

# ASZ Milbertshofen

## IHR WEGBEGLEITER IM ALTER



## Angebote und Veranstaltungen Mai, Juni, Juli und August 2024

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



# Inhalt

Editorial	3
Begrüßung international	4
Beratung, Information und Unterstützung	5
Präventive Hausbesuche	6
SAVE	7
Mittagstisch und Cafeteria	8
Ehrenamt, Helferkreis und Freiwilligendienst	10 – 11
Gruppen- und Kurs- und Beratungsangebote	12 – 21
Veranstaltungskalender	22 – 25
Veranstaltungen	26 – 37
■ Mai	26 – 28
■ Juni	29 – 32
■ Juli	33 – 35
■ August	36 – 37
Kooperationspartner	38
In eigener Sache	39 – 41
Ihre Ansprechpartner*innen	42 – 43
So finden Sie uns	44



**Alten- und Service-Zentrum  
Milbertshofen**



Alle Räume im ASZ Milbertshofen  
sind barrierefrei zugänglich.

# Liebe Besucherinnen und Besucher

„Wenn der Sommer nicht mehr weit ist...“ (Konstantin Wecker), die Sonnenstrahlen sich wärmend ausbreiten und sich die Natur satt und grün entwickelt, fühlen wir uns geradezu aufgefordert hinaus zu gehen, uns mit netten Menschen zu treffen und aktiv zu sein! Passend zu unserem Motto: Wir leben Gemeinschaft!

## Gemeinsam in den Sommer

Ganz gleich ob Sie zum französischen Frühstück oder zum italienischen Nachmittag ins ASZ kommen – wir werden Sie gerne mit landestypischen Köstlichkeiten verwöhnen und bringen ein paar Stunden Urlaubsflair ins ASZ. Passend dazu begehen wir uns an einem Nachmittag auf eine musikalische Sommerreise mit Arien und Instrumentalstücken, die ein sonniges Erlebnis versprechen und die Herzen erfreuen werden.

## Gemeinsam aktiv

Aber auch für Aktivitäten außer Haus haben wir einiges im Angebot. Wie wär's mit einer Stadtführung rund um das Münchner Rathaus? Oder einem Spaziergang zur Eisbachwelle, um den Surfer\*innen zuzusehen? Vielleicht lockt Sie auch ein sommerlicher Tag an den Starnberger See? Nutzen Sie die warmen Tage für gemeinsame Ausflüge und Spaziergänge!

## Gemeinsam für Demokratie und Menschenrechte

Am **Sonntag, den 9. Juni 2024** ist **Europawahl**, zu der alle wahlberechtigten Bürger\*innen aufgerufen sind, ihre Stimme abzugeben. Um einen Einblick zu bekommen wird am **Donnerstag, den 6. Juni 2024** **Herr Dr. Reinhard Bauer**, Vorstandsvorsitzender des Seniorenbeirats der LHM, einen Informationsnachmittag im ASZ anbieten, zu dem alle herzlich eingeladen sind! Sie werden wichtige Infos rund um das Europaparlament und die Wahl erhalten, was gerade in der momentanen (welt-)politischen Situation von sehr großer Bedeutung ist.

Wie immer stecken noch viel mehr Ideen für Veranstaltungen, Kurse und Gruppen in unserem ASZ-Programmheft, Sie werden sicherlich fündig! Wir freuen uns, wenn für Sie etwas Passendes dabei ist und wir Sie bei uns im ASZ begrüßen dürfen!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen schöne Stunden in netter Gesellschaft und einen wunderbaren Sommer!

Ihr Team vom ASZ Milbertshofen



# Beratung, Information und Unterstützung

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

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

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

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

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

### Ansprechpartner\*innen:

Martin Schmitt	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 • Riesenfeld • Harthof • Olympiadorf

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

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

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

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

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

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

Die Gesprächsinhalte werden absolut **vertraulich** behandelt.

Sie haben Interesse?

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



**Petra Heinrich**  
– Diplom-Sozialpädagogin –

## SAVE – ein Angebot für Münchner Seniorinnen und Senioren

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

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

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



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

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

# Mittagstisch und Cafeteria

## ■ Mittagstisch

Montag bis Freitag 12.00 – 13.00 Uhr

In unserer Cafeteria – mit Blick in den Garten – bieten wir von Montag bis Freitag ein abwechslungsreiches und preisgünstiges Mittagsmenü mit Suppe, Hauptspeise und Nach-tisch 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.

## Alles neu macht der Mai:

Ab 01.05.2024 werden wir die Preise in der Cafeteria den gestiegenen Kosten im Einkauf anpassen und daher etwas erhöhen. Bei Veranstaltungen gelten ab sofort Sonderpreise.

## ■ 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.

Stets finden Sie auch bei uns eine kleine **Kuchenauswahl** und in den warmen Monaten verschiedene Eissorten.



# Ihr Menüservice mit Herz



Jetzt das Kennenlern-  
Angebot bestellen!

**3 x Menügenuss  
ins Haus für nur**

**6,99 € pro Menü**

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

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

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:



Tel. 0 89 – 430 24 35

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine

## Ehrenamt/Senior\*innenbegleitung

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

Hier die möglichen Einsatzbereiche

- **Mitarbeit als Senior\*innenbegleitung**  
Sie begleiten ältere Menschen im häuslichen Bereich durch Besuchsdienste, Einkaufshilfen, Begleitsdienste zum Arzt oder aufs Amt. Hauswirtschaftliche Tätigkeiten wie Putzen werden von Ihnen nicht verlangt.
- **Mitarbeit bei Veranstaltungen und Aktionen im ASZ**  
Auf- und Abbau von Tischen und Stühlen, Dekorieren, Servieren, Unterhalten usw.

- **Mitarbeit als Kursleiter\*in, Gruppenleiter\*in und Ideengeber\*in**  
Sie haben ein Talent oder Hobby, welches Sie mit unseren Besucherinnen und Besuchern teilen wollen – GERN!  
Kommen Sie auf uns zu und lassen Sie uns gemeinsam planen.
- **Unterstützung durch kleine handwerkliche Hilfen im ASZ**  
Wenn z. B. ein Regal montiert oder eine Schraube festgezogen werden muss.

*Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen!*

Gemeinsam sind wir stark



## Freiwilligendienst

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

- **Das Freiwillige soziale Jahr (FSJ)**  
Zielgruppe: Frauen und Männer nach Vollendung der Schulpflicht bis maximal zum 27. Lebensjahr.

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

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

# Gruppen- und Kurs- und Beratungsangebote

## Allgemeine Hinweise:

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

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

### MONTAG

#### ■ Verstrickt und zugenäht

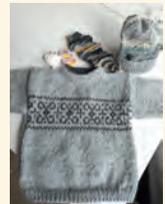
**G** Sie können Stricken, Häkeln, Sticken, Filzen, Weben, Nähen, ....? Sie wollen das in netter Runde mit Gleichgesinnten tun? Oder wollen Sie etwas davon lernen? Dann sind Sie hier genau richtig! Jeder ist willkommen ob Anfänger oder Profi.

Termine: **MONTAG** 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Gruppenraum

Kosten: Keine

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



## ■ Außensprechstunde Sozialbürgerhaus Nord

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

Termine: **MONTAG** 11.30 – 13.00 Uhr

06.05. / 03.06. / 01.07.2024

Ort: Gruppenraum

Leitung: Mitarbeiter\*innen des Sozialbürgerhauses

Kosten: Keine



Anmeldung: Im ASZ

## ■ Senior\*innengymnastik

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

Termine: **MONTAG** 14.30 – 15.20 Uhr

10erBlock: (15.04., 22.04., 29.04.,) 06.05., 13.05. /  
10.06., 17.06., 24.06. / 01.07., 08.07.2024

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Lippenberger (TSV Milbertshofen)

Kosten: 60,00 € pro Block, 10 Termine



Anmeldung: Im ASZ

## ■ AWO-Seniorenclub „Glück auf“

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

Termine: **MONTAG** ab 14.30 Uhr

13.05., 27.05. / 10.06., 24.06. / 08.07., 22.07. / 05.08., 19.08.2024

Ort: Cafeteria

Leitung: Editha Dallmayer

Kosten: Clubgebühr

Anmeldung: Im ASZ, bzw. bei den Clubleiterinnen

## DIENSTAG

### ■ Handy- und PC-Sprechstunde – Wegen großer Nachfrage jetzt auch freitags! –

**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 (und Freitag, siehe S. 21) nach Anmeldung

Ort: Gruppenraum

Leitung: Chris Eder

Kosten: 10,00 € / Stunde; Einzeltermine

Anmeldung: Im ASZ

### ■ MÄNNER-Stammtisch

**G** Haben Sie Lust sich in gemütlicher Runde mit anderen Männern aus dem Stadtteil zu treffen und auszutauschen, Filme zu sehen, sich zu verschiedenen Themen zu informieren?

Für den Sommer haben wir folgende Themen vorbereitet:

14.05. Lebensgeschichten von Münchner\*innen

11.06. Haben Sie gut vorgesorgt, falls Sie wegen Krankheit oder Unfall nicht mehr für sich selbst sprechen können?

09.07. Kochen für den Ein-Personen-Haushalt – einfache Gerichte

13.08. Picknick im ASZ-Garten



Termine: **DIENSTAG** 14.30 – 17.00 Uhr

14.05. / 11.06. / 09.07. / 13.08.

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

laufender Block : (10.04., 17.04., 24.04.), 08.05., 15.05. / 19.06., 26.06. /  
03.07., 10.07., 17.07.2024

Block II: nach den Sommerferien

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Ingo Herbst

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

Anmeldung: Im ASZ



### ■ **NEU!!!** Mein Weg – Lebensgeschichten

**G** „Noch einmal anfangen können, hmm, die leere Schulbank vor mir, kindliches Vertrauen, offen für Neues, ach: Was würden Sie wohl ändern, wenn Sie noch einmal anfangen könnten? An was erinnern Sie sich gerne, und an was denken Sie ungerne oder sogar mit Schrecken zurück?“

Und wie beeinflusst das alles Ihr Leben jetzt und heute?

Über Fragen dieser Art nachzudenken, Wege zu sehen, die ich im Leben zurückgelegt habe, Menschen, Orte, Erfahrungen, ein Austausch, zu all dem laden wir Sie ein:

Impulse, Zeit zum Erzählen, Zeit zum Zuhören.

Unser Angebot umfasst drei mal zwei Stunden zum Thema „Meine Lebensgeschichte“.

Termine: **MITTWOCH** 10.00 – 12.00 Uhr

15.05. / 12.06. / 17.07.2024

Ort: Kreativraum

Leitung: Klaus Klonowski, Diakon, Seelsorger für Senioren

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Nicht erforderlich



*Verstehen kann man das  
Leben oft nur rückwärts,  
doch leben muss  
man es vorwärts.*

## ■ Tischtennis

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

Termine: **MITTWOCH** 13.00 – 17.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Spiel-Team

Kosten: 1,00 €



Anmeldung: Im ASZ

## ■ Schachspiel

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

Termine: **MITTWOCH** 13.00 – 17.00 Uhr

Ort: Gruppenraum

Leitung: Spiel-Team

Kosten: Keine



Anmeldung: Nicht erforderlich

## DONNERSTAG

## ■ Keramik-Gruppe

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

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

Termine: **DONNERSTAG** 10.00 – 13.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung in der Gruppe

Ort: Töpferraum

Leitung: Paula Stolz

Kosten: 3,00 € + Material



Anmeldung: Im ASZ

## ■ Radler-Gruppe

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

Termine: **DONNERSTAG 10.00 Uhr**

Ort: Treffpunkt ASZ oder nach Absprache am S-Bahnhof

Leitung: Frau Geiger

Kosten: evtl. MVV-Karte + Verzehr im Gasthaus



Anmeldung: Im ASZ

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

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

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

Termine: **DONNERSTAG 12.00 – 14.00 Uhr,**  
**16.05. und 18.07.2024**

Ort: Gruppenraum

Leitung: Gerd Meisl (Mitglied der Seniorenvertretung)

Kosten: Keine



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

Anmeldung: Im ASZ

## ■ Canasta

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

Termine: **DONNERSTAG 14.00 – 16.45 Uhr**

Ort: Cafeteria

Leitung: Spiel-Team

Kosten: Keine



Anmeldung: Im ASZ

## ■ Qigong für Senioren und Seniorinnen

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

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

Termine: **DONNERSTAG 14.30 – 15.30 Uhr,**  
02.05., 16.05., 23.05. / 06.06., 13.06., 20.06. /  
27.06., 04.07., 11.07., 18.07.24

Ort: Gymnastikraum

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

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

Anmeldung und Bezahlung im ASZ



## ■ **NEU!!!** Kegeln

**G** GUT HOLZ! Wir gehen einmal im Monat zum Kegeln und gemütlichen Beisammensein zum TSV Milbertshofen. Gerne können Sie Spiele, die Sie bereits kennen, mitbringen und wir probieren diese aus.

Die lustige Runde freut sich noch auf weitere Mitspieler und Mitspielerinnen.

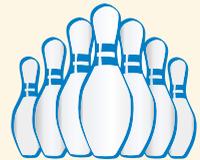
Die Anmeldung und Bezahlung erfolgt für alle vier Termine.

Termine: **DONNERSTAG 16.00 – 19.00 Uhr**  
23.05. / 27.06. / 18.07. / 29.08.24

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

Leitung: Nicole Maier

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



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

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

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

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

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

Termine: **DONNERSTAG** 19.00 – 21.00 Uhr,  
02.05. / 06.06. / 04.07. / 01.08.2024

Ort: Gruppenraum

Leitung: Freya Pitthan-Bauer (praktische Ärztin)

Kosten: Keine

Anmeldung: Nicht erforderlich

## FREITAG

### ■ OMY! Yoga für Menschen 60plus

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

Termine: **FREITAG**

Kurs 1: 10.00 – 11.00 Uhr

Kurs 2: 11.15 – 12.15 Uhr

laufender Block: (22.03., 05.04., 12.04., 19.04., 26.04.),

03.05., 10.05., 17.05., 24.05. / 07.06.2024

10er-Block II: 14.06., 21.06., 28.06. / 05.07., 12.07., 19.07. /

26.07., 13.09., 20.09., 27.09.2024

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Silvia Nastav

Kosten: 30,00 € pro 10er-Block

Anmeldung im ASZ



### ■ Windows-PC Workshop auf Basis W10

**K**

**Clío**

Staatliche Fachhochschule Rhein-Lahn

## Workshop Windows PC

Start mit Präsentation - Windows Basiswissen

Weiter mit diesen Workshop-Themen

- Überblick Hardware- Software- Zubehör
- Windows Systemroutinen & Apps
- Datenmanagement & Sicherheit (MS Explorer)
- Anwendungen MS Office & Libre Office ...
- Surfen im www mit Chrome, Firefox & Edge
- Cloud Technik erfahren mit MS OneDrive
- Hilfe zur Selbsthilfe mit Google Search
- Ausblick auf Windows 11

Lernen Sie in einer Kleingruppe das Basis-Wissen bis hin zum Arbeiten mit ausgewählten Apps.

Voraussetzung: Sie haben ein eigenes Gerät (Laptop).

Termine: **FREITAG** 10.30 – 12.30 Uhr  
10.05., 17.05., 24.05., 31.05. und 07.06.2024

Ort: ASZ Milbertshofen

Leitung: Computer Hilfe im Oberland

Kosten: 3,00 € Unkostenbeitrag, die Kosten werden größtenteils von der Margarete Ammon-Stiftung getragen  
Anmeldung bis 02.05. im ASZ

### ■ 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: **FREITAG** 10.00 – 12.00 Uhr  
jeden Freitag (und Dienstag, siehe S. 14) nach Anmeldung

Ort: Gruppenraum

Leitung: Chris Eder

Kosten: 10,00 € / Stunde; Einzeltermine  
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



# MAI

## **01.05. MI Tag der Arbeit – Das ASZ bleibt geschlossen**

---

**02.05. DO** 09.00 Uhr Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung S. 26

---

**02.05. DO** 09.30 Uhr Französisches Frühstück im ASZ S. 26

---

**08.05. MI** 09.30 Uhr Muttertag im ASZ –  
Verwöhnnachmittag für alle Mamas S. 26

---

## **09.05. DO Christi Himmelfahrt – Das ASZ bleibt geschlossen**

---

**13.05. MO** 14.30 Uhr AWO-Seniorenclub „Glück auf“ S. 13

---

**15.05. MI** 14.00 Uhr Italienischer Nachmittag S. 27

---

**16.05. DO** 10.30 Uhr Atemworkshop mit Hanna S. 27

---

**16.05. DO** 11.30 Uhr Stadtführung „Rund um das Münchener Rathaus“ S. 28

---

## **20.05. MO Pfingstmontag – Das ASZ bleibt geschlossen**

---

**22.05. MI** 14.00 Uhr BINGO!!! S. 28

---

**24.05. FR** 12.00 Uhr FrischerFreitag S. 28

---

---

**27.05. MO** 14.30 Uhr AWO-Seniorenclub „Glück auf“ S. 13

---

# JUNI

<b>05.06.</b>	MI	13.00 Uhr	Eisbachwelle und Biergarten am Chinesischen Turm	S. 29
<b>06.06.</b>	DO	09.00 Uhr	Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	S. 29
<b>06.06.</b>	DO	14.00 Uhr	Was ist die Europawahl? Was wählen wir? Infonachmittag zur Europawahl	S. 29
<b>10.06.</b>	MO	14.30 Uhr	AWO-Seniorenclub „Glück auf“	S. 13
<b>12.06.</b>	MI	14.00 Uhr	„Ruinenschleicher und Schachterleis“ München nach 1949 – Zeitzeugen erinnern sich	S. 30
<b>13.06.</b>	DO	14.00 Uhr	Musik am Nachmittag „Musikalische Sommerreise“	S. 31
<b>19.06.</b>	MI	14.00 Uhr	Krematoriumsführung am Ostfriedhof	S. 31
<b>20.06.</b>	DO	09.30 Uhr	Frühstück mit verschiedenen Leckereien rund um die Erdbeere	S. 32
<b>24.06.</b>	MO	14.30 Uhr	AWO-Seniorenclub „Glück auf“	S. 13
<b>26.06.</b>	MI	14.00 Uhr	Flohmarkt im ASZ	S. 32
<b>28.06.</b>	FR	12.00 Uhr	FrischerFreitag	S. 32

# JULI

<b>03.07.</b>	MI	14.00 Uhr	Beschwingter Nachmittag mit den „Schlagenden Herzen“	S. 33
<b>04.07.</b>	DO	09.00 Uhr	Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	S. 33
<b>08.07.</b>	MO	14.30 Uhr	AWO-Seniorenclub „Glück auf“	S. 13
<b>10.07.</b>	MI	09.00 Uhr	Ausflug zum Starnberger See	S. 33
<b>17.07.</b>	MI	12.00 Uhr	Biergarten im ASZ	S. 34
<b>22.07.</b>	MO	14.30 Uhr	AWO-Seniorenclub „Glück auf“	S. 13
<b>23.07.</b>	DI	10.30 Uhr	Atemworkshop mit Hanna	S. 34
<b>24.07.</b>	MI	14.00 Uhr	Sommerfest und Geburtstagsdisco im ASZ	S. 35
<b>26.07.</b>	FR	12.00 Uhr	FrischerFreitag	S. 35
<b>31.07.</b>	MI	14.00 Uhr	BINGO!!!	S. 35

## AUGUST

<b>05.08.</b>	MO	14.30 Uhr	AWO-Seniorenclub „Glück auf“	S. 13
<b>07.08.</b>	MI	ganztägig	Ausflug zur Greifvogelschau bei der Burg Hohenaschau und Stärkung im Café Pauli	S. 36
<b>14.08.</b>	MI	13.30 Uhr	Ausflug in den Rosengarten	S. 36
<b>15.08.</b>	DO	<b>Mariä Himmelfahrt – Das ASZ bleibt geschlossen</b>		
<b>19.08.</b>	MO	14.30 Uhr	AWO-Seniorenclub „Glück auf“	S. 13
<b>21.08.</b>	MI	14.00 Uhr	Lesenachmittag mit Eis	S. 37
<b>28.08.</b>	MI	14.00 Uhr	Sommerkonzert – eine musikalische Erfrischung	S. 37
<b>30.08.</b>	FR	12.00 Uhr	FrischerFreitag	S. 37

- DO 02.05. Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**  
 09.00 – 11.00 Uhr Wie kann ich in meinem Sinne vorsorgen, falls ich wegen Krankheit oder Unfall nicht mehr selbst für mich sprechen kann?  
 Gruppenraum Der [Betreuungsverein H-Team](#) informiert Interessierte und Angehörige kostenlos.  
**Anmeldung beim H-Team, [Frau Zanner](#) unter 089 / 747 362 - 0**  
**Kostenfrei**



- DO 02.05. Französisches Frühstück im ASZ**  
 09.30 Uhr Heute laden wir Sie zu einer Reise nach Frankreich ein. Lassen Sie sich die frischen Croissants mit Marmelade und Honig schmecken, probieren Sie verschiedene Käsesorten und genießen Sie dazu einen Café au Lait.  
**Anmeldung bis 26.04. im ASZ**  
**Kosten Frühstück 5,00 € (inkl. Kaffee und Tee)**



- MI 08.05. Muttertag im ASZ – Verwöhnnachmittag für alle Mamas**  
 14.00 Uhr Auch wir wollen alle Mütter anlässlich des Muttertags ehren und laden Sie daher zu einem Verwöhnnachmittag zu uns ins ASZ ein.  
 Cafeteria Wir werden selbst eine Rosenseife herstellen, frische Waffeln genießen und uns dabei in netter Runde austauschen.  
 Selbstverständlich gibt es für alle Teilnehmerinnen a Überraschung.  
**Anmeldung und Bezahlung bis 03.05. im ASZ**  
**Unkostenbeitrag 5,00€ (Seife und Waffeln)**



**MI 15.05. Italienischer Nachmittag**

14.00 Uhr

Cafeteria

Heute wollen wir Sie nach Italien entführen. Genießen Sie italienische Köstlichkeiten wie Tiramisu, Focaccia, Tomate-Mozzarella, Cappuccino und/oder Vino. Im Hintergrund laufen italienische Klassiker und selbstverständlich wird wie wild geratscht.

Wir freuen uns, wenn Sie etwas „Dolce Vita“ mit uns genießen.

Anmeldung **bis 13.05.** im ASZ

Kosten für Verzehr



**DO 16.05. 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 10.05.** im ASZ

Kosten: 3,00 €



**DO 16.05. Stadtführung "Rund um das Münchener Rathaus"**

11.30 Uhr Der uns bereits bekannte Stadtführer Werner Graßl, wird uns heute rund um das Münchener Rathaus führen und uns Altbekanntes sowie Neues zeigen.

Die Führung dauert etwa 1 bis 1,5 Stunden.

**Treffpunkt ist um 10.30 Uhr im ASZ ODER um 11.30 Uhr am Fischbrunnen am Marienplatz.**

Anmeldung **bis 10.05.** im ASZ

Kosten: 3,00 €



**MI 22.05. BINGO!!!!**

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



Kosten 1,50 € und Kosten für Verzeehr

Keine Anmeldung erforderlich

**FR 24.05. FrischerFreitag**

12.00 – Einmal im Monat kochen wir frisch für Sie!

13.00 Uhr Cafeteria Wir verwenden überwiegend regionale Zutaten und passen die Gerichte an die Saison an. Lassen Sie sich von neuen Rezepten und Gewürzduften verführen. Sie finden die Gerichte immer auf dem regulären Speiseplan.

Anmeldung **bis 21.05.** im ASZ

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



**MI 05.06. Eisbachwelle und Biergarten am Chinesischen Turm****13.00 Uhr****Ausflug**

Nach dem Mittagessen wollen wir uns mit Ihnen auf den Weg machen, den Surfern an der Eisbachwelle zuzuschauen. Danach kehren wir nach einem kurzen Spaziergang (etwas über einen Kilometer) am Chinesischen Turm ein.

Genießen ein erfrischendes Kaltgetränk, einen Kaffee und Kuchen oder eine kleine Brotzeit.

Wir freuen uns auf einen sonnigen Nachmittag mit Ihnen.

**Wir treffen uns um 13.00 Uhr im ASZ und fahren gemeinsam mit der U-Bahn zum Ort des Geschehens.**

Anmeldung **bis 03.06.** im ASZ

Kosten: MVV und Verzehr

**DO 06.06. 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?

Gruppen-  
raum

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

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

Kostenfrei

**DO 06.06. Was ist die Europawahl? Was wählen wir?****14.00 Uhr Infonachmittag zur Europawahl**

Gruppen-  
raum

Am Sonntag, den 9. Juni 2024 findet die Wahl des Europäischen Parlaments statt. Gemeinsam mit den Vertreter\*innen der Regierungen aller EU-Mitgliedstaaten haben die 720 Abgeordneten die Aufgabe, neue Gesetze zu gestalten und zu beschließen. Dabei können wir als Wähler\*innen der Abgeordneten gemeinsam über die Zukunft der EU mitentscheiden und die Gelegenheit nutzen, uns einzubringen. Die Themen des EU-Parlaments reichen von Unterstützung der Wirtschaft, Kampf gegen die Armut bis hin zu Klimawandel und Sicherheit.

Herr **Dr. Reinhard Bauer**, Vorsitzender des Seniorenbeirats München, informiert heute über die Wahl des Europäischen Parlaments. Er erklärt, um was es genau geht und warum es wichtig ist zu wählen!

**Keine Anmeldung notwendig**



Wir laden auf ein Stück kostenfreien Kuchen ein! (solange der Vorrat reicht)

## MI 12.06. „Ruinenschleicher und Schachterleis“

14.00 Uhr München nach 1949 – Zeitzeugen erinnern sich

Cafeteria

*Die spannende Stadtgeschichte Münchens nach 1945 durch Interviews mit Zeugen dieser Zeit erlebbar machen – das ist unsere Motivation, diesen Film zu produzieren. Wer könnte diese für unsere Stadt so bedeutende Epoche und ihr Lebensgefühl besser und authentischer vermitteln, als die Menschen, die nach den Hungerjahren der Nachkriegszeit den rasanten Aufstieg Münchens – wie Phönix aus der Asche – erlebt und mitgestaltet haben, also die Zeugen dieser Zeit? Wir sind ein Team von 6 Menschen aus der Region München, die sich zusammengefunden haben, um den nachfolgenden Generationen durch einen Film zu vermitteln, wie es war, als Kind oder Jugendliche in unserer Stadt kurz nach dem Krieg aufzuwachsen. Welches Lebensgefühl hatten die Menschen damals? Welche Träume nach so viel Leid, Zerstörung und Hunger? Und was gab Ihnen (Lebens)Mut in dieser schwierigen Zeit? Was prägte den Alltag der Kinder und jungen Erwachsenen? Welchen Einfluss hatten die Präsenz der amerikanischen Soldaten und ihre Musik auf junge Menschen in unserer Stadt? Wonach sehnte sich die Jugend in dieser Zeit am meisten? Wurde die Kriegsvergangenheit verarbeitet? Gelang die Integration der unzähligen Flüchtlingen? Wenn ja, wodurch? Mit diesem Film wollen wir ein Portrait der Nachkriegsgeneration und dieser so wichtigen Epoche der Stadt skizzieren, mit einer lebensnahen und authentischen Mischung aus Interview-Sequenzen, Fotos und Filmausschnitten aus dieser Zeit. 2021/22 haben wir 36 Zeitzeugen befragt, um aus ihren Erzählungen genau dieses Lebensgefühl herauszufiltern. Vertreten sind die Jahrgänge 1928 bis 1952. 14 Frauen und 22 Männer. Die drei Hauptakteure der Projektgemeinschaft sind rein ehrenamtlich tätig: Angelika Wimbauer, Dr. Lutz Eigel und Michael von Ferrari. (Quelle: Michael von Ferrari)*

Anmeldung **bis 07.06.** im ASZ

Kosten: 3,00 €, ggf. Kosten für Verzehr



**DO 13.06. Musik am Nachmittag „Musikalische Sommerreise“**

**14.00 Uhr Cafeteria** Wir freuen uns Ihnen wieder ein Konzert in Kooperation mit der „Internationalen Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation“ anbieten zu können. Hören Sie Arien und Instrumentalstücke und lassen Sie sich von heiteren Volksliedern mit auf eine sommerliche Reise nehmen.

Monika Lichtenegger – Sopran  
Ivana Jovanovic – Flöte  
Hanna Obermeier-Liebl – Gitarre

**Anmeldung bis 10.06. im ASZ**

**Kosten: 5,00 € für Verzehr**



**MI 19.06. Krematoriumsführung am Ostfriedhof**

**14.00 Uhr Ausflug** „Von März bis Oktober können Besucher\*innen bei einer wöchentlichen und kostenlosen Führung die denkmalgeschützte Trauerhalle und das Krematorium mit Einäscherungsanlage besichtigen, sich über die Feuerbestattung informieren und Fragen stellen.“

(Quelle: <https://www.muenchen.de/leben/ostfriedhof>)

Wir freuen uns Ihnen diese Führung anbieten zu können und laden Sie herzlich ein dabei zu sein.

Wir **treffen uns um 13 Uhr im ASZ** und fahren dann mit der U-Bahn bis Silberhornstraße. Von da aus sind es nur wenige Minuten zu laufen. Unsere Führung beginnt um 14 Uhr im Meditationshof am neuen Krematorium.

**Anmeldung bis 14.06. im ASZ**

**Kostenfrei, Kosten für MVV**



**DO 20.06. Frühstück mit verschiedenen Leckereien rund um die Erdbeere**

**09.30 Uhr Cafeteria** Wir freuen uns Sie in diesem Monat auch wieder mit einem Frühstück verwöhnen zu dürfen und laden Sie ein, alles rund um die Erdbeere zu genießen – Erdbeermarmelade, Erdbeermilchshake, Waffeln mit Erdbeeren, usw.

Selbstverständlich haben wir auch Wurst und Käse – eben so, wie Sie es von uns gewohnt sind.

**Anmeldung bis 17.06. im ASZ**

**Kosten: 5,00 € (inkl. Kaffee)**



### MI 26.06. Flohmarkt im ASZ

14.00 – Sie haben Lust über einen Flohmarkt zu stöbern?

17.00 Uhr Sie wollen Sachen loswerden?

Cafeteria Wunderbar! Kommen Sie als Käufer oder Verkäufer vorbei.

Angeboten wird alles was der Hausstand hergibt – Bekleidung, Geschirr, CD's/Schallplatten, Dekorationsartikel, Nützliches und Brauchbares ☺

**Aufbau ab 13.00 Uhr**

**Anmeldung für Verkäufer bis 17.06. im ASZ**

**Kosten: 3,00 €/Tisch; 2,00 €/Kleiderständer**



### DO 27.06. „Aus alt mach neu!“

14.00 Uhr In Kooperation mit dem Kulturhaus Milbertshofen,

Kulturhaus wollen wir Sie zum Basteln einladen. Gebastelt

Milberts- werden neue Dinge aus altem Material:

- Papiertüten aus Hochglanzkalendern
- Grußkarten aus Künstlerunikaten
- Lesezeichen aus Altpapier
- Geschenkbänder und Bommel aus Wollresten

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahme. Begleitet wird der Nachmittag von [Angelika Mocchiario](#) (Kulturhaus) und [Nicole Maier](#) (ASZ Milbertshofen).

**Eine Anmeldung ist nicht notwendig.**

**Kosten: kostenfrei, Spenden erwünscht**



### FR 28.06. FrischerFreitag

12.00 – Einmal im Monat kochen wir frisch für Sie!

13.00 Uhr Wir verwenden überwiegend regionale Zutaten

Cafeteria und passen die Gerichte an die Saison an. Lassen Sie sich von neuen Rezepten und Gewürzduften verführen. Sie finden die Gerichte immer auf dem regulären Speiseplan.

**Anmeldung bis 24.06. im ASZ**

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



## MI 03.07. Beschwingter Nachmittag mit den „Schlagernden Herzen“

**14.00 Uhr Cafeteria/ Garten** Sie haben Lust auf einen Nachmittag mit Schlager aus den 50er und 60er Jahren? Wunderbar – dann freuen wir uns Sie bei uns begrüßen zu dürfen. Claudia Römer, bekannt durch das Schlagerduo „Schlagernde Herzen“, war schon zweimal bei uns und wir freuen uns sie auch in diesem Jahr wieder bei uns – bestenfalls bei Sonnenschein im Garten – begrüßen zu dürfen. Mitsingen und -tanzen ausdrücklich erlaubt. 😊



**Anmeldung bis 03.07. im ASZ**

**Kosten: 5,00 €, Kosten für Verzehr**

## DO 04.07. Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

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

**Gruppenraum** Der [Betreuungsverein H-Team](#) informiert Interessierte und Angehörige kostenlos.

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

**Kostenfrei**



## MI 10.07. Ausflug zum Starnberger See

**09.00 Uhr Ausflug** Bereits im letzten Jahr hatten wir einen tollen Ausflug zum Ammersee. Dieses Jahr wollen wir einen weiteren See im Münchener Umland erkunden. Wir fahren mit der S-Bahn nach Starnberg, steigen dort aufs Schiff und kehren dann im Strandbad Starnberg ein.



Dank der [Seniorenhilfe LichtBlick e.V.](#), ist die [Schiffahrt](#) für Sie **kostenfrei**.

**Zeitlicher Ablauf:**

**Treffpunkt ASZ: 09.00 Uhr**

Schiffahrt: 10.55 Uhr ab Starnberg (Nördliche Rundfahrt, Dauer 2 Std.)

Einkehr im Strandbad: 13.15 Uhr

**Anmeldung bis 03.07. im ASZ**

**Kosten: MVV und Verzehr**

### MI 17.07. Biergarten im ASZ

12.00 Uhr Obazder, Brezn, Wurstsalat, Landjäger,... – alles bekannte und beliebte Cafeteria/ Biergartenklassiker. Kommen Sie heute bei uns vorbei und genießen Sie Garten „a guade Brotzeit“, frisch von uns für Sie gemacht.

Wir bieten den Verkauf zur Mittagsessenszeit an. Bitte denken Sie ggf. daran, sich vom regulären Mittagstisch abzumelden.

**Anmeldung bis 15.07. im ASZ**

**Kosten für Verzehr**



### DI 23.07. Atemworkshop mit Hanna

10.30 – 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.

12.00 Uhr  
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 19.07. im ASZ**

**Kosten: 3,00 €**



### MI 24.07. Sommerfest und Geburtstagsdisco im ASZ

14.00 Uhr  
Garten

Und auch in diesem Jahr lassen wir das ASZ und alle seine Besucher und Besucherinnen hochleben und feiern gemeinsam ein großes Sommerfest. Neben Grillfleisch und -wurst, einem Kuchenbuffet sowie Bier vom Fass, ist für gute Unterhaltung mit dem Musiker Charly Greil sowie einer großen Tombola gesorgt.

Selbstverständlich feiern wir auch alle Geburtstagskinder der Monate Mai, Juni, Juli und August.

Bitte melden Sie sich im ASZ für unser Fest an – das macht uns das Planen und Einkaufen leichter. Der **BON-Verkauf** für Bier, Radler, Kaffee, Kuchen, Wurst und Fleisch startet **ab dem 01.07.2024**.

**Anmeldung bis 19.07. im ASZ**

**Kosten für Verzehr**



### FR 26.07. FrischerFreitag

12.00 –  
13.00 Uhr  
Cafeteria

Einmal im Monat kochen wir frisch für Sie! Wir verwenden überwiegend regionale Zutaten und passen die Gerichte an die Saison an. Lassen Sie sich von neuen Rezepten und Gewürzdüften verführen. Sie finden die Gerichte immer auf dem regulären Speiseplan.

**Anmeldung bis 22.07. im ASZ**

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



### MI 31.07. 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**

**Keine Anmeldung erforderlich**



**MI 07.08. Ausflug zur Greifvogelschau bei der Burg Hohenaschau und Stärkung im Café Pauli****ganztägig  
Ausflug**

Wir freuen uns Ihnen diesen tollen Ausflug anzubieten. Wir fahren mit dem Bus Richtung Chiemsee um **08.30 Uhr im ASZ** los. Die **Greifvogelschau findet um 11 Uhr** in traumhafter Kulisse am Fuße der Burg Hohenaschau statt und ist absolut sehenswert. Im Anschluss fahren wir weiter zum **Café Pauli in Aschau** und lassen uns eine Brotzeit und/oder Eis und Kuchen schmecken. Wer mag, darf den Weg zum Café auch in etwa 45 Minuten zu Fuß zurücklegen. Mit tollen Eindrücken und vollem Bauch fährt uns der Bus um **15.30 Uhr wieder zurück ins ASZ**.

**WICHTIGER HINWEIS:** Vom Parkplatz an der Falknerei müssen wir ein paar Minuten bergauf laufen. Auch die Greifvogelschau findet an einem Hang statt und es bedarf eines kurzen Aufstiegs. Bitte schätzen Sie sich selbst vor der Anmeldung entsprechend ein.

**Da es sich um einen Ausflug in den Sommerferien handelt, dürfen Sie auch gerne Kinder, Enkel und Urenkel mitnehmen.**

kostenfrei; Kosten für Verzehr

Anmeldung **bis 31.07.** im ASZ

Kosten: 29,50 €/pro Person inkl. Busfahrt und Greifvogelschau

Reduzierungen um 50% sind möglich, kommen Sie gerne auf uns zu.

**MI 14.08. Ausflug in den Rosengarten****13.30 Uhr****Ausflug**

Der Rosengarten liegt direkt an der Isar und ist eine Naturoase für viele München\*innen. Hier kann man über 1000 Rosensorten entdecken und den Duftgarten, Fliedergarten und Tastgarten besuchen. Im Giftgarten kann man sich über giftige Pflanzen wie z.B. Oleander, Tollkirsche, Eibe oder Goldregen informieren. Wir besuchen den Rosengarten und finden sicherlich ein gemütliches Plätzchen im Schatten zum Ausruhen.

Anschließend spazieren wir zum Wirtshaus

„Giesinger Garten“ und kehren dort ein.

**Treffpunkt ist um 13.30 Uhr im ASZ.**

Anmeldung **bis 12.08.** im ASZ

Kosten für MVV und Verzehr



### MI 21.08. Lesenachmittag mit Eis

14.00 Uhr Garten  
Frau Heinrich lädt Sie heute zu einem sonnigen Nachmittag in unseren Innenhof ein. Es werden in gemütlicher Atmosphäre Geschichten und Gedichte gelesen. Nebenbei können Sie einen Eiskaffee, einen Eisbecher oder einen leckeren Kuchen aus unserer Auswahl genießen.

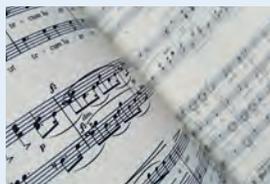


Sollten Sie Lust haben etwas beizutragen, dann geben Sie Frau Heinrich gerne im Vorfeld Bescheid.

**Anmeldung bis 20.08. im ASZ**  
**Kostenfrei; Kosten für Verzehr**

### MI 28.08. Sommerkonzert – eine musikalische Erfrischung

14.00 Uhr Cafeteria  
Lassen Sie im Sommer Ihre Sinne von Arien, Liedern und Instrumentalwerken von Gershwin, Ravel und Debussy erfrischen.



Es spielen und singen für Sie:  
Monika Lichtenegger – Sopran  
Artur Medvedev – Violine  
Anna Heller – Klavier

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

**Anmeldung bis 26.08. im ASZ**  
**Kosten: 5,00 €**

Reduzierungen sind möglich, kommen Sie gerne auf uns zu.

### FR 30.08. FrischerFreitag

12.00 – 13.00 Uhr Cafeteria  
Einmal im Monat kochen wir frisch für Sie! Wir verwenden überwiegend regionale Zutaten und passen die Gerichte an die Saison an. Lassen Sie sich von neuen Rezepten und Gewürzduften verführen. Sie finden die Gerichte immer auf dem regulären Speiseplan.



**Anmeldung bis 26.08. im ASZ**

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

# Kooperationspartner

- **AWO Beratungsstelle / Fachstelle für pflegende Angehörige und ältere Menschen**  
Telefon 666 16 33 - 0
- **AWO Dorf Hasenberg**  
Stösserstr. 14 - 16  
Telefon 314 000 - 56
- **AWO-Ortsverein Milbertshofen**  
Vorsitzende Constanze Lindner-Schädlich; Telefon 351 79 57
- **Caritas-Zentrum München Nord**  
Fachstelle für pflegende Angehörige  
Freiwilligenzentrum  
Schuldnerberatung  
Telefon 31 60 63 10
- **Donna Mobile**  
Beratungs- und Bildungseinrichtung für Migrant\*innen / Interkulturelle Altenarbeit  
Telefon 50 50 05
- **Münchner Wohnen GmbH**  
Telefon 877 655 58 88
- **H-Team e.V.**  
Plinganserstr. 19  
Telefon 74 73 620
- **Paritätischer Wohlfahrtsverband**  
Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige  
Fachstelle für pflegende Angehörige  
Hiltenspergerstr. 62  
Telefon 24 20 778 - 208
- **Polizeiinspektion 47**
- **Seniorenbeirat Stadtbezirk 11**  
Ansprechpartnerin: Gabriele Tomsche  
Kontaktaufnahme über das ASZ
- **Sozialbürgerhaus Nord**  
Knorrstr. 101 - 103  
Telefon 233 - 96 833

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

Unser Dank richtet sich an:

- LichtBlick e.V.
- Knorr-Bremse AG
- Alle privaten Spender\*innen



# In eigener Sache

## 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.

### 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.**



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.

### Vermietungen

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

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

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

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

Öffnungszeiten:

Mi. bis Fr. 09.00 - 17.00 Uhr

Anmeldung unter:

Tel. 35 37 97 98

## 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](mailto:veranstaltung@awo-muenchen.de)

Das Konzerte finden im Herkulesaal  
der Residenz statt.

\*Im Brunnenhof der Residenz

Eintrittspreise: 23 €

## SPENDEN

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

Empfänger: AWO Milbertshofen

Bank: Stadtparkasse München

IBAN: DE77 70150000 0012206330

BIC: SSKMDEMM

Verwendungszweck: „ASZ“

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

## 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



**Martin Schmitt**  
Dipl. Sozialpädagoge (FH)  
Beratung  
Tel. 356 277 33 - 21



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



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



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



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

# So finden Sie uns



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

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

Aktuelles finden Sie auch auf unserer Homepage:

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

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

→ Alten- und Service-Zentrum Milbertshofen

**Öffnungszeiten:**

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

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

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