

ASZ Laim

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER



Angebote und Veranstaltungen Mai, Juni, Juli und August 2024

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



gefördert durch die
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Inhalt

Editorial	3
Begrüßung International	4
Beratung, Information und Unterstützung	5 – 15
Mittagstisch und Cafeteria	16
Ehrenamt und Helferkreis	18
Gruppenangebote	19 – 21
Kursangebote	22 – 25
Veranstaltungskalender	26 – 29
Veranstaltungen	30 – 41
■ Mai	30 – 32
■ Juni	33 – 35
■ Juli	36 – 39
■ August	40 – 41
Kooperationspartner	42 – 44
In eigener Sache	45 – 46
Ihre Ansprechpartner*innen	47
So finden Sie uns	48



**Alten- und Service-Zentrum
Laim**



Alle Räume im ASZ Laim
sind barrierefrei zugänglich!

Liebe Besucherinnen und Besucher

wir, das Alten- und Service-Zentrum Laim, sind eine Einrichtung der offenen Altenhilfe und gehören zu einem Netz von derzeit 33 Alten- und Service-Zentren in München. Das gesamte Team möchte Sie bei uns herzlich willkommen heißen und freut sich auf Ihren Besuch.

Unsere Angebotspalette ist vielfältig und offen für alle älteren Menschen, unabhängig von Nationalität, Religion, Geschlecht oder Hautfarbe. **Neu** in diesem Programm ist die aufsuchende Sozialarbeit für Senioren*innen im Stadtteil Laim! **SAVE!**, die von unserem langjährigen Kollegen Martin Unger übernommen wird (weitere Infos dazu finden Sie auf Seite 9).

Für die kommende **Programmperiode Mai – August** hat das ASZ-Team eine gute Mischung aus interessanten Vorträgen, Kursangeboten, Veranstaltungen und schönen Ausflügen geplant, zu denen wir Sie sehr herzlich einladen.

An dieser Stelle ein großes Dankeschön an alle ehrenamtlichen Helfer, die zur Organisation und Planung beigetragen haben.

Gleich am 14. Mai bieten wir Ihnen eine Busfahrt zum Chiemsee an und werden die Adelholzener Quelle besichtigen.

Am 18. Juni wird mit einer Vernissage der BSW die Fotoausstellung „Laimer Ansichten“ zur Laimer Stadtteilwoche eröffnet. Sie präsentiert allen Interessierten eine Vielfalt an Bildern aus dem schönen Laim.

Der absolute Höhepunkt in diesem Programm ist die Laimer Stadtteilwoche, die am 20.06.2024 beginnt und am 26.06.2024 endet. Hierzu erwartet Sie am 26.06.2024 im ASZ Laim ein **Tag der offenen Tür**.

Frau Hein bietet am 07. Mai einen Ausflug nach Wasserburg am Inn an, am 12. Juni geht es nach Schrobenhausen. Weitere Ausflüge führen am 16. Juli nach Nördlingen und am 08. August nach Beilngries.

Am 17. Juli findet das große Sommerfest statt. Mit kühlen Getränken und lecker Gegrilltem werden Sie verköstigt und anschließend mit Tanz und Musik verwöhnt.

Am 7. August begeistern Sie Elisabeth und Carmen mit einem leckeren Frühstück und Ernährungstipps nach Hildegard von Bingen.

Was in der Sommerzeit in der Laimeria nicht zu kurz kommen darf, ist Eis in jeglicher Form, auch dazu laden wir Sie herzlich ein. Auch die berühmte DISCO wird in diesem Programm nicht fehlen. Am 24. Juli legt unser DJ Martin wieder Platten auf.

Der Frühling und der Sommer werden uns sicherlich auch in diesem Jahr schöne Augenblicke bescheren und die langen, warmen Tage werden uns positiv stimmen. In diesem Sinne alles erdenklich Gute und wir freuen uns auf Sie.

*Im Namen des gesamten Teams
grüßt Sie herzlich Ihre Stefanie Tischbierek*

Das Wir ist immer stärker als das Ich. Marie Juchacz

Dragi posetioци centra za seniore,

centar za seniore u Lajmu (ASZ Laim) je mesto za susretanje , upoznavanje kao i savetovanje Vas i Vasih rođjaka, bez obzira na versku pripadnost. Mi Vam rado pomazemo u svim problemima i dajemo Vam odgovarajući savet.

U okviru naseg programa imate mogućnost sklapati nove kontakte i upoznati nove ljude.

Ako negovorite dovoljno nemacki mozemo Vas uputiti na migracionu sluzbu gde se mozete sporazumeti na Vasem jeziku.

Mi se radujemo Vasoј poseti!

Vas tim ASZ

Дорогие Посетительницы и Посетители,

центр помощи Лайм (ASZ Laim) является местом встреч для пожилых людей и их окружения и открыт для всех граждан, независимо от происхождения и вероисповедания.

Мы охотно поможем Вам словом и делом с повседневными и особыми проблемами. В рамках нашей программы Вы найдете возможность завязать новые контакты и разнообразить свою жизнь.

Если это необходимо, мы охотно свяжем Вас с консультантами, говорящими на вашем родном языке.

Мы будем рады Вашему визиту!

Ваш ASZ Laim

Sayın Ziyaretçilerimiz

Alten- und Service-Zentrum (ASZ Laim) danışmanlık ve buluşma merkezidir ayrıca yaşlı insanlara, ailelerine ve bütün ziyaretçilerine hangi Ülkeden gelirsiniz ve hangi görüşte olursanız olun. açıktır, Bizler sizin küçük ve büyük problemlerinizi uzman kadromuzla sizleri bilgilendirerek ve imkanlar sağlayarak yardımcı oluruz.

Programımız içinde değişik insanlarla kontak kurup günlük hayatınızı hareketli bir şekilde değerlendirebilirsiniz.

Eğer almanca yeterli gelmezse anlaşmadada zorluk olursa, sizleri Türk danış merkezlerinede gönlerebiliriz.

Ziyaretinizden mutluluk duyarız

ASZ Çalışma kadrosu

Αγαπητές επισκέπτριες, αγαπητοί επισκέπτες,

Το Κέντρο Αναψυχής Προχωρημένης Ηλικίας (ΚΑΠΗ Λάιμ) είναι ένα κέντρο εξυπηρέτησης και επικοινωνίας, ανοιχτό για όλους τους ηλικιωμένους συμπολίτες μας, ανεξάρτητα από που κανείς κατάγεται και τι πιστεύει.

Με ιδιαίτερη ευχαρίστηση είμαστε στη διάθεσή σας να σας βοηθήσουμε με πρακτικές και ειδικές συμβουλές όταν αυτό είναι αναγκαίο. Μέσα από τα προγράμματά μας σας δίνεται η δυνατότητα για νέες επαφές και γνωριμίες, μαθαίνετε δε πώς να οργανώνετε καλύτερα τον ελεύθερό σας καθημερινό χρόνο.

Όταν οι γνώσεις της γερμανικής γλώσσας δεν αρκούν για μία απρόσκοπτη επικοινωνία, τότε μεσολαβούμε και σας φέρνουμε σε επαφή με υπηρεσίες και συναδέλφους που μιλούν τη μητρική σας γλώσσα.

Θα χαρούμε πολύ να μας επισκεφτείτε!

Το προσωπικό του ΚΑΠΗ Λάιμ

Beratung, Information und Unterstützung

Psychosoziale Betreuung Stiftungssiedlung „Alte Heimat“ und Thomas-Wimmer-Haus

Unser Angebot beinhaltet u.a.:

- Beratung / Klärung / Problemlösung
- Unterstützung bei Behördengängen
- Hilfe bei Antragsstellung
- Organisation und Vermittlung von Hilfen
z.B.: Ambulanter Pflegedienst, Hilfsmittel
- Miteinander der Mieter stärken
- Hausbesuche

Ziel der Hilfen ist es, Ihnen zu ermöglichen, solange wie möglich in eigener Häuslichkeit bis ins hohe Alter zu bleiben und ihre Lebensqualität damit zu erhalten.

Wir unterliegen der Schweigepflicht.

Wir haben kein Wartezimmer. Damit Sie nicht umsonst kommen, bitten wir Sie, vorher anzurufen und einen Termin zu vereinbaren. Sollten wir nicht ans Telefon gehen, wenn Sie anrufen, sind wir entweder in einem Gespräch, auf Hausbesuch, oder anderweitig unterwegs. Sie können gerne eine Nachricht auf unserem Anrufbeantworter hinterlassen, wir rufen Sie zeitnah zurück.

Gesamtleitung ASZ und Psychosoziale Betreuung: Stefanie Tischbierek



Jörg Becher

Sprechzeiten:

Stiftungssiedlung „Alte Heimat“

Zuständig für Kiem-Pauli-Weg
Büro: Burgkmairstraße 9,
2. Stock App. 203
Fax: 089 / 32 80 98 04
psb-alteheimat@awo-muenchen.de

Carsten Hanft, Pädagoge M.A.

Mo. bis Do.: 09.00 – 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung
Tel.: 089 / 32 80 98 03

„Thomas-Wimmer-Haus“

Büro: Burgkmairstraße 9, Erdgeschoß
Tel.: 089 / 54 77 98 26
Fax. 089 / 32 80 58 38
psb-alteheimat@awo-muenchen.de

Jörg Becher, Dipl.-Sozialpädagoge (FH)

Mo. bis Fr.: 09.00 – 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Neue Fragen und Herausforderungen beim Älterwerden stellen sich für jeden von uns. Diese Fragen sind so unterschiedlich und vielfältig, wie die Lebenslagen und Bedürfnisse.

Sie möchten:

- Sich informieren, welche Hilfen es gibt und ob diese Unterstützungsmöglichkeiten für Ihre Situation passend sind (z. B. Essen auf Rädern, Hausnotruf, hauswirtschaftliche Hilfen, etc.)?
- Sich über verschiedene Wohnformen im Alter oder über eine Wohnungsanpassung beraten lassen?
- Jemanden, der Sie beim Einkaufen begleitet, der mit Ihnen schöne Spaziergänge macht oder zu Hause besucht und Zeit mit Ihnen verbringt?
- Eine Hilfe beim Durchsehen, Ordnen und Bearbeiten Ihrer schriftlichen Unterlagen, die mit Ihnen zusammen Anträge oder Formulare ausfüllt (z. B. Pflegeversicherung, Grundsicherung oder Patientenverfügung)?
- Ihre Zeit mit anderen Menschen verbringen, gemeinsam essen oder Kontakte suchen, jemanden, mit dem Sie Ihre Interessen austauschen können?

- Körperlich und geistig fit bleiben?
- Nach der Zeit des Berufslebens neue Perspektiven entwickeln?
- Mit jemandem vertraulich über eine schwierige Lebenssituation sprechen?

Wir sind für Sie da!

Unsere sozialpädagogischen Fachkräfte beraten und informieren Sie gerne.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin,

Tel. 57 50 14 oder **54 22 520 10**

Im Bedarfsfall bieten wir auch Hausbesuche an. Bei Verständigungsschwierigkeiten durch nicht ausreichende Sprachkenntnisse vermitteln wir Sie gerne an Migrationsdienste, die Ihre Muttersprache sprechen, oder ziehen eine*n Dolmetscher*in hinzu. Die Beratung und Information ist kostenlos. Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

Dienste nach Bedarf und Möglichkeiten

Unsere Berater*innen:

Florian Brucker
Dipl.-Sozialpädagoge (FH)

Annette Stang
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

▶ ▶ Termine nach Vereinbarung ◀ ◀

Serviceangebote

Regelangebote:

- Informationswand mit kostenlosen Broschüren und Faltblättern zu folgenden Themen: Freizeitgestaltung, Pflege, Gesundheit, rechtliche Fragen und vieles mehr.
- Montags bis Freitags Mittagstisch – siehe Laimeria Seite 15
- Wochenendessen (Abholung freitags bis 13.00 Uhr möglich)
- Raumüberlassung für Gruppen, Vereine, Initiativen und private Nutzer
- Suche – Biete – Börse
- Kopieren – Briefmarkenverkauf – Faxmöglichkeit
- Verleih von Spielen und Büchern
- Einkaufshilfen und Arztbegleitung
- Besuchsdienste

Die Serviceangebote hängen davon ab, ob ehrenamtlich Engagierte zur Verfügung stehen.

Die AWO-Herz-Karte

Mit der **AWO-Herz-Karte** können Sie als Besucher*innen des ASZ Laim kostenpflichtige Veranstaltungen unseres Hauses zu einem reduzierten Preis wahrnehmen. Dies gilt für Veranstaltungen, viele Kurse und auch Ausflüge.

Die **AWO-Herz-Karte** erhalten Senior*innen mit einem geringen Einkommen. Wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an uns. Wir behandeln Ihre Daten und Anliegen selbstverständlich vertraulich.



Präventive Hausbesuche in Laim

Gut informiert und beraten, bevor ich Hilfe brauche



Tanja van Löchtern
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

Frau van Löchtern informiert, berät und vermittelt Hilfen zum Beispiel zu den Themen:

- Häusliche Hilfen
- Vermittlung pflegerischer Versorgung
- Vorsorge
- Wohnungsanpassung
- Finanzielle Unterstützung
- Freizeit- und Begegnungsangebote
- Alltagsgestaltung

Auf Wunsch besucht Sie Frau van Löchtern zu Hause.

Der Hausbesuch ist kostenfrei und wird absolut vertraulich behandelt.

Bei Interesse nehmen Sie bitte mit dem Alten- und Service-Zentrum Laim Kontakt auf.

Alten- und Service-Zentrum Laim
Kiem-Pauli-Weg 22, 80686 München
Telefon: 57 50 14 oder 54 22 520 10
E-Mail: asz-laim@awo-muenchen.de

Senior*innen aufsuchen im Viertel durch Expert*innen – SAVE

Gut informiert und beraten im Stadtviertel Laim



Martin Unger
Dipl.-Sozialpädagog*in (FH)

Herr Unger ist in Laim unterwegs und steht für Kontaktaufnahme zur Verfügung. So können Sie sich unkompliziert bei Fragen rund um das Thema Alter an ihn wenden.

Das können folgende Themen sein:

- Altersgerechtes Wohnen
- Finanzielle Unterstützung
- Alltagsgestaltung
- Häusliche Hilfen
- Freizeitgestaltung
- Weitere Themen

Für wen gibt es SAVE?

Für Senioren*innen, die das ASZ Laim und dessen Angebote noch nicht kennen, oder auf Grund von Hemmschwellen uns nicht aufsuchen.

Dieses Angebot ist kostenfrei und Gesprächsinhalte werden absolut vertraulich behandelt.

Bei Fragen oder Anregungen nehmen Sie bitte mit dem Alten- und Service-Zentrum Laim Kontakt auf.

Alten- und Service-Zentrum Laim
Kiem-Pauli-Weg 22, 80686 München
Telefon: 54 22 520 10
E-Mail: martin.unger@awo-muenchen.de

Sprechstunde zu Vorsorge, rechtlicher Betreuung / Betreuungsverfügung und Patientenverfügung im ASZ Laim

Wenn Sie vorsorgen möchten für eine mögliche Lebensphase, in der Sie Ihre Angelegenheiten nicht mehr selber regeln können, sollten Sie einer vertrauten Person eine Vollmacht erteilen oder eine Betreuungsverfügung erstellen. Mit einer Patientenverfügung legt man seine Behandlungswünsche für die letzte Phase des Lebens fest, in der man sich ggf. nicht mehr sinnvoll äußern kann.

Beraterin: Frau Schmid, Mitarbeiterin des Betreuungsvereins der Bayerischen Gesellschaft für psychische Gesundheit e.V.

Die Termine finden immer an einem Donnerstag in der Zeit von 09.00 – 10.00 Uhr statt.

Um einen Termin zu erhalten, wenden Sie sich bitte an das Büro des ASZ.

Termine:

- Donnerstag, 02.05.2024
- Donnerstag, 06.06.2024
- Donnerstag, 04.07.2024
- Donnerstag, 01.08.2024

Rentenberatung

Herr Alfons Müller ist Versichertenberater der deutschen Rentenversicherung und verfügt über jahrzehntelange berufliche Erfahrungen in diesem Bereich.

Herr Müller gibt Ihnen Auskunft zu allen Fragen rund um die Rente, auch inwieweit sich eine evtl. vorhandene Schwerbehinderung auswirkt. Auch über das Vorgehen bei Hinterbliebenenrenten und die Beachtung der "Vorschussregelung" können Sie sich beraten lassen.

Um die Beratung planen zu können setzen Sie sich bitte mit dem ASZ-Büro in Verbindung, wir vermitteln einen Termin mit Herrn Müller.

Herr Müller ist ehrenamtlich tätig.

Die Beratung ist kostenfrei und wird vertraulich behandelt.

Sprechstunde der Seniorenvertretung Laim im ASZ

Seniorenbeirat Konrad Stöckl oder ein Mitglied der Seniorenvertretung Laim sind für Sie und Ihre Anliegen da! Die Angebotspalette reicht vom Zuhören über die Suche nach Problemlösungen bis zur Vermittlung an kompetente Ansprechpartner*innen. Kommen Sie vorbei!

Die Termine finden immer an einem Montag in der Zeit von 14.00– 15.00 Uhr statt. Um einen Termin zu erhalten, wenden Sie sich bitte an das Büro des ASZ.

Termine:

- Montag, 13.05.2024
- Montag, 10.06.2024
- Montag, 15.07.2024
- Montag, 12.08.2024

Demenzberatung im ASZ Laim



Eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter der Alzheimer Gesellschaft München bietet in den Räumen des ASZ Laim eine Sprechstunde für Menschen an, die sich zum Thema Demenz beraten lassen möchten. Die Sprechstunde ist sowohl für Betroffene als auch deren Angehörige gedacht. **Die Termine finden immer an einem Donnerstag in der Zeit von 09.30– 12.30 Uhr statt.** Um einen Termin zu erhalten, wenden Sie sich bitte an das Büro des ASZ.

Termine:

- Donnerstag, 23.05.2024
- Donnerstag, 27.06.2024
- Donnerstag, 25.07.2024
- Donnerstag, 29.08.2024

ONLINE-BERATUNG



ONLINE-BERATUNG: Unsere Sozialpädagog*innen im Haus beraten Sie u.a. zum Thema Älterwerden. Wir beantworten Ihre Fragen und Ihre Anliegen und unterstützen Sie! Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Bei Fragen schreiben Sie uns eine E-Mail oder rufen Sie uns an. Wir vereinbaren dann einen Termin für die Online-Beratung und erklären Ihnen, wie diese funktioniert.

Kooperation mit der Computer-Hilfe-im-Oberland e.V.

Auch in diesem Programm wird die Computerhilfe-im-Oberland e.V. das ASZ Laim wieder mit ihren fundierten Kenntnissen unterstützen und bereichern. Nachdem die Angebote zur Digitalen Sprechstunde für Senior*innen sehr gut angenommen werden, haben Sie auch in diesem Programm an 7 Terminen die Möglichkeit für Ihre speziellen Fragen eine Beratungseinheit zu buchen.

Bitte beachten Sie, dass Termine immer bis spätestens eine Woche vor dem geplanten Termin vergeben werden können. Wenn sie einen verbindlichen Termin erhalten möchten, wenden Sie sich bitte an das Büro des ASZ.

Die Computer-Hilfe-im-Oberland e.V. wird unterstützt von der Margarethe Ammon Stiftung.



Digitale Sprechstunde für Senior*innen mit der Computer-Hilfe-im-Oberland e.V.

Die Termine finden immer an einem Donnerstag von 10.30 – 13.30 Uhr statt.

Die Beratungsdauer beträgt 45 Minuten. Um einen Termin zu erhalten, wenden Sie sich bitte an das Büro des ASZ.

Termine:

- Donnerstag, 16.05.2024
- Donnerstag, 06.06.2024
- Donnerstag, 13.06.2024
- Donnerstag, 04.07.2024
- Donnerstag, 18.07.2024
- Donnerstag, 01.08.2024
- Donnerstag, 08.08.2024

ANGEBOT



In Kooperation mit dem Alten- und Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau können Sie einmal monatlich unter der Leitung von Herrn Wolfram mit anderen Interessierten sonntags im Gasthaus Gärtnerquelle **gemeinsam Mittag essen**.

Die Anmeldung erfolgt bei Herrn Wolfram unter der Telefonnummer 089 56 93 65 oder unter der Mobilnummer 0160 43 40 44 3.

Aktuelle Termine erfahren Sie auch im Büro des ASZ Laim.

NEU!!!

NEU IM ASZ LAIM

Unterstützung und Hilfe bei Behördenangelegenheiten

mit Frau Gustel Braun

Frau Braun unterstützt Sie, nach einer Anmeldung im Büro des ASZ, bei der Erstellung von unterschiedlichen Unterlagen, bspw. für das Sozialbürgerhaus insbesondere:

- Prüfen der Vollständigkeit von Unterlagen
- Wiederbearbeitung- und Beantragen von Unterlagen
- Antrag auf Grundsicherung oder Bürgergeld
- Erstanträge und Verlängerungen für das Jobcenter

Weiter unterstützt sie bei Anträgen zu:

- Schwerbehinderung
 - Stiftungsmitteln
 - Erlass von Telefongebühren
 - Wohngeld
 - Wohnungssuche digital
- und beim Ordnen und Sichten von Unterlagen.

Termine können dienstags in der Zeit von 13 Uhr bis 15 Uhr **nach vorheriger Anmeldung** im ASZ Laim stattfinden.

Stadtteilwoche Laim-ASZ Laim

Tag der offenen Tür – 26. Juni 2024



Veranstaltungen am Vormittag:

- 09.30 - 10.00 Uhr** Vorstellung Beratungsangebote ASZ Laim **Cafeteria**
Vorstellung der sozialpädagogischen Beratung im ASZ Laim inklusive der Angebote „präventive Hausbesuche“ und SAVE (aufsuchende Sozialarbeit im Stadtteil für Senior*innen)
- 10.00 - 10.30 Uhr** Vorstellung Frauenfrühstück **Bibliothek**
Wöchentliches Treffen zum gemütlichen Frühstück mit anschließendem Austausch zu verschiedenen Themen mit Frau Auer
- 10.00 - 12.00 Uhr** Gedächtnistraining mit Frau Jechart **M. Juchacz Raum**
Fitness und Freude für die „Grauen Zellen“. Sie trainieren Möglichkeiten und Techniken geistig fit zu bleiben.
- 10.00 - 13.00 Uhr** Töpfern mit Frau Ederer **Töpferraum**
Sie haben die Möglichkeit experimentierfreudig zu arbeiten und sich fachkundig in Aufbautechnik und Drehen an der Scheibe beraten zu lassen.
- 10.15 - 10.45 Uhr** Tanzen im Sitzen mit Frau van Löchtern **Gymnastikraum**
Tanzen im Sitzen ist eine eigenständige Tanzform. Sie ist abgestimmt auf die Bedürfnisse älterer Menschen und schult Koordination, Reaktion, Ausdauer und Rhythmusgefühl.

11.00 - 11.30 Uhr **5 Esslinger mit Frau Priller** **Gymnastikraum**

Sie trainieren Beweglichkeit und Muskelerhalt. Die Fitnesskomponenten der 5 Esslinger nach Dr. Martin Runge setzen sich zusammen aus Balance, Flexibilität, Schnelligkeit und Kraft.

11.30 - 12.00 Uhr **Englisch mit Frau Böhm** **Bibliothek**

Sie werfen einen Blick auf Land und Leute und erweitern Ihr Wissen mit einfacher Lektüre, Songs, Spielen und Cartoons.

12.00 **Mittagstisch** **Cafeteria**

Lernen Sie das schmackhafte Mittagstisch-Angebot des ASZ kennen. Heute servieren wir Ihnen eine herzhafte Kartoffelsuppe mit Pfisterbrot zu einem Preis von 3,50 Euro.

Veranstaltungen am Nachmittag:

13.00 - 13.30 Uhr **Vorstellung Beratungsangebote ASZ Laim** **Cafeteria**

Vorstellung der sozialpädagogischen Beratung im ASZ Laim inklusive der Angebote „Präventive Hausbesuche“ und SAVE (aufsuchende Sozialarbeit im Stadtteil für Senior*innen)

13.00 - 15.00 Uhr **Strickkastl** **M. Juchacz Raum**

Sie treffen Teilnehmer*innen dieser selbstorganisierten Gruppe, die mit Freude bastelt und Handarbeiten erstellt.

14.30 - 16.30 Uhr **Veranstaltungsangebot** **Cafeteria**

Wir begrüßen den Shanty-Chor “Die Seelords“ – bei Kaffee und Kuchen genießen wir diese besondere Musik aus dem Norden in netter Gesellschaft.

16.00 - 16.30 Uhr **Qigong mit Frau Heilmaier** **Gymnastikraum**

Lernen Sie diese chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist kennen.

"Laimeria" Mittagstisch und Cafeteria

Alle sind willkommen, die sich einmal im ASZ ein wenig umschauchen möchten, beim preiswerten Mittagstisch oder einem gemütlichen Kaffee mit hausgemachtem Kuchen, die Unterhaltung suchen oder einfach der Einsamkeit zu Hause entfliehen und unter Leute gehen wollen.

■ Mittagstisch

Montag bis Freitag 12.00 – 13.00 Uhr

Sie können bei uns Montag bis Freitag preiswert und abwechslungsreich zu Mittag essen. Der Speiseplan hängt jeweils für zwei Wochen aus und wird Ihnen beim Mittagstisch wochenweise ausgehändigt.

Bitte melden Sie sich spätestens am Vortag bis 12.00 Uhr für den Mittagstisch an.

Der Menüpreis für ein Mittagessen beträgt 6,50 €

Vergünstigungen sind nach vorheriger Beratung möglich.

Haben Sie Interesse? Dann versuchen Sie ein kostenloses Probeessen!

■ Cafeteria

Montag bis Donnerstag 09.00 – 16.30 Uhr

Freitag 09.00 – 13.30 Uhr

In unserer Cafeteria bieten wir Ihnen zu günstigen Preisen Getränke und von Montag bis Donnerstag ab 13.30 Uhr auch Kuchen und Gebäck an. Wenn Sie nicht alleine sein, sondern neue Kontakte knüpfen oder alte Bekannte treffen wollen, sind Sie herzlich eingeladen, unverbindlich vorbei zu schauen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



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 Helferkreis

Mitgestaltung und Unterstützung der sozialen Arbeit im ASZ durch Ihre ehrenamtliche Tätigkeit

Schon viele Menschen unterstützen uns durch ihre Hilfe. Ohne ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wären die vielfältigen Angebote im ASZ nicht möglich.

Sie können zum Beispiel:

- Bei Veranstaltungen helfen
- Programmvorschläge einbringen
- Programme und Aushänge im Stadtteil verteilen
- Blumen pflegen oder die Bücherei verwalten
- Veranstaltungen mitgestalten durch Ihre Beiträge (z. B. bei der Geburtstagsfeier oder anderen Festen...)
- Eigene Gruppen organisieren (z.B. Wandern, Spielen, Malen, Töpfern, gemeinsame Besuche kultureller Veranstaltungen...)

- Bei der Helferinitiative mitarbeiten (Besuchs- und Begleitdienste)
- Besucherinnen oder Besucher begleiten zu Gruppen- und Kursangeboten oder Veranstaltungen
- Hol- und Bringdienste anbieten
- Mithelfen bei der Dekoration der Räume

Auf Ihre aktive Beteiligung und tatkräftige Unterstützung freut sich das ASZ Laim.

Bitte melden Sie sich unter der Telefonnummer: 089 / 57 50 14 oder 54 22 520 10 oder kommen Sie einmal bei uns vorbei.



Gruppenangebote

■ Frauenfrühstück

Jeden Montag in der Zeit von 09.15 bis 10.45 Uhr trifft sich eine bereits langjährig bestehende Gruppe von interessierten Frauen unter der Leitung der Dipl.-Sozialpädagogin (FH) Frau Sonja Auer. Es wird gemeinsam in vertrauter Runde gemütlich gefrühstückt.

Anschließend findet eine Gesprächsrunde zu unterschiedlichen Themen statt.

Diese reichen von allgemeinen und tagesaktuellen Themen bis hin zu persönlichen Fragestellungen zur eigenen Befindlichkeit und der Bewältigung von herausfordernden Lebenslagen. Jede Teilnehmerin entscheidet, was und wie viel sie zu den angesprochenen Themen beitragen kann und möchte.

Eine möglichst regelmäßige und verbindliche Teilnahme ist Voraussetzung zur Teilnahme an dieser Gruppe.

Termine: Montag, 09.15 – 10.45 Uhr

Ort: Marie-Juchacz-Raum oder Bibliothek

Leitung: Sonja Auer

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Im ASZ-Büro

■ Seniorentanz im Sitzen

Für alle Interessierten, die Freude am Tanzen und Bewegen haben. Tanzen im Sitzen ist eine eigenständige Tanzform, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt ist. Sie lernen unterschiedliche Tänze, Rhythmen und Melodien kennen und trainieren in netter Gesellschaft Ihre Koordination, Reaktion, Ausdauer und ganz nebenbei auch Ihr Gedächtnis. Jede Stunde folgt einem bestimmten Thema und trägt zum Austausch bei.

Termine: Montag, 13.15 – 14.15 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Tanja van Löchtern

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Im Büro bei Frau van Löchtern

■ Strickkastl

Eine selbstorganisierte Gruppe für alle, die Freude an Handarbeiten haben und gerne basteln.

Termine: Montag, 13.30 Uhr

Ort: Marie-Juchacz-Raum

Leitung: Selbstorganisierte Gruppe

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Im ASZ-Büro

■ Kartenspiel-Nachmittag

Treffen Sie sich zum gemeinsamen Kartenspielen (Schafkopf).

Termine: Montag, Dienstag und Donnerstag, 13.30 – 16.45 Uhr

Ort: Marie-Juchacz-Raum

Leitung: Selbstorganisierte Gruppe

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Nicht erforderlich

■ immer "Lieder" montags

Ein Angebot für alle, die gerne in lockerer Atmosphäre Lieder singen. Die Singgruppe ist für alle offen. Bei den 14-tägigen Treffen werden Volkslieder zur Gitarrenbegleitung gesungen.

Herzlich willkommen!

Termine: 14-tägig, Montag 14.30 – 16.30 Uhr (Termine im ASZ Büro erfragen)

Ort: Cafeteria

Leitung: Hans-Otto Behne

Kosten: 4,00 € pro Termin

Anmeldung: Im ASZ-Büro

■ Rummikub im ASZ

In einer kleinen Gruppe lernen Sie Rummikub kennen. Mit diesem Spiel trainieren Sie Ihre Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit.

Termine: Dienstag und Donnerstag ab 13.00 Uhr

Ort: Gruppenraum im 1. OG

Leitung: Selbstorganisierte Gruppe

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Im ASZ-Büro

■ Tischtennis spielen

Dienstags und freitags können Sie sich hier im Haus zum Tischtennis spielen treffen. In der Zeit von 14.00 bis 16.45 Uhr steht Ihnen die Tischtennisplatte in der Kegelbahn zur freien Verfügung. Bitte melden Sie sich vor der Nutzung im Büro des ASZ.

Termine: **Dienstag, 14.00 – 16.45 Uhr**
Freitag, 13.00 – 16.45 Uhr

Ort: Kegelbahn

Leitung: für Interessierte

Kosten: kostenfrei **Anmeldung:** Bitte im Büro des ASZ Bescheid geben

■ Erzählcafé am Vormittag – Geschichten, die das Leben schreibt

In dieser Gruppe treffen wir uns zum Austausch eigener Geschichten und Erfahrungen. Das gegenseitige Erzählen, Mitteilen und Zuhören ist eine schöne Form der Begegnung und kann uns gegenseitig bereichern und inspirieren. Jedes Treffen steht unter einem besonderen Thema. Jede*r Teilnehmer*in bestimmt selber, ob und inwieweit er oder sie sich zum Thema äußern möchte.

Max. Teilnehmer*innenzahl 6 Personen

Termine: **Einmal im Monat**
(15.05., 19.06., 24.07.), 10.00 – 11.45 Uhr

Ort: Bibliothek

Leitung: Tanja van Löchtern

Kosten: kostenfrei **Anmeldung:** Im Büro bei Frau van Löchtern

Kursangebote

■ Qigong

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Qigong, was so viel wie „Arbeit am Qi“ oder „Übungen mit dem Qi“ bedeutet, ist der aktive Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Termine: Montag, 10.30 – 11.30 Uhr, Termine bitte im Büro erfragen
Schnupperstunden sind nach Absprache möglich

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Heilmaier

Kosten: auf Anfrage

Anmeldung: Frau Heilmaier, Tel. 089/54 63 78 56

■ Italienisch für Anfänger*innen

Der letzte Aufenthalt in Italien war wundervoll, Sie würden sich jedoch gerne besser auf Italienisch verständigen können? Dann lernen Sie hier in freundlicher, stressfreier Atmosphäre in einer netten Gruppe die Grundzüge der italienischen Sprache kennen.

Termine: Montag, 14.15 – 15.15 Uhr, findet in den Schulferien nicht statt

Ort: Kleiner Raum

Leitung: Herr Gemmelaro

Kosten: auf Anfrage

Anmeldung: im ASZ-Büro



■ Italienisch für Fortgeschrittene

Sie sprechen und verstehen Italienisch, möchten sich aber verbessern oder noch etwas dazulernen? Dann ist das Ihr Kurs.

Termine: Montag, 15.20 – 16.20 Uhr, findet in den Schulferien nicht statt

Ort, Leitung, Kosten, Anmeldung: wie Italienisch für Anfänger*innen

■ Yoga für den Rücken

Sanfte Dehnungs- und Kräftigungsübungen regen den Stoffwechsel und die Selbstheilungskräfte an. Diese Übungen verleihen dem Körper innere und äußere Stabilität. Jede Stunde schließt mit einer Entspannung von ca. 15 – 20 Minuten ab.

Termine: Montag, 17.00 – 18.15 Uhr

Freitag, 10.30 – 11.45 Uhr, Yoga auf dem Stuhl

Ort: Gymnastikraum
Leitung: Frau Schulze
Kosten: 5,00 € pro Termin à 75 Min. – Schnupperstunde kostenlos
Anmeldung: Frau Schulze, Tel.: 089/81 30 15 44

■ Arbeiten mit Ton – Aufbautechnik und Drehen an der Scheibe

Frau Karla Ederer leitet seit mehr als 10 Jahren erfolgreich Dreh- und Aufbaukurse. Sie gibt ihre Begeisterung für die Arbeit mit Ton gerne an andere Menschen weiter. In stressfreier Atmosphäre können Sie experimentierfreudig arbeiten und sich fachkundig beraten lassen.

Alle Kurse richten sich sowohl an Anfänger*innen als auch an Geübte und finden in kleinen Gruppen statt.

Termine: **Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr**
Ort: Werkraum
Leitung: Karla Ederer
Kosten: 5,00 € pro Termin
Anmeldung: bei der Kursleiterin Karla Ederer

■ Feldenkrais

Durch leichte und sanfte Bewegungen erforschen Sie Ihr persönliches Bewegungsrepertoire. Sie lernen achtsamer und spielerischer mit sich umzugehen, dadurch werden Anstrengung, unnötige Spannung sowie Steifheit abgebaut. Freude am Bewegen und Ausprobieren kehrt zurück. Feldenkrais ist auch für jene gedacht, die auf Grund von Schmerzen und Bewegungseinschränkungen einen neuen Umgang mit sich selbst finden möchten, um sich damit Ihr Leben zu erleichtern. Ganz unabhängig vom Alter kann jede*r teilnehmen. Bitte bringen Sie ein Badehandtuch und bequeme, warme Kleidung mit.

Termine: **Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr**
Ort: Gymnastikraum
Leitung: Frau May
Kosten: 130,00 € für 10 Unterrichtsstunden à 75 Minuten
Schnupperstunden sind kostenfrei möglich
Anmeldung: Frau May, Tel. 089/21 93 81 11

■ Yoga „Wir Sechziger“ des AWO Kreisverbandes

In der Tiefe des menschlichen Bewusstseins lebt ein Wissen, das die Struktur und Ordnung für sinnerfülltes, freiheitliches Leben bewirkt. Durch regelmäßiges Üben, auch in der Gemeinschaft, kann schon bald eine Belebung und Neugestaltung bis hin in den Alltag hinein erkannt werden. Die Grundlage des Kurses bildet die Yogalehre von Heinz Grill und die anthroposophische Menschenkunde von Rudolf Steiner.

Termine: Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Bopp-Summer

Kosten: 6 x à 5,00 €

Anmeldung: Frau Bopp-Summer, Tel. 089/56 88 73

■ Gedächtnistraining für Senior*innen

Fitness und Freude für die „grauen Zellen“. Haben Sie Lust, Ihr Gedächtnis aufzupolieren? Möchten Sie mit viel Freude und Spaß in Gemeinschaft mit anderen neue Techniken erlernen, wie Sie nach Möglichkeit geistig fit bleiben können?

Machen Sie mit!

Termine: Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Großer Gruppenraum oder Bibliothek

Leitung: Frau Jechart

Kosten: auf Anfrage

Anmeldung: im ASZ-Büro

Vorgespräch und Beratung – Jeden ersten Mittwoch des Monats, 12.00 Uhr

■ Fünf Esslinger, ein Fitnessprogramm für Stabilität und Mobilität nach Dr. Martin Runge

In diesem Kurs trainieren Sie die Beweglichkeit sowie den Erhalt von Muskeln und Knochen bis ins hohe Alter. Die 4 Fitnesskomponenten der Fünf Esslinger setzen sich zusammen aus: Balance, Flexibilität, Schnelligkeit und Kraft der oberen und unteren Körperhälfte.

Termine: Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Gisela Priller

Kosten: 5,00 € pro Einheit / am Monatsanfang zu entrichten

Anmeldung: im ASZ-Büro

■ Do you speak english? Englischkurs für Fortgeschrittene

Haben Sie vielleicht vor vielen Jahren Englisch gelernt, aber vieles vergessen? Wir wiederholen auf unterhaltsame, stressfreie Weise grammatikalische Grundregeln, kommen über Texte ins Gespräch und lernen neue Wörter kennen. Wir werfen einen Blick auf Land und Leute und auf Geschichte und Kultur englischsprachiger Länder. Einfache Lektüre, Songs, Spiele und Cartoons sorgen für Auflockerung. Auch Kurioses und Anekdoten dürfen nicht fehlen. Wussten Sie z.B. woher der Teddybär seinen Namen hat? Warum war es der Presse eine Meldung wert, dass der kleine Prinz George eine lange Hose trug? Wir werden es herausfinden. So take heart, test and try!

Termine: Donnerstag, 11.30 – 13.00 Uhr

Ort: Marie-Juchacz-Raum

Leitung: Sybille Böhm (OStRin)

Kosten: 6,00 € pro Termin

Anmeldung: im ASZ Büro



■ Englisch für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

„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: Freitag, 10.00 – 11.45 Uhr (mit 15 Minuten Pause)

Ort: Marie-Juchacz-Raum

Leitung: Tatjana Tadayon

Kosten: 5,00 € pro Termin

Anmeldung: im ASZ Büro



Veranstaltungskalender

MAI

01.05.	MI		Feiertag - Maifeiertag	
07.05.	DI	09.00 – ca. 18.00 Uhr	„Kultur on Tour“ mit Frau Hein Fahrt nach Wasserburg am Inn	S. 30
07.05.	DI	14.30 Uhr	Filmnachmittag im ASZ	S. 30
08.05.	MI	14.30 Uhr	„Komm lieber Mai“ Truderinger Saitentrio	S. 30
09.05.	DO		Feiertag - Christi Himmelfahrt	
14.05.	DI	08.00 Uhr	Bus-Ausflug nach Adelholzen und zum Chiemsee	S. 31
14.05.	DI	14.00 Uhr	Sprachcafé mit Frau Painta	S. 31
15.05.	MI	13.00 Uhr	Ausflug in den Westpark	S. 31
20.05.	MO		Feiertag - Pfingstmontag	
22.05.	MI	14.30 Uhr	Spielenachmittag in der Laimeria	S. 32
23.05.	DO	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Freundschaft“	S. 43
25.05.	SA	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Kiem-Pauli“	S. 43
28.05.	DI	13.30 Uhr	Der ASZ-Bingo-Nachmittag	S. 32
29.05.	MI	14.30 Uhr	Dia-Vortrag zu La Gomera mit Herrn Messerle	S. 32
30.05.	DO		Feiertag - Fronleichnam	

JUNI

03.06.	MO	10.00 Uhr	Sommerbasteln	S. 33
04.06.	DI	14.00 Uhr	Sprachcafé mit Frau Painta	S. 33
05.06.	MI	14.30 Uhr	Halbzeitbilanz der Seniorenvertretung Laim	S. 33
06.06.	DO	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Freundschaft“	S. 43
12.06.	MI	08.30 – ca.18.30 Uhr	„Kultur on Tour“ mit Frau Hein – Schrobenhausen	S. 34
12.06.	MI	14.30 Uhr	Umweltcafé: Gut geschützt, sinnvoll verpackt – Wege aus der Verpackungsflut	S. 34
18.06.	DI	15.00 Uhr	BSW Fotogruppe Laim – Vernissage zur Ausstellung „Laimer Ansichten“	S. 34
19.06.	MI	09.30 Uhr	Programmplanung im ASZ	S. 35
19.06.	MI	14.30 Uhr	Geburtstagsrunde mit Kaffeetafel Mai und Juni	S. 35
20.06.	DO	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Freundschaft“	S. 43
22.06.	SA	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Kiem-Pauli“	S. 43
25.06.	DI	13.30 Uhr	Der ASZ Bingo-Nachmittag	S. 35
26.06.	MI	09.15 – 17.00 Uhr	Tag der offenen Tür im ASZ Laim	S. 35

JULI

03.07.	MI	12.30 Uhr	Führung über den „Alten südlichen Friedhof“ mit Herrn Spies	S. 36
04.07.	DO	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Freundschaft“	S. 43
10.07.	MI	10.00 – 12.00 Uhr	PRAXIS: Fahrgasttraining mit der MVG	S. 36
10.07.	MI	14.30 Uhr	Filmnachmittag im ASZ	S. 37
16.07.	DI	09.00 – ca.19.00 Uhr	„Kultur on Tour“ mit Frau Hein – Nördlingen	S. 37
16.07.	DI	13.30 Uhr	Der ASZ Bingo-Nachmittag	S. 37
17.07.	MI	12.00 Uhr	Sommerfest im ASZ	S. 38
18.07.	DO	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Freundschaft“	S. 43
20.07.	SA	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Kiem-Pauli“	S. 43
24.07.	MI	16.00 – 19.00 Uhr	Hot Summer Evening-Disco	S. 39
30.07.	DI	14.00 Uhr	Sprachcafé mit Frau Painta	S. 39
31.07.	MI	14.30 Uhr	Eisnachmittag in der Laimeria	S. 39

AUGUST

07.08.	MI	10.00 Uhr	Frühstück mal anders – mit Elisabeth und Carmen	S. 40
07.08.	MI	14.30 Uhr	Filmnachmittag im ASZ	S. 40
08.08.	DO	07.30 – ca.19.00 Uhr	„Kultur on Tour“ mit Frau Hein – Beilngries	S. 40
08.08.	DO	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Freundschaft“	S. 43
14.08.	MI	14.30 Uhr	Sommerkonzert mit dem Truderinger Saitentrio	S. 40
20.08.	DI	14.00 Uhr	Sprachcafé mit Frau Painta	S. 41
21.08.	MI	10.00 Uhr	Ausflug mit S-Bahn und Schiff nach Dießen am Ammersee	S. 41
22.08.	DO	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Freundschaft“	S. 43
24.08.	SA	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Kiem-Pauli“	S. 43
28.08.	MI	14.30 Uhr	Geburtstagsrunde mit Kaffeetafel Juli und August	S. 41

DI 07.05. „Kultur on Tour“ mit Frau Hein

09.00 – ca. **Fahrt nach Wasserburg am Inn**

18.00 Uhr Sie machen einen Altstadtspaziergang zum imposanten

Treffpunkt: Rathaus und zur Frauenkirche. Dann gehen Sie

Kiosk, weiter zur Innschleife auf einem 2 km langen

Sperren- Skulpturenweg. Ein bemerkenswertes Museum am

geschoss Hang mit schöner Aussicht rundet den Ausflug ab.

Endstation ***Bitte beachten Sie, dass diese Wanderung gute Ausdauer und Trittsicherheit erfordert und die Teilnahme auf eigene Verantwortung erfolgt.***

U5 Laimer

Platz **Anmeldung ab 01.05.2024**

Kosten: Eintritte, Einkehr, öffentlicher Nahverkehr und DB

Max. 10 Personen

DI 07.05. **Filmnachmittag im ASZ**

14.30 Uhr Wir zeigen Ihnen zeitlose Leinwandklassiker bei Kaffee

und Kuchen. Den aktuellen Titel des Films können Sie

im ASZ-Büro erfragen. Viel Vergnügen

Anmeldung bis 06.05.2024

kostenfrei

Kooperation mit dem Landesmediendienst Bayern



Cafeteria

MI 08.05. **Komm lieber Mai – Musikalischer Nachmittag**

14.30 Uhr **mit dem Truderinger Saitentrio**

Das beliebte Truderinger Saitentrio nimmt Sie

heute mit auf eine musikalische Frühlingsreise

und erfreut Sie mit volkstümlichen Weisen und

bekanntem Liedern zum Mitsingen.

Anmeldung bis 06.05.2024

kostenfrei



Cafeteria

DI 14.05. Mit dem Bus nach Adelholzen und zum Chiemsee

08.00 – ca. 19.00 Uhr Wir fahren gemeinsam ganztätig nach Bad Adelholzen und zum Chiemsee. In Bad Adelholzen bekommen wir eine Führung durch die „Wasserwelt“ der Firma Adelholzener und besichtigen die Wasserquelle.



Im Anschluss werden wir ein Mittagessen im Klostergasthof-Mariaeck zu uns nehmen. So gestärkt werden wir am Ufer des Chiemsees in Prien die Gegend erkunden.

Anmeldung bis 04.05.2024

Kosten: Verzehr

DI 14.05. SPRACHCAFÉ mit Elisabeth Painta

14.00 Uhr **Trauen Sie sich...**und kommen Sie zu unserem SPRACHCAFÉ!

Mit diesem neuen und kostenfreien Angebot des Alten- und Service-Zentrum Laim (ASZ), wenden wir uns an all jene, die aus anderen Ländern kommen und in München eine neue Heimat gefunden haben.

Gemütlich bei Kaffee/Tee und Kuchen lernen wir uns kennen, tauschen Geschichten über das Ankommen und den Alltag in Deutschland aus. Erfahren Neues, wie z.B. über die sozialen Hilfen in München und die Münchner Stadtteile. Wir unterhalten uns in der deutschen Sprache.

Anmeldung bis 13.05.2024

kostenfrei

Cafeteria

MI 15.05. Ausflug in den Rosengarten im Westpark

13.00 Uhr Der Rosengarten ist zwar direkt nebenan, ein Ausflug dorthin aber immer wieder schön. Heute fahren wir mit der Tram zum Westpark und besuchen das neue Lokal im Rosengarten und genießen bei schönem Wetter auf der Terrasse schmackhafte Schmankerl. Im Anschluss schlendern wir durch die schöne Parkanlage mit See und Ostasienanlagen.

Anmeldung bis 08.05.2024

Kosten: ÖPNV und Verzehr

Max. 10 Personen



MI 22.05. Spielenachmittag in der Laimeria

14.30 Uhr Heute können Sie in der Laimeria zu schmackhaften Kuchen gemeinsam in netter Runde Gesellschaftsspiele spielen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen

Anmeldung bis 17.05.2024

kostenfrei



DI 28.05. Der ASZ-Laim Bingo-Nachmittag

13.30 Uhr Bingo ist ein weltweit beliebtes und berühmtes Gesellschaftsspiel.

Wir spielen diesen Nachmittag zusammen einige Runden Bingo. Es gibt auch kleine Preise zu gewinnen. Probieren Sie unser spannendes Angebot aus, Sie werden es nicht bereuen. Wir garantieren Ihnen, dass Sie viel Spaß und Vergnügen haben werden!

Anmeldung bis 27.05.2024

Kosten: 2 € für den Bingozettel

Cafeteria



MI 29.05. Dia-Vortrag zu La Gomera mit Herrn Messerle

14.30 Uhr La Gomera-La Isla Mágica

Nicht umsonst wird La Gomera auch magische Insel genannt. Sie ist die wildeste der Kanarischen Inseln und Natur pur: verwunschene Lorbeerwälder in denen die Passatwolken hängen, steile Schluchten und Klippen, schroffe Felsnadeln und karge Vegetation auf den Lavafeldern des Südens. La Gomera hat aber auch fruchtbare Palmtäler, gepflegte Terrassenfelder und Besonderheiten wie die Pfeifsprache „El Silbo“ und den Palmhonig „Miel de Palma“. Begleiten Sie Herrn Messerle auf dieser Reise zu einem magischen Reiseparadies.

Anmeldung bis 27.05.2024

kostenfrei

Cafeteria



MO 03.06. Sommerbasteln mit der PSB und dem ASZ

10.00 Uhr Wir basteln wieder gemeinsam schöne Dinge zum Hinstellen, Aufhängen, Verschicken und Verschenken. Freuen sie sich mit uns auf einen kreativen und vergnüglichen Vormittag.

Anmeldung bis 31.05.2024

Kosten: 3 bis 5 €

**DI 04.06. SPRACHCAFÉ mit Elisabeth Painta**

14.00 Uhr **Trauen Sie sich...** und kommen Sie zu unserem SPRACHCAFÉ!

Mit diesem neuen und kostenfreien Angebot des Alten- und Service-Zentrums Laim (ASZ), wenden wir uns an all jene, die aus anderen Ländern kommen und in München eine neue Heimat gefunden haben. Gemütlich bei Kaffee/Tee und Kuchen lernen wir uns kennen und tauschen Geschichten über das Ankommen und den Alltag in Deutschland aus.

Erfahren Sie Neues, wie z. B. über die sozialen Hilfen in München und die Münchner Stadtteile. Wir unterhalten uns in deutscher Sprache.

Anmeldung bis 31.05.2024

kostenfrei

Cafeteria

**MI 05.06. Halbzeitbilanz der Seniorenvertretung Laim**

14.30 Uhr Heute Nachmittag stellt sich die Seniorenvertretung Laim bei Ihnen vor; wir blicken dabei gemeinsam auf die beiden letzten Jahre zurück und werden dann mit Ihnen Vorschläge, Wünsche, Themen für die kommenden beiden Jahre dieser Wahlperiode „erarbeiten“.

Auch die Suche nach geeigneten „Nachfolgern“ für dieses Ehrenamt wird eine Rolle spielen.

Dies alles „in lockerer Runde“ bei Kaffee und Kuchen

Anmeldung bis 29.05.2024

kostenfrei

Cafeteria



MI 12.06. „Kultur on Tour“ mit Frau Hein

08.30 – ca. **Fahrt nach Schrobenhausen**

18.30 Uhr Stadtpaziergang, spätgotische Hallenkirche, Zeiselmeyerhaus, Lenbachmuseum, ggf. Spargelesen.

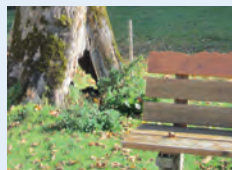
Treffpunkt: Kiosk, Das genaue Programm wird am Ausflugstag bekannt gegeben.

Sperrengeschoss **Bitte beachten Sie, dass diese Wanderung gute Ausdauer und Trittsicherheit erfordert und die Teilnahme auf eigene Verantwortung erfolgt.**

Endstation U5 Laimer **Anmeldung ab 01.06.2024**

Platz **Kosten: Eintritte, Einkehr, öffentlicher Nahverkehr und DB**

Max. 10 Personen



MI 12.06. Umweltcafé - Gut geschützt, sinnvoll verpackt –

14.30 Uhr **Wege aus der Verpackungsflut**

Verpackungen gehören zum täglichen Einkauf. Doch veränderte Konsumgewohnheiten führen zu immer mehr Verpackungsabfällen. Trotz Recycling gehen wertvolle Ressourcen verloren. Zudem können Inhaltsstoffe auf Lebensmittel übergehen. Weniger ist mehr. Frau Leidemann von der Verbraucherbildung Bayern informiert Sie über verschiedene Materialien und Tipps zum Umgang mit Verpackungen.

Anmeldung bis 06.06.2024

kostenfrei



DI 18.06. Vernissage der Ausstellung „Laimer Ansichten“

15.00 Uhr **von der BSW Fotogruppe München**

Jeder kennt die Frauenkirche und das Hofbräuhaus, ein Muss für jeden Münchenbesucher. München und hier speziell Laim bieten aber mehr. Vielfältig, liebenswert und mindestens ebenso interessant wie die millionenfach fotografierten touristischen Highlights sind versteckte Plätze und Kleinode, aber auch außerhalb des Zentrums gelegene besondere Architektur. In unserer Ausstellung zeigen wir ein anderes Laim, abseits der ausgetretenen Touristenpfade.

Anmeldung bis 14.06.2024

kostenfrei



© Josef Stöger

Cafeteria

MI 19.06. Programmplanung im ASZ

09.30 Uhr

Bei einem kleinen Weißwurstfrühstück können Sie sich über die Pläne des ASZ für die kommenden Monate informieren und Ihre Ideen für das Programm einbringen. Wir freuen uns über Ihre Anregungen und Beiträge. Machen wir gemeinsam das ASZ Programm noch bunter und vielseitiger.

Anmeldung bis 14.06.2024

Kosten: 1,50 € für Weißwurst und Brezn

Cafeteria



MI 19.06. Geburtstagsfeier für die im Mai und Juni Geborenen

14.30 Uhr

Geburtstagsrunde mit Kaffeetafel im ASZ

Mit Kaffee und Kuchen und viel guter Laune lassen wir die Geburtstags- "kinder" hochleben und verbringen einen beschwingten Nachmittag miteinander. Wenn Sie im Mai oder Juni Geburtstag haben, rufen Sie uns gerne an, wenn Sie an der Geburtstagsfeier teilnehmen möchte. Jede*r Jubilar*in darf eine Begleitperson mit anmelden.

Anmeldung bis 12.06.2024

kostenfrei

Cafeteria



DI 25.06. Der ASZ - Bingo - Nachmittag

13.30 Uhr

Bingo ist ein weltweit beliebtes und berühmtes Gesellschaftsspiel.

Wir spielen diesen Nachmittag zusammen einige Runden Bingo. Es gibt auch kleine Preise zu gewinnen. Probieren Sie unser spannendes Angebot aus, Sie werden es nicht bereuen. Wir garantieren Ihnen, dass Sie viel Spaß und Vergnügen haben werden!

Anmeldung bis 23.06.2024

Kosten: 2 € für den Bingozettel

Cafeteria



MI 26.06. Tag der Offenen Tür im ASZ Laim

09.15 –

17.00 Uhr

Im Rahmen der diesjährigen Stadtteilwoche Laim haben wir einen informativen und unterhaltsamen Tag der offenen Tür für Sie vorbereitet. Kulinarisch bestens versorgt können Sie mit Kursleiter*innen plaudern, sich über das Angebot des ASZ informieren und am Nachmittag in netter Gesellschaft den Klängen des Shanty-Chors lauschen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Das genaue Programm des Tages finden Sie auf den Seiten 14 - 15. **kostenfrei**



MI 03.07. Führung über den „Alten südlichen Friedhof“ mit Herrn Spieß und anschließendem Kaffeetrinken im ASZ Isarvorstadt

Treffpunkt: Der Alte Südfriedhof – vom Zentralfriedhof zum Park

im Foyer des ASZ Laim
In Zeiten einer in München wütenden Pestepidemie findet im Jahr 1563 die Einweihung des damals „äußerer Freithof“ genannten, heutigen Alten Südlichen Friedhofs statt. Seither hat diese Begräbnisstätte Erweiterung und Veränderung erlebt. Wir besuchen das parkähnliche Areal und lassen die steinernen Zeugnisse manch berühmter und auch berühmter Münchner Persönlichkeit auf uns wirken. Dabei gewinnen wir Einblicke in 450 Jahre Münchner Historie und Kulturgeschichte. Und wir legen unser Augenmerk auch besonders auf die Grabstätten von bedeutenden Frauen, z. B. Ellen Ammann, Begründerin der Kath. Bahnhofsmission.

Kooperationsveranstaltung mit dem Seniorentreff Arcisstraße

Anmeldung bis 26.06.2024

Kosten: Bitte erfragen Sie die Kosten für die Führung bei Anmeldung weitere Kosten: MVG, Verzehr



MI 10.07. Fahrgasttraining mit der MVG - Praxis-Training im Bus: Sicher unterwegs in U-Bahn, Bus & Tram

10.00 – 12.00 Uhr Einsteigen, festhalten, hinsetzen, losfahren...

Treffpunkt ASZ Laim
Bei dieser Schulung kann in einem Bus das Ein- und Aussteigen in Ruhe geübt und ausprobiert werden. Auch auf die besonderen Anforderungen bei der Nutzung von Rollator oder Rollstuhl wird eingegangen. Erfahrenes Personal steht bei diesem Training mit Rat und Tat zur Seite.

Anmeldung bis 03.07.2024

kostenfrei

Max. 12 Teilnehmer*innen



© Kerstin Groh

MI 10.07. Filmnachmittag im ASZ

14.30 Uhr Wir zeigen Ihnen zeitlose Leinwandklassiker bei Kaffee und Kuchen. Den aktuellen Titel des Films können Sie im ASZ-Büro erfragen. Viel Vergnügen

Anmeldung bis 06.05.2024

kostenfrei

Kooperation mit dem Landesmediendienst Bayern



Cafeteria

DI 16.07. „Kultur on Tour“ mit Frau Hein

09.00 – ca. **Fahrt nach Nördlingen**

19.00 Uhr Sie begeben sich auf einen Spaziergang durch

Treffpunkt: Nördlingen und das Ries, besichtigen den kreisrunden

Kiosk, Stadtkern, die vollständige Stadtmauer, die Hallen-

Sperren- kirche, das Gerberviertel und das Riesmuseum.

geschoss Das genaue Programm mit den stattfindenden Besichtigungen wird am

Endstation Ausflugstag bekannt gegeben.

U5 Laimer **Bitte beachten Sie, dass diese Wanderung gute Ausdauer und Trittsi-**
Platz **cherheit erfordert und die Teilnahme auf eigene Verantwortung erfolgt.**

Anmeldung ab 01.07.2024

Kosten: Eintritte, Einkehr, öffentlicher Nahverkehr und DB

Max. 10 Personen

DI 16.07. Der ASZ - Bingo - Nachmittag

13.30 Uhr Bingo ist ein weltweit beliebtes und berühmtes Gesellschaftsspiel.

Wir spielen diesen Nachmittag zusammen einige Runden Bingo. Es gibt

auch kleine Preise zu gewinnen. Probieren Sie unser spannendes Angebot

aus, Sie werden es nicht bereuen. Wir garantieren Ihnen, dass Sie viel Spaß

und Vergnügen haben werden!

Anmeldung bis 15.07.2024

Kosten: 2 € für den Bingozettel

Cafeteria



MI 17.07. Großes Sommerfest im ASZ

12.00 Uhr Wir feiern unser alljährliches Sommerfest mit viel guter Laune, fetziger Musik und guten Schmankerln vom Grill. Zum Nachtisch gibt es wie immer Kaffee und Kuchen.

Anmeldung bis 10.07.2024

Kosten: 6.50 € bitte bei Anmeldung zahlen



MI 24.07. Disco im ASZ – Hot Summer Evening

16.00 – 19.00 Uhr Mittlerweile ist die Disco mit DJ Martin fester und sehr beliebter Bestandteil des ASZ Programms. So tanzen wir auch heute wieder zu legendären Songs und lassen das Parkett beben.

Anmeldung bis 19.07.2024

Kosten: Verzeehr

Cafeteria



DI 30.07. SPRACHCAFÉ mit Elisabeth Painta

14.00 Uhr **Trauen Sie sich...**und kommen Sie zu unserem SPRACHCAFÉ!

Mit diesem neuen und kostenfreien Angebot des Alten- und Service-Zentrums Laim (ASZ), wenden wir uns an all jene, die aus anderen Ländern kommen und in München eine neue Heimat gefunden haben.

Gemütlich bei Kaffee/Tee und Kuchen lernen wir uns kennen und tauschen Geschichten über das Ankommen und den Alltag in Deutschland aus.

Erfahren Sie Neues, wie z. B. über die sozialen Hilfen in München und die Münchner Stadtteile. Wir unterhalten uns in deutscher Sprache.

Anmeldung bis 26.07.2024

kostenfrei

Cafeteria



MI 31.07. Eismittag in der Laimeria

14.30 Uhr Sommer, Sonne...Abkühlung
Genießen sie heute im ASZ beste Eiskreationen und den legendären AWO-Gato auf unserer Sonnenterrasse. Wir freuen uns auf Sie.

Anmeldung bis 29.07.2024

Kosten: Verzeehr



MI 07.08. Frühstück mal anders – mit Elisabeth und Carmen

10.00 Uhr Hildegard von Bingens (1098-1179) Ernährungstipps sind auch heute noch von Bedeutung. In gemütlicher Frühstücksrunde genießen wir den Hildegardis-Habermus, Dinkelkaffee und Fencheltee. Dabei tauschen wir uns über typische Hildegard-Gewürze und ihren Einsatz für unsere Gesundheit aus.

Anmeldung bis 31.07.2024

Kosten: 4,50 €

Max. 10 Personen



MI 07.08. Filmnachmittag im ASZ

14.30 Uhr Wir zeigen Ihnen zeitlose Leinwandklassiker bei Kaffee und Kuchen. Den aktuellen Titel des Films können Sie im ASZ-Büro erfragen. Viel Vergnügen

Anmeldung bis 06.05.2024

kostenfrei

Kooperation mit dem Landesmediendienst Bayern



Cafeteria

DO 08.08. „Kultur on Tour“ mit Frau Hein

07.30 – ca. Fahrt nach Beilngriess

19.00 Uhr Beilngriess liegt am nördlichsten Zipfel Oberbayerns und verfügt über ein malerisches Stadtbild.

Treffpunkt: Kiosk, Sie machen einen Spaziergang an Altmühl und Sulz und besuchen ggf. die Felsenkeller.

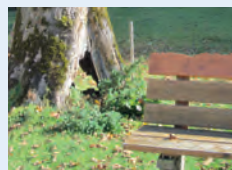
Sperren- Das genaue Programm mit den stattfindenden Besichtigungen wird am geschoss
Endstation Ausflugstag bekannt gegeben.

U5 Laimer **Bitte beachten Sie, dass diese Wanderung gute Ausdauer und Trittsicherheit erfordert und die Teilnahme auf eigene Verantwortung erfolgt.**

Anmeldung ab 01.08.2024

Kosten: Eintritte, Einkehr, öffentlicher Nahverkehr und DB

Max. 10 Personen



MI 14.08. Sommerkonzert – Musikalischer Nachmittag mit dem Truderinger Saitentrio

14.30 Uhr Das beliebte Saitentrio nimmt Sie heute mit auf eine scheinbar einfache und erfreut Sie mit volkstümlichen Weisen und Mitsingen.

Anmeldung bis 08.08.2024

kostenfrei



Cafeteria

DI 20.08. SPRACHCAFÉ mit Elisabeth Painta

14.00 Uhr Trauen Sie sich... und kommen Sie zu unserem SPRACHCAFÉ!

Mit diesem neuen und kostenfreien Angebot des Alten- und Service-Zentrums Laim (ASZ), wenden wir uns an all jene, die aus anderen Ländern kommen und in München eine neue Heimat gefunden haben.

Gemütlich bei Kaffee/Tee und Kuchen lernen wir uns kennen und tauschen Geschichten über das Ankommen und den Alltag in Deutschland aus.

Erfahren Sie Neues, wie z. B. über die sozialen Hilfen in München und die Münchner Stadtteile. Wir unterhalten uns in deutscher Sprache.

Anmeldung bis 16.08.2024

kostenfrei

Cafeteria

MI 21.08. Ausflug nach Dießen am Ammersee

Treffpunkt: Nachdem wir mit der S-Bahn nach Herrsching gefahren sind, geht es mit der blauweißen Flotte

10.00 Uhr

Bahn-

hofsplatz

Pasing vor

dem Lokal

ALEX

über den malerischen Ammersee zum bezaubernden Künstlerort Dießen. Dort kehren wir ein

und Sie haben Zeit um den Ort zu erkunden

und an der Uferpromenade zu flanieren oder das Panorama zu genießen.

Anmeldung bis 07.08.2024

Kosten: MVG, Schifffahrt, Verzeehr, Kirchenführung 3,00 €



MI 28.08. Geburtstagsfeier für die im Juli und August Geborenen

14.30 Uhr Geburtstagsrunde mit Kaffeetafel im ASZ

Mit Kaffee und Kuchen und viel guter Laune lassen wir die Geburtstags- "kinder" hochleben und verbringen einen beschwingten Nachmittag miteinander. Wenn Sie im Juli oder August Geburtstag haben, rufen Sie uns gerne an, wenn Sie an der Geburtstagsfeier teilnehmen möchte. Jede*r Jubilar*in darf eine Begleitperson mit anmelden.

Anmeldung bis 21.08.2024

kostenfrei

Cafeteria



münchner stadtbibliothek

Stadtbibliothek Laim Ihr Medientreff im Stadtteil

Auf zwei Ebenen bieten wir ein aktuelles und ausgesprochen vielseitiges Medienangebot: vom Unterhaltungsschmöker bis zur literarischen Neuerscheinung, von Games für verschiedene Konsolen bis zum Opernfilm, vom politischen Sachbuch bis zur Bastelanleitung; außerdem etwa 130 Zeitungs- und Zeitschriftenabos und eine eigene Kinderbibliothek für die Enkel.

An mehreren PC-Arbeitsplätzen steht Ihnen ein breites digitales Angebot **kostenlos** zur Verfügung: Internet, das Microsoft-Office-Paket, Press Reader (internationale Zeitungen und Zeitschriften) und alle anderen digitalen Angebote der Münchner Stadtbibliothek. Ein freies und kostenloses WLAN, gemütliche Sitzplätze und ein Kaffeeautomat runden unser Angebot ab.

Natürlich sind Sie uns herzlich willkommen, auch wenn Sie nichts ausleihen, sondern sich nur umsehen, an einem unserer PCs oder dem eigenen Laptop arbeiten, in Zeitschriften blättern oder schmökern möchten.

Und jetzt in der warmen Jahreszeit lädt auch unser Lesegarten wieder zum Verweilen ein.

Veranstaltungstipps:

Vom 20. bis 26. Juni steht der ganze Stadtteil im Zeichen der **Stadtteilwoche Laim** – und natürlich ist auch die Laimer Stadtbibliothek mit einer Fülle attraktiver Veranstaltungen dabei.

Hier eine Auswahl der Highlights:

Mythen – Fantasie oder Realität?

Bilder und Skulpturen von Ifeanyi C. Okolo
Ausstellung 1. Juni bis 6. Juli
Midissage Samstag, 22. Juni, 18 Uhr
ohne Anmeldung

Trommelworkshop

mit Ifeanyi C. Okolo
Samstag, 22. Juni, 15 Uhr
ohne Anmeldung – einfach vorbeischaun
und mittrommeln

Fiktion versus Fakten

Ein spannender und kurzweiliger Abend
rund um reale und erdachte Verbrechen
(nicht nur) in München mit Krimi-Autor
Martin Arz und Hauptkommissar Ludwig
Waldiger vom LKA.
Mittwoch, 26. Juni, 19.30 Uhr
kostenlose Eintrittskarten in der Bibliothek

und für alle Großeltern

Pettersson & Findus: ein Feuerwerk für den Fuchs

lustiges Kindertheater für alle ab 3
kostenlose Eintrittskarten in der Bibliothek

Münchner Stadtteilbibliothek Laim

Unsere Öffnungszeiten:

Di., Mi., Do., Fr. 10 – 19 Uhr

Samstag 10 – 15 Uhr

Montag geschlossen

Fürstenrieder Str. 53, 80686 München

stb.laim.kult@muenchen.de

www.muenchner-stadtbibliothek.de/laim

barrierefreier Zugang

Die Seniorenvertretung Laim

Die öffentlichen Sitzungen der Seniorenvertretung des 25. Stadtbezirks finden alle zwei (ungerade) Monate, meist am vorletzten Donnerstag, um 10.00 Uhr im ASZ statt. (Verschiebungen urlaubsbedingt möglich!) Termine bitte im ASZ erfragen! Der Seniorenbeirat, Konrad Stöckl, lädt alle interessierten Bürgerinnen und Bürger ein, ihre Wünsche, Beschwerden und Anregungen vorzutragen oder telefonisch oder per E-Mail vorab mitzuteilen.

Tel. 0176/47705807

konrad.stoeckl@maxi-bayern.de

Die Seniorenvertretung Laim bietet Ihnen eine **Senioren-Filmreihe im Filmtheater Neues Rex**, Agricolastraße 16, 80687 München an!

Bitte beachten Sie hierzu auch die aktuellen Aushänge und das Kinoprogramm.

Ortsverein Laim

Der AWO-Ortsverein Laim ergänzt die Arbeit des Kreisverbandes München mit einer Reihe von Nachbarschaftsangeboten, wie z.B. dem Betrieb von Seniorenclubs, der Durchführung von Festen usw. Die Vorsitzende des Ortsvereins ist Eleonore Engel, erreichbar unter Tel. 089/50 67 44. Bereits mit 2,50 € im Monat können Sie Mitglied im AWO-Ortsverein werden.

Der Ortsverein hat bereits 2 Seniorenclubs, die sich regelmäßig im ASZ Laim treffen.

Die genauen Termine der **Clubs Freundschaft** und **Kiem-Pauli** entnehmen Sie bitte dem Kalender ab Seite 26 in diesem Programmheft.

Leitung der Altenclubs:

Eleonore Engel, erreichbar über das ASZ Laim, Tel. 089/54 22 520 10



Vorstandsmitglieder des AWO-Ortsvereins
Laim-Schwanthalerhöhe



Der **AHA – Alte Heimat Arbeitskreis** begann 2012 mit der Siedlungsarbeit, mit dem Ziel sie zu erhalten, vor dem Abriss zu bewahren.

Wir wurden beraten und begleitet von **jaz**. Die Instandhaltungsmaßnahmen der Siedlung waren 2018 abgeschlossen.

Derzeit sind die Bauabschnitte 3+4 in Arbeit. Als nächstes hat der Abriss und der Neubau des Thomas-Wimmer-Hauses Priorität.

Hier sind 10 Jahre Siedlungsarbeit dokumentiert: <http://www.aha-2012.de/>

Die KernGruppe des **AHA** berät sich zu anstehenden Themen gewöhnlich montags von 10.00 – 12.00 Uhr im neuen AH Treff.

Kontakt: info-aha-2012@gmx.de

jaz Das Jane-Addams-Zentrum führt mit Community Organizing den Nachbarschafts-Treff in der Stiftungssiedlung Alte Heimat.

Es wird von der Stadt München gefördert. jaz berät den AHA und ist daran interessiert was die Mieterschaft bewegt, möchte deren Wünsche und Probleme aufgreifen.

Sie finden uns jetzt im Gelben Haus, Kiem-Pauli-Weg 26/30. Dort wird das neue Projekt „Wohnen im Viertel“ von jaz zusammen mit einem Pflegedienst koordiniert.

Die Sprechzeiten im „Alte Heimat Treff“ sind montags 14.00 – 17.00 Uhr und nach Vereinbarung.

Kostenloser Werkzeug-Verleih, Fahrrad-reparatur und kleine, allgemeine Reparaturen: montags 14.00 – 17.00 Uhr und nach Vereinbarung.

Tel.: 089-74 03 84 72

E-Mail: nachbarschaftsarbeit@jane-addams-zentrum.de



VdK Ortsverband Laim

Die Sprechzeiten und Informationen erfahren Sie bei der Vorsitzenden des Ortsverbandes:

Frau Monika Maresch-Gunst

Tel.: 089/43 74 99 – 28

Fax: 089/43 74 99 – 60

Die Veranstaltungen des VdK entnehmen Sie bitte dem Aushang an der Informationswand im ASZ

NEU IM ASZ LAIM – DIGITALE ANGEBOTE



In Zeiten der Pandemie ist die Benutzung digitaler Medien ein wichtiges Instrument geworden. Daher möchten wir unsere Angebote ganz bewusst auch an diejenigen unter Ihnen richten, die zu Hause über Computer, Laptop, Tablet

ONLINE-BERATUNG: Unsere SozialpädagogInnen im Haus beraten Sie u.a. zum Thema Älterwerden. Wir beantworten Ihre Fragen und Ihre Anliegen und unterstützen Sie! Die Beratung ist kostenlos und

oder Smartphone sowie eine Internetverbindung verfügen. Ihnen bieten wir die Möglichkeit, ohne persönlichen Besuch des ASZ unsere Angebote in digitaler Form in Anspruch zu nehmen.

vertraulich. Bei Fragen schreiben Sie uns eine E-Mail oder rufen Sie uns an. Wir vereinbaren dann einen Termin für die Online-Beratung und erklären Ihnen, wie diese funktioniert.

KULTURELLES

Geplante Veranstaltung der Münchner AWO

– Änderungen vorbehalten –

11. Mai 14.00 Uhr Frühlingskonzert
26. Juli 19.00 Uhr Open Air*
05. Oktober 14.00 Uhr Herbstkonzert

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

Die Konzerte finden im Herkulesaal der Residenz statt. *Im Brunnenhof der Residenz
Eintrittspreise: 23 €

Suche – Biete – Börse

- Suchen Sie neue Kontakte?
- Suchen Sie Menschen für gemeinsame Unternehmungen, wie z.B. Spazieren gehen, auf einer Parkbank sitzen oder zusammen ins Schwimmbad, Kino, Theater gehen?
- Bieten sie anderen Menschen Unterstützung an?
- Bieten Sie Ihre Zeit an zum Reden und Zuhören, zum Spielen oder Vorlesen?

Sie haben die Möglichkeit, eine **Suche-** oder **Biete-**Karte an unserer Pinnwand aufzuhängen. Gerne vermitteln wir Ihnen auch jemanden, der die gleichen Interessen hat und den sie zu einem Kennenlernen in unserer Cafeteria treffen können. Dort gibt es auch Tee, Kaffee, selbstgemachten Kuchen und kalte Getränke zu kaufen.

Kommen Sie während der Öffnungszeiten vorbei oder rufen Sie uns an. Gerne können sie sich mit Ihrem Anliegen an die sozialpädagogischen Fachkräfte oder an die Verwaltung wenden.

Selbsthilfe- und Freizeitgruppen im Haus

Zither Club Bavaria DI	19.00 Uhr
Internationale Volkstänze (ZAB) MO	18.00 Uhr
Laimer Faschingsclub MI	20.00 Uhr
Schachfreunde München e.V. FR	18.00 Uhr
Arge Berufsbetreuer Jeden 3. DO	17.00 Uhr

Nähere Informationen zu den Gruppen erhalten sie während der jeweiligen Veranstaltungszeiten direkt bei den Kursleitungen oder in der Verwaltung des ASZ.

Spendenaufuf

Möchten Sie die Arbeit des ASZ Laim mit und für die **Laimer Seniorinnen und Senioren** oder die **Münchner AWO unterstützen?**

Nähere Informationen erhalten Sie von Frau Tischbierek
Tel. 57 50 14 oder 54 22 520 10.

Ihre Ansprechpartner*innen



Stefanie Tischbierek
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
ASZ Einrichtungsleitung



Florian Brucker
Dipl.-Sozialpädagoge (FH)
stellvertretende Leitung,
Beratung, Ehrenamt



Tanja van Löchtern
Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Programm und Präventive
Hausbesuche



Annette Stang
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Beratung, sozialer
Mittagstisch



Martin Unger
Dipl.-Sozialpädagoge (FH)
SAVE



Raziye Kaya
Verwaltungsfachkraft



Carmen Rieger
Hausassistentz



Ana-Maria Galborcea
Hauswirtschaftskraft



Stanley Mike
Bundesfreiwilligendienst

Manuel Emberger, Praktikant

So finden Sie uns



Kiem-Pauli-Weg 22
80686 München
Tel. 57 50 14 oder 54 22 520 10
Fax 57 50 15 oder 54 22 520 21
asz-laim@awo-muenchen.de
www.awo-muenchen.de

- **U-Bahn:**
U5, Haltestelle Friedenheimer Straße
- **Bus:** 130, Haltestelle Siglstraße
- **Straßenbahn:**
18, Haltestelle Siglstraße

Öffnungszeiten ASZ: Mo. bis Do. 08.30 – 17.00 Uhr
und Fr. 08.30 – 14.00 Uhr

Beratungszeiten: Mo. bis Fr. während der Öffnungszeiten,
Termine nach Vereinbarung.

Telefonprechzeiten: Mo. bis Fr. 09.00 – 12.00 Uhr, Mo. bis Do. 14.00 – 16.00 Uhr

Öffnungszeiten Verwaltung: Mo. und Fr. 10.00 – 12.00 Uhr
Mi. und Do. 08.30 – 10.00 Uhr

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

■ Redaktion: Stefanie Tischbierek (V.i.S.d.P.) ■ Redaktionsanschrift: Kiem-Pauli-Weg 22, 80686 München, Tel. 089-57 50 14, Fax: 089-57 50 15
■ Grafik: Gudrun Voigt ■ Druck: PROJEKT PRINT ■ Auflage: 1.000 Stück