

# ASZ Milbertshofen

## IHR WEGBEGLEITER IM ALTER



## Angebote und Veranstaltungen

### Januar, Februar, März und April 2024

**Beratung und Information, Begegnung und Beteiligung,  
Unterstützung, Gruppen und Kurse**



# Inhalt

Editorial	3
Begrüßung international	4
Beratung, Information und Unterstützung	5
Präventive Hausbesuche	6
SAVE	7
Mittagstisch und Cafeteria	8
Ehrenamt, Helferkreis und Freiwilligendienst	10 – 11
Gruppen- und Kurs- und Beratungsangebote	12 – 21
Veranstaltungskalender	22 – 25
Veranstaltungen	26 – 37
■ Januar	26 – 28
■ Februar	29 – 31
■ März	32 – 34
■ April	35 – 37
Kooperationspartner	38
In eigener Sache	39 – 41
Ihre Ansprechpartner*innen	42 – 43
So finden Sie uns	44



**Alten- und Service-Zentrum  
Milbertshofen**



Alle Räume im ASZ Milbertshofen  
sind barrierefrei zugänglich.

# Liebe Besucherinnen und Besucher

Schaut man derzeit in die Welt, so sieht und erfährt man viel Angst, Schmerz, Zerstörung und Krieg. Zwar scheint dies alles weit weg zu geschehen, doch Kriege hinterlassen am Ende immer Zerstörung und großes Leid. Wir alle spüren täglich die Auswirkungen, sei es durch die dadurch verursachte Energiekrise, sei es durch uns liebgewonnene Menschen, die wir in diesen Krisengebieten wissen. Wir lesen täglich die Schlagzeilen, sehen schreckliche Bilder und spüren, wie sehr der Wunsch nach Frieden in uns allen wächst. Uns ist es diesmal ein besonderes Bedürfnis dies zu erwähnen, da es uns große Sorgen bereitet, dass Hass, Rassismus Intoleranz, Macht und Gewalt die Welt beherrschen und ein friedvolles Miteinander in den Hintergrund rückt. Es ist Zeit aufzustehen für Frieden und Toleranz auf unserer Welt!

## Ein Blick zurück: Abschied

Unsere liebe Kollegin Angela Becker, die über 2 Jahre die Seniorenwohnanlage Neustifterstraße pädagogisch betreut hat, verlässt uns leider, da sie mit ihrer Familie in ihre Heimat zurückkehrt. Wir wünschen ihr von Herzen ein gutes Ankommen, nette Kolleg\*innen am neuen Arbeitsplatz, viel Gesundheit und weiterhin die sprühende Lebensfreude, die gerne auf alle Menschen um sie herum überspringt!

Servus sagen wir auch zu unserem Kollegen Christian Moritz, der sich ab dem 01.01.2024 einer neuen Aufgabe widmen

wird. Wir bedanken uns für Beratung, Bingo und Konzerte und wünschen ihm für die berufliche und private Zukunft alles Gute.

Ein herzliches Dankeschön an beide für die wunderbare Bereicherung!

## Ein Blick voraus

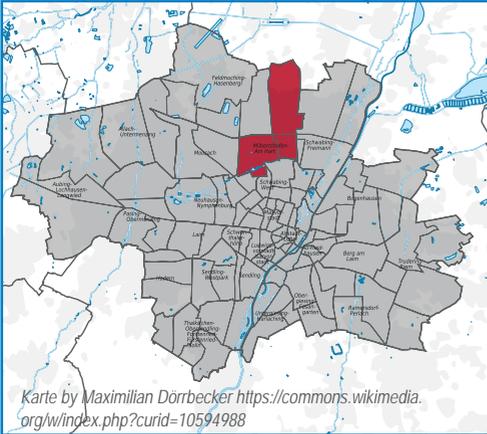
Winterlich geht es in den Januar und damit in das neue ASZ Programm mit all seinen vielseitigen Angeboten, die bis in den April hineinreichen. Unser Programm bietet die unterschiedlichsten Veranstaltungen: wir feiern, tanzen, fahren gemeinsam mit dem Bus nach Franken und bringen viele informative Beiträge (z.B. zu Gesundheit und Sicherheit) ins ASZ. Und nicht zu vergessen sind die kulinarischen Genüsse, die Sie nebenbei etwas verwöhnen werden.

Wir freuen uns, wenn Sie in diesem Heft fündig werden und die eine oder andere Veranstaltung oder einen Kurs besuchen möchten! In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen guten Start in ein gesundes, aktives und positives neues Jahr 2024!

Herzlichst

Ihr Team des ASZ Milbertshofen

# Unser Stadtbezirk 11



Der Stadtbezirk 11 umfasst die Gebiete:  
 Milbertshofen – Am Hart – Harthof –  
 Riesenfeld – Olympiapark.

Hier führen die Sozialpädagogen\*innen  
 des ASZ Milbertshofen Hausbesuche  
 durch, wenn Bedarf an Beratung und  
 Unterstützung gemeldet wird.

*Nehmen Sie Kontakt zu uns auf!*

# Begrüßung international

**Isten hozta!**  
Ungarisch

**E Kaabo**  
Yoruba

**Bine ați venit**  
Rumänisch

**Simā xêr amey**  
Kurdisch (Dimili)

**Woe zĩ**  
Ewe

**Welcome**  
Englisch

**Bienvenue**  
Französisch

**سۆزۆ قىزغىن قارشى ئاليمىز**  
Ujguresisch

**•X: ʘ**  
Tamil

**ਕਰਿਬੁਨੀ**  
Punjabri

**خوش آمدید**  
Persisch (Dari, Farsi, Tojiki)

**Benvenuti!**  
Italienisch

**स्वागत**  
Hindi

**Mirë se erdhët**  
Albanisch

**Soo dhawaaada**  
Somali

**Bem-vindo**  
Portugiesisch

**Latscho diwes sintiwale e romale**  
Romesch

**Καλώς ήρθατε**  
Griechisch

**Wabòkhian**  
Ede

**به خیر هاتن**  
Kurdisch (Sorani)

**Добро пожаловать**  
Russisch

Landeshauptstadt  
 München  
**Sozialreferat**  
 Stelle für  
 interkulturelle Arbeit

**Herzlich willkommen ...**  
**أهلاً وسهلاً**  
Arabisch

**Dobro došli**  
Bosnisch, Kroatisch

**... in 43 Sprachen**

Daheim in München

**ยินดีต้อนรับ**  
Thai

**Thành Tâm Đón Chào !**  
Vietnamesisch

**بىبه راغلاست**  
Paschtu

**歡迎**  
Chinesisch

**Witamy**  
Polnisch

**Hartelijk welkom!**  
Niederländisch

**Srdečné vás vítame**  
Tschechisch

**Hoş geldiniz**  
Türkisch

**N'dalu**  
Igbo

**Hun bixer hatin**  
Kurdisch (Kurmanji)

Herzlich willkommen ... in 43 Sprachen

Daheim in München

# Beratung, Information und Unterstützung

Das Alten- und Service-Zentrum Milbertshofen hat einen Aufgabenschwerpunkt in Beratung und Unterstützung. Es steht **allen** älteren Bürger\*innen und ihren Angehörigen unabhängig von Konfession, Herkunft und Einkommen offen.

## Durch Sozialpädagog\*innen erhalten Sie individuelle Beratung und Unterstützung bei

- persönlichen, sozialen und gesundheitlichen Problemen
- der Vermittlung und Koordination häuslicher Versorgung, von Hol- und Bringdiensten, Einkaufshilfen, Essen auf Rädern etc.
- Schwierigkeiten im Umgang mit Behörden sowie bei schriftlichen Angelegenheiten (z.B. Grundsicherung)
- Fragen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- alltagsverbessernden Hilfsmitteln und Wohnungsanpassung
- der Vermittlung an weitere Fachdienste.

Gerne können wir Ihre Anliegen auch bei Ihnen zu Hause besprechen. Selbstverständlich ist die Beratung **kostenlos** und wird **vertraulich** behandelt.

Bei Bedarf können wir Sie auch mit unseren freiwilligen Helfer\*innen zu Hause unterstützen, siehe dazu Seite 10: „Ehrenamt, Freiwilligendienst“.

### Ansprechpartner\*innen:

N.N.	356 277 33-21
Petra Heinrich	356 277 33-26
Sabrina Lachmayr	356 277 33-27

### Unser Ziel ist es

- Sie in Ihrer Selbständigkeit zu unterstützen, damit Sie so lange wie möglich in Ihrer vertrauten Umgebung bleiben können.
- Soziale Isolation zu vermeiden und Beteiligung an Veranstaltungen und sozialem Leben zu ermöglichen.
- Offenheit und Toleranz zwischen den Generationen und Kulturen zu fördern.
- Die Öffentlichkeit für die Belange älterer Menschen zu sensibilisieren.
- Ehrenamtliches Engagement zu fördern.
- Angehörige und Bekannte bei der Betreuung und Versorgung älterer Menschen zu unterstützen.

*DATENSCHUTZ: Wir schützen Ihre Daten und gehen sorgfältig mit Ihren Angaben um. Näheres entnehmen Sie bitte unserem Aushang „Datenschutzhinweis“ (hängt im Eingangsbereich des ASZ Milbertshofen aus).*

## Präventive Hausbesuche im Stadtbezirk 11 Milbertshofen • Am Hart • Harthof • Olympiadorf

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

Die „Präventiven Hausbesuche“ wurden 2015 als erweitertes Beratungsangebot im Rahmen des seniorenpolitischen Konzeptes der Landeshauptstadt München ins Leben gerufen. Bei uns gibt es dieses Angebot seit 2018.

**Ziel** der „Präventiven Hausbesuche“ für Senioren und Seniorinnen ist es, Sie frühzeitig zu erreichen, damit Sie in ihrer gewohnten Umgebung möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben führen können. Sie sollen über das breite Angebot der Hilfen für ältere Menschen in München informiert werden, um sicher in die Zukunft schauen zu können. Beim Hausbesuch sprechen wir über Ihre persönliche Situation und Ihre Bedürfnisse, sowie mögliche Unterstützungen und Veränderungen..

**Das Besondere:** Auch wenn Sie noch keinen akuten Hilfebedarf haben, können Sie einen Termin vereinbaren und Beratung in Anspruch nehmen. Bei einem Hausbesuch klären wir gemeinsam, welche Unterstützungs- und Hilfsangebote für Sie in Zukunft in Frage kommen (bspw. bei

der Haushaltsführung, pflegerische Versorgung, soziale Kontakte und finanzielle Absicherung).

Jeder Hausbesuch erfolgt **nur auf Wunsch** und ist für Sie **kostenfrei**.

Die Gesprächsinhalte werden absolut **vertraulich** behandelt.

Sie haben Interesse?

Vereinbaren Sie einen Termin unter der **Telefonnummer: 089/356 277 33 -0**



**Petra Heinrich**  
– Diplom-Sozialpädagogin –

## SAVE – ein Angebot für Münchner Seniorinnen und Senioren

Seit August 2021 bietet das ASZ Milbertshofen Beratung im Rahmen des SAVE-Angebots auch im öffentlichen Raum an. Hinter dem Kürzel SAVE verbirgt sich „Seniorinnen und Senioren aufsuchen im Viertel durch Expertinnen und Experten“.

Hierfür ist Sabrina Lachmayr aus dem ASZ in Milbertshofen an drei Tagen pro Woche (Montag, Dienstag und Freitag) an öffentlichen Plätzen und auf den Straßen in unserem Stadtbezirk unterwegs. Dort

ist sie Ansprechpartnerin für alle älteren Menschen, die Unterstützung und Beratung benötigen und sich eventuell öfter an bestimmten Orten im Viertel aufhalten. Außerdem kann dort über Angebote für Seniorinnen und Senioren in München informiert werden. Beratung und Informationen können auf diese Weise ganz unkompliziert und anonym entgegengenommen werden, beispielsweise bei einem Gespräch auf der Parkbank.



**Sabrina Lachmayr**  
– Diplom-Sozialpädagogin (FH) –

Telefon 089/35 627 733 - 27  
Mobil 0176 - 21475882  
E-Mail [sabrina.lachmayr@awo-muenchen.de](mailto:sabrina.lachmayr@awo-muenchen.de)

# Mittagstisch und Cafeteria

## ■ Mittagstisch

Montag bis Freitag 12.00 – 13.00 Uhr

In unserer Cafeteria – mit Blick in den Garten – bieten wir von Montag bis Freitag ein abwechslungsreiches und preisgünstiges Mittagsmenü mit Suppe, Hauptspeise und Nachtisch an. Auf Wunsch können Sie auch Diätkost erhalten.

**Normalpreis 6,50 € / Menü**

**Ermäßigungen und Gratis-Mittagstisch sind möglich**



Anmeldung bis **spätestens 12.00 Uhr für den Folgetag**, entweder persönlich im ASZ-Büro oder unter Telefon 356 277 33 -0. Ganz nach Wunsch können Sie tage-, wochenweise oder für den ganzen Monat bestellen.

## ■ Cafeteria

Montag bis Donnerstag, 09.00 – 16.30 Uhr; Freitag, 09.00 – 15.00 Uhr



Unsere **Cafeteria ist ein guter Ort**, um die Tageszeitung zu lesen, sich mit Bekannten und Nachbarn zu treffen oder auch einfach als Single netten Kontakt zu pflegen. Sie erhalten bei uns alle gängigen Getränke zu günstigen Preisen.

Empfehlenswert sind unsere **Kaffeespezialitäten** wie Latte Macchiato, Cappuccino und Espresso. Stets finden Sie auch bei uns eine kleine **Kuchenauswahl** und in den warmen Monaten verschiedene Eissorten.



# Ihr Menüservice mit Herz



Jetzt das Kennenlern-  
Angebot bestellen!

**3 x Menügenuss  
ins Haus für nur**

**6,99 € pro Menü**

Auch online bestellbar unter:  
[www.ihr-menueservice.de/  
awo-muenchen](http://www.ihr-menueservice.de/awo-muenchen)

- Leckere Menüs  
in großer Auswahl
- Dazu Desserts,  
Salate und Kuchen
- Umfangreiches Diät-  
und Kostformangebot

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:



Tel. 0 89 – 430 24 35

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine

# Ehrenamt und Freiwilligendienst

## Ehrenamt

Das ASZ Milbertshofen sucht laufend Menschen mit Herz, Tatkraft und Zeit, um hilfebedürftige ältere Menschen im Stadtbezirk zu unterstützen bzw. um im ASZ mitzuhelfen. Den Zeitumfang bestimmen Sie immer selbst. Auch ein kleines Zeitbudget ist willkommen.

### Hier die möglichen Einsatzbereiche

#### ■ **Mitarbeit als Seniorenbegleiter**

Sie begleiten ältere Menschen im häuslichen Bereich durch Besuchsdienste, Einkaufshilfen, Begleitedienste zum Arzt oder aufs Amt. Hauswirtschaftliche Tätigkeiten wie Putzen werden von Ihnen nicht verlangt.

#### ■ **Mitarbeit bei Veranstaltungen und Aktionen im ASZ**

Auf- und Abbau von Tischen und Stühlen, Dekorieren, Servieren, Unterhalten usw.

#### ■ **Mitarbeit als Kursleiter\*in, Gruppenleiter\*in und Ideengeber\*in**

Sie haben ein Talent oder Hobby, welches Sie mit unseren Besucherinnen und Besuchern teilen wollen – GERN! Kommen Sie auf uns zu und lassen Sie uns gemeinsam planen.

#### ■ **Unterstützung durch kleine handwerkliche Hilfen im ASZ**

Wenn z. B. ein Regal montiert oder eine Schraube festgezogen werden muss.

*Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen!*

Gemeinsam sind wir stark



## Freiwilligendienst

Neben dem Ehrenamt gibt es im ASZ Milbertshofen die Möglichkeit, einen bezahlten Freiwilligendienst abzuleisten:

### ■ Das Freiwillige soziale Jahr (FSJ)

Zielgruppe: Frauen und Männer nach Vollendung der Schulpflicht bis maximal zum 27. Lebensjahr.

- **Der Bundesfreiwilligendienst (BFD)**  
Zielgruppe: Personen nach Vollendung des 27. Lebensjahres und älter – sehr gerne auch Ruheständler.

**Auch Schüler\*innen bieten wir Praktika zur Berufsorientierung.**

# Gruppen- und Kurs- und Beratungsangebote

## Allgemeine Hinweise:

- Unsere Gruppenangebote werden von Fachkräften oder Kooperationspartnern, aber auch von Ehrenamtlichen geleitet und organisiert.
- Wenn Sie gerne eine Gruppe kennenlernen wollen, begleiten wir Sie dabei gerne. In allen unseren Kursen können Sie **kostenfrei** an einer **Schnupperstunde** teilnehmen. Bei anschließender Buchung des Kurses wird die Schnupperstunde mitberechnet.
- Die **Buchung** unserer Gruppen und Kurse sowie der Veranstaltungen ist zu den Öffnungszeiten des ASZ jederzeit möglich.
- Die **Bezahlung** unserer Kursangebote muss zeitnah nach Anmeldung und **vor dem ersten Kurstermin** erfolgen.

## G - Gruppenangebot, K - Kursangebot, B - Beratungsangebot

### MONTAG

#### ■ Englisch für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

**K** „Let's make a cruise, have an adventure, and do some learning with other Seniors. It's gonna be so much fun!“

Ein Englischkurs für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen, die ihre „grauen Zellen“ gerne trainieren möchten. In der Gruppe macht's den meisten Spaß. Die Kursleiterin Frau Tatjana Tadayon hat mehrere Jahre in New York City gelebt und gearbeitet und möchte ihre Freude an der englischen Sprache gerne mit Ihnen teilen.

Termine: **MONTAG** 10.00 – 11.30 Uhr

10erBlock I: 08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 19.02., 26.02.,  
04.03., 11.03., 18.03.

10erBlock II: 08.04., 15.05., 22.04., 29.04., ...

**die weiteren Termine finden Sie dann im neuen Programm ab Mai**

Ort: Gruppenraum

Leitung: Tatjana Tadayon

Kosten: 60 € / 10er-Block

(Ermäßigungen möglich, kommen Sie auf uns zu)

Anmeldung und Bezahlung im ASZ





## Teilnehmer\*innen gesucht!

Dieser wunderbare Kurs hat im letzten Jahr gestartet und sucht noch Teilnehmer\*innen. Wenn Sie also Interesse haben, dann melden Sie sich schnell bei uns!!!!!!

### ■ Verstrickt und zugenäht

**G** Sie können Stricken, Häkeln, Sticken, Filzen, Weben, Nähen, ....? Sie wollen das in netter Runde mit Gleichgesinnten tun? Oder wollen Sie etwas davon lernen? Dann sind Sie hier genau richtig! Jeder ist willkommen ob Anfänger oder Profi.

Termine: **MONTAG** 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Kreativraum

Kosten: Keine

Anmeldung: Die Gruppe findet jeden Montag statt, eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig.



### ■ Außensprechstunde Sozialbürgerhaus Nord

**B** Im Sozialbürgerhaus können Sie finanzielle Unterstützung durch Grundsicherungsleistungen und Beratung zu Fragen der häuslichen Versorgung, sowie bei wirtschaftlichen und persönlichen Problemen bekommen. Um Ihnen den Zugang zu unserer Erstberatung zu erleichtern, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich auch im ASZ beraten zu lassen. In der Außensprechstunde im ASZ ist je ein\*e Sachbearbeiter\*in für Grundsicherungsleistungen und eine\*e Bezirkssozialarbeiter\*in vor Ort, denen Sie Ihre Fragen stellen können. Die Beratung kann auch anonym erfolgen.

Termine: **MONTAG** 11.30 – 13.00 Uhr

08.01. / 05.02. / 04.03. / 08.04.2024

Ort: Gruppenraum

Leitung: Mitarbeiter\*innen des Sozialbürgerhauses

Kosten: Keine



Anmeldung: Im ASZ

## ■ Senior\*innengymnastik

**K** In Kooperation mit dem TSV Milbertshofen bieten wir Senior\*innengymnastik-Kurs an. Mitmachen kann jeder, da die Teilnahme sowohl im Sitzen als auch im Stehen möglich ist. Frau Lippenberger wird die Übungen entsprechend anpassen.

Termine: **MONTAG** 14.30 – 15.20 Uhr

10erBlock I: 08.01., 15.01., 22.01., 29.01. / 05.02., 19.02., 26.02. /  
04.03., 11.03., 18.03.2024

10erBlock II: 15.04., 22.04., 29.04., die weiteren  
**Termine ab Mai finden Sie dann im  
neuen Programm**



Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Lippenberger (TSV Milbertshofen)

Kosten: 60,00 € pro Block, 10 Termine

Anmeldung: Im ASZ

## ■ AWO-Seniorenclub „Glück auf“

**G** Die Mitglieder des Clubs treffen sich zum geselligen Beisammensein. Informatives und Lustiges wird ausgetauscht, Geburtstage werden gefeiert und auch für das leibliche Wohl ist stets bestens gesorgt.

Termine: **MONTAG** ab 14.30 Uhr

05.02., 19.02. / 04.03., 18.03. / 08.04., 22.04.

Ort: Cafeteria

Leitung: Editha Dallmayer

Kosten: Clubgebühr

Anmeldung: Im ASZ, bzw. bei den Clubleiterinnen

## DIENSTAG

### ■ Handy- und PC-Sprechstunde

**B** Sie haben Fragen rund um Tablet, Computer, Smartphone/Handy? Kein Problem. Unser Experte in Sachen Technik hilft Ihnen gerne weiter. Scheuen Sie sich nicht sich anzumelden und ihre Fragen zu stellen.



Termine: **DIENSTAG** 10.00 – 12.00 Uhr  
jeden Dienstag nach Anmeldung

Ort: Gruppenraum

Leitung: Chris Eder

Kosten: 10,00 € / Stunde; Einzeltermine

Anmeldung: Im ASZ

### ■ MÄNNER-Stammtisch

**G** Haben Sie Lust sich in gemütlicher Runde mit anderen Männern aus dem Stadtteil zu treffen und auszutauschen? Wunderbar – dann sind Sie hier genau richtig. Wir begrüßen Sie gerne zum Männerstammtisch im ASZ Milbertshofen.

Termine: **DIENSTAG** 14.30 – 17.00 Uhr  
09.01. / 20.02. / 12.03. / 09.04.2024

Ort: Gruppenraum

Kosten: Kostenfrei, Kosten für Verzehr



Anmeldung: Im ASZ

## MITTWOCH

### ■ Feldenkrais

**K** Feldenkrais-Übungen helfen, Bewegungsabläufe zu harmonisieren und Blockaden aufzulösen. Wer Feldenkrais praktiziert, sensibilisiert und verbessert über kleinste Bewegungen seine Bewusstheit. Dies wirkt sich sowohl positiv auf das körperliche Wohlbefinden aus sowie auch auf die mentale Gesundheit. Neuer Antrieb kann daraus erwachsen.

Termine: **MITTWOCH** 09.30 – 10.30 Uhr mit Bodenübungen

**MITTWOCH** 10.45 – 11.45 Uhr im Sitzen

10erBlock I: 10.01., 17.01., 24.01., 31.01. / 07.02., 21.02., 28.02. /  
06.03., 13.03., 20.03.2024

10erBlock II: 10.04., 17.04., 24.04., die weiteren Termine  
**ab Mai finden Sie dann im  
neuen Programm**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Ingo Herbst

Kosten: 50,00 € / 10er-Block (Ermäßigungen möglich, kommen Sie auf uns zu)

Anmeldung: Im ASZ



### ■ Tischtennis

**G** Eine offene Gruppe, der sich Interessierte gerne anschließen dürfen. Bewegung und Spaß in Gemeinschaft! Die aktiven Spieler\*innen freuen sich über neue Teammitglieder.

Termine: **MITTWOCH** 13.00 – 17.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Spiel-Team

Kosten: 1,00 €



Anmeldung: Im ASZ

## ■ Schachspiel

**G** Es trainiert das logische und strategische Denken und kann bis ins hohe Alter gespielt werden. Probieren Sie es aus! Die Gruppe freut sich immer über neue Mitspieler\*innen. Schachbretter sind ausreichend vorhanden.

Termine: **MITTWOCH** 13.00 – 17.00 Uhr

Ort: Gruppenraum

Leitung: Spiel-Team

Kosten: Keine



Anmeldung: Nicht erforderlich

## DONNERSTAG

## ■ Keramik-Gruppe

**G** Nach Themenvorgabe entstehen ästhetische und originelle Werkstücke, aber auch nützliche Gebrauchsgegenstände. Ein Brennofen ist vorhanden.

Alljährlich präsentiert die Gruppe Ihre Exponate in der städtischen Ausstellung „Kreativität kennt kein Alter“.

Termine: **DONNERSTAG** 10.00 – 13.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung in der Gruppe

Ort: Töpferraum

Leitung: Paula Stolz

Kosten: 3,00 € + Material



Anmeldung: Im ASZ

## ■ Radler-Gruppe

**G** Bei guter Witterung werden Naherholungsziele rund um München erobert. Start ist das ASZ oder nach Vereinbarung. Jede Tour wird mit einem Besuch im Gasthaus abgerundet.

Termine: **DONNERSTAG** 10.00 Uhr

Ort: Treffpunkt ASZ oder nach Absprache am S-Bahnhof

Leitung: Frau Geiger

Kosten: evtl. MVV-Karte + Verzehr im Gasthaus



Anmeldung: Im ASZ

■ **Gedächtnstraining – wir sind auf der Suche nach einem neuen Kursleiter/einer Kursleiterin und starten dann wieder durch.**

Um geistig fit und aktiv zu bleiben, trainieren wir mit verschiedenen Spielen und Aufgaben, gemeinsam und in geselliger Runde unser Gedächtnis.

Ein Kursangebot mit GUTER LAUNE Garantie 😊!

Termine: **DONNERSTAG** 10.00 – 11.30 Uhr,

Ort: Gruppenraum

Leitung: N.N.

Kosten: noch unklar



Anmeldung und Bezahlung im ASZ

■ **Sprechstunde der Seniorenvertretung des Stadtbezirks 11 Milbertshofen-Am Hart**

Liebe Seniorinnen und Senioren,  
wir, die Seniorenvertretung des Stadtbezirks 11, freuen uns  
Sie zu einer Sprechstunde mit uns im ASZ begrüßen zu dürfen.

Hier haben Sie Gelegenheit, Ihre Probleme und Anliegen vorzutragen. Scheuen Sie sich nicht mit Ihren Themen vorbei zu kommen und auszusprechen wo „der Schuh drückt“.

Termine: **DONNERSTAG** 12.00 – 14.00 Uhr,  
11.01. und 14.03.2024

Ort: Gruppenraum

Leitung: Gerd Meisl (Mitglied der Seniorenvertretung)

Kosten: Keine



12. Seniorenvertretung  
der LH München im  
Stadtbezirk 11  
Milbertshofen-Am Hart

Anmeldung: Im ASZ

■ **Canasta**

**G** Eine leidenschaftliche Canastagruppe, die gerne weitere Mitspieler\*innen begrüßt.

Termine: **DONNERSTAG** 14.00 – 16.45 Uhr

Ort: Cafeteria

Leitung: Spiel-Team

Kosten: Keine



Anmeldung: Im ASZ

## ■ Qigong für Senioren und Seniorinnen

**K** Qigong entstammt einer sehr alten chinesischen Heiltradition. Die Qigong-Übungen sind fester Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Auch in westlichen Kliniken werden Sie im Reha- und Präventionsbereich schon seit Jahren eingesetzt. Es handelt sich bei den Übungen um sehr sanfte und achtsame Bewegungen zur Aktivierung der eigenen Lebensenergie (Chi) und der Selbstheilungskräfte. Qigong ist für alle Personen, unabhängig vom Gesundheitszustand und Alter geeignet. Qigong fördert u.a. die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, unterstützt das Entspannen (innere Ruhe) und dient der Konzentrationsfähigkeit. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig und auch keine spezielle Ausstattung – kommen Sie einfach in bequemer Kleidung.

Termine: **DONNERSTAG 14.30 – 15.30 Uhr,**  
11.01., 18.01., 25.01. / 01.02., 08.02., 22.02., 29.02. /  
07.03., 14.03. / 11.04.2024

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Susanne Daßler (Dipl.-Sozialpädagogin und Lehrerin für Qigong)

Kosten: 50,00 € / 10 Termine (Ermäßigung möglich, kommen Sie auf uns zu)

Anmeldung und Bezahlung im ASZ



## ■ **NEU!!!** Kegeln

**G** Schon lange wollen wir die Gruppe wieder ins Leben rufen, einige Kegelfreunde und -freundinnen haben sich auch schon bei uns erkundigt! Ab Januar starten wir wieder durch und freuen uns auf Ihre Teilnahme. Wir gehen einmal im Monat zum Kegeln und gemütlichen Beisammensein zum TSV Milbertshofen. Gerne können Sie Spiele, die Sie bereits kennen, mitbringen und wir probieren diese aus.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung – in diesem Sinne **GUT HOLZ!**

**Die Anmeldung und Bezahlung erfolgt für alle vier Termine.**

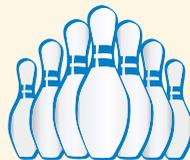
Sollte sich eine feste Gruppe bilden, führen wir das Angebot das gesamte Jahr fort.

Termine: **DONNERSTAG 16.00 – 19.00 Uhr**  
25.01. / 29.02. / 21.03. / 25.04.2024

Ort: Kegelbahn im TSV Milbertshofen; Hans-Denzinger-Str. 2

Leitung: Nicole Maier

Kosten: 4 €/Termine = 16 €; plus Kosten für Verzehr vor Ort



■ **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Nebenwirkungen nach Covid-19 Impfung  
B (Post-Vac-Syndrom) und nach Covid Erkrankung (Long Covid-Syndrom)**

Wir bieten mit dieser Selbsthilfegruppe eine Möglichkeit des Austausches untereinander für Menschen mit Beschwerden nach der Corona-Impfung und Long Covid Erkrankung. Es soll ein offener Austausch sein über Gefühle, Erfahrungen, Behandlungen und der eigenen individuellen Situation.

Wir möchten Kontakte zu Ärzten und anderen Therapeuten schaffen, um Betroffenen schnell und kostengünstig Behandlungen zu ermöglichen.

Wir möchten uns innerhalb der Gruppe über wissenschaftliche Studien und Behandlungsansätze austauschen und gemeinsam einen Informationspool für Mitglieder erarbeiten.

Wir wollen uns vernetzen z.B. mit dem CoVeRSE Netzwerk. Hier vernetzen sich viele Selbsthilfegruppen innerhalb Deutschlands, um einen bestmöglichen Wissensaustausch herzustellen.

Termine: **DONNERSTAG** 19.00 – 21.00 Uhr,  
11.01. / 01.02. / 07.03. / 04.04.2024

Ort: Gruppenraum

Leitung: Freya Pitthan-Bauer (praktische Ärztin)

Kosten: Keine

Anmeldung: Nicht erforderlich

## FREITAG

### ■ Yoga

**K** Der beliebte Kurs, in Kooperation mit dem Verein „Yoga für Alle“ e.V., geht weiter. Der Name ist Programm – Sie brauchen keine Vorerfahrung, sie können mit jeder körperlichen Konstitution teilnehmen und sich trauen, etwas Neues auszuprobieren. Die Übungen dienen dem Erhalt der Beweglichkeit und der Entspannung und werden auf dem Stuhl, im Sitzen oder Stehen ausgeführt. Wir freuen uns, Ihnen dieses Angebot, in Kooperation mit dem Verein „Yoga für alle“ e.V., kostengünstig zur Verfügung stellen zu können.

Termine: **FREITAG**

Kurs 1: 10.00 – 11.00 Uhr

Kurs 2: 11.15 – 12.15 Uhr

10er-Block I: 12.01., 19.01., 26.01. /

02.02., 09.02., 16.02., 23.02. / 01.03., 08.03., 15.03.2024

10er-Block II: 22.03. / 05.04., 12.04., 19.04., 26.04., die weiteren Termine  
ab Mai finden Sie dann im neuen Programm

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Silvia Nastav

Kosten: 30,00 € pro 10er-Block

Anmeldung im ASZ



### ■ Schachspiel

**G** Es trainiert das logische und strategische Denken und kann bis ins hohe Alter gespielt werden. Probieren Sie es aus! Die Gruppe freut sich immer über neue Mitspieler\*innen. Schachbretter sind ausreichend vorhanden.

Termine: **FREITAG** 13.00 – 17.00 Uhr

Ort: Gruppenraum

Leitung: Spiel-Team

Kosten: Keine

Anmeldung: Nicht erforderlich



# JANUAR

**01.01. MO** Neujahr – Das ASZ bleibt geschlossen

---

**04.01. DO** 09.30 Uhr Neujahrsfrühstück S. 26

---

**10.01. MI** 14.00 Uhr BINGO!!! S. 26

---

**11.01. DO** 09.00 – Informationen zu Vorsorgevollmacht und  
11.00 Uhr Patientenverfügung S. 26

---

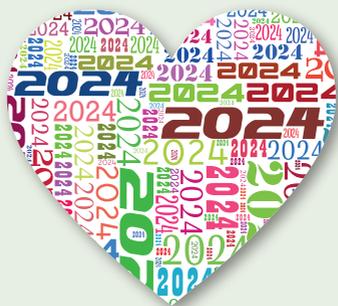
**17.01. MI** 14.00 Uhr KINO im ASZ  
„Maria, ihm schmeckt´s nicht“ S. 27

---

**24.01. MI** 11.00 Uhr Ausflug  
Besuch des Deutschen Museums mit Führung S. 28

---

**26.01. FR** 12.00 – FrischerFreitag  
13.00 Uhr S. 28



## FEBRUAR

<b>01.02.</b>	DO	09.00 – 11.00 Uhr	Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	S. 29
<b>02.02.</b>	FR	14.00 Uhr	Ausflug Führung durch das Bayerische Nationalmuseum	S. 29
<b>05.02.</b>	MO	14.30 Uhr	AWO-Seniorenclub „Glück auf“	S. 14
<b>07.02.</b>	MI	14.00 Uhr	BINGO!!!	S. 29
<b>08.02.</b>	DO	09.30 Uhr	Gemütliches Frühstück	S. 30
<b>13.02.</b>	DI	14.00 Uhr	Fasching im ASZ	S. 30
<b>14.02.</b>	MI	14.00 Uhr	Valentinstag im ASZ	S. 30
<b>19.02.</b>	MO	14.30 Uhr	AWO-Seniorenclub „Glück auf“	S. 14
<b>21.02.</b>	MI	14.00 Uhr	Spielenachmittag im ASZ	S. 31
<b>23.02.</b>	FR	12.00 – 13.00 Uhr	FrischerFreitag	S. 31
<b>28.02.</b>	MI	14.30 Uhr	Rollatorcheck	S. 31



# MÄRZ

<b>04.03.</b>	MO	14.30 Uhr	AWO-Seniorenclub „Glück auf“	S. 14
<b>06.03.</b>	MI	14.00 Uhr	Ausflug Spaziergang und Besuch des Cafés „Beans&Books“	S. 32
<b>07.03.</b>	DO	09.00 – 11.00 Uhr	Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	S. 32
<b>08.03.</b>	FR	10.00 Uhr	Frühstück zum Weltfrauentag	S. 32
<b>11.03.</b>	MO	11.00 Uhr	Besuch des Fashiontrucks	S. 33
<b>13.03.</b>	MI	14.00 Uhr	Gesundheitsvortrag	S. 33
<b>18.03.</b>	MO	14.30 Uhr	AWO-Seniorenclub „Glück auf“	S. 14
<b>20.03.</b>	MI	14.00 Uhr	BINGO!!!	S. 32
<b>22.03.</b>	FR	12.00 – 13.00 Uhr	FrischerFreitag	S. 34
<b>27.03.</b>	MI	09.30 Uhr	Osterfrühstück mit Ostereiersuche	S. 34
<b>29.04.</b>	FR	Karfreitag – Das ASZ bleibt geschlossen		



# APRIL

## 01.04. MO Ostermontag – Das ASZ bleibt geschlossen

<b>03.04.</b>	MI	14.00 Uhr	Griechischer Nachmittag	S. 35
<b>04.04.</b>	DO	09.00 – 11.00 Uhr	Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	S. 35
<b>10.04.</b>	MI	14.00 Uhr	Schulung "Sicherheit und Service im öffentlichen Nahverkehr" mit der MVG	S. 35
<b>15.04.</b>	MO	14.30 Uhr	AWO-Seniorenclub „Glück auf“	S. 14
<b>17.04.</b>	MI	14.00 Uhr	Geburtstagsdisco	S. 36
<b>18.04.</b>	DO	09.30 Uhr	Gemütliches Frühstück	S. 36
<b>24.04.</b>	MI	ganztägig	Ausflug Busausflug ins fränkische Seenland mit Schifffahrt	S. 36
<b>26.04.</b>	FR	10.30 Uhr	Ausflug Führung mit Probiertour „Rund um die Auer Dult“	S. 37
<b>26.04.</b>	FR	12.00 – 13.00 Uhr	FrischerFreitag	S. 37
<b>29.04.</b>	MO	14.30 Uhr	AWO-Seniorenclub „Glück auf“	S. 14



## DO 04.01. Neujahrsfrühstück

09.30 Uhr

Cafeteria

Wir freuen uns, Sie auch im neuen Jahr wieder bei uns begrüßen zu dürfen. Wie haben Sie den Jahreswechsel verbracht? Was sind Ihre Wünsche für das neue Jahr? Lassen Sie uns bei einem leckeren Frühstück über all das und viel mehr ins Gespräch kommen.

Anmeldung **bis 02.01.** im ASZ

5 € inkl. Kaffee; Ermäßigungen sind nach Rücksprache möglich



## MI 10.01. BINGO!!!!

14.00 Uhr

Cafeteria

Machen Sie mit bei diesem kurzweiligen Zahlenspiel! Dabei kommt es auf Schnelligkeit und Konzentration an, der Spaß am Spiel steht allerdings im Vordergrund. Wir wünschen Ihnen Spielglück, vielleicht gewinnen Sie einen der kleinen Preise.

Kosten 1,50 € und Kosten für Verzeehr

Keine Anmeldung erforderlich



## DO 11.01. Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

09.00 – Wie kann ich in meinem Sinne vorsorgen, falls ich wegen Krankheit oder

11.00 Uhr Unfall nicht mehr selbst für mich sprechen kann?

Gruppen- Der [Betreuungsverein H-Team e.V.](#) informiert Interessierte und Angehörige kostenlos.

raum

Anmeldung beim H-Team,

[Frau Zanner](#) unter 089 / 747 362 - 0

Kostenfrei



## MI 17.01. KINO im ASZ

14.00 Uhr „Maria, ihm schmeckt's nicht“

Cafeteria

*Jan möchte die Deutsch-Italienerin Sara heiraten - ganz unspektakulär und nur standesamtlich. Doch er hat die Rechnung ohne seinen zukünftigen Schwiegervater gemacht. Antonio, der 1965 als Gastarbeiter nach Deutschland kam und mit der Deutschen Ursula verheiratet ist, verlangt eine Hochzeit in Süditalien. Basta! Jan, Sara und ihre Eltern reisen nach Campobello, um die große Feier mit der ganzen Sippschaft vorzubereiten. Konfrontiert mit südlichem Temperament, fremder Küche, weichen Betten und harter Bürokratie, muss Jan sich schließlich fragen, ob Sara und ihre Familie wirklich die Richtigen für ihn sind.*

*„Die albern-schöne Sommerkomödie nach dem gleichnamigen Bestseller jongliert mit lieb gewonnenen Italien-Klischees und gewitzten Alltagsbeobachtungen, wobei sich der von einem gut aufgelegten Schauspieler-Ensemble getragene Film auch einige nachdenkliche Ecken und Kanten erlaubt ...“*

(Filmdienst); Quelle: <https://mediendienste.info/Filmdetails/mediald/95133>

**Kostenfrei, Kosten für Verzeh**

**Keine Anmeldung erforderlich**



Wir bedanken uns dem sehr herzlich bei dem Team von BMW sowie Frau Brehl von "BMW Social Drive" für die finanzielle und tatkräftige Unterstützung bei der Verschönerung unseres Innenhofs mit Hochbeeten. Gemeinsam mit Frau Becker und Frau Almer und einigen Senioren und Seniorinnen aus der Wohnanlage ist ein wunderschönes Ergebnis entstanden.

**Herzlichen  
Dank**

## MI 24.01. Besuch des Deutschen Museums mit Führung

11.00 Uhr  
**Ausflug**

Das DEUTSCHE MUSEUM gehört zu den beliebtesten Sehenswürdigkeiten in München und sicherlich waren auch Sie schon einmal da. Im Jahr 2022, wurde das Museum nach langer Renovierung im neuen Glanz wiedereröffnet. Wir wollen uns gemeinsam mit Ihnen einen Überblick über die Veränderungen und die Ausstellungen verschaffen und laden Sie daher ein, dabei zu sein.



Wir machen eine Führung (Überblicksführung), die etwa 1,5 Std. dauern wird und haben im Anschluss noch Zeit, alles genauer zu betrachten.

**Wir treffen uns um 09.45 Uhr im ASZ und fahren gemeinsam zur Museumsinsel ODER wir treffen uns um 10.45 Uhr vor dem Haupteingang des Museums.**

Anmeldung und Bezahlung **bis 15.01.** im ASZ

Kosten: Eintritt regulär 15 €, Eintritt für Inhaber eines Schwerbehindertenausweises sowie MünchenPass-Inhaber 8 €

Die Führung können wir Dank der Seniorenhilfe LichtBlick e.V. kostenfrei für Sie anbieten.

## FR 26.01. FrischerFreitag

12.00 –  
13.00 Uhr  
Cafeteria

Nachdem im Herbst der Frische Freitag so großen Anklang fand, kochen wir weiterhin einmal im Monat für Sie! Wir verwenden überwiegend regionale Zutaten und passen die Gerichte an die Saison an. Lassen Sie sich von neuen Rezepten und Gewürzduften verführen! Sie finden die Gerichte immer auf dem regulären Speiseplan.



Anmeldung **bis 22.01.** im ASZ

Kosten 6,50 € (Ermäßigungen möglich, kommen Sie gerne auf uns zu)

**DO 01.02. Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

09.00 – Wie kann ich in meinem Sinne vorsorgen, falls ich wegen Krankheit oder

11.00 Uhr Unfall nicht mehr selbst für mich sprechen kann?

Gruppen- Der **Betreuungsverein H-Team e.V.** informiert Interessierte  
raum und Angehörige kostenlos.**Anmeldung beim H-Team,****Frau Zanner** unter 089 / 747 362 -0**Kostenfrei****FR 02.02. Führung durch das Bayerische Nationalmuseum**

14.00 Uhr Wir freuen uns, dass Angebot des Kultur Salons+ in Zusammenarbeit mit

**Ausflug** der Beisheim Stiftung für Sie nutzen zu können. Die Veranstaltungen sind  
kostenlos und bieten älteren Menschen kulturelle Teilhabe und kreativen  
Austausch.*Das Bayerische Nationalmuseum zählt zu den größten Museen in Deutsch-  
land. Das Schatzhaus an der Eisbachwelle präsentiert herausragende Kunst  
von der Spätantike bis zum Jugendstil und erzählt auf einzigartige Weise  
europäische Kulturgeschichte in Bayern. (Quelle: <https://kultursalonplus.de>)*Wir erhalten eine Führung durch das Bayerische Nationalmuseum und  
haben im Anschluss Gelegenheit zum Austausch.**Treffpunkt ist um 12.45 Uhr im ASZ ODER um 13.45 Uhr vor dem  
Haupteingang des Museums.****Anmeldung bis 26.01. im ASZ****Kostenfrei, Kosten MVV und ggf. Verzehr****MI 07.02. BINGO!!!!!**

14.00 Uhr Machen Sie mit bei diesem kurzweiligen Zahlenspiel! Dabei kommt es auf

Cafeteria Schnelligkeit und Konzentration an, der Spaß am Spiel steht allerdings im  
Vordergrund. Wir wünschen Ihnen Spielglück, vielleicht gewinnen Sie einen  
der kleinen Preise.**Kosten 1,50 € und Kosten für Verzehr****Keine Anmeldung erforderlich**

**DO 08.02. Gemütliches Frühstück**

09.30 Uhr Lassen Sie sich wieder einmal von uns verwöhnen und genießen Sie ein leckeres Frühstück mit reichhaltiger Auswahl sowie nette Gesellschaft.

Cafeteria

**Anmeldung bis 02.02. im ASZ**

**Kosten: 5 € inkl. Kaffee**



**DI 13.02. Fasching im ASZ**

14.00 Uhr HELLAUF und ALAAF – alle Jecken sind heute bei uns willkommen!

Cafeteria Wir starten mit einem leckeren Mittagessen (12-13 Uhr), danach machen wir Stimmung mit beliebten Klassikern und eine Polonaise durch das ASZ, essen Krapfen und um 14 Uhr freuen wir uns wieder auf den Auftritt der Faschingsgarde Moosach samt Prinzenpaar.

**Anmeldung bis 09.02. im ASZ**

**Kosten 6,50 € für den Mittagstisch (bitte melden Sie sich hierfür gesondert an)**

**Kosten für Verzehr**



**MI 14.02. Valentinstag im ASZ**

14.00 Uhr *Das Brauchtum des Valentinstags geht auf das*

Cafeteria

*Fest des heiligen Valentinus zurück, eines Märtyrers. Gemäß einer Legende heilte er während seiner Gefangenschaft die blinde Tochter seines Aufsehers und schrieb ihr vor seiner Hinrichtung zum Abschied einen Brief, der mit "Dein Valentin" unterzeichnet war. (Quelle: <https://www.galileo.tv/>)*

Wir wollen gemeinsam mit Ihnen den „Tag der Verliebten/Liebe“ bei einer Herzwaffel, Kaffee, Liedern über die Liebe und einem Rätsel rund um die Liebe genießen und tauschen uns über diesen Brauch aus.

**Ggf. Kosten für Verzehr**

**Eine Anmeldung ist nicht notwendig.**



**MI 21.02. Spielenachmittag**

14.00 Uhr Heute wollen wir Gruppen- und Gesellschaftsspiele spielen. Versuchen Sie ihr Glück bei z.B. Pantomime, stellen Sie ihr Wissen bei Stadt, Land, Fluss auf die Probe und freuen Sie sich auf Rätselspiele. Selbstverständlich haben wir auch alle klassischen Gesellschaftsspiele für Sie parat.



**Kostenfrei, ggf. Kosten für Verzehr**  
**Keine Anmeldung erforderlich**

**FR 23.02. FrischerFreitag**

12.00 – 13.00 Uhr Nachdem im Herbst der Frische Freitag so großen Anklang fand, kochen wir weiterhin einmal im Monat für Sie! Wir verwenden überwiegend regionale Zutaten und passen die Gerichte an die Saison an. Lassen Sie sich von neuen Rezepten und Gewürzduften verführen! Sie finden die Gerichte immer auf dem regulären Speiseplan.



**Anmeldung bis 19.02. im ASZ**

**Kosten 6,50 € (Ermäßigungen möglich, kommen Sie gerne auf uns zu)**

**MI 28.02. Rollatorcheck**

14.30 Uhr Wackelt an Ihrem Rollator etwas? Sind die Bremsen gut eingestellt? Muss ein Schraubchen nachgezogen werden? Herr Gottfried Klocke ist am heutigen Nachmittag im ASZ und schaut sich gerne Ihren Rollator an und hilft, ihn wieder sicher zu machen!

**Kostenfrei**

**keine Anmeldung notwendig**



## MI 06.03. Spaziergang und Besuch des Cafés „Beans&Books“

14.00 Uhr In der Nachbarschaft, nahe des Petuelparks, befindet sich das Café „Beans&Books“. Dieses wird gemeinsam mit der Stiftung Pfennigparade betrieben und bietet seinen Besuchern neben leckerem Kaffee und Kuchen auch literarische Schmankerl. Die Bücher können vor Ort gelesen oder für den Preis von 1,50 € käuflich erworben werden. Lernen Sie mit uns das tolle Angebot kennen, wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

**Anmeldung bis 28.02. im ASZ**  
**Kostenfrei, Kosten für Verzeher**



## DO 07.03. Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

09.00 – 11.00 Uhr Wie kann ich in meinem Sinne vorsorgen, falls ich wegen Krankheit oder Unfall nicht mehr selbst für mich sprechen kann? Der **Betreuungsverein H-Team e.V.** informiert Interessierte und Angehörige kostenlos.

**Anmeldung beim H-Team,**  
**Frau Zanner unter 089 / 747 362 -0**  
**Kostenfrei**



## FR 08.03. Frühstück zum Weltfrauentag

10.00 Uhr Wir laden Sie herzlich zum internationalen Frauentag ein und freuen uns auf viele nette Begegnungen! Der Frauentag hat inzwischen schon Tradition und wir möchten ihn heute gerne mit Ihnen bei einem feinen Frühstück feiern! Solidarisch gesinnte Herren sind natürlich auch herzlich willkommen!

**Anmeldung bis 05.03. im ASZ**  
**Kosten: 5 € inkl. Kaffee**



### MO 11.03. Besuch des Fashiontrucks

11.00 – Wir freuen uns heute die Caritas-Kollegen vom Fashion Truck bei uns begrüßen zu dürfen. Die Caritas hat mit diesem Projekt die Möglichkeit geschaffen, Menschen mit geringem Einkommen (kleine Rente, Grundsicherungsempfänger\*in) *Shopping* vor der eigenen Haustüre zu ermöglichen.



Wir fanden das eine gute Idee und haben uns gedacht, der sollte auch bei uns mal Halt machen. Wenn Sie also Bedarf an neuer Garderobe haben, dann sind Sie herzlich eingeladen vorbei zu kommen. Jeder darf sich 4-5 Kleidungsstücke für den eigenen Gebrauch aussuchen.

Vielleicht haben Sie aber gut erhaltene Kleidungsstücke, die Sie einem guten Zweck spenden wollen? Wunderbar – dann kommen Sie vorbei und zeigen Sie den Kollegen der Caritas, was Sie haben. Vielleicht kann es dann als Kleiderspende angenommen werden.

Bitte nicht mehr als einen KOFFER/MÜLLSACK pro Person.

**Kostenfrei; keine Anmeldung erforderlich**

### MI 13.03. Gesundheitsvortrag

14.00 Uhr Arthrose ist eine der häufigsten Gelenkerkrankungen.

Cafeteria Gelenkverschleiß betrifft fast jeden und ist oft mit erheblichen Schmerzen verbunden. Naturmittel, gezielte Ernährung und Bewegung bringen Linderung und steigern das Wohlbefinden und die Lebensfreude.



Viele leicht umsetzbare Tipps für den Alltag gibt Ihnen Referentin, Waldtraut Winkler.

**Anmeldung bis 11.03. im ASZ**

**Kostenfrei; ggf. Kosten für Verzehr**

### MI 20.03. BINGO!!!!

14.00 Uhr Machen Sie mit bei diesem kurzweiligen Zahlenspiel! Dabei kommt es auf Cafeteria Schnelligkeit und Konzentration an, der Spaß am Spiel steht allerdings im Vordergrund. Wir wünschen Ihnen Spielglück, vielleicht gewinnen Sie einen der kleinen Preise.



**Kosten 1,50 € und Kosten für Verzehr**

**Keine Anmeldung erforderlich**

## FR 22.03. **FrischerFreitag**

12.00 – 13.00 Uhr  
Cafeteria

Nachdem im Herbst der Frische Freitag so großen Anklang fand, kochen wir weiterhin einmal im Monat für Sie! Wir verwenden überwiegend regionale Zutaten und passen die Gerichte an die Saison an. Lassen Sie sich von neuen Rezepten und Gewürzduften verführen! Sie finden die Gerichte immer auf dem regulären Speiseplan.

Anmeldung **bis 18.03.** im ASZ

Kosten 6,50 € (Ermäßigungen möglich, kommen Sie gerne auf uns zu)



## MI 27.03. **Osterfrühstück mit Ostereiersuche**

09.30 Uhr  
Cafeteria

Gemeinsam lassen wir uns Eier, Osterschinken, frische Semmeln, leckere Marmelade und noch viel mehr schmecken.

Wir und auch der Osterhase freuen uns, wenn Sie vorbeikommen – er hat auch bissl was für Sie versteckt.

Anmeldung **bis 22.03.** im ASZ

Kosten: 5 € inkl. Kaffee



**MI 03.04. Griechischer Nachmittag**

14.00 Uhr Griechenland – traumhafte Strände, gesellige Cafeteria Menschen und gute Laune! Ein bisschen Urlaubsstimmung wollen auch wir hier verbreiten. Daher laden wir Sie herzlich ein, einen griechischen Nachmittag bei uns zu verbringen.

Für Wein, Musik und Leckereien ist bestens gesorgt. Wir freuen uns auf Sie! Αγαπομονούμε να έρθετε!

**kostenfrei; Kosten für Verzehr**

Anmeldung **bis 01.04.** im ASZ (KEIN Aprilscherz ☺)

**DO 04.04. Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

09.00 – 11.00 Uhr Wie kann ich in meinem Sinne vorsorgen, falls ich wegen Krankheit oder Unfall nicht mehr selbst für mich sprechen kann?

Gruppenraum Der **Betreuungsverein H-Team e.V.** informiert Interessierte und Angehörige kostenlos.

Anmeldung beim H-Team,

**Frau Zanner** unter 089 / 747 362 -0

**Kostenfrei**

**MI 10.04. Schulung „Sicherheit und Service im öffentlichen Nahverkehr“ mit der MVG**

14.00 Uhr Cafeteria

*Für manche Fahrgäste ist die Nutzung von U-Bahn, Bus und Tram mit besonderen Herausforderungen verbunden. Diese Fahrgäste möchten wir dabei unterstützen, den öffentlichen Nahverkehr selbstbewusst zu nutzen und sich dabei sicher zu fühlen. Hierzu bieten wir den Alten- und Servicezentren sowie Senioreneinrichtungen in München zwei unterschiedliche Schulungen an.*

*Warum darf man mit einem Rollator nicht Rolltreppe fahren? Wo bekomme ich Hilfe, wenn an der U-Bahnstation der Aufzug defekt ist? Wie bedient man eine Notrufsäule? Bei dieser Schulung wird nützliches Wissen zu Sicherheit und Service vermittelt. Erfahrenes Personal steht bei diesem Training mit Rat und Tat zur Seite.*

(Quelle: <https://www.mvg.de/ueber/mvg-projekte/mobilitaetsschulungen/seniorentraining.html#intro>)

**Kostenfrei, Kosten für Verzehr**

Anmeldung **bis 09.04.** im ASZ



### MI 17.04. Geburtstagsdisco

14.00 Uhr Wir feiern alle Geburtstagskinder der Monate  
Cafeteria Januar, Februar, März und April. Wir sorgen mit Charly Greil für Live-Musik und Stimmung. Kommen Sie vorbei, bringen Sie gerne auch jemanden mit und lassen Sie uns in geselliger Runde auf Ihren Ehrentag anstoßen! Auf alle Geburtstagskinder wartet eine kleine Aufmerksamkeit.  
**Kostenfrei, Kosten für Verzehr**  
**Anmeldung bis 15.04. im ASZ**



### DO 18.04. Gemütliches Frühstück

09.30 Uhr Lassen Sie sich wieder einmal von uns verwöhnen  
Cafeteria und genießen Sie ein leckeres Frühstück mit reichhaltiger Auswahl sowie nette Gesellschaft.  
**Anmeldung bis 15.04. im ASZ**  
**Kosten: 5 € inkl. Kaffee**



### MI 24.04. Busedausflug ins fränkische Seenland mit Schifffahrt

ganztagig Wir genießen den Frühling bei einer Schiffsrundfahrt auf dem Brombachsee.  
Ausflug Anschließend geht es zum Mittagessen nach Enderndorf. Den Nachmittag verbringen wir in der Stadt Spalt, wo Sie die Gelegenheit haben Kaffee zu trinken, die Stadt zu erkunden, einen Spaziergang zu machen, oder das HopfenBierGut-Museum zu besuchen, je nach Lust und Laune. Wir freuen uns auf einen schönen Tag mit Ihnen! Rückkehr in München ca. 19 Uhr.

**ABFAHRT: 08.00 Uhr vor dem ASZ**

**Anmeldung UND Bezahlung bis 17.04. im ASZ**

**Kosten: Bus 20,00 € + Schifffahrt 13,50 € = 33,50 €**

**Ermäßigungen von 50% sind möglich, kommen Sie gerne auf uns zu.**



**MO 26.04. Führung mit Probiertour „Rund um die Auer Dult“**

**10.30 Uhr Ausflug** Gemeinsam entdecken wir bei einem gemütlichen Rundgang Standl, Fahrgeschäfte, Schmankerlbuden und die Mariahilfkirche. Wir erfahren Interessantes und Kurioses aus Historie und Gegenwart der Auer Dult. Ein traditionsreiches Stück München wird bei dieser Tour lebendig. Christine Bittner, Gästeführerin bei der LHM, wird die Führung für uns machen. Selbstverständlich ist zwischendurch auch eine Pause eingeplant und zum Schluss stärken wir uns im Biergarten.

**Anmeldung bis 19.04. im ASZ**

**Treffpunkt ist um 09.30 Uhr im ASZ**

**Eigenbeteiligung 5,00 €; Kosten für MVV und Verzeehr**

**Die Führung können wir Dank der Seniorenhilfe LichtBlick e.V. kostengünstig für Sie anbieten.**



**FR 26.04. FrischerFreitag**

**12.00 – 13.00 Uhr Cafeteria** Nachdem im Herbst der Frische Freitag so großen Anklang fand, kochen wir weiterhin einmal im Monat für Sie! Wir verwenden überwiegend regionale Zutaten und passen die Gerichte an die Saison an. Lassen Sie

sich von neuen Rezepten und Gewürzduften verführen! Sie finden die Gerichte immer auf dem regulären Speiseplan.

**Anmeldung bis 22.04. im ASZ**

**Kosten 6,50 € (Ermäßigungen möglich, kommen Sie gerne auf uns zu)**



# Kooperationspartner

- AWO Beratungsstelle / Fachstelle für pflegende Angehörige und ältere Menschen  
Telefon 666 16 33 -0
- AWO Dorf Hasenberg  
Stösserstr. 14 - 16  
Telefon 314 000 -56
- AWO-Ortsverein Milbertshofen  
Vorsitzende Constanze Lindner-Schädlich; Telefon 351 79 57
- Caritas-Zentrum München Nord  
Fachstelle für pflegende Angehörige  
Freiwilligenzentrum  
Schuldnerberatung  
Telefon 31 60 63 10
- Donna Mobile  
Beratungs- und Bildungseinrichtung für Migrant\*innen / Interkulturelle Altenarbeit  
Telefon 50 50 05
- GWG Städtische Wohnungsgesellschaft München mbH  
Hausverwaltung, Milbertshofen  
Telefon 55 11 41 30
- H-Team e.V.  
Plinganserstr. 19  
Telefon 74 73 620
- Paritätischer Wohlfahrtsverband  
Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige  
Fachstelle für pflegende Angehörige  
Winzererstr. 47  
Telefon 24 20 778 -208
- Polizeiinspektion 47
- Seniorenbeirat Stadtbezirk 11  
Ansprechpartnerin: Gabriele Tomsche  
Kontaktaufnahme über das ASZ
- Sozialbürgerhaus Nord  
Knorrstr. 101 - 103  
Telefon 233 - 96 833

**Herzlichen Dank!** An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei allen Spender\*innen sowie den Stiftungen bedanken, die unsere Arbeit finanziell unterstützen, vieles erst ermöglichen sowie im Einzelfall helfen.

Unser Dank richtet sich an:

- LichtBlick Seniorenhilfe e.V.
- Lerche: GmbH promotion&merchandising
- BMW Social Drive



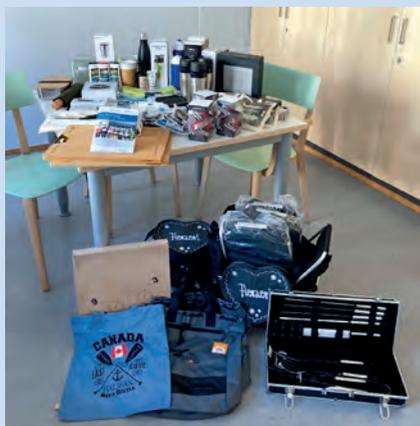
### Die AWO hat ein Herz für Senioren\*innen

#### AWO-Herz-Karte

Das ASZ Milbertshofen bietet Ihnen jährlich eine Reihe interessanter Angebote an Gruppen, Kursen und Veranstaltungen. Die Teilnehmer-Gebühren werden so günstig wie möglich kalkuliert. Mit der AWO-Herz-Karte können Senior\*innen mit geringem Einkommen Ermäßigungen auf Kursgebühren, Veranstaltungs- und Gruppenkosten erhalten. Dadurch bekommen sie Ermäßigung auf Kursgebühren, Eintritte und Busfahrtkosten.



Die **AWO-Herz-Karte** bekommen Sie im ASZ-Büro und ist in allen fünf Alten- und Service-Zentren der AWO gültig. Scheuen Sie sich nicht, diese Vergünstigung in Anspruch zu nehmen! Die dafür notwendigen Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.



Wir danken der Firma Lerche für die großzügige Sachspende für unsere BINGO-Veranstaltungen. Dank dieser Spende können sich unsere Besucher\*innen sehr praktische und schöne Gewinne aussuchen und das Bingospielen macht noch viel mehr Freude!



## Geschenkgutscheine

Für alle Angebote des ASZ können Sie Geschenkgutscheine erwerben, um damit anderen eine Freude zu bereiten.

Erhältlich sind Gutscheine für:

- Veranstaltungen, Gruppen und Kurse sowie
- Mittagstisch und Cafeteria

**Kommen Sie gerne für nähere Informationen auf uns zu.**

## Vermietungen

Sie suchen Räume für Ihre privaten Anlässe? Wir vermieten sie Ihnen! Auch mit Küchen- und Geschirrnutzung.

**Gerne informieren wir Sie über die konkreten Mietbedingungen.**

### Im Haus Friseur-Salon ‚Evi‘ im ASZ

- klassische Dauerwelle
- deckende Haarfarben
- toupierte und modische Lege- und Föhnfrisuren

**Öffnungszeiten:**

Mi. bis Fr. 09.00 - 17.00 Uhr

**Anmeldung unter:**

Tel. 35 37 97 98

## SPENDEN

Spenden helfen, die gute Qualität der Angebote im ASZ Milbertshofen zu erhalten und hilfsbedürftige Menschen konkret zu unterstützen.

Empfänger: AWO Kreisverband München-Stadt e.V.

Bank: Stadtparkasse München

IBAN: DE69 7015 0000 0056 1103 23

BIC: SSKMDEMM

Bitte geben Sie als Verwendungszweck ASZ Milbertshofen sowie Ihren Namen und Vornamen an.

Sollten Sie eine Spendenquittung wünschen, kommen Sie gerne direkt auf uns zu.

## KULTURELLES

### Geplante Veranstaltung der Münchner AWO

– Änderungen vorbehalten –

21. Jan. 2024 Neujahrskonzert  
Das Konzert findet im Herkulesaal  
der Residenz statt. – Eintrittspreis: 21 €

11. Feb. 2024 AWO-Fasching

Ort und Zeit stehen bei Redaktionsschluss noch nicht fest,  
informieren Sie sich gerne auf [www.awo-muenchen.de](http://www.awo-muenchen.de)

Eintrittskarten erhältlich bei:  
AWO-Geschäftsstelle, Gravelottestraße 8  
Erika Hasselberg, Tel.: 45 832 – 132,  
E-Mail: [organisation@awo-muenchen.de](mailto:organisation@awo-muenchen.de)

## Ihre Ansprechpartner\*innen



**Verena Lindacher**  
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)  
Einrichtungsleitung  
Tel. 356 277 33 - 23



**Nicole Maier**  
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)  
Stellvertretende Leitung  
Programm & Veranstaltungen,  
Gruppen, Ehrenamt  
Tel. 356 277 33 - 25



**Petra Heinrich**  
Dipl.-Sozialpädagogin  
Präventive Hausbesuche,  
Beratung  
Tel. 356 277 33 - 26



**N.N.**  
Tel. 356 277 33 - 21



**Sabrina Lachmayr**  
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)  
SAVE-Projekt, Beratung  
Tel. 356 277 33 - 27  
0176 - 21475882



**Manuela Almer**  
Dipl. Sozialpädagogin (FH)  
Seniorenwohnanlage  
Psychosoziale Beratung  
Tel. 356 277 33 - 24



**Andrea Felber**  
Verwaltung  
Kasse und Anmeldungen  
Tel. 356 277 33 - 22



**v.l.n.r.: Fatma Aydin, Zühal Isik, Silvia Rappert,  
Erica Pfliger**  
Mittagstisch, Cafeteria und Hauswirtschaft

# So finden Sie uns



Schleißheimer Str. 378  
80809 München  
Tel. 356 277 33-0  
Fax 356 277 33-33  
asz-milbertshofen@awo-muenchen.de

- **U-Bahn:**  
U2 Haltestelle Frankfurt Ring
- **Bus-Linien:**  
50, 177, 178 und 180  
Haltestelle Moosacher Straße

Aktuelles finden Sie auch auf unserer Homepage:

[www.awo-muenchen.de](http://www.awo-muenchen.de)

→ Senioren → Alten- und Service-Zentrum → Einrichtungen in Ihrer Nähe

→ Alten- und Service-Zentrum Milbertshofen

**Öffnungszeiten:**

Mo. bis Do.	9.00 - 17.00 Uhr,
Fr.	9.00 - 15.30 Uhr

Herausgeber: Alten- und Service-Zentrum Milbertshofen unter Betriebsführung der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband München-Stadt e.V.

■ Redaktion: Verena Lindacher (V.i.S.d.P.) ■ Redaktionsanschrift: Schleißheimer Str. 378, 80809 München, Tel. 089-356 277 33-0, Fax: 089-356 277 33-33 ■ Grafik: Gudrun Voigt ■ Druck: PROJEKT PRINT ■ Auflage: 1.650 Stück