die Gehirnzellen auf Trab gebracht! In heiterer Atmosphäre wird die geistige Fitness trainiert und so gelangen Sie zu mehr geistiger Beweglichkeit.

Leitung: Katharina Pantele

**Jeden
Mittwoch**

10:45 - 11:45

*Unterstützt durch
die Georg Mörtl-
Stiftung*

Gedächtnistraining nach persönlichen Bedürfnissen

Dieses Angebot richtet sich an Personen, die ein individuelles Training nach persönlichen Bedürfnissen benötigen, z.B. nach Schlaganfall oder bei kognitiven Beeinträchtigungen, wie beginnende Demenz.

Leitung: Katharina Pantele

**Jeden 2.
Mittwoch
im Monat**

14:00 - 15:30

Anmeldung bis
Dienstag zuvor

Angehörigentreff von Menschen mit Demenz

Das Krankheitsbild Demenz stellt auch für die Angehörigen eine große Herausforderung dar und erfordert einen hohen physischen und psychischen Einsatz. In der Gruppe können Sie sich mit anderen Angehörigen in der gleichen Situation über den Alltag, Ihre Sorgen und die Grenzen der Belastbarkeit austauschen und sich auch gegenseitig Tipps geben. Kurzes Vorgespräch für neue Teilnehmende!

Termine: 08.05., 12.06., 03.07.(**1. Mi**), 14.08.

Moderation: Petra Vauth

GRUPPEN UND KURSE

THEMATISCHE ANGEBOTE

**1. Montag
im Monat**

14:30 - 16:00

Anmeldung bis
Freitag zuvor
*Unterstützt durch
die Georg Mörtl-
Stiftung*

Trauer – Café

In dieser Gruppe können sich Trauernde in einem geschützten Rahmen treffen, mit der Möglichkeit sich mit anderen Trauernden auszutauschen und mit Hilfe von Impulsen, seiner eigenen Trauer zu begegnen und Hilfe für die Zukunft zu finden. Das Angebot von Uli Tölle (Trauerpädagogin, Palliativkrankenschwester) richtet sich an alle Trauernde, egal wie lange der Verlust her ist.

Termine: 06.05., 10.06. (**2. Mo**), 01.07., 05.08.

Leitung: Uli Tölle

**1 x
monatlich
dienstags**

09:30 - 11:00

Kosten: 6,50 €
Anmeldung bis
Montag zuvor

Philosophisches Café

Ist Philosophie Wolkenkuckucksheimerei oder lebensweltlich bedeutsam? Ist Philosophieren bloßes Gerede oder etwas Anderes? Bei den monatlichen Treffen gibt es ein „Leitthema“. Herzliche Einladung zum gemeinsamen Philosophieren! Max. 15 Teilnehmer.

Termine: 21.05., 11.06., 09.07., 06.08.

Die Themen finden Sie im Veranstaltungsteil.

Leitung: Dr. Judith Tech

**Jeden
Donnerstag**

13:30-16:00

Spielenachmittag

In der Cafeteria können Sie sich gerne zu Gesellschaftsspielen oder Kartenspielen, z.B. Rummy Cup, Canasta, o.ä. verabreden.

GRUPPEN UND KURSE

THEMATISCHE ANGEBOTE

**1 x
monatlich
donnerstags**

13:30 - 15:30

Kosten: keine,
Anmeldung bis
Mittwoch
zuvor

Sinnesspaziergänge

Mit der ausgebildeten Hündin Mina begeben wir uns wieder auf Spaziergänge durch Solln. Wir nehmen uns die kleine Hundedame zum Vorbild und schenken uns – ganz bewusst und achtsam – Zeit für unterschiedliche Sinneswahrnehmungen. Wir halten immer wieder kurz inne, um die kleinen, aber schönen Feinheiten der Natur zu entdecken.

Termine: 07.05., 06.06., 11.07., 08.08.

Leitung: Angelika Vohburger



**1 x
monatlich
montags**

10:00 - 11:30

Kosten: keine,
Anmeldung bis
Mittwoch
zuvor

Neu: Biografische Schatzsuche

„Ich könnte ein Buch schreiben...“ haben Sie diesen Satz auch schon gesagt mit Blick auf Ihre Lebensgeschichte? Es muss ja nicht gleich ein Buch sein. Sie sind eingeladen, in einer Gruppe etwas aus Ihrer Lebensgeschichte zu erzählen. Jedes Treffen steht unter einem bestimmten Thema. Das Erzählen des eigenen Lebens ist wie eine Schatzsuche, bei der Sie viel entdecken können: Ihre gesammelte Erfahrung, Fähigkeiten, die gewachsen sind, Kräfte, die Sie entwickelt haben. Die Entdeckung dieser Schätze ist eine Stärkung für die momentane Lebenssituation und kann Mut machen für die Zukunft. Termine: 13.05., 17.06., 22.07., August Pause

Leitung: Karin Lindermayr, Seniorenselbstergerin

Jeden
Montag

09:45 – 10:45
11:00 – 12:00

Sitzgymnastik

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.

Leitung: Christine Kuhnert

Jeden
Dienstag /
Donnerstag

dienstags
09:30 – 10:30
10:45 – 11:45
donnerstags
12:00 – 13:00

Wirbelsäulengymnastik

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

Leitung dienstags: Edith Heinbach

Leitung donnerstags: Johanna Catunda

Jeden
Donnerstag

10:45- 11:45

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.

Leitung: Barbara Göbel

**Jeden
Donnerstag**

13:15 – 14:15

Fitness – Gymnastik

Durch gezielte Übungen wird der gesamte Körper gestärkt sowie die Beweglichkeit und Ausdauer trainiert.

Leitung: Johanna Catunda

**Jeden
Freitag**

11:00 – 12:00

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.

Leitung: Charlotte Laenger

**Jeden
Freitag**

**Neue Uhrzeit
ab Mai/Juni:
09:30 – 10:30**

Rhythmisches Fitnesstraining

Ein Fitnesstraining das Spaß macht! Der Kurs beginnt mit einer Erwärmung von Kopf bis Fuß, dann folgt ein Tanz-Workout mit leicht zu erlernenden Schritten. Ein intensives Bauch – Beine – Po-Training stärkt unsere Muskulatur und die abschließenden entspannenden Stretchingübungen verbessern die Beweglichkeit.

Leitung: Barbara Göbel

Jeden
Montag

15:00 – 16:00

Qi Gong

Qi Gong bedeutet „die stete Pflege der Lebensenergie“. Aufeinander abgestimmte Bewegungsabläufe vertiefen den Atem, dehnen und kräftigen den Körper und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule.

Leitung montags: Monika Brabec

Jeden
Dienstag

12:00 – 13:00

Pilates

Bei Pilates handelt es sich um eine sanfte Gymnastikart zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur. Durch die bewusste Körperwahrnehmung und der besonderen Pilates-Atmung entsteht eine bessere Beweglichkeit und Balance im Körper. Wir trainieren auf der Matte im Stehen, Liegen und im 4 Füßler-Stand mit und ohne Kleingeräte.

Leitung: Julie Bichlmeir

Jeden
Dienstag

13:30 – 14:30

Bewegung für die grauen Zellen

Dieser Kurs verbindet spielerisch Gedächtnistraining mit Bewegung und gibt dem Gehirn Aufschwung. „Bewegung für die grauen Zellen“ verbessert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Mit Methoden der Bewegungslehre, dem Wissen des Yoga und Elementen aus den Bereichen Koordination, Konzentration und Gleichgewicht wird das Gehirn garantiert in Schwung gebracht und der klassischen Altersvergesslichkeit entgegengesteuert.

Leitung: Karin Unterlechner

Jeden
Mittwoch

09:00 - 10:30

Feldenkrais

Bei eingeschränkten Bewegungen oder Schmerzen kann Feldenkrais helfen: Minimale und bewusste Bewegungen trainieren das Gehirn, den Körper effizienter und schmerzfrei zu bewegen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Leitung: Jim Blanshard

Jeden
Donnerstag

14:30 - 16:00

T'ai Chi Ch'uan

T'ai Chi ist ein altes chinesisch-taoistisches, sanftes Übungssystem mit Bewegungsabläufen, die langsam, entspannt und fließend ausgeführt werden. Diese ganzheitlichen Übungen können in jedem Alter erlernt werden. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Leitung: Francine Brill

GRUPPEN UND KURSE

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

**1-2x
monatlich
dienstags**

Wandergruppe *



Die Wanderungen sind ca. 8-12 km lang, reine Gehzeiten 3-4 Stunden. Treff: U3 Fürstenried-West, Kiosk im Zwischengeschoss. Zustieg nach Rücksprache mit Frau Veth jederzeit möglich. Fahrkarten müssen selbst besorgt werden. Teilnahme auf eigene Verantwortung.

Termine: 07.05., 21.05., 04.06., 18.06., 02.07., 27.08.

Leitung: Katharina Veth

Kosten: 2 €
Anmeldung bis
Montag zuvor

**1 x
monatlich
freitags**

Bergwandern *

Ziele siehe Veranstaltungsteil. Wanderschuhe sind notwendig, ggfs. Stöcke. Brotzeit und Getränke mitnehmen, eine Einkehr ist meist erst am Ende der Tour möglich. Treff in Fürstenried-West, Teilnahme auf eigene Verantwortung. Fahrer mit eigenem Auto willkommen!

Termine: 17.05., 14.06., 19.07., 23.08.

Leitung: Wolfram Engelhardt / Evi Holzner

Kosten: 2 €
+ Fahrt
Anmeldung!

**Jeden
Mittwoch**

Volkstänze

Wer Freude an Tänzen anderer Völker (z.B. Griechenland, Israel, Balkan) und ein wenig Tanzerfahrung hat, ist herzlich willkommen. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Leitung: Marion Hevelke-von Craushaar / Annerose Cornell

11:00 – 12:30
Kosten: 6,50 €
Anmeldung!

GRUPPEN UND KURSE

MUSIK

Jeden
Freitag

11:15 – 12:15

Veeh – Harfe

Sie erleben in diesem Kurs, dass Sie auch ohne Notenkenntnisse ein klangvolles Instrument spielen können und wieviel Freude es macht, mit Anderen gemeinsam zu musizieren.

Leitung: Friedhelm de Marco

1 x
monatlich
montags

14:00 – 15:00

Anmeldung bis
Donnerstag
zuvor

Sing – Treff *



Bekannte Lieder und Volksweisen gemeinsam zu singen, macht Spaß. Außerdem ist Singen gesund und verbessert die Atmung. Alle, die Freude am Singen haben, sind herzlich willkommen. Vorerfahrungen sind nicht nötig, max. 20 TN.

Termine: 27.05., 17.06., 15.07., 19.08.

Musikalische Begleitung: Rolf Ludwig Schön

Organisation: Ingrid Maier

FREMDSPRACHEN

Jeden
Montag

09:30 – 11:00

Spanisch für Wiedereinsteiger *

Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die gute Kenntnisse haben und diese wieder auffrischen und vertiefen wollen.

Leitung: Ingrid Wührer

GRUPPEN UND KURSE

FREMDSPRACHEN

Jeden
Dienstag

09:00 – 10:30

Englisch

In diesem Kurs für Fortgeschrittene tauchen Sie in geselliger Runde in die englische Sprache ein und vertiefen die Grundfertigkeiten im Sprechen und Verstehen.

Leitung: Selbstorganisiert

Jeden
Mittwoch

09:30 – 11:00

Italienisch für fortgeschrittene Anfänger

Herr Gemmellaro bringt Ihnen in lockerer Atmosphäre die italienische Sprache in einem moderaten Tempo bei.

Leitung: Antonio Gemmellaro

Jeden
Mittwoch

10:45 – 12:15

Kosten: 2 €

Französisch – Konversation *

Für Teilnehmer mit sehr guten Kenntnissen. Es werden z.B. klassische Literatur oder ausgewählte Texte gelesen oder Chanson Texte gehört und übersetzt.

Leitung: Patricia Plehiers / Claude Koeppé

Jeden
Freitag

09:15 – 10:45

Französisch für Fortgeschrittene

Hier können Sie auf unterhaltsame Art mit Grammatik und etwas Konversation Ihre Kenntnisse vertiefen.

Leitung: muttersprachlicher Referent

GRUPPEN UND KURSE

KREATIVITÄT

Jeden
Donnerstag

09:30 – 12:00

Aquarellmalkurs

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.

Leitung: Pia Edelman

Jeden
Donnerstag
/ Freitag

donnerstags
13:30 – 16:00
freitags
10:00 – 12:30

Spielerische Techniken in der Acrylmalerei

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. Bitte Kleidungsschutz mitbringen!

Leitung: „Babette“ Klingenberg

Jeden
Montag

09:00 – 12:00
Kosten: 2,50 €

Töpfern

In dieser offenen Gruppe können alle, die gerne frei töpfern, mitmachen. Ohne Anleitung, die Teilnehmer unterstützen sich gegenseitig.

Leitung: Selbstorganisiert

GRUPPEN UND KURSE

COMPUTER / INTERNET / TABLETS

**Jeden
Dienstag**

09:45 – 13:00
Kosten: 10 € /
45 Min.

Sprechstunde: Tablet / Laptop / Handy *

Bei Fragen oder Problemen im Umgang mit Ihrem PC, Laptop oder Handy können Sie gern einen Termin (10 € / 45 Min.) buchen. Herr Schmidt steht Ihnen bei Fragen und zu Hilfestellungen gern im ASZ zur Seite. Keine Kaufberatung, keine Hausbesuche! Bezahlung bei Terminvereinbarung im ASZ-Büro. Zusätzlich bietet Herr Schmidt auch monatlich Vorträge zu Computer-/ Internet-Themen an.

Leitung: Herbert Schmidt

**Nach
Absprache**

Kosten: Pfand/
Druckkosten

PC-Nutzung / Tablets ausleihen

Im ASZ steht für Sie zur selbstständigen Nutzung ein Laptop nebst Drucker zur Verfügung. Außerdem gibt es Tablets von Apple oder Samsung zum Ausprobieren. Nach Absprache können Sie den Laptop benutzen oder ein Tablet ausleihen. Ein Gäste-WLAN steht ebenfalls zur Verfügung.

**1 x
monatlich
mittwochs**

15:00 – 16:00
keine Kosten

SmartphoneSprechstunde youngcaritas

In Kooperation mit youngcaritas bieten wir monatlich eine Smartphone-Sprechstunde im ASZ an. Junge Menschen erklären das Smartphone oder Tablet, Sie können auch Ihre individuellen Fragen stellen. Das Angebot ist kostenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich.

Termine: 08.05., 05.06., 03.07., 07.08.

Durchführung: Freiwillige von youngcaritas

KALENDER

Mai 2024

1	MI	Tag der Arbeit
2	DO	
3	FR	
4	SA	
5	SO	
6	MO	Trauer-Café
7	DI	Wandergruppe, Gruppe Lichtblick, Sinnesspaziergang mit Hund
8	MI	Angehörigentreff Demenz, SmartphoneSprechstunde youngcaritas
9	DO	Christi Himmelfahrt
10	FR	
11	SA	
12	SO	
13	MO	Biografische Schatzsuche, Reparatur-Café
14	DI	Beratung Alzheimergesellschaft (AGM)
15	MI	Musikvortrag: Rock Tears, Gruppe Perspektive(n)
16	DO	Führung: Ausstellung Atelier Wild, Solln
17	FR	Bergwandern
18	SA	
19	SO	Pfingsten
20	MO	
21	DI	Wandergruppe, Philosophisches Café, Gruppe Lichtblick
22	MI	Film-Café
23	DO	
24	FR	Testamentsberatung
25	SA	
26	SO	
27	MO	Sing-Treff
28	DI	Vortrag: online banking, Sprechstunde Betreuungsrecht
29	MI	Gruppe Perspektive(n)
30	DO	Fronleichnam
31	FR	

KALENDER

Juni 2024

1	SA	
2	SO	
3	MO	Musikvortrag: Klassik
4	DI	Wandergruppe
5	MI	SmartphoneSprechstunde youngcaritas
6	DO	Sinnesspaziergang mit Hund
7	FR	
8	SA	
9	SO	
10	MO	Reparatur-Café, Trauer-Café
11	DI	Philosophisches Café, Vortrag: Medienmobil der Stadtbibliothek München
12	MI	Musikvortrag: Eintagsfliegen, Gruppe Perspektive(n), Angehörige Demenz
13	DO	
14	FR	Bergwandern, Testamentsberatung
15	SA	
16	SO	
17	MO	Biografische Schatzsuche, Sing-Treff
18	DI	Wandern, Beratung AGM, Vortrag: Pflegebedürftigkeit, Gruppe Lichtblick
19	MI	Film-Café
20	DO	
21	FR	
22	SA	
23	SO	
24	MO	
25	DI	ASZ Sommerfest , Sprechstunde Betreuungsrecht
26	MI	Gruppe Perspektive(n),
27	DO	Vortrag: Termine online vereinbaren
28	FR	
29	SA	
30	SO	

KALENDER

Juli 2024

1	MO	Trauer Café
2	DI	Wandergruppe, Begrüßungskaffee für die neue ASZ-Leitung, Gr. Lichtblick
3	MI	Angehörigentreff Demenz, SmartphoneSprechstunde youngcaritas
4	DO	
5	FR	
6	SA	
7	SO	
8	MO	Reparatur-Café
9	DI	Philosoph. Café
10	MI	Vortrag: Wohnen für Hilfe, Gruppe Perspektive(n)
11	DO	Sinnesspaziergang mit Hund
12	FR	Testamentsberatung
13	SA	
14	SO	
15	MO	Sing-Treff
16	DI	Beratung AGM, Gruppe Lichtblick, Vortrag: WhatsApp
17	MI	
18	DO	Führung: Seniorenheim St. Antonius, Forstenried
19	FR	Bergwandern
20	SA	
21	SO	
22	MO	Biografische Schatzsuche
23	DI	Bildervortrag: Thailand, Sprechstunde Betreuungsrecht
24	MI	Gruppe Perspektive(n), Film-Café
25	DO	
26	FR	
27	SA	
28	SO	
29	MO	Musikvortrag: Jazz in den USA
30	DI	Gruppe Lichtblick
31	MI	Hand- und Gesichtsmassage

KALENDER

August 2024

1	DO	
2	FR	
3	SA	
4	SO	
5	MO	Musikvortrag: Klassik, Trauer-Café
6	DI	Philosophisches Café, Frische Waffeln in der Cafeteria
7	MI	Gruppe Perspektive(n), SmartphoneSprechstunde youngcaritas
8	DO	Sinnesspaziergang mit Hund
9	FR	
10	SA	
11	SO	
12	MO	Reparatur-Café
13	DI	Gruppe Lichtblick
14	MI	Vortrag: Hilfsprojekt Togo, Angehörigentreff Demenz
15	DO	Maria Himmelfahrt
16	FR	
17	SA	
18	SO	
19	MO	Sing-Treff
20	DI	Beratung AGM, Vortrag: Tablet
21	MI	Gruppe Perspektive(n), Führung Seniorenheim St. Georg, Pullach
22	DO	
23	FR	Bergwandern
24	SA	
25	SO	
26	MO	Musikvortrag: Skandinavische Musikimpulse
27	DI	Wandergruppe, Gruppe Lichtblick, Sprechstunde Betreuungsrecht
28	MI	Film-Café
29	DO	
30	FR	
31	SA	

VERANSTALTUNGEN

MAI 2024

7

Dienstag

09:00 Uhr

Kosten: 2 €

Anmeldung bis
Mo, 06.05.

Wandergruppe *

Von Gauting über das Hochufer der Würm zur Ulrich Kapelle. Dann leicht absteigend hinunter zur Würm ins Mühlal. Flussabwärts über die Reismühle nach Gauting. Einkehr in einem chinesischen Restaurant an der Würm. Über den Krapfberg zum Bhf. Gauting. 11 Km; Bus 936. Siehe auch Seite 21.

Leitung: Katharina Veth

13

Montag

10:00 – 11:30

Anmeldung bis
Mi, 08.05.

Biografische Schatzsuche

Thema heute: Freundschaften und Beziehungen

Das Erzählen des eigenen Lebens ist wie eine Schatzsuche, bei der Sie viel entdecken können: Ihre gesammelte Erfahrung, Fähigkeiten, die gewachsen sind, Kräfte, die Sie entwickelt haben. Wenn wir in der Gruppe einander erzählen, öffnen sich neue Blickwinkel, teilen wir Erfahrungen, bereichern wir einander mit unseren Schätzen. Weitere Infos auch auf Seite 16.

Referentin: Karin Lindermayr, Seniorensseelsorgerin

13

Montag

14:00 – 16:00

Anmeldung!

Reparatur – Café *

Unsere Ehrenamtlichen sind wieder bereit, Ihre mitgebrachten Kleinteile zu reparieren. Ohne Garantie, aber so manches konnte schon repariert werden! Vorherige Anmeldung ist erwünscht, damit ggfs. Spezialwerkzeug mitgebracht werden kann!

15

Mittwoch

14:00 – 15:30

Kosten: 3 €

Anmeldung bis
Mo, 13.05.

Musikvortrag: Rock Tears and Death - Dust In The Wind *

Tod, Trauer, Himmel, Mord - ernst, spaßig, ergriffen, witzig. Die musikalische Umsetzung mit diesem Themenbereich ist in der Rockmusik spannend, interessant und vielseitig. In einem emotionalen Vortrag, der unterhaltsam, aber nicht traurig sein soll, wird die unterschiedliche Herangehensweise der einzelnen Künstler an diese Thematik gezeigt. Wir werden mit vielen ergreifenden Songbeispielen durch Himmel und Hölle geführt.

Referent: Charly Henghuber

16

Donnerstag

14:30 Uhr

Kosten: keine,
Anmeldung bis
Fr, 10.05.

Ausstellungsbesuch „Atelier Wild“ *

Kunstaussstellungen Leeb|Becker veranstaltet seit 2023 Ausstellungen im ehemaligen Atelier und Wohnhaus des Malers Ernst Wild. Gezeigt werden Arbeiten zeitgenössischer Künstler vorwiegend aus dem süddeutschen Raum. Zur Ausstellung „Werner Mally – Linien | Bahnen | Sphären“ bietet Herr Hans Leeb eine Führung durch die Räume mit Erläuterungen zu den gezeigten Exponaten an. Weitere Informationen finden Sie auf der Einladungskarte, die im ASZ aushängt. Wer nicht an der Führung teilnehmen kann, ist herzlich eingeladen, die Ausstellung zu den auf der Einladungskarte angegebenen Öffnungszeiten zu besuchen.

Führung: Hans Wolfgang Leeb

VERANSTALTUNGEN

MAI 2024

17

Freitag

Kosten: 2 € +
Fahrtkosten
Anmeldung bis
Mi, 15.05.

Bergwanderung *

Wanderung von Icking durch die Pupplinger Au nach Schäftlarn, ca. 10 km. Anfahrt mit der S-Bahn. Bitte Zeit und Treffpunkt bei der Anmeldung erfragen.

Weitere Informationen auch auf Seite 21.

Leitung: Wolfram Engelhardt, Evi Holzner

21

Dienstag

08:15 Uhr
Kosten: 2 €
Anmeldung bis
Fr, 17.05.

Wandergruppe *

Seebruck, kurz an den Chiemsee, dann gehen wir entlang der Alz und weiter zum Keltengehöft Stöffling. Danach über freie Wiesen und Wald zurück an der Alz nach Seebruck.

Hier Einkehr und Heimfahrt. Kaum Steigungen, 10 Km; U3; S6; RB ab München Ost; Prien Bus 9520.

Siehe auch Seite 21.

Leitung: Katharina Veth

21

Dienstag

9:30 – 11:00
Kosten: 6,50 €
Anmeldung bis
Fr, 17.05.

Philosophisches Café: Was kann ich wissen?

Was ist Grundlage unseres Wissens? Warum können wir überhaupt etwas über die Welt wissen und wo liegen die Grenzen des Wissens?

Wie antwortet Immanuel Kant auf diese Fragen?

Referentin: Dr. Judith Tech

22

Mittwoch

14:00 Uhr

Kosten: 2 €

Anmeldung bis
Di, 21.05.

Film – Café

Anfang der 1960er Jahre ist der junge Stephen Hawking an der berühmten Cambridge University immatrikuliert. Dort verliebt sich der linkische, aber brillante Physikstudent in seine Kommilitonin Jane. Als bei ihm im Alter von 21 Jahren die degenerative Nervenkrankheit ALS diagnostiziert wird, geben ihm die Ärzte nur noch rund zwei Jahre zu leben. Trotz dieses erschütternden Befunds bleibt die Sprachenstudentin bei ihm und die Liebe gibt Stephen neuen Lebensmut. 118 Min., GB / 2014

28

Dienstag

14:00 – 15:30

Kosten: 3 €

Anmeldung bis
Mo, 27.05.

Vortrag: „online-banking – Bankenwechsel leicht gemacht“ *

Aufgrund von Gebührenerhöhungen oder schlechtem Service überlegt manch Einer, die Bank zu wechseln. Herr Schmidt informiert, was beim online-banking Wechsel zu beachten ist.

Referent: Herbert Schmidt

28

Dienstag

14:00 – 16:00

Anmeldung bis
Do, 23.05.

Neu: Sprechstunde Betreuungsverein

Der für den Münchner Süden zuständige Betreuungsverein „Zukunft Hoffnung“ bietet monatliche Sprechstunden an, in denen Sie Ihre Fragen zu Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung stellen oder Ihre ausgefüllten Formulare anschauen lassen können. Termindauer: 20 Min. Weitere Infos auch auf S. 7.

VERANSTALTUNGEN

JUNI 2024

3

Montag

14:00 – 15:30

Kosten: 3 €

Anmeldung bis
Mi, 29.05.

Klassikvortrag K2: Späte Liebe zur Klassik*

Ein unterhaltsamer Vortrag aus den unterschiedlichsten Bereichen der klassischen Musik. Besprochen werden beliebte und bekannte Kompositionen. Heute begrüßen wir unterschiedliche Komponisten von Händel, Rossini über Dvorak, Strauss bis Liszt und Tschaikowski.

Referent: Charly Henghuber

4

Dienstag

08:15 Uhr

Kosten: 2 €

Anmeldung bis
Mo, 03.06.

Wandergruppe *

Ab Bernau wandern wir auf leicht hügeligen Wald- und Feldwegen zum Bärnsee. Dann durch die Filze nach Aschau, Einkehr und Heimfahrt; 10 Km. U3, S6 Ostbhf., RB nach Bernau.

Siehe auch Seite 21.

Leitung: Katharina Veth

10

Montag

14:00 – 16:00

Anmeldung!

Reparatur – Café *

Heute wird wieder repariert im ASZ! Unsere Ehrenamtlichen reparieren Ihre mitgebrachten Kleinteile. Vorherige Anmeldung ist erwünscht, damit ggfs. Spezialwerkzeug mitgebracht werden kann!

11

Dienstag

9:30 – 11:00

Kosten: 6,50 €

Anmeldung bis
Mo, 10.06.

Philosophisches Café: Was soll ich tun?

„Handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde.“

Bietet Immanuel Kants Kategorischer Imperativ Orientierung? Was bedeutet „Selbstgesetzgebung“?

Referentin: Dr. Judith Tech

11

Dienstag

14:00 Uhr

Kosten: keine,
Anmeldung bis
Freitag, 07.06.

Vortrag: mobiler Mediendienst der Stadtbibliothek München

Sie lesen gerne, aber der Weg in die nächste Bibliothek ist so weit? Dank des Medienmobils können Ihnen Medien (Bücher - auch in Großdruck, Spiele, Musik, Zeitschriften, etc.) direkt nach Hause geliefert werden. Auch digitale Angebote, wie ebooks oder Musik- und Film-Streamingdienste fallen unter das Repertoire. Alle Leistungen des Medienmobils sind kostenlos für deren Nutzer. Heute werden Sie über diesen besonderen Dienst informiert. Dabei werden alle für Sie relevanten Fragen rund um eine mögliche Anmeldung, die Erstellung eines Nutzerscheines sowie die Leihfristdauer erklärt.

Referentin: Frau Schäfer-Burgund

12

Mittwoch

14:00 – 15:30

Kosten: 3 €

Anmeldung bis
Mo, 10.06.

Musikvortrag: Eintagsfliegen in der Rockmusik 1967-1972 *

Einmal einen Hit in der Hitparade ist noch lange keine Garantie für eine große Karriere. Viele Künstler schufen einen großen Hit und waren für eine kurze Zeit in den Augen und Ohren von Millionen. Oft gelang kein zweiter Hit mehr und sie verschwanden wie Kometen, so schnell, wie sie gekommen waren. Aber diese sog. One-Hit-Wonder sind eingebrannt in unser Gedächtnis und wir werden uns mit großer Begeisterung an sie erinnern.

Referent: Charly Henghuber

14

Freitag

08:00 Uhr

Kosten: 2 € +
Fahrtkosten

Bergwanderung *

Die heutige Bergwanderung geht von Glentleiten auf den Rötelstein (1394 m), 600 hm, Gesamtgehzeit ca. 4 ½ Std. Weitere Infos auch auf Seite 21.

Leitung: Wolfram Engelhardt, Evi Holzner

Anmeldung bis Mi, 12.06.

17

Montag

10:00 – 11:30

Anmeldung bis
Mi, 12.06.

Biografische Schatzsuche

Thema wird noch bekannt gegeben

Das Erzählen des eigenen Lebens ist wie eine Schatzsuche, bei der Sie viel entdecken können: Wenn wir in der Gruppe einander erzählen, öffnen sich neue Blickwinkel, teilen wir Erfahrungen, bereichern wir einander mit unseren Schätzen. Weitere Infos auch auf Seite 16.

Referentin: Karin Lindermayr, Seniorenselbstergerin

VERANSTALTUNGEN

JUNI 2024

18

Dienstag

09:05 Uhr

Kosten: 2 €

Anmeldung bis
Mo, 17.06.

Wandergruppe *

Hügelige Rundwanderung von Icking z. T. am Isar Hochufer und auf Waldwegen nach Dorfen. Über den Rauschergraben und den Kreuzweg hinunter nach Wolfratshausen. Heimfahr- und Einkehrmöglichkeit. Rückweg an der Loisach, wieder ansteigend über die Lechnerruhe nach Icking. 7 + 6 Km. U3; Obersendling; Siemenswerke S 7 Icking
Leitung: Katharina Veth

18

Dienstag

14:00 – 16:00

Kosten: keine,
Anmeldung bis
Do, 13.06.

Vortrag: Pflegebedürftig-Was nun?

Welche Pflege- Wohn und Versorgungsformen für ältere Menschen gibt es? Wie finde ich ein gutes Pflegeheim oder einen ambulanten Pflegedienst? Kommt auch eine alternative Versorgungsform, wie z.B. eine ambulant betreute Wohngemeinschaft infrage? Auf was kann ich achten und was ist zu tun, wenn Probleme auftauchen? Darüber informiert die Münchner Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege.

Referentin: Frau Lechner, Dipl. Sozialgerontologin

19

Mittwoch

14:00 Uhr

Kosten: 2 €

Anmeldung!

Film – Café

In dem Oscar-prämierten Film spielt Gregory Peck einen Anwalt, der in einer scheinbar friedlichen Kleinstadt in Alabama als Pflichtverteidiger eines Schwarzen bestellt wird. Der Film ist eine menschlich bewegende, gelungene Literaturverfilmung, die überzeugend gegen Rassismus und für Toleranz eintritt. 124 Min., USA 1962.

VERANSTALTUNGEN

JUNI 2024

25

Dienstag

14:00 – 16:00

Anmeldung bis
Do, 20.06.

Neu: Sprechstunde Betreuungsverein

Der für den Münchner Süden zuständige Betreuungsverein „Zukunft Hoffnung“ bietet monatliche Sprechstunden an, in denen Sie Ihre Fragen zu Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung stellen oder Ihre ausgefüllten Formulare anschauen lassen können. Termindauer: 20 Min. Weitere Infos auch auf S. 7.

25

Dienstag

14:00 Uhr

Kosten: 5 €
Anmeldung bis
Do, 20.06.

Sommerfest im ASZ



Herzlich Willkommen zum Sommerfest im ASZ!

Nach Kaffee und Kuchen gibt es wieder Live-Musik von Herrn Salvatore Grillo. Bekannte und beliebte italienische Lieder werden uns sicher zum Tanzen verführen. Am Spätnachmittag gibt es zur Erfrischung noch ein Sommergetränk.

27

Donnerstag

14:00 – 15:30

Anmeldung bis
Do, 20.06.
*Kooperation
mit dem ebw*

Vortrag: Termine online vereinbaren

Der Anrufbeantworter Ihres Arztes verweist auf Online-Anmeldemöglichkeiten? Die Nachbarin kommt per Internet schneller an einen Behörden-Termin oder erledigt die Sache direkt online? Heute reden wir über Funktionen, Vor- und Nachteile von Terminvereinbarungs-Apps & Co. Vor allem auch mit Blick auf Datenschutz - denn bei Arzt, Behörde und Co. müssen Sie ja z.T. zahlreiche echte Daten von sich eingeben. Mind. 5 TN.

Referent: Gregor Biedermann, Verbraucherbildung Bayern

VERANSTALTUNGEN

JULI 2024

2

Dienstag

08:15 Uhr

Kosten: 2 €

Anmeldung bis

Mo, 01.07.

Wandergruppe *

Ab Bad Endorf durch die Langbürgener Seenplatte nach Pelham, Badegelegenheit. Hier Einkehr und Heimfahrt. 12 Km; U3; Ostbahnhof; RB nach Bad Endorf

Siehe auch Seite 21.

Leitung: Katharina Veth

2

Dienstag

14:00 – 16:00

Anmeldung bis

Fr, 28.06.

Begrüßungskaffee

Herzlich willkommen Frau Westhagen

Wir begrüßen heute unsere neue ASZ-Leitung Frau Westhagen mit einer geselligen Kaffeerunde. Alle werden noch genug Zeit haben, sie kennen zu lernen, aber heute soll es einen schönen Einstand geben!

8

Montag

14:00 – 16:00

Reparatur – Café *

Heute wird wieder repariert im ASZ! An jedem 2. Montag im Monat reparieren unsere Ehrenamtlichen Ihre mitgebrachten Kleinteile. Vorherige Anmeldung ist wegen evtl. nötigem Spezialwerkzeug erwünscht!

9

Dienstag

9:30 – 11:00

Kosten: 6,50 €

Anmeldung bis
Mo, 08.07.

Philosophisches Café: Was darf ich hoffen?

„Wenn ich nun tue, was ich soll, was darf ich alsdann hoffen?“ Worauf darf ich berechtigterweise hoffen?

Von welcher Hoffnung wird Immanuel Kant angetrieben?
Herzliche Einladung zum Philosophieren. Siehe auch S. 15.

Referentin: Dr. Judith Tech

10

Mittwoch

14:00 – 15:00

Kosten: keine,
Anmeldung bis
Mo, 08.07.

Vortrag: Wohnen für Hilfe

Sie benötigen Hilfe im Alltag? Sie möchten in Ihren vertrauten vier Wänden bleiben? Sie möchten weiterhin selbstständig und eigenverantwortlich leben? Sie haben ein freies Zimmer? Ein Zimmer gegen Unterstützung im Haushalt. Wie Wohnen für Hilfe funktioniert und wie Sie davon profitieren können, erklärt Ihnen heute Herr Tippelt von Beinander e.V./ Wohnen für Hilfe.

Referent: Herr Tippelt Soziologe M.A., Sozialpädagoge B.A.

16

Dienstag

14:00 – 15:30

Kosten: 3 €

Anmeldung bis
Mo, 15.07.

Vortrag: „WhatsApp für Einsteiger“ *

Herr Schmidt gibt eine Einführung in das WhatsApp Programm. Wo sind die Einstellungen zu finden, was kann ich da überhaupt festlegen? Bringen Sie Ihre Fragen dazu gerne mit!

Referent: Herbert Schmidt

VERANSTALTUNGEN

JULI 2024

18

Donnerstag

16:00 – 17:30

Kosten: keine,
Anmeldung bis
Di, 16.07.

Führung Seniorenheim St. Antonius

Das Caritas Alten- und Pflegeheim St. Antonius in der Filchnerstraße in Forstenried liegt ganz in unserer Nähe. Bei der heutigen Hausführung und einem Kurzvortrag erhalten Sie Informationen zum Leitbild, dem Pflegekonzept und über das soziale Leben in St. Antonius.

Treff: Filchnerstr. 42, 81476 München
Begleitung: Frau Zimmer, ASZ

19

Freitag

Kosten: 2 € +
Fahrtkosten

Anmeldung bis
Mi, 17.07.

Bergwanderung *

Heute geht es auf eine Bergwanderung von Fischbachau/Hammer auf das Auracher Köpferl (1230 m). Abstieg zum Schliersee mit Bademöglichkeit, 500 hm. Gesamtgehzeit ca. 4 ½ Std., Anfahrt mit der Bahn, Zeit und Treffpunkt bei Anmeldung. Siehe auch Seite 21.

Leitung: Wolfram Engelhardt, Evi Holzner

22

Montag

10:00 – 11:30

Anmeldung bis
Do, 18.07.

Biografische Schatzsuche

Thema wird noch bekanntgegeben

Das Erzählen des eigenen Lebens ist wie eine Schatzsuche, bei der Sie viel entdecken können: Ihre gesammelte Erfahrung, Fähigkeiten, die gewachsen sind, Kräfte, die Sie entwickelt haben. Wenn wir in der Gruppe einander erzählen, öffnen sich neue Blickwinkel, teilen wir Erfahrungen, bereichern wir einander mit unseren Schätzen. Weitere Infos auch auf Seite 17.

Referentin: Karin Lindermayr, Seniorenselsoergerin

VERANSTALTUNGEN

JULI 2024

23

Dienstag

14:00-16:00

Kosten: 3 €

Anmeldung bis
Do, 18.07.

Bildervortrag: Thailand-Land des Lächelns

Das alte Königreich Siam, wie Thailand früher genannt wurde, ist ein faszinierendes Reiseziel in Südostasien. Im Norden des Landes locken kontrastreiche Landschaften, kulturelle Glanzlichter und traditionelle Bergdörfer. Chiang Mai ist Ausgangspunkt zu den Bergstämmen an der Grenze zu Myanmar (Burma) und zum Goldenen Dreieck. Mit der Bahn geht es nach Bangkok, der turbulenten Metropole Thailands mit seinen prunkvollen Tempeln, Königspalästen und farbenprächtigen Märkten. Referent: Dieter Messerle

23

Dienstag

14:00 – 16:00

Anmeldung bis
Do, 18.07.

Neu: Sprechstunde Betreuungsverein

Der für den Münchner Süden zuständige Betreuungsverein „Zukunft Hoffnung e.V.“ bietet monatliche Sprechstunden an, in denen Sie Ihre Fragen zu Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung stellen oder Ihre ausgefüllten Formulare anschauen lassen können. Termindauer: 20 Min. Weitere Infos auch auf S. 7.

24

Mittwoch

14:00 Uhr

Kosten: 2 €

Anmeldung bis
Di, 23.07.

Film – Café

Mitte der 1960er Jahre in einem Vorort von London: Reginald Dwight ist eigentlich ein ganz normaler Bub, vielleicht ein bisschen dicklich und ziemlich schüchtern. Nur am Klavier fühlt er sich wirklich wohl, seine wahre Leidenschaft ist der Rock'n'Roll. Als sich Reginald in Elton John umbenennt, beginnt für ihn ein raketentypischer Aufstieg in den Olymp der Popmusik. 116 Min., USA/GB 2019

VERANSTALTUNGEN

JULI 2024

29

Montag

14:00 – 15:30

Kosten: 3 €

Anmeldung bis

Do, 25.07.

Musikvortrag: Geschichte des Jazz *

Aus dem Süden der USA hat sich eine Musikstil aufgemacht, die ganze Welt zu erobern. Wie ein kultureller Virus ist er in alle zeitgenössischen Musikrichtungen eingedrungen und heute ist er kaum noch einzusortieren. Aber Jazz ist wunderbar, und auch Sie werden eine Spielart des Jazz finden, der Sie verfallen.

Referent: Charly Henghuber *

31

Mittwoch

12:45 – 16:15

Kosten: 22 €

Anmeldung bis

Mo, 29.07.

Hand- und Gesichtsmassage im ASZ

Wann haben Sie sich das letzte Mal verwöhnen lassen? Gönnen Sie sich doch einmal eine Hand- und Gesichtsmassage im ASZ. Darina Aktas, Kosmetikerin und Fußpflegerin ist heute bei uns zu Gast und wird Sie ausgiebig verwöhnen. Die Termine dauern 30 Minuten, Terminvereinbarung im ASZ Büro.

Referentin: Darina Aktas

VERANSTALTUNGEN

AUGUST 2024

5

Montag

14:00 – 15:30

Kosten: 3 €

Anmeldung bis
Do, 01.08.

Klassikvortrag K10: Das 20. Jahrhundert *

Ein informativer Klassikvortrag für Mutige. Das letzte Jahrhundert hat sehr schwierige, aber auch sehr interessante Musik gebracht: Minimalistische Musik, Zwölfton Musik, Filmmusik. Der Vortrag soll einen Überblick geben mit z.B.: Béla Bartók - Igor Stravinsky - John Cage - Benjamin Britten - György Ligeti - Steve Reich – K. Stockhausen - Philip Glass - Frank Zappa - Michael Nyman
Referent: Charly Henghuber

6

Dienstag

9:30 – 11:00

Kosten: 6,50 €

Anmeldung bis
Mo, 05.08.

Philosophisches Café: Was ist der Mensch?

„(...) aus so krummem Holze, als woraus der Mensch gemacht ist, kann nichts ganz Gerades gezimmert werden.“
Immanuel Kant: ein Pessimist, ein Realist? Falls ja, inwiefern? Herzliche Einladung zum Philosophieren!

Referentin: Dr. Judith Tech

6

Dienstag

14:30 – 16:00

Kosten: Verzeher

Anmeldung bis
Fr, 02.08.

Frische Waffeln in der Cafeteria *

Unsere Ehrenamtlichen Frau Klöpfer und Herr Mayrshofer verwöhnen Sie heute mit frisch gebackenen Waffeln! Zwischen 14:30 und 16:00 Uhr gibt es dieses köstliche Angebot. Dazu lassen Sie sich gerne unsere Kaffeespezialitäten schmecken. Bei schönem Wetter auch auf unserer schattigen Terrasse!

VERANSTALTUNGEN

AUGUST 2024

12

Montag

14:00 – 16:00

Reparatur – Café *

Heute wird wieder repariert im ASZ! An jedem 2. Montag im Monat reparieren unsere Ehrenamtlichen Ihre mitgebrachten Kleinteile. Um vorherige Anmeldung wird wegen evtl. benötigtem Spezialwerkzeug gebeten.

14

Mittwoch

14:00 – 15:30

Eintritt:

Spenden für die Togohilfe
Anmeldung bis Mo, 12.08.

Vortrag: Das Togo – Hilfsprojekt *

Vor 20 Jahren kam der Referent in Kontakt mit dem in Fürstentfeldbruck ansässigen Togo-Projekt, das seit über 40 Jahren in Togo tätig ist. In diesem bebilderten Vortrag mit afrikanischer Musik wird Herr Henghuber die einzelnen Tätigkeitsbereiche der Togohilfe e.V. vorstellen. Durch die eigenen Musikvorträge will Herr Henghuber diese Projekte weiter unterstützen, daher gibt es bei den Vorträgen auch immer die Togo-Spendendose. Heute erfahren Sie, wie die Hilfe vor Ort ankommt und in welchen Projekten sie umgesetzt wird. Dadurch wird den Bewohnern Togos im eigenen Land ein erfolgreicherer Lebensweg ermöglicht.

Referent: Charly Henghuber

20

Dienstag

14:00 – 15:30

Kosten: 3 €

Anm. bis 19.8.

Vortrag: Tablets *

In diesem Vortrag geht es um elektronische Tablets. Ein Tablet - was ist das? Was kann das? Ist das vielleicht etwas für mich? Herr Schmidt informiert Sie, es sind Ansicht- und Ausleihexemplare vorhanden.

Referent: Herbert Schmidt

VERANSTALTUNGEN

AUGUST 2024

21

Mittwoch

14:00 Uhr

Kosten: keine,
Anmeldung bis
Mo, 19.08.

Führung: Seniorenheim Haus Georg

Haus Georg in Pullach gehört zur Kursana Domizil Gruppe und bietet verschiedene Versorgungsbereiche an. Bei der heutigen Hausführung lernen Sie das Heim kennen und können sich ein eigenes Bild machen. Dazu gibt es Informationen über Kosten, Aufnahmeverfahren etc.

Treff: Wolfratshausenstr. 1-5, 82049 Pullach
Begleitung: Frau Zimmer, ASZ

23

Freitag

07:30 Uhr

Kosten: 2 € +
Fahrtkosten

Bergwanderung *

Die heutige Bergwanderung in den Chiemgauer Alpen geht auf die Hochries (1568 m), Auffahrt mit der Seilbahn zur Mittelstation; 700 hm. Gesamtgehzeit ca.5 Std. Siehe auch Seite 21.

Leitung: Wolfram Engelhardt, Evi Holzner
Anmeldung bis Mi, 21.08.

26

Montag

14:00 – 15:30

Kosten: 3 €
Anmeldung bis
Do, 22.08.

Musikvortrag: Skandinavische Musik *

Dies ist eine sehr persönliche Zusammenstellung wichtiger Musik aus dem Norden. Skandinavien hat seit vielen Jahren eine sehr bunte und vielfältige Musikkultur mit sehr ungewöhnlicher Rock- und Jazzmusik, die deutlich von der Natur des Nordens geprägt ist. Dies ist eine Auswahl skandinavischer Musik, die es in die Plattensammlung des Referenten geschafft hat. Sie werden überrascht sein.

Referent: Charly Henghuber

VERANSTALTUNGEN

AUGUST 2024

27

Dienstag

08:45 Uhr

Kosten: 2 €

Anmeldung bis
Mo, 26.08.

Wandergruppe *

In Landsberg laufen wir zum Lechwehr, am Lech entlang und besichtigen die mittelalterliche Stadt. Einkehr und Heimfahrt ab Landsberg; 10 Km. Bus 56; Pasing Gl. 4 RE nach Kaufering, umsteigen nach Landsberg.

Siehe auch Seite 21.

Leitung: Katharina Veth

27

Dienstag

14:00 – 16:00

Anmeldung bis
Do, 22.08.

Neu: Sprechstunde Betreuungsverein

Der für den Münchner Süden zuständige Betreuungsverein „Zukunft Hoffnung“ bietet monatliche Sprechstunden an, in denen Sie Ihre Fragen zu Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung stellen oder Ihre ausgefüllten Formulare anschauen lassen können. Termindauer: 20 Min. Weitere Infos auch auf S. 7.

28

Mittwoch

14:00 Uhr

Kosten: 2 €

Anmeldung bis
Di, 27.08.

Film – Café

Gabriel Carvin (Gérard Depardieu) ist der berühmteste Spitzenkoch Frankreichs und mit Leib und Seele Feinschmecker. Doch er hatte nie genug Zeit für sein Privatleben und die eigene Familie kam stets zu kurz. Nach einem Herzinfarkt beginnt er, sein ganzes Leben zu hinterfragen. Auf den Spuren der Vergangenheit reist er nach Japan, um dort einen ehemaligen Koch-Konkurrenten zu finden und das Geheimnis der fünften Geschmacksrichtung zu ergründen. 103 Min. F/J / 2022

EHRENAMT IM ASZ

Haben Sie Lust sich zu engagieren?

Sie möchten ein bisschen von Ihrer Zeit verschenken, und suchen eine sinnvolle Tätigkeit in der Nähe? Vielleicht wollen Sie auch etwas Neues ausprobieren oder Ihre Kenntnisse weitergeben? Dann melden Sie sich doch bei uns. In unserem ASZ gibt es vielfältige Möglichkeiten, sich zu engagieren. Zum Beispiel in dem Sie...

- eine eigene Gruppe oder einen Kurs leiten
- in der Küche bzw. Cafeteria mithelfen
- für die Cafeteria Kuchen backen
- kulturelle Führungen anbieten
- bei der Dekoration unserer Räume helfen
- sich bei der Programmgestaltung beteiligen
- ältere Menschen als Seniorenbegleiter besuchen.

In einem unverbindlichen Gespräch schauen wir gemeinsam mit Ihnen, was für Sie das Passende ist. Vereinbaren Sie gerne einen Termin mit Frau Vauth. Wir freuen uns auf Sie!

Hier findet bereits vielseitiges Ehrenamt im ASZ statt:

Programmhefte in Solln verteilen, Kuchen backen für die Cafeteria und Veranstaltungen, Lebensmitteltransport für unseren Tauschgut-Kühlschrank, Bergwandern, Wandergruppe, Vorträge zu verschiedenen Themen halten, Mithilfe beim Kochen, Mithilfe beim Mittagstisch, Mithilfe in der Cafeteria, Nachbarschaftswerkstatt bei Senioren zuhause, Reparatur-Café im ASZ, Klavierspiel beim Kaffeenachmittag und Singen, Handy- und PC-Sprechstunde, Testamentsberatung, Seniorenbesuchsdienst für die Senioren in Solln, Kurse und Gruppen leiten, Besorgungen fürs ASZ erledigen...

EHRENAMT IM ASZ

Derzeit gesucht:

- **Mithilfe beim Mittagstisch**

An Tagen, wenn eine unserer Hauswirtschaftskräfte im Urlaub oder krank ist, können wir Unterstützung in der Küche gebrauchen: Unterstützung beim Eindecken der Tische, beim Essen und Getränke austeilen, Tische abdecken und wischen, Spülmaschine ein – und ausräumen. Der jeweilige Einsatz wäre von 11.00 bis ca. 14.00 Uhr oder auch gerne nach Absprache. Ein Ausprobieren ist gerne möglich! Weitere Infos gibt's im ASZ!

- **Mithilfe freitags in der Cafeteria**

Ab und zu können wir freitags vormittags Unterstützung in der Küche gebrauchen: Kaffeespezialitäten und Getränke für die stattfindenden Kurse zubereiten, kassieren und die Küche wieder aufräumen. Der jeweilige Einsatz ist von 10.00 bis ca. 13.00 Uhr mit Pausen zwischendurch. Ein Ausprobieren ist gerne möglich! Weitere Infos gibt's im ASZ!



DANKE an alle Ehrenamtlichen

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

Ganz herzlichen Dank an ALLE, die durch ihren zuverlässigen Einsatz die Arbeit des ASZ Solln-Forstenried unterstützen und bereichern.

Ihr ASZ Team

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

TEAM



**Stefanie
Westhagen**

Sozialpädagogin BA
ab 01.07.24
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



**Angelika
Vohburger**

Sozialpädagogin BA
Beratung



**Karin
Sauer**

Bürokauffrau
Verwaltung



**Ingrid
Maier**

Küche /
Hauswirtschaft



**Marija
Kovacevic**

Küche /
Hauswirtschaft

... und alle unsere Ehrenamtlichen des ASZ!

Adresse

**Alten- und Service-Zentrum
Solln-Forstenried**
Herterichstr. 58
81479 München
Telefon: 089 / 750 754 70
Fax: 089 / 750 754 720
asz-solln@caritasmuenchen.org
www.asz-solln.de

Öffnungszeiten

Montag
8:00 – 16:30 Uhr
Dienstag bis Donnerstag
8:30 – 16:30 Uhr
Freitag
8:30-14:00 Uhr



So kommen Sie zu uns

S-Bahn

S7

Haltestelle Solln
dann ca. 15 Min. Fußweg

Bus

Linie 134

Haltestelle Bleibtreustraße

Linie 63

Haltestelle Plattlingerstraße



gefördert von der
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

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

