



IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

SOLLN-FORSTENRIED



Beratung
Information
Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnungen
Beteiligungen

Caritas
Nah. Am Nächsten

ANGEBOTE 2022 Mai | Juni | Juli | August

INHALTSVERZEICHNIS

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ	2
SOLLN-FORSTENRIED	2
DAS ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM IST.....	3
IHR WEGBELEITER IM ALTER	3
AKTUELLES	4
SERVICELEISTUNGEN	5
BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG	5
ASZ SERVICELEISTUNGEN.....	6
GRUPPEN UND KURSE	12
HINWEISE ZUR KURSTEILNAHME	12
THEMATISCHE ANGEBOTE	13
GESUNDHEIT UND BEWEGUNG	17
MUSIK / FREMDSPRACHEN	21
KREATIVITÄT	23
COMPUTER / INTERNET / TABLETS	24
KALENDER	25
VERANSTALTUNGEN.....	29
MAI 2022	29
JUNI 2022	32
JULI 2022	36
AUGUST 2022.....	40
KOOPERATIONSPARTNER.....	44
EHRENAMT IM ASZ.....	45
TEAM	46

Titelfoto: Heinz von Heydenaber

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

SOLLN-FORSTENRIED

LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER,

wir freuen uns, Ihnen wieder ein abwechslungsreiches Programm anbieten zu können. Interessante Vorträge und unterhaltsame Nachmittage erwarten Sie. Seien Sie herzlich willkommen! Leider müssen wir nun auf unsere junge Kollegin Johanna Mönikheim verzichten. Wir wünschen ihr auf ihrem neuen Weg alles Gute und hoffen für uns, dass wir ab Mai die Stelle wieder neu besetzen können. Vielleicht lernen Sie das neue Teammitglied schon bald kennen.

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

Helmut Biller und Ihr ASZ Team

Liebe Besucherinnen, liebe Besucher,

ich möchte mich gerne bei Ihnen verabschieden. Ab April werde ich einen neuen Bereich der Sozialen Arbeit kennenlernen und das ASZ Solln-Forstenried verlassen. Vielen lieben Dank für die zwei Jahre, die ich hier im ASZ mit Ihnen verbringen durfte. Ich freue mich, dass ich so viele von Ihnen kennenlernen durfte. Danke für die vielen freundlichen, ehrlichen und humorvollen Begegnungen. Ich wünsche Ihnen alles, alles Gute. 🌻

Ihre Johanna Mönikheim

Übrigens: 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 WEGBELEITER 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 Betreuung 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.

6.-15.5.22 – Aktionswoche „Zu Hause daheim“

Das Bayerische Sozialministerium hat 2015 eine jährliche Veranstaltungskampagne rund um das Thema „Wohnen im Alter“ ins Leben gerufen. Viele Organisationen bieten Aktionen zu dem Thema an (www.zu-hause-daheim.bayern.de). Das ASZ lädt Sie am Mi, 11.5. zu einem Vortrag über die präventiven Hausbesuche ein. Weitere Infos auf Seite 30.

Seniorenvertretung Stadtbezirk 19

Zur Wahl der Seniorenvertretung der Landeshauptstadt München erfolgt am 01.06.22 um 14 Uhr eine Kandidatenvorstellung im ASZ Fürstenried. Nutzen Sie die Gelegenheit, die Kandidatinnen und Kandidaten persönlich kennen zu lernen. Anmeldung direkt im ASZ Fürstenried, Tel. 759 55 11.

Neue Angebote im ASZ

Pilates – Kurs dienstags 12.30 – 13.30 Uhr, Anmeldung ab sofort!

Singkreis – geplant 14-tägig dienstags um 14.30 Uhr. Für den organisatorischen Ablauf wird noch ehrenamtliche Unterstützung gesucht! Interessenten können sich gern im Büro melden.

Haftung

Für alle Veranstaltungen außer Haus wie z.B. Wandergruppe, Bergwandern, Führungen und Besichtigungen gilt: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Es kann keinerlei 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, Begleitdienste 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, 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: Tel. 750 754 70

SERVICELLEISTUNGEN

ASZ SERVICELLEISTUNGEN



Beratungsangebot Präventive Hausbesuche

Wir möchten Sie unterstützen, so lange wie möglich auch in höherem Alter selbstbestimmt und selbständig in Ihrer gewohnten Umgebung zu leben. Sie haben die Möglichkeit, einen kostenlosen Hausbesuch zu erhalten.

Unsere Fachkräfte besuchen Sie zu Hause, beraten Sie zu Angeboten der Altenhilfe sowie zu Fragen rund um das Alter und geben Ihnen Anregungen, damit Sie Ihren Alltag gut daheim bewältigen. Selbstverständlich nur, wenn Sie es wünschen. Gerne besuchen und beraten wir Sie, auch – und gerade – wenn noch kein konkreter Hilfebedarf vorhanden ist.

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

Ihre Anfrage und die Inhalte der Beratung werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Wir beraten Sie kostenfrei und unabhängig von Ihrer Herkunft und Konfession.

Für Fragen und Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an Frau Zimmer vom ASZ Solln-Forstenried unter Tel. 750 754 70 oder per Mail: asz-solln@caritasmuenchen.de

SERVICELLEISTUNGEN

ASZ SERVICELLEISTUNGEN



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 südlichem Forstenried wohnen.

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

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 Frau Zimmer, Tel. 750 754 70.

Beim Einsatz der Seniorenbesuchsdienstes müssen die aktuellen Schutz- und Hygieneregeln beachtet werden.

SERVICELLEISTUNGEN

ASZ SERVICELLEISTUNGEN



Mittagstisch

Derzeit bieten wir Ihnen 4x wöchentlich von Montag bis Donnerstag um 12:00 Uhr ein warmes, wohlschmeckendes Mittagessen an. Mittwochs und donnerstags wird i.d.R. von unserem Kochteam selbst gekocht, an den anderen Tagen werden wir von einer Betriebskantine beliefert. Für Freitag oder das Wochenende können Sie ein Tiefkühlessen mitbestellen.

Die Anmeldung zum Mittagstisch muss bis Donnerstagmittag der Vorwoche erfolgt sein. Der Preis für das Essen beträgt 6,30 €.

Aufgrund der momentanen Preissteigerungen ist es möglich, dass wir den Preis etwas anheben müssen.

Für Personen mit einem geringen Einkommen und 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. Selbstverständlich behandeln wir Ihr Anliegen vertraulich.

Aufgrund der Abstandsregel haben wir derzeit begrenzte Plätze zum Mittagstisch. Bitte halten Sie sich auch während des Mittagstisches an die aktuellen Schutz- und Hygieneregeln des ASZ.



Cafeteria

Aufgrund der derzeitigen Mehrfachnutzung des Begegnungsraums (z.B. für Kurse) kann nicht immer ein Cafeteriabetrieb angeboten werden. Fragen Sie am besten bei uns nach, in der Regel gibt es auch wieder selbstgebackenen Kuchen.

Bei den monatlichen Kaffeenachmittagen mit Klavierbegleitung können Sie sich gern zum Kaffeetrinken und Ratschen mit Ihren Bekannten verabreden.

SERVICELLEISTUNGEN

ASZ SERVICELLEISTUNGEN



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 kleine 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 aktuellen Schutz- und Hygieneregeln beachtet werden.

SERVICELLEISTUNGEN

ASZ SERVICELLEISTUNGEN



NEU: REPARATUR – CAFÉ: 2. Montag i. Monat

Unser Reparatur-Café ist erfolgreich gestartet! Es haben sich bereits sechs Ehrenamtliche gefunden, die im ASZ gemeinsam reparieren. Ehrenamtliche Unterstützung würden wir noch beim Empfang der Gäste mit der zugehörigen Administration benötigen.

Künftig wird das Reparatur – Café jeden 2. Montag im Monat stattfinden. Für die Wartezeiten ist unsere Cafeteria geöffnet und Sie können Kuchen und / oder Kaffeespezialitäten genießen.

Damit das Ehrenamtlichen – Team weiß, welche Arbeiten auf sie zukommen, ist eine vorherige Anmeldung mit Schilderung des Defekts nötig. Grundsätzlich ist es immer gut, vorhandene Gebrauchsanleitungen, zugehörige Kabel, etc. mitzubringen.

Unsere Ehrenamtlichen schauen, ob sie die Dinge reparieren können und wenn es klappt, können Sie sie funktionsfähig wieder mitnehmen. Oder nach Ersatzteilbeschaffung beim nächsten Treff reparieren lassen.

Die ehrenamtliche Hilfe ist unentgeltlich. Wer möchte, kann etwas in die Spendendose geben. Materialkosten und etwaige Fahrtkosten sind selbst zu tragen.

Angeboten werden Reparaturen im Holzbereich, Kleinelektro, Klebarbeiten (Plastik, Porzellan), Fahrräder sowie technische Ratschläge für Reparaturen zuhause.

Ansprechpartnerin im ASZ: Frau Vauth.

Termine: 09.05., 13.06., 11.07., 08.08. jeweils 14 – 16 Uhr

SERVICELLEISTUNGEN

ASZ SERVICELLEISTUNGEN – WEITERE BERATUNG



TESTAMENTSBERATUNG

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

Termine: 06.05., 03.06., 15.07., 05.08.



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, zeigt Entlastungsmöglichkeiten auf.

Die Terminvergabe erfolgt direkt über das ASZ Solln-Forstenried.

Termine (jeweils 3. Dienstag/Monat): 17.05., 21.06., 19.07., 16.08.



SENIORENVERTRETUNG Stadtbezirk 19

Frau Bellenbaum und Herr Arendt stehen als Seniorenvertretung im Stadtbezirk 19 für Ihre Anliegen gerne für eine Beratung zur Verfügung. Für einen Gesprächstermin wenden Sie sich bitte ans ASZ.

- **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!**

Alle Kurse und Gruppen finden unter den derzeit aktuellen Hygienemaßnahmen statt.

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: 10.05., 24.05., 07.06., 21.06., 05.07., 19.07., 02.08., 16.08., 30.08.

Leitung: Hannelore Koid / Birgit Fleischmann

mittwochs
14-tägig

14:00 – 15:30
Kosten: 3 €

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. Vorgespräch für neue Interessierte! Termine: 04.05., 18.05., 01.06., 15.06., 29.06., 13.07., 27.07., 10.08., 24.08.

Leitung: Hannelore Koid / Birgit Fleischmann

Jeden
Mittwoch

09:00 – 10:00

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: NN, der Kurs pausiert derzeit.

**Jeden
Mittwoch**

10:30 – 11:30

*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: NN, der Kurs pausiert derzeit.

**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 monatlich stattfindenden Gruppe können Sie sich mit anderen pflegenden Angehörigen in der gleichen Situation über den Alltag, Ihre Sorgen und die Grenzen der Belastbarkeit austauschen und sich auch gegenseitig Tipps geben.

Vorgespräch für neue Teilnehmende erforderlich!

Termine: 11.05., 08.06., 13.07., 10.08.

Moderation: Petra Vauth

**1. Montag
im Monat**

14:00 – 15:30

Anmeldung bis
Freitag zuvor

Trauer – Café

Bei den monatlichen Treffen können Sie sich in einem geschützten Rahmen austauschen, erinnern, zuhören, Kontakte knüpfen oder einfach dabei sein. Das Angebot von Andrea Gerstner (Trauerbegleiterin, Krankenschwester) richtet sich an Trauernde, egal, wie lange der Verlust zurückliegt.

Termine: 02.05., 13.06., 04.07, 01.08.

Unterstützt durch die Georg Mörtl-Stiftung

Leitung: Andrea Gerstner

**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 und Themen:

10.05. - Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach.

07.06. - Für ein Schiff, das seinen Hafen nicht kennt, weht kein Wind günstig.

05.07. - Man kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen.

02.08. - Was bleibt von uns, wenn wir nicht mehr sind?

Leitung: Dr. Judith Tech

**2 x
samstags**

15:00 – 17:00

Anmeldung bis
Donnerstag
zuvor

Stadtspaziergänge – „Das Hallo-Projekt“

Das Hallo Projekt ist eine soziale Initiative mit dem Ziel, junge Einwanderer und Senioren zusammenzubringen, um den interkulturellen und generationsübergreifenden Austausch über die jeweiligen Kulturen zu fördern. Zu entspannten Stadtspaziergängen gemeinsam mit jungen Menschen aus verschiedenen Ländern können alle kommen, die gerne andere Menschen kennen lernen und zusammen die Natur genießen wollen. Treffpunkt und Ziel im Veranstaltungsteil. Termine: 21.05., 11.06.

Leitung: Lisi Brizuela

**Jeden
Donnerstag**

14:00 – 16:00

Spielenachmittag

In der Cafeteria können Sie sich zu Gesellschaftsspielen oder Kartenspielen verabreden. Für dieses Angebot gelten zusätzliche Hygienebestimmungen.

Leitung: Selbstorganisiert

**Jeden
Montag**

**09:45 – 10:45
11:15 – 12:15**

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
Donnerstag**

10:30 – 11:30

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: Julie Bichlmeir

**dienstags /
donnerstags**

**dienstags
09:30 – 10:30
11:00 – 12:00
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: Julie Bichlmeir

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
Mittwoch

09:00 – 10:30

Feldenkrais

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

Leitung: Jim Blanshard

Jeden
Montag /
Mittwoch

Jeweils
15:00 – 16:00

Qi Gong

Qi Gong bedeutet wörtlich übersetzt „die stete Pflege 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.

Leitung montags: Monika Brabec

Leitung mittwochs: Anna Carolina Grimaldi

GRUPPEN UND KURSE

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Jeden
Mittwoch

13:30 – 14:30

Faszien – Qi Gong

Wir arbeiten mit dem Qi Gong-Stab – auch als „T'ai Chi Griffel" bekannt. Mit dem Stab werden die Faszien gelöst und wieder geschmeidig gemacht sowie die Koordination verbessert und das Gleichgewicht gestärkt

Leitung: Anna Carolina Grimaldi

Jeden
Dienstag

12:30 – 13:30

Neu: Pilates

Beim 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 4 Füßler mit und ohne Kleingeräte.

Probestunde am Di, 26.04.22. Anmeldung ab sofort.

Leitung: Julie Bichlmeir

Jeden
Dienstag /
Freitag

dienstags
14:30 – 16:00
freitags
09:00 – 10:30

Yoga für Anfänger / Yoga-Kurs

Harmonie für Körper, Geist und Seele. Yoga kann jedem Menschen helfen, zu Beweglichkeit, Entspannung und innerer Ruhe zu finden. Yoga setzt keinerlei Vorkenntnisse voraus und besteht in einer Abfolge von Körperübungen (Asanas), von Atemübungen und Meditationstechniken.

Leitung dienstags (für Anfänger): Dr. Frank Malkusch

Leitung freitags: Eva Körber

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 (Gleichgewicht, Atmung, Nervensystem) können in jedem Alter erlernt werden.

Leitung: Francine Brill

1-2 x
monatlich
dienstags

Kosten: 2 €
Anmeldung bis
Montag zuvor

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. Auf Wunsch kann eine Gruppenkarte besorgt werden. Teilnahme auf eigene Verantwortung.

Termine: 10.05., 24.05., 14.06., 28.06., 05.07., 23.08.

Leitung: Katharina Veth

1 x
monatlich
freitags

Kosten: 2 €
+ Fahrt
Anmeldung!

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.

Termine: 06.05., 10.06., 08.07., 19.08.

Leitung: Wolfram Engelhardt / Evi Holzner

GRUPPEN UND KURSE

MUSIK / FREMDSPRACHEN

**Jeden
Mittwoch**

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

Volkstänze

Wer Freude an Tänzen anderer Völker hat (z.B. Griechenland, Israel, Balkan), ist herzlich willkommen. Die Tänze werden unter den derzeit gültigen Hygienebestimmungen durchgeführt. Begrenzte Plätze, vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Leitung: Marion Hevelke-von Craushaar

**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. Schnuppern gerne möglich!

Leitung: Friedhelm de Marco

**Jeden
Montag**

09:30 – 11:00

Spanisch für Wiedereinsteiger *

Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die gute Kenntnisse haben und diese wiederauffrischen 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: Andrea Kilches-Richter

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. (Buch: „Buongiorno Neu“).

Leitung: Antonio Gemmellaro

Jeden
Mittwoch

10:45 – 12:15

Französisch – Konversation *

Für Teilnehmer mit sehr guten Kenntnissen. Es wird klassische Literatur gelesen, Kochrezepte übersetzt sowie Chanson Texte gehört und interpretiert. Max. 7 Teilnehmer, verbindliche Anmeldung erforderlich!

Leitung: Patricia Plehiers, Kosten: 2 €

Jeden
Freitag

09:15 – 10:45

Französisch für Fortgeschrittene

In diesem Kurs können Sie auf unterhaltsame Art mit etwas Grammatik und etwas Konversation Ihre Französischkenntnisse vertiefen.

Leitung: Gilles Perrichot

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 Edelmann

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 – 11:30
Kosten: 2,50 €

Töpfern

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

Leitung: Selbstorganisiert

GRUPPEN UND KURSE

COMPUTER / INTERNET / TABLETS

**Jeden
Dienstag**

09:45 – 13:00
Kosten: 10 €

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 oder Herr Prahl stehen Ihnen bei Fragen und zu Hilfestellungen gern im ASZ zur Seite. Keine Kaufberatung, keine Hausbesuche! Terminvereinbarung über das ASZ-Büro.

Leitung: Herbert Schmidt / Georg Prahl

**Nach
Absprache**

Kosten: Pfand /
Druckkosten

PC-Nutzung / Tablets ausleihen

Im ASZ steht für Sie zur selbstständigen Nutzung in der Cafeteria ein Laptop nebst Drucker zur Verfügung. Außerdem gibt es Tablets von Apple oder Samsung zum Ausleihen. Nach Absprache können Sie den Laptop benutzen oder ein Tablet ausleihen.

**2. + 4.
Freitag**

11:15 – 12:45
Kosten: 2 €
Anmeldung bis
Donnerstag
zuvor

PC- und Internet – Treff *

Ein anregender Austausch für Computer- und Technik-Interessierte: 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. Termine: 13.05., 27.05., 10.06., 24.06., 08.07., 22.07., 12.08., 26.08.

Leitung: Christoph von Haza

KALENDER

MAI 2022

1.	SO	
2.	MO	Trauer-Café
3.	DI	
4.	MI	Gruppe Perspektive(n)
5.	DO	
6.	FR	Bergwanderung
7.	SA	
8.	SO	
9.	MO	Reparatur-Café
10.	DI	Wandergruppe, Philosophisches Café, Muttertagskaffee, Gruppe Lichtblick
11.	MI	Angehörigentreff Demenz, Vortrag Präventive Hausbesuche
12.	DO	
13.	FR	PC- und Internet-Treff
14.	SA	
15.	SO	
16.	MO	
17.	DI	Beratung Alzheimergesellschaft
18.	MI	Musikvortrag Rock meets Classic, Gruppe Perspektive(n)
19.	DO	
20.	FR	
21.	SA	Das Hallo Projekt – Stadtspaziergang Olympiapark
22.	SO	
23.	MO	Vortrag Gesunder Darm
24.	DI	Wandergruppe, Gruppe Lichtblick
25.	MI	Film-Café
26.	DO	
27.	FR	PC- und Internet-Treff
28.	SA	
29.	SO	
30.	MO	Kaffeenachmittag mit Klavierbegleitung
31.	DI	

KALENDER

JUNI 2022

1.	MI	Kandidaten Seniorenbeiratswahl ASZ Fürstenried, Gruppe Perspektive(n)
2.	DO	
3.	Fr	
4.	SA	
5.	SO	Pfingsten
6.	MO	
7.	DI	Philosoph. Café, Film-Café, Gruppe Lichtblick
8.	MI	Angehörigentreff Demenz
9.	DO	
10.	FR	Bergwanderung, PC- und Internet-Treff
11.	SA	Das Hallo Projekt – Stadtspaziergang Englischer Garten
12.	SO	
13.	MO	Trauer-Café, Reparatur-Café
14.	DI	Wandergruppe
15.	MI	Vortrag Pflegeheimfinanzierung, Gruppe Perspektive(n)
16.	DO	
17.	FR	
18.	SA	
19.	SO	
20.	MO	Musikvortrag Rock'n Roll in Germany
21.	DI	Beratung Alzheimergesellschaft, Gruppe Lichtblick
22.	MI	Kaffeenachmittag mit Klavierbegleitung
23.	DO	
24.	FR	PC- und Internet-Treff
25.	SA	
26.	SO	
27.	MO	Vortrag Mein erstes Smartphone
28.	DI	Wandergruppe
29.	MI	Vortrag Kompetenzzentrum Wohnen, Gruppe Perspektive(n)
30.	DO	

KALENDER

JULI 2022

1.	FR	
2.	SA	
3.	SO	
4.	MO	Trauer-Café
5.	DI	Wandergruppe, Philosophisches Café, Gruppe Lichtblick
6.	MI	SOMMERFEST
7.	DO	
8.	FR	Bergwanderung, PC- und Internet-Treff
9.	SA	
10.	SO	
11.	MO	Reparatur-Café
12.	DI	
13.	MI	Musikvortrag Folk, Angehörigentreff Demenz, Gruppe Perspektive(n)
14.	DO	
15.	FR	
16.	SA	
17.	SO	
18.	MO	Kaffeenachmittag mit Klavierbegleitung
19.	DI	Beratung Alzheimergesellschaft, Gruppe Lichtblick
20.	MI	Vortrag Smartphone - Mobilfunkverträge
21.	DO	
22.	FR	PC- und Internet-Treff
23.	SA	
24.	SO	
25.	MO	Film-Café
26.	DI	
27.	MI	Vortrag Sturzprophylaxe, Gruppe Perspektive(n)
28.	DO	
29.	FR	
30.	SA	
31.	SO	

KALENDER

AUGUST 2022

1.	MO	Trauer-Café
2.	DI	Philosophisches Café, Gruppe Lichtblick
3.	MI	Reisefilm Krim
4.	DO	
5.	FR	
6.	SA	
7.	SO	
8.	MO	Reparatur-Café
9.	DI	
10.	MI	Angehörigentreff Demenz, Gruppe Perspektive(n),
11.	DO	
12.	FR	PC- und Internet-Treff
13.	SA	
14.	SO	
15.	MO	Maria Himmelfahrt
16.	DI	Beratung Alzheimergesellschaft, Gruppe Lichtblick
17.	MI	Musikvortrag One-Hit-Wonders
18.	DO	Führung St. Antonius (virtuell vor Ort)
19.	FR	Bergwanderung
20.	SA	
21.	SO	
22.	MO	Kaffeenachmittag mit Klavierbegleitung
23.	DI	Wandergruppe
24.	MI	Film-Café, Gruppe Perspektive(n),
25.	DO	
26.	FR	PC- und Internet-Treff
27.	SA	
28.	SO	
29.	MO	Bildervortrag Lanzarote
30.	DI	Gruppe Lichtblick
31.	MI	Vortrag Smartphone - Apps

VERANSTALTUNGEN

MAI 2022

6

Freitag

07:30 Uhr

Bergwanderung *

Eine Rundwanderung vom Spitzingsee auf den Jägerkamp (1745m), Abstieg über die Schnittlauchmoos-Alm, 700 hm. Gesamtgehzeit 4 ½ - 5 Std. Siehe auch Seite 20.

Leitung: Wolfram Engelhardt, Evi Holzner

Kosten: 2€+ Fahrtkosten, Anmeldung bis Mi, 04.05.

9

Montag

14:00 – 16:00

Reparatur-Café *

Ergänzend zu unserer Nachbarschaftswerkstatt und ganz im Sinne der Nachhaltigkeit versuchen unsere Ehrenamtlichen Ihre gebrachten Kleinteile zu reparieren. Natürlich ohne Garantie, aber einen Versuch ist es allemal wert! Nur mit vorheriger Anmeldung!

10

Dienstag

09:10 Uhr

Kosten: 2 €

Wandergruppe *

Ab Wessling über die Wallfahrtskapelle Grünsink nach Auing. Hier Einkehr und Heimfahrt möglich. Weiter auf aussichtsreichen Wegen nach Hechendorf. 8+3 Km. Gruppenkarte M3; Bus 260, S8. Siehe auch Seite 20. Leitung: Katharina Veth; Anmeldung bis Mo, 09.05.

10

Dienstag

14:00 – 15:30

Muttertagskaffee

Rund um den Muttertag sind heute alle Frauen eingeladen, sich bei Leckereien verwöhnen zu lassen.

Kosten: Verzehr

Anmeldung bis Fr, 06.05.

VERANSTALTUNGEN

MAI 2022

11

Mittwoch

14:00 – 15:30

Anmeldung bis
Di, 10.05.

Vortrag: Zuhause Daheim – Präventive Hausbesuche

Im Rahmen der Aktionswoche „Wohnen im Alter“ informiert Sie Frau Zimmer, wie die Präventiven Hausbesuche dazu beitragen können, so lange wie möglich im eigenen Zuhause zu bleiben. Referentin: Eva Zimmer

13

Freitag

11:15 – 12:45

PC- und Internet – Treff *

Thema heute: eSIM, die SIM-Karte der Zukunft.
Referent: Christoph von Haza
Kosten: 2 €, Anmeldung bis Do, 12.05.

18

Mittwoch

14:00 – 15:30

Kosten: 3 €

Musikvortrag: Rock meets Classic *

Die Rockmusik der 60er und 70er Jahre hat die alten klassischen Komponisten entdeckt und deren gängigsten Stücke adaptiert. Mit großen Orchestern sind wunderbare Songs entstanden.
Referent: Charly Henghuber. Anmeldung bis Di, 17.05.

21

Samstag

15:00 – 17:00

Das Hallo Projekt – Stadtpaziergang *

Ein sportlicher Spaziergang durch den Olympiapark und den Genuss der tollen Aussicht vom Olympiaberg auf den Park und die Stadt. Am Ende kehren wir im Biergarten ein. Siehe auch S. 16. Treff: vor der BMW Welt (Am Olympiapark 1)

23

Montag

14:00 – 15:30
Kosten: 3 €

Vortrag: Gesunder Darm

Der Vortrag erläutert, wie unser Darm unsere Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden prägt und unsere Ernährung und Verdauung beeinflusst.

Referentin: Marija Biondic, Krankenschwester im Krankenhaus für Naturheilweisen. Anm. bis Do, 19.05.

24

Dienstag

08:15 Uhr
Kosten: 2 €

Wandergruppe *

Ab Seeshaupt an der Westseite der Osterseen auf abwechslungsreichen Wegen an den malerischen Seen entlang bis Iffeldorf. Einkehr ist am Fohnsee. 12 Km, Bayernticket; Bus 56; RB 66 Gleis 4. Siehe auch Seite 20. Leitung: Katharina Veth; Anmeldung bis Mo, 23.05.

25

Mittwoch

14:00 Uhr
Kosten: 2 €

Film-Café

Hartmut Mackowiak (Elmar Wepper), verlassen von seiner Frau, muss sein Leben noch einmal neu ordnen. Da passt es ihm gar nicht, dass plötzlich die sechsjährige Hayat in seinem Taxi auftaucht, kein Deutsch spricht und nun auf seine Hilfe angewiesen ist. 91 Min, D 2011. Anmeldung!

27

Freitag

11:15 – 12:45

PC- und Internet – Treff *

Thema heute: Das weltweite Internet, unbegrenzte Möglichkeiten und/oder Gefahren. Siehe auch Seite 22.

Referent: Christoph von Haza

Kosten: 2 €, Anmeldung bis Mi, 25.05.

VERANSTALTUNGEN

MAI 2022

30

Montag

14:00 – 16:00

Kosten:
Verzehr

Kaffeenachmittag mit Klavier *

In der Cafeteria können Sie sich heute bei Kaffee und Kuchen zu einem Ratsch treffen oder der musikalischen Begleitung zuhören. Herr Schön spielt volkstümliche und unterhaltsame Melodien, diese lassen Kaffee und Kuchen noch besser schmecken. Anmeldung bis Fr, 27.05. Klavierbegleitung (ca. 60 min.): Rolf Ludwig Schön

JUNI 2022

1

Mittwoch

14:00 Uhr
Anmeldung im
ASZ Fürstenried

Seniorenbeiratswahl: Kandidaten- vorstellung im ASZ Fürstenried

Die Kandidaten für unseren Stadtbezirk 19 stellen sich im ASZ Fürstenried, Züricherstr. 80 (Haltestelle Forstenrieder Allee) individuell vor. Machen Sie sich ein persönliches Bild, damit Sie bei der Wahl besser entscheiden können. Anmeldung unter Tel.: 759 55 11

7

Dienstag

14:00 Uhr
Kosten: 2 €
Anmeldung!

Film-Café

Die Filmbiografie ist eine fulminante Feier der Band „Queen“, ihrer Musik und ihres außergewöhnlichen, exaltierten Leadsängers. Freddie Mercury (Rami Malek) trotzte Klischees, brach mit Konventionen und wurde einer der beliebtesten Entertainer weltweit. Ein spannend erzählter mitreißender Musikfilm. 129 min., USA/GB 2018

10

Freitag

07:30 Uhr

Bergwanderung *

Die heutige Wanderung geht von der Jachenau auf den Hirschhörndlkopf (1513 m). 720 hm. Gesamtgehzeit 4 ½ - 5 Std. Siehe auch Seite 20.

Leitung: Wolfram Engelhardt, Evi Holzner

Kosten: 2€ + Fahrtkosten, Anmeldung bis Mi, 08.06.

10

Freitag

11:15 – 12:45

PC- und Internet – Treff *

Thema heute: Telefonieren heute, das alte Hausteleson hat ausgedient.

Referent: Christoph von Haza

Kosten: 2 €, Anmeldung bis Do, 09.06.

11

Samstag

15:00 – 17:00

Das Hallo Projekt – Stadtpaziergang *

Heute machen wir einen entspannten Spaziergang vom Odeonsplatz bis zum Seehaus im Englischen Garten. Am Ende kehren wir im Biergarten ein. Siehe auch S. 16.

Treff: vor dem Starbucks am Odeonsplatz (Odeonspl. 15-16)
Anmeldung bis Do, 09.06.

13

Montag

14:00 – 16:00

Reparatur-Café *

Heute stehen wieder unsere Ehrenamtlichen bereit, um Ihre mitgebrachten Kleinteile zu reparieren. Natürlich ohne Garantie, aber einen Versuch ist es allemal wert!

Vorherige Anmeldung ist erforderlich, damit ggfs. Spezialwerkzeug mitgebracht werden kann!

14

Dienstag

09:40 Uhr

Kosten: 2 €

Wandergruppe *

Von Kempfenhausen über Martinsholzen leicht ansteigend nach Aufkirchen. Hier Einkehr und Heimfahrmöglichkeit. Weiter über Waldwege hinunter nach Kempfenhausen.

6 + 5 Km; Gruppenkarte M2. Bus 56, S6, Bus 961

Leitung: Katharina Veth

Anmeldung bis Mo, 13.06.

15

Mittwoch

14:00 Uhr

Vortrag: Pflegeheimfinanzierung

Frau Koch vom Bezirk Oberbayern informiert, wann und wie der Sozialhilfeträger bei der Kostenübernahme von Heimkosten eintritt. Die Antragstellung und weitere wichtige Punkte wie die Zuzahlung von Angehörigen werden erläutert. Referentin: Sonja Koch, Bezirk Obb.

Anmeldung bis Mo, 13.06.

20

Montag

14:00 – 15:30

Kosten: 3 €

Musikvortrag: Sugar Sugar Baby – Rock´n Roll in Germany *

Nach dem Krieg schwappte der amerikanische Rock´n Roll über Deutschland und begeisterte die deutsche Jugend. Originalplatten aus USA waren damals eine Rarität. Aber es gab genug begeisterte junge Menschen, die amerikanische Titel mit deutschen Texten veröffentlichten und große Erfolge in der BRD feierten. Der musikalische Einstieg in das Wirtschaftswunder.

Referent: Charly Henghuber, Anmeldung bis 15.06.

VERANSTALTUNGEN

JUNI 2022

22

Mittwoch

14:00 – 16:00

Kosten:Verzehr

Kaffeenachmittag mit Klavier *

In der Cafeteria können Sie sich heute bei Kaffee und Kuchen zu einem Ratsch treffen. Herr Schön spielt dazu volkstümliche und unterhaltsame Melodien, diese lassen Kaffee und Kuchen noch besser schmecken. Anmeldung! Klavierbegleitung (ca. 60 min.): Rolf Ludwig Schön

24

Freitag

11:15 – 12:45

PC- und Internet – Treff *

Thema heute: Radio und Fernsehen heute, statt festes Programm freie Auswahl.
Referent: Christoph von Haza
Kosten: 2 €, Anmeldung bis Do, 23.06.

27

Montag

14:00 – 15:30

Vortrag: Mein erstes Smartphone *

Herr Schmidt informiert heute über die Schritte zum ersten Smartphone. Wie und wo kann ich mir eines besorgen, worauf ist zu achten? Referent: Herbert Schmidt
Kosten: 3 €, Anmeldung bis Do, 23.06.

28

Dienstag

08:15 Uhr

Kosten: 2 €

Wandergruppe *

Ab Aschau wandern wir den westlichen und östlichen, leicht hügeligen Höhenweg entlang und immer wieder erfreuen uns verschiedene Bankerl. Einkehr ist in Aschau. 13 Km Bayernticket. U3, Umstieg Marienplatz; RB Ri Salzburg
Leitung: Katharina Veth, Anmeldung bis Mo, 27.06.

VERANSTALTUNGEN

JUNI 2022

29

Mittwoch

14:00 – 15:30

Kosten: 3 €

Vortrag: Kompetenzzentrum Wohnen

Welche Hilfsmittel gibt es für mich, um mir meinen Alltag zu erleichtern? Herr Birken vom Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen in Riem informiert ausführlich.

Referent: Thomas Birken

Anmeldung bis Fr, 24.06.

JULI 2022

5

Dienstag

08:40 Uhr

Kosten: 2 €

Wandergruppe *

Ab Machtlfing wandern wir zur Stephanskapelle und zum blumenreichen Naturschutzhügel Mesnerbichl. Weiter leicht hügelig über weiche Wiesen- und Waldwege nach Erling. Hier Heimfahrmöglichkeit mit dem Andechs Bus. Oder auf wurzeligen Waldwegen hinunter nach Herrsching. Einkehr und Heimfahrt in Herrsching. 7+5 Km, Gruppenkarte M4. Bus 56, S6, Bus 958.

Siehe auch Seite 20.

Leitung: Katharina Veth. Anmeldung bis Mo, 04.07.

6

Mittwoch

Sommerfest im ASZ

In diesem Jahr möchten wir mit Ihnen wieder ein Sommerfest feiern. Unter welchen Bedingungen dies möglich sein wird, können wir heute noch nicht sagen. Darum: Lassen Sie sich überraschen, wir werden etwas Schönes planen! Achten Sie auf die Aushänge.

8

Freitag

Bergwanderung *

Berggrundwanderung vom Spitzingsee auf den Stolzenberg (1609m) über den Rotkopf (1602m) zum Rosskopf (1580m), ca. 700 hm, Gesamtzeit 5 Std.

Siehe auch Seite 20.

Leitung: Wolfram Engelhardt, Evi Holzner
Anmeldung bis Mi, 06.07.

07:30 Uhr

Kosten: 2 € +
Fahrtkosten

8

Freitag

PC- und Internet – Treff *

Thema heute: Bedienungsanleitungen helfen nur bedingt, wo und wie erhalte ich Hilfe.

Referent: Christoph von Haza

Kosten: 2 €, Anmeldung bis Do, 07.07.

11:15 – 12:45

11

Montag

Reparatur-Café *

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

14:00 – 16:00

13

Montag

14:00 – 15:30

Kosten: 3 €

Musikvortrag: Bob Dylan – die Geschichte des Folk *

Folkmusik entstand aus Volksmusik, überall in Europa und Amerika. Mit der wachsenden Plattenindustrie verbreitete sie sich in allen Nationen. Richtig berühmt und weltweit bekannt wurde diese Musikrichtung ganz sicher durch Bob Dylan. Aber Sie werden sich wundern, was für ein farbiges Mosaik die Folkmusik darstellt. Wir werden die wichtigsten Strömungen darstellen.

Referent: Charly Henghuber, Anmeldung bis Fr, 08.07.

18

Montag

14:00 – 16:00

Kosten:

Verzehr

Kaffeenachmittag mit Klavier *

In der Cafeteria können Sie sich heute wieder bei Kaffee und Kuchen zu einem Ratsch treffen oder der musikalischen Begleitung zuhören. Herr Schön spielt unterhaltsame Stücke auf dem Klavier.

Klavierbegleitung (ca. 60 min.): Rolf Ludwig Schön

Anmeldung bis Fr, 15.07.

20

Mittwoch

14:00 – 15:30

Kosten: 3 €

Vortrag: Smartphone Mobilfunkverträge

Mobilfunkvertrag oder Prepaid – was ist das Beste für mich?

Herr Schmidt informiert heute über die unterschiedlichen Möglichkeiten von Verträgen und Prepaid-Karten (Guthaben aufladen und dann verbrauchen).

Referent: Herbert Schmidt. Anmeldung bis Mo, 18.07.

22

Freitag

11:15 – 12:45

PC- und Internet – Treff *

Thema heute: USB, Wifi, Bluetooth, PLC ..., das Vokabular der digitalen Welt.

Referent: Christoph von Haza

Kosten: 2 €, Anmeldung bis Do, 21.07.

25

Montag

14:00 Uhr

Kosten: 2 €

Film-Café

Nach einer (fast) wahren Geschichte: Forrest Tucker (Robert Redford) ist ein alter Ganove im ländlichen Texas der 1980er Jahre. Trotz seines Alters wird er nicht müde, eine Bank nach der anderen auszurauben. Auf der Flucht vor der Polizei, die wieder einmal hinter ihm her ist, trifft er zufällig die Liebe seines Lebens. Der angeblich letzte Film von R. Redford. 90 Min., USA 2018. Anmeldung bis Fr, 22.07.

27

Mittwoch

14:00 – 15:30

Kosten: 3 €

Vortrag: Sturzprophylaxe

Der ausgefallene Vortrag wird heute nachgeholt. Frau Röbisch informiert zum Thema Sturzprophylaxe. Es geht um Gründe des Stürzens, z.B. Stolperfallen oder krankheitsbedingt, die Folgen davon und mit welchen Mitteln man vorsorgen kann.

Referentin: Petra Röbisch, Malteser Hilfsdienst München. Anmeldung bis Mo, 25.07.

3

Mittwoch

14:00 Uhr

Kosten: 3 €

Reisefilm: Insel Krim

Fr. Hiergeist hat viele Länder bereist und Reisevideos für interessierte Besucher hergestellt. Heute zeigt sie eine Rundreise auf der Insel Krim, als sie noch zur Ukraine gehörte. Wir besuchen den Lidvadija-Palast, wo während des 2. Weltkrieges die Jalta-Konferenz stattfand, den Hauptort Jalta, die Hafenstadt Sevastopol, den Berg Aj Petri und Batschisserai mit Höhlenkloster. Den Khans-Palast, einen deutschen Soldatenfriedhof und eine Weinprobe im Woronzow-Palast. Referentin: Erika Hiergeist.

Anmeldung bis Mo, 01.08.

8

Montag

14:00 – 16:00

Reparatur-Café *

Heute stehen wieder unsere Ehrenamtlichen bereit, um Ihre mitgebrachten Kleinteile zu reparieren. Natürlich ohne Garantie, aber einen Versuch ist es allemal wert! Vorherige Anmeldung ist erforderlich, damit ggfs. Spezialwerkzeug mitgebracht werden kann!

12

Freitag

11:15 – 12:45

Kosten: 2 €

PC- und Internet – Treff *

Thema heute: Wissenswertes über Betriebssysteme, Programme, Apps.

Referent: Christoph von Haza

Anmeldung bis Do, 11.08.

17

Mittwoch

14:00 – 15:30

Kosten: 3 €

Musikvortrag: The Lion Sleeps Tonight - One-Hit-Wonders 1958 - 1968 *

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-Wonders sind eingebrannt in unser Gedächtnis und wir werden uns mit großer Begeisterung an sie erinnern. Referent: Charly Henghuber, Anmeldung bis Fr, 12.08.

18

Donnerstag

16:00 Uhr

Treff: Vor Ort

Führung virtuell: AH St. Antonius

Das Caritas Altenheim St. Antonius in der Filchnerstr. 42 in Fürstenried bietet besondere Führungen an: virtuell in der hauseigenen Cafeteria. Sie sehen Bilder von den verschiedenen Wohnmöglichkeiten und erhalten ausführliche Infos über das Haus. Natürlich können auch alle Fragen gestellt werden, z.B. zu Kosten, Anmeldung etc. Anmeldung bis Mi, 17.08. im ASZ

19

Freitag

08:00 Uhr

Kosten: 2 €

Bergwanderung *

Bergwanderung auf das Kranzhorn (1366m), eine Aussichtskanzel in den Chiemgauer Bergen, ca. 500 hm, Gesamtgehzeit 3 ½ – 4 Std. Siehe auch Seite 20. Leitung: Wolfram Engelhardt, Evi Holzner + Fahrtkosten, Anmeldung bis Mi, 17.08.

VERANSTALTUNGEN

AUGUST 2022

22

Montag

14:00 – 16:00

Kosten:
Verzehr

Kaffeenachmittag mit Klavier *

In der Cafeteria können Sie sich heute bei Kaffee und Kuchen zu einem Ratsch treffen oder der musikalischen Begleitung zuhören. Herr Schön spielt volkstümliche und unterhaltsame Melodien, diese lassen Kaffee und Kuchen noch besser schmecken.

Klavierbegleitung (ca. 60 min.): Rolf Ludwig Schön
Anmeldung bis Fr, 19.08.

23

Dienstag

08:50 Uhr

Kosten: 2 €

Wandergruppe *

Ab Possenhofen, durch die Starzenbachschlucht über den Kalvarienberg hinüber zum Maisinger See. Hier Einkehr und ab Maising Heimfahrt. 10 Km. Gruppenkarte M3. Bus 56, S6.

Leitung: Katharina Veth.

Anmeldung bis Mo, 22.08.

24

Mittwoch

14:00 Uhr

Kosten: 2 €

Film-Café

Eine knallbunte Verfilmung des Erfolgsmusicals, basierend auf den Hits von Udo Jürgens. Ein Film voller Lebensfreude und Spaß über das Suchen und Finden der Liebe: Eine unfreiwillige Schiffsreise über den Atlantik beginnt, auf der es turbulent und überraschend zugeht. Auf Umwegen finden drei Personen die große Liebe.

123 Min., D/A 2019, Anmeldung bis Mo, 22.08.

VERANSTALTUNGEN

AUGUST 2022

26

Freitag

11:15 – 12:45

PC- und Internet – Treff *

Thema heute: Das vernetzte Auto und der Datenschutz.

Referent: Christoph von Haza

Kosten: 2 €, Anmeldung bis Do, 25.08.

29

Montag

14:00 Uhr

Kosten: 3 €

Bildervortrag: Lanzarote

Herr Messerle nimmt Sie mit auf eine Reise auf die Insel der Vulkane. Etwa hundert Vulkane mit mehr als dreihundert Kratern prägen das Gesicht der Insel. Besonders im Gebiet der „Feuerberge“ ist eine bizarre Landschaft entstanden. Zwischen schwarzer Lava, und dem Grün der Weinreben erheben sich weiße Dörfer und bezaubern mit ihren Gassen und ihren bunten Märkten. Referent: Dieter Messerle, Anmeldung bis Do, 25.08.

31

Mittwoch

14:00 – 15:30

Kosten: 3 €

Vortrag: Mein erstes Smartphone - die wichtigsten Apps *

Herr Schmidt informiert heute über die wichtigsten und nützlichen Apps (kleine Programme), die auf dem Smartphone praktisch sind. Referent: Herbert Schmidt
Anmeldung bis Mo, 29.08.

KulturRaum München

KulturRaum München vermittelt gespendete Eintrittskarten für Kulturveranstaltungen kostenlos an Menschen mit geringem Einkommen. Anmeldung über einen Sozialpartner (z.B. ASZ) oder direkt mit München-Pass bei KulturRaum München. Genauere Informationen auf www.kulturraum-muenchen.de



Münchner Bildungswerk

Das ASZ Solln-Forstenried kooperiert mit dem Münchner Bildungswerk.

ASZ Westpark – Tagesbetreuung

Das Angebot richtet sich an Menschen, die z.B. an einer psychischen Veränderung oder einer leichten Demenzerkrankung und damit einhergehender Vereinsamung leiden. Nähere Infos erhalten Sie im ASZ Westpark, Tel.: 517 772 400 oder www.asz-westpark.de

Stromspar-Check Kommunal

Die Energieberater der Caritas suchen gemeinsam mit Ihnen und mit Hilfe eines Messgerätes nach heimlichen „Stromfressern“ in den Wohnungen. Zur Anmeldung für einen kostenlosen Energie-Check wenden Sie sich an: Thomas Keimerl, Koordinator Stromspar-Check Kommunal.
Telefon: 436 69612; E-Mail: stromspar-check-muc@caritasmuenchen.de

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!

Haben Sie Lust, sich auch zu engagieren?

Wenn Sie ...

- ... eine sinnvolle Tätigkeit suchen,
- ... offen für Menschen und Neues sind,
- ... Ihre Kenntnisse weitergeben möchten,
- ... das ASZ aktiv unterstützen möchten,
- ... etwas Neues ausprobieren möchten,
- ... in der Nähe wohnen,

dann melden Sie sich doch bei uns!

Wir bieten Ihnen:

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

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!

TEAM



**Helmut
Biller**

Dipl. Soz.päd. FH
ASZ Leitung
Fachdienstleitung
Beratung



**Petra
Vauth**

Dipl. Soz.päd. FH
stellv. Leitung
Beratung



**Birgit
Fleischmann**

Dipl. Soz.päd. FH
Beratung



**Eva
Zimmer**

Dipl. Soz.päd. FH
Beratung



**Ingrid
Maier**

Küche /
Hauswirtschaft



**Karin
Sauer**

Bürokauffrau
Verwaltung



**Marija
Kovacevic**

Küche /
Hauswirtschaft

NN

... und alle unsere Ehrenamtlichen des ASZ!

Adresse

**Alten- und Service-Zentrum
Solln-Forstenried**
Herterichstraße 58
81479 München
Telefon: (089) 75075470
Fax: (089) 750754720
asz-solln@caritasmuenchen.de
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



100 m



gefördert von der
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

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

