Alten- und Service-Zentrum

AWO München Stadt

ASZ Moosach

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

Angebote und Veranstaltungen
Januar, Februar, März und April 2023

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

gefördert durch die
Landeshauptstadt München
Sozialreferat

Inhalt

Editorial 3 – 4

Begrüßung international 5

Beratung, Information und Unterstützung 6 – 10

Mittagstisch und Cafeteria 11

Ehrenamt und Helferkreis 11

Gruppenangebote 13 – 21

Veranstaltungskalender 22 – 25

Veranstaltungen 26 – 38

- Januar 26 – 27
- Februar 28 – 31
- März 32 – 35
- April 36 – 38

Weitere Angebote 39

Kooperationspartner 40 – 45

In eigener Sache 45 – 50

Ihre Ansprechpartner*innen 51

So finden Sie uns 52

Alten- und Service-Zentrum
Moosach

Programm vorbehaltlich Irrtümer, Druckfehler, Änderungen

Zur Erleichterung des Leseflusses wird durchgehend die männliche Form benutzt und steht stellvertretend für alle Gender

Liebe Besucherinnen und Besucher,

wir wünschen Ihnen alles Gute, Glück und Gesundheit für das neue Jahr 2023! Und freuen uns darauf, Sie auch weiterhin in unserem ASZ begrüßen zu können!

Wir haben wieder viele abwechslungsreiche Programmpunkte für Sie vorbereitet: Von der traditionellen Geburtstagsfeier, über verschiedene neue und altbekannte Gruppenangebote, Informationsveranstaltungen, gesellige Spielenachmittage bis zu Ausflügen in und um München finden Sie alles in diesem Heft. Zu aktuellen Themen wie Energiekostenzuschüssen und Tipps und Tricks in Bezug auf Energiesparen stellen wir zusammengefasste Informationen bei uns im Foyer zur Verfügung. Es wird bei allen Angeboten versucht, die Einschränkungen der Baumaßnahmen so gering wie möglich zu halten und bei Bedarf auf andere Zeiten und/ oder Räumlichkeiten auszuweichen, denn die Baustelle geht weiter!

Wir können zum Zeitpunkt der Programmabgabe leider nicht sagen wann und wie die Bauabschnitte aufeinander folgen, es ist jedoch sicher mit verschiedenen Nutzungseinschränkungen für uns alle zu rechnen. Diese Zeit des Umbaus erfordert von uns allen eine gewisse Flexibilität. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Angebote ggf. kurzfristig anpassen müssen.
Beachten Sie hierzu die aktuellen Aushänge!

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß beim Durchlesen und Schmökern. Bei Fragen sprechen Sie uns einfach an! Wir freuen uns über Ihren Besuch und heißen Sie herzlich Willkommen

Ihr Team des ASZ Moosach

AWO-Herz-Karte

Mit der AWO-Herz-Karte zahlen Sie als Besucher*in des ASZ Moosach für kostenpflichtige Programmpunkte in unserem Haus nur die Hälfte. Dies gilt für Veranstaltungen, Kurse und Ausflüge – allerdings nicht für Verköstigung.

Die Herz-Karte erhalten Senior*innen mit geringem Einkommen. Die dafür notwendigen Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Scheuen Sie sich nicht, diese Vergünstigungen in Anspruch zu nehmen und sprechen Sie uns einfach an.

Informationen für Ihren Besuch

Da sich die Vorgaben häufig ändern, informieren Sie sich bitte vor Ihrem Besuch über die jeweils geltenden Regeln und Einlassvoraussetzungen in Bezug auf die Coronapandemie. Wir passen unser Schutz- und Hygienekonzept laufend an die aktuell geltenden Bestimmungen an.

Bitte haben Sie weiterhin Verständnis
für die umgesetzten Maßnahmen.

Falls Sie dazu Fragen haben, rufen Sie uns einfach an.

Bitte beachten:

Nach wie vor müssen wir darauf hinweisen, dass wir eine Infektion bei uns im Haus trotz der Hygiene- und Schutzmaßnahmen nicht ausschließen können. Die Nutzung unserer Angebote erfolgt auf eigene Verantwortung.

Begrüßung International

Das Alten- und Service-Zentrum Moosach heißt alle älteren Bürgerinnen und Bürger und deren Angehörige unabhängig ihrer Herkunft recht herzlich willkommen.

Beratungen in polnisch und englisch sind durch Frau Wojtczak und Frau Ludwig möglich. Gerne vermitteln wir Ihnen auch eine muttersprachliche Beratung über unseren Kooperationspartner, die Migrations- und Integrationsberatung der Arbeiterwohlfahrt München gGmbH in der Goethestr. 53 (Tel. 54 42 47-15) oder je nach Bedarf bei uns im Haus.

Mehr über das Alten- und Service-Zentrum in *Ihrer Muttersprache* finden Sie im Internet zum Herunterladen unter:
die_muenchner_alten-und service-zentren_faltblatt.pdf

cordiale bienvenue
französisch

Добро пожаловать
russisch

welcome
englisch

schee, dass es do seids
bairisch

serdecznie witamy
polnisch

benvenuti
italienisch

Herzlich willkommen

bienvenidos
spanisch

srdacno Dobro dosli
kroatisch

kalos orisate
griechisch

hoşgeldiniz
türkisch

أَهْلاً وَسَهْلاً
arabisch

Vítáme Vás
tschechisch

dobrodošli
serbisch, bosnisch

Präventive Hausbesuche in Moosach

„Gut informiert und beraten, bevor ich Hilfe brauche“

Im Rahmen eines Hausbesuches oder eines telefonischen Gespräches informieren, beraten und vermitteln wir Hilfen zu folgenden Themen:

- Häusliche Hilfen
- pflegerische Versorgung
- Vorsorge
- Wohnungsanpassung
- finanzielle Unterstützung
- Freizeit- und Begegnungsangebote
- Alltagsgestaltung

Die Beratung ist grundsätzlich **kostenfrei** und wird absolut **vertraulich** behandelt.

Bei Interesse nehmen Sie bitte mit Frau Wojtczak im Alten- und Service-Zentrum Moosach Kontakt auf.

.

Alten- und Service-Zentrum Moosach
Gubestraße 5, 80992 München

Telefon: 14 00 24 - 23
E-Mail: asz-moosach@awo-muenchen.de

Beratung, Information und Unterstützung

Liebe Besucherinnen und Besucher, willkommen im ASZ – Moosach!

Das Alten- und Service-Zentrum (ASZ) der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband München-Stadt e.V. in Moosach ist ein Beratungs- und Begegnungszentrum für alle älteren Menschen und deren Angehörige, unabhängig von Nationalität, Glaubenszugehörigkeit, Hautfarbe, Geschlecht und sexueller Orientierung. Wenn Sie neue Kontakte knüpfen wollen, sind Sie zu unseren Angeboten und diversen Veranstaltungen herzlich willkommen.

Mit dem Angebot verschiedener Gruppen haben Sie die Möglichkeit, Ihren persönlichen Interessen nachzugehen. Gerne beraten wir Sie außerdem bei fast allen Fragen des Älterwerdens (bezüglich der Pflegeversicherung, häuslicher Hilfen, Wohnmöglichkeiten im Alter etc.).

Wir bitten Sie, für Beratungen einen Termin zu vereinbaren.

Alle Räume des ASZ sind barrierefrei zugänglich!

Computer, Tablet & Co. – für Senioren ab 60

Möchten Sie mit Ihren Freunden und Familie vernetzt sein, auch in Zeiten, in denen Sie zu Hause bleiben müssen? Hätten Sie Lust, interessante Online-Kurse oder Veranstaltungen zu besuchen, es fehlt Ihnen aber am technischen Know-how, Ausstattung oder Internetverbindung?

Als Alten- und Service-Zentrum würden wir Sie gerne bei dem Einstieg in die digitale Welt unterstützen.
Bitte melden Sie sich bei Interesse unter Tel. 089 / 14 00 24 23. Dadurch helfen Sie uns, den Bedarf zu ermitteln und entsprechende Schulungen und Beratungen für Sie im ASZ oder als Hausbesuch zu organisieren.

Sollten Sie Bedenken wegen der Finanzierung haben, dann sprechen Sie uns an.
In einem vertraulichen Gespräch können wir Ihnen bestimmt weiterhelfen.

Weitere Beratungsangebote

Der Betreuungsverein der Diakonie München und Oberbayern
Seidlstr.4, 80335 München,
Telefon: 089 / 127 092 - 71
bietet eine Außensprechstunde an.

„Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und rechtliche Betreuung“

Eine automatische Vertretungsbefugnis der nächsten Angehörigen sieht unsere Gesetzeslage in Deutschland nicht vor. Deshalb ist es wichtig, dass man rechtzeitig Vorsorge trifft und festlegt, wer sich im Alter, bei Krankheit oder einem Unfall um einen kümmert und seine Angelegenheiten regelt, wenn man dazu selber nicht mehr in der Lage ist. Was ist dabei besonders zu beachten? Wie kann man vermeiden, dass das Betreuungsgericht einen fremden Betreuer als gesetzlichen Vertreter einsetzt, und eine Vertrauensperson einen vertritt? Wer kümmert sich darum, dass sich die Ärzte an die Patientenverfügung halten, wenn man sich selber dafür nicht mehr einsetzen kann?

Termine: Jeweils Montag
16.01., 13.02.,
13.03., 24.04.2023
14.00 – 15.00 Uhr, mit Vergabe von (Tel. 14 00 24 23) Einzelterminen
Ort: Bibliothek
Leitung: Mitarbeiterin des Betreuungsvereins der Inneren Mission München
Kosten: Kostenfrei

Voranmeldung erforderlich unter Telefon 14 00 24 23.

Der SPD – Ortsverein Moosach
bietet eine Rentensprechstunde
mit Max Panzer an.

Rentensprechstunde: Herr Panzer
(ehem. Betriebsrat) berät Sie in allen Fragen rund um die Rente.

Termine: nach Absprache, bei Interesse bitte im ASZ melden
Ort: Bibliothek
Leitung: Max Panzer
Kosten: Kostenfrei

Voranmeldung bitte unter Tel. 14 00 24 23

Patientenberatung durch den Gesundheitsladen München

Im Stadtteilladen Moosach,
Dachauer Str. 270b
Jeweils dienstags von 14.00 - 17.00 Uhr (14-tägig)
Genaue Termine erfragen Sie bitte unter der allgemeinen Telefonnummer des Gesundheitsladens (Tel: 089 77 25 65) oder unter der angegebenen Handynummer für Terminvereinbarungen: 0175-6432760

Für die Beratung entstehen keine Kosten.

Wenn Sie zu folgenden Themen Fragen haben, kann Sie unsere Kollegin beraten und unterstützen: .

- Rechte als Patient bzw. Patientin
- Verdacht auf Behandlungsfehler
- Probleme mit der Krankenkasse
- Nicht-Versicherung
- Ärger mit Ärzten oder Krankenhäusern
- Individuellen Gesundheitsleistungen
- Zuzahlungen und Härtefallregelungen
- Probleme beim Zahnarzt, Zahnersatz oder Kosten
- Orientierung im Gesundheitswesen
- Sicherstellung der Versorgung von Menschen mit geringem Einkommen

Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige

PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband Bayern e.V.
Bezirksverband Oberbayern
Hiltenspergerstraße 62, 80796 München

Die Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige des PARITÄTISCHEN Wohlfahrtverbandes e.V. bietet einmal im Monat am Freitagvormittag eine Außensprechstunde im ASZ Moosach an.
Eine Mitarbeiterin berät Sie umfangreich zu den Leistungen der Pflegeversicherung, unterstützt bei der Beantragung dieser sowie auch bei Ablehnung eines Pflegegrades. Zudem werden Hilfs- und Entlastungsmöglichkeiten aufgezeigt und wie diese finanziert werden können. Auch werden Sie über Wohnformen im Alter informiert. Ein weiterer Schwerpunkt der Beratung sind Fragen im Zusammenhang mit einer Demenzerkrankung.
Die Terminvergabe erfolgt direkt über das ASZ Moosach über die Telefonnummer 089 14 00 24 23 oder per Mail: asz-moosach@awo-muenchen.de

Termine: jeweils Freitag vormittags
Ort: Bibliothek
Leitung: Mitarbeiterin der Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige
Kosten: Kostenfrei

Mittagstisch und Cafeteria / Ehrenamt und Helferkreis

Mittagstisch im ASZ

Sie haben von Montag bis Freitag die Möglichkeit unser vielfältiges Menüangebot, bestehend aus Suppe, Hauptgericht und Nachspeise, zu nutzen. Aufgrund der aktuellen Situation bieten wir den Mittagstisch weiterhin in zwei Schichten um 11 Uhr und um 12 Uhr an damit nicht zu viele Personen gleichzeitig im Raum sind. Sie werden staunen, wie abwechslungsreich und schmackhaft unsere Speisen sind, die wir Ihnen zum Mittagstisch servieren. Den wöchentlichen Speiseplan (Änderungen vorbehalten) finden Sie im Schaukasten rechts neben unserem Eingang und auf unserer Internetseite. Ein gemeinsames gutes Essen ist ein Teil von Lebensqualität. Kommen Sie, nehmen Sie Platz und probieren Sie!

Der Preis pro Menü beträgt derzeit 6,50 €.
Eine Ermäßigung bzw. Kostenübernahme bei geringem Einkommen ist möglich. Dies kann in einem vertraulichen Gespräch im ASZ-Büro geklärt werden.

Bitte melden Sie sich bis spätestens Freitag bis 12.00 Uhr der laufenden Woche für die kommende Woche zum Essen an. Es sind auch Anmeldungen für einzelne Wochentage möglich. Unter Tel. 14 00 24 23 können Sie erfragen, ob noch Plätze frei sind. Falls Sie verhindert sind bitte bis 12.00 Uhr des Vortages Bescheid geben, damit wir Ihnen das Essen nicht berechnen müssen.

Guten Appetit - Buon appetito - Gemrielad miirtwit! - Buen provecho! - Afiyet Olsun

Cafeteria

Unsere Cafeteria ist bis auf Weiteres nur zu den Zeiten von Veranstaltungen und Gruppen geöffnet. Sollten wir wieder auf den gewohnten offenen Cafeteriabetrieb umsteigen können, informieren wir darüber in den Aushängen.

Ehrenamt und Helferkreis

Haben Sie Interesse und Zeit sich zu engagieren? Sie können uns gerne im täglichen Betrieb des ASZ bei Veranstaltungen, im Garten etc. unterstützen. Vor allem sind immer Ehrenamtliche zur Unterstützung von älteren Menschen, für Einkäufe, für Begleitdienste, hauswirtschaftliche Tätigkeiten gesucht. Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Wir freuen uns Sie kennenzulernen.
Ansprechpartnerin: Frau Schnurrer

Ihr Menüservice mit Herz

Jetzt das Kennenlern-Angebot bestellen!

3 x Menügenuss ins Haus für nur 6,69 € pro Menü

Auch online bestellbar unter:
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:

AWO München Stadt

Tel. 0 89 – 430 24 35

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine

MONTAG

Feldenkrais

Feldenkrais ist eine behutsame, spielerische, wohltuende und spannende körperbasierte Lernmethode. Man lernt dabei das eigene Bewegen besser kennen und steigert die Fähigkeit die Bewegungen mit mehr Leichtigkeit auszuführen. Feldenkrais ist eine beliebte Methode zur funktionalen Verbesserung bei Schmerz und Bewegungseinschränkungen und baut Stress und Verspannungen ab.
Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung spielen dabei eine große Rolle.
Unsere Kursleiterin Frau Rafaela Narewski ist ausgebildete und erfahrene Feldenkraislehrerin (seit 2007).

Termine: 09.01., 16.01., 23.01., 30.01. / 06.02., 13.02., 27.02. /
06.03., 13.03., 20.03., 27.03. / 03.04., 17.04., 24.04.2023
jeweils montags, 10.15 – 11.00 Uhr
Übungen vorwiegend am Boden auf Matten,
bitte großes Tuch mitbringen

Jeweils montags, 11.15 – 12.00 Uhr
passend für Interessierte und Neueinsteiger; Übungen im Stehen und auf dafür sehr gut geeigneten Stühlen mit Lehne

Ort: Kleiner Gymnastiksaal
Leitung: Frau Rafaela Narewski
Kosten: Verbindliche Anmeldung für jeweils einen Monat
Januar 20 €, Februar 15 €, März 20 €, April 15 €
(Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)
Anmeldung: Anmeldung erforderlich unter Tel. 14 00 24 23

Singen

Unser beliebtes gemeinsames Singen mit Max Panzer muss leider bis auf Weiteres entfallen.

Alle bestehenden Mitglieder der Gruppe werden bei einer Änderung diesbezüglich telefonisch informiert. Bei allgemeinem Interesse gerne bei uns nachfragen.

Eine Alternative bis dahin ist für einige vielleicht folgendes Angebot im ASZ Milbertshofen: Liedernachmittag mit Conny Holzwarth

„Wir freuen uns, Sie wieder zu dem beliebten Singnachmittag ins ASZ Milbertshofen einzuladen. Gesungen werden Volkslieder, Stimmungslieder und der ein oder andere Wunsch wird auch erfüllt. Sie sind eingeladen kräftig mitzusingen, mitzusummen oder mitzubrummen. Begleitet werden Sie vom Akkordeon und die Liedtexte stellen wir Ihnen zur Verfügung."

Termine: 20.01. / 17.02. / 24.03. / 14.04.2023
jeweils freitags, 13.30 – 15.30 Uhr
Ort: Cafeteria ASZ Milbertshofen,
Schleißheimerstraße 378, 80809 München
Kosten: 3 € pro Termin
Anmeldung: Bitte Anmeldung unter: 089 356277 330

Offener Spielenachmittag für Männer und Frauen

Unsere neue offene Spielegruppe trifft sich montags zu Brett- oder Kartenspielen in geselliger Runde!

Termine: jeweils montags, 14.00 – 15.30 Uhr
Ort: Cafeteria
Kosten: Kostenfrei
Anmeldung: Anmeldung erwünscht unter Tel. 14 00 24 23

Männerrunde

Treffen Sie andere interessierte Männer zu gemeinsamen Aktivitäten und Unternehmungen!
Es erwarten Sie z.B. Gespräche und Diskussionen zu interessanten Themen, unterhaltsame Ausflüge sowie vieles mehr. Hier ist Raum für eigene Ideen und Vorschläge - gestalten Sie unsere Männerrunde mit!

Termine: 16.01. / 06.02. / 06.03., 20.03. / 03.04., 17.04.2023
jeweils montags, 15.30 – 17.00 Uhr
Ort: Bibliothek
Leitung: Andreas Maier
Kosten: Kostenfrei
Anmeldung: Anmeldung erforderlich unter Tel. 14 00 24 23

SOS für Mobiltelefon-Nutzer

Herr Eder bietet Unterstützung bei jeglichen Fragen zur Nutzung von Mobiltelefonen bzw. Tablets in Form einer Einzelberatung. Für Beratung zu Apple Geräten wenden Sie sich bitte an das Mediencenter 50+ (Tel. 089 55293600)

Termine: jeweils montags: 02.01., 09.01., 16.01., 23.01., 30.01. / 06.02., 13.02., 20.02., 27.02. / 06.03., 13.03., 20.03., 27.03. / 03.04., 17.04., 24.04.2023
jeweils donnerstags: 05.01., 19.01. / 02.02., 16.02. / 02.03., 16.03., 30.03. / 13.04., 27.04.2023
jeweils 55 Minuten von 10.00 – 12.00 Uhr
Ort: Teeküche
Leitung: Herr Christian Eder
Kosten: Unkostenbeitrag: 10,00 € / 55 Minuten
(Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)
Anmeldung: Anmeldung erforderlich unter Tel. 14 00 24 23

DIENSTAG

Chatter Meeting – Englisch Konversation im ASZ Moosach

„Chatter Meeting“ ist kein formeller Sprachkurs, sondern ein Treff zur Englisch Konversation und Sprachauffrischung, geeignet für alle, die sprachlich „etwas eingerostet“, gerne Konversation üben möchten. Sei es zur Urlaubsvorbereitung oder einfach zum Plaudern. Jeder kann Themen zur Diskussion stellen und sich unbeschwert zwanglos unterhalten. Alle sind herzlich willkommen!
Das Einstündige Chatter Meeting findet im 14-tägigen Rhythmus jeweils Dienstagnachmittags statt. Wir freuen uns auf Sie!

Termine: 17.01., 31.01. / 14.02., 28.02. / 14.03., 28.03. / 11.04., 25.04.2023
jeweils dienstags ab 14.00 Uhr
Ort: Bibliothek
Kosten: Kostenfrei
Anmeldung: Anmeldung unter Tel. 14 00 24 23

Strick- und Häkelclub „Wollknäuel“

Alle Strick- und Häkelbegeisterten, die ihr Wissen und Können mit anderen teilen möchten, können sich jeden zweiten Dienstag treffen. Was gibt es Schöneres, als strickend oder häkelnd zusammen zu sitzen, sich Tipps und Anregungen zu holen, zu geben und dabei über die Welt zu ratschen. Die Gruppe ist keine Handarbeitsgruppe, die Ihre handarbeitstechnischen Probleme löst, vielmehr wird Wert auf kontinuierliche Teilnahme und Austausch gelegt.

Termine: 17.01., 31.01. / 14.02., 28.02. / 14.03., 28.03. / 11.04., 25.04.2023
jeweils dienstags, 14.00 Uhr
Ort: Cafeteria oder Bibliothek
Leitung: Frau Isolde Scheibengraber
Kosten: Kostenfrei
Anmeldung: Anmeldung unter Tel. 14 00 24 23

Balsam für die Seele

Wir wollen Sie einladen, in dieser Zeit Körper, Geist und Seele zu streicheln, den Alltag aufzufrischen und neue Lebensbereiche zu entdecken.

Termine:	10.01. / 07.02. / 07.03. / 04.04.2023 jeweils dienstags, 14.00 Uhr
Ort:	Cafeteria
Leitung:	Frau Renate Ludwig
Kosten:	Kostenfrei
Anmeldung:	Gruppe derzeit voll besetzt. Anfrage unter Tel. 14 00 24 23

Winter am Riegsee - Leonore Janda

MITTWOCH

Aquarellgruppe

Wir sind eine kleine Aquarellgruppe 60+ in Eigenregie und treffen uns seit Jahren im ASZ in der Gubestraße zum gemeinsamen Malen. Einmal im Monat unterstützt uns ein professioneller Landschaftsmaler, um unsere Technik zu verbessern.
Aktuell haben wir zwei bis drei Plätze frei und würden uns freuen neue Gleichgesinnte zu begrüßen.

Termine:	Selbstorganisierte Gruppe ohne Anleitung – kostenfrei: 04.01., 18.01., 25.01. / 01.02., 15.02., 22.02. / 01.03., 15.03., 22.03., 29.03. / 12.04., 19.04., 26.04.2023 jeweils mittwochs, 09.30 – 12.00 Uhr Mit Anleitung 7,50 € pro Termin: 11.01. / 08.02. / 08.03. / 05.04.2023 jeweils mittwochs, 10.00 – 12.00 Uhr (Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)
Ort:	Bibliothek
Leitung:	Herr Manfred Sieber (Mitglied in der Deutschen Aquarellgesellschaft)
Kosten:	Unterrichtseinheit: ohne Anleitung kostenfrei / mit Anleitung 7,50 €
Anmeldung:	Anmeldung unter Tel. 14 00 24 23

Sonja Holzer (Aquarellgruppe)

Tanzen im Sitzen für Seniorinnen und Senioren

Tanzen im Sitzen ist Bewegung für jedes Lebensalter. Darüber hinaus werden bei den Tänzer*innen Konzentration und Gedächtnisleistung gefördert. Es erwarten Sie abwechslungsreiche Choreographien und Melodien. Musik und Bewegung vermitteln Freude. Alle können mitmachen. Probieren Sie es einfach mal aus!

Termine: 18.01. / 01.02., 15.02. / 01.03., 15.03. / 19.04.2023
jeweils mittwochs, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort: Grünes Zimmer
Leitung: Frau Gudrun Haas
Kosten: Unkostenbeitrag: 3 € pro Termin
(Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)
Anmeldung: Anmeldung erforderlich unter Tel. 14 00 24 23

DONNERSTAG

SOS für Mobiltelefon-Nutzer

Siehe Beschreibung und Termine unter Montag auf Seite 13

Beckenbodentraining

Der Beckenboden ist die Stütze unserer inneren Organe und ein Leben lang starken Belastungen ausgesetzt. Durch gezieltes Training beugen Sie Organsenkung, Blasenschwäche und Hämorrhoiden vor und reduzieren bereits bestehende Schwächen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. (Nur für Frauen)

Termine: 12.01., 19.01., 26.01. / 02.02., 09.02., 16.02. / 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03. / 20.04., 27.04.2023
jeweils donnerstags, 10.30 – 11.30 Uhr
Ort: Kleiner Gymnastiksaal
Leitung: Frau Carola Bähr
Kosten: Unterrichtseinheit: 3,00 € à 60 Minuten
Vorauszahlung bei Anmeldung zu Monatsbeginn: 2,50 € à 60 Minuten
(Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)
Anmeldung: Anmeldung erforderlich unter Tel. 14 00 24 23

Gedächtnistraining – Die besten Merktechniken und Gehirnjogging – für Fortgeschrittene

In diesem Kurs haben Sie spielerisch und mit Spaß die Möglichkeit, Ihr Gedächtnis zu verbessern und auszubauen. Wir trainieren unser Gedächtnis mit verschiedenen Lerntechniken und Herausforderungen.

Termine: 19.01. / 02.02., 16.02. / 02.03., 16.03., 30.03. / 13.04., 27.04.2023 jeweils donnerstags, 14.15 – 15.15 Uhr
Ort: Bibliothek
Leitung: Frau Renate Ludwig
Kosten: Freiwillige Spende erwünscht
Anmeldung: Noch wenige Plätze in der Gruppe frei, maximal 10 Personen. Bitte zuerst bei Frau Ludwig anfragen unter Tel. 14 00 24 23

Gedächtnistraining – Wir trainieren unser Gedächtnis und erstellen ein Lebensbuch

An unserer Lebenserfahrung knüpfen wir an und verbessern unser Gedächtnis durch die Gestaltung eines Lebensbuches. Probieren Sie es aus!

Termine: 19.01. / 02.02., 16.02. / 02.03., 16.03., 30.03. / 13.04., 27.04.2023 jeweils donnerstags, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort: Bibliothek
Leitung: Frau Renate Ludwig
Kosten: Freiwillige Spende erwünscht
Anmeldung: Noch wenige Plätze in der Gruppe frei, maximal 10 Personen. Bitte zuerst bei Frau Ludwig anfragen unter Tel. 14 00 24 23

Ganzheitliche Gymnastik

NEU jetzt am Donnerstag!

Wir wollen mit schonenden Übungen für den ganzen Körper unsere Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer fördern. Mit einfachen Koordinations-, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen erhalten wir die Sicherheit der Motorik. Außerdem macht Bewegung in der Gruppe mehr Spaß!

Termine:	12.01., 19.01., 26.01. / 02.02., 09.02., 16.02., 23.02. / 02.03., 09.03., 16.03., 23.03. / 20.04., 27.04.2022 jeweils donnerstags, 14.45 – 15.45 Uhr
Ort:	Großer Gymnastiksaal
Leitung:	Frau Romana Müller
Kosten:	Unterrichtseinheit: 3,00 € / 60 Minuten / Vorauszahlung bei Anmeldung zu Monatsbeginn: 2,50 € / 60 Minuten (Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)
Anmeldung:	Anmeldung erforderlich unter Tel. 14 00 24 23

Wandergruppe

Seit Herbst trifft sich die neue Wandergruppe 1-2mal im Monat donnerstags zu gemeinsamen Ausflügen ins Münchner Umland. Ingeborg und Franz Bach und überlegen sich für die jeweiligen Termine abwechslungsreiche Ziele und organisieren die Wanderungen. – Gehstrecke jeweils ca. 10 km – Gemeinsame Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln – Einkehr in einer Gaststätte oder Brotzeitmitnahme

Für nähere Informationen und konkrete Termine bitte bei uns im ASZ nachfragen unter Tel. 089 14 00 24 23.

JANUAR

02.01.	MO	SOS für Mobiltelefon-Nutzer
03.01.	DI	ASZ geöffnet
04.01.	MI	Aquarellmalen
05.01.	DO	SOS für Mobiltelefon-Nutzer
06.01.	FR	Heilig Drei König – ASZ geschlossen
07.01.	SA	Neujahrskonzert der Münchner AWO im Herkulessaal
09.01.	MO	Feldenkrais / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Spielenachmittag
10.01.	DI	Balsam für die Seele
11.01.	MI	Aquarellmalen m.A. / Neujahrskonzert / Clubnachmittag Senioren-Computerclub
12.01.	DO	Beckenboden / Ganzheitliche Gymnastik
13.01.	FR	AWO – Seniorenclubnachmittag „Alte Freundschaft“
16.01.	MO	Feldenkrais / Film des Monats „Charlys Tante“ / Außensprechstunde Betreuungsverein / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Männerrunde / Spielenachmittag
17.01.	DI	Wollknäuel / Chatter Meeting
18.01.	MI	Aquarellmalen / Tanzen im Sitzen / Bingo
19.01.	DO	Beckenboden / Gedächtnistraining / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Ganzheitliche Gymnastik /
20.01.	FR	Liedernachmittag im ASZ Milbertshofen
23.01.	MO	Feldenkrais / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Spielenachmittag
24.01.	DI	Vernissage zur neuen Aquarellausstellung
25.01.	MI	Aquarellmalen / Geburtstagsfeier im Januar / Clubnachmittag Senioren-Computerclub
26.01.	DO	Beckenboden / Ganzheitliche Gymnastik /
27.01.	FR	Kreatives Gestalten / AWO – Seniorenclubnachmittag „Alte Freundschaft“
30.01.	MO	Feldenkrais / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Spielenachmittag
31.01	DI	Wollknäuel / Chatter Meeting

FEBRUAR

01.02.	MI	Aquarellmalen / Tanzen im Sitzen / Resilienz – Infoveranstaltung und Austausch
02.02.	DO	Beckenboden / Gedächtnistraining / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Ganzheitliche Gymnastik
06.02.	MO	Feldenkrais / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Männerrunde / Spielenachmittag
07.02.	DI	Balsam für die Seele
08.02.	MI	Aquarellmalen m.A. / „Wie errichte ich ein perfektes Testament?!“ – Infoveranstaltung / Clubnachmittag Senioren-Computerclub
09.02.	DO	Beckenboden / Ganzheitliche Gymnastik / Siedlungsgespräch Wohnsiedlungen Moosach
10.02.	FR	AWO – Seniorenclubnachmittag „Alte Freundschaft“ - Faschingsfeier
13.02.	MO	Feldenkrais / Film des Monats „Madame Mallory und der Duft von Curry“ / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Außensprechstunde Betreuungsverein / Spielenachmittag
14.02.	DI	Wollknäuel / Chatter Meeting
15.02.	MI	Aquarellmalen / Tanzen im Sitzen / Bingo
16.02.	DO	Beckenboden / Ganzheitliche Gymnastik / Gedächtnistraining / SOS für Mobiltelefon-Nutzer
17.02.	FR	Liedernachmittag im ASZ Milbertshofen
20.02.	MO	Rosenmontagsball / SOS für Mobiltelefon-Nutzer
21.02.	DI	Faschingsdienstag
22.02.	MI	Aquarellmalen / Fischessen a la „Gemeinsam schmeckt´s besser“ am Aschermittwoch
23.02.	DO	Ganzheitliche Gymnastik
24.02.	FR	**Ausflug zur Creativmesse im MOC /** AWO – Seniorenclubnachmittag „Alte Freundschaft“
27.02	MO	SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Feldenkrais / Spielenachmittag
28.02.	DI	Wollknäuel / Chatter Meeting

MÄRZ

01.03.	MI	Aquarellmalen / Tanzen im Sitzen / **Geburtstagfeier für die Februar-geburtstagskinder** / Clubnachmittag Senioren-Computerclub
02.03.	DO	Beckenboden / Gedächtnistraining / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Ganzheitliche Gymnastik
06.03.	MO	Feldenkrais / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Männerrunde / Spielenachmittag
07.03.	DI	Balsam für die Seele
08.03.	MI	Aquarellmalen m.A. / **Ausflug in die Kunsthalle zu „Flowers Forever“**
09.03.	DO	Beckenboden / Ganzheitliche Gymnastik
10.03.	FR	AWO – Seniorenclubnachmittag „Alte Freundschaft“
13.03.	MO	Feldenkrais / **Film des Monats „Comedian Harmonists“ /** SOS für Mobiltelefon-Nutzer / **Außensprechstunde Betreuungsverein** / Spielenachmittag
14.03.	DI	Wollknäuel / Chatter Meeting
15.03.	MI	Aquarellmalen / Tanzen im Sitzen / **Bingo** / Clubnachmittag Senioren-Computerclub
16.03.	DO	Beckenboden / Gedächtnistraining / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Ganzheitliche Gymnastik
20.03.	MO	Männerrunde / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Feldenkrais / Spielenachmittag
21.03.	DI	**Rollatorencheck und Training**
22.03.	MI	Aquarellmalen / **Reisevortrag in Bildern – Syrien, wie es früher einmal war**
23.03.	DO	Ganzheitliche Gymnastik / Beckenboden
24.03.	FR	**Kreatives Gestalten / AWO – Seniorenclubnachmittag „Alte Freundschaft“ / Liedernachmittag im ASZ Milbertshofen**
27.03.	MO	Feldenkrais / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Spielenachmittag
28.03.	DI	Wollknäuel / Chatter Meeting / **Busfahrt in Kooperation mit der Diakonie**
29.03.	MI	Aquarellmalen / **Geburtstagsfeier im März** / Clubnachmittag Senioren-Computerclub
30.03.	DO	Beckenboden / Gedächtnistraining / SOS für Mobiltelefon-Nutzer

APRIL

03.04.	MO	Feldenkrais / Männerrunde / Film des Monats „Im Reich der Raubkatzen“ / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Spielenachmittag
04.04.	DI	Balsam für die Seele
05.04.	MI	Aquarellmalen m. A. / Bingo
06.04.	DO	AWO – Seniorenclubnachmittag „Alte Freundschaft“ – Osterfeier am Gründonnerstag
07.04.	FR	Karfreitag – ASZ geschlossen
10.04.	MO	Ostermontag – ASZ geschlossen
11.04.	DI	Wollknäuel / Chatter Meeting
12.04.	MI	Aquarellmalen / **Osterausflug zum Schloss Dachau**
13.04.	DO	Gedächtnistraining / SOS für Mobiltelefon-Nutzer
14.04.	FR	Liedernachmittag im ASZ Milbertshofen
17.04.	MO	Feldenkrais / Männerrunde / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Spielenachmittag
19.04.	MI	Aquarellmalen / Tanzen im Sitzen / Wohnformen im Alter – Infoveranstaltung / Clubnachmittag Senioren-Computerclub
20.04.	DO	Beckenboden / Ganzheitliche Gymnastik
21.04.	FR	AWO-Seniorenclubnachmittag "Alte Freundschaft"
24.04.	MO	Feldenkrais / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Außensprechstunde Betreuungsverein / Spielenachmittag
25.04.	DI	Wollknäuel / Chatter Meeting / Busfahrt in Kooperation mit der Diakonie
26.04.	MI	Aquarellmalen / Geburtstagsfeier im April
27.04.	DO	Beckenboden / Gedächtnistraining / SOS für Mobiltelefon-Nutzer /Ganzheitliche Gymnasik
28.04.	FR	Kreatives Gestalten

Veranstaltungen im JANUAR

MI 11.01. Neujahrskonzert mit den Musiker*innen der Internationalen Stiftung zur
14.00 Uhr Förderung der Kultur e.V.

Zum Jahresbeginn lassen wir unsere Ohren verwöhnen mit klassischer Musik der Veranstaltungsreihe „Musik am Nachmittag“.
Vielen ist die wunderbare Stimme der Sopranistin Monika Lichtenegger von früheren Konzerten im ASZ bekannt. Ebenso gibt es wie immer kleine Geschichten und interessante Hintergrundinformationen zu den präsentierten Stücken. Das genaue Programm entnehmen Sie bitte den Aushängen im ASZ.
Wir freuen uns gemeinsam mit Ihnen die Musik und die Gesellschaft zu genießen und auf das neue Jahr anzustoßen!

Cafeteria Eintritt frei (Spenden willkommen)
Anmeldung bis Montag, 09.01.2023 (Tel. 14 00 24 23) erforderlich.

MO 16.01. Film des Monats: „Charly´s Tante“ mit Heinz Rühmann
14.00 Uhr

Wer kennt es nicht, das heitere Stück Charly´s Tante. Im Januar als Film des Monats bei uns im ASZ in der Fünfziger Jahre-Verfilmung mit Heinz Rühmann.
Es gemeinsam anzusehen macht nochmal mehr Freude.
Laufzeit: 87 Minuten

Bibliothek Eintritt frei
Anmeldung bis vormittags, 16.01.2023 (Tel. 14 00 24 23) erforderlich.

MI 18.01. Bingo
14.30 Uhr

Dieses Spiel bietet Ihnen sicherlich einen vergnügten und spannenden Nachmittag, an dem Sie auch nette Preise gewinnen können.
Leitung: Monika Forster

Cafeteria Unkostenbeitrag: 1 € oder Bingogutschein
Anmeldung bis Dienstag, 17.01.2023 (Tel. 14 00 24 23) erforderlich.

DI 24.01. Vernissage zur neuen Aquarellausstellung

14.30 Uhr Entdecken Sie bei einem Glas Sekt und Knabbereien die neue Ausstellung unserer Künstlerinnen der Aquarellgruppe. Nur zu sehen hier bei uns in der Cafeteria!

Cafeteria Eintritt frei (Spenden willkommen)

Anmeldung bis Montag, 23.01.2023 (Tel. 14 00 24 23) erforderlich.

MI 25.01. Geburtstagsfeier im Januar

14.00 – 17.00 Uhr Wir feiern die Geburtstagskinder des Monats mit Livemusik von Charly, Tombola, Kaffee und Kuchen. Gemeinsam ist es einfach am schönsten. Alle, von denen wir Geburtsdatum und Adresse wissen, bekommen eine persönliche Einladung. Wir freuen uns auch über Neuanmeldungen, Geburtstagsgratulanten und interessierte Gäste.

Cafeteria Eintritt frei (Spenden willkommen)

Anmeldung bis Montag, 23.01.2023 (Tel. 14 00 24 23) erforderlich.

FR 27.01. Kreatives Gestalten

10.00 – 12.00 Uhr Wenn Sie gerne kreativ sind und dabei einen netten Plausch halten, dann kommen Sie zu uns! Einmal im Monat geben wir Ihnen interessante Ideen für selbstgemachte, saisonale Dekoration oder Geschenke. Anschließend können Sie gerne mit den Kunstwerken entweder unsere Cafeteria oder Ihre Wohnung verschönern.

Leitung: Katarzyna Wojtczak

Bibliothek kostenfrei bzw. geringe Materialkosten (werden jeweils bekannt gegeben)

Anmeldung bis Donnerstag, 26.01.2023 (Tel. 14 00 24 23) erforderlich.

Veranstaltungen im FEBRUAR

MI 01.02. 14.00 Uhr **Resilienz – Das Geheimnis der inneren Stärke - Infoveranstaltung und Austausch**

Während der verschiedenen Krisen der letzten Jahren gab es sicher bei vielen Menschen Momente in denen man sich kurz gedacht hat, wie man nicht den Mut verliert und aktiv bleibt, trotz dieser ganzen beängstigenden Nachrichten und Situationen.
Darüber was Resilienz in der Theorie bedeutet und was wir konkret tun können oder evtl. bereits tun um unsere Resilienz zu stärken unterhalten wir uns mit Petra Meinel (Resilienzcoach).

Cafeteria Eintritt frei (Spenden willkommen)
Anmeldung bis Montag, 30.01.2023 (Tel. 14 00 24 23) erforderlich.

MI 08.02. 14.00 Uhr **"Wie errichte ich ein perfektes Testament?!" – Infoveranstaltung**

Ein Großteil (bis zu 90%) aller Testamente, die vom juristischen Laien erstellt werden, sind widersprüchlich, auslegungsbedürftig, formnichtig, anfechtbar oder falsch.
Der Fachvortrag von Rechtsanwalt Joachim Lugert zeigt Ihnen, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, um ein perfektes Testament zu errichten, damit Ihr letzter Wille auch garantiert Beachtung findet und Erbstreitigkeiten vermieden werden.

Cafeteria Eintritt frei (Spenden willkommen)
Anmeldung bis Montag, 06.02.2023 (Tel. 14 00 24 23) erforderlich.

DO 09.02. 14.00 Uhr **Siedlungsgespräch Wohnsiedlungen Moosach**

Herzliche Einladung zum Siedlungsgespräch Wohnsiedlungen Moosach im ASZ Gubestraße.

- Was passiert in der GWG-Siedlung in der Karlingerstraße?
- Wie geht's weiter mit den Ergebnissen des städtebaulichen Wettbewerb der Stadtsanierung Moosach?
- Was bedeutet das für die Siedlung rund um die Nanga-Parbat- und Welzenbachstraße?

Kommen Sie ins Gespräch mit Vertreter*innen des Stadtteilmanagements der Münchner Gesellschaft für Stadterneuerung, MGS.
Wir bringen aktuelle Informationen mit, stellen uns Ihren Fragen und freuen uns auf den Austausch!

Cafeteria Eintritt frei

MO 13.02. Film des Monats: „Madame Mallory und der Duft von Curry“

14.00 Uhr

Hassan Kadam ist ein junger, talentierter Koch. Seine Familie verlässt ihre Heimat Indien und landet über Umwege in einem idyllischen Dörfchen im Süden Frankreichs. „Genau der richtige Ort, um ein indisches Restaurant zu eröffnen“, entscheidet Papa. Das wiederum gefällt Madame Mallory gar nicht: Die unterkühlte Französin ist Chefin des mit einem Michelin-Stern ausgezeichneten französischen Restaurant, nur wenige Schritte entfernt von dem neuen, lebhaften indischen Lokal der Familie Kadam. Und so findet Hassan sich plötzlich in einer handfesten Restaurantfehde zwischen seiner indischen Großfamilie auf der einen Seite und der alteingesessenen Madame Mallory auf der anderen Seite wieder. Bis Madame Mallory schließlich Hassans einzigartige Gabe, die Köstlichkeiten beider Kulturen zu verbinden, erkennt und ihn unter ihre Fittiche nimmt.
"Eine märchenhafte Komödie mit Star-Besetzung."
118 Minuten

Bibliothek Eintritt frei
Anmeldung bis vormittags, 13.02.2023 (Tel. 14 00 24 23) erforderlich.

MI 15.02. Bingo

14.30 Uhr

Dieses Spiel bietet Ihnen sicherlich einen vergnügten und spannenden Nachmittag, an dem Sie auch nette Preise gewinnen können.
Leitung: Monika Forster

Cafeteria Unkostenbeitrag: 1 € oder Bingogutschein
Anmeldung bis Dienstag, 14.02.2023 (Tel. 14 00 24 23) erforderlich.

MO 20.02. Rosenmontagsball

14.00 – 17.00 Uhr

Dieses Jahr feiern wir wieder den traditionellen Hausfasching, mit vielen Kostümierungen, Spiele, Tanz und Musik von Charly. Der Höhepunkt des Faschingsballs ist der Einmarsch des Prinzenpaares 2023 des Moosacher Faschingsclubs und die Aufführung Ihres diesjährigen Tanzprogramms mit dem Titel „The show must go on!“.

ASZ-Räume — Eintritt frei

Anmeldung bis Donnerstag, 16.02.2023 (Tel. 14 00 24 23) erforderlich.

MI 22.02. Fischessen a la „Gemeinsam schmeckt´s besser“

12.00 Uhr

Da auch am Aschermittwoch das Essen gemeinsam besser schmeckt, treffen wir uns in der Cafeteria zum klassischen Fischessen und ratschen. Keine Angst, Sie müssen sich den Fisch nicht erst selbst fangen!

Cafeteria — Kosten für‘s Essen: 6,50 €

Anmeldung bis Freitag 17.02.2023 (Tel. 14 00 24 23) erforderlich.

FR 24.02. Kreatives Gestalten heute mal anders: **Ausflug**
10.00 – ca. zur Creativmesse München im M.O.C.
14.00 Uhr Die CREATIVMESSE München ist Bayerns größte Messe zum Thema
Treffpunkt Selbermachen. Die Aussteller präsentieren ihre Produkte und Techniken;
im ASZ: Experten geben ihr Wissen weiter. Ob Anfänger oder Profi – Sie sind herz-
10.00 Uhr lich dazu eingeladen, sich neue Inspirationen zu holen! Für alle, die Lust haben auf einen spannenden Ausflug in die Welt der Kreativität.
Leitung: Katarzyna Wojtczak

Kosten: Eintritt zur Messe steht noch nicht fest.
MVV-Ticket (gemeinsame Anfahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln)
Anmeldung bis Mittwoch, 22.02.2023 (Tel. 14 00 24 23) erforderlich.

Veranstaltungen im MÄRZ

MI 01.03. 14.00 – 17.00 Uhr

Geburtstagsfeier für die Februargeburtstagskinder

Wir feiern die Geburtstagskinder des Monats Februar mit Livemusik von Andy, Tombola, Kaffee und Kuchen. Gemeinsam ist es einfach am schönsten. Alle, von denen wir Geburtsdatum und Adresse wissen, bekommen eine persönliche Einladung. Wir freuen uns auch über Neuanmeldungen, Geburtstagsgratulanten und interessierte Gäste.

Cafeteria Eintritt frei (Spenden willkommen)

Anmeldung bis Montag, 27.02.2023 (Tel. 14 00 24 23) erforderlich.

MI 08.03. Treffpunkt im ASZ: 13.00 Uhr Treffpunkt am Eingang der Kunsthalle München: 13.45 Uhr

Ausflug zum Weltfrauentag in die Kunsthalle zu „Flowers Forever – Blumen in Kunst und Kultur“

Blumen sind für Mensch und Natur von immenser Bedeutung. »Flowers Forever« ist nun die erste Ausstellung, die sich umfassend der Kunst- und Kulturgeschichte der Blume vom Altertum bis heute widmet. Mit Gemälden, Skulpturen, Fotografien, Design, Mode, interaktiven Medieninstallationen sowie naturwissenschaftlichen Objekten präsentiert die Kunsthalle München einen faszinierenden, thematisch gestalteten Parcours.

Darüber hinaus können wir eine der beeindruckenden Blumeninstallationen der Künstlerin Rebecca Louise Law bestaunen. 2022 wurden dafür an die 200.000 getrocknete Blumen in München gesammelt. Nun ist das Ergebnis im Rahmen des Flower Power Festivals München 2023 in der Kunsthalle zu sehen.

Wir sehen uns gemeinsam die Ausstellung an und wer möchte kommt anschließend noch mit auf ein Stück Kuchen und Kaffee im Café Luitpold in der Briennerstraße.

Treffpunkt am ASZ um 13.00 Uhr und gemeinsame Anfahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.
Kosten: Eintritt Ausstellung
Senior*innen (≥60 Jahre): 13 €
Menschen mit Behinderung (50%–90%): 7 €
Menschen mit Behinderung (100%): frei
zusätzlich MVV-Ticket + Verzehr
Die Ausstellung ist barrierefrei zugänglich.
Anmeldung bis Freitag 03.03.2023 (Tel. 14 00 24 23) wegen Reservierung erforderlich.

MO 13.03. Film des Monats: „Comedian Harmonists“
14.00 Uhr

Joseph Vilsmaiers unterhaltsamer Spielfilm über den kometenhaften Aufstieg des Vokal-Ensembles "Comedian Harmonists", das in Berlin der späten 20er Jahre einen prägnanten und weltweit erfolgreichen Gesangsstil schuf. Da drei der sechs Gruppenmitglieder jüdischer Herkunft waren, geriet die Gesangsgruppe in die Mühlen der nationalsozialistischen Rassenideologie, was zur Auflösung des Ensembles führte.
127 Minuten
Cafeteria Eintritt frei
Anmeldung bis vormittags, 13.03.2023 (Tel. 14 00 24 23) erforderlich.

MI 15.03. Bingo
14.30 Uhr

Dieses Spiel bietet Ihnen sicherlich einen vergnügten und spannenden Nachmittag, an dem Sie auch nette Preise gewinnen können.
Leitung: Monika Forster
Cafeteria Unkostenbeitrag: 1 € oder Bingogutschein
Anmeldung bis Dienstag, 13.03.2023 (Tel. 14 00 24 23) erforderlich.

DI 21.03. **Rollatorencheck und Training**

14.30 Uhr Ein Rehatechniker von H.T.S. Reha-Technik GmbH zeigt Ihnen an diesem Nachmittag den richtigen Umgang und die richtige Einstellung von Rollatoren, sodass Sie sicher durch den Alltag kommen. Sie haben die Möglichkeit die Tipps gleich in praktischen Übungen anzuwenden und auszuprobieren. Ebenso andere konkrete Fragen zu verschiedenen technischen Hilfsmitteln werden wir an diesem Tag versuchen zu beantworten.

Cafeteria Eintritt frei (Spenden willkommen)

Anmeldung bis Montag, 20.03.2023 (Tel. 14 00 24 23) erforderlich.

MI 22.03 **Reisevortrag in Bildern – Syrien, wie es früher einmal war**

14.00 Uhr Das Ehepaar Bartels nimmt uns mit auf eine Bilderreise in ein Land voller Schönheit und prächtiger Bauten, wovon viele so mittlerweile leider nicht mehr existieren. Umso interessanter, ein Land zu entdecken, das sich die letzten Jahrzehnte so stark verändert hat.

Cafeteria Eintritt frei (Spenden willkommen)

Anmeldung bis Montag, 20.03.2023 (Tel. 14 00 24 23) erforderlich.

AWO GEGEN RASSISMUS!

Internationale Woche gegen Rassismus

FR 24.03. **Kreatives Gestalten**

10.00 – 12.00 Uhr

Wenn Sie gerne kreativ sind und dabei einen netten Plausch halten, dann kommen Sie zu uns! Einmal im Monat geben wir Ihnen interessante Ideen für selbstgemachte, saisonale Dekoration oder Geschenke. Anschließend können Sie gerne mit den Kunstwerken entweder unsere Cafeteria oder Ihre Wohnung verschönern.
Leitung: Katarzyna Wojtczak

Bibliothek — kostenfrei bzw. geringe Materialkosten (werden jeweils bekannt gegeben)

Anmeldung bis Donnerstag, 23.03.2023 (Tel. 14 00 24 23) erforderlich.

DI 28.03. **Busausflug ins Münchner Umland – genaues Ziel wird noch bekannt gegeben**

Busabfahrt: 13.00 Uhr
Rückkehr: ca. 18.00 Uhr

Die beliebten Busausflüge starten wieder. Freuen Sie sich auf einen gemeinsamen Ausflug mit Einkehr zu interessanten und schönen Orten im Umland von München.

In Kooperation mit der Diakonie Moosach
Kosten: 10 €; (Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)
Abfahrt: Hugo-Troendle-Str. 51/ASZ
Anmeldung bis Freitag, 24.03.2023 (Tel. 14 00 24 23) erforderlich.
Für nähere Infos beachten Sie die Aushänge und fragen Sie im ASZ oder in der Diakonie nach.

MI 29.03. **Geburtstagsfeier im März**

14.00 – 17.00 Uhr

Wir feiern die Geburtstagskinder des Monats mit Livemusik von Charly, Tombola, Kaffee und Kuchen. Gemeinsam ist es einfach am schönsten. Alle, von denen wir Geburtsdatum und Adresse wissen, bekommen eine persönliche Einladung. Wir freuen uns auch über Neuanmeldungen, Geburtstagsgratulanten und interessierte Gäste.

Cafeteria — Eintritt frei (Spenden willkommen)

Anmeldung bis Montag, 27.03.2023 (Tel. 14 00 24 23) erforderlich.

Veranstaltungen im APRIL

MO 03.04. Film des Monats: „Im Reich der Raubkatzen“

14.00 Uhr

Vor der atemberaubenden Kulisse der Savanne spielt sich das Leben und Überleben von Löwen, Geparden und Leoparden ab, die in ihrem ureigensten Reich jagen und sich Revierkämpfe liefern, Junge groß ziehen, ihre Familie gegen Feinde verteidigen und immer auf der Hut sein müssen. Die "Hauptdarsteller" in der unter Naturschutz stehenden Masai Mara sind ein neugieriges Löwenjunges, eine alte und verletzte Löwin, eine robuste Gepardin mit ihren Kätzchen und einige Löwenmännchen.
83 Minuten

Cafeteria Eintritt frei

Anmeldung bis vormittags, 03.04.2023 (Tel. 14 00 24 23) erforderlich.

MI 05.04. Bingo

14.30 Uhr

Dieses Spiel bietet Ihnen sicherlich einen vergnügten und spannenden Nachmittag, an dem Sie auch nette Preise gewinnen können.
Leitung: Monika Forster

Cafeteria Unkostenbeitrag: 1 € oder Bingogutschein

Anmeldung bis Dienstag, 04.04.2023 (Tel. 14 00 24 23) erforderlich.

MI 12.04. Osterausflug zum Schloss Dachau

Treffpunkt am ASZ: 12.45 Uhr
Treffpunkt Bus-bahnhof Moosach MVV-Re-gionalbus 710 Ri. Dachau Bf: 13.05 Uhr

Schloss Dachau geht auf eine hochmittelalterliche Burg der Grafen zu Dachau zurück. Als Dachau im 16 Jhd. der bevorzugte Landsitz des Münchner Hofs wurde, kam es zu einem Ausbau in einen mächtigen, aus vier Flügeln bestehenden Schlosskomplex. Zwar wurden Anfang des 19. Jahrhunderts drei Viertel der Schlossanlage wieder abgebrochen, dennoch ist das Schloss Dachau ein äußerst lohnenswertes Ausflugsziel. Und dieses wollen wir heute gemeinsam besuchen.
Einige Räume des Schlosses sind zu besichtigen und natürlich genießen wir bei gutem Wetter den Ausblick vom wunderbar angelegten Hofgarten. Als Zuckerl obenauf gibt es im Schloss die weithin bekannte eigene Schlosskonditorei, die mit Ihrer Kuchen- und Tortenvitrine lockt. Salzige Alternativen werden natürlich ebenso angeboten.

Treffpunkt am ASZ um 12.45 Uhr und gemeinsame Anfahrt mit dem MVV- Bus 710
Kosten: Eintritt ins Schloss: 1 €, zusätzlich MVV-Ticket + Verzehr
Schloss und Café sind barrierefrei zugänglich. Der Hofgarten ist über eine Rampe erreichbar.
Anmeldung bis Donnerstag 06.04.2023 (Tel. 14 00 24 23) wegen Reservierung erforderlich.

MI 19.04. 14.00 Uhr

Wohnformen im Alter – Infoveranstaltung

Das Angebot an Wohnformen für ältere Menschen in München wird immer umfangreicher.
Aber was versteckt sich hinter Begriffen wie „Seniorenresidenz“, „Sozialzentrum“ oder „Pflegeheim“? Was ist der Unterschied zwischen „Betreutem Wohnen“ und „Wohnen mit Service“?
Und ganz wichtig: Welche Kosten fallen in welcher Wohnform an und wer übernimmt diese?
Diese und viele weitere Fragen beantwortet Ihnen eine Mitarbeiterin der Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige der AWO München-Stadt e.V.
Sicher gehen Sie an diesem Nachmittag mit vielen neuen Erkenntnissen nach Hause und haben vielleicht eine Idee, welche Wohnform für Sie selber oder Ihren Angehörigen infrage kommen könnte.
Cafeteria Eintritt frei (Spenden willkommen)
Anmeldung bis Montag, 17.04.2023 (Tel. 14 00 24 23) erforderlich.

DI 25.04. **Busausflug ins Münchner Umland – genaues Ziel wird noch bekannt gegeben**

Busabfahrt: 13.00 Uhr
Rückkehr: ca. 18.00 Uhr

Die beliebten Busausflüge starten wieder. Freuen Sie sich auf einen gemeinsamen Ausflug mit Einkehr zu interessanten und schönen Orten im Umland von München.

In Kooperation mit der Diakonie Moosach

Kosten: 10 €; (Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)
Abfahrt: Hugo-Troendle-Str. 51/ASZ
Anmeldung bis Freitag, 24.03.2023 (Tel. 14 00 24 23) erforderlich.
Für nähere Infos beachten Sie die Aushänge und fragen Sie im ASZ oder in der Diakonie nach.

MI 26.04. Geburtstagsfeier im April

14.00 – 17.00 Uhr

Wir feiern die Geburtstagskinder des Monats mit Livemusik von Charly, Tombola, Kaffee und Kuchen. Gemeinsam ist es einfach am schönsten. Alle, von denen wir Geburtsdatum und Adresse wissen, bekommen eine persönliche Einladung. Wir freuen uns auch über Neuanmeldungen, Geburtstagsgratulanten und interessierte Gäste

Cafeteria Eintritt frei (Spenden willkommen)
Anmeldung bis Montag, 24.04.2023 (Tel. 14 00 24 23) erforderlich.

FR 28.04. Kreatives Gestalten

10.00 – 12.00 Uhr

Wenn Sie gerne kreativ sind und dabei einen netten Plausch halten, dann kommen Sie zu uns! Einmal im Monat geben wir Ihnen interessante Ideen für selbstgemachte, saisonale Dekoration oder Geschenke. Anschließend können Sie gerne mit den Kunstwerken entweder unsere Cafeteria oder Ihre Wohnung verschönern.

Leitung: Katarzyna Wojtczak
Bibliothek kostenfrei bzw. geringe Materialkosten (werden jeweils bekannt gegeben)
Anmeldung bis Donnerstag, 27.04.2023 (Tel. 14 00 24 23) erforderlich.

Weitere Angebote

Sanftes Yoga Kneipp-Verein

Bei Interesse sprechen sie bitte mit der Leitung über den Inhalt, die Termine, die Kosten und die Anmeldung des Kurses.

Termine:	jeweils mittwochs 09.15 – 10.15 Uhr, 10.30 – 11.30 Uhr und 17.30 – 18.30 Uhr genaue Termine bitte bei Frau Grabe erfragen
Ort:	Kleiner Gymnastiksaal
Leitung & Anmeldung:	Frau Grabe, Tel. 271 48 45

Herzsportgruppen

Bei Interesse sprechen sie bitte mit der Leitung über den Inhalt, die Termine, die Kosten und die Anmeldung des Kurses.

Termine:	Montag nachmittags
Ort:	Großer Gymnastiksaal
Leitung & Anmeldung:	Förderkreis Herz- und Kreislaufhilfe e.V., Herr Walther, Tel./Fax 72 3 53 33

Allgemeine Gymnastik mit Schwerpunkt Osteoporose (VdK)

Bei Interesse sprechen sie bitte mit der Leitung über den Inhalt, die Termine, die Kosten und die Anmeldung des Kurses.

Termine:	jeweils donnerstags 16.00 – 17.00 Uhr
Ort:	Großer Gymnastiksaal
Leitung & Anmeldung:	Frau Müller, Tel. 35 84 66 49

Kooperationspartner

Der AWO-Ortsverein Moosach-Hartmannshofen

Vorsitzender: Riad El Sabbagh, Tel.: 01577 / 3070802,
E-Mail: riad.elsabbagh@web.de

Der AWO-Ortsverein unterhält zwei Seniorenclubs im ASZ Moosach.
Die Angebote der Seniorenclubs sind nicht gebunden an die Mitgliedschaft bei der Arbeiterwohlfahrt, jedoch ist diese erwünscht. Mitgliedsaufnahmeanträge sind im Büro des ASZ erhältlich.

Clubnachmittage:
Der AWO-Club „Alte Freundschaft“ trifft sich 14-tägig jeweils freitags um 14.00 Uhr zu einem „Bunten Nachmittag“ in der Cafeteria des ASZ.

Club „Alte Freundschaft“

Clubleiter:
Ingrid und Hans Kramer
Telefon: 14 15 636

13.01., 27.01.	Clubnachmittage
10.02.	Faschingsfeier
24.02.	Clubnachmittage
10.03., 24.03.	
06.04.	Osterfeier am Gründonnerstag
21.04.	Clubnachmittag

Club „Online Senioren“

Im Jahre 2014 gründete Robert Roseeu den Club „Online Senioren“ als neuen Club des AWO-Ortsvereins. Mit viel ehrenamtlichem Engagement betreiben seitdem Senioren „digitale Nachbarschaftshilfe“ für Senioren.
Der Club bietet Kurse mit intensiver Praxisanleitung zur Einführung in die Windows-Computerwelt und stellt ausreichend Übungs-PC‘s zur Verfügung.
Daneben gibt es Kurse für Tablet und Smartphone.

Moosacher Senioren-Computerclub
www.osmuc.de
Gubestr. 5, 80992 München,
Tel. 089 / 14 00 24 23

Organisation:
Ursula Roseeu,
Hollerweg 8, 82194 Gröbenzell,
Tel. 08142 / 597192

Kurse des Senioren-Computerclubs im Trimester I/2023

Der Senioren-Computerclub bietet weiterhin verschiedene Programmpunkte zum Thema digitale Bildung für Senior*innen an. Sei es PC, Smartphone oder Tablet, hier bekommen Sie Unterstützung beim Erlernen der Bedienung.

Bei Redaktionsschluss dieses Programmheftes standen die Kurs-Termine noch nicht fest. Die Termine für die Clubnachmittage finden Sie weiter unten. Die Umbau-Maßnahmen im Gebäude des ASZ können einen zeitweisen Wechsel der Räumlichkeiten erfordern.

Bitte informieren Sie sich über PC Kurs Termine und weitere Einzelheiten

- auf unserer Website www.osmuc.de
- am Aushangbrett im Foyer des ASZ Moosach
- Tageszeitung bzw. Wochenanzeiger
- über unseren Newsletter

  Wenn Sie noch nicht im Verteiler für unseren Newsletter per Email sind und diesen in Zukunft erhalten möchten, melden Sie sich bitte an unter info@osmuc.de oder telefonisch unter 08142/597192

Smartphone-Angebote

Wenn Sie ein Smartphone besitzen und Unterstützung benötigen, kommen Sie zur Einzelberatung in die Clubnachmittage!

Mögliche Angebote zu folgenden Apps finden individuell auf Nachfrage statt:

Notfall / Notruf-Apps
Fahrplan-Apps im MVV
Google-Fotos
WhatsApp
Apps in der Natur: Vogelstimmen erkennen – Flora incognita (Pflanzen erkennen)
Komoot – eine Wanderung oder Fahrrad-Tour planen
Windy – hervorragende Wetter-App ohne Werbung

Welche der aufgezählten Apps würde/n Sie interessieren?
Bitte melden Sie sich telefonisch an: Tel. 08142 597192.

Clubnachmittage

Bei unseren Clubnachmittagen bekommen Sie ausführliche Beratung und Beantwortung Ihrer individuellen Fragen rund um PC, Smartphone, Tablet. Sie haben während des Beratungsgesprächs, in der Regel 45 Min., eine/n Tutor/Tutorin für sich alleine.

Bitte nur mit Anmeldung

per E-Mail an: info@osmuc.de oder Tel. 08142 597192

- ohne Gebühr - Spenden willkommen!

jeweils mittwochs in 2 Schichten:

14.00 - 14.45 Uhr

14.45 - 15.30 Uhr

Ort: Grünes Zimmer im ASZ Moosach

Termine: 11.01., 25.01., 18.02., 01.03., 15.03., 29.03., 19.04.2023

Wir sind laufend auf der Suche nach weiteren freiwilligen Unterstützern unseres Clubs und freuen uns über jegliche Mitarbeit.

Beispielsweise in Form von:

- Tutor oder Dozent bei Kursen und Einzelberatungen zu mobilen Geräten oder PC
- Als Ansprechpartner für die Organisation
- Systembetreuer der bestehenden Geräte und Technik

Fragen Sie einfach bei uns nach!

Infos unter www.osmuc.de oder Tel: 08142 / 597192 Ursula Roseeu

Individuelle Hilfe im Clubnachmittag – hier im Garten des ASZ - Juli 2021

Hier möchten wir noch die Möglichkeit nutzen auf weitere interessante Angebote des AWO – Ortsvereins hinzuweisen:

- Moosacher Berufs- und Ausbildungsmesse

  Die Gelegenheit Moosacher Ausbildungsbetriebe kennenzulernen! Für alle die noch nicht wissen was sie nach ihrem Schulabschluss machen wollen. Dieses Frühjahr im März findet die Moosacher Berufs- und Ausbildungsmesse statt. Hier stellen sich Betriebe im Moosacher Pelkovenschlössel aus Handwerk, Industrie und Einzelhandel vor und informieren Sie über Karrierechancen.

  Also, geben Sie die Information weiter!

  Der genaue Termin folgt.

Weitere Kooperationspartner und wichtige Kontakte im Überblick:

- **Fachstelle für pflegende Angehörige**
  Paritätischer Wohlfahrtsverband
  Winzererstraße 47, 80797 München
  Tel. 089 / 24 20 778 - 208
- GpDi Gerontopsychiatrischer Dienst München-West
  gemeinnützige GmbH des Projektevereins AWO *M*•group,
  Landsberger Str. 367, 80687 München,
  Tel. 5999 156 - 0
  Wir freuen uns sehr, dass der GpDI wieder wöchentlich ein gemeinsames Frühstück mit Austauschmöglichkeit bei uns im ASZ anbietet. Bei Interesse und Fragen hierzu melden Sie sich bitte direkt unter der Nummer des GpDi oder sprechen uns an.
- Migrations- und Integrationsberatung für erwachsene Zuwanderer Arbeiterwohlfahrt München gemeinnützige GmbH
  Goethestr. 53, 80336 München,
  Tel. 089 / 544 247 - 15
- SBH Sozialbürgerhaus LH München
  Ehrenbreitsteiner Straße 24,
  80993 München
  Tel.: 089 / 233 – 96 802
- **Ambulanter Pflegedienst-Nord**
  (AWO-KV München-Stadt e.V.)
  Gneisenaustr. 8, 80992 München
  Tel. 089 / 13 95 78 29 25 oder
  ambulante.dienste@awo-muenchen.de
- Gesamtverein Moosach
  Herr Alois Lang,
  Tel. Hacklhaus 14 95 771
- Bezirksausschuss Moosach BA 10
  Tel. 159 86 89 31
- Seniorenbeirat mit Seniorenvertretung Moosach (Stadtbezirk 10)
  Öffentliche Sitzungstermine zu erfahren bei: Herr Walter Heinrich,
  Tel. 14 91 623
- REGSAM (Regionale Netzwerke für soziale Arbeit in München)
  Facharbeitskreis „Alte Menschen“
  Tel. 18 93 580 oder 14 00 24 23
- Stadtteilladen Moosach
  Dachauer Str. 270b, 80992 München
  Tel. 089 / 45 205 666
- Diakonie München-Moosach e.V. - Nachbarschaftshilfe
  Hugo-Troendle-Straße 51,
  80992 München
  Tel. 089 / 230 695 744

- **Nachbarschaftstreffs Moosach**
  Karlingerstraße 30a, 80992 München
  Tel. 089 / 45207468
  Untermenzinger Str. 76,
  80997 München
  Tel. 089 / 44 23 98 03
- **Krisendienst Psychiatrie Oberbayern**
  Tel. 0800 / 655 3000
- **Flüchtlingshilfe der Diakonie München-Moosach e.V. / Migrationszentrum Atrium**
  Hugo-Troendle-Straße 51,
  80992 München,
  089 / 230 69 57 35
- **Internationale Senioren – aktiv**
  Jeden ersten Samstag im Monat treffen sich vorrangig russisch sprechende Senior*innen und ihre Familien und Freunde. Für weitere Informationen melden Sie sich bitte bei Herr Wehsinger
  Tel. 089 / 44 135 710,
  0176-64 640 540 oder
  Frau Hänsch Tel. 0176-10 464 430

Liebe Besucherinnen und Besucher,
liebe Freunde des ASZ,

Mit einem finanziellen Beitrag (bar oder als Überweisung) können Sie gezielt unsere soziale Arbeit unterstützen. Ihre Spende kommt zu 100% dem ASZ Moosach zugute. Auf Wunsch stellen wir Ihnen eine Spendenquittung aus.

Kontoinhaber:
Arbeiterwohlfahrt Kreisverband München-Stadt e.V.

Bankverbindung:
Stadtsparkasse München,
IBAN DE69 7015 0000 0056 1103 23
BIC SSKMDEMM

Stichwort: ASZ Moosach –
Zweckgebundene Spende 4624

Vielen Dank!

Liebe Besucherinnen und Besucher,
liebe Freunde des ASZ,
an dieser Stelle möchten wir Ihnen wie immer, noch einige Informationen in eigener Sache mitteilen.

Programmübersicht / Programmhinweise

Die aktuellen Informationen zu unseren Angeboten finden Sie in unserem Schaukasten, neben dem ASZ-Eingang und an der Info-Tafel im ASZ-Foyer.
Sie finden uns auch im Internet auf www.awo-muenchen.de

Kurse und Veranstaltungen

Sie möchten gerne an einem Angebot des ASZ teilnehmen (z.B. Veranstaltung, Kurs oder Ausflug), können sich dies aber finanziell nicht leisten? Denken Sie manchmal: „schön, aber leider zu teuer für mich“?
Auch bei solchen Fragen können wir Sie auf Initiative des Münchner Stadtrats finanziell unterstützen. Bitte wenden Sie sich an uns, damit wir Ihre finanzielle Situation besprechen und Ihnen die Teilnahme an den gewünschten Veranstaltungen ermöglichen können.

Vermietung von Räumlichkeiten im ASZ Moosach

Wenn wir unsere Räume nicht benötigen, besteht die Möglichkeit, sie für Versammlungen, Besprechungen und kleine Familienfeiern etc. zu buchen. Aufgrund der aktuellen Situation muss hierbei ebenso das ASZ–Hygienekonzept eingehalten werden. Aus Rücksicht auf unsere Nachbarn ist Livemusik bei evtl. Feiern nicht möglich.
Interessenten melden sich bitte persönlich im ASZ.

Bundesfreiwilligendienst (BFD)

Neben dem Ehrenamt gibt es im ASZ Moosach auch die Möglichkeit einen bezahlten Freiwilligendienst abzuleisten. Um sich beim BFD bewerben zu können, muss die Vollzeitschulpflicht erfüllt sein. Es besteht keine Altersgrenze nach oben.
Zur Zeit haben wir wieder eine freie BFD Stelle zu besetzen.
Bewerbungen werden ab sofort gerne entgegen genommen.

Ansprechpartnerin:
Frau Andrea Schnurrer (ASZ-Leitung)

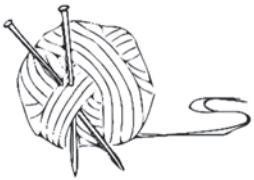
Haftung

Für alle Veranstaltungen außer Haus, wie z.B. Busfahrten, Führungen, Spaziergänge, sowie im Haus gilt: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Es kann keinerlei Haftung durch das ASZ Moosach übernommen werden.

Unsere „neue“ Cafeteria,
vor und nach Ankunft der Möbellieferung

gesucht – gefunden

Beim Wohnung aufräumen, ausräumen und aussortieren, kommt vielleicht auch mancherorts übrig gebliebene oder nicht mehr gebrauchte **Wolle, Strickgarn, Nadeln etc.** in allen Variationen zu Tage. Dann stellt sich wieder die Frage: „Wohin damit?“ Unser Strick- und Häkelclub „Wollknäuel“ freut sich über **Spenden** dieser Art! Gut erhaltene Wolle bitte einfach zu unseren Bürozeiten vorbeibringen bzw. telefonisch kurz Bescheid geben.



Kartenspieler gesucht

Ob Skat, Rommé oder Schafkopf, immer wieder suchen unsere Kartlergruppen neue Mitspieler*innen. Melden Sie sich bei Interesse bei uns unter Tel. 14 00 24 23 oder sprechen Sie uns an!
Für die Skatgruppen können Sie ebenfalls gern Kontakt mit Frau Roswitha Knippel (Tel. 0178 / 20 06 666) aufnehmen.

Büchertausch – Bücherverleih

Aus unserer **Bibliothek** können Sie sich kostenlos Bücher ausleihen. Weiterhin steht Ihnen dort ein **Büchertauschregal** zur Verfügung, falls Sie ihre Bücher nicht wegwerfen, sondern tauschen und neue Bücher zum Schmökern mitnehmen wollen. Wir nehmen auch gerne gut erhaltene Bücher (in kleinen Mengen) für unsere Bibliothek entgegen.

Puzzletausch und -verleih

Ebenso neuwertige Puzzle von 500-1000 Teilen finden Sie bei uns in der Bibliothek zum Tauschen und Leihen.

Radlgruppe

Wer hat Interesse ab und zu gemeinsam mit dem Fahrrad kleinere oder größere Touren zu unternehmen? Wer sich hier angesprochen fühlt meldet sich bitte bei uns im ASZ

Florian von Brunn folgt auf Jürgen Salzhuber

Am Samstag, den 10. September 2022 wurde in der Kreiskonferenz des Arbeiterwohlfahrt Kreisverbands München-Stadt e.V. ein neuer Vorsitzender gewählt.
Florian von Brunn stellte sich zur Wahl und wurde mit einem hervorragenden Ergebnis gewählt. Der neue Vorsitzende ist seit 10 Jahren AWO-Mitglied und im AWO Ortsverein Sendling beheimatet. Der Landes- und Fraktionsvorsitzende der bayerischen SPD von Brunn sieht es als eine große Ehre den Vorsitz der AWO München-Stadt übernehmen zu können und bedankte sich für das ihm ausgesprochene Vertrauen. Seine Aufgaben sieht er in der Gewinnung von Mitgliedern, vor allem auch jüngeren

Alters und einem stärkeren Auftritt im sozialpolitischen Diskurs. Bei dieser Konferenz wurde auch eine neue Beisitzerin, Julia Worch, gewählt.
Die AWO München-Stadt dankt Jürgen Salzhuber für sein 40-jähriges Engagement. Er hat sie geprägt wie kein anderer und zu einem der größten Kreisverbände in Deutschland gemacht.

KULTURELLES

Geplante Konzertveranstaltung der Münchner AWO

– Änderungen vorbehalten –

07. Januar 2023 Neujahrskonzert

Das Konzerte finden in der Residenz statt.
Eintrittspreise: 21 €

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

An dieser Stelle

...nochmal auf Wiedersehen und Danke an Marco Hieber und Alles Gute für die neuen Herausforderungen! Wir freuen uns über seine Besuche und weitere Reisevorträge.

Herzlich Willkommen!

Wir freuen uns sehr, dass unser Team wieder vollständigt ist mit unseren neuen Kollegen Andreas Maier und Anna Karches. Andreas Maier treffen Sie immer montags im ASZ an und Anna Karches ist regulär von Dienstag bis Donnerstag im Haus.

Und ein großes DANKE an die vielen zusätzlichen Helferinnen und Helfer, die bei uns im ASZ ein- und ausgehen. Ohne Sie wären die Angebote des ASZ nicht das Gleiche!

Schließtage des ASZ Moosach:	Freitag	06.01.2023	Heilige Drei Könige
	Freitag	07.04.2023	Karfreitag
	Montag	10.04.2023	Ostermontag

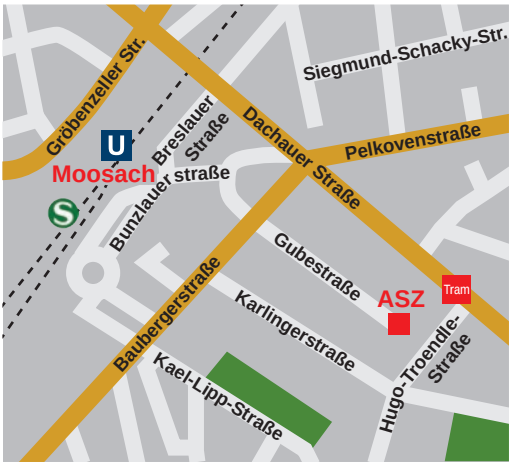
Ihre Ansprechpartner*innen

Ihr Team des ASZ Moosach

Andrea Schnurrer (Leitung)
Katarzyna Wojtczak (Soz Päd)
Monika Forster (Soz Päd)
Rukije Bllaca (Verwaltung)
Renate Ludwig (Soz Päd)
Anna Karches (Soz Päd)
Andreas Maier (Soz Päd)
Eva Erli (Hausassistenz)
Katarzyna Suwala (Reinigungskraft)

Wir freuen uns auf Sie!

So finden Sie uns



- U3 Moosacher Bahnhof Aufgang B Baubergerstraße nach rechts halten und immer geradeaus (siehe Skizze)
- U1 (Richtung Olympia-Einkaufszentrum) bis Westfriedhof, dann in die Straßenbahn Nr. 20, Haltestelle Hugo-Troendle-Straße.
- S-Bahn Linie 1 bis zum Moosacher Bahnhof, anschließend zu Fuß (siehe Skizze)
- Straßenbahn Nr. 20 bis zur Haltestelle Hugo-Troendle-Straße

Folgen Sie der Hugo-Troendle-Straße ca. 50 m und biegen Sie dann nach rechts in die Gubestraße ein.

Gubestraße 5 ■ 80992 München ■ Tel. 089-14 00 24 23 ■ Fax: 089-14 00 24 07
■ asz-moosach@awo-muenchen.de ■ www.awo-muenchen.de

Telefonsprechzeiten: Mo bis Fr 09.00 - 12.00 Uhr und Mo bis Do 14.00 - 16.00 Uhr

Herausgeber: Alten- und Service-Zentrum Moosach unter Betriebsführung der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband München-Stadt e.V.
■ Redaktion: Andrea Schnurrer (V.i.S.d.P.) ■ Redaktionsanschrift: Gubestraße 5, 80992 München, Tel. 089-14 00 24 23,
Fax: 089-14 00 24 07 ■ Grafik: Gudrun Voigt ■ Druck: PROJEKT PRINT ■ Auflage: 1.300 Stück