



Alten- und Service-Zentrum



München
Stadt

ASZ Obergiesing

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER



Foto: Heinz Fischer

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 / Allgemeine Informationen	3 – 7
Begrüßung international	8
Beratung, Information & Unterstützung	9 – 10
Mittagstisch und Cafeteria	12 – 13
Ehrenamt und Helferkreis	14 – 15
Gruppenangebote	16 – 19
Kursangebote	20 – 23
Veranstaltungskalender	24 – 27
Veranstaltungen	28 – 42
■ Januar	28 – 29
■ Februar	30 – 33
■ März	34 – 38
■ April	39 – 42
Kooperationspartner	43
In eigener Sache	44 – 45
Ihre Ansprechpartner*innen	46 – 47
So finden Sie uns	48



**Alten- und Service-Zentrum
Obergiesing**

Liebe Besucherinnen und Besucher,

neues Jahr, neues Glück...das wünschen wir Ihnen allen für das Jahr 2024:

Viel **Glück**, **Gesundheit**,
Freude und viele schöne
Begegnungen!

Dazu wollen wir vom ASZ auch dieses Jahr wieder unseren Teil beitragen und haben für Sie alles in unserem Programm versammelt, was **glücklich** macht und **Freude** bringt:

- **Lachen** beim humoristischen Rückblick auf das Jahr 2023
- **Musik** beim Klassikvortrag mit Werken von Smetana und dem Frühlingskonzert für Gitarre und Flöte
- **Tanzen** bei der Rosenmontagsgaudi und einem Disconachmittag
- **Singen** bei unserem neuen Mit-Sing-Brunch, dem gemeinsamen Singen am Mittwoch oder in unserem Chor
- **Reisegeschichten** aus Namibia, von der Seine oder in Jules Vernes fantastischen Erzählungen
- **Kino** beim Treffpunkt FilmCafé und den Filmnachmittagen

Gutes für die **Gesundheit** finden Sie wie immer in unserem Kursprogramm.

Auch für **Begegnung** ist im ASZ stets gesorgt, ob bei der Geburtstagsfeier, den Nachmittagsgesprächen, dem Stammtisch, den Ausflügen und Exkursionen oder einfach beim gemeinsamen Mittagessen oder Kaffee in unserer Cafeteria.

Das und noch mehr haben wir Ihnen in diesem Programm zusammengestellt.

An dieser Stelle möchten wir uns wieder einmal ganz herzlich bei unseren wunderbaren ehrenamtlichen Helfer*innen bedanken, die all diese Angebote ermöglichen!

Jetzt wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Blättern und Stöbern und freuen uns auf Ihren Besuch im Alten- und Service-Zentrum!

Ihr ASZ Team

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

Allgemeine Informationen

Sie finden Ihr zuständiges Sozialbürgerhaus Giesing-Harlaching hier:

Adresse: Werner-Schlierf-Straße 9, 81539 München

Telefon: 089/233 - 96 807

Fax: 089/233 - 67 407

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

Öffnungszeiten Infothek:

Mo, Di, Mi 08.00 - 16.00 Uhr

Do 08.00 - 17.00 Uhr

Fr 08.00 - 13.00 Uhr

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

Bezirksausschuss 17 – Obergiesing / Fasangarten

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

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

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

Seniorenbeirat Bezirk 17 (Obergiesing / Fasangarten)

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

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

E-Mail: seniorenbeirat.soz@muenchen.de

Stadtteilplan für Seniorinnen und Senioren für Giesing und Harlaching!

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

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

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

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

Informationen bei [Christel Liese](#) im ASZ

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

Allgemeine Informationen

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

Obergiesinger AWO-Herz-Karte

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

Die dafür notwendigen Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.



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

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

Auch hier gilt die AWO-Herz-Karte!



Kulturraum

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

Kostenlose Rentenberatung im ASZ!

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

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

Allgemeine Informationen

Treffpunkt FilmCafé

Aktuelle Filmreihe:

München in der Nachkriegszeit

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

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



Münchner Stadtbibliothek



Münchner Volkshochschule

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

Montag, 01.01. Neujahr

Freitag, 29.03. Karfreitag

Montag, 01.04. Ostermontag

KULTURELLES

Geplante Veranstaltung der Münchner AWO

– Änderungen vorbehalten –

21. Jan. 2024 Neujahrskonzert

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

Eintrittskarten erhältlich bei:

AWO-Geschäftsstelle, Gravelottestraße 8

Erika Hasselberg, Tel.: 45 832 – 132,

E-Mail: organisation@awo-muenchen.de

11. Feb. 2024 AWO-Fasching

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

Allgemeine Informationen

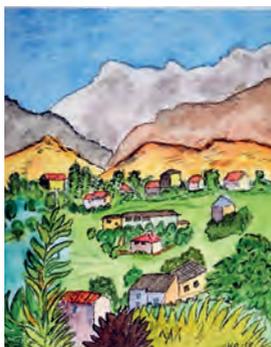
Kunst im ASZ

Die abgebildeten Werke sind im Montagskurs *Malen in Aquarell und Öl* entstanden.

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



Maria Mader



Helga Osterode



Eva Artmann



Monika Schweitzer



Irmgard Zimmermann

Begrüßung international

SWAGATA Herzlich Willkommen
C ad m ile f ilte HOŐ GELDINIZ
HAERE MAI
HAERE MAI
WELCOME
BIENVENUE 歡迎光臨 Tere tulemast
Добро пожаловать! Kal ws Opi ate
Velkommin DobrodoŐli Aloha Tervetuloa
Bonvenon ようこそ Bienvenido WITAJACIE
Benvenuti CROESO WITAJACIE



Herzlich willkommen!

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

Ihr Team des Alten- und Service-Zentrum Obergiesing



Beratung, Information und Unterstützung

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

Sie können sich an uns wenden bei Fragen zu:

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

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

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

Unterstützt werden diese Dienste von den Ehrenamtlichen des ASZ Obergiesing.

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



Ein Angebot des ASZ für Senior*innen in Obergiesing und Fasangarten: Präventive Hausbesuche "Gut informiert und beraten, bevor ich Hilfe brauche."

Seit Januar 2018 sind die Präventiven Hausbesuche als besondere Aufgabe in das ASZ Obergiesing integriert. Ziel ist es, Ihnen alle notwendigen Informationen zu geben und alle wichtigen Unterstützungsangebote vorzustellen, damit Sie so lange wie möglich, gut und selbstständig in Ihren eigenen vier Wänden leben können. Eine Fachkraft aus dem ASZ berät Sie zu Hause oder im ASZ zu den Themen:

- **Vorsorge**
- **Häusliche Hilfen**
- **Pflegerische Versorgung**
- **Wohnungsanpassung**
- **Finanzielle Unterstützung**
- **Freizeit- und Begegnungsangebote**
- **Persönliche Anliegen**

Die Hausbesuche erfolgen nur auf Wunsch, sind kostenfrei und werden vertraulich behandelt. Für weitere Informationen oder für die Anmeldung zu einem Präventiven Hausbesuch nehmen Sie bitte im Alten- und Service-Zentrum Obergiesing Kontakt auf mit:

Ute Sonnleitner

Telefon: 089 / 690 61 62

E-Mail:

ute.sonnleitner@awo-muenchen.de

Michaela Schmidt

Telefon: 089 / 690 61 62

E-Mail:

michaela.schmidt@awo-muenchen.de



Ute Sonnleitner

– Dipl.-Sozialpädagogin (FH) –



Michaela Schmidt

– Dipl.-Sozialpädagogin (FH) –

Ihr Menüservice mit Herz



Jetzt das Kennenlern-
Angebot bestellen!

**3 x Menügenuss
ins Haus für nur**

6,99 € pro Menü

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

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

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:



Tel. 0 89 – 430 24 35

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine

Cafeteria und Mittagstisch

■ Cafeteria

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

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Öffnungszeiten Cafeteria und Theke

Montag bis Donnerstag, 13.30 - 16.00 Uhr

Für Gruppen und Kurse an allen Tagen ab 09.00 Uhr.



Cafeteria und Mittagstisch

■ Mittagstisch

Sie können oder wollen nicht mehr für sich kochen?
Dann kommen Sie zu unserem Mittagstisch im ASZ.

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

Den aktuellen Preis des Mittagsmenüs erfragen Sie bitte im ASZ.

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

Für die Erstanmeldung zu unserem Mittagstisch wenden Sie sich bitte an [Herrn Elsas!](#)

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



Ehrenamt und Helferkreis

Sie wollen sich engagieren und aktiv bleiben?

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

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

Der Bereich der **sozialen Hilfsdienste** umfasst:

- Besuchsdienste, Begleitsdienste bei Arztbesuchen und Erledigungen
- Einkaufen

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

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

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

Außerdem:

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

MÜNCHEN und das ASZ-Obergiesing DANKEN!

Das breitgefächerte Angebot für die Senior*innen des ASZ-Obergiesing wäre ohne die tatkräftige Unterstützung der zahlreichen Ehrenamtlichen nicht möglich! VIELEN DANK dafür! Die Stadt München hat mit der Aktion „München dankt“ noch eine besondere Art des „DANKE sagen“ für besonders aktive Freiwillige Helfer*innen geschaffen.

Herr Fischer (siehe Bild) hat 2023 diese Anerkennung erhalten. Er engagiert sich im ASZ äußerst vielseitig mit regelmäßigen Reisevorträgen, einer Mediensprechstunde und Seminaren im Bereich Internet, Smartphone und Co. sowie als Fotograf. Für das ASZ ein riesiger Gewinn!



Ehrenamt und Helferkreis



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

Gruppenangebote

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

■ Chor 🎵 Singen – ein Leben lang



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

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

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

Leitung: Irina Chernyak, Dipl. Musikpädagogin und Chormeisterin

Kosten: 5,00 € pro Monat

Anmeldung erforderlich

■ Nachmittagsgespräche



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

Wir freuen uns auf Sie!

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

Die Termine entnehmen Sie bitte unserem Veranstaltungskalender.

Leitung: Christina Heider, B.Sc. Integrative Gesundheitsförderung

Kosten: **Spende**

Anmeldung erforderlich

Gruppenangebote

■ ASZ Stammtisch – Jeden ersten Dienstag im Monat



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

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

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

Die Termine entnehmen Sie bitte unserem Veranstaltungskalender.

Leitung: Hildegard Zanger

Anmeldung erforderlich

■ Schöne Papiertaschen und Schachteln gestalten



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

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

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

Die Termine entnehmen Sie bitte unserem Veranstaltungskalender.

Leitung: Katharina Oßner

Kosten: 3,00 € Unkostenbeitrag

Anmeldung erforderlich

Gruppenangebote

■ Gemeinsames Singen



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

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

Die Termine entnehmen Sie bitte unserem Veranstaltungskalender.

Leitung: Kerstin Oehme

Kosten: kostenfrei

Anmeldung erforderlich

■ Buchstaben zum Frühstück



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

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

Die Termine entnehmen Sie bitte unserem Veranstaltungskalender.

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

Kosten: Spende

Anmeldung erforderlich

Gruppenangebote

■ Entspannung – Kleiner Urlaub für Körper und Seele



Macht Spaß und ist gesund...Gibt es nicht? Doch! Entspannung ist eine kleine Auszeit mit großer Wirkung. Viele Beschwerden wie z.B. Schlafstörungen, Schmerzen, Bluthochdruck, innere Unruhe oder gedrückte Stimmung können durch körperliche und seelische Anspannung beeinflusst werden. Dabei ist uns häufig gar nicht bewusst, dass wir übermäßig angespannt sind. Es entsteht ein Teufelskreis. Die gute Nachricht: Wenn wir trainieren, wie wir die Anspannung erkennen und abbauen, sorgen wir für mehr Wohlbefinden und Gelassenheit. Mit einer Gedankenreise und gezielter Muskelentspannung fällt das leicht. Sie können dabei sitzen oder liegen – ganz wie es für Sie angenehm ist.

Termine: **Donnerstag, 14.00 – ca. 14.45Uhr**

Die Termine entnehmen Sie bitte unserem Veranstaltungskalender.

Leitung: Christina Heider, B.Sc. Integrative Gesundheitsförderung

Kosten: kostenfrei

Anmeldung erforderlich

■ Internationales Frauenfrühstück



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

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

Leitung: Emma Waldburg

Kosten: Spende

Anmeldung bei Emma Waldburg, Telefon: 430 50 94

Kursangebote

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

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

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

■ Malen in Aquarell und Öl mit Tine Holz

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

Es gibt noch freie Plätze!

■ Do You Speak English?

Englisch mit Sybille Böhm

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

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

Es gibt noch freie Plätze!

■ Rückenfit mit Silke Sommer

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

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

Kursangebote

■ Hockergymnastik mit Silke Sommer

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

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

■ Qi Gong mit Elfi Gsottbauer

Zeit zum Entspannen, Energie tanken und sich wohlfühlen!

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

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

■ Malen in Aquarell und Acryl mit Tine Holz

Es gibt noch freie Plätze!

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

■ Gymnastik mit Manuela Schillinger

Fit in den Tag – Gymnastik von Kopf bis Fuß

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

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

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

Haben Sie bereits etwas Italienisch gelernt und möchten...

...Ihre Kenntnisse auffrischen?

...urlaubsfit werden?

...ganz nebenbei etwas für Ihr Gedächtnis tun?

Dann sind Sie herzlich willkommen in diesem Kurs!

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

Kursangebote

■ Italienisch für Fortgeschrittene mit Antonio Gemmellaro

Es gibt noch freie Plätze!

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

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

■ Qi Gong am Morgen mit Anna Biazza

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

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

■ Geistig fit bleiben mit Anna Biazza

NEU

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

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

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

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

Wäre es nicht schön, jemanden zu haben, den man fragen könnte?

Herr Fischer berät Sie zu Fragen rund um PC, Tablet, Notebook oder /und Mobiltelefon. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr konkretes Anliegen an!

Termine: **Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr**

Bitte vereinbaren Sie einen Termin
bei Christel Liese im Verwaltungsbüro!

■ Omy Yoga mit Stephanie Jebens

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

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

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

Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich.

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

■ Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse mit Ana Borja

Es gibt noch freie Plätze!

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

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

■ Omy Yoga mit Stephanie Jebens

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

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

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

Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich.

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

Veranstaltungskalender

JANUAR

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

01.01.	MO		Feiertag – Neujahr	
09.01.	DI	17.00 Uhr	ASZ Stammtisch	S. 17
10.01.	MI	14.30 Uhr	Gemeinsames Singen	S. 18
15.01.	MO	14.00 Uhr	Satirischer Jahresrückblick mit Walter Grassl	S. 28
17.01.	MI	14.00 Uhr	Schöne Papiertaschen und Schachteln gestalten	S. 17
22.01.	MO	14.00 Uhr	Geburtstags-Café für die Monate November und Dezember	S. 28
23.01.	DI	13.00 Uhr	München erfahren	S. 29
26.01.	FR	13.45 Uhr	Müller'sches Volksbad – Exkursion mit Hildegard Zanger	S. 29
30.01.	DI	14.00 Uhr	Nachmittagsgespräche	S. 16

Veranstaltungskalender

FEBRUAR

02.02.	FR	14.00 Uhr	Treffpunkt FilmCafé: München 1945	S. 30
06.02.	DI	17.00 Uhr	ASZ Stammtisch	S. 17
12.02.	MO	11.30 Uhr	Rosenmontagsgaudi	S. 30
13.02.	DI	12.45 Uhr	Russisch-Orthodoxe Kirche und Kloster Exkursion mit Hildegard Zanger	S. 31
14.02.	MI	14.30 Uhr	Gemeinsames Singen	S. 18
19.02.	MO	14.00 Uhr	Filmnachmittag Der Junge muss an die frische Luft	S. 31
20.02.	DI	13.00 Uhr	München erfahren	S. 32
21.02.	MI	14.00 Uhr	Schöne Papiertaschen und Schachteln gestalten	S. 17
26.02.	MO	14.00 Uhr	Namibia Reisevortrag von Christine Werner	S. 32
27.02.	DI	12.45 Uhr	Besuch AWO-Föhrenpark	S. 32
27.02.	DI	14.00 Uhr	Nachmittagsgespräche	S. 16
29.02.	DO	14.00 Uhr	Entspannung	S. 19

Veranstaltungskalender

MÄRZ

04.03.	MO	14.00 Uhr	Geburtstags-Café für die Monate Januar und Februar	S. 34
05.03.	DI	17.00 Uhr	ASZ Stammtisch	S. 17
07.03.	DO	14.00 Uhr	Bedrohungen aus dem Netz. Seminar für Sicherheit im Internet mit Heinz Fischer	S. 34
11.03.	MO	14.00 Uhr	Disco mit Otto Rasch	S. 35
12.03.	DI	13.15 Uhr	Deutsches Jagd- und Fischerei Museum Exkursion mit Hildegard Zanger	S. 35
13.03.	MI	14.30 Uhr	Gemeinsames Singen	S. 18
14.03.	DO	10.00 Uhr	Buchstaben zum Frühstück	S. 18
15.03.	FR	14.00 Uhr	Treffpunkt FilmCafé	S. 36
18.03.	MO	14.00 Uhr	Klassik im ASZ: Smetana	S. 36
19.03.	DI	13.00 Uhr	München erfahren	S. 36
20.03.	MI	14.00 Uhr	Schöne Papiertaschen und Schachteln gestalten	S. 17
21.03.	DO	14.00 Uhr	Osterbasteln mit Elisabeth Leger	S. 37
25.03.	MO	14.00 Uhr	Seine-Impressionen. Reisevortrag von Heinz Fischer	S. 37
26.03.	DI	14.00 Uhr	Backen für Ostern mit Otto Rasch	S. 38
28.03.	DO	14.00 Uhr	Frühlings-Konzert	S. 38
29.03.	FR		Feiertag – Karfreitag	

Veranstaltungskalender

APRIL

01.04.	MO		Feiertag – Ostermontag	
02.04.	DI	17.00 Uhr	ASZ Stammtisch	S. 17
04.04.	DO	10.00 Uhr	Mit-Sing-Brunch	S. 39
08.04.	MO	14.00 Uhr	Filmnachmittag Edie – Für Träume ist es nie zu spät	S. 39
10.04.	MI	14.30 Uhr	Gemeinsames Singen	S. 18
15.04.	MO	14.00 Uhr	Mobil mit Rollator: Welches Modell passt zu mir? Info-Vortrag	S. 40
16.04.	DI	13.40 Uhr	Krematorium am Ostfriedhof Exkursion mit Hildegard Zanger	S. 40
17.04.	MI	14.00 Uhr	Schöne Papiertaschen und Schachteln gestalten	S. 17
22.04.	MO	14.00 Uhr	Jules Verne Vortrag von Martine Bernard	S. 41
23.04.	DI	13.00 Uhr	München erfahren	S. 42
25.04.	DO	14.00 Uhr	Entspannung	S. 19
30.04.	DI	14.00 Uhr	Nachmittagsgespräche	S. 16

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

Veranstaltungen im Januar

DI 09.01. ASZ Stammtisch

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

Organisation: Hildegard Zanger



MI 10.01. Gemeinsames Singen

14.30 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote
in diesem Heft.

Leitung: Kerstin Oehme



MO 15.01. Satirischer Jahresrückblick mit Walter Grassl

14.00 Uhr Es ist schon Tradition bei uns im ASZ: auch das Jahr 2024
beginnt wieder mit einem humoristischen Rückblick auf das
alte Jahr. Mit gewohnt feinem Witz lässt Herr Grassl 2023
Revue passieren und sorgt dafür, dass wir nicht alles gar
zu ernst nehmen.



MI 17.01. Schöne Papiertaschen und Schachteln gestalten

14.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft.

Unkostenbeitrag: 3,00 €

Leitung: Katharina Oßner



MO 22.01. Geburtstags-Café für die Geburtstagskinder der Monate

14.00 Uhr November und Dezember

Wenn Sie im November oder Dezember geboren sind, laden wir Sie heute
herzlich zum Geburtstags-Café in schönem Ambiente in unserer Cafeteria
ein. Die Jubilare bekommen als kleines Geburtstagsgeschenk von uns eine
Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen gratis. Wenn Sie Gäste mitbringen
möchten, sind diese bei uns herzlich willkommen. Alle Personen müssen
bitte bis spätestens 1 Woche vorher angemeldet werden.



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



Veranstaltungen im Januar

**DI 23.01. MÜNCHEN „ERFAHREN“ mit Bus und Tram,
13.00 Uhr kleinem Spaziergang und Einkehr –
Mit Hermine Meining**

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



**FR 26.01. Müller'sches Volksbad
13.45 Uhr Exkursion mit Hildegard Zanger**

Das Müller'sche Volksbad wurde 1901 fertiggestellt und war das modernste und größte Schwimmbad der Welt.

In dem Jugendstilbau lässt es sich besonders stilvoll schwimmen und entspannen. Das Bad ist auch das älteste öffentliche Hallenbad von München. Der Münchner Ingenieur Karl Müller hat an die Stadt München eine Spende mit der Auflage gemacht, ein Bad für das „unbemittelte Volk“ zu bauen. Entworfen wurde der Bau von Carl Hocheder. Das Bad zählt mit seiner Architektur und Innenausstattung zu den schönsten Badehäusern Europas.



Treffpunkte: ASZ Foyer 12.30 Uhr,
Müller'sches Volksbad, Rosenheimer Str. 1, um 13.45 Uhr

Kosten: 5,00 € pro Person und MVV
Einkehr im Volksbad

**DI 30.01. Nachmittagsgespräche
14.00 Uhr** Genießen Sie einen Nachmittag mit anregenden
Gesprächen in netter Runde und entspannter
Atmosphäre.

Nähere Infos unter Gruppenangebote in diesem Heft.



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

Veranstaltungen im Februar

FR 02.02. **Treffpunkt FilmCafé: München 1945**

14.00 Uhr Regie: Willi Cronauer, D 1945, 76 Min., Stummfilm

Bereits wenige Wochen nach dem Einmarsch der Amerikaner konnte Willi Cronauer im Juni 1945 das zerstörte München filmen. Die ersten Aufnahmen entstanden während der Fronleichnamsprozession mit Kardinal Michael Faulhaber, die vorbei an Luftkriegsruinen und Trümmerbergen durch die bereits vom Schutt befreiten Straßen der Altstadt führte. Weitere Aufnahmen dokumentieren das Ausmaß der Kriegsschäden und Zerstörungen, von der Innenstadt bis in die Vororte von München. Elisabeth Angermair, Stadtarchiv München, kommentiert den Film.

Unkostenbeitrag: 3,00 €



ViertelPunkt

Münchner Stadtbibliothek



Münchner Volkshochschule

DI 06.02. **ASZ Stammtisch**

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

Organisation: Hildegard Zanger



MO 12.02. **Rosenmontagsgaudi**

11.30 Uhr Herzliche Einladung zur Faschingsgaudi im ASZ mit Live-Musik von Karlheinz Honsberg. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.



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



Veranstaltungen im Februar

DI 13.02. Russisch-Orthodoxe Kirche und Kloster

12.45 Uhr Exkursion mit Hildegard Zanger



Mit 5 Millionen russischen Geflüchteten kamen 1945 auch Mönche des Klosters „zu Ehren des hl. Hiobs von Pocaev“ aus der Ostslowakei nach Deutschland. Mit der Unterstützung der US-Militärregierung wurde in München ein Gebäude gefunden und angemietet. Zur Gründerbruderschaft gehörten sieben Mönche. Trotz schwieriger Beschaffung von Baumaterial nach dem Krieg konnten im Jahr 1946 Teile der Kirche eingeweiht und das Kloster bezogen werden.

In den 1980er Jahren wurden die Gebäude vollständig renoviert und ausgebaut. Die Druckerei wurde ersetzt, eine Kerzenzieherei, Weihrauchherstellung, Silberschmiede und Imkerei installiert. Die Mönche kümmern sich auch um soziale Belange.

Treffpunkte: ASZ Foyer um 12.45 Uhr

Hofbauernstr. 26, Kloster, 13.50 Uhr

Kosten: Spende und MVV

Einkehr nach der Führung

MI 14.02. Gemeinsames Singen

14.30 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote in diesem Heft.

Leitung: Kerstin Oehme



MO 19.02. Filmnachmittag im ASZ

14.00 Uhr Der Junge muss an die frische Luft



Die Kindheit des Entertainers Hape Kerkeling im Ruhrgebiet der 1970er Jahre als Tragikomödie erzählt:

Der pummelige, 9-jährige Hans-Peter trainiert sein Talent, andere zum Lachen zu bringen, im Krämerladen seiner Oma Änne. Doch dann erkrankt seine Mutter schwer und verfällt in Depressionen, an denen selbst Hans-Peters komödiantische Fähigkeiten abprallen.

„Über das Porträt des jungen Kerkeling wird die alte Bundesrepublik mit ihren Kiezen und Tante-Emma-Läden lebendig.“



Veranstaltungen im Februar

**DI 20.02. MÜNCHEN „ERFAHREN“ mit Bus und Tram,
13.00 Uhr kleinem Spaziergang und Einkehr –
Mit Hermine Meining**

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



MI 21.02. Schöne Papiertaschen und Schachteln gestalten

14.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft.

Unkostenbeitrag: 3,00 €

Leitung: Katharina Obner



MO 26.02. Namibia

14.00 Uhr **Reisevortrag von Christine Werner**

Namibia...ein Land, wo Winter 25°C und immerwährender Sonnenschein heißt, wo die Auswahl an Fleisch größer ist als die an Gemüse und Obst, wo auf der mehr als doppelten Fläche von Deutschland nur knapp 3 Mio. Menschen leben, wo Flüsse ‚Bismarck‘ oder ‚Kaiserkrone‘ heißen und wo man mit Deutsch mindestens genau so weit kommt wie mit Englisch!

Im Sommer 2010 habe ich das Land zum ersten Mal bereist, im Sommer 2022 noch einmal. Manches hat sich verändert in diesen 12 Jahren – die wilden Tiere, beeindruckenden Landschaften, manchmal noch sehr „deutschen“ Städte, liebenswerten Menschen und wunderbaren Erfahrungen waren aber gleich!



DI 27.02. Besuch mit Hausführung im AWO-Föhrenpark

12.45 Uhr **Pflegeheim und betreutes Wohnen**

Heute gibt uns der AWO-Föhrenpark die Möglichkeit, das Haus zu besichtigen. Wir bekommen eine Führung und können Fragen über das Wohnen im Föhrenpark stellen.

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



Veranstaltungen im Februar

DI 27.02. Nachmittagsgespräche

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



DO 29.02. Entspannung – Kleiner Urlaub für

14.00 Uhr **Körper und Seele**
Nähere Infos unter Gruppenangebote
in diesem Heft!
Leitung: [Christina Heider](#)



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

Veranstaltungen im März

MO 04.03. **Geburtsags-Café für die Geburtstagskinder der Monate Januar und Februar** 14.00 Uhr



Wenn Sie im Januar oder Februar geboren sind, laden wir Sie heute herzlich zum Geburtstags-Café in schönem Ambiente in unserer Cafeteria ein. Die Jubilare bekommen als kleines Geburtstagsgeschenk von uns eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen gratis. Wenn Sie Gäste mitbringen möchten, sind diese bei uns herzlich willkommen. Alle Personen müssen bitte bis spätestens 1 Woche vorher angemeldet werden.

DI 05.03. **ASZ Stammtisch**

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



DO 07.03. **Bedrohungen aus dem Netz. Seminar für Sicherheit im Internet mit Heinz Fischer** 14.00 Uhr



Über Telefon und Internet sind wir praktisch 24 Stunden am Tag mit aller Welt verbunden. Das machen sich auch Kriminelle zu Nutze; denn noch nie war es so einfach und gefahrlos gutgläubige Menschen um ihre Ersparnisse zu bringen.

Ziel der Informationsveranstaltung ist es daher, Sie mit einigen dieser kriminellen Methoden vertraut zu machen und Ihnen einfache Verhaltensweisen, wie Sie sich davor schützen können, näher zu bringen. Dabei geht es weniger um die technischen Möglichkeiten der Gefahrenabwehr, als vielmehr darum, Sie als Telefon- oder PC-Benutzer zu sensibilisieren. Denn die beste Antiviren-Software ist machtlos, wenn Sie Ihre Daten freiwillig preisgeben. Der Vortrag ist systemunabhängig und richtet sich an alle, die einen Telefonanschluss haben oder im Internet unterwegs sind.

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



Veranstaltungen im März

MO 11.03. Disco-Nachmittag mit Otto Rasch

14.00 Uhr Endlich mal wieder das Tanzbein schwingen?
Heute legt Herr Rasch für Sie Oldies und
Evergreens auf!



DI 12.03. Deutsches Jagd- und Fischerei Museum in Münchens Fußgängerzone

13.15 Uhr **Exkursion mit Hildegard Zanger**

Einst Heimat der Münchner Augustinermönche und eine der ältesten stein-
gebauten Kirchen in München, beherbergt die ehemalige Augustinerkirche
seit 1966 das Deutsche Jagd- und Fischerei Museum München.

Mitten in der Fußgängerzone und flankiert von Bronzekeiler und Waller
werden Natur, Jagd und Fischerei in die Innenstadt gebracht. Das Museum
widmet sich allen Aspekten von nachhaltiger Naturnutzung durch Jagd und
Fischerei, außerdem Wildbiologie, Umweltschutz und Ökologie.

Durch das Museum führt uns Frau Biron,
Falknerin aus Starnberg.

Kosten: Eintritt, Führung 10 € und MVV

Treffpunkte: ASZ Foyer um 13.15 Uhr
Museum, Neuhauser Str. 2 um 13.50 Uhr

Gebäude nicht barrierefrei

Einkehr nach der Führung



MI 13.03. Gemeinsames Singen

14.30 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote
in diesem Heft.

Leitung: Kerstin Oehme



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

Veranstaltungen im März

DO 14.03. **Buchstaben zum Frühstück**

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

Organisation und Durchführung:

Florian Elsas, Dipl. Sozialpädagoge (FH)



FR 15.03. **Treffpunkt FilmCafé**

14.00 Uhr Titel und Inhalt des gezeigten Films stand bis Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich über die Aushänge im ASZ und das ASZ-Büro.
Unkostenbeitrag: 3,00 €



Münchner Stadtbibliothek



Münchner Volkshochschule

MO 18.03. **Klassik im ASZ**

14.00 Uhr Bedrich (Friedrich) Smetana



Vor fast genau 200 Jahren wurde dieser tschechische Komponist der Romantik geboren.

Seine bekanntesten Werke sind einmal die Oper „Die verkaufte Braut“ und zum anderen der sinfonische Zyklus „Mein Vaterland“ und daraus wiederum der Satz „Vltava“ – „Die Moldau“.

Der ganze Zyklus wird ziemlich selten gespielt, die Moldau aber kennt jeder Klassikliebhaber.

DI 19.03. **MÜNCHEN „ERFAHREN“ mit Bus und Tram,**

13.00 Uhr kleinem Spaziergang und Einkehr – Mit Hermine Meining

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



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



Veranstaltungen im März

MI 20.03. Schöne Papiertaschen und Schachteln gestalten

14.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft.

Unkostenbeitrag: 3,00 €

Leitung: Katharina Oßner



DO 21.03. Osterbasteln mit Elisabeth Leger

14.00 Uhr Schönes aus Papier für die Osterzeit basteln

Sie heute mit Frau Leger.



MO 25.03. Seine-Impressionen. Reisevortrag von Heinz Fischer

14.00 Uhr Die Reise beginnt in Paris, einer der schönsten Hauptstädte Europas. Nach deren Erkundung begleiten wir mit dem Schiff die Seine bis zu ihrer Mündung in den Atlantik. Dabei durchqueren wir eine landschaftlich besonders reizvolle Gegend Frankreichs, die Normandie.

Kulturhistorische Höhepunkte sind die Klosterruine von Jumigés und die ehemalige Abtei St. Martin de Boscherville. Stationen in Giverny, Rouen und Honfleur sind aus künstlerischer und historischer Sicht von besonderem Reiz, während die gewaltigen Klippen der Kreideküste bei Etretat ganz einfach ein Naturschauspiel von atemberaubender Schönheit darstellen.



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

Veranstaltungen im März

DI 26.03. Backen für Ostern mit Otto Rasch

14.00 Uhr In unserer ASZ-Küche duftet es heute köstlich nach traditionellem Ostergebäck. Herr Rasch verrät Ihnen seine Profi-Tipps beim Backen von Hefezopf, Osterlamm und Co.



DO 28.03. Frühlings-Konzert

mit Sabine Hübner und Christian Leyh

Das Duo Sabine Hübner und Christian Leyh bezaubert uns wieder mit Melodien für Gitarre und Flöte.

Genießen Sie einen musikalischen Frühlingsnachmittag bei Kaffee und Kuchen.



Eine frohe Osterzeit
und schöne Feiertage
wünscht Ihnen
Ihr ASZ Team!

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



Veranstaltungen im April

DI 02.04. ASZ Stammtisch

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

Organisation: [Hildegard Zanger](#)



DO 04.04. Mit-Sing-Brunch

10.00 Uhr Lust auf Frühstück, ratschen, singen?

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

Florian Elsas begleitet auf der Gitarre und Sie haben die Möglichkeit verschiedene Rhythmusinstrumente auszuprobieren.

Sie brauchen nur ihre Stimme und gute Laune.

Leitung: [Florian Elsas](#) und [Ute Sonnleitner](#), Dipl. Sozialpädagogen

Kosten: Spende



MO 08.04. Filmnachmittag im ASZ

14.00 Uhr **Edie – Für Träume ist es nie zu spät**

Edie hat sich ihr Leben lang nach den Bedürfnissen anderer gerichtet. Als ihre Tochter Nancy sie in ein Altersheim stecken will, beschließt die 83-Jährige, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und sich einen fast vergessenen Traum zu erfüllen: den Mount Suilven in den schottischen Highlands zu erklimmen. Mit ihrer angestaubten Wanderausrüstung wagt sie das Abenteuer und engagiert den jungen Jonny, um sie für den herausfordernden Aufstieg vorzubereiten. Dieser lernt schnell ihren Dickkopf kennen, erfährt aber auch immer mehr über ihre Geschichte - und Edie beginnt allmählich, anderen und sich selbst zu vertrauen. So stolpern beide unverhofft in eine Freundschaft, die ihr Leben wunderbar auf den Kopf stellt.



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

Veranstaltungen im April

MI 10.04. **Gemeinsames Singen**

14.30 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote in diesem Heft.

Leitung: Kerstin Oehme



MO 15.04. **Mobil mit Rollator: Welches Modell passt zu mir?**

14.00 Uhr **Info-Vortrag**

Ein*e Mitarbeiter*in der Firma Samberger stellt die neuesten Rollatoren vor und informiert über Möglichkeiten der Kostenübernahme.



DI 16.04. **Krematorium am Ostfriedhof**

13.40 Uhr **Exkursion mit Hildegard Zanger**

Wir besuchen das neue Krematorium am Ostfriedhof. Nach zwei Jahren Bauzeit konnte das Krematorium eingeweiht werden. Mit dem neuen Gebäude ist ein ästhetischer und zeitgemäßer Ersatzbau entstanden. Der Neubau schließt sich unmittelbar an die denkmalgeschützte Trauerhalle an und fügt sich harmonisch in den Kontext der historischen Friedhofsanlage ein. Über einen Meditationsgarten gelangt man in das Foyer. Zu den Aufbewahrungsorten ist ein Verabschiedungsraum entstanden, in dem die Trauernden sich am Sarg verabschieden können.

Treffpunkte:

ASZ Foyer um 13.40 Uhr, wir gehen vom ASZ zu Fuß zum Friedhof Ostfriedhof Eingang St. Martins Platz 1 um 13.50 Uhr
Einkehr nach der Führung

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



Veranstaltungen im April

MI 17.04. **Schöne Papiertaschen und Schachteln gestalten**

14.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft.

Unkostenbeitrag: 3,00 €

Leitung: Katharina Obner



MO 22.04. **Voyages extraordinaires – Jules Vernes außergewöhnliche**

14.00 Uhr **Reiseerzählungen**

Vortrag von Martine Bernard

Die Reise zum Mittelpunkt der Erde - 20.000 Meilen unter dem Meer - In 80 Tagen um die Welt...

mit diesen und vielen weiteren Geschichten hat Jules Verne im 19. Jahrhundert eine besondere Art der fantastischen Literatur mitbegründet, faszinierende Erzählungen rund um zukünftige Technik, Wissenschaft und Entdeckungen. Als Geschenk waren seine Bücher sehnsüchtig erwünscht. Mit sauberen Händen am Tisch sitzend sind Jugendliche Ende des vorletzten Jahrhunderts zum Mond und rund um die Welt gefahren, tief unter der See getaucht, mit den Kosaken geritten und vieles mehr.

Die Erwachsenen wussten ihrerseits das lehrreiche, präzise dokumentierte Wissen sehr zu schätzen. Sogar Tolstoi las sie seinen Enkeln vor und fertigte lang unbekannte Zeichnungen für sie. Als Erwachsene wieder gelesen, sind die Geschichten wieder ein Traum um die Welt.



Veranstaltungen im April

DI 23.04. MÜNCHEN „ERFAHREN“ mit Bus und Tram,

13.00 Uhr kleinem Spaziergang und Einkehr –

Mit Hermine Meining

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



DO 25.04. Entspannung – Kleiner Urlaub für

14.00 Uhr Körper und Seele

Nähere Infos unter Gruppenangebote in diesem Heft!

Leitung: [Christina Heider](#)



DI 30.04. Nachmittagsgespräche

14.00 Uhr Genießen Sie einen Nachmittag mit anregenden

Gesprächen in netter Runde und entspannter Atmosphäre.

Nähere Infos unter Gruppenangebote in diesem Heft.



Kooperationspartner

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

Busausflug für mobilitätseingeschränkte Senior*innen

Am Donnerstag 05.10.23 fuhren wir um ca. 10.15 Uhr mit 25 Teilnehmer*innen (Senior*innen, ehrenamtliche Helfer*innen, Herr Elsas und Frau Sonnleitner vom ASZ) zuerst nach Irschenberg zum Kramerwirt. Dort stärkten wir uns mit einem leckeren Mittagessen (drei Essen nach Wahl). Da wir ohne Stau gut durchgekommen waren, hatten wir noch etwas Zeit und machten je nach dem Mobilitätsgrad der Senior*innen einen kleinen Spaziergang im Dorf. Wir bewunderten den Ausblick auf die Alpen insbesondere den Wendelstein (Profil der schlafenden Jungfrau) und die schönen Häuser mit dem Blumenschmuck im Ort. In Rosenheim angekommen, tranken wir vor dem Besuch der Ausstellung noch Kaffee oder aßen ein Eis.

Die Führung durch die Vulkan-Ausstellung begann um 14:30 Uhr. Das Museum stellte Rollstühle und Sitzhocker für unsere Teilnehmer*innen zur Verfügung, was sehr hilfreich war. In dem 1,5 Stunden geführten Rundgang durch das Museum lernten wir viel über Vulkane, wo sie sind und warum sie, trotz ihrer Gefahren, wichtig für unsere Erde sind. Alle waren begeistert.

Gegen 17 Uhr kamen wir wieder wohlbehalten und gut gelaunt in München an. Für die Senior*innen war dieser Tag eine willkommene Abwechslung und allen hat es sehr gut gefallen.



Das ASZ bedankt sich beim Verein Lichtblick e.V., der den Senior*innen durch seine großzügige Spende solche Erlebnisse möglich macht.

Außerdem bedanken wir uns auch herzlich bei den ehrenamtlichen Helfer*innen, ohne die wir solche Veranstaltungen nicht durchführen könnten.

© Isolde Rosenberger

Abschied

Ende September 2023 mussten wir mit großem Bedauern unsere Kollegin Susanne Barthel verabschieden. Wir bedanken uns ganz herzlich bei Frau Barthel für drei tolle gemeinsame Jahre im ASZ Team, für ihr Engagement, ihre Ideen, ihre Kollegialität und wünschen ihr alles Gute in ihrer neuen Arbeit!

An dieser Stelle ein Gruß von Frau Barthel an Sie:

Liebe ASZ-Besucher*innen,

nach etwas mehr als 3 Jahren heißt es für mich Abschied nehmen aus dem ASZ Obergiesing! Ich bin eine der zahlreichen Berufspendlerinnen, die elementar auf die S-Bahn angewiesen ist. Nach vielen Stunden, die ich damit verbracht habe, mühsam in die Arbeit oder nach Hause zu kommen, habe ich beschlossen etwas in unmittelbarer Wohnortnähe zu suchen. Und bin auch fündig geworden. So leid es mir tut von dem sehr engagierten Kolleg*innen-Team und den sehr liebenswürdigen Besucher*innen des ASZ Abschied zu nehmen. Langfristig kostet der störungsanfällige öffentliche Nahverkehr einfach zu viel Nerven.

Es war mir eine Freude Sie kennengelernt zu haben! Ich wünsche Ihnen für die Zukunft alles Gute, ganz viel Gesundheit und positive Energie!

Susanne Barthel



Ihre Ansprechpartner*innen



Florian Elsas

Dipl.-Sozialpädagoge (FH)
Einrichtungsleitung



Ute Sonnleitner

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



Michaela Schmidt

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



Christina Heider

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

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

Ihre Ansprechpartner*innen



Christel Liese
Verwaltung



Fikreta Gutic
Mittagstisch,
Hausassistentz



Nilgün Üner
Reinigung



Ibolya Draga
Mittagstisch,
Hausassistentz

Wir bitten um Ihre Spende!

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

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

**Kontakt: Florian Elsas,
Einrichtungsleitung**

So finden Sie uns



Ca. 5 Minuten Fußweg ab

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

Ca. 10 Minuten Fußweg ab

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

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

Telefonsprechzeiten : Mo bis Fr 09.00 - 12.00 Uhr und
Mo bis Do 14.00 - 16.00 Uhr

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

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