

ASZ Milbertshofen

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER



Angebote und Veranstaltungen
September, Oktober, November und Dezember 2023

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



gefördert durch die
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Inhalt

Editorial	3 – 5
Begrüßung international	5
Beratung, Information und Unterstützung	7
Präventive Hausbesuche	8
SAVE	9
Frühstück, Mittagstisch und Cafeteria	10 – 11
Ehrenamt, Helferkreis und Freiwilligendienst	12 – 13
Gruppen- und Kurs- und Beratungsangebote	14 – 24
Veranstaltungskalender	25 – 28
Veranstaltungen	29 – 42
■ September	29 – 31
■ Oktober	32 – 33
■ November	34 – 38
■ Dezember	40 – 42
Kooperationspartner	43
In eigener Sache	44 – 45
Ihre Ansprechpartner*innen	46 – 47
So finden Sie uns	48



**Alten- und Service-Zentrum
Milbertshofen**



Alle Räume im ASZ Milbertshofen
sind barrierefrei zugänglich.

Liebe Besucherinnen und Besucher

„Es gibt tausend Krankheiten, aber nur EINE Gesundheit.“ (Ludwig Börne, 1786 – 1837) ein Satz, den wohl fast jeder kennt und dem wir alle ohne Zögern zustimmen! Zu einem erfüllten und guten Leben gehört zwar nicht nur die Gesundheit, aber wer gesund ist kann sich eines glücklicheren und erquicklichen Lebens erfreuen. Gerade jetzt im Herbst und Winter, wenn die Tage wieder kürzer werden, haben wir vermehrt Zeit auf uns zu achten und uns bewusst zu werden, was wir alles für unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele tun können. Wir haben einige interessante Themen in dieses Programmheft gepackt und freuen uns, wenn wir Ihnen so manche Anregung geben können.

Gesunde Ernährung

Der Genuss guter Speisen und Getränke hält Leib und Seele zusammen. Aus diesem Grund kochen wir einmal im Monat frisch, gesund und abwechslungsreich! Wir legen großen Wert auf saisonale Küche, regionale Herkunft der Lebensmittel möglichst in Bioqualität. Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes und gönnen Sie sich ab und zu am Frischen Freitag eine wohlschmeckende Mahlzeit.

Ausreichend Bewegung

Wer kennt sie nicht, die Schmerzen in Rücken, Hüfte, Knie etc.? Häufig sind Muskel- und Gelenkveränderungen die Ursache und man vermeidet entsprechende Bewegun-

gen. Die Folge: noch weniger Bewegung, vermehrte Schmerzen und eine Schonhaltung. Daher ist es wichtig in Bewegung zu bleiben. Nutzen Sie unsere sportlichen Angebote wie Yoga, Qigong, Feldenkrais und Seniorengymnastik um sich fit zu halten. Sie werden sehen, dass es sich lohnt und Ihr Körper wird es Ihnen danken!

Freies Atmen

Atemtherapie ist Atmen, aber wie?

Am 28.9.23 und 05.12.23 findet wieder ein Atem-Workshop mit Hanna Stahl (Atemtrainerin) statt. Erfahren Sie selbst, wie Sie durch einfache Atemtechniken mehr innere Kraft und Energie gewinnen können und zu mehr Ruhe und Entspannung gelangen.

Seelische Gesundheit

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen, sich Erholung gönnen, auf sich achten – all dies können Sie im Rahmen der Münchner Woche für Seelische Gesundheit vom 5. – 13.10.23 erfahren. Das ASZ bietet in diesem Zusammenhang die Möglichkeit, an einer Yoga-Stunde teilzunehmen und sich im Anschluss bei einer Tasse Tee oder Kaffee auszutauschen (Fr., 13.10.).

„Wie bitte?“ → Besser Hören

Häufig merkt man selbst nicht, dass das Hören nachlässt. Man bittet sein Gegenüber vermehrt um Wiederholung der Sätze und fragt nach, weil man akustisch nicht alles verstanden hat. Dann ist es Zeit für einen Hörtest! Nutzen Sie die Gelegenheit am

06.09.23 im ASZ von einem Hörakustikmeister getestet und beraten zu werden!

Gesundheitstag

Am 09.11.23 findet in Kooperation mit DonnaMobile ein Gesundheitstag im ASZ statt. Sie erhalten viele Informationen über Bluthochdruck, Blutzuckerwerte sowie die Möglichkeit, die Werte testen zu lassen. In einem weiteren Vortrag erfahren Sie, wie Sie der Einsamkeit im Alter vorbeugen können und in einem Workshop lernen Sie, wie Sie Sturzgefahren vermeiden können.

Dieser Veranstaltungstag wird in deutscher, türkischer und bosnisch-serbokroatischer Sprache angeboten.

Nutzen Sie die Gelegenheit etwas für Ihr persönliches Wohlbefinden und für ein gesundes Leben zu tun! Tanken Sie wieder Energie für all ihre Vorhaben und starten Sie gesund und zuversichtlich ins neue Jahr 2024!

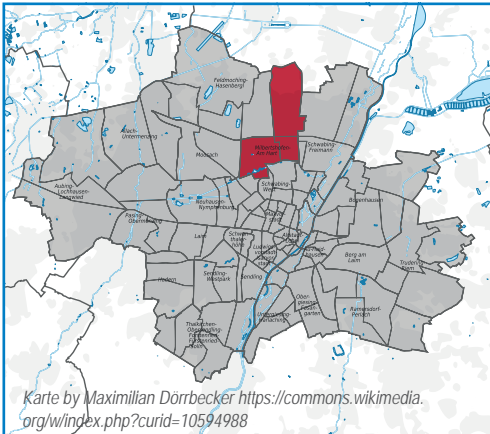
Herzlichst
Ihr Team des ASZ Milbertshofen

HERZLICHER DANK

Wir danken dem Bezirksausschuss 11 von ganzem Herzen für die großzügige finanzielle Unterstützung! Dank der Spende können unsere Besucher nun von neuem Geschirr essen und auch große Veranstaltungen können ohne Probleme ausgestattet werden.



Unser Stadtbezirk 11



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

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

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf!

Begrüßung international

Isten hoztal!
Ungarisch

E Kaabo
Yoruba

Bine ați venit
Rumänisch

Simā xêr amey
Kurdisch (Dimilî)

Woe zɔ
Ewe

Welcome
Englisch

Bienvenue
Französisch

سزنی قنزغن قارشئ ئالمز
Uigurisch

·X: //
Tamazight

خوش آمدید
Persisch (Dari, Farsi, Tojki)

Benvenuti!
Italienisch

Добро дошли
Serbisch

Mirë se erdhët
Albanisch

Soo dhawaada
Somali

Bem-vindo
Portugiesisch

Latscho diwes sintivale e romale
Romanes

Καλώς ήρθατε
Griechisch

Karibuni
Suaheli

Bienvenido
Spanisch

स्वागत
Hindi

Sannu da zuwa
Hausa

מבוקר
Hebräisch

Wabokhian
Edo

به خیر هاتن
Kurdisch (Sorani)

Добро пожаловать
Russisch

Landeshauptstadt München
Sozialreferat
 Stelle für interkulturelle Arbeit

Herzlich willkommen ...

Dobro došli
Bosnisch, Kroatisch

ยินดีต้อนรับ
Thai

بنه راغلاست
Paschtu

Hartelijk welkom!
Niederländisch

Srdečně vás vítáme
Tschechisch

Hoş geldiniz
Türkisch

N'dalu
Igbo

Hun bixêr hatin
Kurdisch (Kurmanji)

أهلاً وسهلاً
Arabisch

... in 43 Sprachen
Daheim in München

Thành Tâm Đón Chào!
Vietnamesisch

Witamy
Polnisch

歡迎
Chinesisch

සිංහලයින්
Singhalesisch

Herzlich willkommen ... in 43 Sprachen Daheim in München

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

Beratung, Information und Unterstützung

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

Durch Sozialpädagog*innen erhalten Sie individuelle Beratung und Unterstützung bei

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

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

Bei Bedarf können wir Sie auch mit unseren **freiwilligen Helfer*innen zu Hause** unterstützen, siehe dazu Seite 12: „Ehrenamt, Freiwilligendienst“.

Ansprechpartner*innen:

Christian Moritz	356 277 33-21
Petra Heinrich	356 277 33-26
Sabrina Lachmayr	356 277 33-27

Unser Ziel ist es

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

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

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

„Gut informiert und beraten, bevor Sie Hilfe brauchen“

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

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

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

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

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

Die Gesprächsinhalte werden absolut **vertraulich** behandelt.

Sie haben Interesse?

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



Petra Heinrich
– Diplom-Sozialpädagogin –

SAVE – ein Angebot für Münchner Seniorinnen und Senioren

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

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

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



Sabrina Lachmayr
– Diplom-Sozialpädagogin (FH) –

Telefon 089/35 627 733 - 27
Mobil 0176 - 21475882
E-Mail sabrina.lachmayr@awo-muenchen.de

Frühstück, Mittagstisch und Cafeteria

■ Frühstück

Montag bis Freitag 09.00 – 10.00 Uhr

Seit Anfang des Jahres bieten wir auch ein Frühstück im ASZ an. Vielleicht haben Sie Lust in Gesellschaft zu frühstücken, sich mit Freunden zu treffen oder vielleicht sind Sie zu einem Kurs bei uns und wollen sich davor stärken.



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



ASZ Frühstück – 3,50 €

Eine Semmel oder Brot, Wurst und Käse, Marmelade, Butter und eine Tasse Kaffee/Tee.

■ Mittagstisch

Montag bis Freitag 12.00 – 13.00 Uhr

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

Normalpreis 6,50 € / Menü

Ermäßigungen und Gratis-Mittagstisch sind möglich



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

■ Cafeteria

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



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

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

Ehrenamt und Freiwilligendienst

Ehrenamt

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

Hier die möglichen Einsatzbereiche

■ **Mitarbeit im Helferdienst**

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

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

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

■ **Mitarbeit als Referent*in oder Kursleiter*in, Mitorganisator*in und Ideengeber*in**

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

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

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

Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen!

Gemeinsam sind wir stark



Freiwilligendienst

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

■ Das Freiwillige soziale Jahr (FSJ)

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

■ Der Bundesfreiwilligendienst (BFD)

Zielgruppe: Personen nach Vollendung des 27. Lebensjahres und älter – sehr gerne auch Ruheständler.

Auch Schüler*innen bieten wir Praktika zur Berufsorientierung.

Gruppen- und Kurs- und Beratungsangebote

Allgemeine Hinweise:

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

G - Gruppenangebot, K - Kursangebot, B - Beratungsangebot

MONTAG

- **NEU!!!** Englisch für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

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

Ein Englischkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger, die ihre „grauen Zellen“ gerne trainieren möchten. In der Gruppe macht’s den meisten Spaß.

Die Kursleiterin Frau Tatjana Tadayon hat mehrere Jahre in New York City gelebt und gearbeitet und möchte ihre Freude an der englischen Sprache gerne mit Ihnen teilen.

Termine: **MONTAG** 10.00 – 11.30 Uhr

11.09., 18.09., 25.09. / 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 30.10. /

06.11., 13.11., 20.11., 27.11. / 04.12.2023

Ort: Gruppenraum

Leitung: Tatjana Tadayon

Kosten: 52 € /13 Termine

(Ermäßigungen möglich, kommen Sie auf uns zu)

Anmeldung und Bezahlung bis 08.09. im ASZ



■ **NEU!!!** Verstrickt und zugenäht

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

Termine: **MONTAG** 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Kreativraum

Kosten: Keine

Anmeldung: Im ASZ



■ **Außersprechstunde Sozialbürgerhaus Nord**

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

Termine: **MONTAG** 11.30 – 13.00 Uhr

02.10. / 06.11. / 04.12.2023

Ort: Gruppenraum

Leitung: Mitarbeiter*innen des Sozialbürgerhauses

Kosten: Keine



Anmeldung: Im ASZ

■ Seniorengymnastik

K In Kooperation mit dem TSV Milbertshofen bieten wir Seniorengymnastik an. Es erwarten Sie Übungen mit zum Beispiel Bällen und Gymnastikbändern aber auch tänzerische Bewegungen zur Musik. Mitmachen kann jeder, da die Teilnahme sowohl im Sitzen als auch im Stehen möglich ist. Frau Lippenberger wird die Übungen entsprechend anpassen. Wir bedanken uns an dieser Stelle bei der AOK Bayern, die uns mit Trainingsmaterial für diesen Kurs unterstützt hat.

Termine: **MONTAG** 14.30 – 15.20 Uhr
25.09. / 02.10., 09.10., 16.10., 23.10. /
06.11., 13.11., 20.11., 27.11. / 04.12.2023

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Lippenberger (TSV Milbertshofen)

Kosten: 60,00 € pro Block, 10 Termine

Anmeldung und Bezahlung im ASZ;
Ermäßigungen möglich



■ AWO-Seniorenclub „Glück auf“

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

Termine: **MONTAG** ab 14.30 Uhr
11.09., 25.09. / 09.10., 23.10. / 06.11., 20.11. / 04.12., 18.12.2023

Ort: Cafeteria

Leitung: Editha Dallmayer

Kosten: Clubgebühr

Anmeldung: Im ASZ, bzw. bei den Clubleiterinnen

DIENSTAG

■ Handy- und PC-Sprechstunde

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



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

Ort: Gruppenraum

Leitung: Chris Eder

Kosten: 10,00 € / Stunde; Einzeltermine

Anmeldung: Im ASZ

■ **NEU!!!** Malgruppe

K Kreativ sein und das in einer Gruppe mit Gleichgesinnten – klingt interessant? Dann melden Sie sich zu unserer neuen Gruppe im ASZ an. Gaby, ehemalige Malerin und Lackiererin und Hobbykünstlerin, freut sich auf interessierte Teilnehmer aller Couleur. Willkommen sind alle, die Lust haben neue Techniken und Materialien auszuprobieren. Wir freuen uns auf Sie!

Termine: **DIENSTAG** 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Kreativraum

Leitung: Gaby

Kosten: 4 € / Stunde

(Ermäßigungen möglich, kommen Sie auf uns zu)



Anmeldung: Im ASZ

■ **NEU!!!** Selbstverteidigung

K Unser ASZ-Gast Badria Manouchehri ist in verschiedenen Kampfkünsten ausgebildet und hat diese jahrzehntelang unterrichtet. Er bietet bereits in einem anderen ASZ einen Kurs zur Selbstverteidigung an. Kommen Sie vorbei und machen Sie mit – zu wissen, wie Sie sich im Bedarfsfall zur Wehr setzen können, ist auf jeden Fall eine gute Idee.

Sie brauchen Kleidung in der Sie sich gut bewegen können und sollten Übungen im Stehen durchführen können.

Termine: **DIENSTAG** 15.00 – 16.30 Uhr

05.09., 12.09., 19.09., 26.09. /

10.10., 17.10., 24.10. /

07.11., 14.11., 21.11., 28.11.2023



Ort: Gymnastikraum

Leitung: Badria Manouchehri

Kosten: 30 € / 11 Termine (Ermäßigungen möglich, kommen Sie auf uns zu)

Anmeldung und Bezahlung im ASZ

■ MÄNNER-Stammtisch

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

Termine: **DIENSTAG** 14.30 – 17.00 Uhr

26.09. / 10.10. / 14.11. / 12.12.2023

Ort: Gruppenraum

Kosten: Kostenfrei, Kosten für Verzehr



Anmeldung: Im ASZ

MITTWOCH

■ Feldenkrais

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

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

MITTWOCH 10.45 – 11.45 Uhr im Sitzen

13.09., 20.09. / 04.10., 11.10., 18.10., 25.10. /

15.11., 22.11., 29.11. / 06.12., 13.12.2023

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Ingo Herbst

Kosten: 55,00 € / 11er-Block (Ermäßigungen möglich, kommen Sie auf uns zu)

Anmeldung: Im ASZ



■ Tischtennis

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

Termine: **MITTWOCH** 13.00 – 17.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Spiel-Team

Kosten: 1,00 €



Anmeldung: Im ASZ

■ Schachspiel

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

Termine: **MITTWOCH** 13.00 – 17.00 Uhr

Ort: Gruppenraum

Leitung: Spiel-Team

Kosten: Keine



Anmeldung: Nicht erforderlich

DONNERSTAG

■ Keramik-Gruppe

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

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

Termine: **DONNERSTAG** 10.00 – 13.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung in der Gruppe

Ort: Töpferraum

Leitung: Paula Stolz

Kosten: 3,00 € + Material



Anmeldung: Im ASZ

■ Radler-Gruppe

G Bei guter Witterung werden Naherholungsziele rund um München erobert. Start ist das ASZ oder der S-Bahnhof Hackerbrücke. Jede Tour wird mit einem Besuch im Gasthaus abgerundet.

Termine: **DONNERSTAG** 10.00 Uhr

Ort: Treffpunkt ASZ oder nach Absprache am S-Bahnhof

Leitung: Frau Geiger

Kosten: evtl. MVV-Karte + Verzehr im Gasthaus



Anmeldung: Im ASZ

■ Gedächtnistraining

K Um geistig fit und aktiv zu bleiben, trainieren wir mit verschiedenen Spielen und Aufgaben, gemeinsam und in geselliger Runde unser Gedächtnis. Ein Kursangebot mit GUTER LAUNE Garantie 😊!

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

07.09., 14.09., 21.09., 28.09. /

05.10., 12.10., 19.10., 26.10. / 02.11., 09.11.2023

Ort: Gruppenraum

Leitung: Angela Becker

Kosten: 15,00 € / 10 Termine (Ermäßigung möglich, kommen Sie auf uns zu)

Anmeldung und Bezahlung im ASZ



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

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


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

Termine: **DONNERSTAG** 12.00 – 14.00 Uhr,
21.09. und 23.11.2023

Ort: Gruppenraum

Leitung: Gerd Meisl (Mitglied der Seniorenvertretung)

Kosten: Keine

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

Anmeldung: Im ASZ

■ Canasta

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

Termine: **DONNERSTAG** 14.00 – 16.45 Uhr

Ort: Cafeteria

Leitung: Spiel-Team

Kosten: Keine



Anmeldung: Im ASZ

■ Qigong für Senioren und Seniorinnen

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

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig und auch keine spezielle Ausstattung – kommen Sie einfach in bequemer Kleidung.

Termine: **DONNERSTAG 14.30 – 15.30 Uhr,**
21.09., 28.09. / 12.10., 19.10., 26.10. /
02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11.2023

Ort: Gymnastikraum

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

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

Anmeldung und Bezahlung im ASZ



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

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

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

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

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

Termine: **DONNERSTAG** 18.00 – 20.00 Uhr,
07.09., 21.09. / 05.10., 19.10. / 02.11., 16.11, 30.11. / 14.12.2023

Ort: Gruppenraum

Leitung: Freya Pitthan-Bauer (praktische Ärztin)

Kosten: Keine

Anmeldung: Nicht erforderlich

FREITAG

■ Yoga

K Der beliebte Kurs, in Kooperation mit dem Verein „Yoga für Alle“ e.V., geht weiter. Der Name ist Programm – Sie brauchen keine Vorerfahrung, Sie können mit jeder körperlichen Konstitution teilnehmen und sich trauen, etwas Neues auszuprobieren. Die Übungen dienen dem Erhalt der Beweglichkeit und der Entspannung und werden auf dem Stuhl, im Sitzen oder Stehen ausgeführt.

Termine: **FREITAG**

Kurs 1: 10.00 – 11.00 Uhr

Kurs 2: 11.15 – 12.15 Uhr

Termine laufender 10er-Block:

15.09., 22.09., 29.09. / 06.10.2023

10er-Block: 13.10., 20.10., 27.10. /

03.11., 10.11., 17.11., 24.11. /

01.12., 08.12., 15.12.2023

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Silvia Nastav

Kosten: 30,00 € pro 10er-Block

Anmeldung im ASZ



■ Schachspiel

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

Termine: **FREITAG** 13.00 – 17.00 Uhr

Ort: Gruppenraum

Leitung: Spiel-Team

Kosten: Keine

Anmeldung: Nicht erforderlich



SEPTEMBER

06.09.	MI	14.00 Uhr	Kostenloser Hörtesttag von Apollo Hörakustik	S. 29
07.09.	DO	09.00 – 11.00 Uhr	Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	S. 29
11.09.	MO	14.30 Uhr	AWO-Seniorenclub „Glück auf“	S. 16
13.09.	MI	14.00 Uhr	Musikvortrag „Die unsterblichen Rolling Stones“ von und mit Charly Henghuber	S. 29
20.09.	MI	14.00 Uhr	BINGO!!!	S. 29
21.09.	DO	09.30 Uhr	Herbstfrühstück	S. 30
22.09.	FR	Treffpunkt: 13.30 Uhr	SilberFILM „Die Drei von der Tankstelle“ im Cincinnati München	S. 30
25.09.	MO	14.30 Uhr	AWO-Seniorenclub „Glück auf“	S. 16
27.09.	MI	14.00 Uhr	Wiesnfeier im ASZ	S. 30
28.09.	DO	10.30 – 12.00 Uhr	Atemworkshop mit Hanna	S. 31
29.09.	FR	12.00 – 13.00 Uhr	NEU!!! FrischerFreitag	S. 31

OKTOBER

03.10. DI Tag der deutschen Einheit – Das ASZ bleibt geschlossen

04.10. MI 14.00 Uhr BINGO!!! S. 32

05.10. DO 09.00 – 11.00 Uhr Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung S. 32

09.10. MO 14.30 Uhr AWO-Seniorenclub „Glück auf“ S. 16

11.10. MI 14.00 Uhr Waffelnachmittag S. 32

12.10. DO 14.00 Uhr Lesung „Verschollene Märchen“ S. 32

13.10. FR 10.00 – 12.15 Uhr Yoga – im Rahmen der Münchener Woche für seelische Gesundheit S. 32

18.10. MI 14.00 Uhr Spielenachmittag S. 33

19.10. DO 09.00 Uhr Weißwurstfrühstück S. 33

20.10. FR 12.00 – 13.00 Uhr **NEU!!!** FrischerFreitag S. 33

23.10. MO 14.30 Uhr AWO-Seniorenclub „Glück auf“ S. 16

25.10. MI 14.30 Uhr Weinfest mit dem Truderinger Saitentrio und einem Pfälzer Abendessen S. 33

NOVEMBER

01.11. MI Allerheiligen – Das ASZ bleibt geschlossen

02.11. DO 09.00 – 11.00 Uhr Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung S. 34

06.11. MO 14.30 Uhr AWO-Seniorenclub „Glück auf“ S. 16

08.11. MI 14.00 Uhr „Musik am Nachmittag“ – Konzert Wanderlust S. 34

09.11. DO 14.00 – 17.00 Uhr Gesundheitstag mit DonnaMobile S. 35

15.11. MI 14.00 Uhr Musikvortrag „Elvis Presley – King of Rock ‘n Roll“ von und mit Charly Henghuber S. 36

16.11. DO 09.30 Uhr Italienisches Frühstück S. 37

20.11. MO 14.30 Uhr AWO-Seniorenclub „Glück auf“ S. 16

22.11. MI 14.00 Uhr Fotovortrag „Reise am grünen Band“ S. 37

23.11. DO 14.00 Uhr Lesung „Fabeln von Jean de La Fontaine“ S. 37

24.11. FR 12.00 – 13.00 Uhr **NEU!!!** FrischerFreitag S. 37

29.11. MI Treffpunkt: 13.30 Uhr Besuch im Café Kuchentratsch S. 38


30.11. DO 14.00 Uhr „Geistig fit im Alter unterwegs“ S. 38

DEZEMBER

03.12.	SO	14.30 Uhr	Adventsnachmittag mit dem Truderinger Saitentrio	S. 40
04.12.	MO	14.30 Uhr	AWO-Seniorenclub „Glück auf“	S. 16
05.12.	DI	10.30 – 12.00 Uhr	Atemworkshop mit Hanna	S. 40
06.12.	MI	14.00 Uhr	NIKOLAUS-BINGO!!!	S. 40
07.12.	DO	09.00 – 11.00 Uhr	Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	S. 41
07.12.	DO	09.30 – 11.00 Uhr	Weihnachtsfrühstück	S. 41
13.12.	MI	14.00 Uhr	Geburtstagsdisco mit Andi	S. 41
18.12.	MO	14.30 Uhr	AWO-Seniorenclub „Glück auf“	S. 16
20.12.	MI	14.00 Uhr	Weihnachtsfeier im ASZ	S. 42
25.12.	MO	1. Weihnachtsfeiertag – Das ASZ bleibt geschlossen		
26.12.	DI	12.30 Uhr	Weihnachtliches Festessen	S. 42

Veranstaltungen im **SEPTEMBER**

MI 06.09. **Kostenloser Hörtesttag von Apollo Hörakustik**

14.00 Uhr
Cafeteria
 Der Hörakustikmeister von Apollo Hörakustik, Herr Hackenberg, wird an diesem Tag mit Ihnen einen kostenlosen Hörtest durchführen und sie hierzu beraten. Dieser Hörtest wird voraussichtlich 15 Minuten pro Person in Anspruch nehmen. Das Team von Apollo Hörakustik freut sich über zahlreiche Teilnahme.

Anmeldung bis 06.09. im ASZ
Kostenfrei


DO 07.09. **Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

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

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




MI 13.09. **Musikvortrag „Die unsterblichen Rolling Stones“ von und mit Charly Henghuber**

14.00 Uhr
Cafeteria
 Englische Bands erobern die Welt – The English Invasion (Teil 2).
Die Rolling Stones übernehmen sofort die Rolle der wilden und bösen Jungs. Der Vortrag soll die vielen Höhen und Tiefen der Karriere unserer geliebten, immer noch aktiven Stones beleuchten.

Kosten: 3,00 €, Kosten für Verzehr

MI 20.09. **BINGO!!!!**

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

Kosten 1,50 € und Kosten für Verzehr

DO 21.09. Herbstfrühstück

09.30 – 11.00 Uhr
Wir freuen uns Sie heute zu einem gemütlichen Frühstück im ASZ einzuladen. Freuen Sie sich auf eine reichhaltige Auswahl an Leckereien und nette Cafeteria Gesellschaft.

Anmeldung bis 18.09. im ASZ

Kosten: 5,00 € inkl. Kaffee



FR 22.09. SilberFILM "Die Drei von der Tankstelle" im Cincinnati München

15.00 Uhr
AUSFLUG
Freuen Sie sich auf einen entspannten, lustigen und kostenfreien Kinobesuch. Das Cincinnati-Kino zeigt um 15 Uhr den Film „Die drei von der Tankstelle“. Das „Curatorium Altern gestalten“ hat diese Vorstellung organisiert und wir freuen uns, Ihnen Karten zur Verfügung stellen zu können. Eine Begleitung durch das ASZ erfolgt nicht.

Da wir nur eine begrenzte Anzahl an Karten reservieren konnten, bitten wir um **Anmeldung und Abholung der Karten bis Montag den 18.09.2023.**

SilberFILM heißt Sie willkommen im Cincinnati.

„**Die Drei von der Tankstelle**“ (Deutschland, 1930, s/w, 90 Minuten, FSK: ab 0) ist ein einzigartiger Filmklassiker. Kennen Sie noch das Lied? „Ein Freund, ein guter Freund, das ist das Schönste was es gibt auf der Welt.“ (Quelle: <https://www.silberfilm.info/muenchen/>)

Anmeldung bis 18.09. im ASZ (begrenzte Teilnehmerzahl)

Kosten: MVV Ticket und Verzehr

MI 27.09. Wiesnfeier im ASZ

14.00 Uhr
Cafeteria
Mia gfrein uns, wenn´s an dem Dog zu uns kemma und mit uns an zünftigen Namidog verbringa. Wer mog, derf a gern scho zum Middogessen kemma.

Des spuilt se an dem Dog ob:

12-13 Uhr Mittagessen: a hoiberts Hendl mit Kartoffesalod und a Brezn

14-16 Uhr Live-Musi mit´m Andi und Tanz

Selbstverständlich gfrein mia uns, wenn´ds in da Tracht kemmts.

Anmeldung zum Mittagstisch bis 20.09.; **Kosten: 6,50 €**

(Ermäßigungen möglich, kommen Sie gerne auf uns zu)

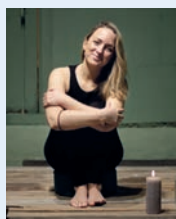
Anmeldung zur Feier bis 26.09.; **kostenfrei, Kosten für Verzehr**



DO 28.09. Atemworkshop mit Hanna

10.30 – 12.00 Uhr
Gymnas-
tikraum

Lassen Sie sich mitnehmen auf eine entspannende Atem-Meditation und lernen Sie simple Atemtechniken kennen, welche Sie zurück zu Ihrer inneren Kraft führen und Ihnen mehr Energie für einen positiven Alltag geben. Gemeinsam geht Atemtrainerin Hanna Stahl mit Ihnen auf eine Reise, die



helfen wird, sich mit den Kräften in Ihrem Inneren zu verbinden und sich wohler zu fühlen in Ihrem Körper. Die Übungen und erlernten Techniken lassen sich gut in den Alltag integrieren und können Ängsten, wiederkehrenden körperliche Beschwerden, Schlaf- oder Entspannungsschwierigkeiten entgegenwirken. Alles was Sie mitbringen dürfen, ist ein offener Geist und die Bereitschaft, sich einzulassen und über die Wunder Ihrer Atmung zu staunen. Wir freuen uns auf Sie!

Der Workshop ist nicht geeignet für Personen mit akuten Herzproblemen oder Epileptiker.

Anmeldung bis 27.09. im ASZ

Kosten: 3,00 €

FR 29.09. **NEU!!!** FrischerFreitag

12.00 – 13.00 Uhr
Cafeteria

Einmal im Monat wollen wir Sie ab sofort mit einem **frisch gekochten Mittagessen** verwöhnen. Thematisch orientieren wir uns an der aktuellen Jahreszeit.

Zum Start gibt es ein leckeres Essen zum Thema **Erntedank**.

Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen.

Anmeldung bis 25.09. im ASZ

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



MI 04.10. BINGO!!!!

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



Kosten 1,50 € und Kosten für Verzehr

DO 05.10. Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

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

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

Anmeldung beim H-Team,

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

Kostenfrei



MI 11.10. Waffelnachmittag

14.00 Uhr Cafeteria
Eine frische Waffel, noch warm, mit Puderzucker, Sahne oder Eis, vielleicht auch deftig mit Käse und Tomaten...mmmhhhhh...wer kann da widerstehen? Wir backen, Sie genießen – kommen Sie vorbei.



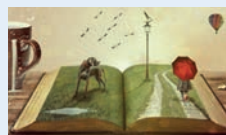
Kosten für Verzehr

DO 12.10. Lesung "Verschollene Märchen"

14.00 Uhr Gruppenraum
Jan Köster, Verleger von Hörbüchern, liest Märchen, die verschollen oder vergessen waren und sind.

Lassen Sie sich von seiner angenehmen Stimme und dem Zauber der Märchen begeistern.

Kosten: 3,00 €; Kosten für Verzehr



FR 13.10. Yoga – im Rahmen der

10.00 – 12.15 Uhr
Gymnastikraum

9. Münchner Woche für Seelische Gesundheit



Auch in diesem Jahr freuen wir uns, im Rahmen der Münchener Woche für seelische Gesundheit, eine Veranstaltung anbieten zu können. Gemeinsam mit unserem Kooperationspartner YOGA FÜR ALLE e.V. laden wir Sie herzlich ein, an einer unserer Yoga-Stunden teilzunehmen und danach auf einen gemütlichen Austausch bei einer Tasse Tee.

Sie können zu folgende Zeiten am Yoga teilnehmen:
Kurs 1: 10.00 – 11.00 Uhr Kurs 2: 11.15 – 12.15 Uhr
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

MI 18.10. Spielenachmittag

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



Kosten für Verzehr

DO 19.10. Weißwurstfrühstück

09.00 Uhr Weißwurst, Brezn, süßer Senf und vielleicht
Cafeteria ein Weißbier. Was braucht der Münchner und
die Münchnerin sonst zum Glücklichsein?!
Wir laden Sie herzlich ein und freuen uns
auf zahlreiche Teilnahme.



Anmeldung bis 16.10. im ASZ
Kosten 5,00 € und Kosten für Getränke

FR 20.10. NEU!!! FrischerFreitag

12.00 – Einmal im Monat wollen wir Sie ab sofort mit
13.00 Uhr einem **frisch gekochten Mittagessen** ver-
Cafeteria wöhnen. Thematisch orientieren wir uns an
der aktuellen Jahreszeit.



Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen.

Anmeldung bis 16.10. im ASZ
Kosten 6,50 € (Ermäßigungen möglich, kommen Sie gerne auf uns zu)

**MI 25.10. Weinfest mit dem Truderinger Saitentrio und einem
Pfälzer Abendessen**

14.30 Uhr Wir freuen uns auf einen musikalischen Nachmittag mit dem Truderinger
Cafeteria Saitentrio. Lauschen Sie der Stubnmusik und genießen dazu ein gutes Glas
Wein.

Im Anschluss freuen wir uns auf ein pfälzisches Abendessen (17.30 Uhr) mit
Bratwurst, Kraut und Saumagen sowie guter Weinbegleitung.

Anmeldung bis 18.10. im ASZ
Kosten Abendessen: 8,00 € plus Getränke



DO 02.11. Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

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

11.00 Uhr Unfall nicht mehr selbst für mich sprechen kann?

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

Anmeldung beim H-Team,

Frau Zanner unter 089 / 747 362 -0

Kostenfrei

**MI 08.11. „Musik am Nachmittag“ – Konzert Wanderlust**

14.00 Uhr „Ausgehend von Schuberts Liedschaffen wie „Das Wandern ist des Müllers Lust“ und seiner berühmten Arpeggione - Sonate besingen wir den Herbst gemeinsam mit frischen Volksliedern.

Monika Lichtenegger – Sopran; Klaus Kämper – Violoncello; Sophie Mengele – Klavier“ (Quelle: Monika Lichtenegger)

Wir freuen uns Ihnen dieses Konzert in Kooperation mit der „**Internationalen Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation**“ anbieten zu können.

Anmeldung bis 07.11. im ASZ

Kosten: 5,00 €; Kosten für Verzeehr



DO 09.11. Gesundheitstag mit DonnaMobile

14.00 – *Dieses Angebot wird in deutscher, türkischer und serbo-kroatischer Sprache angeboten.*

17.00 Uhr

Cafeteria

Wir freuen uns, in Kooperation mit Donna Mobile, einen Gesundheitstag für alle interessierten Frauen und Männer anzubieten. Die Referentinnen von Donna Mobile sind:

[Mensioüre Riza](#), Medizinerin (Sprachen: Deutsch und Türkisch)

[Tatjana Sukalo](#), Psychologin (Sprachen: Deutsch und Bosnisch-serbokroatisch)

[Jessica Rüger](#), Physiotherapeutin (Sprachen: Deutsch)

Programm:

14.00 – 14.30 Uhr Vortrag „Bluthochdruck“

14.30 – 15.00 Uhr Vortrag „Gesund und glücklich im Alter – die Wege aus der Einsamkeit“

15.00 – 16.00 Uhr • Gespräch mit Psychologin und Physiotherapeutin
• Blutdruck- und Blutzuckermessen mit Gesprächsangebot

16.00 – 17.00 Uhr Workshop Sturzprophylaxe

Kommen Sie gerne vorbei, stellen Sie Ihre Fragen und nebenbei können Sie sich noch einen Kaffee, Kuchen oder ein kühles Getränk gönnen.

Drago nam je, da u kooperaciji sa Donna Mobile, organizujemo Dan zdravlja za sve zainteresovane zene i muskarce. Predavaci iz Donna Mobile su:

[Mensioüre Riza](#), ljekar (Jezik: njemacki i turski)

[Tatjana Sukalo](#), psiholog (Jezik: njemacki i bosanski- srpski- hrvatski)

[Jessica Rüger](#), Fizioteapeut (Jezik: njemacki)

Program:

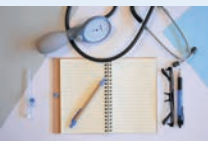
14.00 – 14.30 Uhr sati Predavanje na temu „Visok krvni pritisak“

14.30 – 15.00 Uhr sati Predavanje na temu “Zdrav i sretan u starosti – izlaz iz samoce”

15.00 – 16.00 Uhr • Razgovor sa psihologom I fizioteapeutom
• Mjerenje krvnog pritiska I secera u krvi uz razgovor sa ljekarom

16.00 – 17.00 Uhr Vježbe za prevenciju pada

Dodjite, postavite vasa pitanja uz kafu, kolac ili hladni napitak.



ASZ Milbertshofen´de Sağlık Günü

Donna Mobile ile beraber kadınlara ve erkeklere sağlıklı yaşam içerikli bir program sunmaktan mutluluk duyuyoruz.

Donna Mobile ekibi:

Mensioure Riza, tıbbi hekim (konuşulan diller: almanca ve türkçe)

Tatjana Sukalo, psikolog (konuşulan diller: almanca ve boşnakça/sırpça/hırvatça)

Jessica Rüger, fizyoterapist (konuşulan dil: almanca)

Program:

Saat 14.00-14.30 Yüksek tansiyon

Saat 14.30-15.00 Yaşlılıkta sağlıklı ve mutlu yaşamak - yalnızlıktan çıkış yolları

Saat 15.00-16.00

- Psikolog ve fizyoterapist ile konuşma ve danışma
- Kan şekeri ile tansiyon/kan basıncı ölçümü ve tıbbi hekimle konuşma ve danışma

Saat 16.00-17.00 Pratik uygulama: Düşmeyi önlemek

Uğramaktan çekinmeyin, sorularınızı sorun ve kendinize bir fincan kahve, kek veya soğuk bir içecek ısmarlayın.

Kostenfrei, Kosten für Verzehr

MI 15.11. Musikvortrag „Elvis Presley – King of Rock´n Roll“ von und mit Charly Henghuber

14.00 Uhr
Cafeteria

Aus einfachsten Verhältnissen stieg er auf zum größten Rockstar des 20. Jahrhunderts. Durch seine unglaubliche Bühnenpräsenz, seinen gewaltigen Stimmumfang und seinem erotischen Hüftschwung wurde er zur Ikone in den USA und der ganzen Welt. Was für eine faszinierende Geschichte steckt hinter diesem unglaublichen, aber auch tragischen Genie.

Kosten: 3,00 €; Kosten für Verzehr



DO 16.11. Italienisches Frühstück

09.30 Uhr Dolce Vita im ASZ!

Cafeteria Kommen Sie vorbei und genießen Sie italienische Köstlichkeiten wie Antipasti, Tomate-Mozzarella und luftgetrockneten Schinken in geselliger Runde.

Anmeldung bis 13.11. im ASZ

Kosten: 5,00 € inkl. Kaffee



MI 22.11. Fotovortrag „Reise am grünen Band“

14.00 Uhr Frau Giering, treue ASZ Besucherin, hat eine dreiwöchige Reise entlang der ehemaligen innerdeutschen Grenze und den Grenzanlagen auf östlicher Seite gemacht und möchte Sie mit Bildern und Erzählungen an Ihren Eindrücken und der Schönheit unseres Landes teilhaben lassen.

Kostenfrei, Kosten für Verzehr



DO 23.11. Lesung „Fabeln von Jean de La Fontaine“

14.00 Uhr Jan Köster, Verleger von Hörbüchern, liest Gruppenraum Fabeln von Jean de La Fontaine. Lassen Sie sich von seiner angenehmen Stimme und dem Zauber der Fabeln begeistern.

Kosten: 3,00 €; Kosten für Verzehr



FR 24.11. NEU!!! FrischerFreitag

12.00 – Einmal im Monat wollen wir Sie ab sofort mit 13.00 Uhr einem **frisch gekochten Mittagessen** ver- Cafeteria wöhnen. Thematisch orientieren wir uns an der aktuellen Jahreszeit.

Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen.

Anmeldung bis 20.11. im ASZ

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



MI 29.11. Besuch im Café „Kuchentratsch“

14.30 Uhr *„Kuchentratsch ist eine soziale Backstube in München, in der Senior*innen ofenfrischen Omakuchen backen. Unser Ziel ist es, das Leben lebenswerter*
Treffpunkt
im ASZ:
13.30 Uhr *zu machen. Zum Einen das Leben der Senior*innen, indem sie bei Kuchen-*
AUSFLUG *ratsch einer sinnstiftenden Tätigkeit nachgehen, Teil einer Gemeinschaft*
werden und gleichzeitig ihre Leidenschaft fürs Backen ausleben können.
*Zum Anderen das aller Kuchenliebhaber*innen, die in den Genuss der*
leckeren Omakuchen kommen (..)



(Quelle: <https://kuchentratsch.com/pages/unsere-motivation>)

Wir besuchen das Café Kuchentratsch und genießen die leckeren Kuchen. Und das wunderschöne Ambiente im Café.

Wir haben um 14.30 Uhr einen Tisch reserviert. Gerne können Sie direkt zum Café (Theresienhöhe 30) oder um 13.30 Uhr ins ASZ kommen und mit uns gemeinsam fahren.

Anmeldung bis 24.11. im ASZ

Kosten: MVV und Verzehr

DO 30.11. „Geistig fit im Alter unterwegs“

14.00 Uhr Wir freuen uns, dass die Ludwig-Maximilians-Universität, genauer gesagt
Cafeteria das Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung (ISD) zu uns kommt und einen Vortrag zum Thema „Geistig fit im Alter unterwegs“ hält. Zudem werden Gedächtnistests angeboten.

„Das Institut hat sich zum Ziel gesetzt, die Forschung im Bereich Schlaganfall- und Demenzerkrankungen voranzutreiben und zu Entwicklung neuer Behandlungsoptionen beizutragen. Dabei hat die optimale Behandlung der Patienten höchste Priorität. Im Mittelpunkt der klinischen Arbeit stehen Vorbeugung, Früherkennung und leitlinienkonforme Behandlung von Schlaganfall- und Demenzerkrankungen.“ (Quelle: LMU Klinik, ISD)

Kostenfrei; ggf. Kosten für Verzehr





Liebe Besucher*innen,

auch in diesem Jahr wollen wir unseren literarischen Adventskalender fortführen.

Für alle die ihn nicht kennen:

Statt Schokolade verbirgt sich bei uns hinter jedem Türchen ein literarisches Schmankerl, welches wir täglich zur Mittagszeit im ASZ lesen. Aber nicht nur wir beteiligen uns mit weihnachtlichen Geschichten oder Gedichten – auch Sie sind gefragt: haben Sie Lust dabei zu sein, haben Sie eine Lieblingsgeschichte die Sie zum Besten geben wollen? Ja? Wunderbar, dann kommen Sie auf Frau Maier aus dem ASZ Team zu und wir suchen einen passenden Tag, an dem Sie Teil unseres literarischen Adventskalenders sein können.

Ihr Team des ASZ Milbertshofen

Veranstaltungen im **DEZEMBER**

SO 03.12. **Adventsnachmittag mit dem Truderinger Saitentrio**

14.30 Uhr Advent, Advent, ein Lichtlein brennt.

Cafeteria Wir laden Sie herzlich ein, den ersten Advent in gemütlicher Runde bei Plätzchen und Musik mit uns zu verbringen.

Anmeldung bis 27.11. im ASZ;

Kosten: 3,00 €; Kosten für Verzeehr



DO 05.12. **Atemworkshop mit Hanna**

10.30 – 12.00 Uhr Lassen Sie sich mitnehmen auf eine entspannende Atem-Meditation und lernen Sie simple Atemtechniken kennen, welche Sie zurück zu Ihrer Inneren Kraft führen und Ihnen mehr Energie für einen positiven Alltag geben.

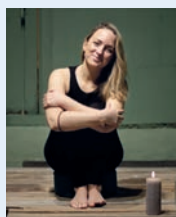
Gymnas-
tikraum

Gemeinsam geht Atemtrainerin Hanna Stahl mit Ihnen auf eine Reise, die helfen wird, sich mit den Kräften in Ihrem Inneren zu verbinden und sich wohler zu fühlen in Ihrem Körper. Die Übungen und erlernten Techniken lassen sich gut in den Alltag integrieren und können Ängsten, wiederkehrenden körperliche Beschwerden, Schlaf- oder Entspannungsschwierigkeiten entgegenwirken. Alles was Sie mitbringen dürfen, ist ein offener Geist und die Bereitschaft, sich einzulassen und über die Wunder Ihrer Atmung zu staunen. Wir freuen uns auf Sie!

Der Workshop ist nicht geeignet für Personen mit akuten Herzproblemen oder Epileptiker.

Anmeldung bis 04.12. im ASZ

Kosten: 3,00 €



MI 06.12. **NIKOLAUS - BINGO!!!!**

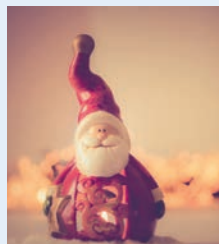
14.00 Uhr Machen Sie mit bei diesem kurzweiligen Zahlenspiel!

Cafeteria Dabei kommt es auf Schnelligkeit und Konzentration an, der Spaß am Spiel steht allerdings im Vordergrund. Wir wünschen Ihnen Spielglück, vielleicht gewinnen Sie einen der kleinen Preise.



Für alle Teilnehmer gibt es eine kleine Überraschung.

Kosten 1,50 € und Kosten für Verzeehr



DO 07.12. Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

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

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

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



DO 07.12. Weihnachtsfrühstück

09.30 Uhr Wir freuen uns, Sie zu einem Frühstück in vorweihnachtlicher Stimmung einzuladen und Sie in altbewährter Form verwöhnen zu dürfen.

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahme!

Anmeldung bis 04.12. im ASZ
Kosten für Verzehr



MI 13.12. Geburtstagsdisco mit Andi

14.00 Uhr Wir wollen alle Geburtstagskinder der Monate September, Oktober, November und Dezember feiern und laden Sie daher zu Tanz, Musik und geselligem Beisammensein ein. Für die Stimmung wird „unser“ Andi sorgen.

Anmeldung bis 11.12. im ASZ
Eintritt frei, Kosten für Verzehr



Aufruf:

Wer hat Lust und Zeit für diese Veranstaltung und alle Geburtstagskinder sowie Gäste einen Kuchen zu backen? Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann kommen Sie gerne auf Frau Maier vom ASZ-Team zu.

MI 20.12. Weihnachtsfeier im ASZ

14.00 Uhr Cafeteria Wir laden Sie auch in diesem Jahr wieder herzlich zu unserer Weihnachtsfeier ein. Neben einem festlichen Mittagessen, wartet ein schönes Programm auf Sie: Wir lesen eine Weihnachtsgeschichte für Sie, singen gemeinsam Weihnachtslieder, der Männerchor Milbertshofen-Riesenfeld e.V. wird für einen Auftritt da sein und zum Abschluss kommt das Weihnachtsengerl.

Bitte melden Sie sich ggf. für das Mittagessen (12-13 Uhr) und / oder die Weihnachtsfeier (ab 14 Uhr) an.

Anmeldung für das Mittagessen bis 12.12.

Kosten für das Mittagessen: 6,50 €

Anmeldung für die Weihnachtsfeier bis 15.12.

Kosten Feier: kostenfrei; Kosten für Verzehr

DI 26.12. Weihnachtliches Festessen

12.30 Uhr Cafeteria Wir laden Sie herzlich zu einem frisch gekochten, weihnachtlichen Festessen bei uns im ASZ ein. Lassen Sie sich von den Kochkünsten von Frau Lindacher verwöhnen und den Feiertag in gemütlicher Runde ausklingen.

Anmeldung bis 18.12. im ASZ

Kosten: 8,00 €



Der Mittagstisch findet in der Zeit vom 27.12.2023 bis einschl. 05.01.2024, ausgenommen der Feiertage, regulär statt.

Wir wünschen allen Gästen und Kooperationspartnern eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins Jahr 2024.

Kooperationspartner

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

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

Unser Dank richtet sich an:

- LichtBlick Seniorenhilfe e.V.
- Bezirksausschuss 11
- Alle privaten Spender*innen



In eigener Sache

Geschenkgutscheine

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

Erhältlich sind Gutscheine für:

- Veranstaltungen, Gruppen und Kurse sowie
- Mittagstisch und Cafeteria

Kommen Sie gerne für nähere Informationen auf uns zu.

Vermietungen

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

Gerne informieren wir Sie über die konkreten Mietbedingungen.

SPENDEN

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

Empfänger:

AWO Kreisverband München-Stadt e.V.

Bank: Stadtparkasse München

IBAN: DE69 7015 0000 0056 1103 23

BIC: SSKMDEMM

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

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

Im Haus Friseur-Salon ‚Evi‘ im ASZ

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

Öffnungszeiten:

Mi. bis Fr. 09.00 - 17.00 Uhr

Anmeldung unter:

Tel. 35 37 97 98

Die AWO hat ein Herz für Senioren*innen

AWO-Herz-Karte

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



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

ISARINSELFEST 01. – 03. Sept. 2023

ISAR für Alle

Rund um die Isar, auf der Steinsdorfstraße, zwischen Ludwigs- und Maximiliansbrücke.

Eintritt frei!

Festzeiten:

Freitag 17 - 23 Uhr

Samstag 12 - 23 Uhr

Sonntag 11 - 20 Uhr

KULTURELLES

Geplante Veranstaltung der Münchner AWO

– Änderungen vorbehalten –

24. Sept. 2023 Herbstkonzert

10. Dez. 2023 Alpenländisches
Adventssingen

21. Jan. 2024 Neujahrskonzert

Die Konzerte finden im Herkulesaal
der Residenz statt. – Eintrittspreise: 21 €

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

Ihre Ansprechpartner*innen



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



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



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



Christian Moritz
Sozialpädagoge B.A.
Beratung, Veranstaltungen
Tel. 356 277 33 - 21



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



Angela Becker
Sozialpädagogin B.A.
Seniorenwohnanlage,
Beratung
Tel. 356 277 33 - 24



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



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

So finden Sie uns



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

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

Aktuelles finden Sie auch auf unserer Homepage:

www.awo-muenchen.de

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

→ Alten- und Service-Zentrum Milbertshofen

Öffnungszeiten:

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

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

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