



**IHR WEGBEGLEITER IM ALTER**

**ASZ SOLLN-FORSTENRIED**



Beratung  
Information  
Unterstützung  
Gruppen und Kurse  
Begegnungen  
Beteiligungen

**Caritas**  
Nah. | Am Nächsten

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

# INHALTSVERZEICHNIS

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ .....	2
<b>SOLLN-FORSTENRIED .....</b>	<b>2</b>
DAS ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM IST.....	3
<b>IHR WEGBEGLEITER IM ALTER.....</b>	<b>3</b>
ABSCHIED.....	4
AKTUELLES.....	5
SERVICELEISTUNGEN .....	6
<b>BERATUNG, INFORMATION &amp; VERMITTLUNG .....</b>	<b>6</b>
<b>SENIORENBESUCHSDIENST .....</b>	<b>9</b>
<b>MITTAGSTISCH / CAFETERIA .....</b>	<b>10</b>
<b>NACHBARSCHAFTSWERKSTATT / REPARATUR-CAFÉ .....</b>	<b>11</b>
GRUPPEN UND KURSE .....	12
<b>HINWEISE ZUR KURSTEILNAHME .....</b>	<b>12</b>
<b>TERMINÜBERSICHT GRUPPEN UND KURSE.....</b>	<b>13</b>
<b>THEMATISCHE ANGEBOTE .....</b>	<b>14</b>
<b>GESUNDHEIT UND BEWEGUNG .....</b>	<b>18</b>
<b>MUSIK .....</b>	<b>23</b>
<b>FREMDSPRACHEN .....</b>	<b>23</b>
<b>KREATIVITÄT .....</b>	<b>25</b>
<b>COMPUTER / INTERNET / TABLETS .....</b>	<b>26</b>
KALENDER.....	27
VERANSTALTUNGEN.....	31
<b>JANUAR 2023 .....</b>	<b>31</b>
<b>FEBRUAR 2023 .....</b>	<b>35</b>
<b>MÄRZ 2023.....</b>	<b>40</b>
<b>APRIL 2023 .....</b>	<b>46</b>
EHRENAMT IM ASZ.....	52
TEAM .....	54

Titelfoto: Heinz von Heydenaber

# HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

## SOLLN-FORSTENRIED

### LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER!

Wir freuen uns, Ihnen wieder ein buntes Programm anbieten zu können. Die Tage werden langsam wieder länger und allmählich wird man sich auf den Frühling freuen können. Es gibt einige neue Angebote, unterschiedliche Veranstaltungen, aber leider auch ein Abschiedsfest.

Vielleicht haben Sie gute Vorsätze zu mehr Bewegung gefasst und Lust auf neue Bewegungs-Kurse? Viele Angebote gibt es auch in der digitalen Welt, lassen Sie sich von der Technik nicht abhängen! Wir bieten Ihnen dazu Begleitung in unterschiedlichster Form an: Vorträge, Einzelberatung und praktische Übungen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und gute Unterhaltung bei Ihrem Besuch in unserem ASZ.

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

*Helmut Biller und 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.

# ABSCHIED

Liebe Besucherinnen und Besucher!

Liebe Kursleiterinnen und Kursleiter!

Liebe ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Liebes ASZ-Team, liebe Kolleginnen und Kollegen im Fachdienst!

Dieses Heft ist für mich ein besonderes Heft! Denn in dieser Ausgabe möchte ich mich von Ihnen allen mit einem lachenden und einem weinenden Auge verabschieden. Ich werde nach 35 Jahren bei der Caritas als ASZ-Leitung und in anderen Funktionen am 1. April 2024 von der aktiven in den passiven Teil meiner Altersteilzeit wechseln und daran anschließend in den regulären Ruhestand gehen. In meiner langjährigen Berufstätigkeit durfte ich mit vielen Kolleginnen und Kollegen innerhalb und außerhalb des Caritasverbandes kompetent und engagiert zusammenarbeiten. Große Freude hat mir in all der langen Zeit dabei auch immer die vertrauensvolle und zuverlässige Zusammenarbeit mit allen unseren Ehrenamtlichen im ASZ gemacht. Bei meinem ASZ-Team möchte ich mich ganz besonders für die jederzeit loyale, wertschätzende und freundschaftlich geprägte Zusammenarbeit bedanken. Dies gilt in gleichem Maße auch für alle meine Kolleginnen und Kollegen im gesamten Fachdienst. Hierbei sind viele Freundschaften entstanden - ich werde euch alle vermissen!

Ganz besonders vermissen werde ich aber Sie, liebe Besucherinnen und Besucher unseres / „meines“ ASZ. Ich habe es in meiner ASZ-Arbeit immer sehr genossen, mit Ihnen allen in Kontakt zu sein, z.B. bei unzähligen small talk-Gesprächen im Flur, in der Cafeteria, in der Küche, bei Veranstaltungen, etc., wo so manches Problem besprochen oder die Weltlage erörtert wurde, konnte ich mich immer wieder neu verorten und mir vergegenwärtigen, was im Leben wirklich zählt und wichtig ist. So verabschiedete ich mich mit einem herzlichen Dankeschön für alles - bleiben Sie gesund!

Ihr Helmut Biller

**Informationen zur Abschiedsfeier am 20.03.2024 auf Seite 44**



### Wir. Gegen Einsamkeit

Die Veranstaltungsreihe der Caritas München zum Thema „Wege aus der Einsamkeit“ wird von den Caritas ASZ weitergeführt. Sie werden dazu weiterhin Veranstaltungen und Anregungen in unserem Angebotsheft finden, diese sind mit dem obigen Hände-Logo gekennzeichnet.



### Neue Angebote im ASZ

Sie wollen etwas für Ihre grauen Zellen tun, sich aber auch gern bewegen? Der neue Kurs „Bewegung für die grauen Zellen“ vereint beides. Infos dazu finden Sie auf Seite 20.

Neu ist auch die „Biografische Schatzsuche“. In monatlichen Treffen geht es um Ihr eigenes Leben. Weiteres dazu auf Seite 17.

Der Pilates Kurs mit Julie Bichlmeir startet am Di, 16.01.24, das Rhythmische Fitnesstraining mit Barbara Göbel beginnt am Fr, 19.01.24.



### Hauszeitung

Zwei Mal im Jahr geben wir eine kleine ASZ-Hauszeitung heraus, diese liegt im ASZ aus. Wenn Sie sie per Mail zugeschickt haben möchten, melden Sie sich gerne im ASZ Büro und geben uns dafür Ihre Mailadresse!



### 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



### Beratungsangebot – Präventive Hausbesuche

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

Wir 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 – wenn noch kein konkreter Hilfebedarf vorhanden ist.

Bei einem präventiven Hausbesuch können alle Themen rund um das Älterwerden individuell besprochen werden, z. B. häusliche Versorgung, Alltagsgestaltung, Wohnberatung, pflegerische Versorgung, Behördenangelegenheiten, finanzielle Absicherung, 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.



# SERVICELLEISTUNGEN

## ASZ SERVICELLEISTUNGEN – WEITERE BERATUNG



### TESTAMENTSBERATUNG

Die Fachanwältin für Erbrecht Frau Gesine Arning bietet 1 x monatlich 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: 19.01., 16.02., 15.03., 12.04.



### 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): 16.01., 20.02., 19.03, 16.04.



### 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. Die 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 089-8299200.

# 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 neu ab Januar 2024 von „Münchenstift“ beliefert.

Die Anmeldung zum Mittagstisch muss dann schon 10 Tage vorher erfolgen, also in der Vor-vorwoche. Ab Januar 2024 beträgt der Preis für das Menü 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: 08.01., 12.02., 11.03., 08.04.

- **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 1.660 € 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
<b>09:00 – 12:00</b> Töpfern	<b>ab ca. 09:00</b> 1-2x mtl. Di /Do Wandergruppe	<b>09:00 – 10:30</b> Feldenkrais		<b>ab ca. 08:00</b> 1x mtl. Bergwandern
<b>09:30 – 11:00</b> Spanischkurs	<b>09:00 – 10:30</b> Englischkurs	<b>09:30 – 11:00</b> Italienischkurs	<b>09:30 – 12:00</b> Aquarellmalkurs	
<b>09:45 – 10:45</b> <b>11:00 – 12:00</b> Sitzgymnastik I+II	<b>09:30 – 10:30</b> <b>10:45 – 11:45</b> Wirbelsäulengymnastik I+II	<b>09:00 – 10:30</b> <b>10:45 – 11:45</b> Gedächtnistraining		<b>09:15 – 10:45</b> Französisch <b>10:00 – 12:30</b> Acrylmalkurs
<b>10:00 – 11:30</b> <b>Neu ab März:</b> 1x mtl. <b>Biografische Schatzsuche</b>	<b>9:30 – 11:00</b> 1x mtl. Philosoph. Café <b>09:45 – 13:00</b> Handy- / PC-Sprechstunde	<b>10:45 – 12:15</b> Französisch Konversation <b>11:00 - 12:30</b> Volkstänze	<b>10:45 – 11:45</b> Leichte Gymnastik	<b>11:00 – 12:00</b> Osteoporosegymnastik <b>11:15 – 12:15</b> Veeh-Harfe
<b>12:00 Mittagstisch</b>	<b>12:00 Mittagstisch</b>	<b>12:00 Mittagstisch</b>	<b>12:00 Mittagstisch</b>	
<b>14:00 – 15:30</b> 1. Mo im Monat Trauer-Café	<b>12:45 – 16:15</b> 1x mtl. Beratung AGM	<b>13:45 – 14:45</b> Faszien Qi Gong	<b>12:00 – 13:00</b> Wirbelsäulengymnastik	<b>12:15 – 13:15</b> <b>Neu:</b> <b>Rhythmisches Fitnessstraining</b> mit Barbara Göbel
<b>14:00 – 16:00</b> 2. Mo im Monat Reparatur-Café	<b>12:00 – 13:00</b> <b>Neu: Pilates</b> mit Julie Bichlmeir	<b>15:00 – 16:00</b> Qi Gong	<b>13:15 – 14:15</b> Fitnessgymnastik	
<b>14:00 – 15:00</b> 1x mtl. Sing-Treff	<b>14:00 – 15:30</b> 14tägig Gruppe Lichtblick	<b>14:00 – 15:30</b> 14tägig Gruppe Perspektive(n)	<b>13:30 – 16:00</b> Acrylmalkurs	
<b>15:00 – 16:00</b> Qi Gong	<b>13:30 – 14:30</b> <b>Neu: Bewegung für die grauen Zellen</b>  Mit Karin Unterlechner	<b>14:00 – 15:30</b> 2. Mi im Monat Angehörigen-Treff Demenz <b>15:00 – 16:00</b> 1x mtl. Young Caritas Smartphonesprechst.	<b>14:00 – 16:00</b> Spielenachmittag <b>14:30 – 16:00</b> T'ai Chi Kurs <b>13:30 – 15:30</b> 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: 02.01., 16.01., 30.01., 13.02., 27.02., 12.03., 26.03., 09.04., 23.04.

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: 10.01., 24.01., 07.02., 21.02., 06.03., 20.03., 03.04., 17.04.

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: 10.01., 14.02., 13.03., 10.04.

Moderation: Petra Vauth



# GRUPPEN UND KURSE

## THEMATISCHE ANGEBOTE

**1. Montag  
im Monat**

**14:30 - 16:00**

Anmeldung bis  
Freitag zuvor

### Trauer – Café

In der Gruppe 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: 08.01., 05.02., 04.03., 08.04.

*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: 09.01., 06.02., 05.03., 09.04

Die Themen finden Sie im Veranstaltungsteil.

Leitung: Dr. Judith Tech

**Jeden  
Donnerstag**

**14:00-16:00**

### Spielenachmittag

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

**1 x  
monatlich  
donnerstags**

**13:30 - 15:30**

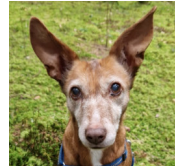
Kosten: keine,  
Anmeldung bis  
Mittwoch  
zuvor

### 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: 18.01., 22.02., 14.03., 18.04.

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: 04.03., 15.04.

Leitung: Karin Lindermayr, Seniorensorge

**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: Barbara Göbel

**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

12:15 - 13:15

Probestunde  
am Fr, 19.01.

Kosten: 4,60 €

### Neu: 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

# GRUPPEN UND KURSE

## GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

**Jeden  
Montag /  
Mittwoch**

**Jeweils  
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

Leitung mittwochs: N.N.

**Jeden  
Dienstag**

**12:00 – 13:00**  
Probestunde  
am Di, 16.01.  
Kosten: 4,60 €

### Neu: 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 mit und ohne Kleingeräte. Anmeldung ab sofort.

Leitung: Julie Bichlmeir

**Jeden  
Dienstag**

**13:30 - 14:30**  
Probestunde  
am Di, 16.01.  
Kosten: 4,60 €

### Neu: 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.

Leitung: Jim Blanshard

Jeden  
Mittwoch

13:45 - 14:45

### 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: N.N.

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.

Leitung: Francine Brill

# GRUPPEN UND KURSE

## GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

**1-2x  
monatlich  
Dienstag /  
Donnerstag**

Kosten: 2 €  
Anmeldung bis  
Montag zuvor

### 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: 19.03., 02.04., **Do** 25.04.

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. Fahrer mit eigenem Auto willkommen!

Termine: 19.01., 09.02., 15.03., 12.04.

Leitung: Wolfram Engelhardt / Evi Holzner

**Jeden  
Mittwoch**

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

### 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

# 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.

Termine: 29.01., 19.02., 18.03., 29.04.

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: 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.

Leitung: Antonio Gemmellaro

Jeden  
Mittwoch

10:45 – 12:15

Kosten: 2 €

### Französisch – Konversation \*

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

Leitung: Patricia Plehiers

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! Terminvereinbarung im ASZ-Büro.  
Leitung: Herbert Schmidt

Zusätzlich bietet Herr Schmidt auch monatlich Vorträge zu Computer-/ Internet-Themen an.

**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: 10.01., 07.02., 06.03., 10.04.

Durchführung: Freiwillige von youngcaritas

# KALENDER

## Januar 2024

1	MO	<b>Neujahr</b>
2	DI	Gruppe Lichtblick
3	MI	
4	DO	
5	FR	
6	SA	<b>Hl. Drei Könige</b>
7	SO	
8	MO	Trauer-Café, Reparatur-Café
9	DI	Philosoph. Café, Musikvortrag: WHO are the KINKS
10	MI	Angehörigentreff Demenz, Gruppe Perspektive(n), youngcaritas
11	DO	
12	FR	
13	SA	
14	SO	
15	MO	
16	DI	Beratung Alzheimergesells. (AGM), Gruppe Lichtblick, Vortrag WhatsApp
17	MI	Neujahrsempfang
18	DO	Sinnesspaziergang mit Hund
19	FR	Bergwandern, Testamentsberatung
20	SA	
21	SO	
22	MO	Bildervortrag: Nord- und Zentralspanien
23	DI	Film-Café
24	MI	Gruppe Perspektive(n), Kaffeenachmittag mit Klavierbegleitung
25	DO	
26	FR	
27	SA	
28	SO	
29	MO	Sing-Treff
30	DI	Lesung: 360 Längengrade, Gruppe Lichtblick
31	MI	

# KALENDER

Februar 2024

1	DO	Musikvortrag: Stehblues
2	FR	
3	SA	
4	SO	
5	MO	Trauer-Café
6	DI	Philosoph. Café, Workshop: Duft Qi Gong
7	MI	Gruppe Perspektive(n), SmartphoneSprechstunde youngcaritas
8	DO	
9	FR	Bergwandern
10	SA	
11	SO	
12	MO	Weißwurstessen am Rosenmontag, Reparatur-Café
13	DI	Film-Café, Gruppe Lichtblick
14	MI	Angehörigentreff Demenz, Kaffeenachmittag mit Klavierbegleitung
15	DO	
16	FR	Testamentsberatung
17	SA	
18	SO	
19	MO	Sing-Treff
20	DI	Beratung AGM, Vortrag: Erstes Smartphone
21	MI	Gruppe Perspektive(n), Lesung: Wir leben jetzt...
22	DO	Sinnesspaziergang mit Hund
23	FR	
24	SA	
25	SO	
26	MO	
27	DI	Musikvortrag: Klassik, Gruppe Lichtblick
28	MI	Vortrag: Elektronische Patientenakte
29	DO	

# KALENDER

März 2024

1	FR	
2	SA	
3	SO	
4	MO	Biografische Schatzsuche, Musikvortrag: Cream u.a., Trauer Café
5	DI	Philosoph. Café, Vortrag: Lebensmittel im Internet kaufen
6	MI	Gruppe Perspektive(n), SmartphoneSprechstunde youngcaritas
7	DO	
8	FR	
9	SA	
10	SO	
11	MO	Reparatur-Café
12	DI	Workshop: Lebensmittel im Internet kaufen (Praxis), Gruppe Lichtblick
13	MI	Angehörigentreff Demenz, Kaffeenachmittag mit Klavierbegleitung
14	DO	Sinnesspaziergang mit Hund
15	FR	Bergwandern, Testamentsberatung
16	SA	
17	SO	
18	MO	Sing-Treff
19	DI	Wandergruppe, Beratung AGM, Vortrag: Online-Kennenlern-Börsen
20	MI	Abschiedsfest Hr. Biller, Gruppe Perspektive(n)
21	DO	
22	FR	
23	SA	
24	SO	
25	MO	Film-Café
26	DI	Vortrag: „Einstellungen“ beim i-phone, Gruppe Lichtblick
27	MI	
28	DO	Osterbrunch
29	FR	<b>Karfreitag</b>
30	SA	
31	SO	<b>Ostersonntag</b>

# KALENDER

April 2024

1	MO	<b>Ostermontag</b>
2	DI	Wandergruppe, Vorstellung: Seniorenbeirat Stadtbezirk 19
3	MI	Gruppe Perspektive(n), Film-Café
4	DO	
5	FR	
6	SA	
7	SO	
8	MO	Reparatur-Café, Trauer-Café
9	DI	Philosophisches Café, Gruppe Lichtblick, Vortrag: Bestellen im Internet
10	MI	Vortrag: Mut, Angehörigentreff Demenz, SmartphoneSprechstunde
11	DO	
12	FR	Bergwandern, Testamentsberatung
13	SA	
14	SO	
15	MO	Biografische Schatzsuche, MVG Training
16	DI	Beratung AGM, Musikvortrag: Berühmte Showtänzer
17	MI	Gruppe Perspektive(n)
18	DO	Sinnesspaziergang mit Hund
19	FR	
20	SA	
21	SO	
22	MO	Musikvortrag: Klassik
23	DI	Vortrag: Versicherungen 50+, Gruppe Lichtblick
24	MI	Kaffeenachmittag mit Klavierbegleitung
25	DO	Wandergruppe
26	FR	
27	SA	
28	SO	
29	MO	Sing-Treff
30	DI	

# VERANSTALTUNGEN

JANUAR 2024

8

Montag

**14:00 – 16:00**  
Anmeldung!

## Reparatur – Café \*

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

9

Dienstag

**9:30 – 11:00**  
Kosten: 6,50 €  
Anmeldung bis  
Mo, 08.01.

## Philosophisches Café: Selbstopтимierung? Freilich, was sonst!

Was ist Selbstopтимierung? Ist die Optimierung seiner selbst ein Mittel oder eine neue Form der Selbstverwirklichung? Ist sie eine Form des Kreisens um sich selbst oder Befreiung aus Selbstbefangenheit? Ist Selbstopтимierung eine Gratwanderung?

Referentin: Dr. Judith Tech

9

Dienstag

**14:00 – 15:30**  
Kosten: 3 €  
Anmeldung bis  
Mo, 08.01.

## Musikvortrag: WHO are the KINKS \*

Die Beatles und die Rolling Stones erobern die Welt – ihnen folgen viele tolle und wilde englische Bands der 60er Jahre. Nicht mehr die USA, sondern London dominiert das Geschehen auf der musikalischen Weltbühne. Genießen Sie eine Zeitreise mit vielen Höhepunkten (The English Invasion Teil 3).

Referent: Charly Henghuber



# VERANSTALTUNGEN

JANUAR 2024

16

Dienstag

14:00 – 15:30

Kosten: 3 €

Anmeldung bis

Mo, 15.01.

## 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

17

Mittwoch

11:30 Uhr

Kosten: 7 €

Anmeldung bis

Mo, 15.01.

## Neujahrsempfang

Wir möchten mit Ihnen das neue Jahr festlich begrüßen, lassen Sie uns gemeinsam auf ein gutes neues Jahr anstoßen! Was wird es uns wohl bringen? Anschließend essen wir gemeinsam Köstliches von unserem leckeren Buffet.

18

Donnerstag

13:30 – 15:30

Anmeldung bis

Mi, 17.01.

## Sinnesspaziergang mit Hund



Haben Sie Lust auf einen Spaziergang mit tierischer Begleitung? Die ausgebildete Mischlingshündin Mina zeigt Ihnen Solln und Umgebung aus einer anderen Sichtweise! Begleiten Sie Frau Vohburger und setzen Sie Ihre Sinne ein! Nähere Infos auf Seite 17.

Leitung: Angelika Vohburger

# VERANSTALTUNGEN

JANUAR 2024

19

Freitag

Kosten: 2 € +  
Fahrkosten  
Anmeldung bis  
Mi, 17.01.

## Bergwanderung \*

Winterwanderung in den Tegernseer Bergen auf den Riederstein (1207 m), Einkehrmöglichkeit, 480 hm, Gesamtgehzeit ca. 4 Std., Anfahrt geplant mit der Bahn. Bitte Zeit – und Treffpunkt bei Anmeldung erfragen. Weitere Informationen auch auf Seite 22.

Leitung: Wolfram Engelhardt, Evi Holzner

22

Montag

14:00 – 15:30  
Kosten: 3 €  
Anmeldung bis  
Do, 18.01.

## Bildervortrag: Nord– und Zentralspanien\*

Herr Engelhardt nimmt Sie mit auf seine Reise nach Spanien. Wir besichtigen bunte Städte, fahren durch vielfältige Landschaften und besuchen die berühmten Windmühlen von Don Quijote. Auf blumenreichen Wanderungen in den Bergen Zentralspaniens begegnen wir dem iberischen Steinbock.

Referent: Wolfram Engelhardt

23

Dienstag

14:00 Uhr  
Kosten: 2 €  
Anmeldung bis  
Mo, 22.01.

## Film – Café

Chris und Annie sind seit Jahren beste Freundinnen. Das Leben der beiden Damen in einer kleinen Stadt in Yorkshire wird erschüttert, als Annies Ehemann stirbt. Als Chris die Idee hat, den alljährlichen Kalender des lokalen Frauenvereins zu produzieren, um damit Geld für das örtliche Krankenhaus zu sammeln, bringt die ausgefallene Idee, für einen guten Zweck die Hüllen fallen zu lassen, nicht nur die kleine Stadt in Aufruhr. 104 Min. GB / 2003

# VERANSTALTUNGEN

JANUAR 2024

24

Mittwoch

14:00 – 16:00

Kosten:Verzehr

Anmeldung!

## 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 gleich noch besser schmecken.

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

29

Montag

14:00 – 15:00

Anmeldung bis  
Do, 25.01.

## Sing – Treff \*



Bekannte Lieder und Volksweisen gemeinsam zu singen macht Freude. Außerdem ist singen gesund, verbessert die Atmung und ist gut für die Seele. Vorerfahrungen sind nicht nötig, probieren Sie es doch einmal aus!

Musikalische Begleitung: Rolf Ludwig Schön

30

Dienstag

14:00 – 15:30

Anmeldung bis  
Fr, 26.01.

## Lesung:360 Längengrade für Methusalem

Aus dem Tagebuch einer Weltreise von 2019-2020! Mit der bebilderten Lesung führt der Autor uns kurzweilig einmal um die Welt und lässt uns dabei an geschichtlichen Hintergründen und aktuellen Entwicklungen einiger seiner besuchten Weltgegenden teilhaben. Die Lesung beginnt mit dem Start der Reise in Berlin und führt durch viele Länder. Schwerpunkt der heutigen Lesung ist Japan.

Referent und Autor: Dieter Kaiser

# VERANSTALTUNGEN

FEBRUAR 2024

1

Donnerstag

**14:00 – 15:30**

Kosten: 3 €

Anmeldung bis  
Di, 30.01.

## Musikvortrag: Chronik des Stehblues \*

Der Stehblues ist sicher nicht der anspruchsvollste Tanz, aber der erotischste. An einen Partner geklammert wiegt man sich zu einem wunderbaren Song und genießt den Moment des Begehrens. Stehblues ist ein Tanz, der nie aus der Mode kommen wird. Was für aufregende Erinnerungen werden wach?

Referent: Charly Henghuber

06

Dienstag

**9:30 – 11:00**

Kosten: 6,50 €

Anmeldung bis  
Mo, 05.02.

## Philosophisches Café: Ein richtiges Leben? Gibt's nicht!

Was wäre ein richtiges, was ein falsches Leben? Was meint Th. W. Adorno, wenn er behauptet: Es gibt kein richtiges Leben im falschen? Wenn es kein richtiges Leben im falschen gibt, können wir uns dann zurücklehnen und das falsche Leben falsch sein lassen? Oder, wäre ein konsequenter Widerstand (wogegen) vonnöten?

Referentin: Dr. Judith Tech

# VERANSTALTUNGEN

## FEBRUAR 2024

### 6

Dienstag

**14:30 – 16:00**

Kosten: 6,50 €  
Anmeldung bis  
Do, 01.02.

### Workshop: Duft Qi Gong

Aufzeichnungen über das Duftqigong finden sich erstmals im 7. Jahrhundert als „heilende Übungen“. Sie wurden vor allem von buddhistischen Mönchen praktiziert und gelehrt, aber waren einer Schweigepflicht unterlegt. 1941 hat jedoch ein Wandermönch einen 12-jährigen Jungen, der im Sterben (lungenkrank) lag, damit geheilt. Dieser Junge war es dann auch, der das Duftqigong in die Öffentlichkeit brachte - allerdings erst nach jahrzehntelangem Üben. Heute zählt das Duftqigong zum „Medizinischen Qigong“, und noch heute belegen Studien die gesundheitsfördernde Wirkung. Referentin: Anna Carolina Grimaldi

### 09

Freitag

**08:00 Uhr**

Kosten: 2 € +  
Fahrtkosten

### Bergwanderung \*

Die heutige Bergwanderung geht von Gaisach auf den Schürfenkopf (1096 m). 400 hm, Gesamtzeit ca. 3 ½ Std. Siehe auch Seite 22.

Leitung: Wolfram Engelhardt, Evi Holzner

Anmeldung bis Mi, 07.02.

### 12

Montag

**11:55 Uhr**

Verzeckosten

### Weißwurstessen am Rosenmontag

Herzlich Willkommen zu unserem traditionellen Weißwurstessen am Rosenmontag. Gute Stimmung, resche Brezn und ein kühles Bier oder andere Getränke stehen für Sie bereit! Wer Lust hat, kann sich gerne verkleiden!

Anmeldung bis Mittwoch, 07.02.

# VERANSTALTUNGEN

## FEBRUAR 2024

# 12

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!

# 13

Dienstag

**14:00 Uhr**

Kosten: 2 €

Anmeldung bis  
Mo, 12.02.

### Film – Café

Millionäre und ihre Marotten: Geheimrat Schlüter nimmt nicht nur unter falschem Namen an einem Preisausschreiben seines eigenen Konzerns teil, er gewinnt auch noch den 2. Preis und tritt die gewonnene Reise an. Unauffällig begleitet wird er von seinem Butler Johann, der sich natürlich als Baron ausgibt. Damit man Schlüter nicht allzu übel mitspielt, verrät seine Tochter den Plan an die Hoteldirektion. Doch die erwischt natürlich prompt den Falschen und hofiert den Sieger des Preisausschreibens, den wirklich armen Dr. Hagedorn. 89 Min. A / 1955.

# 14

Mittwoch

**14:00 – 16:00**

Kosten: Verzehr

Anmeldung!

### Kaffeemittag 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 gleich noch besser schmecken.

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

# VERANSTALTUNGEN

## FEBRUAR 2024

# 19

Montag

**14:00 – 15:00**

Anmeldung bis  
Do, 15.02.

**Sing – Treff \*** 



Alle, die Freude am Singen haben, sind herzlich willkommen. Vorerfahrungen sind nicht nötig.

Musikalische Begleitung: Rolf Ludwig Schön

# 20

Dienstag

**14:00 – 15:30**

Kosten: 3 €  
Anmeldung bis  
Mo, 19.02.

**Vortrag: „Mein erstes Smartphone – Handy und Verträge“ \***

Herr Schmidt informiert über die Schritte zum ersten Smartphone und gibt Tipps zu der Frage: Welcher Mobilfunkvertrag ist der Beste für mich? Informationen zu den unterschiedlichen Möglichkeiten von Verträgen und Prepaid-Karten. Wie kann ich Guthaben auf Prepaid-Karten aufladen?

Referent: Herbert Schmidt

# 21

Mittwoch

**14:00 – 15:00**

Kosten: 2 €  
Anmeldung bis  
Mo, 19.02.

**Lesung: Wir leben jetzt,...**

**...wir schieben nichts auf später.**

Der bekannte Münchner Autor Günther Müller liest aus seinen Texten Geschichten aus und über das Leben. Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen Nachmittag.

Referent: Günther Müller

# VERANSTALTUNGEN

FEBRUAR 2024

22

Donnerstag

**13:30 – 15:30**

Anmeldung bis  
Mi, 21.02.

## Sinnesspaziergang mit Hund

Heute geht es wieder in die Natur mit Mischlingshündin Mina und Frau Vohburger. Nähere Infos auch auf Seite 17.

Leitung: Angelika Vohburger, Sozialpädagogin B.A.

27

Dienstag

**14:00 – 15:30**

Kosten: 3 €  
Anmeldung bis  
Mo, 26.02.

## Klassikvortrag K1: Lieblingsstücke \*

Ein unterhaltsamer Vortrag aus den unterschiedlichsten Bereichen der klassischen Musik. Besprochen werden beliebte und bekannte Kompositionen. Heute begrüßen wir unterschiedliche Komponisten von Beethoven über Elgar bis Ravel.

Referent: Charly Henghuber

28

Mittwoch

**14:00 – 15:30**

Kosten: 3 €  
Anmeldung bis  
Mo, 26.02.

## Vortrag: Elektronische Patientenakte

Seit zwei Jahren schon gibt es die elektronische Patientenakte, doch kaum einer kennt sie bisher. Was ist diese elektronische Akte, wie funktioniert sie, was ist zu beachten? Welchen Nutzen hat sie für uns jetzt und in Zukunft?

Referent: Jürgen Kretschmer, Gesundheitsladen München



# 4

Montag

**10:00 – 11:30**

Anmeldung bis  
Do, 29.02.

### Biografische Schatzsuche

Thema heute: **Da fühl ich mich zu Hause**

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, Seniorensseelsorgerin

# 4

Montag

**14:00 – 15:30**

Kosten: 3 €  
Anmeldung bis  
Do, 29.02.

### Musikvortrag: **Nothing can stop the Britains**

Der Vorrat an wunderbaren Bands in England scheint unerschöpflich – die Beatles haben den Weg bereitet für sie. Nun erobern sie die Welt. Man kann diese tolle Musik niemals vergessen. Eine Zeitreise in unsere musikalische Vergangenheit mit vielen Erinnerungen an: Cream, Jethro Tull, Pink Floyd (The English Invasion Teil 4).

Referent: Charly Henghuber \*

# 5

Dienstag

**9:30 – 11:00**

Kosten: 6,50 €  
Anmeldung!

### Philosophisches Café:

**Alle Menschen sind bedürftig? Keinesfalls!**

Wilhelm Kamlah formulierte: „Wir Menschen alle sind bedürftig.“ Welches „Bild vom Menschen“ hat Kamlah und was folgert er daraus?

Referentin: Dr. Judith Tech

# 5

Dienstag

**14:00 – 15:30**

Anmeldung bis  
Di, 27.02.

*Kooperation  
mit dem Ev.*

*Bildungswerk  
München e.V.  
(ebw)*

## Lebensmittel im Internet kaufen

### Einführungsvortrag

Surfen, WhatsAppen ja – aber wenn's ums Geld geht, haben Sie vor dem Internet Respekt? Dabei klingt es so verlockend – Lebensmittel, Bücher & Co. einzukaufen ohne vor die Tür zu gehen. Wie Sie es sicher angehen – erfahren Sie hier am Beispiel Lebensmittel – Kauf. Wie finde ich seriöse Online-Händler? Bei welchen Lebensmitteln ist die Online-Bestellung eher problematisch? Was sollte ich über Lieferkosten, Datenschutz und Reklamation wissen?

Referentin: Ursula Liersch, Fachberaterin Lebensmittel und Ernährung, Verbraucherzentrale Bayern e.V.

# 11

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!

# VERANSTALTUNGEN

MÄRZ 2024

12

Dienstag

14:00 – 16:15

Kosten: 3 €

Anmeldung bis  
Di, 05.03.

## Lebensmittel im Internet kaufen

### Begleitetes Ausprobieren

Sie haben erfahren, was es rund um das sicherere Einkaufen von Lebensmitteln online zu wissen, zu tun und zu beachten gibt. Sie sind noch zögerlich, ob Sie dieses Wissen zuhause alleine gut umsetzen können? An diesem Termin kann die Referentin Ihnen die wichtigen Klicks noch einmal vorführen oder Sie bei einem eigenen Bestell-Vorgang unterstützen und begleiten. Bitte eigenes Gerät zum Üben mitbringen!

Referentin: Petra Schröck, EDV-Dozentin

*Kooperation mit dem Ev. Bildungswerk (ebw)*

13

Mittwoch

14:00 – 16:00

Anmeldung bis  
Di, 12.03.

## Kaffeenachmittag mit Klavier \*

Herr Schön begleitet wieder mit volkstümlichen und unterhaltsamen Melodien. Herzlich Willkommen zu einem schönen Kaffeenachmittag!

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

14

Donnerstag

13:30 – 15:30

Anmeldung bis  
Mi, 13.03.

## Sinnesspaziergang mit Hund

Heute geht es wieder gemeinsam mit Ihnen in die Natur mit der Mischlingshündin Mina.

Nähere Infos auch auf Seite 17.

Leitung: Angelika Vohburger

# VERANSTALTUNGEN

MÄRZ 2024

15

Freitag

**08:30 Uhr**  
Kosten: 2 € +  
Fahrkosten

## Bergwanderung \*

Heute geht es auf eine Berggrundwanderung von Ohlstadt auf den Großen Illing (1313 m), 600 hm, Gesamtgehzeit ca. 4 ½ Std. Siehe auch Seite 22.

Leitung: Wolfram Engelhardt, Evi Holzner  
Anmeldung bis Mi, 13.03.

18

Montag

**14:00 – 15:00**  
Anmeldung bis  
Do, 14.03.

## Sing – Treff \*



Heute werden wieder bekannte Lieder und Volksweisen gesungen. Neben Spaß und Freude ist Singen gesund und verbessert die Atmung. Alle, die Freude am Singen haben, sind herzlich willkommen. Vorerfahrungen sind nicht nötig.

Musikalische Begleitung: Rolf Ludwig Schön

19

Dienstag

**09:15 Uhr**  
Kosten: 2 €  
Anmeldung bis  
Mo, 18.03.

## Wandergruppe \*

Vom Max Weber Platz durch den Herzogpark, zum quellenreichen Brunnbach und zum Isarkanal. Über die Emmeransbrücke durch den Englischen Garten zum Nordfriedhof. Einkehr und Heimfahrt. Ab St. Emmeran Abbruch möglich. 7 bzw. 10 Km; U3, U5.

Siehe auch Seite 22.  
Leitung: Katharina Veth

# 19

Dienstag

**14:00 Uhr**

Anmeldung bis  
Di, 12.03.

*Kooperation  
mit dem Ev.  
Bildungswerk  
(ebw)*

## Online-Kennenlern-Börsen / Dating-Portale für Ältere

Sie erhalten einen Überblick über Online-Plattformen, die sich auf die Freizeitgestaltung und das Dating für Senior\*innen spezialisiert haben. Wie knüpft man hier Kontakte, findet Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten oder gar Liebes-Glück? Der Referent stellt die wichtigsten Plattformen vor, erläutert die Funktionsweise und gibt Tipps, wie Sie diese sicher und effektiv nutzen können.

Referent: Gregor Biedermann, Dipl.-Betriebswirt (FH),  
Trainer f. Verbraucherbildung

# 20

Mittwoch

**14:30 Uhr**

Anmeldung bis  
Mo, 18.03.

## Abschiedsfest

### Auf Wiedersehen, lieber Helmut Biller!

Heute feiert Herr Biller seinen Abschied vom ASZ. Gerne möchten wir das mit Ihnen allen gemeinsam tun! Kommen Sie vorbei, schwelgen Sie gemeinsam mit uns in Erinnerungen, in „weißst du noch, damals...“. Lassen Sie uns bei Kaffee, Kuchen und kleinem Imbiss gemeinsam ratschen, lachen, feiern. Gerne können Sie auch persönliche Erinnerungen, Anekdoten, Geschichten, etc. mitbringen.

Bitte unbedingt anmelden, die Plätze sind begrenzt.

# VERANSTALTUNGEN

## MÄRZ 2024

# 25

Montag

**14:00 Uhr**

Kosten: 2 €

Anmeldung bis  
Do, 21.03.

87 Min.

## Film – Café

Die New Yorkerin Wendy wird nach 21 Jahren Ehe von ihrem Mann verlassen. Auf anfängliche Wut beschließt sie, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen, endlich ihren Führerschein zu machen und nimmt Fahrstunden bei dem indischen Taxifahrer Darwin. Obwohl die Lebenswege der beiden kaum unterschiedlicher sein könnten, vertiefen sich die Gespräche zwischen ihnen immer mehr. Darwin ist ein kluger Gesprächspartner und neuer Freund, der daran erinnert, worauf es im Leben wirklich ankommt. USA 2014

# 26

Dienstag

**14:00 – 15:30**

Kosten: 3 €

Anmeldung  
bis Mo, 25.03.

## Vortrag: „Einstellungen" beim iPhone \*

Herr Schmidt informiert über allgemeine Einstellungen exemplarisch beim iPhone. Wo kann ich was einstellen, z.B. Anruflisten, Kurzwahltasten, Lautstärken.

Bei Android-Systemen wie bei Samsung, Huawei u.ä. sind die Einstellungen unterschiedlich und hängen jeweils von den Geräten ab.

Referent: Herbert Schmidt

# 28

Donnerstag

**14:00 – 15:30**

Kosten: 7 €

## Osterbrunch

Zur Einstimmung auf das Osterfest gibt es die traditionelle grüne Kräutersuppe und andere Frühstücks-Leckereien.

Anmeldung bis Mo, 25.03.

# VERANSTALTUNGEN

APRIL 2024

2

Dienstag

**08:50 Uhr**

Kosten: 2 €

Anmeldung bis  
Do, 28.03.

## Wandergruppe \*

Ab Possenhofen wandern wir den Höhenweg nach Feldafing. Am See entlang bis zum Eichgraben. Und wieder hinauf nach Feldafing. Heimfahrt, 10 Km. Bus 260 ab 9:01 Uhr; S 6. Siehe auch Seite 22.

Leitung: Katharina Veth

2

Dienstag

**14:00 – 15:30**

Anmeldung bis  
Do, 28.03.

## Der Seniorenbeirat stellt sich vor

Mitglieder des Seniorenbeirats für den Stadtbezirk 19 stellen sich, ihre Arbeit und die Möglichkeiten des Seniorenbeirates vor.

Referenten: Herta Bellenbaum und weitere Mitglieder des Seniorenbeirates

3

Mittwoch

**14:00 Uhr**

Kosten: 2 €

Anmeldung bis  
Di, 02.04.

## Film – Café

Familie Hoover ist einfach anders, nur die kleine Olive scheint mit der Welt noch im Reinen zu sein - wäre da nicht der unbezähmbare Wunsch, Schönheitskönigin zu werden. Als die etwas pummelige Siebenjährige tatsächlich zur Wahl der "Little Miss Sunshine" eingeladen wird, macht sich die ganze Familie in einem klapprigen VW-Bus auf die Reise quer durch die USA ins weit entfernte Kalifornien. Eine wunderbar einfallsreiche Komödie. 98 Min. USA / 2006

# VERANSTALTUNGEN

APRIL 2024

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. Um vorherige Anmeldung wird wegen evtl. benötigtem Spezialwerkzeug gebeten.

9

Dienstag

9:30 – 11:00

Kosten: 6,50 €

Anmeldung bis  
Mo, 08.04.

## Philosophisches Café: Humor? Wie befreiend!

Was bedeutet das Wort „Humor“? Was unterscheidet Humor von Ironie und Parodie? Macht Humor den Ernst des Lebens erträglich? Ist Humor, wenn man trotzdem lacht? Leistet Humor Widerstand, trotz er dem Schicksal? Dient Humor dazu, Gegensätze aller Art verträglich zu machen?

Referentin: Dr. Judith Tech

9

Dienstag

14:00 – 15:30

Kosten: 3 €

Anmeldung bis  
Mo, 08.04.

## Vortrag: Bestellen im Internet \*

In diesem Vortrag geht es um Bestellungen im Internet. Worauf muss ich achten, was sollte ich auf keinen Fall tun? Herr Schmidt informiert über Fallstricke und wie Sie sicher bezahlen können. Anhand von Beispielen werden Bestellungen „durchgespielt“.

Referent: Herbert Schmidt



# VERANSTALTUNGEN

APRIL 2024

10

Mittwoch

14:00 Uhr

Kosten: 3 €

Anmeldung bis

Mo, 08.04.

## Vortrag: Hab Mut, die Zukunft wird gut!

Was ist Mut? Welche Arten von Mut kennen wir? Wann war ich einmal richtig mutig? Wer war mir ein mutiges Vorbild? Wen oder was finde ich mutig? Und wie steht es mit der Zukunft? Wie blicken wir auf sie? Was ist Prognose und was Regnose? Wo stehen wir und wie können wir mutig unsere Zukunft in den Blick nehmen?

Anhand von vielen Anregungen und Beispielen können wir miteinander in einen regen Austausch kommen, der wirklich Mut macht!

Referentin: Kirsten Zöbeley, Diakonin, Offene Altenarbeit

12

Freitag

08:00 Uhr

Kosten: 2 € +

Fahrtkosten

## Bergwanderung \*

Die heutige Bergwanderung geht von Bad Wiessee zur Aueralm (1270m), 550 hm, Gesamtgehzeit ca. 4 ½ Std. Siehe auch Seite 22.

Leitung: Wolfram Engelhardt, Evi Holzner

Anmeldung bis Mi, 10.04.

15

Montag

10:00 – 11:30

Anm. bis 11.4.

## Biografische Schatzsuche

**Thema heute: Blättern in den Bildern meiner Kindheit**

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. Weitere Infos auch auf Seite 17.

Referentin: Karin Lindermayr, Seniorenselbsorgerin

# 15

Montag

**14:00 – 16:00**

Anmeldung bis  
Mi, 10.04.

### MVG: Mitfahren leicht gemacht!

Das praktische Mobilitätstraining der Münchner Verkehrsgesellschaft in einem Sonderbus mit Busfahrer und Bewegungstrainerin möchte dazu beitragen, dass Sie sicher und selbstständig mit Bus und Tram unterwegs sind: zu Fuß, mit Rollator oder Rollstuhl, abgestimmt auf Ihre ganz persönlichen Möglichkeiten. Neben „Standardwissen“, wie einfach und gelenkschonend ein- und aussteigen, sicher stehen und sitzen während der Fahrt oder bei Bedarf gezielt Hilfe organisieren, erhalten Sie auch konkrete Tipps und Informationen.

Durchführung: ein Busfahrer der MVG,  
Isabella Maria Weiss (Bewegungstrainerin)

# 16

Dienstag

**14:00 – 15:30**

Kosten: 3 €  
Anmeldung bis  
Mo, 15.04.

### Musikvortrag: Berühmte Showtänzer \*

Tanz als Umsetzung von Musik in Bewegung hat es schon immer gegeben, seit es Musik gibt. Aber zu Beginn des 20. Jahrhunderts ist der Tanz zur Höchstform aufgelaufen und hat in unzähligen Musical-Filmen in Hollywood, aber auch in Europa Ausdruck gefunden. Die Tänzerinnen und Tänzer sind zu Weltstars geworden. Erfahren Sie Interessantes über berühmte Showtänzer.

Referent: Charly Henghuber

# VERANSTALTUNGEN

APRIL 2024

18

Donnerstag

**13:30 – 15:30**

Anmeldung bis  
Mi, 17.04.

## Sinnesspaziergang mit Hund

Haben Sie Lust auf einen Spaziergang mit tierischer Begleitung? Die Mischlingshündin Mina zeigt Ihnen Solln und Umgebung aus einer anderen Sichtweise! Begleiten Sie Mina und Frau Vohburger und setzen Sie Ihre Sinne ein! Nähere Infos auf Seite 17.  
Leitung: Angelika Vohburger

22

Montag

**14:00 – 15:30**

Kosten: 3 €  
Anm.bis 18.04.

## Klassikvortrag K8: Musik des Himmels \*

Ein unterhaltsamer Klassikvortrag aus den unterschiedlichsten Bereichen der klassischen Musik. Heute begrüßen wir: Weber - Strauss - Tschaikovski - Anton Filtz - Prokofiev - Wagner - Offenbach - Händel - Lully - Boccherini - Lorzing - Bizet - Saint Saen - Beethoven.  
Referent: Charly Henghuber

23

Dienstag

**14:00 Uhr**

Anmeldung bis  
Di, 16.04.

*Kooperation  
mit dem Ev.*

*Bildungswerk  
(ebw)*

## Versicherungen 50plus-

### Was brauche ich wirklich?

Lohnt es sich mit über 50 noch eine private Krankenversicherung, Unfallversicherung, Pflegeversicherung, o.Ä. abzuschließen? Auf welche Kriterien oder Fallstricke muss ich in Vertragsangeboten achten? Gelten Einschränkungen, besondere Tarife für ältere Menschen oder Menschen mit Behinderungen? Was sind meine Rechte gegenüber Versicherungsgesellschaften?

Referentin: Irmgard Waldherr, Fachberaterin für Verbraucherfragen, Verbraucherzentrale Bayern

# VERANSTALTUNGEN

APRIL 2024

24

Mittwoch

14:00 – 16:00

Kosten: Verzeehr

Anmeldung!

## 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 gleich noch besser schmecken.

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

25

Donnerstag

08:50 Uhr

Kosten: 2 €

Anmeldung bis

Di, 23.04.

## Wandergruppe \*

Ab Inning wandern wir teilweise am Wörthsee nach Schlagenhofen und durch das Schlichtmoos bis Seefeld Hechendorf mit Einkehrmöglichkeit. 11 Km. Bus 56; S8; Bus 921. Siehe auch Seite 22.

Leitung: Katharina Veth

29

Montag

14:00 – 15:00

Anmeldung bis

Do, 25.04.

## Sing – Treff \*



Heute werden wieder bekannte Lieder und Volksweisen gesungen. Neben Spaß und Freude ist Singen gesund und verbessert die Atmung. Alle, die Freude am Singen haben, sind herzlich willkommen. Vorerfahrungen sind nicht nötig.

Musikalische Begleitung: Rolf Ludwig Schön

# 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



**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



**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.

