



Alten- und Service-Zentrum



München
Stadt

ASZ Laim

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER



Angebote und Veranstaltungen Januar, Februar, März und April 2024

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



gefördert durch die
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Inhalt

Editorial	3 – 4
Begrüßung International	5
Beratung, Information und Unterstützung	6 – 14
Mittagstisch und Cafeteria	15
Ehrenamt und Helferkreis	17
Gruppenangebote	18 – 20
Kursangebote	21 – 25
Veranstaltungskalender	26 – 29
Veranstaltungen	30 – 41
■ Januar	30 – 32
■ Februar	32 – 35
■ März	36 – 38
■ April	39 – 41
Kooperationspartner	42 – 44
In eigener Sache	45 – 46
Ihre Ansprechpartner*innen	47
So finden Sie uns	48



**Alten- und Service-Zentrum
Laim**



Alle Räume im ASZ Laim
sind barrierefrei zugänglich!

Liebe Besucherinnen und Besucher

Das ASZ Laim ist eine Einrichtung der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband München-Stadt e.V. in Laim. Wir sind ein Beratungs- und Begegnungszentrum für alle älteren Menschen und deren Angehörige, unabhängig von Nationalität, Glaubenszugehörigkeit, Hautfarbe, Geschlecht und sexueller Orientierung.

Wenn Sie neue Kontakte knüpfen wollen, sind Sie zu unseren Angeboten und diversen Veranstaltungen willkommen.

Für das **neue Programm von Januar bis April 2024** haben die Programmplanungsgruppe und unsere hauptamtlichen Mitarbeiter*innen eine gute Mischung aus interessanten Vorträgen, Kursangeboten, **Veranstaltungen und schönen Ausflügen** geplant, zu denen wir Sie ganz herzlich einladen möchten.

Neu seit 2023 und weiterhin im Jahr 2024 ist der monatliche Termin mit Herrn Bauer und dem Digital-Service-Point von der Computer-Hilfe-im-Oberland e.V. Hier können Sie zusätzlich in dieser Programmperiode auch an einem Smartphone Workshop teilnehmen. Beide Angebote sind kostenfrei und werden von der Margarete-Ammon-Stiftung unterstützt.

Neu seit 2023 sind auch zwei Englischkurse, die ich Ihnen hiermit wärmstens empfehle.

Nun aber zu den **Höhepunkten unseres Programms 2024:**

Am 17. Januar werden wir mit der Laimer Seniorenvertretung zu einem Neujahrsempfang einladen und das neue Jahr begrüßen.

Am 31. Januar laden wir Sie zu der Vernissage zu dem bekannten Musikanten und Sammler von Volksliedern Kiem Pauli mit Herrn Winkler ein. Frau Hein wird Sie am 16. Januar auf eine interessante Wanderung unter dem Motto „Kultur on Tour“ nach Fürstenfeldbruck mitnehmen. Weitere Ausflüge gehen am 15. Februar nach Augsburg, am 12. März nach Freising und am 16. April nach Bad Tölz.

Ganz besonders freuen wir uns auf den Faschingsball am 3. Februar mit dem Auftritt des Laimer Faschingsclubs, dem Prinzenpaar, der Prinzengarde und selbstverständlich dem Männerballett, dieses Jahr in voller Größe.

Am 8. März werden wir den Internationalen Frauentag mit einer Filmmatinee feiern.

Am 28. März wollen wir die traditionellen Ostertage mit einem Osterbrunch beginnen und Sie dazu einladen. Insgesamt bietet das Programm ein vielseitiges Angebot, das wir für Sie vorbereitet haben. Wir freuen uns, Sie damit zu begeistern.

Der besondere und ganz herzliche Dank des ASZ Laim gehört den vielen ehrenamtlichen Helfer*innen und Unterstützer*innen. Denn ohne Sie wäre vieles nicht möglich gewesen. DANKE!!!

Abschließend wünschen wir allen unseren Gästen und Besuchern*innen vom Herzen ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes, glückliches Jahr 2024.

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

*Das Glück ist schon da. Es ist in uns.
Wir haben es nur vergessen und müssen
uns wieder daran erinnern.*

Sokrates

Dragi posetioци centra za seniore,

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

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

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

Mi se radujemo Vasoј posetil!

Vas tim ASZ

Дорогие Посетительницы и Посетители,

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

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

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

Мы будем рады Вашему визиту!

Ваш ASZ Laim

Sayın Ziyaretçilerimiz

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

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

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

Ziyaretinizden mutluluk duyarız

ASZ Çalışma kadrosu

Αγαπητές επισκέπτριες, αγαπητοί επισκέπτες,

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

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

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

Θα χαρούμε πολύ να μας επισκεφτείτε!

Το προσωπικό του ΚΑΠΗ Λάιμ

Beratung, Information und Unterstützung

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

Sie möchten:

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

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

Wir sind für Sie da!

Unsere sozialpädagogischen Fachkräfte beraten und informieren Sie gerne.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin,

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

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

Dienste nach Bedarf und Möglichkeiten

Unsere Berater*innen:

Martin Unger

Dipl.-Sozialpädagoge (FH)

Florian Brucker

Dipl.-Sozialpädagoge (FH)

Annette Stang

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

▶ ▶ Termine nach Vereinbarung ◀ ◀

Serviceangebote

Regelangebote:

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

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

Die AWO-Herz-Karte

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

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



Präventive Hausbesuche in Laim

Gut informiert und beraten, bevor ich Hilfe brauche



Tanja van Löchtern
Dipl. Sozialpädagogin (FH)

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

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

Auf Wunsch besucht Sie Frau van Löchtern zu Hause.

Der Hausbesuch ist kostenfrei und wird absolut vertraulich behandelt.

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

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

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

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

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

Die Termine finden immer an einem Donnerstag, von 09.00 – 10.00 Uhr statt.

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

Termine:

- Donnerstag, 11.01.2024
- Donnerstag, 08.02.2024
- Donnerstag, 07.03.2024
- Donnerstag, 04.04.2024

Die Beratung ist kostenfrei und wird vertraulich behandelt.

Rentenberatung

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

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

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

Herr Müller ist ehrenamtlich tätig.

Sprechstunde der Seniorenvertretung Laim im ASZ

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

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

Termine:

- Montag, 15.01.2024
- Montag, 19.02.2024
- Montag, 11.03.2024
- Montag, 15.04.2024

Demenzberatung im ASZ Laim



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

Termine:

- Donnerstag, 25.01.2024
- Donnerstag, 29.02.2024
- Donnerstag, 21.03.2024
- Donnerstag, 25.04.2024

ONLINE-BERATUNG



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

NEU!!!

NEUES ANGEBOT



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

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

Aktuelle Termine erfahren Sie auch im Büro des ASZ Laim.

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

Auch in diesem Programm wird die Computerhilfe-im-Oberland e.V. das ASZ Laim wieder mit ihren fundierten Kenntnissen unterstützen und bereichern. Nachdem die Angebote zum Digital-Service-Point sehr gut angenommen werden, haben Sie auch in diesem Programm wieder an 5 Terminen die Möglichkeit für Ihre speziellen Fragen eine Beratungseinheit zu buchen. **Bitte beachten Sie, dass Termine immer bis spätestens eine Woche vor dem geplanten Termin vergeben werden können.** Wenn sie einen verbindlichen Termin erhalten möchten, wenden Sie sich bitte an das Büro des ASZ.

Digital-Service-Point mit der Computer-Hilfe-im-Oberland e.V.

Die Termine finden immer an einem Donnerstag, von 10.30 – 13.30 Uhr, in der Bibliothek statt.

Die Beratungsdauer beträgt 30 Minuten. Um einen Termin zu erhalten, wenden Sie sich bitte an das Büro des ASZ.

Termine:

- Donnerstag, 18.01.2024
- Donnerstag, 01.02.2024
- Donnerstag, 29.02.2024
- Donnerstag, 14.03.2024
- Donnerstag, 18.04.2024

Smartphone Workshop mit Herrn Bauer von der Computer-Hilfe-im-Oberland e.V.

Sie haben die Möglichkeit, an diesem Workshop zum Thema Smartphone teilzunehmen. Bitte beachten Sie, dass dieser Workshop fortlaufend an 5 Terminen stattfindet und Termine **nicht** einzeln gebucht werden können.

Inhaltlich wird es gehen um:

- Eine Kurz-Präsentation Basiswissen
- Vorstellung der Hardware
- Kennenlernen des Betriebssystem Android
- Umgang mit Startseite und Sperrbildschirm
- Software-Updates
- Google-Konto und Play Store
- Download und Installation von App-Klassikern
- Einrichten und Anwenden der Sprachsteuerung
- Hinweise zur Selbsthilfe im Problemfall

Wir freuen uns mit Ihnen auf dieses tolle Angebot.

Die Termine finden an aufeinander folgenden Freitagen statt, jeweils in der Zeit von 10.30 – 12.30 Uhr.

- Freitag, 23.02.2024
- Freitag, 01.03.2024
- Freitag, 08.03.2024
- Freitag, 15.03.2024
- Freitag, 22.03.2024

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



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

Unser Angebot beinhaltet u.a.:

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

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

Wir unterliegen der Schweigepflicht.

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

Gesamtleitung ASZ und Psychosoziale Betreuung: Stefanie Tischbierek
(Kontakt über ASZ siehe S. 43 und 44)



Jörg Becher



Florian Brucker

Sprechzeiten:

Stiftungssiedlung „Alte Heimat“

Zuständig für Kiem-Pauli-Weg

Büro: Burgkmairstraße 9,

2. Stock App. 203

Fax: 089 / 32 80 98 04

E-Mail:

psb-alteheimat@awo-muenchen.de

Carsten Hanft, Pädagoge M.A.

Mo. bis Do.: 09.00 – 12.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Tel.: 089 / 32 80 98 03

Franziska Fröhlich, Sozialpädagogin B.A.

Di. bis Do.: 09.00 – 12.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Tel.: 089 / 32 80 98 01

„Thomas-Wimmer-Haus“

Büro: Burgkmairstraße 9, Erdgeschoß

Tel.: 089 / 54 77 98 26

Fax. 089 / 32 80 58 38

E-Mail:

psb-alteheimat@awo-muenchen.de

Jörg Becher, Dipl.-Sozialpädagoge (FH)

Mo. bis Fr.: 09.00 – 12.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Franziska Fröhlich, Sozialpädagogin B.A.

Mo.: 09.00 – 12.00 Uhr

Do.: 12.00 – 16.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Florian Brucker, Dipl.-Sozialpädagoge (FH)

Mi.: 09.00 – 12.00 Uhr

Do.: 13.00 – 17.00 Uhr

und nach Vereinbarung

"Laimeria" Mittagstisch und Cafeteria

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

■ Mittagstisch

Montag bis Freitag 12.00 – 13.00 Uhr

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

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

Der Menüpreis für ein Mittagessen beträgt 6,50 €

Vergünstigungen sind nach vorheriger Beratung möglich.

Haben Sie Interesse? Dann versuchen Sie ein kostenloses Probeessen!

■ Cafeteria

Montag bis Donnerstag 09.00 – 16.30 Uhr

Freitag 09.00 – 13.30 Uhr

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Ihr Menüservice mit Herz



Jetzt das Kennenlern-
Angebot bestellen!

**3 x Menügenuss
ins Haus für nur**

6,99 € pro Menü

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

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

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:



Tel. 0 89 – 430 24 35

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine

Ehrenamt und Helferkreis

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

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

Sie können zum Beispiel:

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

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

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

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



Gruppenangebote

■ Frauenfrühstück

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

Anschließend findet eine Gesprächsrunde zu unterschiedlichen Themen statt.

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

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

Termine: Montag, 09.15 – 10.45 Uhr

Ort: Marie-Juchacz-Raum oder Bibliothek

Leitung: Sonja Auer

Kosten: Kostenfrei

Anmeldung: Im ASZ-Büro

■ Seniorentanz im Sitzen

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

Termine: Montag, 13.30 – 14.30 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Tanja van Löchtern

Kosten: Kostenfrei

Anmeldung: Im Büro bei Frau van Löchtern

■ Strickkastl

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

Termine: Montag, 13.30 Uhr

Ort: Marie-Juchacz-Raum

Leitung: Selbstorganisierte Gruppe

Kosten: Kostenfrei

Anmeldung: Im ASZ-Büro

■ Kartenspiel-Nachmittag

Treffen Sie sich zum gemeinsamen Kartenspielen (Schafkopf).

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

Ort: Marie-Juchacz-Raum

Leitung: Selbstorganisierte Gruppe

Kosten: Kostenfrei

Anmeldung: Nicht erforderlich

■ immer "Lieder" montags

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

Herzlich willkommen!

Termine: 14-tägig, Montag 15.00 – 17.00 Uhr (Termine im ASZ Büro erfragen)

Ort: Cafeteria

Leitung: Hans-Otto Behne

Kosten: Kostenfrei

Anmeldung: Im ASZ-Büro

■ Rummikub im ASZ

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

Termine: Dienstag und Donnerstag ab 13.00 Uhr

Ort: Gruppenraum im 1. OG

Leitung: Selbstorganisierte Gruppe

Kosten: Kostenfrei

Anmeldung: Im ASZ-Büro

■ Tischtennis spielen

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

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

Ort: Kegelbahn

Leitung: für Interessierte

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

■ Erzählcafé am Vormittag – Geschichten, die das Leben schreibt

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

Max. Teilnehmer*innenzahl 6 Personen

Termine: **Einmal im Monat**
(24.01., 27.03., 24.04.2024), 10.00 – 11.45 Uhr

Ort: Bibliothek

Leitung: Tanja van Löchtern

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

Kursangebote

■ Qigong

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

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

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Heilmaier

Kosten: auf Anfrage

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

■ Italienisch für Anfänger*innen

NEU

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

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

Ort: Kleiner Raum

Leitung: Herr Gemmelaro

Kosten: auf Anfrage

Anmeldung: Im ASZ-Büro

■ Italienisch für Fortgeschrittene

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

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

Ort: Kleiner Gruppenraum

Leitung: Herr Gemmelaro

Kosten: auf Anfrage

Anmeldung: Im ASZ-Büro



■ Yoga für den Rücken

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

Termine: Montag, 17.00 – 18.15 Uhr
Freitag, 10.30 – 11.45 Uhr, Yoga auf dem Stuhl

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Schulze

Kosten: 5,00 € pro Termin à 75 Min. – Schnupperstunde kostenlos

Anmeldung: Frau Schulze, Tel.: 089/81 30 15 44

■ Arbeiten mit Ton – Aufbautechnik und Drehen an der Scheibe

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

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

Termine: Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Werkraum

Leitung: Karla Ederer

Kosten: 5,00 € pro Termin

Anmeldung: Bei der Kursleiterin Karla Ederer

■ Feldenkrais

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

Termine: Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau May

Kosten: 130,00 € für 10 Unterrichtsstunden à 75 Minuten
Schnupperstunden sind kostenfrei möglich

Anmeldung: Frau May, Tel. 089/21 93 81 11

■ Yoga „Wir Sechziger“ des AWO Kreisverbandes

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

Termine: Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Bopp-Summer

Kosten: 6 x à 5,00 €

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

■ Gedächtnistraining für Senior*innen

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

Machen Sie mit!

Termine: Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Großer Gruppenraum oder Bibliothek

Leitung: Frau Jechart

Kosten: auf Anfrage

Anmeldung: Im ASZ-Büro

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

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

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

Termine: Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Gisela Priller

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

Anmeldung: Im ASZ-Büro

■ Do you speak english? Englischkurs für Fortgeschrittene

NEU

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

Termine: Donnerstag, 11.30 – 13.00 Uhr

Ort: Marie-Juchacz-Raum

Leitung: Sybille Böhm (OStRin)

Kosten: 5,00 € pro Termin

Anmeldung: Im ASZ Büro



■ Englisch für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

NEU

„Let's make a cruise, have an adventure and do some learning with other Seniors. It's gonna be so much fun!“ Ein Englischkurs für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen, die ihre „grauen Zellen“ gerne trainieren möchten. In der Gruppe macht's den meisten Spaß.

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

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

Ort: Marie-Juchacz-Raum

Leitung: Tatjana Tadayon

Kosten: 5,00 € pro Termin

Anmeldung: Im ASZ Büro



Veranstaltungskalender

JANUAR

01.01.	MO		Feiertag – Neujahr	
03.01.	MI	14.30 Uhr	Begrüßung des neuen Jahres in der Laimeria	S. 30
10.01.	MI	14.30 Uhr	Filmnachmittag: Ich war noch niemals in New York	S. 30
11.01.	DO	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Freundschaft“	S. 43
16.01.	DI	09.30 – 16.00 Uhr	„Winter-Kultur on Tour“ mit Frau Hein Fahrt nach Fürstenfeldbruck	S. 30
17.01.	MI	14.30 Uhr	Neujahrsempfang mit der Seniorenvertretung Laim	S. 31
18.01.	MI	10.00 Uhr	Kaffeestunde Zuversicht mit Frau De Valerio	S. 31
24.01.	MI	14.30 Uhr	Neujahrskonzert mit dem Truderinger Saitentrio	S. 31
25.01.	DO	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Freundschaft“	S. 43
27.01.	SA	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Kiem-Pauli“	S. 43
30.01.	DI	13.30 Uhr	Der ASZ-Bingo-Nachmittag	S. 31
31.01.	MI	14.30 Uhr	Vernissage zu Kiem Pauli mit Hr. Winkler	S. 32

FEBRUAR

03.02.	SA	14.00 Uhr	Großer Faschingsball im ASZ mit dem Faschingsclub Laim	S. 32
06.02.	DI	14.00 Uhr	„SPRACHCAFÉ“	S. 32
07.02.	MI	14.30 Uhr	Vortrag Ernährung: Zu viel – zu süß – zu fett	S. 33
08.02.	DO	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Freundschaft“	S. 43
14.02.	MI	12.00 Uhr	Aschermittwoch-Fischessen	S. 33
15.02.	DO	09.00 – 17.00 Uhr	„Kultur on Tour“ mit Frau Hein Tagesfahrt nach Augsburg	S. 33
20.02.	DI	14.30 Uhr	Filmnachmittag: Karl Valentin & Liesl Karlstadt - Die Kurzfilme 1	S. 34
21.02.	MI	09.30 Uhr	Programmplanung im ASZ	S. 34
21.02.	MI	14.30 Uhr	Internationaler Tag der Muttersprache mit Peter von Cube	S. 34
22.02.	DO	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Freundschaft“	S. 43
24.02.	SA	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Kiem-Pauli“	S. 43
27.02.	DI	13.30 Uhr	Der ASZ Bingo-Nachmittag	S. 35
28.02.	MI	14.30 Uhr	Geburtstagsrunde mit Kaffeetafel Januar und Februar	S. 35
29.02.	DO	16.00 Uhr	Schaltjahr-Disco im ASZ Laim	S. 35

MÄRZ

05.03.	DI	14.00 Uhr	„SPRACHCAFÉ“	S. 36
06.03.	MI	14.30 Uhr	Dia-Vortrag zu Jordanien mit Herrn Messerle	S. 36
07.03.	DO	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Freundschaft“	S. 43
08.03.	FR	09.30 Uhr	Filmmatineé zum Internationalen Frauentag Sternstunde ihres Lebens mit Iris Berben	S. 36
11.03.	MO	10.00 Uhr	Frühlings- und Osterbasteln im ASZ	S. 37
12.03.	DI	09.00 – 16.00 Uhr	„Kultur on Tour“ mit Frau Hein Fahrt nach Freising	S. 37
13.03.	MI	12.45 Uhr	Ausflug mit Besichtigung des MVG-Betriebszentrums	S. 37
19.03.	DI	13.30 Uhr	Der ASZ Bingo-Nachmittag	S. 38
20.03.	MI	14.30 Uhr	Frühlingsfest mit Donna Mobile	S. 38
21.03.	DO	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Freundschaft“	S. 43
23.03.	SA	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Kiem-Pauli“	S. 43
27.03.	MI	10.00 Uhr	Die Kornelkirsche bei Hildegard von Bingen Vortrag mit Elisabeth Painta	S. 38
28.03.	DO	10.00 Uhr	Osterbrunch am Gründonnerstag	S. 38
29.03.	FR		Feiertag – Karfreitag	

APRIL

01.04.	MO		Feiertag – Ostermontag	
03.04.	MI	14.30 Uhr	Filmnachmittag: Karl Valentin & Liesl Karlstadt – Die Kurzfilme 2	S. 39
09.04.	DI	14.00 Uhr	„SPRACHCAFÉ“	S. 39
10.04.	MI	14.30 Uhr	Brandschutzvortrag mit Herrn Wolf, Kooperationsveranstaltung mit der Seniorenvertretung Laim	S. 39
11.04.	DO	Uhrzeit steht noch nicht fest	Umweltcafé Ausflug in das Museum Mensch und Natur	S. 40
11.04.	DO	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Freundschaft“	S. 43
13.04.	SA	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Kiem-Pauli“	S. 43
16.04.	DI	09.00 – 17.00 Uhr	„Kultur on Tour“ mit Frau Hein Fahrt nach Bad Tölz	S. 40
17.04.	MI	14.30 Uhr	Geburtstagsrunde mit Kaffeetafel März und April	S. 40
24.04.	MI	14.30 Uhr	Via Podiensis – Der Jakobsweg in Frankreich Multivisionsshow mit Familie Weinmann	S. 41
25.04.	DO	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Freundschaft“	S. 43
30.04.	DI	13.30 Uhr	Der ASZ Bingo-Nachmittag	S. 41

MI 03.01. Begrüßung des neuen Jahres in der Laimeria

14.30 Uhr Ein neues Jahr ist da, was wird es uns bringen? Wir begrüßen das Jahr 2024 und stoßen gemeinsam miteinander mit einem Glas Sekt oder Orangensaft an. Wir freuen uns auf Sie.

Ohne Anmeldung

Kostenfrei



Cafeteria

MI 10.01. Kino am Nachmittag: Musickomödie

14.30 Uhr „Ich war noch niemals in New York“

Heiteres Musical mit bekannten Schlagern von Udo Jürgens. Charmante und witzige Komödie auf einem Luxuskreuzfahrtschiff mit viel Herzscherz und Happy End. Erfrischend und fröhlich!

Anmeldung bis 08.01.2024

Kostenfrei

Kooperation mit dem Landesmediendienst Bayern



Cafeteria

DI 16.01. „Winter-Kultur on Tour“ mit Frau Hein

09.00 – ca. **Fahrt nach Fürstenfeldbruck**

16.00 Uhr Sie besuchen das Kloster Fürstenfeld mit seiner berühmten Rokoko-Klosterkirche und das Kloster-

Treffpunkt: Kiosk, Hier gibt es das Alte Rathaus zu bestaunen

Sperren- geschoss und auch die Amperauen sowie die Leonhardikirche lohnen einen Besuch.

Endstation Das genaue Programm mit den stattfindenden Besichtigungen wird am

U5 Laimer **Ausflugstag** bekannt gegeben.

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

Anmeldung bis 01.01.2024

Kosten: Eintritte, Einkehr, öffentlicher Nahverkehr und DB

Max. 10 Personen



MI 17.01. Großer Neujahrsempfang mit der Seniorenvertretung Laim

14.30 Uhr



In guter Tradition laden wir alle Laimer Senioren*innen zu einem geselligen Nachmittag in das ASZ ein! Mit einem Glas Sekt begrüßen wir das neue Jahr und tauschen uns bei Kaffee und Kuchen aus. Eine offene Fragestunde im Anschluss gibt Gelegenheit zum gegenseitigen Kennenlernen. Lassen Sie heute Ihre Sorgen zu Hause oder teilen Sie sie uns mit.

Anmeldung bis 12.01.2024

Kostenfrei

Cafeteria

DO 18.01. „Kaffeestunde Zuversicht“ mit Frau De Valerio

10.00 –

11.30 Uhr



Schätzen Sie tiefe Gespräche über Themen, die Sie bewegen, in angenehmer Runde? Karolina De Valerio, Theologin, Mitarbeiterin beim Münchner Bündnis gegen Depression und Betroffene begleitet Sie zu Fragen rund um die seelische Gesundheit im Alter und speziell zu Depressionen.

In einer geschützten und vertrauensvollen Atmosphäre dürfen Sie sich, wenn Sie möchten öffnen – Sie finden ein offenes Ohr für das, was Sie uns erzählen möchten.

Anmeldung bis 14.01.2024

Kostenfrei

Bibliothek

MI 24.01. Neujahrskonzert mit dem Truderinger Saitentrio

14.30 Uhr

Stimmungsvoll wird das Truderinger Saitentrio mit Ihnen das Jahr willkommen heißen und mit vertrauten und auch neuen Melodien und Liedern das ASZ verzaubern.



Anmeldung bis 22.01.2024

Kostenfrei

Cafeteria

DI 30.01. Der ASZ-Laim Bingo-Nachmittag

13.30 Uhr



Bingo ist ein weltweit beliebtes und berühmtes Gesellschaftsspiel.

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

Anmeldung bis 29.01.2024

Kosten: 2 € für den Bingozettell

Cafeteria

MI 31.01. Vernissage zur Ausstellung Kiem Pauli

14.30 Uhr

Da das ASZ sich im Kiem-Pauli-Weg befindet, wollen wir uns heute mit ihm beschäftigen. Es gibt eine Bilderausstellung zu Kiem Pauli, wir werden seinen Lebensweg mit Vortrag/Vorlesung vorstellen und viele Lieder seiner Musiksammlung hören (CD und eventuell „live“). Außerdem zeigen wir einige Bücher zum Thema „Kiem Pauli“ zum Durchblättern.

Anmeldung bis 29.01.2024**Kostenfrei**

Cafeteria



FEBRUAR

SA 03.02. Großer Faschingsball im ASZ Laim

14.00 Uhr



Die närrische Zeit im ASZ beginnt. Pünktlich zur Hochsaison des Faschings begrüßen wir den Faschingsclub Laim mit seinem aktuellen Programm, der Showtanzgruppe und dem legendären Männerballett. Salvatore Grillo sorgt mit guter Laune und Tanzmusik für die richtige Stimmung. Mit Krapfen und zünftigen Getränken sorgen wir für Ihr leibliches Wohl.

Anmeldung bis 25.01.2024**Kosten: Verzehr**

Cafeteria

**DI 06.02. SPRACHCAFÉ mit Elisabeth Painta**

14.00 Uhr

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

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

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

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

Anmeldung bis 05.02.2024**Kostenfrei**

Cafeteria



MI 07.02. Vortrag Ernährung: zu viel – zu süß – zu fett.....

14.30 Uhr

Reichlich Essen auf dem Tisch? Eigentlich eine gute Sache. Doch viele essen zu viel, zu fett und zu süß. Gepaart mit Bewegungsmangel hat dies Folgen: Immer mehr Menschen sind übergewichtig, gleichzeitig jedoch mangelernährt an guten Inhaltsstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen. Wir informieren, welche Lebensmittel zu einer gesunden Ernährung gehören und wie Sie die Gefahr von Stoffwechselerkrankungen und Übergewicht reduzieren können. Referentin: Ingrid Steininger, Diplom-Ökotrophologin Univ., Verbraucherbildung Bayern

Anmeldung bis 01.02.2024

Kostenfrei

Cafeteria



MI 14.02. Traditionelles Fischessen am Aschermittwoch

12.00 Uhr

Auch in diesem Jahr treffen wir uns zum traditionellen Fischessen und gemütlichen Zusammensein in der Laimeria um den Fasching zu verabschieden und die Fastenzeit einzuläuten.

Anmeldung bis 31.01.2024

Kosten: Menüpreis 6.50 €, zu zahlen bei Anmeldung im Büro Cafeteria



DO 15.02. Winter – „Kultur on Tour“ mit Frau Hein

09.00 – ca.

Fahrt nach Augsburg

17.00 Uhr

Treffpunkt:

Kiosk,

Sperren-

geschoss

Endstation

U5 Laimer

Platz

Sie fahren mit der DB nach Augsburg und besichtigen den bemerkenswerten Dom mit romanisch-gotischer Krypta und Bronzetüren. Auch das Diözesanmuseum mit seinen Kunstschatzen lohnt einen Besuch. Die Innenstadt mit ihren Fuggerhäusern und den schönen Innenhöfen laden weiter zu einer Besichtigung ein, wie auch das Schätzerpalais und die städt. Kunstsammlung. Das genaue Programm mit den stattfindenden Besichtigungen wird am Ausflugstag bekannt gegeben.

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

Anmeldung ab 01.02.224 bis 12.02.2024

Kosten: Eintritte, Einkehr, öffentlicher Nahverkehr und DB

Max. 10 Personen



**DI 20.02. Filmnachmittag: Karl Valentin & Liesl Karlstadt –
14.30 Uhr Die Kurzfilme 1**

Nachdem sämtliche erhaltenen Kurzfilme des Duos neu bearbeitet und digitalisiert wurden, können Sie heute die Klassiker wie „Im Photoatelier“ und „Orchesterprobe“ in einer sehr guten Qualität erleben.

Freuen Sie sich auf die Münchner Originale.

Anmeldung bis 19.02.2024

Kostenfrei

Kooperation mit dem Landesmediendienst Bayern



Cafeteria

MI 21.02. Programmplanung im ASZ

09.30 Uhr

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

Anmeldung bis 19.02.2024

Kostenfrei

Cafeteria



**MI 21.02. Der Internationale Tag der Muttersprache...ein Nachmittag mit
14.30 Uhr Peter von Cube**

Der Internationale Tag der Muttersprache ist ein von der UNESCO ausgerufener Gedenktag zur „Förderung sprachlicher und kultureller Vielfalt und Mehrsprachigkeit“.

Der am 21. Februar begangene Tag – der sich 2024 übrigens zum 25. Male jährt – ist ein wichtiger Anlass, um auch auf den drohenden Verlust der bairischen Sprache aufmerksam zu machen. Bereits 2009 wurde die Bairische Sprache von der UNESCO als bedroht eingestuft, und das, obwohl es noch mehr als 13 Mio. Sprechende in einem Sprachraum von knapp 150.000 km² gibt und damit das größte zusammenhängende Dialektgebiet im mitteleuropäischen Sprachraum ist.

Der Referent Peter von Cube setzt sich seit über 25 Jahren für den Erhalt seiner Muttersprache ein – er wird zeigen, daß das Bairische kürzer, prägnanter, liebevoller und reicher als die Hochsprache ist – und dass es lohnt, für dessen Erhalt zu kämpfen!

Anmeldung bis 16.02.2024

Kostenfrei

Cafeteria



DI 27.02. Der ASZ-Laim Bingo-Nachmittag

13.30 Uhr

Bingo ist ein weltweit beliebtes und berühmtes Gesellschaftsspiel.

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

Anmeldung bis 26.02.2024

Kosten: 2 € für den Bingozettel

Cafeteria



MI 28.02. Geburtstagsfeier im ASZ Laim

14.30 Uhr

Geburtsrunde mit Kaffeetafel im ASZ

Feier für die im Januar und Februar Geborenen

Mit Kaffee, Kuchen und viel guter Laune lassen wir die Geburtstags"Kinder" hochleben und verbringen

einen beschwingten Nachmittag miteinander. Wenn Sie im Januar oder Februar Geburtstag haben, rufen Sie uns gerne an wenn Sie an der Geburtstagsfeier teilnehmen möchten.

Anmeldung bis 21.02.2024

Kostenfrei

Cafeteria



DO 29.02. Schaltjahr-Disco im ASZ Laim

16.00 –

19.00 Uhr

Nach dem erfolgreichen Debut im vergangenen Herbst wagen wir heute eine

Neuaufgabe der ASZ-Disco. Dieses Mal an einem 29. Februar, den es nur alle 4 Jahre gibt. Geboten werden Rolling Stones, Beatles, Discomusik und

viel mehr. DJ Martin lässt den Plattenteller tanzen und das ASZ im Sound der 60er bis 80er erklingen. Ziehen Sie Ihre Tanzschuhe an und lassen Sie mit uns den Saal beben.

Anmeldung bis 26.02.2024

Kostenfrei

Cafeteria



DI 05.03. SPRACHCAFÉ mit Elisabeth Painta

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



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

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

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

Anmeldung bis 04.03.2024

Kostenfrei

Cafeteria

MI 06.03. Jordanien – Land jenseits des Jordan –

14.30 Uhr **Diavortrag mit Herrn Messerle**



Jordanien, ein Land das vom Jordan bis zu den Weiten der arabischen wüste reicht. Ein Land, in dem sich einstmals die bedeutenden Karawanenstraßen kreuzten. Vieles, dass an die bewegte Geschichte Jordaniens erinnert, werden wir besuchen: Römerstädte, islamische Wüstenschlösser, die Taufstätte Jesu, Festungen der Kreuzfahrer und die berühmte Felsenstadt Petra. Die Reise führt uns aber auch in eine der faszinierendsten Wüstenlandschaften des Orients, dem Wadi Rum.

Anmeldung bis 04.03.2024

Kostenfrei

Cafeteria

FR 08.03. Filmmatinée zum Internationalen Frauentag

09.30 Uhr **Sternstunden ihres Lebens**



Elisabeth Selberth (gespielt von Iris Berben) ist Abgeordnete im Bonner Übergangsparlament 1948. Die studierte Juristin kämpft trotz erheblichem Gegenwind für die Gleichberechtigung von Frauen in Deutschland. Sie will unbedingt, dass der Satz „**Männer und Frauen sind gleichberechtigt**“ in das Grundgesetz der zukünftigen BRD aufgenommen wird. Mithilfe ihrer anfangs wenig überzeugten Sekretärin versucht sie ihr Ziel zu erreichen. Auch im Jahre 2024 lohnt sich ein Blick auf die Situation der Frauen in unserem Land und wie es um die Gleichberechtigung derselben bestellt ist.

Anmeldung bis 04.03.2024

Kostenfrei

Cafeteria

Kooperation mit dem Landesmediendienst Bayern

MO 11.03. **Frühlings- und Osterbasteln im ASZ**

12.00 Uhr Der Frühling und mit ihm die Osterzeit stehen vor der Tür. Basteln und gestalten Sie mit uns Schönes und Dekoratives für Ihr Zuhause und vielleicht auch für die Dekoration des ASZ.

Anmeldung bis 04.03.2024

Kosten: 3,00 - 5,00 €



Cafeteria

DI 12.03. **„Kultur on Tour“ mit Frau Hein**

08.00 – ca. **Fahrt nach Freising**

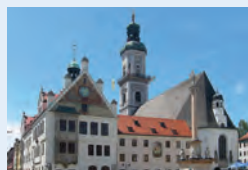
18.00 Uhr Sie fahren mit der S-Bahn nach Freising, besteigen den Domberg, besichtigen den berühmten Dom und das beeindruckende Diözesanmuseum. Das genaue Treffpunkt: Kiosk, Sperren- geschoss
Programm mit den stattfindenden Besichtigungen wird am Ausflugstag bekannt gegeben.

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

U5 Laimer

Platz **Anmeldung ab 01.03.2024 bis 08.03.2024**

Kosten: Eintritte, Einkehr, öffentlicher Nahverkehr und DB



Max. 10 Personen

DI 13.03. **U-Bahn, Bus und Tram – Besichtigung des MVG Betriebszentrums**

12.45 Uhr Das MVG – Betriebszentrum befindet sich am Standort der Stadtwerke-Zentrale. Dort wird der Betrieb von U-Bahn, Bus und Tram an 34 modernen Treffpunkt: Foyer des ASZ
Arbeitsplätzen auf einer Grundfläche von rund 800 Quadratmetern gesteuert und überwacht. Seit 2021 hat die MVG eine gemeinsame Zentrale für alle drei Betriebszweige in einem eigens dafür errichteten Neubau. Ein*e Vertreter*in der MVG erklärt Ihnen die Abläufe und bietet Ihnen einen einzigartigen Blick in den Leitraum.

Anmeldung bis 06.03.2024

Kosten: Einkehr, öffentlicher Nahverkehr



DI 19.03. Der ASZ-Laim Bingo-Nachmittag

13.30 Uhr



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

Anmeldung bis 18.03.2024

Kosten: 2 € für den Bingozettel

Cafeteria

MI 20.03. Großes Frühlingsfest im ASZ mit Donna Mobile

14.30 Uhr



Pünktlich zum Frühlingsanfang feiern wir zusammen mit Donna Mobile ein fröhliches interkulturelles Fest im ASZ. Bitte entnehmen Sie den genauen Ablauf den Aushängen in unserem Haus.

Anmeldung bis 15.03.2024

Kostenfrei

Kooperationsveranstaltung mit Donna Mobile



Cafeteria

MI 27.03. Die Kornelkirsche bei Hildegard von Bingen – ein Vortrag von Elisabeth Painta

10.00 Uhr



Die Kornelkirsche und ihre Bedeutung für Leib und Seele, als Heilmittel der besonderen Art. Unter Einbezug von Hildegards Texten, mit anschaulichen Bildern und mit einer Exkursion zu den Kornelkirschen-Bäumen in der Siedlung, entdecken wir das sichtbar und unsichtbar Heilende der Kornelkirsche.

Anmeldung bis 25.03.2024

Kostenfrei

Cafeteria

DO 28.03. Festlicher Osterbrunch am Gründonnerstag

10.00 Uhr

In guter alter ASZ-Tradition läuten wir die Osterfeiertage mit einem reichhaltigen und leckeren Osterbrunch mit leckerem Buffet ein.

Anmeldung bitte im Büro des ASZ

Kosten: werden noch bekannt gegeben

und bei Anmeldung gezahlt



Cafeteria

MI 03.04. Filmnachmittag: Karl Valentin & Liesl Karlstadt – Die Kurzfilme 2

14.30 Uhr

Nachdem sämtliche erhaltenen Kurzfilme des Duos neu bearbeitet und digitalisiert wurden, können Sie heute die Klassiker wie „Beim Nervenarzt oder kalte Füße“ und „Die karierte Weste“ in einer sehr guten Qualität erleben. Freuen Sie sich auf die Münchner Originale.



Anmeldung bis 01.04.2024

Kostenfrei

Cafeteria

Kooperation mit dem Landesmediendienst Bayern

DI 09.04. SPRACHCAFÉ mit Elisabeth Painta

14.00 Uhr

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

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

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

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

Anmeldung bis 08.04.2024

Kostenfrei

Cafeteria



MI 10.04. Brandschutzvortrag mit Herrn Wolf –

14.30 Uhr

Kooperationsveranstaltung mit der Seniorenvertretung Laim

Der Sicherheitsberater für Brandschutz im häuslichen Bereich, Herr Werner Wolf (Hauptbrandmeister a.D. Berufsfeuerwehr München) informiert an diesem Nachmittag über die Münchner Feuerwehr, wie man einen Notruf absetzt, Verhaltensweise bei einem Zimmer-, Wohnungs- oder Hausbrand und gibt Tipps, um Brände zu vermeiden. Welche Frühwarnsysteme, wie z.B. Rauchwarnmelder gibt es und wo sollten sie angebracht werden? Dies und alles Weitere zum Thema Brandschutz erfahren Sie an diesem Nachmittag.

Anmeldung bis 05.04.2024

Kostenfrei

Cafeteria



DO 11.04. Umweltcafé / Ausflug in das Museum Mensch und Natur



Nachdem das Museum Mensch und Natur seine Pforten wieder geöffnet hat, erhalten Sie mit der Führung „Quer durchs Museum“ einen guten Überblick über alle Abteilungen und können Ihre Fragen zum Thema stellen. Die Führung dauert 1,5 Std. Im Anschluss stärken wir uns in der traditionellen Schlosswirtschaft Schwaige.

Anmeldung bis 04.04.2024

Kosten: bei 15 Personen 6 € für die Museumsführung zuzüglich Fahrtkosten MVG, Speisen und Getränke

Die Details zu dem Ausflug erfragen Sie bitte im Büro des ASZ, da sie noch nicht vorliegen.

DI 16.04. „Kultur on Tour“ mit Frau Hein

09.00 – ca. **Ganztagesfahrt nach Bad Tölz**

17.00 Uhr Sie fahren mit der S-Bahn ins schöne Bad Tölz und besuchen die historische Altstadt mit der eindrucksvollen „guten Stube Marktstraße“ und der traditionellen Lüftmalerei an den Häuserfassaden. Auch die Isar und die Kuranlagen sind einen Besuch wert. Das genaue Programm mit den stattfindenden Besichtigungen wird am Ausflugstag bekannt gegeben.

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

Anmeldung bis 12.04.2024

Kosten: Eintritte, Einkehr, öffentlicher Nahverkehr und DB

Max. 10 Personen



MI 17.04. Geburtstagsfeier für die im März und April Geborenen

14.30 Uhr Geburtstagsrunde mit Kaffeetafel im ASZ

Feier für die im März und April Geborenen
Mit Kaffee, Kuchen und viel guter Laune lassen wir die Geburtstagskinder hochleben und verbringen einen beschwingten Nachmittag miteinander.

Wenn Sie im März oder April Geburtstag haben, rufen Sie uns gerne an wenn Sie an der Geburtstagsfeier teilnehmen möchten.

Anmeldung bis 10.04.2024

Kostenfrei

Cafeteria



MI 24.04. VIA PODIENSIS

14.30 Uhr

Jakobsweg in Frankreich von Le Puy-en-Velay nach Saint-Jean-Pied-de-Port – Multivisionsshow mit der Familie Weinmann



Die Via Podiensis beginnt im Pilgerzentrum Le Puy-en-Velay, einer einzigartigen Stadt mit einem außergewöhnlichen sakralen Kulturerbe. Blickfang sind die Basaltkuppen, die Puys. Es sind ehemalige Vulkanschlote. Die Route folgt dem weltweit bekannten Pilgerweg nach Santiago de Compostela und führt über 732 km bis zum Fuß der Pyrenäen nach Saint-Jean-Pied-de-Port. Weitere bedeutende Orte auf dem Weg mit eindrucksvoller Geschichte und bedeutenden kunsthistorischen Hinterlassenschaften sind zum Beispiel Conques, Figeac, Cahors, Moissac, Condom, Eauze und Navarrenx. Die Via Podiensis gilt neben der Via Gebennensis vielen als die landschaftlich schönste der französischen Jakobswege. Die Vielfalt des geologischen Untergrundes reicht von den bizarren Gebilden des vulkanischen Velay, den weiten Granithochflächen des Aubrac, über die Kalkhochflächen der Causses und die Schwemmlandebene der Garonne bis zum lieblichen Hügelvorland der Pyrenäen. Die landwirtschaftlich wenig genutzten und nur gering besiedelten Gebiete der Margeride, des Aubrac und der Causses sind wahre Blumenparadiese

Anmeldung bis 22.04.2024

Kostenfrei

Cafeteria

DI 30.04. Der ASZ-Laim Bingo-Nachmittag

13.30 Uhr

Bingo ist ein weltweit beliebtes und berühmtes Gesellschaftsspiel.



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

Anmeldung bis 29.04.2024

Kosten: 2 € für den Bingozettel

Cafeteria

münchner stadtbibliothek

Stadtbibliothek Laim

Ihr Medientreff im Stadtteil

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

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

Natürlich sind Sie uns herzlich willkommen, auch wenn Sie nichts ausleihen, sondern sich nur umsehen oder nach Herzenslust in Zeitschriften blättern oder schmökern möchten!

Eintritt zu allen Veranstaltungen frei

Aktuelle Termine auf unserer Homepage

Veranstaltungstipps:

jeden ersten Donnerstag im Monat,
17.00 Uhr

Digitale Sprechstunde

Individuelle Beratung rund um die digitalen Angebote der Münchner Stadtbibliothek – bringen Sie gerne Ihr eigenes Gerät mit

Februar / März

Migration

die Ausstellung dokumentiert ein Projekt des Soziologischen Instituts der Ludwig-Maximilians-Universität München – im Focus: der Stadtteil Laim

und für alle Großeltern

jeden Donnerstag um 16.00 Uhr

Vorlesen mit den Lesefüchsen

Neues und Bewährtes für Kinder von
4 bis 12 Jahren
keine Anmeldung nötig

jeweils am letzten Freitag im Monat
um 15.00 Uhr

Bilderbuchkino

Bilderbuch-Spaß auf großer Leinwand
für Kinder ab 3 Jahre
kostenlose Mitmachkarten in der Bibliothek

und neu:

jetzt auch jeden zweiten Samstag
um 11 Uhr:

Bilderbuchkino

mit anschließendem Malen oder Basteln
für Kinder ab 3 Jahre

Münchner Stadtteilbibliothek Laim

Unsere Öffnungszeiten:

Di., Mi., Do., Fr. 10 – 19 Uhr

Samstag 10 – 15 Uhr

Montag geschlossen

Fürstenrieder Str. 53, 80686 München

stb.laim.kult@muenchen.de

www.muenchner-stadtbibliothek.de/laim

barrierefreier Zugang

Die Seniorenvertretung Laim

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

Tel. 0176/47705807

konrad.stoeckl@maxi-bayern.de

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

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

Ortsverein Laim

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

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

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

Leitung der Altenclubs:

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



Vorstandsmitglieder des AWO-Ortsvereins
Laim-Schwanthalerhöhe



Der **AHA – Alte Heimat Arbeitskreis** ist seit Sommer 2013 bei den Planungen und der Instandsetzung in der Siedlung beteiligt, die seit Ende 2018 weitgehend abgeschlossen ist.

Siehe: <http://www.aha-2012.de/>

Wenn Sie Interesse haben, über den „Stand der Dinge“ informiert zu sein oder mitarbeiten möchten, kommen Sie zu unseren Infoabenden in die **ASZ-Cafeteria**. Diese Termine werden rechtzeitig angekündigt.

Die Kerngruppe des **AHA** trifft sich immer montags im „Alte Heimat Treff“. Wenn Sie uns sprechen möchten oder Fragen haben rufen Sie uns an.

Telefon 089-74 03 84 72.
info-aha-2012@gmx.de



Das **Jane-Addams-Zentrum** führt mit **Community Organizing** den Nachbarschafts-Treff

in der Stiftungssiedlung Alte Heimat. Es wird von der Stadt München gefördert.

jaz berät den **AHA** und ist daran interessiert was die Mieterschaft bewegt, möchte deren Wünsche und Probleme kennen lernen.

Die Sprechzeiten im „Alte Heimat Treff“ sind **montags 13.00 – 15.00 Uhr,**

dienstags 11.00 – 13.00 Uhr

Kostenloser Werkzeug-Verleih und Fahrradreparatur:

Montags 14.00 – 17.00 Uhr

Fax: 089-97 39 15 10

jaz.nachbarschaftsarbeit@gmail.com



VdK Ortsverband Laim

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

Frau Monika Maresch-Gunst

Tel: 089/43 74 99 – 28

Fax: 089/43 74 99 – 60

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

NEU IM ASZ LAIM – DIGITALE ANGEBOTE



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

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

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

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

KULTURELLES

Geplante Veranstaltung der Münchner AWO

– Änderungen vorbehalten –

21. Jan. 2024 Neujahrskonzert

Das Konzert findet im Herkulessaal der Residenz statt. – Eintrittspreis: 21 €

11. Feb. 2024 AWO-Fasching

Ort und Zeit stehen bei Redaktionsschluss noch nicht fest, informieren Sie sich gerne auf www.awo-muenchen.de

Eintrittskarten erhältlich bei:

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

Suche – Biete – Börse

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

Sie haben die Möglichkeit, eine **Suche-** oder **Biete-**Karte an unserer Pinnwand aufzuhängen. Gerne vermitteln wir Ihnen auch jemanden, der die gleichen Interessen hat und den sie zu einem Kennenlernen in unserer Cafeteria treffen können.

Dort gibt es auch Tee, Kaffee, selbstgemachten Kuchen und kalte Getränke zu kaufen.

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

Selbsthilfe- und Freizeitgruppen im Haus

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

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

Spendenauf Ruf

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

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

Ihre Ansprechpartner*innen



Stefanie Tischbierek
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
ASZ Einrichtungsleitung



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



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



Annette Stang
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Beratung



Martin Unger
Dipl.-Sozialpädagoge (FH)
Beratung



Raziye Kaya
Verwaltungsfachkraft
Beratung



Carmen Rieger
Hausassistentz



Ana-Maria Galborcea
Hauswirtschaftskraft



Stanley Mike
Bundesfreiwilligendienst

Manuel Emberger, Praktikant

So finden Sie uns



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

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

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

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

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

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

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

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