

ASZ Obergiesing

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER



Foto: Heinz Fischer

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 / Allgemeine Informationen	3 – 7
Begrüßung international	8
Beratung, Information & Unterstützung	9 – 10
Mittagstisch und Cafeteria	12 – 13
Ehrenamt und Helferkreis	14 – 15
Gruppenangebote	16 – 19
Kursangebote	20 – 23
Veranstaltungskalender	24 – 27
Veranstaltungen	28 – 42
■ Mai	28 – 31
■ Juni	32 – 35
■ Juli	36 – 40
■ August	40 – 42
Kooperationspartner	43
In eigener Sache	44 – 45
Ihre Ansprechpartner*innen	46 – 47
So finden Sie uns	48



**Alten- und Service-Zentrum
Obergiesing**

Liebe Besucherinnen und Besucher,

alles neu macht der Mai? Stimmt! Im Programm von Mai bis August 2024 begrüßt auch das ASZ Obergiesing den Sommer mit frischem Wind: beschwingt sorgt der Kurs *Fit durch Tanzgymnastik* für gute Laune und ganz nebenbei für mehr Fitness. Nach einer Pause starten auch die monatlichen Besuche in besonderen *Münchner Kaffee- und Teehäusern* wieder – sehr zur Freude der begeisterten Teilnehmer*innen. Als weitere Neuigkeit werden im Juli in fröhlicher Runde *Papierblumen* gebastelt, die sogar an trüben Sommertagen Farbe ins Spiel bringen. Das Seminar zum Einstieg beim Smartphone findet **jetzt erstmals erweitert** als Kompaktkurs mit vier Einheiten statt.

Aber nicht erst der Mai bringt Neues und Gutes: bereits seit Februar verstärkt unsere neue Kollegin Stefanie Ertl das sozialpädagogische Team des ASZ. Wir freuen uns sehr darüber, heißen Frau Ertl herzlich willkommen und wünschen Ihr einen guten Start!

Ihnen, liebe Gäste des ASZ, wünschen wir **jetzt viel Spaß beim Blättern und Entdecken** in diesem Programmheft. Mit unseren neuen, aber auch vielen vertrauten und beliebten Angeboten kann der Obergiesinger Sommer kommen. Für Abwechslung sorgen unter anderem wieder vielfältige Exkursionen, Vorträge und Filmnachmittage.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und natürlich auch über Ihre Ideen und Anregungen!

Ihr ASZ Team

Bitte beachten Sie die Aushänge zum Datenschutz, die Sie in der Cafeteria finden!

Allgemeine Informationen

Sie finden Ihr zuständiges Sozialbürgerhaus Giesing-Harlaching hier:

Adresse: Werner-Schlierf-Straße 9, 81539 München

Telefon: 089/233 - 96 807

Fax: 089/233 - 67 407

E-Mail: sbh-gh.soz@muenchen.de

Öffnungszeiten Infothek:

Mo, Di, Mi 08.00 - 16.00 Uhr

Do 08.00 - 17.00 Uhr

Fr 08.00 - 13.00 Uhr

Erreichbar MVG: Metrobus 54, Haltestelle Spixstraße;
Tram 25 und 15 Haltestelle Tegernseer Landstraße

Bezirksausschuss 17 – Obergiesing / Fasangarten

Termine und Informationen zu den BA-Sitzungen finden Sie im Internet:

<http://www.muenchen.info/ba/17/>

Falls Sie keinen Zugang zum Internet haben, können Sie sich an das ASZ-Büro wenden.

Seniorenbeirat Bezirk 17 (Obergiesing / Fasangarten)

Sie haben eine individuelle Frage oder wollen sich über die Arbeit des Seniorenbeirats informieren? Dann wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle des Seniorenbeirates, Burgstraße 4, 80331 München

Tel.: 089 233-21166 Fax: 089 233-25428

E-Mail: seniorenbeirat.soz@muenchen.de

Stadtteilplan für Seniorinnen und Senioren für Giesing und Harlaching!

Der Plan soll Sie unterstützen und Ihnen helfen, Ihr Stadtviertel noch besser kennenzulernen. Interessante Adressen und wichtige Telefonnummern finden Sie auf der Rückseite des Plans bzw. direkt im Plan.

Der Stadtteilplan ist kostenlos und bei uns im ASZ sowie an vielen Stellen in beiden Stadtvierteln erhältlich!

Medienberatung (Hilfe bei Fragen zu PC, Notebook, Tablet, Handy-/Smartphone)

Herr [Heinz Fischer](#) bietet Unterstützung, Beratung und Hilfen für alles rund um Fragen zu PC, Laptop, Tablet und Handy sowie Anwendungen dazu!

Informationen bei [Christel Liese](#) im ASZ

Büro während der Verwaltungszeiten,
Dienstag bis Freitag, 9.00 - 12.00 Uhr!

Allgemeine Informationen

Wir bedanken uns herzlich bei unseren Praktikant*innen von der Rainer-Werner-Fassbinder-Fachoberschule für ihren Einsatz und begrüßen die neuen Praktikant*innen.

Obergiesinger AWO-Herz-Karte

Inhaber*innen der Obergiesinger **AWO-Herz-Karte** erhalten im ASZ Obergiesing z.B. für Kurse, Gruppen und kostenpflichtige Veranstaltungen Ermäßigung. Möglich ist auch eine Förderung zur kulturellen Teilhabe bei anderen Veranstaltungen, wie z.B. Konzerte, Theater, Ausflüge, Exkursionen usw. Scheuen Sie sich nicht, diese Vergünstigung in Anspruch zu nehmen! Die Obergiesinger **AWO-Herz-Karte** erhalten Seniorinnen und Senioren mit geringem Einkommen.

Die dafür notwendigen Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.



Vergünstigte Karten für kulturelle Veranstaltungen über die AWO München-Stadt!

Wir erhalten immer wieder Karten zu vergünstigten Preisen für schöne Konzerte und Theaterveranstaltungen! Bitte informieren Sie sich über unsere Aushänge!

Auch hier gilt die AWO-Herz-Karte!



Kulturraum

Der **KulturRaum München** bietet Ihnen zahlreiche Informationen rund um das spannende kulturelle Leben der Stadt! Das ASZ Obergiesing ist Sozialpartner des Projektes Kulturraum München. Der gemeinnützige Verein vermittelt kostenfreie Tickets für Kulturveranstaltungen an Menschen mit nachgewiesenem geringem Einkommen sowie für Kinder aus einkommensschwachen Familien. Wenn Sie Kultur Gast werden möchten, dann wenden Sie sich an die ASZ Mitarbeiter*innen!

Kostenlose Rentenberatung im ASZ!

Herr **Alfons Müller** ist Versichertenberater der deutschen Rentenversicherung mit jahrzehntelanger beruflicher Erfahrung. Sie können sich zu allen Fragen, wie z. B. Auswirkungen einer vorhandenen Schwerbehinderung, Hinterbliebenenrente oder „Vorschussregelung“ an ihn wenden.

[Bitte melden Sie sich zur Terminvereinbarung im ASZ-Büro.](#)

Allgemeine Informationen

Treffpunkt FilmCafé

Aktuelle Filmreihe:

Kindheiten: gestern – heute – anderswo

Titel, Beschreibungen und Termine der Filme finden Sie im Veranstaltungskalender. Wir laden Sie ein, gemeinsam Filme zu schauen und bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch zu kommen.

Treffpunkt FilmCafé ist eine Kooperation von: ASZ Obergiesing, Fachdienst für ältere Migrantinnen und Migranten der Diakonie München und Oberbayern, Münchner Stadtbibliothek Giesing, Münchner Volkshochschule und ViertelPunkt.



Münchner Stadtbibliothek



Münchner Volkshochschule

Bitte beachten Sie: Wir haben an folgenden Feiertagen 2024 geschlossen:

Mi.,	01.05.	Tag der Arbeit
Do.,	29.03.	Christi Himmelfahrt
Mo.,	01.04.	Pfingstmontag
Do.,	30.05.	Fronleichnam
Do.,	15.05.	Mariä Himmelfahrt

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

Das Konzerte finden im Herkulesaal der Residenz statt.

*Im Brunnenhof der Residenz

Eintrittspreise: 23 €

Allgemeine Informationen

Kunst im ASZ

Die abgebildeten Werke sind im Mittwochskurs *Malen in Aquarell und Acryl* entstanden.

Hier im Heft können wir nur eine kleine Auswahl präsentieren. Wenn Sie neugierig geworden sind, können Sie weitere fabelhafte Bilder aus unseren beiden Malkursen im ASZ bewundern. Vielleicht haben Sie ja sogar Lust, selbst kreativ zu werden? Probieren Sie es aus!



Silke Sommer-Bester



Iris Höschele



Hanna Genseder



Doris Haberl

Begrüßung international

SWAGATA Herzlich Willkommen
C  ad m  ile f  ilte HOŐ GELDINIZ
HAERE MAI
HAERE MAI
WELCOME
BIENVENUE   nnywkw   nnywkw Tere tulemast
Dobro pozhalovat'! Kalwř Op  iate
Velkommin DobrodoŐli Aloha Tervetuloa
Bonvenon   nnywkw WOLKOM
Witajcie CROESO
Benvenuti



Herzlich willkommen!

Das Alten- und Servicezentrum Obergiesing ist ein Beratungs- und Begegnungszentrum für ältere Menschen im Stadtteil, ihre Angehörigen und Personen aus dem nachbarschaftlichen Umfeld. Unsere Einrichtung steht allen Bürgerinnen und Bürgern unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Hautfarbe, Religion, Bildung, Behinderung oder sexueller Orientierung offen. Wir bieten Ihnen im ASZ Information und Beratung, Möglichkeiten der Begegnung und des Austauschs, Veranstaltungen, Feste und Feiern sowie Vorträge, Kurse und Gruppen an.   ber ehrenamtliche Unterstützung und Hilfe Ihrerseits freuen wir uns sehr!

Ihr Team des Alten- und Service-Zentrum Obergiesing



Beratung, Information und Unterstützung

Die Sozialpädagog*innen des ASZ bieten Ihnen und Ihren Angehörigen individuelle **Beratung** und **Information** zu vielfältigen Themen rund um das Älterwerden, damit Sie möglichst lange selbstständig in Ihrem gewohnten Umfeld leben können.

Sie können sich an uns wenden bei Fragen zu:

- persönlichen, sozialen oder gesundheitlichen Problemen
- Hilfen für das Leben zu Hause (Hilfsmittelversorgung, hauswirtschaftliche Hilfen, ambulante Pflege, Hausnotruf, Essen auf Rädern usw.)
- Behördenangelegenheiten (z.B. Antragstellung für Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, Schwerbehinderung, etc.)
- Pflegeversicherung, Wohngeld, finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten bei geringem Einkommen
- Vorsorgemaßnahmen im Alter, bei Krankheit und Unfall (Vollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung)
- Wohnformen im Alter und Wohnungsanpassung
- Energiesparmöglichkeiten
- anderen Fachdiensten und Hilfsangeboten

Das ASZ Obergiesing vermittelt unbürokratisch und schnell in Zusammenarbeit mit der **Pflegebörse Giesing-Harlaching** und der **Hauswirtschafts- und Betreuungsbörse Giesing-Harlaching**:

- ambulante pflegerische Versorgung
- hauswirtschaftliche Versorgung
- Begleitung zu Behörden oder Arztterminen
- Einkaufshilfe
- Besuchs- oder Begleitedienst

Unterstützt werden diese Dienste von den Ehrenamtlichen des ASZ Obergiesing.

Die Beratung ist kostenlos und selbstverständlich vertraulich. Bei Bedarf kommen wir auch zu Ihnen nach Hause. Bitte vereinbaren Sie einen Termin, damit wir uns ausreichend Zeit für Sie nehmen können!



Beratung, Information und Unterstützung

Präventive Hausbesuche

Sie machen sich Gedanken, wie Sie Ihr Alter gestalten.
Sie kommen gut zurecht, wollen aber wissen, welche Hilfen es gibt.
Sie leben gern allein, möchten aber auch Kontakte schließen.
Sie benötigen Unterstützung im Alltag, wollen aber selbstbestimmt leben.
Sie brauchen Informationen über finanzielle Unterstützung.

Wir informieren, beraten und vermitteln Hilfen zu den Themen

- Treffpunkte und Veranstaltungen in Ihrer Nachbarschaft
- kostengünstige Freizeit- und Kulturangebote
- Ehrenamtliches Engagement
- häusliche Hilfen
- Wohnen
- Behördenangelegenheiten
- finanzielle Fragen
- Pflege
- persönliche Anliegen

Ihre Anfrage und die Inhalte der Beratung werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Wir beraten Sie kostenfrei und unabhängig von Ihrer Herkunft und Konfession.

Bei Interesse melden Sie sich gerne bei uns und wir vereinbaren einen gemeinsamen Termin.

Bei Bedarf ist beim Hausbesuch die Unterstützung durch eine Dolmetscherin bzw. einen Dolmetscher möglich.

Für weitere Informationen oder für die Anmeldung zu einem Präventiven Hausbesuch nehmen Sie bitte im Alten- und Service-Zentrum Obergiesing Kontakt auf mit:



Ute Sonnleitner

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

Telefon: 089 / 690 61 62

ute.sonnleitner@awo-muenchen.de



Michaela Schmidt

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

Telefon: 089 / 690 61 62

michaela.schmidt@awo-muenchen.de

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

Cafeteria und Mittagstisch

■ Cafeteria

Besuchen Sie unsere schöne Cafeteria mit Blick ins Grüne! Hier können Sie u. a. Kaffeespezialitäten und Kuchen genießen, sich mit Bekannten und Freunden treffen, Zeitung lesen oder einfach da sein! Es besteht kein Verzehrzwang!

Am Montagnachmittag finden hier in der Regel von 14 bis 16 Uhr verschiedene Veranstaltungen statt. An den anderen Nachmittagen treffen sich mehrere Gruppen zum Skat, Schafkopf, Schach oder anderen Spielen. Haben Sie Interesse? Dann schauen Sie doch einfach mal vorbei! Sie sind jederzeit willkommen!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Öffnungszeiten Cafeteria und Theke

Montag bis Donnerstag, 13.30 - 16.00 Uhr

Für Gruppen und Kurse an allen Tagen ab 09.00 Uhr.



Cafeteria und Mittagstisch

■ Mittagstisch

Sie können oder wollen nicht mehr für sich kochen?

Dann kommen Sie zu unserem Mittagstisch im ASZ.

Von **Montag bis Donnerstag** können Sie **um 12.00 Uhr** ein warmes Mittagessen in netter Runde in unserer Cafeteria einnehmen. Das Menü besteht aus Suppe, Hauptgericht und Nachspeise. Beim Hauptgericht können Sie zwischen einem Fleischgericht und einem vegetarischen Gericht wählen.

Den aktuellen Preis des Mittagsmenüs erfragen Sie bitte im ASZ.

Bei geringem Einkommen ist eine Ermäßigung bzw. kostenlose Teilnahme am Mittagstisch möglich. Dies kann in einem vertraulichen Gespräch im ASZ-Büro geklärt werden.

Für die Erstanmeldung zu unserem Mittagstisch wenden Sie sich bitte an [Frau Ertl](#).

Weitere Informationen erhalten Sie unter **Telefon 089 / 690 61 62**.

Sie können Frau Ertl auch per E-Mail erreichen unter stefanie.ertl@awo-muenchen.de



Ehrenamt und Helferkreis

Sie wollen sich engagieren und aktiv bleiben?

Sie möchten einer Aufgabe nachgehen, die Ihnen und anderen Freude bereiten kann? Dann unterstützen Sie unsere Arbeit als HelferIn oder Helfer!

Sie können sich bei uns im Bereich **sozialer Hilfsdienste** engagieren und / oder sich **aktiv im ASZ** einsetzen.

Der Bereich der **sozialen Hilfsdienste** umfasst:

- Besuchsdienste, Begleiddienste bei Arztbesuchen und Erledigungen
- Einkaufen

Falls Sie noch nicht sicher sind, in welchem Bereich Sie sich engagieren möchten und / oder Informationen über Schulungs- und Fortbildungsmöglichkeiten für ehrenamtliches Engagement benötigen: Wir beraten Sie gerne!

Leitung für Wandergruppe gesucht!

Wer hat Lust, für das ASZ leichte Wanderungen zu organisieren und zu begleiten? Die Zeit, die Sie aufwenden können und möchten, kann individuell mit uns abgesprochen werden.

Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro oder telefonisch unter 089 690 61 62.

Oder Sie unterstützen uns **aktiv im ASZ**:
Aktuell freuen wir uns besonders über

- Unterstützung beim **Kuchenbacken**
- **digitale Pat*innen**, die gerne Senior*innen mit Internet, Smartphone und Co. vertraut machen

Außerdem:

- Mithilfe im Cafeteria Betrieb
- Veranstaltungen anbieten, Gruppenangebote organisieren
- Einkäufe, Sperrmüllfahrten, handwerkliche Tätigkeiten, Reparaturen



Ehrenamt und Helferkreis



Ein herzliches Dankeschön an unsere Ehrenamtlichen durch deren Einsatz und Unterstützung das vielfältige Angebot des ASZ Obergiesing erst ermöglicht wird!

Gruppenangebote

Unsere Gruppenangebote werden von Fachkräften, von Kooperationspartner*innen sowie von Ehrenamtlichen angeboten, organisiert und geleitet.

■ Chor ♪ Singen – ein Leben lang



Gemeinsam singen, Freunde finden, miteinander lachen! Musik ist ein Lebensmittel und das bis ins hohe Alter! Musik hält uns Menschen im Leben. Sie weckt unseren Geist, sie mobilisiert unseren Kopf, sie motiviert und erfreut uns - egal wie alt oder jung wir sind.

Wir singen schöne Lieder mit Klavierbegleitung, werden ein wenig Stimmbildung und Atemübungen mit Bewegungen machen, um gesund und fröhlich zu bleiben. Das Angebot ist offen für ungeübte und fortgeschrittene Sängerinnen und Sänger. Keine Notenkenntnisse erforderlich.

Termine: **Montag, 10.00 – 11.30 Uhr, wöchentlich**

Leitung: Irina Chernyak, Dipl. Musikpädagogin und Chormeisterin

Kosten: 5,00 € pro Monat

Anmeldung erforderlich

■ Nachmittagsgespräche



Hier ist Gelegenheit für Begegnung und Austausch in netter Gesellschaft und entspannter Atmosphäre. Haben Sie Lust, bei einer Tasse Kaffee über dieses und jenes, die großen und kleinen Dinge des Lebens ins Gespräch zu kommen? Dann sind Sie herzlich zu diesem Nachmittag eingeladen. Egal, ob Sie gerne reden oder lieber zuhören, wir freuen uns auf Sie!

Termine: **Dienstag, 14.00 – 15.30 Uhr, einmal pro Monat**

Die Termine entnehmen Sie bitte unserem Veranstaltungskalender.

Leitung: Stefanie Ertl, Sozialpädagogin B.A.,

Christina Heider, B.Sc. Integrative Gesundheitsförderung

Kosten: Spende

Anmeldung erforderlich

Gruppenangebote

■ ASZ Stammtisch – Jeden ersten Dienstag im Monat



Wir freuen uns auf Jede und Jeden, gleich welchen Alters oder Herkunft! Wir treffen uns zu gemütlichem Beisammensein, anregenden Gesprächen, Gedankenaustausch und gutem Essen in der Nachbarschaft! Wenn Sie neue Menschen kennenlernen möchten, Kontakte suchen und gerne in gemütlicher Runde sind: Kommen Sie vorbei!

Stammtischort: Gaststätte „St. Benno`s Einkehr“, Stadelheimerstr. 71, 81549 München, Tram 18, Endhaltestelle Schwannseestrasse.

Termine: **Erster Dienstag im Monat, ab 17.00 Uhr**

Die Termine entnehmen Sie bitte unserem Veranstaltungskalender.

Leitung: Hildegard Zanger

Anmeldung erforderlich

■ Schöne Papiertaschen und Schachteln gestalten



Haben Sie auch schöne, alte Kalender zu Hause, die zu schade für das Altpapier sind? Sie würden gerne etwas Geschmackvolles und Nützliches daraus machen? Möglicherweise ist Ihnen auch wiederverwerten wichtig? Wir gestalten daraus schöne Papiertaschen und Schachteln, als Geschenkverpackung, zur Aufbewahrung oder als schönes Präsent!

Bitte bringen Sie eine Schere und einen Klebestift mit und - falls Sie haben - alte Kalender!

Termine: **Mittwoch, 14.00 – 16.30 Uhr, einmal pro Monat**

Die Termine entnehmen Sie bitte unserem Veranstaltungskalender.

Leitung: Katharina Oßner

Kosten: 3,00 € Unkostenbeitrag

Anmeldung erforderlich

Gruppenangebote

■ Entspannung – Kleiner Urlaub für Körper und Seele



Macht Spaß und ist gesund...Gibt es nicht? Doch! Entspannung ist eine kleine Auszeit mit großer Wirkung. Viele Beschwerden wie z.B. Schlafstörungen, Schmerzen, Bluthochdruck, innere Unruhe oder gedrückte Stimmung können durch körperliche und seelische

Anspannung beeinflusst werden. Dabei ist uns häufig gar nicht bewusst, dass wir übermäßig angespannt sind. Es entsteht ein Teufelskreis. Die gute Nachricht: Wenn wir trainieren, wie wir die Anspannung erkennen und abbauen, sorgen wir für mehr Wohlbefinden und Gelassenheit. Mit einer Gedankenreise und gezielter Muskelentspannung fällt das leicht. Sie können dabei sitzen oder liegen – ganz wie es für Sie angenehm ist.

Termine: **Mittwoch, 14.00 – 14.45Uhr**

Die Termine entnehmen Sie bitte unserem Veranstaltungskalender.

Leitung: Christina Heider, B.Sc. Integrative Gesundheitsförderung

Kosten: kostenfrei

Anmeldung erforderlich

■ Gemeinsames Singen



Singen Sie mit uns gemeinsam in geselliger Runde mit Gitarrenbegleitung schöne Volkslieder und andere bekannte Lieder! Egal ob Sie erfahrene*r Sänger*in sind oder Singen zum ersten Mal ausprobieren - in unserer Gruppe ist jede*r herzlich willkommen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termine: **Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr, einmal pro Monat**

Die Termine entnehmen Sie bitte unserem Veranstaltungskalender.

Leitung: Kerstin Oehme

Kosten: kostenfrei

Anmeldung erforderlich

Gruppenangebote

■ Buchstaben zum Frühstück



Wir laden Sie herzlich ein, mit uns gemeinsam zu Frühstück und sich danach in die Welt der Buchstaben entführen zu lassen! Wir lesen ausgewählte Texte zu verschiedenen Themen und bieten anschließend die Möglichkeit sich über das Gehörte auszutauschen.

Termine: **Donnerstag, 10.00 – 12.00 Uhr**

Die Termine entnehmen Sie bitte unserem Veranstaltungskalender.

Leitung: Florian Elsas, Dipl.-Sozialpädagoge (FH)

Kosten: Spende

Anmeldung erforderlich

■ Internationales Frauenfrühstück



Herzliche Einladung zum Frühstück für Frauen! Hier können Sie sich kennenlernen, austauschen und eine schöne Zeit miteinander verbringen. Wir sprechen über unsere Lebenserfahrungen, unsere Freuden, unsere Sorgen.

Termine: **Freitag, 10.00 – 12.00 Uhr, wöchentlich**

Leitung: Stefanie Ertl, Sozialpädagogin B.A.,
Christina Heider, B.Sc. Integrative Gesundheitsförderung

Kosten: Spende

Anmeldung erforderlich

Kursangebote

Hier finden Sie eine kurze Beschreibung unseres aktuellen Kursangebotes. **Weitere Informationen, sowie die Kurstermine erhalten Sie im ASZ-Büro.** Die Kurse sind **kostenpflichtig, die zurzeit gültigen Kursgebühren erfragen Sie bitte ebenfalls im Büro.**

Bei geringem Einkommen ist eine Ermäßigung möglich. Sie haben die Möglichkeit an einer **Schnupperstunde** teilzunehmen.

Bei zu wenigen angemeldeten Teilnehmer*innen (unter 6 Personen) behalten wir uns vor, die Kurse abzusagen bzw. können für Sie höhere Kosten entstehen. Die Kursgebühr ist **bis spätestens zum 2. Kurstermin als Blockzahlung in Bar** (Kartenzahlungen und Überweisungen sind leider nicht möglich) zu begleichen, nur dann sind Sie verbindlich in den Kurs eingeschrieben. Im Krankheitsfall von mehr als vier Wochen kann die Kursgebühr für die versäumten Einheiten gegen Vorlage eines ärztlichen Attests zurückerstattet werden. Wir bitten um Verständnis, dass wir Kursgebühren für Einheiten, die Sie aus anderen Gründen (z.B. Urlaub) nicht wahrnehmen können, nicht zurückerstatten. Sie können jederzeit in die Kurse einsteigen!

■ **Malen in Aquarell und Öl mit Tine Holz**
Termine: **Montag, 10.00 – 12.00 Uhr**

Es gibt noch freie Plätze!

■ **Do You Speak English?**
Englisch mit Sybille Böhm

Es gibt noch freie Plätze!

Haben Sie, vor vielen Jahren, etwas Englisch gelernt, aber vieles vergessen? Wir wiederholen auf unterhaltsame Weise grammatikalische Grundregeln, kommen über Texte ins Gespräch, lernen neue Wörter kennen und werfen einen Blick auf Land und Leute, auf Geschichte und Kultur englischsprachiger Länder. Einfache Lektüren, Songs und Cartoons sorgen für Auflockerung. Auch Kurioses darf nicht fehlen. Wussten Sie z.B. woher der Teddybär seinen Namen hat? Das werden wir herausfinden! So take heart, test and try!

Termine: **Montag, 12.30 – 14.00 Uhr**

■ **Rückenfit mit Silke Sommer**

Dieser Kurs eignet sich für noch gut mobile Personen, die im Stehen und auf der Matte üben können. Wir kräftigen intensiv die Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur, sowie die Bauchmuskeln. Ausgewählte Übungen zeigen Ihnen wie Sie sich im Alltag rückenfreundlich bewegen.

Termine: **Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr**

■ Hockergymnastik mit Silke Sommer

Für viele Menschen ist es aufgrund ihres Alters oder aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht immer leicht, körperlich aktiv und fit zu bleiben. Hockergymnastik bietet eine tolle Möglichkeit, sportliche Aktivität auch mit körperlichen Einschränkungen durchzuführen. Denn die Übungen werden im Sitzen ausgeführt. Und trotzdem wird bei der Hockergymnastik der ganze Körper trainiert.

Termine: **Dienstag, 11.15 – 12.15 Uhr**

■ Fit durch Tanzgymnastik mit Elfi Gsottbauer

NEU

Wir bewegen uns mit flotter Musik und verbessern dadurch die Gelenkigkeit, das Gleichgewicht, die Muskulatur und auch unsere grauen Zellen werden gefordert. Denn: „Mit Musik geht alles besser“

Termine: **Dienstag, 14.15 – 15.15 Uhr, nicht in den Schulferien**

■ Qi Gong mit Elfi Gsottbauer

Zeit zum Entspannen, Energie tanken und sich wohlfühlen!

Qi Gong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die einfach zu erlernenden Übungen fördern die Selbstheilungskräfte und dienen der Gesunderhaltung. Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung harmonisieren, stärken unsere Mitte und führen so zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Termine: **Dienstag, 15.30 – 16.30 Uhr, nicht in den Schulferien**

■ Malen in Aquarell und Acryl mit Tine Holz

Es gibt noch freie Plätze!

Termine: **Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr**

■ Gymnastik mit Manuela Schillinger

Fit in den Tag – Gymnastik von Kopf bis Fuß

Einfache Übungen – große Wirkung! Ein Potpourri aus Gymnastik, Entspannung, kleinen Massagen, Kinesiologie und Atemübungen. Im Vordergrund stehen die Lust an der Bewegung mit Musik und der Spaß in der Gruppe.

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

Kursangebote

■ Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen **Es gibt noch freie Plätze!** mit Antonio Gemmellaro

Haben Sie bereits etwas Italienisch gelernt und möchten...

...Ihre Kenntnisse auffrischen?

...urlaubsfit werden?

...ganz nebenbei etwas für Ihr Gedächtnis tun?

Dann sind Sie herzlich willkommen in diesem Kurs!

Termine: **Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr, nicht in den Schulferien**

■ Italienisch für Fortgeschrittene **Es gibt noch freie Plätze!** mit Antonio Gemmellaro

Sie lieben die italienische Sprache und möchten Ihre Kenntnisse pflegen und erweitern? Italienisches Lebensgefühl und jede Menge Gelegenheit zum Üben - und dabei Spaß haben - finden Sie in diesem Kurs.

Termine: **Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr, nicht in den Schulferien**

■ Qi Gong am Morgen mit Anna Biazza

Die sanften Bewegungen des Qi Gong und das bewusste Atmen stärken die Immunabwehr und das körperliche und psychische Wohlbefinden.

Termine: **Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr, nicht in den Schulferien**

■ Geistig fit bleiben mit Anna Biazza

In heiterer, geselliger Runde wollen wir unsere grauen Zellen anregen und trainieren. Mit einfachen Übungen steigern wir unsere Aufmerksamkeit und Konzentration und verbessern unsere Merkfähigkeit.

Kurze effektive Bewegungsübungen wirken anregend auf unsere geistig-körperliche Fitness.

Termine: **Donnerstag, 11.15 – 12.15 Uhr**

Kursangebote

■ Medienberatung (Hilfe bei Fragen zu PC, Notebook, Tablet, Handy-/Smartphone) mit Heinz Fischer

Wäre es nicht schön, jemanden zu haben, den man fragen könnte?
Herr Fischer berät Sie zu Fragen rund um PC, Tablet, Notebook oder /und Mobiltelefon. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr konkretes Anliegen an!

Termine: **Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr und 15.00 – 16.00 Uhr,**
je eine Stunde Einzelberatung
Bitte vereinbaren Sie einen Termin
bei Christel Liese im Verwaltungsbüro!

■ Omy Yoga mit Stephanie Jebens

OMY! ist ein Gemeinschaftsprojekt von Yoga für alle e.V. & der Stiftung Generationen-Zusammenhalt

Yoga ist die perfekte Bewegungsart für Seniorinnen und Senioren! Denn die Übungen können sehr gut auf die körperlichen Bedürfnisse angepasst werden. Sie stärken auf sanfte Weise den Körper, halten den Geist auf Trab und die Psyche stabil.

Daher wurde das Projekt „OMY! – Yoga für Menschen 60+“ ins Leben gerufen.

Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich.

Termine: **Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr**

■ Spanisch mit geringen Vorkenntnissen mit Ana Borja

Es gibt noch freie Plätze!

Hola! Momentan lernen 21 Millionen Menschen weltweit Spanisch, und das aus gutem Grund: Spanisch ist die am zweithäufigsten gesprochene Sprache der Welt und gilt als relativ einfach...sind Sie auch dabei?

Termine: **Donnerstag, 18.30 – 19.30 Uhr**

■ Omy Yoga mit Stephanie Jebens

OMY! ist ein Gemeinschaftsprojekt von Yoga für alle e.V. & der Stiftung Generationen-Zusammenhalt

Yoga ist die perfekte Bewegungsart für Seniorinnen und Senioren! Denn die Übungen können sehr gut auf die körperlichen Bedürfnisse angepasst werden. Sie stärken auf sanfte Weise den Körper, halten den Geist auf Trab und die Psyche stabil.

Daher wurde das Projekt „OMY! – Yoga für Menschen 60+“ ins Leben gerufen.

Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich.

Termine: **Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr**

Veranstaltungskalender

MAI

Bitte beachten Sie den Haftungsausschluss: Wir weisen darauf hin, dass für alle Veranstaltungen außer Haus wie Ausflüge, Führungen und Besichtigungen, die Teilnahme auf eigene Verantwortung erfolgt. Es kann keine Haftung übernommen werden!

01.05.	MI		Feiertag – Tag der Arbeit	
02.05.	DO	13.00 Uhr	Kaffee- und Teehäuser in München besuchen mit Monika Künzl	S. 28
06.05.	MO	14.00 Uhr	Geburtstags-Café für die Monate März und April	S. 28
07.05.	DI	14.00 Uhr	Nachmittagsgespräche	S. 16
07.05.	DI	17.00 Uhr	ASZ Stammtisch	S. 17
09.05.	DO		Feiertag – Christi Himmelfahrt	
13.05.	MO	14.00 Uhr	Klassik im ASZ: 200 Jahre Sinfonie Nr. 9 von Ludwig van Beethoven. Vortrag von Wulfhilt Müller	S. 29
14.05.	DI	13.00 Uhr	Bundesfinanzhof Exkursion mit Hildegard Zanger	S. 29
15.05.	MI	14.00 Uhr	Schöne Papiertaschen und Schachteln gestalten	S. 17
17.05.	FR	14.00 Uhr	Treffpunkt Filmcafé: Nicht ohne uns!	S. 30
20.05.	MO		Feiertag – Pfingstmontag	
21.05.	DI	13.00 Uhr	München erfahren	S. 30
22.05.	MI	14.30 Uhr	Gemeinsames Singen	S. 18
23.05.	DO	10.00 Uhr	Buchstaben zum Frühstück	S. 19
28.05.	DI	14.00 Uhr	Backen mit Otto Rasch: Fruchtiges aus dem Kirsch- und Erdbeergarten	S. 31
30.05.	DO		Feiertag – Fronleichnam	

Veranstaltungskalender

JUNI

03.06.	MO	14.00 Uhr	Der Freiheit so fern. Kinder- und Zwangsarbeit im 21. Jahrhundert – Podiumsdiskussion mit Betroffenen	S. 32
04.06.	DI	17.00 Uhr	ASZ Stammtisch	S. 17
05.06.	MI	14.00 Uhr	Entspannung	S. 18
06.06.	DO	13.00 Uhr	Kaffee- und Teehäuser in München besuchen mit Monika Künzl	S. 32
06.06.	DO	14.00 Uhr	Keine Angst vorm Smartphone. Teil 1 – Seminar mit Heinz Fischer	S. 33
10.06.	MO	14.00 Uhr	Clever einkaufen mit kleinem Budget Info-Vortrag	S. 33
11.06.	DI	14.00 Uhr	Nachmittagsgespräche	S. 16
12.06.	MI	14.30 Uhr	Gemeinsames Singen	S. 18
13.06.	DO	14.00 Uhr	Keine Angst vorm Smartphone. Teil 2 – Seminar mit Heinz Fischer	S. 34
18.06.	DI	12.30 Uhr	Wallfahrtskirche Hl. Kreuz Fröttmaning. Exkursion mit Hildegard Zanger	S. 34
19.06.	MI	14.00 Uhr	Schöne Papiertaschen und Schachteln gestalten	S. 17
20.06.	DO	14.00 Uhr	Keine Angst vorm Smartphone. Teil 3 – Seminar mit Heinz Fischer	S. 34
24.06.	MO	14.00 Uhr	Das Sultanat Oman Reisevortrag von Christine Werner	S. 35
25.06.	DI	13.00 Uhr	München erfahren	S. 35
27.06.	DO	14.00 Uhr	Keine Angst vorm Smartphone. Teil 4 – Seminar mit Heinz Fischer	S. 35
28.06.	FR	14.00 Uhr	Sommer im Park	S. 35

Veranstaltungskalender

JULI

01.07.	MO	14.00 Uhr	Geburtstags-Café für die Monate Mai und Juni	S. 36
02.07.	DI	17.00 Uhr	ASZ Stammtisch	S. 17
04.07.	DO	13.00 Uhr	Besuch im Tierpark mit Otto Rasch	S. 36
08.07.	MO	14.00 Uhr	Erinnerungsnachmittag	S. 36
09.07.	DI	14.00 Uhr	Nachmittagsgespräche	S. 16
10.07.	MI	14.30 Uhr	Gemeinsames Singen	S. 18
11.07.	DO	13.00 Uhr	Kaffee- und Teehäuser in München besuchen mit Monika Künzl	S. 37
12.07.	FR	14.00 Uhr	Treffpunkt FilmCafé: Aufwachsen in Afghanistan – Kindheit nach der Machtübernahme der Taliban.	S. 37
15.07.	MO	14.00 Uhr	Isarflimmern. Reisevortrag von Heinz Fischer	S. 38
16.07.	DI	13.00 Uhr	München erfahren	S. 38
18.07.	DO	14.00 Uhr	Sommerliche Papierblumen basteln mit Martine Bernard	S. 38
22.07.	MO	14.00 Uhr	Filmnachmittag: Ich war noch niemals in New York	S. 39
23.07.	DI	08.10 Uhr	Bayerischer Landtag. Exkursion mit Hildegard Zanger	S. 39
24.07.	MI	14.00 Uhr	Schöne Papiertaschen und Schachteln gestalten	S. 17
29.07.	MO	12.00 Uhr	Sommerfest	S. 40

Veranstaltungskalender

AUGUST

06.08.	DI	17.00 Uhr	ASZ Stammtisch	S. 17
07.08.	MI	14.00 Uhr	Entspannung	S. 18
08.08.	DO	13.00 Uhr	Kaffee- und Teehäuser in München besuchen mit Monika Künzl	S. 41
13.08.	DI	13.15 Uhr	Sudetendeutsches Museum. Exkursion mit Hildegard Zanger	S. 42
14.08.	MI	14.30 Uhr	Gemeinsames Singen	S. 18
15.08.	DO		Feiertag – Mariä Himmelfahrt	
20.08.	DI	13.00 Uhr	München erfahren	S. 42
22.08.	MI	10.00 Uhr	Mit-Sing-Brunch	S. 43
26.08.	MO	14.00 Uhr	Filmnachmittag: Hidden Figures – Unerkannte Heldinnen	S. 43

▶ **Bitte beachten Sie:** Für alle Angebote ist Ihre Anmeldung erforderlich.

Veranstaltungen im Mai

**DO 02.05. Kaffee- und Teehäuser in München besuchen
mit Monika Künzl**
13.00 Uhr

Besuchen Sie mit Frau Künzl wunderschöne, außergewöhnliche, traditionelle oder unkonventionelle Kaffee- oder Teehäuser.

Jeder Termin findet in einem anderen Lokal statt.

Treffpunkt im ASZ. Heimfahrt selbstständig
Anmeldung erforderlich

Kosten: MVG, Getränke und Speisen auf eigene Rechnung



**MO 06.05. Geburtstags-Café für die Geburtstagskinder der Monate
März und April**
14.00 Uhr

Wenn Sie im März oder April geboren sind, laden wir Sie heute herzlich zum Geburtstags-Café in schönem Ambiente in unserer Cafeteria ein. Die Jubilare bekommen als kleines Geburtstagsgeschenk von uns eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen gratis. Wenn Sie Gäste mitbringen möchten, sind diese bei uns herzlich willkommen. Alle Personen müssen bitte bis spätestens eine Woche vorher angemeldet werden.



DI 07.05. Nachmittagsgespräche

14.00 Uhr

Genießen Sie einen Nachmittag mit anregenden Gesprächen in netter Runde und entspannter Atmosphäre.

Nähere Infos unter Gruppenangebote in diesem Heft.



DI 07.05. ASZ Stammtisch

17.00 Uhr

Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!
Stammtischort: Gaststätte „St. Benno`s Einkehr“,
Stadelheimerstr. 71, 81549 München, Tram 18,
Endhaltestelle Schwannseestrasse.

Organisation: [Hildegard Zanger](#)



Sollten Sie nach erfolgter Anmeldung verhindert sein, bitten wir um eine Abmeldung, damit wir planen können!



Veranstaltungen im Mai

MO 13.05. **Klassik im ASZ: 200 Jahre Ludwig van Beethoven Sinfonie Nr. 9**

14.00 Uhr Vortrag von Wulfhilt Müller



Den vierten und letzten Satz seiner 9. Sinfonie mit Schillers „Ode an die Freude“ für Chor und Solisten vollendete Ludwig van Beethoven 1824 in seiner Wohnung in der Wiener Ungargasse 5 (s. Foto). Die Uraufführung dieser Sinfonie fand am 7. Mai 1824 im Theater am Kärntnertor in Wien statt.

DI 14.05. **Bundesfinanzhof – Oberster Gerichtshof des Bundes für Steuern und Zölle**

13.00 Uhr **Exkursion mit Hildegard Zanger**

Der Bundesfinanzhof ist die höchste Gerichtsstanz auf dem Gebiet des Steuer- und Zollrechts und die letzte Instanz für Streitigkeiten bei Steuer- und Zollangelegenheiten.



Das imposante Gebäude des BFH (das sog. Fleischerschlosschen) ist inmitten eines idyllischen Parks in Bogenhausen untergebracht. In einem Vortrag, verbunden mit einem Rundgang, erfahren wir mehr über die Aufgaben dieser Institution, über bedeutende Personen und Ereignisse.

Treffpunkte:

- ASZ Foyer, um 13.00 Uhr,
- Bundesfinanzhof, Ismaninger Str. 109, um 13.45 Uhr

Kosten: MVV Zone M

Einkehr nach der Führung

Zu beachten:

- Bitte Ausweis mitbringen
- nur **kleine** Taschen
- **keine** Glasgegenstände mitbringen

MI 15.05. **Schöne Papiertaschen und Schachteln gestalten**

14.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft.

Unkostenbeitrag: 3,00 €

Leitung: **Katharina Obner**



Veranstaltungen im Mai

FR 17.05. **Treffpunkt FilmCafé: Nicht ohne uns!**

14.00 Uhr 15 Länder, 16 Kinder, 5 Kontinente, 1 Stimme

Regie: Sigrid Klausmann, D 2016, 87 Min.

Wie sehen Kinder die Welt und wie sieht ihre Welt aus? 16 Kinder aus 15 Ländern und fünf Kontinenten werden in ihrem Lebensalltag begleitet. Sie beantworten Fragen zu Familie, Schule, Gesellschaft und ihrer Zukunft. Trotz der Vielfalt ihrer Lebensumstände und ihrer Persönlichkeiten überrascht die große Gemeinsamkeit ihrer Wünsche und Hoffnungen auf eine Zukunft in Frieden, aber auch ihrer Sorgen vor globalen Herausforderungen wie Umweltzerstörung und Überbevölkerung sowie ihrer Angst vor Krieg und Gewalt.

Unkostenbeitrag: 3,00 €



ViertelPunkt

Münchener Stadtbibliothek



Münchener
Volkshochschule

DI 21.05. **MÜNCHEN „ERFAHREN“ mit Bus und Tram, 13.00 Uhr kleinem Spaziergang und Einkehr – Mit Hermine Meining**

Erkunden Sie die Stadt in gemütlichem Tempo mit netter Gesellschaft und lassen Sie sich von den Ausflugszielen überraschen!



MI 22.05. **Gemeinsames Singen**

14.30 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote in diesem Heft.

Leitung: Kerstin Oehme



Sollten Sie nach erfolgter Anmeldung verhindert sein,
bitten wir um eine Abmeldung, damit wir planen können!



Veranstaltungen im Mai

DO 23.05. **Buchstaben zum Frühstück**

10.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote in diesem Heft!
Bitte **Anmeldung** im ASZ bis spätestens Montag
vor dem jeweiligen Frühstückstermin!

Organisation und Durchführung:

[Florian Elsas](#), Dipl. Sozialpädagoge (FH)



DI 28.05. **Backen mit Otto Rasch: Fruchtiges aus dem Kirsch- und Erdbeergarten**

14.00 Uhr Gebäck trifft Frucht beim gemeinsamen
sommerlichen Backen mit Herrn Rasch.
Fruchtig guad!
Bitte melden Sie sich bis zum 23.05. an,
damit Sie beim Einkauf der Backzutaten
berücksichtigt werden können.



▶ **Bitte beachten Sie:** Für alle Angebote ist Ihre Anmeldung erforderlich.

Veranstaltungen im Juni

MO 03.06. Kinderarbeit – Austausch und Begegnung mit Fredy H.

14.00 Uhr Begleitveranstaltung zur Ausstellung

„Der Freiheit so fern. Kinder- und Zwangsarbeit im 21. Jahrhundert“

Kooperationsveranstaltung mit der Münchner Senioren Volkshochschule.

Nähere Informationen und Anmeldung bitte ausschließlich über die Münchner Volkshochschule

DI 04.06. ASZ Stammtisch

17.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

Stammtischort: Gaststätte „St. Benno`s Einkehr“,
Stadelheimerstr. 71, 81549 München, Tram 18,
Endhaltestelle Schwannseestrasse.

Organisation: [Hildegard Zanger](#)



MI 05.06 Entspannung – Kleiner Urlaub für

14.00 Uhr **Körper und Seele**

Nähere Infos unter Gruppenangebote
in diesem Heft!

Leitung: [Christina Heider](#)



DO 06.06. Kaffee- und Teehäuser in München besuchen

13.00 Uhr **mit Monika Künzl**

Besuchen Sie mit Frau Künzl wunderschöne,
außergewöhnliche, traditionelle oder unkonventio-
nelle Kaffee- oder Teehäuser.

Jeder Termin findet in einem anderen Lokal statt.

Treffpunkt im ASZ. Heimfahrt selbstständig

Anmeldung erforderlich

Kosten: MVG, Getränke und Speisen auf eigene Rechnung



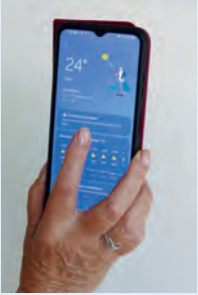
Sollten Sie nach erfolgter Anmeldung verhindert sein, bitten wir um eine Abmeldung, damit wir planen können!



Veranstaltungen im Juni

DO 06.06. **Keine Angst vorm Smartphone.**

14.00 Uhr **Teil 1. Seminar mit Heinz Fischer**



Mit Smartphones kann man im Internet surfen, Musik hören, Videos anschauen, sich an Videokonferenzen beteiligen, fotografieren, über Email und soziale Medien miteinander in Kontakt bleiben, Fahrpläne abrufen, Reisen planen usw. Und telefonieren geht auch noch!

Wer sich dann aber so ein Wunderding zugelegt hat wird sehr schnell merken, dass alles doch nicht so einfach ist, und dass man sich intensiver mit dem Gerät befassen muss.

Deshalb wollen wir uns im Rahmen des Kurses so ein Smartphone einmal genauer anschauen und praktische Übungen machen.

Geeignet für: Nutzer*innen von Android Smartphones (Der Workshop basiert auf der Benutzung eines Samsung-Gerätes).

Bitte bei der Anmeldung Hersteller und Typ Ihres Smartphones angeben.

Hinweis: Ihr Smartphone muss sich in einem betriebsfähigen Zustand befinden.

MO 10.06. **Clever einkaufen mit kleinem Budget**

14.00 Uhr *So holen Sie aus dem Supermarkt-Ausflug das Meiste raus* **Info-Vortrag**



Sie wollen gut und günstig essen, der Supermarkt will gut und viel an Ihnen verdienen. Versteckte Preiserhöhungen, verkaufpsychologische Platzierung und Verpackung von Produkten, hier lernen Sie sie zu erkennen und zu umgehen. Sie erfahren, wie Sie noch preisgünstiger einkaufen: z.B. mit Produkten nahe des Ablaufdatums, was es mit den unterschiedlichen Begriffen hierzu auf sich hat und mit welchen Planungs-, Lagerungs- & Zubereitungs-tricks sich noch genussvoll sparen lässt.

Referentin: [Ursula Liersch](#), Fachberaterin Lebensmittel und Ernährung, Verbraucherzentrale Bayern e.V. Beratungsstelle München

▶ **Bitte beachten Sie:** Für alle Angebote ist Ihre Anmeldung erforderlich.

Veranstaltungen im Juni

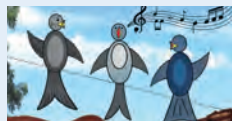
DI 11.06. **Nachmittagsgespräche**

14.00 Uhr Genießen Sie einen Nachmittag mit anregenden Gesprächen in netter Runde und entspannter Atmosphäre.
Nähere Infos unter Gruppenangebote in diesem Heft.



MI 12.06. **Gemeinsames Singen**

14.30 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote in diesem Heft.
Leitung: Kerstin Oehme



DO 13.06. **Keine Angst vorm Smartphone.**

14.00 Uhr **Teil 2. Seminar mit Heinz Fischer**
Zweiter Teil des vierteiligen Seminars. Beginn 06.06.24.

DI 18.06. **Wallfahrtskirche Hl. Kreuz Fröttmaning – Münchens älteste Kirche**

12.30 Uhr **Exkursion mit Hildegard Zanger**
Die Kirche Heilig Kreuz in Fröttmaning entstand schon um das Jahr 815 und ist heute eine Dorfkirche ohne Dorf. Sie ist die älteste und die einzige romanische Kirche auf dem Münchner Stadtgebiet, in der im Kirchenraum Malereien in Kalk auf Ziegel zu sehen sind.



Kosten: angemessene Spende, MVV Zone M

Treffpunkte:

- ASZ Foyer, um 12.30 Uhr,
 - Hl. Kreuz Kirche Fröttmaning, Kurt-Landauer-Weg 8, um 13.45 Uhr
- Einkehr nach der Führung

Referent: Dr. Franz Freyberger

MI 19.06. **Schöne Papiertaschen und Schachteln gestalten**

14.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft.
Unkostenbeitrag: 3,00 €
Leitung: Katharina Oßner



DO 20.06. **Keine Angst vorm Smartphone.**

14.00 Uhr **Teil 3. Seminar mit Heinz Fischer**
Dritter Teil des vierteiligen Seminars. Beginn 06.06.24.

Sollten Sie nach erfolgter Anmeldung verhindert sein, bitten wir um eine Abmeldung, damit wir planen können!



Veranstaltungen im Juni

MO 24.06. Das Sultanat Oman – Blick in ein Märchen aus 1001 Nacht.

14.00 Uhr Reisevortrag von Christine Werner

Im Jahr 2003 bin ich das erste Mal durch das Sultanat gereist. Für fast 15 Jahre habe ich danach Einzelreisende durch das Land gefahren und sie mit dessen Kultur vertraut gemacht. Während dieser Zeit habe ich während der Saison auch vor Ort gewohnt und viele private Kontakte knüpfen können. So konnte ich die rasende Entwicklung dieses Landes mit dem legendären Sultan Quaboos an der Spitze selbst hautnah erleben.



Anhand von wenigen alten und vielen neuen Fotos werde ich Ihnen die Veränderungen in diesem ganz besonderen arabischen Land zeigen und auch die bezaubernden Dinge, die sich unverändert in die heutige Zeit gerettet haben.

Lassen Sie sich mitnehmen auf eine farbenfrohe und informative Reise durch ein Land zwischen gestern und übermorgen!

DI 25.06. MÜNCHEN „ERFAHREN“ mit Bus und Tram, kleinem Spaziergang und Einkehr – Mit Hermine Meining

13.00 Uhr

Erkunden Sie die Stadt in gemütlichem Tempo mit netter Gesellschaft und lassen Sie sich von den Ausflugszielen überraschen!



DO 27.06. Keine Angst vorm Smartphone.

14.00 Uhr Teil 4. Seminar mit Heinz Fischer

Vierter Teil des vierteiligen Seminars. Beginn 06.06.24.

FR 28.06. Sommer im Park

14.00 Uhr

Im Weißenseepark auf der Wiese neben dem Wasserspielplatz

Die sozialen Einrichtungen aus Giesing laden gemeinsam mit REGSAM und dem Bezirksauschuss 17 Obergiesing / Fasangarten zum bunten Stadteifest im Weißenseepark ein. Neben einem tollen Bühnenprogramm mit Musik und vielen Mitmachaktionen an den Ständen wird es auch wieder Getränke und allerlei kulinarische Leckereien zum kleinen Preis geben.

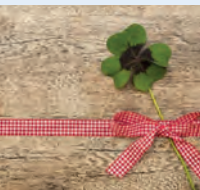
Keine Anmeldung notwendig!



Veranstaltungen im Juli

MO 01.07. **Geburts-Café für die Geburtstagskinder der Monate Mai und Juni**

14.00 Uhr



Wenn Sie im Mai oder Juni geboren sind, laden wir Sie heute herzlich zum Geburts-Café in schönem Ambiente in unserer Cafeteria ein. Die Jubilare bekommen als kleines Geburtstagsgeschenk von uns eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen gratis. Wenn Sie Gäste mitbringen möchten, sind diese bei uns herzlich willkommen. Alle Personen müssen bitte bis spätestens eine Woche vorher angemeldet werden.

DI 02.07. **ASZ Stammtisch**

17.00 Uhr

Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!
Stammtischort: Gaststätte „St. Benno`s Einkehr“,
Stadelheimerstr. 71, 81549 München, Tram 18,
Endhaltestelle Schwannseestrasse.
Organisation: [Hildegard Zanger](#)



DO 04.07. **Besuch im Tierpark mit Otto Rasch**

13.00 Uhr



Über 500 Tierarten aus allen Erdteilen bewohnen den Münchner Tierpark Hellabrunn. Kommen Sie mit auf eine kleine Weltreise an einem Nachmittag! Dank Lichtblick e.V. ist der Eintritt für Sie frei. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kosten: MVG, Verzehr

Treffpunkt: ASZ Foyer um 13.00 Uhr

MO 08.07. **Erinnerungsnachmittag**

14.00 Uhr



„Früher war alles besser !?!“ Dieser Frage wollen wir gemeinsam in gemütlicher Runde nachgehen. Hierbei kommen wir mit Zeitzeugen zu verschiedenen Themen ins Gespräch und können uns mit Informationen aus „erster Hand“ gemeinsam ein Bild machen ob es nicht vielleicht manchmal auch etwas gibt das heute besser ist? Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Sollten Sie nach erfolgter Anmeldung verhindert sein,
bitten wir um eine Abmeldung, damit wir planen können!



Veranstaltungen im Juli

DI 09.07. **Nachmittagsgespräche**

14.00 Uhr Genießen Sie einen Nachmittag mit anregenden
Gesprächen in netter Runde und entspannter
Atmosphäre.
Nähere Infos unter Gruppenangebote in diesem Heft.



MI 10.07. **Gemeinsames Singen**

14.30 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote
in diesem Heft.
Leitung: Kerstin Oehme



DO 11.07. **Kaffee- und Teehäuser in München besuchen mit Monika Künzl**

13.00 Uhr Besuchen Sie mit Frau Künzl wunderschöne,
außergewöhnliche, traditionelle oder unkonventio-
nelle Kaffee- oder Teehäuser.
Jeder Termin findet in einem anderen Lokal statt.
Treffpunkt im ASZ. Heimfahrt selbstständig
Anmeldung erforderlich
Kosten: MVG, Getränke und Speisen auf eigene Rechnung



FR 12.07. **Treffpunkt FilmCafé: Aufwachsen in Afghanistan – Kindheit nach der Machtübernahme der Taliban.**

14.00 Uhr Regie: Marcel Mettelsiefen und Jordan Bryon, D 2022, 45 Min.
„Sie denken, dass Mädchen nichts können. Jungen können überall hingehen,
aber Mädchen müssen zu Hause bleiben“, so beschreibt die neunjährige
Shoukria ihre aktuelle Situation in Afghanistan nach der Machtübernahme
der Taliban im Sommer 2021. Statt zur Schule zu gehen, putzt sie nun
Schuhe, um etwas zu Essen zu verdienen. Die beiden Filmemacher Marcel
Mettelsiefen und Jordan Bryon bringen eine einzigartige, kindliche Sicht auf
das Leben in Afghanistan näher - und zeigen, wie unterschiedlich das Leben
junger Mädchen und Jungen in Afghanistan sein kann.
Unkostenbeitrag: 3,00 €



Münchener Stadtbibliothek



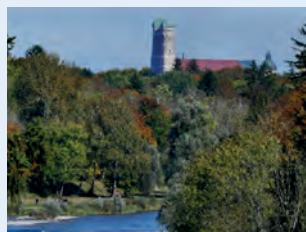
Münchener
Volkshochschule

▶ **Bitte beachten Sie:** Für alle Angebote ist Ihre Anmeldung erforderlich.

Veranstaltungen im Juli

MO 15.07. **Isarflimmern. Reisevortrag von Heinz Fischer**

14.00 Uhr Für München ist die Isar von außerordentlicher Wichtigkeit; denn ohne sie gäbe es die Stadt nicht. Für die Münchner*innen ist sie ebenso wichtig; denn ohne sie wäre die Stadt weit weniger lebenswert. Gerade der Fluss und die ihn umgebenden Isarauen sind ein einzigartiger Natur- und Naherholungsraum.



Die Isar ist aber weit mehr als der Fluss Münchens und der Münchner*innen. Von ihrer Quelle im Karwendelgebirge bis zur Mündung in die Donau bei Deggendorf durchfließt sie die Landschaften Ober- und Niederbayerns mit ihren historischen Städten, wie Freising oder Landshut.

Im Rahmen des Vortrags „Isarflimmern“ begleiten wir den Fluss von seinen Quellen bis nach München und machen auch einen Abstecher ins Karwendel, jenen Abschnitt der nördlichen Kalkalpen zwischen dem Wettersteingebirge im Westen und dem Rofan im Osten.

DI 16.07. **MÜNCHEN „ERFAHREN“ mit Bus und Tram, kleinem Spaziergang und Einkehr – Mit Hermine Meining**

13.00 Uhr Erkunden Sie die Stadt in gemütlichem Tempo mit netter Gesellschaft und lassen Sie sich von den Ausflugszielen überraschen!



DO 18.07. **Sommerliche Papierblumen basteln**

14.00 Uhr mit Martine Bernard
Unter Anleitung von Frau Bernard basteln Sie heute Papierblumen für eine fröhlich-farbenprächtige Dekoration zu Hause oder zum Verschenken.



Sollten Sie nach erfolgter Anmeldung verhindert sein,
bitten wir um eine Abmeldung, damit wir planen können!



Veranstaltungen im Juli

MO 22.07. **Filmnachmittag: Ich war noch niemals in New York**

14.00 Uhr

Verfilmung des gleichnamigen Erfolgsmusicals, basierend auf den Hits von Udo Jürgens. Lisa Wartberg hat nur ihre Fernsehkarriere im Blick und für nichts und niemanden Zeit. Doch dann verliert ihre Mutter Maria nach einem Unfall das Gedächtnis und kann sich nur noch an eines erinnern: Sie war noch niemals in New York! Kurzenschlossen schmuggelt sie sich als blinde Passagierin an Bord eines Kreuzfahrtschiffes. Notgedrungen begibt sich Lisa zusammen mit ihrem Maskenbildner Fred auf die Suche und spürt ihre Mutter tatsächlich auf der „MS Maximiliane“ auf. Bevor sie jedoch Maria von Bord bringen kann, legt der Ozeandampfer ab. Eine unfreiwillige Schiffsreise über den Atlantik beginnt, auf der es turbulent und überraschend zugeht. Auf Umwegen finden alle drei die große Liebe.



DI 23.07. **Bayerischer Landtag**

08.10 Uhr

Exkursion mit Hildegard Zanger

Der Bau wurde im Jahr 1857 begonnen und 1874 vollendet. Er bildet den repräsentativen Abschluss der Münchner Maximilianstrasse, mit der sich König Max II ein städtebauliches Denkmal setzte.



Der Bayerische Landtag zählt zu den ältesten Parlamenten in Europa. Den Abgeordneten obliegt der Beschluss von Gesetzen und die Abstimmung über den Haushalt des Freistaates. Das Parlament wählt auch den Bayerischen Ministerpräsidenten und vieles mehr. Wir besichtigen den Landtag, erhalten eine Einführung über die Aufgaben, können mit Mitgliedern der fünf Fraktionen diskutieren und sind danach zum Mittagessen eingeladen.

Treffpunkte:

- vor Gretel's Markt, St. Bonifatius Str. 5 um 08.10 Uhr
- Bayerischer Landtag, Maximilianeum, Max-Planck-Str. 1, Westfoyer um 08.45 Uhr

Kosten: MVV Zone M

Zu beachten:

- Bitte **Ausweis** mitbringen
- Taschen müssen abgegeben werden

**Achtung
Treffpunkt!**

▶ **Bitte beachten Sie:** Für alle Angebote ist Ihre Anmeldung erforderlich.

Veranstaltungen im Juli / August

MI 24.07. **Schöne Papiertaschen und Schachteln gestalten**

14.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft.

Unkostenbeitrag: 3,00 €

Leitung: **Katharina Obner**



MO 29.07. **Sommerfest**

12.00 Uhr



Sommer, Sonne, Sommerfest im ASZ!
Freuen Sie sich auf einen Nachmittag mit
Live-Musik, Tanz und Leckereien vom Grill!



August

DI 06.08. **ASZ Stammtisch**

17.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!
Stammtischort: Gaststätte „St. Benno`s Einkehr“,
Stadelheimerstr. 71, 81549 München, Tram 18,
Endhaltestelle Schwannseestrasse.

Organisation: **Hildegard Zanger**



MI 07.08. **Entspannung – Kleiner Urlaub für**

14.00 Uhr **Körper und Seele**

Nähere Infos unter Gruppenangebote
in diesem Heft!

Leitung: **Christina Heider**



Sollten Sie nach erfolgter Anmeldung verhindert sein,
bitten wir um eine Abmeldung, damit wir planen können!



Veranstaltungen im August

DO 08.08. Kaffee- und Teehäuser in München besuchen mit Monika Künzl

13.00 Uhr

Besuchen Sie mit Frau Künzl wunderschöne, außergewöhnliche, traditionelle oder unkonventionelle Kaffee- oder Teehäuser.

Jeder Termin findet in einem anderen Lokal statt.

Treffpunkt im ASZ. Heimfahrt selbstständig

Anmeldung erforderlich

Kosten: MVG, Getränke und Speisen auf eigene Rechnung



DI 13.08. Sudetendeutsches Museum

13.15 Uhr Exkursion mit Hildegard Zanger

13.15 Uhr

1200 Quadratmeter, 5 Ebenen und vielleicht der schönste Blick auf München – ein Kunst-historisches Museum.

Das Sudetendeutsche Museum wurde im

Oktober 2020 eröffnet und beherbergt viele Exponate aus der kulturellen, religiösen und wirtschaftlichen Lebenswelt vor 1945. Der Baukörper mit heller Sandsteinfassade setzt einen markanten Akzent am Isarhochufer.

Eine Führung gibt Einblicke in das Leben und die Geschichte der Sudeten-deutschen in Böhmen, Mähren und Sudetenschlesien vor dem 2. Weltkrieg.

Treffpunkte:

- ASZ Foyer um 13.15 Uhr
- Museum, Hochstr. 8 um 13.50 Uhr

Kosten: 10 € für Eintritt und Führung, MVV Zone M
Einkehr nach der Führung



MI 14.08. Gemeinsames Singen

14.30 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote
in diesem Heft.

Leitung: Kerstin Oehme



▶ **Bitte beachten Sie:** Für alle Angebote ist Ihre Anmeldung erforderlich.

Veranstaltungen im August

**DI 20.08. MÜNCHEN „ERFAHREN“ mit Bus und Tram,
13.00 Uhr kleinem Spaziergang und Einkehr –
Mit Hermine Meining**

Erkunden Sie die Stadt in gemütlichem Tempo mit netter Gesellschaft und lassen Sie sich von den Ausflugszielen überraschen!



**DO 22.08. Mit-Sing-Brunch
10.00 Uhr**

Lust auf Frühstück, ratschen, singen?

Wir möchten einen vergnüglichen gemeinsamen Vormittag verbringen. Nachdem wir uns beim Frühstück gestärkt haben, singen wir zusammen bekannte Lieder.

Florian Elsas begleitet auf der Gitarre und Sie haben die Möglichkeit verschiedene Rhythmusinstrumente auszuprobieren. Sie brauchen nur ihre Stimme und gute Laune.

Kosten: Spende

Leitung: Florian Elsas und Ute Sonnleitner Dipl. Sozialpädagogen



MO 26.08. Filmnachmittag: Hidden Figures – Unerkannte Heldinnen

14.00 Uhr

Die wahre Geschichte von Katherine Johnson, Dorothy Vaughn und Mary Jackson - herausragende Frauen, die bei der NASA gearbeitet haben. Im Wettlauf um die Vorherrschaft im Weltraum war die NASA Anfang der 1960er-Jahre auch bereit, drei afroamerikanische Mathematikerinnen zu beschäftigen. Sie haben den Astronauten John Glenn in die Erdumlaufbahn geschickt.

Dieser anrührende Film erzählt vom alltäglichen Rassismus in den USA jener Jahre, den er an kleinen Begebenheiten festmacht.

Das visionäre Frauen-Trio inspirierte Generationen, an ihren großen Träumen festzuhalten.

Sollten Sie nach erfolgter Anmeldung verhindert sein, bitten wir um eine Abmeldung, damit wir planen können!



Kooperationspartner

- **AWO München-Stadt** mit ihren Einrichtungen und Ortsvereinen
- **Ambulanter Hospizdienst „DaSein“**
- **Bezirksausschuß 17 Obergiesing-Fasangarten**
- **BildungsLokal Giesing**
- **Ein Herz für Rentner**
- **Fachstelle für ältere Migrant*innen der Inneren Mission**
- **Frauennotruf München e.V.**
- **Gärtnerei Berchtenbreiter**
- **Gesundheitsladen München e.V.**
- **Kath. Kirche Königin des Friedens**
- **KiTZ St. Martin**
- **Kulturraum München e.V.**
- **Kulturzentrum Giesinger Bahnhof**
- **Lichtblick e.V.**
- **Münchner Volkshochschule**
- **MVG**
- **Nachbarschaftstreff Giesing**
- **Poesieboten e.V.**
- **REGSAM Facharbeitskreise**, hier insbesondere die Pflegebörse Giesing-Harlaching und die Hauswirtschafts- und Betreuungsbörse Giesing-Harlaching
- **Schachclub 1836 e.V.**
- **Seniorenbeirat 17 Obergiesing / Fasangarten**
- **Stadtbibliothek Giesing**
- **Stadtteilladen Giesing**
- **Stiftungsmittelamt Fonds Münchner Altenhilfe**
- **Süddeutsche Zeitung Adventskalender**
- **Verkehrspolizei**
- **Versichertenältester Rentenversicherung**
- **ViertelPunkt**
- **Yoga für alle e.V.**

Willkommen

Das ASZ Team freut sich über die engagierte neue Kollegin, die uns seit dem ersten Tag tatkräftig unterstützt und wünscht Frau Ertl gutes Einleben im ASZ!

Seit Februar verstärke ich das ASZ-Team als Sozialpädagogin im offenen Bereich und bin Ansprechpartnerin für den Mittagstisch, für die Ehrenamtlichen, die das ASZ-Team im Haus unterstützen und die FOS-Praktikant*innen. Bisher war ich beruflich über 30 Jahre in stationären Senioreneinrichtungen tätig und freue mich jetzt die offene Seniorenarbeit kennenzulernen. Gerne können Sie rund um Fragen oder Anliegen zum Mittagstisch, zu Veranstaltungen oder unserem Cafeteria-Betrieb auf mich zukommen. Ich freue mich Sie kennenzulernen.



Stefanie Ertl

Faschingsgaudi

Am Rosenmontag fanden sich zahlreiche Närr*innen zur diesjährigen Faschingsfeier im ASZ Obergiesing ein. Mit seinem umfangreichen Repertoire an Livemusik sorgte Karlheinz Honsberg für eine ausgelassene Stimmung, die viele Teilnehmer*innen zum Tanz ermunterte. Für das leibliche Wohl sorgte unser Hauswirtschaftsteam und wurde tatkräftig von unseren tüchtigen Ehrenamtlichen unterstützt. Ein spannenderer Programmpunkt war die Kostümpremierung der drei besten Verkleidungen. Dieses Jahr fiel das Ergebnis sehr knapp aus, da die Faschingsmaskierungen besonders originell und kreativ waren. Fröhliche Stunden in Gemeinschaft zu erleben und den Humor auch in schwierigen Zeiten nicht zu verlieren schafft Ausgleich und Lebensfreude.



Ihre Ansprechpartner*innen



Florian Elsas

Dipl.-Sozialpädagoge (FH)
Einrichtungsleitung



Ute Sonnleitner

Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Stellvertretende Einrichtungsleitung,
Soziale Beratung, Pflegebörse



Michaela Schmidt

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Soziale Beratung, Hauswirtschafts-
und Betreuungsbörse



Christina Heider

B. Sc. Integrative Gesundheitsförderung
Programm, Veranstaltungen, offener Bereich



Stefanie Ertl

Sozialpädagogin B.A.
Mittagstisch, Ehrenamt,
offener Bereich

Das Team des ASZ Obergiesing
wird von vielen engagierten
Ehrenamtlichen tatkräftig unterstützt!

Ihre Ansprechpartner*innen



Christel Liese
Verwaltung



Fikreta Gutic
Mittagstisch,
Hausassistentz



Nilgün Üner
Reinigung



Ibolya Draga
Mittagstisch,
Hausassistentz

Wir bitten um Ihre Spende!

Möchten Sie die Arbeit des ASZ Obergiesing unterstützen? Dann freuen wir uns über Ihre Spende! Unser Träger, die Münchner Arbeiterwohlfahrt (AWO), ist in allen Bereichen der sozialen Arbeit aktiv. Über 100 soziale Einrichtungen, Dienste und Beratungsstellen stehen den Menschen in München zur Verfügung. Die

Angebote der AWO werden zu einem Großteil aus öffentlichen Mitteln und den Beiträgen der Mitglieder finanziert. Diese Gelder reichen jedoch vielfach nicht aus. Da wir gemeinnützig sind, können Sie Ihre Spende von der Steuer absetzen.

Kontakt: Florian Elsas,
Einrichtungsleitung

So finden Sie uns



Ca. 5 Minuten Fußweg ab


- Haltestelle Werinherstraße (Tram 18)
- Haltestelle Werinherstraße (Bus 54)


Ca. 10 Minuten Fußweg ab

- Haltestelle Giesing Bahnhof (S3, S7, U2, Tram 18, Bus 200, 139, 54)
- Haltestelle St. Martin-Str. (S3, S7, Tram 18)

Werinherstraße 71 ■ 81541 München ■ Tel. 690 61 62 ■ Fax 32 80 69 73
asz-obergiesing@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

 Alle Räume und auch die Außenbereiche (Eingang und Terrasse) sind rollstuhlgerecht und barrierefrei zugänglich!

 Die Cafeteria ist mit einer Hörschleifenverstärkung ausgestattet und ermöglicht Menschen mit einem Hörgerät deutliches / besseres Hören!