



IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

ASZ Isarvorstadt



Beratung
Information
Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnung
Beteiligung



Caritas
Nah. Am Nächsten

2023 Mai | Juni | Juli | August

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

INHALTSVERZEICHNIS

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ	2
ISARVORSTADT	2
DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST	3
IHR WEGBEGLEITER IM ALTER.....	3
SERVICELEISTUNGEN	4
BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG	4
BERATUNGEN EXTERNER FACHKRÄFTE	7
ASZ CAFETERIA UND MITTAGSTISCH	9
ANGEBOTE FÜR LGBTIQ*	10
MAI.....	12
JUNI.....	15
JULI.....	17
AUGUST.....	19
KALENDER	21
KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN	25
TERMINÜBERSICHT KURSE.....	25
INFORMATIONEN.....	26
KURSANGEBOTE.....	27
BETEILIGUNG	37
EHRENAMT – FREIWILLIGE TÄTIGKEIT	37
KOOPERATIONSPARTNER / UNTERSTÜTZER.....	38
HINWEISE - WICHTIG.....	40
TEAM	42

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

ISARVORSTADT

LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER

Herzlich willkommen

Hoş geldiniz Benvenuto Welcome
Dobrodošli Bienvenido Καλωσορίσατε
Bienvenue ...

„Einsamkeit im Alter“, das muss nicht sein!

Unter dem Motto „Wir. Gegen Einsamkeit“ bieten wir Ihnen mit unserem Programm vielfältige Veranstaltungen und Möglichkeiten zur Begegnung an. Vielleicht ist auch etwas Interessantes für Sie dabei? Wie wäre es mit ...

Offener Café-Treff mit ASZ Mitarbeiter*innen,

Jeden Montag werden Sie nachmittags zum Plaudern erwartet. Kommen Sie gerne allein oder bringen Sie auch Freund*innen mit (S. 12).

Wollten Sie schon immer mal mit dem iPad filmen und fotografieren? Dann werden Sie Teil eines Filmprojekts. Am 09.05. startet der **Workshop „Filme selbst machen“** im Kulturzentrum Luise (6 Termine / S. 35).


Praxistipps « Günstig gut leben », unter diesem Titel erhalten Sie Tipps, wie Sie gut durch finanziell schwierige Zeiten kommen (S. 16).

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


Jens Dietrich

DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST ...

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

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

Ihre Spende hilft uns

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

Kontoinhaber: Caritas München Mitte

IBAN: DE74 7002 0500 8850 0004 01

Bank für Sozialwirtschaft, BIC: BFSWDE33MUE

Verwendungszweck: ASZ Isarvorstadt - Kostenstelle 443010

z. B. für Bedürftige oder für ASZ Veranstaltungen



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

SERVICELLEISTUNGEN

BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG

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

- Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten zu Hause (hauswirtschaftliche Hilfen, Hausnotruf, Essen auf Rädern, 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, Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen
- speziellen Themen rund ums Älterwerden
- persönlichen Anliegen in belastenden Lebenssituationen
- Vermittlung, sowie Einsatzmöglichkeiten von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern

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

SERVICELLEISTUNGEN

BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG

Beratungsangebot - Präventive Hausbesuche

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

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

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



Beratungsangebot - LGBTIQ*

Beratungsangebot für gleichgeschlechtlich orientierte Seniorinnen und Senioren. Mit dieser Beratung hält das ASZ Isarvorstadt ein weiteres Angebot vor, um der speziellen Situation älterer Lesben und Schwulen im Stadtteil Isarvorstadt Rechnung zu tragen.

LGBTIQ*



Angebot für Hochbetagte

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

SERVICELLEISTUNGEN

BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG



Außensprechstunde des ASZ

Kommen Sie gerne zu unserer monatlichen Außensprechstunde.

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

Bitte vereinbaren Sie zuvor einen Termin mit uns.

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



Seniorenbegleiter*innen

Geschulte Ehrenamtliche 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 bei uns. Wenn Sie Interesse haben, sich als Seniorenbegleiter*in zu qualifizieren, nehmen Sie bitte ebenfalls gerne Kontakt mit uns auf.

Seniorenvertreter*innen 2. Stadtbezirk

Von Ihnen 2022 gewählt und nun Ansprechpartner für Ihre Anliegen, die den 2. Stadtbezirk betreffen, sind die Seniorenvertreter*innen:

Bruckmeir Franz (Seniorenbeirat)

Bruns Eva / Fischer Helga / Lehmann Heidemarie / Wagner Irma

Gerne stellen wir den Kontakt her.

nach
Absprache

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

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

- Keine Gebühr
- Termine nach Absprache / Anmeldung über ASZ

15:30 bis
16:50

Mi

Anwaltssprechstunde im ASZ Isarvorstadt

Erstberatung durch Rechtsanwalt Till Reichert
Es werden nach Reihenfolge der Anmeldung bis zu drei Termine vergeben. Ein Termin ist auf 15 bis 20 Minuten begrenzt. Bitte sagen Sie den hauptamtlichen Mitarbeitern bei der Anmeldung kurz, worum es geht. Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

17.05.
28.06.
26.07.

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

SERVICELLEISTUNGEN

BERATUNGEN EXTERNER FACHKRÄFTE

nach
Absprache

Do/Fr

Beratung zu Handy Smartphone, Tablet, PC & Laptop

**Manuel Teltschik
Tom Wagener**

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

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

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

9:00 bis
12:00 Uhr

Fr

Demenz-Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft im ASZ Isarvorstadt

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

26.05.
30.06.
21.07.

- 3 Beratungstermine à 45 Min
- keine Gebühr
- Anmeldung jeweils bis zum Dienstag zuvor

SERVICELLEISTUNGEN

ASZ CAFETERIA UND MITTAGSTISCH



ASZ Cafeteria

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

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



Mittagstisch

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

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

Genießen Sie ein frisch gekochtes Mittagessen zum Preis von **6,90 €**. Gemeinsames Essen erhöht die Lebensqualität!

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

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

für Montag spätestens am Freitag bis 10:00 Uhr

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

Ermäßigung: Für Senior*innen mit geringem Einkommen.

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Ihr Einkommen unter 1.900 € liegt. Wir informieren Sie gerne. Selbstverständlich werden Ihre Angaben vertraulich behandelt.

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

SCHWERPUNKTTHEMA

ANGEBOTE FÜR LGBTIQ*



LGBTIQ*

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

LGBTIQ*

- Beratungsangebot für LGBTIQ* (Seite 5) und
- Wandergruppe LGBTIQ* & friends (S. 28) *NEU*
- Fitness für ältere Lesben, Schwule & friends *NEU* am Mittwoch (S. 31)
- Yoga ü55 für ältere Lesben, Schwule & friends (S. 32)
- Fitness für schwule Männer am Donnerstag (S. 34)



Die Bunte Runde – lebendig, tolerant & queer

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

LGBTIQ*

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

Termine: jeden 3. Dienstag im Monat:

16.05. / 20.06. / 18.07. von 16:30 bis ca. 20:00 Uhr.

Man kann auch später dazu kommen und früher gehen.

NEU Keine Anmeldung notwendig!

SCHWERPUNKTTHEMA

ANGEBOTE FÜR LGBTIQ*



Bunter Badespaß im Müller'schen Volksbad

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

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

LGBTIQ*

Dienstags und freitags geht's los.

Treffen ist jeweils um 9:30 Uhr

im Eingangsbereich des Müller'schen Volksbades.

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

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



Queer-Gottesdienst in der St. Paulskirche

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

Jeden zweiten Sonntag im Monat um 18:45 Uhr

in der St. Paulskirche an der Theresienwiese

LGBTIQ*

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

Weitere Informationen erhalten Sie vom ASZ-Team!

VERANSTALTUNGEN

MAI

**9:15 bis
12:30 Uhr**

Mi 03.05.

Maximilianeum
Max-Planck
Str. 1 /
Westpforte

Führung: Bayerischer Landtag

Lernen Sie das Maximilianeum von innen kennen und erfahren Sie mehr über die Arbeit des Bayerischen Landtags. Auf dem Programm steht, die Gelegenheit zur Diskussion im Plenarsaal, eine Hausführung und ein Film über den Bayerischen Landtag. Im Anschluss: Mittagessen auf Einladung des Landtags in der Landtagsgaststätte.

Personalausweis oder Reisepass bitte mitbringen!

- Anmeldung bis Mi. 26.04.
- **Start im ASZ: 8:30 Uhr**

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

Fr 05.05.

Weißwurstessen

Frische Brezn, erstklassige Weißwürste oder Wiener und ein kühles Getränk. Genießen Sie bayerische Tradition.

- Gebühr: 4,80 € (für 2 Würste und 1 Brezn)
- Anmeldung bis Dienstag zuvor
- ggf. Abmeldung bis Donnerstag zuvor möglich, bei zu kurzfristiger Absage ist die Gebühr zu bezahlen
- **weitere Termine: Fr. 02.06./ 07.07. / 04.08.**

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

Mo 08.05.

NEU*NEU

Offener Café-Treff mit ASZ Mitarbeiter*innen

Kommen Sie nach Lust und Laune, ohne Anmeldung, in unsere Cafeteria. Sie werden von haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen zum Plaudern erwartet.

- Gebühr: keine; Kaffee/Kuchen zu günstigen Preisen
- **jeden Montag im Monat** (außer an Feiertagen)

VERANSTALTUNGEN

MAI

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

Di 09.05.

Eingang
Großmarkt-
halle
Thalkirchnerstr

Mit freundlicher Unterstützung der Käferstiftung

Führung: Großmarkthalle

Seit über 100 Jahren versorgt die Großmarkthalle München einige Millionen Menschen mit Lebensmitteln. Bestaunen Sie in den historischen Hallen das reiche Angebot an Obst und Gemüse aus aller Welt, ebenso wie in der sog. Gärtnerhalle das der einheimischen Anbieter. Betörende Farben und Düfte bietet die Blumenhalle. Erfahren Sie, wie diese 30 ha große Welt „funktioniert“, welche Logistik dahintersteckt und lernen Sie „den Bauch von München“ mitten im Betrieb kennen. Danach können Sie sich in der zu den Hallen gehörenden Traditions-Gaststätte mit den legendären Weißwürsten stärken.

- Gebühr: keine
- Anmeldung bis Do. 04.05.
- **Start im ASZ: 8:15 Uhr**

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

Di 09.05.

Cafeteria

Mai-Konzert

Genießen Sie zunächst Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen und lauschen Sie dann den Schülerinnen und Schülern des Klenze-Gymnasiums. Diese musizieren für Sie im ASZ mit Trompeten und Klarinetten. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen, musikalischen Nachmittag unter Leitung der Musikpädagogin Frau Althaus.

- Gebühr: keine
Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen
- Anmeldung bis Mo. 08.05.

VERANSTALTUNGEN

MAI

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

Di 16.05.

Cafeteria

Vortrag: Hortensien, Pfingstrosen, Magnolienbäume – woher kommen diese Pflanzen?

Blütenfülle und Baumschmuck unserer Gärten stammen zum großen Teil aus ihrer ursprünglichen Heimat Japan.

Bei unserem „Spaziergang im Sitzen“ sehen Sie, was es davon im Botanischen Garten München alles gibt.

Dem leidenschaftlichen Sammler, Arzt und Naturforscher, Philipp Franz von Siebold, ist es zu verdanken, dass wir heute diese Schätze besitzen. Frau Bösel führt Sie durch den mitgebrachten Pflanzenschatz und erzählt Ihnen von seinem bewegten Leben zu Beginn des 19. Jahrhunderts.

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Fr. 12.05.

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

Di 16.05.

Cafeteria

Bunte Runde – Der offene Treff im ASZ

Die Bunte Runde ist der monatliche Treffpunkt für ALLE, insbesondere aber auch für ältere Lesben und Schwule.

Verbringen Sie einen unterhaltsamen Abend in unserer Cafeteria (siehe Seite 10).

- Anmeldung nicht notwendig! *NEU*
- **weitere Termine: Di. 20.06. / 18.07.**

LGBTIQ⁺

VERANSTALTUNGEN

JUNI

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

Di 23.05.

Cafeteria

Vortrag: Therapie Pfarrer Sebastian Kneipp

Diese Therapie hilft bei vielen Wehwehchen, wie Herz-Kreislauf-, Gelenksbeschwerden, Erschöpfungszuständen und stärkt das Immunsystem.

Viele leicht umsetzbare Tipps, auch für zu Hause, gibt Ihnen Ihre Referentin, Waldtraut Al Nasser-Winkler.

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Mo. 22.05.

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

Mo 05.06.

*NEU*NEU*

Offener Café-Treff mit ASZ Mitarbeiter*innen

Kommen Sie nach Lust und Laune, ohne Anmeldung, in unsere Cafeteria. Sie werden von haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen zum Plaudern erwartet.

- Gebühr: keine; Kaffee/Kuchen zu günstigen Preisen
- **jeden Montag im Monat** (außer an Feiertagen)

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

Di 13.06.

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.

Referent: Carly Henghuber

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Mo. 12.06.

VERANSTALTUNGEN

JUNI

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

Mi 14.06.

Drygalsky -
Allee 33e
Eingangsbereich

Praxistipp „Günstig gut leben“: Besichtigung -
Weißer Rabe Second-Hand-Gebrauchtwarenhaus
Blicken Sie bei einer Führung durch den Hausleiter, Herrn Evertz, hinter die Kulissen und lassen Sie sich den Arbeitsalltag und den Aufbau dieses sozialen Betriebs erklären. Das Angebot ist vielfältig von Kleidung bis Möbel. Hier finden Sie individuelle Stücke zu fairen Preisen und tragen zur Nachhaltigkeit bei. Stöbern Sie nach der Führung gerne durch den „Laden“.

- Gebühr: keine
- Anmeldung bis Mo. 12.06.
- **Start im ASZ: 13:30**

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

Di 20.06.

Cafeteria

Vortrag: Versorgung im Alter – Schwerpunkt „QUEER“ für queere Menschen – das Münchenstift stellt sich vor
Lernen Sie die vielfältigen Betreuungs- und Pflegeangebote der MÜNCHENSTIFT kennen. Um für alle Münchner Bürger*innen da zu sein, öffnete sich das Unternehmen 2014 auch aktiv für Senior*innen der LGBTIQ* Community. Der Leiter der Stabstelle Vielfalt, Michael Härteis, stellt ihnen die Angebote und insbesondere neue Wohnprojekte vor.

LGBTIQ*

- Gebühr: keine
- Anmeldung bis Mo. 19.06.

VERANSTALTUNGEN

JULI

**11:30 bis
16:00 Uhr**

Do 29.06.

Treff: 11:30
HBf Bahnsteig
Hinfahrt S6
Zorneding
Abfahrt 11:49

Rückfahrt
S7

*In Kooperation mit dem Bund Naturschutz München / der LHM
und mit freundlicher Unterstützung der Käferstiftung*

Landpartie zur Maierei nach Oberpframmern

Die Bio-Gärtnerei baut viele verschiedene Gemüse, Salate, Kräuter, Beeren und Blumen an. Schon beim Betreten des Hofes ist die große Vielfalt sichtbar, die wir bei der Führung näher kennenlernen werden. Danach können wir uns bei einer Brotzeit vom besonderen Geschmack der hofeigenen Produkte überzeugen. Und es besteht die Möglichkeit frisches Gemüse, Eier und Honig aus eigener Produktion sowie allerlei andere Leckereien im Hofladen einzukaufen. Die Fußwege sind nur wenige Meter.

- Gebühr: keine
- Anmeldung bis Mo. 19.06.
- **Start im ASZ: 11:10 Uhr**

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

Mo 03.07.

*NEU*NEU*

Offener Café-Treff mit ASZ Mitarbeiter*innen

Kommen Sie nach Lust und Laune, ohne Anmeldung, in unsere Cafeteria. Sie werden von haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen zum Plaudern erwartet.

- Gebühr: keine; Kaffee/Kuchen zu günstigen Preisen
- **jeden Montag im Monat** (außer an Feiertagen)
- wichtig: Offener Café-Treff **auch im August**

ERANSTALTUNGEN

JULI

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

Do 06.07.

Eingang der
Salvatorkirche
Salvatorstr. 17

Kulturen erleben ... in Kooperation mit:

Die NBH – deutsche und ausländische Familien, AEV München

Führung durch die Salvatorkirche

Archimandrit, Petros Klitsch, wird Ihnen von der Geschichte der Salvatorkirche erzählen. Außerdem erfahren Sie mehr über die Orthodoxie und die Besonderheiten, die sie von den anderen christlichen Kirchen unterscheiden. Im Anschluss an die Führung wird bei Interesse Zeit für einen gemeinsamen Spaziergang und eine Tasse Kaffee sein.

- Gebühr: keine
- Anmeldung bis Fr 30.06.
- **Start im ASZ: 13:30 Uhr**

**13:00 bis
17:00 Uhr**

Di 11.07.
und
Mi 19.07.

Cafeteria oder
Innenhof

Mit freundlicher Unterstützung der Käferstiftung

Sommerfest mit Pantomime und Musik

Genießen Sie frisch gekochtes Mittagessen und selbstgebackenen Kuchen in netter Gesellschaft. Freuen Sie sich auf die musikalische Unterhaltung von Christine Schuster mit ihrem Akkordeon. Und erstmalig ist bei uns für Sie „Herr Franz – Pantomime und Akrobat“. Werfen Sie mit ihm einen Blick auf die Komik des Moments, lachen Sie über die eigene Stolprigkeit und werfen Sie liebevolle Blicke auf die Stromschnellen des Alltags. Mitmachen, mitlachen, mitsingen ist nicht nur erlaubt, sondern auch erwünscht.

- Mittagessen 6,90 € (bitte bei der Anmeldung bezahlen, ausgenommen Mittagstischbesucher)
- Anmeldung bis Do. 06.07. bzw. Do 13.07.

VERANSTALTUNGEN

AUGUST

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

Di 25.07.

Cafeteria

Bild-Vortrag: Angerviertel

Wer weiß das schon: Die Münchner Altstadt besteht aus 4 einzelnen Vierteln. Mit dem „Anger-Viertel“ setzen Frau Gerda Horn und Herr Rudolf Krieger ihren visuellen Rundgang durch dieses Viertel fort. In dem interessanten Foto-Vortrag werden Sie manches Neue entdecken. Anschließend gibt es ein kleines Quiz mit 10 Fragen zu diesem Viertel, die wir dann gemeinsam lösen.

- Gebühr: 2 €
- Anmeldung bis Fr. 21.07.

**11:45 bis
14:30 Uhr**

Mi 09.08.

Mit freundlicher Unterstützung der Käferstiftung

Biergartenbesuch – Hirschgarten

Genießen Sie eine bayerische Brotzeit unter schattigen Kastanien und bestaunen Sie die Hirsche im Wildgehege.

- Gebühr: keine
- Anmeldung bis Mo 07.08.
- **Start im ASZ: 11:45 Uhr**

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

Mi 16.08.

Cafeteria

Eiscafé im ASZ

Genießen Sie kühlende Eisbecher und erfrischende Getränke zu günstigen Preisen, bei Sonne gerne auf unserer gemütlichen Terrasse.

- Anmeldung erwünscht

VERANSTALTUNGEN

AUGUST

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

Di 22.08.

Ehrenamtlichen-Treffen: Service - Küche

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

- Anmeldung erwünscht

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

Mi 23.08.

Tramhaltestelle 18
Eduard
Schmid-Str./
Ohlmüllerstr.

Kunsthistorischer Spaziergang entlang der Isar

Die Kunsthistorikerin Frau Winifred Cichon-Hollander führt Sie zu Gründerzeitlichen „Zinshäusern“ mit historistischen Ornamenten. Sie zeigt Ihnen monumentale Statuen und Reliefs bei und an den Isarbrücken, Hausmadonnen, eine davon nach Raphael! Im Anschluss gemeinsamen Einkehr und Austausch.

- Gebühr: keine
- Anmeldung bis Fr 18.08.
- **Start im ASZ: 13:30 Uhr**

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

Mi 30.08.

Ehrenamtlichen-Treffen:

Seniorenbegleiter*innen - Besuchsdienst

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

- Anmeldung erwünscht

VERANSTALTUNGEN

KALENDER

MAI 2023

1	MO	1. Maifeiertag
2	DI	
3	MI	Führung: Bayerischer Landtag 9:15 (ab ASZ 8:30)
4	DO	Handyberatung 16:30
5	FR	Weißwurstessen 11:00 (siehe Seite 12)
6	SA	
7	SO	
8	MO	Offener Café-Treff 14:15
9	DI	Führung Großmarkthalle 9:00 (ab ASZ 8:15) / Mai-Konzert 14:30
10	MI	
11	DO	Handyberatung 16:30
12	FR	
13	SA	
14	SO	Muttertag
15	MO	Offener Café-Treff 14:15
16	DI	Vortrag: Magnolien 14:30 / Bunte Runde 16:30 (siehe S. 10 und 14)
17	MI	Anwaltssprechstunde 15:30
18	DO	Christi Himmelfahrt
19	FR	Handyberatung 11:00
20	SA	
21	SO	
22	MO	Offener Café-Treff 14:15
23	DI	Vortrag: Therapie Pfarrer Kneipp 14:15
24	MI	
25	DO	Handyberatung 16:30
26	FR	Demenzberatung 9:00
27	SA	
28	SO	Pfingstsonntag
29	MO	Pfingstmontag
30	DI	
31	MI	

VERANSTALTUNGEN

KALENDER

JUNI 2023

1	DO	Handyberatung 16:30
2	FR	Weißwurstessen 11:00 (siehe Seite 12) / Handyberatung 11:00
3	SA	
4	SO	
5	MO	Offener Café-Treff 14:15
6	DI	
7	MI	
8	DO	Handyberatung 16:30
9	FR	
10	SA	
11	SO	
12	MO	Offener Café-Treff 14:15
13	DI	Musikvortrag: Bob Dylan 14:30
14	MI	Praxistipp: Besichtigung Gebrauchtwarenhaus 14:00 (ab ASZ 13:30)
15	DO	Handyberatung 16:30
16	FR	
17	SA	
18	SO	
19	MO	Offener Café-Treff 14:15
20	DI	Vortrag: Versorgung im Alter - LGBTIQ* 15:00 / Bunte Runde 16:30
21	MI	
22	DO	Handyberatung 16:30
23	FR	
24	SA	
25	SO	
26	MO	Offener Café-Treff 14:15
27	DI	
28	MI	Anwaltssprechstunde 15:30
29	DO	Landpartie zur Mäerei nach Oberpfammern 11:30 Uhr (ASZ 11:10)
30	FR	Demenzberatung 9:00

VERANSTALTUNGEN

KALENDER

JULI 2023

1	SA	
2	SO	
3	MO	Offener Café-Treff 14:15
4	DI	
5	MI	
6	DO	Führung: Salvatorkirche 14:00 (ab ASZ 13:30)/ Handyberatung 16:30
7	FR	Weißwurstessen 11:00 (siehe Seite 12) / Handyberatung 11:00
8	SA	
9	SO	
10	MO	Offener Café-Treff 14:15
11	DI	Sommerfest 13:00
12	MI	
13	DO	Handyberatung 16:30
14	FR	
15	SA	
16	SO	
17	MO	Offener Café-Treff 14:15
18	DI	Bunte Runde 16:30 (siehe Seite 10 und 14)
19	MI	Sommerfest 13:00
20	DO	Handyberatung 16:30
21	FR	Demenzberatung 9:00 / Handyberatung 11:00
22	SA	
23	SO	
24	MO	Offener Café-Treff 14:15
25	DI	Bild-Vortrag: Angerviertel 14:30
26	MI	Anwaltssprechstunde 15:30
27	DO	Handyberatung 16:30
28	FR	
29	SA	
30	SO	
31	MO	Offener Café-Treff 14:15

VERANSTALTUNGEN

KALENDER

AUGUST 2023

1	DI	
2	MI	
3	DO	Handyberatung 16:30
4	FR	Weißwurstessen 11:00 (siehe Seite 12) / Handyberatung 11:00
5	SA	
6	SO	
7	MO	Offener Café-Treff 14:15
8	DI	
9	MI	Biergartenbesuch – Hirschgarten 11:45 (ab ASZ 11:15)
10	DO	Handyberatung 16:30
11	FR	
12	SA	
13	SO	
14	MO	Offener Café-Treff 14:15
15	DI	Maria Himmelfahrt
16	MI	Eiscafé im ASZ 14:30
17	DO	Handyberatung 16:30
18	FR	Handyberatung 11:00
19	SA	
20	SO	
21	MO	Offener Café-Treff 14:15
22	DI	Ehrenamtlichen-Treffen: Service- Küche 15:15
23	MI	Kunsthistorischer Spaziergang entlang der Isar 14:00 (ab ASZ 13:30)
24	Do	Handyberatung 16:30
25	Fr	
26	Sa	
27	So	
28	MO	Offener Café-Treff 14:15
29	DI	
30	MI	EA-Treffen: Seniorenbegleiter*innen – Besuchsdienst 15:15
31	DO	Handyberatung 16:30

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

TERMINÜBERSICHT KURSE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09:30 – 10:30 Wirbelsäulengymnastik I		09:30 – 10:30 Wirbelsäulengymnastik II	Letzter Freitag 09:00 – 12:00 Demenzsprechstunde
			2.+4. Donnerstag 09:30 – 11:00 Gesprächsrunde	
10:00 – 11:30 Hatha-Yoga *)	9:30 – 11:00 Bunter Badespaß	9:30 – 10:30 Englisch <i>NEUER KURS</i>		9:30 – 11:00 Bunter Badespaß
	11:00 – 12:00 Taiji (Tai Chi)	10:00 – 11:00 Geistig fit	11:00 – 12:00 Fitness nur für Frauen	10:00 – 11:30 Schreibwerkstatt *)
	ab ca. 13:30 Wandergruppe LGBTIQ & friends	11:00 - 12:00 Bewusst Atmen		PC-Smartphone Beratung nach Absprache
12:30 Mittagstisch	12:30 Mittagstisch	12:30 Mittagstisch	12:30 Mittagstisch	1. Freitag 11:00 Weißwurstessen
	13:00 – 14:00 Qigong I	13:30 – 16:30 Schafkopfen	12:45 – 13:45 Feldenkrais	
14:00 – 15:00 Tanzkreis	14:00 – 16:00 Spielerunde	14:00 – 15:00 Singkreis	14:00 – 16:45 Schach Gruppe	
	14:30 – 15:30 Qigong II	15:00 – 16:00 Fitness LGBTIQ* & friends	14:15 – 15:15 Fitness für Schwule	
Hospizberatung nach Absprache	15:00 – 16:30 (I) Französisch *) Konversation	Letzter Mittwoch 15:30 – 17:00 Anwaltberatung	14:30 – 16:30 DAHOAM Gruppe	
	3. Dienstag 16:30 – 20:00 Bunte Runde	17:30 – 19:00 Yoga / LGBTIQ* & friends	PC - Smartphone Beratung nach Absprache	
	17:00 – 18:30 (II) Französisch *) Konversation			*) externer Kurs

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

INFORMATIONEN

Kursdauer

Kursangebot: Siehe Seiten 27 – 36.

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

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

Kursferien: Diese sind gemäß den Urlaubszeiten der Kursleitung.

Kursgebühr & Bezahlung

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

Bitte beachten: Neue Kursgebühren ab Januar 2023 .

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

Lastschrift: Die Bezahlung ist nur im Lastschriftverfahren möglich.

Abmeldung vom Kurs

Zwei Wochen vor Blockende: Die Information, wann der Block endet, entnehmen Sie bitte der aktuellen Kursliste. Spätestens 2 Wochen vor Ende des laufenden Kurses muss die Abmeldung bei uns eingegangen sein. Bitte teilen Sie uns dies schriftlich oder per E-Mail mit, ansonsten sind Sie automatisch für den nächsten Kurs angemeldet.

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

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

Mo

**Inga
Faßbender**



Yoga / Hatha-Yoga

***EXTERNES KURSANGEBOT**

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

- Gebühr: 180 € / 10-er Block
- Informationen zur Anmeldung über das ASZ-Team
- Es sind wieder Plätze frei !

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

Mo

**Jutta
Bindzcek**



Tanzkreis

Tanzen ist für Körper, Geist und Seele ein Genuss! Das vielfältige Repertoire enthält Kreis- und Paartänze, Square-Dance und Gassentänze oder auch Block- und Sitztänze.

- Gebühr: 55 € / 10er-Block



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

Di

**Christine
Kassow**



Wirbelsäulengymnastik I

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

- Gebühr: 55 € / 10er-Block



KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

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

Di / Fr

Badespaß im Müller'schen Volksbad

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

LGBTIQ*

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

Di

**Marilyn
Schmiege**



Taiji (auch Tai Chi) für Fortgeschrittene

Taiji oder auch Taijiquan, fördert mit seinen langsamen, fließenden Bewegungen die Gesundheit, stärkt die Muskeln, trainiert das Gleichgewichtsvermögen und beruhigt den Geist.

- Gebühr: 80 € / 10er-Block



**i. d. R.
13:30 Uhr**

2. Di
im Monat

**Werner
Schmutz**



Wandergruppe LGBTIQ & friends

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

Die Teilnahme findet auf eigene Verantwortung statt.

- Gebühr: keine
- Anmeldung: über das ASZ-Team, gerne vermitteln wir den Kontakt

LGBTIQ*



KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

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

Di

**Rick
Henderson**



Qigong I



Qigong II

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

- Gebühr: 55 € / 10er-Block



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

Di

Spielerunde und Schachrunde in Eigenregie

Spiel, Spaß und Spannung - genießen Sie einen geselligen Nachmittag in unserer Cafeteria. Mitspieler*innen gesucht! Gerne stellen wir den Kontakt her.

- Gebühr: keine

**15:00 bis
16:30 Uhr**

Di

Französisch I - La France

***EXTERNES KURSANGEBOT**

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

- Gebühr: 145 € / 14-er Block
- Tel. 089 / 5027048, catherine.dautel@gmx.de



**Catherine
Dautel**

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

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

Mi

**Andreas
Ohlendorf**
*NEU*NEU*

Englisch-Grundkurs, Do you speak English?
Haben Sie vielleicht vor vielen Jahren Englisch gelernt, aber vieles vergessen? Wiederholen Sie mit Andreas Ohlendorf in entspannter Atmosphäre grammatische Grundregeln und Wortschatz und haben Sie Spaß bei einfachen Texten mehr über Land und Leute zu erfahren.



- Gebühr: 55 € / 10er-Block

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

Mi

**Anna
Biazza**

**Geistig fit bleiben –
bei schönem Wetter üben wir im Park**
Mit einfachen Übungen steigern wir unsere Konzentration und verbessern unsere Merkfähigkeit. Kurze effektive Bewegungs- und Koordinationsübungen wirken anregend auf die Fitness.



- Termine 19.04. – 28.06. (nicht 31.05. und 07.06.)
- Gebühr: 54 € / 9er-Block
- Anmeldung erforderlich

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

Mi

**Andreas
Ohlendorf**

Bewusst Atmen – Lebenskraft entfalten
In Verbindung mit der Stimme und meditativen Bewegungen erfahren Sie das Ureigene – den Atem. In einfachen Übungen zeigt Ihnen der Atemtherapeut, Herr Ohlendorf, wie Sie zu Ihrem inneren Rhythmus, mehr Lebendigkeit, Gesundheit und Kraft gelangen.



- Gebühr: 55 € / 10er-Block

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

14:00 bis
15:00 Uhr

Mi

Christine
Schuster

Singkreis

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

- Gebühr: 55 € / 10er-Block



15:00 bis
16:00 Uhr

Mi

Rick
Henderson

Fitness für ältere Lesben, Schwule & friends

LGBTIQ*

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

- Gebühr: 55 € / 10er-Block



13:30 bis
16:30 Uhr

Mi

Schafkopfen

in Eigenregie

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

- Keine Gebühr – geringer Einsatz

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

17:30 bis
19:00 Uhr

Mi

Maximilian
Klausner

LGBTIQ*

Yoga ü55 für ältere Lesben, Schwule & friends (LGBTIQ*)
*in Kooperation mit Team München e.V. -
Münchens schwul-lesbisch-transgender
Sportverein*



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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Tuch, Nackenkissen

- Termine: Kursstart nach Absprache
- Gebühr: 82,50 € / 15er-Block
Mitglieder des „Team München e.V.“ kostenfrei!
- Anmeldung erforderlich

9:30 bis
11:00 Uhr

2. und 4. Do

Sandra
Summer-
Koller

**Offene Gesprächsrunde -
Miteinander ins Gespräch kommen**

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



- Gebühr: keine
- Anmeldung erforderlich bis Di. 16:00

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

Do

**Christine
Kassow**

Wirbelsäulengymnastik II

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

Wirbelsäulenbeschwerden entgegenwirken. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

(ggf. bitte zuvor Rücksprache mit ihrem Arzt)

- Gebühr: 55 € / 10er-Block



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

Do

**Birgit
Katzenmeyer**

Fitness für Frauen

Leichtes Bewegungstraining mit Musik. Gymnastische Übungen sowie Gedächtnis- und Entspannungsübungen verbessern die Beweglichkeit und die Gesundheit. Alle

Übungen werden im Gehen, Stehen oder Sitzen durchgeführt, keine Bodenübungen. Die humorvolle Gruppe freut sich über neue Teilnehmerinnen.

- Gebühr: 55 € / 10er-Block



**13:00 bis
17:00 Uhr**

Do

Schachrunde in Eigenregie

Die Schachspieler*innen mit Erfahrungen im Schachspiel treffen sich auf eine Partie Schach in ruhiger und doch geselliger Atmosphäre im Gruppenraum. Sie möchten mehr dazu erfahren? Schauen Sie einfach vorbei.

- Gebühr: keine

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

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

Do

**Sabine
Berner**

Feldenkrais (auch für LGBTIQ*) LGBTIQ*

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

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

- Gebühr: 60 € / 10er-Block



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

Do

**Birgit
Katzenmeyer**

Fitness für schwule Männer LGBTIQ*

Das Training besteht aus leichten Bewegungsübungen mit Musik sowie Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Auch Ball- und Gedächtnisspiele fördern die Gesundheit und die gute Laune.

- Gebühr: 55 € / 10er-Block



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

Do

**Sabine
Riener**

DAHOAM Betreuungsgruppe

In Kooperation mit DAHOAM e.V. findet im ASZ wöchentlich ein Nachmittag für Hochbetagte und Menschen mit erhöhtem Betreuungsbedarf statt. Freiwillige

Helfer*innen holen die Teilnehmer*innen ab und begleiten sie, zu Fuß oder per Taxi, wieder nach Hause. Eine Pflegefachkraft gestaltet mit Musik und Gesang bei Kaffee und Kuchen anregende Stunden.

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



KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

10:00 bis
11:30 Uhr

Fr

**Katharina
Lukas-Hampel**

Schreibwerkstatt ...

***EXTERNES KURSANGEBOT**

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



- Termine: 14.04. - 26.05. (nicht 19.05.)
- Gebühr: 60 € / 6-er Block
- Anmeldung: Tel. 089 / 201 64 83 oder kaluka8@aol.com

10:00 bis
12:00 Uhr

Di

**Kulturzentrum
Luise
Ruppertstr. 5**

In Kooperation mit dem Kulturzentrum Luise

Workshop: Filme selbst machen

Filmen und fotografieren mit dem iPad, das wollten Sie schon immer mal ausprobieren? Werden Sie Teil eines Filmprojekts und erleben Sie die Basics für einen gelungenen Kurzfilm.

Neugierig? Sie möchten noch mehr dazu erfahren? Dann sprechen Sie uns gerne an.

- Termine: 09.05. / 23.05. / 13.06. / 27.06. / 11.07. / 25.07.
- Gebühr: keine
- Anmeldung im ASZ bis Di. 02.05.
- **Start im ASZ 9:30 Uhr** am Di. 09.05.

KURSE, GRUPPEN & KOOPERATIONEN

KURSANGEBOTE

Zusätzliche Kursangebote außerhalb unserer Öffnungszeiten

Gruppe/Kurs	Leitung	Tag/ Uhrzeit	Raum
Französisch Conversation II	Frau Dautel catherine.dautel@gmx.de 089 / 5027048	Dienstag 17:00 – 18:30	Großer Gruppenraum
Hatha-Yoga (u.U. über Krankenkasse)	Frau Bulinova www.yoga-mit-olga.de	Dienstag 17:00 – 18:00	Gymnastik- raum
Hatha-Yoga	Frau Unger www.yoga-raum-muenchen.de	Mittwoch 19:30 – 21:00	Gymnastik- raum
Yoga Hatha-Yoga	Frau Faßbender, nach T. K. V. Desikachar	Donnerstag 18:15 – 19:45	Gymnastik- raum
Japanischer Gesprächskreis	Deutsch-Japan. Gesellschaft	jeden 3. Do/Monat 19:00 – 21:00	Großer Gruppenraum
Haiku-Kreis	Deutsch-Japan. Gesellschaft	jeden 4. Do/Monat 18:30 – 20:30	Großer Gruppenraum
Spirituelle Studiengruppe (Rumi, Ibn Arabi, Gilani, u. a.)	Fr. Thiel Tel. 089/4481948 thielbaba@acor.de	i. d. R. jeden 4. Sonntag/Monat 13:00 – 16:00	Großer Gruppenraum

BETEILIGUNG

EHRENAMT – FREIWILLIGE TÄTIGKEIT

Haben Sie Interesse sich zu engagieren?

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

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

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

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

DANKE an alle Ehrenamtlichen / Freiwilligen

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

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

Ihr ASZ Team

BETEILIGUNG

KOOPERATIONSPARTNER / UNTERSTÜTZER

Herzlichen Dank für die Unterstützung

hilfsbedürftiger Senior*innen und Finanzierung von Projekten

- den privaten Spenderinnen und Spendern
- der AGO-Stiftung
- der Stiftung ANTENNE BAYERN
- der Beckenbauer-Stiftung
- der Georg Mörtl-Stiftung
- der Herbert-Wilhelmine-Wagner Stiftung
- der Käfer Stiftung
- der Marianne-Strauß-Stiftung
- dem Notlagenfond der Erzdiözese München und Freising
- der Seniorenhilfe „Ein Herz für Rentner“
- der Seniorenhilfe Lichtblick e.V.
- dem SZ-Adventskalender / SZ Einzelfallhilfe
- dem Verein „Münchner für Münchner e.V.“
- der Zonta-Stiftung
- dem Sozialreferat LHM und dem Kulturreferat LHM
- dem Bezirksausschuss II
- der Seniorenvertretung im 2. Stadtbezirk
- dem Team München e.V.
- allen Lieferanten für unser TauschGut Projekt
u. a. Käfer Delikatessenmarkt Auenstr.

Wir kooperieren mit dem  **Münchner
Bildungswerk**



Kulturraum München

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



Konzert und Theaterkarten von Dacapo

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



Tausch-Bibliothek im ASZ-Foyer

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



ASZ Spendierbrett

Machen Sie mit und bezahlen Sie eine Kleinigkeit für einen Mitmenschen im Voraus und hängen den Kassenzettel als Gutschein ans Spendierbrett auf unserer ASZ-THEKE. Danke für Ihr Geschenk!



TauschGut

NEU*NEU

Foodsharing – Foodsaving. Lebensmittel mit anderen teilen, statt wegzuwerfen. Im ASZ stehen Kühlschrank und Regal für Sie bereit. Genaue Informationen zum Vorgehen erfragen Sie bitte im ASZ Büro. Tipp: Backwaren i. d. R. dienstags und mittwochs



Haftung

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



Ihre Gesundheit

Wir möchten Sie bitten, bei Anzeichen von Infektionserkrankungen das ASZ lieber nicht zu besuchen, um Ansteckung anderer Besucher*innen zu vermeiden. Danke für Ihr Verständnis.



Ermäßigung für ASZ-Kurse & Veranstaltungen

Die Teilnahme soll auch Senior*innen mit geringem Einkommen möglich sein. Ein Zuschuss der LH München macht es ggf. möglich. Voraussetzungen sind: **Besitz eines München-Passes** oder

bei 1 Person: Einkommen / Vermögen max. 1.660 € netto / 20.000 €

bei Ehepaaren: Einkommen / Vermögen max. 2.490 € netto / 30.000 €

Wir möchten Sie ermutigen, sich bei uns zu melden!



Freies WLAN

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

Büro- und Telefonzeiten

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

Anrufbeantworter

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

Onlineberatung „Leben im Alter“

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

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



Impressum

Herausgeber

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

Redaktion:

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

Bilder: ASZ Archiv

Fotograf*in:

Catrin Heusch, Gerhard Berger

TEAM



**Jens
Dietrich**

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



**Birgit
Katzenmeyer**

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



**Helga
Kolb**

Dipl. Sozial-
Pädagogin (FH)
Di - Fr



**Monika
Kett**

Dipl. Sozial-
Pädagogin (FH)
Mo - Mi



**Elke
Köppl**

Verwaltung
Mo - Do



**Sandra
Summer-Koller**

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



**Lyn
Heitmann**

Hauswirtschaft
Mo - Do

Adresse

Alten- und Service-Zentrum

Isarvorstadt

Hans-Sachs-Str. 14

80469 München

Telefon: 089 / 23 23 98 84 -0

Fax: 089 / 23 23 98 84 -6

asz-isarvorstadt@caritasmuenchen.org

www.asz-isarvorstadt.de

Öffnungszeiten

Montag bis Dienstag

9:00-16:00 Uhr

Mittwoch bis Donnerstag

9:00-17:00 Uhr

Freitag

9:30-14:00 Uhr *NEU*

Jeden **3. Dienstag im Monat:**

Bunte Runde 16:30-20:00 Uhr



So kommen Sie zu uns

U-Bahn

U1, U2 Fraunhoferstraße

U3, U6 Sendlinger Tor

Tram

Linie 16, 18

Haltestelle Müllerstraße



100 m



gefördert von der
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

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

