



Alten- und Service-Zentrum



München  
Stadt

# ASZ Sendling

## IHR WEGBEGLEITER IM ALTER



### Angebote und Veranstaltungen

### September, Oktober, November und Dezember 2021

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



gefördert durch die

Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat

Editorial	3 – 6
Ehrenamt und Helferkreis	7
Beratung, Information & Unterstützung	8 – 9
Mittagstisch und Cafeteria	10
Gruppenangebote	12 – 16
Kursangebote	17 – 21
Veranstaltungskalender	22 – 25
Veranstaltungen	26 – 34
■ September	26 – 28
■ Oktober	29 – 31
■ November	32
■ Dezember	33 – 34
Kooperationspartner	35
In eigener Sache	36 – 38
Ihre AnsprechpartnerInnen	39
So finden Sie uns	40

**Aktuelles finden Sie auch auf unserer Homepage: [www.awo-muenchen.de](http://www.awo-muenchen.de) → Senioren  
→ Alten- und Service-Zentren → Einrichtungen in Ihrer Nähe → Sendling  
Wenn Sie regelmäßig über Veranstaltungen und Neuigkeiten im ASZ benachrichtigt  
werden wollen, können Sie Ihre E-Mail-Adresse im Büro hinterlassen.  
Gerne nehmen wir Sie in unseren Verteiler auf.**

## Liebe Besucherinnen und Besucher

endlich ist es soweit, wir können Sie wieder bei uns begrüßen. Leider noch nicht in der gewohnten Art, die uns vertraut ist, aber dennoch: es geht langsam bergauf!

Die Corona-Pandemie ist natürlich noch nicht vorbei, wir müssen weiterhin aufeinander achtgeben, aber wir blicken nun optimistischer in die Zukunft und haben seit langem wieder ein vollständiges Quartalsprogramm für Sie zusammengestellt. Es erwartet Sie eine interessante Mischung aus

### Informationsveranstaltungen

Zum Beispiel zu den Themen: „OMY! – Yoga für Menschen 60+“ am 08. September, „Münchner Pflegebörse“ am 27. September und „Wohnen im Alter – Besichtigung des Hauses St. Josef“ am 10. November.

### Begegnungsmöglichkeiten

Zum Beispiel: zünftiges Hendl-Essen mit Wies'n-Quiz am 22. September, ein spannender Ausflug in die „Mystische Welt – Sagen, Legenden und Geschichten“ am 17. November und eine stimmungsvolle Lesung „Dee stááde Zeit in Altbayern“ am 08. Dezember.

### Ausflüge & Busfahrten

Zum Beispiel: Besuch des Heidehauses am 01. September, geheimnisvolle Stadtführung „Sagenumwobenes München“ am 06. Oktober und gesellige Busfahrt zum Christkindlmarkt auf Schloss Thurn und Taxis am 14. Dezember.

Besonders aufmerksam machen möchten wir Sie auch auf die 8. Münchner Woche für Seelische Gesundheit mit dem Schwerpunktthema „Alles Krise, oder was?!“. Die Veranstaltungswoche findet vom 07. – 15. Oktober statt, wobei auch das ASZ Sendling am 13. Oktober mit dem Online-Format „Kommen Sie mit uns ins Gespräch!“ und dem Fachvortrag „Psychisch gesund bleiben im Alter“ sowie am 14. Oktober mit dem Workshop „In Balance bleiben“ zu dem vielfältigen und interessanten Programm beiträgt. Weitere Informationen rund um die Woche für Seelische Gesundheit erhalten Sie persönlich oder telefonisch im ASZ-Büro!

Weitere Veranstaltungen und alle Informationen zu den jeweiligen Angeboten finden Sie im Überblick ab Seite 22 und ausführlich erläutert ab Seite 26. Bitte beachten Sie auch unser umfangreiches **Gruppenangebot** (ab Seite 12) und **Kursprogramm** (ab Seite 17). Unsere **neuen Angebote** sind gesondert auf Seite 5 aufgeführt.

Wir alle freuen uns auf Sie! Neue Besucherinnen und Besucher sind jederzeit herzlich willkommen.

Einen sonnigen Herbst, eine friedvolle Winterzeit und einen gesunden, frohen Jahresausklang wünscht Ihnen allen

Ihr ASZ-Sendling-Team!

## Informationen für Ihren Besuch

Damit Sie einen unbeschwerten und sicheren Aufenthalt bei uns erleben, haben wir hier alle wichtigen Informationen für Ihren Besuch zusammengefasst.

Unser Schutz- und Hygienekonzept richtet sich nach den aktuell geltenden Bestimmungen und Anordnungen der Infektionsschutzmaßnahmenverordnung der Bayerischen Staatsregierung.

Zum Zeitpunkt der Programmerstellung gelten folgende Regeln beim Besuch unserer Einrichtung und bei der Nutzung unserer Angebote:

- ✓ Vorherige Anmeldung
- ✓ Kontaktnachverfolgung
- ✓ Abstand
- ✓ Mund-Nasen-Schutz
- ✓ Hygiene
- ✓ Keine Krankheitssymptome



**Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!**

Je nach Infektionslage können sich die Bestimmungen und Anordnungen ändern. Dies könnte sich eventuell wiederum auf die Durchführung von Veranstaltungen, Gruppen- und Kursen sowie weitere Angebote auswirken. In diesem Fall würden wir Sie selbstverständlich informieren.

Sollten Sie Fragen haben, sprechen Sie uns an.  
Wir sind gerne für Sie da und freuen uns auf Sie!



## Neue Angebote im ASZ Sendling

**OMY! –**

**Yoga für Menschen 60+**

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

OMY! (Oh my Yoga) richtet sich an Menschen, die Yoga lieben oder es schon immer mal ausprobieren wollten. Die sanften Übungen finden im Sitzen statt, stärken den Körper, halten den Geist auf Trab und wirken sich positiv auf die seelische Gesundheit aus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Immer Freitag, 14.00 – 15.00 Uhr

Start: 24.09.; Kostenlos

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 21.



**Biographischer Erzählkreis**

Wer bin ich? Wo liegen meine Wurzeln? Gemeinsam mit Frau Zanker reisen Sie in Ihre Vergangenheit. Tauschen Sie sich über besondere Lebenssituationen oder Erlebnisse in einer entspannten und persönlichen Atmosphäre aus! Wir freuen uns auf Sie!

Jeweils Montag, 14.45 – 16.15 Uhr

Start: 27.09.; Kostenlos

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 12.



**Internationales Seniorentreffen**

Frau Herud lädt Sie herzlich zu einem regelmäßigen Beisammensein ein.

Sie tauschen sich in gemütlicher und lockerer Atmosphäre über vergangene und aktuelle Themen aus, erhalten Unterstützung bei Alltagsproblemen und werden auch mal kreativ und aktiv. Jeder Teilnehmer ist herzlich willkommen!

Jeweils Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr

Start: 26.10.; Kostenlos

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 13.



**Betreuungsgruppe**

In Kooperation mit dem Carpe Diem e.V. bietet das ASZ Sendling künftig eine Nachmittagsbetreuung für Menschen mit Demenz und für ältere Menschen mit psychischen Problemen an. Die Gruppe ermöglicht die Begegnung mit Gleichgesinnten, eine Verbesserung der Lebensqualität und dient auch als Entlastungsangebot für pflegende Angehörige.

Immer Donnerstag, 13.30 – 16.30 Uhr

Start: 16.09.; Kosten: 23,50 €

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 14.

Die Gruppe ist nach §45c SGB XI anerkannt. Daher besteht die Möglichkeit der Kostenerstattung über die Pflegeversicherung.



**Interessiert? Dann informieren Sie sich unverbindlich im ASZ-Büro. In allen Kursen ist eine unverbindliche Schnupperstunde möglich.**

## Veranstaltungen und Aktionen des Ortsvereins Sendling der Arbeiterwohlfahrt

Der Ortsverein Sendling der AWO unterstützt viele Veranstaltungen des ASZ Sendling finanziell und spendet jährlich die Erlöse aus Plätzchen-, Marmeladen- und Kuchenverkauf für die Arbeit des ASZ. Dank dieser Unterstützung können wir gesellige oder informative Veranstaltungen recht kostengünstig gestalten, so dass auch Senioren mit sehr geringem Einkommen dabei sein können. **An dieser Stelle wollen wir uns für das Engagement des AWO Ortsvereins Sendling sehr herzlich bedanken!**

**Der Ortsverein bietet in jedem Programm auch eigene Veranstaltungen an, die er in Kooperation mit dem ASZ durchführt. Im Herbst/Winter 2021 laden der Ortsverein und das ASZ Sendling herzlich zu folgenden Angeboten ein:**

### Weihnachtsmarkt des AWO Ortsvereins Sendling



Samstag, 04. Dezember 2021,  
10.00 Uhr

Besuchen Sie den Weihnachtsmarkt des Ortsvereins Sendling. Erworben werden können unter anderem Glühwein, selbstgebackene Plätzchen, leckere Marmelade, selbstgestaltete Glückwunschkarten und Gestricktes vom Sendlinger Stricktreff.

**Eintritt frei**

### Jahreshauptversammlung des AWO Ortsvereins Sendling

Freitag, 10. Dezember 2021,  
14.30 Uhr

Der AWO Ortsverein lädt zu seiner Jahreshauptversammlung ein. Für das leibliche Wohl sowie für eine vorweihnachtliche musikalische Umrahmung ist gesorgt. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

**Eintritt frei – Anmeldung erforderlich – je nach Pandemie-Lage möglicherweise begrenzte Teilnehmerzahl**

### Wollen auch sie die Arbeit des Ortsvereins unterstützen?

Der Ortsverein Sendling der AWO ist als gemeinnützig anerkannt. Seine Aufgaben liegen vornehmlich im sozialen Bereich. Der Ortsverein hilft und unterstützt Senioren und das ASZ und wird von ehrenamtlichen Vorstandsmitgliedern geführt.

**Haben Sie Interesse?** Informationen und Mitgliedsanträge erhalten Sie im ASZ oder beim Vorstand des Ortsvereins unter der Telefonnummer: 089 / 40 57 36  
Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!  
*Günter und Erika Stark*, Vorstand des Ortsvereins Sendling

# Ehrenamt und Helferkreis

## Das ASZ Sendling vermittelt Helferinnen und Helfer an hilfsbedürftige ältere Menschen in Sendling.

Die Helfer unterstützen ältere Menschen

- bei Einkäufen oder Arztbesuchen
- im häuslichen Bereich

und sorgen mit Spaziergängen oder Gesprächen für eine höhere Lebensqualität.

Wenn Sie selbst Hilfe benötigen oder jemanden kennen, der dieses Angebot in Anspruch nehmen könnte, melden Sie sich bitte im ASZ unter der Telefonnummer: 77 92 54.

## Haben Sie Interesse sich zu engagieren?

Das ASZ Sendling sucht laufend Menschen mit Herz, Tatkraft und Zeit, um hilfsbedürftige Menschen im Stadtbezirk zu unterstützen bzw. um im ASZ mitzuhelfen. Den Zeiteinsatz bestimmen Sie selbst.

## Mögliche Einsatzbereiche:

### ■ Mitarbeit im Helferdienst

Sie begleiten ältere Menschen im häuslichen Bereich durch Besuchsdienste, Hilfen in der Wohnung, Einkaufshilfen, Begleitedienste zum Arzt oder aufs Amt, helfen z.B. beim Ausfüllen von Formularen.

### ■ Mitarbeit bei Veranstaltungen und Aktionen im ASZ

Unterstützung bei Festen und Ausflügen, jahreszeitliche Dekoration, Kuchen backen für Veranstaltungen.

### ■ Mitarbeit als Referent oder Kursleiter

Lassen Sie Ihre Talente und / oder Hobbys nicht ungenutzt. Es gibt sicher Interessantes aus Ihrem Leben weiterzugeben.

**Wir bedanken uns an dieser Stelle ganz herzlich bei allen Helferinnen und Helfern, die durch ihr zuverlässiges Engagement die Arbeit des ASZ Sendling erst ermöglichen!**

**Besonders bedanken möchten wir uns für den freiwilligen Einsatz während der Corona-Pandemie! In dieser außergewöhnlichen und nicht einfachen Zeit haben Sie an andere gedacht. Ob als Einkaufshilfe oder als telefonische Seelenrösterin oder Seelenröster, Sie haben mit angepackt, Freude geschenkt und Ihren Mitmenschen geholfen, gesund durch diese Zeit zu kommen.**



# Beratung, Information und Unterstützung

Das Alten- und Service-Zentrum Sendling ist ein Beratungs- und Begegnungszentrum für ältere Menschen und ihre Angehörigen und steht allen Bürgerinnen und Bürgern unabhängig von Herkunft und Weltanschauung offen.

Die SozialpädagogInnen des ASZ bieten Ihnen und Ihren Angehörigen individuelle **Beratung** und **Unterstützung** bei

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

Das Beratungsangebot findet im ASZ Sendling, bei Bedarf auch in Ihrer Wohnung (Hausbesuche), statt. Die Beratung ist kostenlos und wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

## Unser Ziel ist es

- Sie in Ihrer Selbstständigkeit zu unterstützen, damit Sie so lange wie möglich in Ihrer vertrauten Umgebung bleiben können
- Soziale Isolation älterer Menschen zu vermeiden und Beteiligung zu ermöglichen
- Offenheit und Toleranz zwischen den Generationen und Kulturen zu fördern
- Ehrenamtliches Engagement zu gewinnen und zu nutzen
- Die Öffentlichkeit für die Belange älterer Menschen zu sensibilisieren
- Personen aus dem privaten Umfeld bei der Betreuung und Versorgung älterer Menschen zu unterstützen



## Ein Angebot des ASZ für Seniorinnen und Senioren in Sendling: Präventive Hausbesuche

"Gut informiert und beraten, bevor ich Hilfe brauche."

Seit März 2015 sind die präventiven Hausbesuche als besondere Aufgabe in das ASZ Sendling integriert. Ziel ist es, Ihnen alle notwendigen Informationen zu geben und alle wichtigen Unterstützungsangebote vorzustellen, damit Sie so lange wie möglich gut und selbständig in Ihren eigenen vier Wänden leben können.

Eine Fachkraft aus dem ASZ besucht Sie zu Hause. Sie informiert, berät und vermittelt Hilfen zu den Themen:

- Freizeitangebote
- Vorsorge
- Häusliche Hilfen
- Alltagsgestaltung
- Wohnanpassung
- Finanzielle Absicherung
- Individuelle und persönliche Anliegen

Die Besuche 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 Sendling Kontakt auf mit **Frau Andrea Stuhl**.

Telefon: 089 / 779254

E-Mail: [andrea.stuhl@awo-muenchen.de](mailto:andrea.stuhl@awo-muenchen.de)



*Andrea Stuhl,  
Sozialpädagogin,  
zuständig für präventive  
Hausbesuche in Sendling*

# Mittagstisch und Cafeteria

## ■ Mittagstisch

### Montag bis Freitag

Sie können bei uns von Montag bis Freitag preiswert und abwechslungsreich in netter Gesellschaft zu Mittag essen. Wir bieten Menüs an, die täglich frisch zubereitet werden. Der Speiseplan hängt jeweils eine Woche vorher aus und wird auf Wunsch auch zugeschickt.



Pandemiebedingt findet der Mittagstisch derzeit in zwei Schichten statt:

1. Schicht um 11.30 Uhr                      2. Schicht um 12.45 Uhr.

### Ein Mittagessen kostet 5,80 €

Bei geringem Einkommen ist auf Anfrage eine Ermäßigung oder eine kostenlose Teilnahme am Mittagstisch möglich. Für Empfänger von Grundsicherung im Alter beantragen wir einen Zuschuss.

Anmeldung bitte bis 17 Uhr für den Folgetag unter Tel. 77 92 54

## ■ Cafeteria

Montag bis Donnerstag    9.00 - 17.00 Uhr

Freitag                      9.00 - 16.00 Uhr

In unserer Cafeteria bieten wir Ihnen zu günstigen Preisen Getränke und täglich ab 14.00 Uhr auch Kuchen oder Gebäck an. Auch aktuelle Tageszeitungen liegen kostenfrei für Sie zum Lesen aus.

Wenn Sie nicht alleine sein, sondern neue Kontakte knüpfen oder alte Bekannte treffen wollen, sind Sie herzlich eingeladen, unverbindlich vorbei zu schauen.

Derzeit pandemiebedingt nur mit Voranmeldung und mit begrenzter Teilnehmerzahl.

## Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Falls es Ihnen nicht möglich ist, zum Mittagstisch ins ASZ zu kommen oder für das Wochenende oder für Feiertage empfehlen wir den AWO-Menüservice.

Nähere Informationen erhalten Sie im ASZ-Büro.



# Ihr Menüservice mit Herz



Jetzt das Kennenlern-  
Angebot bestellen!

**3 x Menügenuss  
ins Haus für nur  
5,69 € 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

### ■ Tanzen 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.

Termine: **Montag 10.30 – 11.30 Uhr,**  
**entfällt am 13.09., 27.12.**

Ort: Laden

Leitung: Frau Beckert, Tel. 77 92 54

Kosten: 3,00 €

### ■ Clubnachmittag des AWO-Clubs "Die fröhlichen Sendlinger"

Interessierte Seniorinnen und Senioren treffen sich zu Kaffee, Kuchen und guten Gesprächen in der Cafeteria.

Termine: **06.09., 20.09., 04.10., 18.10., 08.11., 22.11., 06.12., 20.12.,**  
**jeweils Montag 14.30 Uhr**

Ort: Cafeteria

Leitung: Frau Zwicknagl, Tel. 77 92 54

Kosten: kleiner Unkostenbeitrag

### ■ Biographischer Erzählkreis

Wer bin ich? Wo liegen meine Wurzeln? Sie sind herzlich eingeladen, gemeinsam mit Frau Zanker in Ihre Vergangenheit zu reisen. Tauschen Sie sich über besondere Lebenssituationen oder alltägliche Erlebnisse aus. Wir freuen uns auf Sie!

Termine: **27.09., 25.10., 29.11., 27.12.,**  
**jeweils Montag, 14.45 – 16.15 Uhr**

Ort: Laden

Leitung: Frau Zanker, Tel. 77 92 54

Kosten: kostenlos



## ■ Singkreis

Haben Sie Freude an Geselligkeit und Musik? Dann kommen Sie zu unserem Sendlinger Singkreis!

Wir singen für uns, jeder wie er kann, ohne Leistungsdruck. In unserem Singkreis steht der Spaß im Vordergrund und das Gefühl etwas mit anderen gemeinsam zu tun, denn Singen kennt kein Alter.

Wir singen Volkslieder und freche Schlager, Heiteres wie auch Beschwingtes.

Termine: **die Termine werden bekannt gegeben**  
**jeweils Dienstag, 13.30 – 14.30 Uhr**

Ort: Laden

Leitung: Frau Beckert, Tel. 77 92 54

Kosten: 2,00 € pro Treffen

## ■ Internationales Seniorentreffen

In gemütlicher und lockerer Atmosphäre tauschen wir uns über vergangene und aktuelle Themen aus, erhalten Unterstützung bei Alltagsproblemen und werden auch mal kreativ und aktiv. Jeder Teilnehmer ist herzlich willkommen!

Termine: **26.10., 23.11., 21.12.,**  
**jeweils Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr**

Ort: Laden

Leitung: Frau Herud, Tel. 77 92 54

Kosten: kostenlos

## ■ Gedächtnisspiele – Gruppe I

Trainieren Sie mit unterschiedlichen Spielen und Übungen Ihr Gedächtnis um geistig fit zu bleiben!

Termine: **jeweils Mittwoch 10.00 – 11.00 Uhr**  
**entfällt am 08.09., 15.09., 22.09.**

Ort: Laden

Leitung: Frau Schneider, Tel. 779254

Kosten: 2,50 € pro Einheit

## ■ Gedächtnisspiele – Gruppe II

Trainieren Sie mit unterschiedlichen Spielen und Übungen Ihr Gedächtnis um geistig fit zu bleiben!

Termine: **jeweils Mittwoch, 11.30 – 12.30 Uhr**  
**entfällt am 08.09., 15.09., 22.09.**

Ort: Laden

Leitung: Frau Schneider, Tel. 779254

Kosten: 2,50 € pro Einheit

## ■ Betreuungsgruppe

In Kooperation mit Carpe Diem e.V. bietet das ASZ Sendling eine Nachmittagsbetreuung für Menschen mit Demenz und für ältere Menschen mit psychischen Problemen an. Die Gruppe ermöglicht die Begegnung mit Gleichgesinnten, eine Verbesserung der Lebensqualität und dient auch als Entlastungsangebot für pflegende Angehörige.

Termine: **Start: 16.09.,**  
**jeweils Donnerstag, 13.30 – 16.30 Uhr**

Ort: Laden

Leitung: „Carpe Diem“ e.V., Tel. 2000767-21

Kosten: 23,50 Euro pro Nachmittag (mit Kaffee und Kuchen)

Die Gruppe ist nach §45c SGB XI anerkannt. Daher besteht die Möglichkeit der Kostenerstattung über die Pflegeversicherung.

Nach Absprache ist ein Hol- und Bringdienst möglich. Kosten: 7,50 €

## ■ Spielenachmittag

Gemeinsam Spielen macht nicht nur Spaß, es trainiert auch das Gehirn und fördert soziale Kontakte. Herzlich eingeladen sind alle, die Spaß an Gesellschaftsspielen haben und einen geselligen Nachmittag verbringen wollen.

Termine: **30.09., 28.10., 11.11., 25.11., 09.12., 23.12.,**  
**jeweils Donnerstag 14.30 Uhr**

Ort: Cafeteria

Leitung: Frau Schneider, Tel. 77 92 54

Kosten: kostenlos

### ■ **Sendlinger Stricktreff**

Offener Treffpunkt für alle Interessierten, die Freude am Stricken und Handarbeiten haben.

Termine: **02.09., 16.09., 07.10., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12.,  
jeweils Donnerstag 14.30 Uhr**

Ort: Cafeteria

Leitung: Frau Zwicknagl, Tel. 779254

Kosten: kostenlos

### ■ **Wandergruppe für Senior\*innen**

Mach mit – bleib fit! Gemeinsam unternehmen wir kleine Wanderungen in München und Umgebung, genießen dabei die Landschaft und kehren am Schluss zum gemütlichen Beisammensein ein.

Das jeweilige Ziel wird eine Woche vorher von Frau Beckert bekanntgegeben.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Sie sollten gut zu Fuß sein.

Termine: **23.09., 21.10.,  
jeweils Donnerstag 09.30 Uhr**

Ort: ASZ Sendling

Leitung: Frau Beckert, Tel. 77 92 54

Kosten: evtl. MVV und persönliche Ausgaben

### ■ **„In Balance bleiben“ – Frühstückstreffen für mehr Lebensfreude im Alter**

Fühlen Sie sich manchmal lustlos und schwermütig? Grübeln Sie oft oder hängen negativen Gedanken nach? Bei einem Frühstück in netter Runde versuchen wir durch Gespräche und kleine Übungen Strategien gegen Trübsal aufzubauen und letztlich mehr Lebensfreude zu erlangen.

Termine: **21.10., 18.11., 16.12.,  
jeweils Donnerstag 10.00 Uhr**

Ort: Laden

Leitung: Frau Schneider, Tel. 77 92 54

Kosten: 2,50 € pro Treffen

## ■ Sendlinger Schafkopclub

Anfänger und Fortgeschrittene können das berühmte bayerische Kartenspiel in einer netten Runde spielen.

Termine: **Jeden Freitag 18.00 Uhr**

Ort: Cafeteria

Leitung: Frau Holub, Tel. 652 133

Kosten: 2,00 € pro Treffen

## ■ Sonntagscafé mit Wunschkonzert

Verbringen Sie einmal im Monat an einen Sonntagnachmittag unterhaltsame Stunden im ASZ. Unter der Leitung von Frau d'Heureuse können Sie sich bei Kaffee und Kuchen unterhalten und nebenbei Musik nach Wunsch hören.

Termine: **03.10., 07.11., 05.12.,**

**jeweils Sonntag 14.00 Uhr**

Ort: Cafeteria

Leitung: Frau d'Heureuse / Frau Schneider, Tel. 77 92 54

Kosten: kostenlos

## FÜNDIG WERDEN

Sie suchen weitere Angebote, im Stadtgebiet, oder Veranstaltungen an einem bestimmten Tag?

Besuchen Sie:

**[www.komuenchen.de](http://www.komuenchen.de)**

und werden Sie fündig.

Alle Veranstaltungen für kleines Geld oder kostenfrei, einige Online.

**KOM**  **Münchner Kultur- und Freizeitangebote für ältere Menschen**

Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur für ältere Menschen in München.

**[www.komuenchen.de](http://www.komuenchen.de)**

Theater, Konzerte, Kurse, Yoga, Gymnastik und vieles mehr; **fürs kleine Geld oder kostenfrei.**

Besuchen Sie unsere **Webseite!**

**NEU!**

Keinen Webzugang oder keinen Computer?  
→ **Wir helfen gerne in unseren Räumen!**

Tel.: (089) 6245 - 135 / - 140 (Mo - Do 10.00 – 14.00 Uhr)  
[koordinierungsstelle@awo-muenchen.de](mailto:koordinierungsstelle@awo-muenchen.de)

Eine Einrichtung der  **München Stadt**  **gehirntal**  **Landesinstitut München für Rehabilitation**



# Kursangebote

## Allgemeine Hinweise:

- Die Kursgebühr ist im Voraus und in der Regel als **Blockzahlung** zu begleichen.
- Für Interessierte bieten wir eine **kostenlose Schnupperstunde** an, um unverbindlich den Kurs kennen lernen zu können.
- Bei geringem Einkommen ist eine **Ermäßigung** möglich.
- Im **Krankheitsfall** von mehr als vier Wochen kann die Kursgebühr für die versäumten Einheiten gegen Vorlage eines ärztlichen Attests zurückerstattet werden.
- Bei den Kursen Qigong und Sturzprävention – Standfest bis ins hohe Alter wird die Kursgebühr von einigen **Krankenkasse bezuschusst**.

## ■ Qigong – Gruppe I

Termine: **Montag, 08.30 – 09.30 Uhr; entfällt am 06.09., 13.09., 27.09., 27.12.,**  
Ort: Gymnastikraum  
Leitung: Frau Brender  
Kosten: **10er Block: 50 €**

## ■ Spanisch für fortgeschrittene Anfänger

Termine: **Montag, 09.30 – 11.00 Uhr; entfällt im September, am 20.12., 27.12.**  
Ort: Erkerzimmer  
Leitung: Frau Gomez  
Kosten: **Auf Anfrage**

## ■ Qigong – Gruppe II

Termine: **Montag, 10.00 – 11.00 Uhr; entfällt am 06.09., 13.09., 27.09., 27.12.,**  
Ort: Gymnastikraum  
Leitung: Frau Brender  
Kosten: **10er Block: 50 €**

### ■ Spanisch für Fortgeschrittene

Termine: **Montag, 11.30 – 13.00 Uhr; entfällt im September, am 20.12., 27.12.** .

Ort: Erkerzimmer

Leitung: Frau Gomez

Kosten: **auf Anfrage**

### ■ Cours de conversation (Konversationskurs Französisch für Fortgeschrittene)

Termine: **Montag, 12.45 – 14.15 Uhr;  
entfällt im September, am 20.12., 27.12.**

Ort: Laden

Leitung: Frau Dautel, Tel. 54 035 582

Kosten: **auf Anfrage**

### ■ Aquarellmalkurs – Gruppe I

Termine: **Dienstag, 10.00 – 12.00 Uhr; entfällt am 07.09., 02.11., 28.12.**

Ort: Laden

Leitung: Frau Valleé-Angeleas

Kosten: **10er Block: 56 €**

### ■ Yoga für Senioren – Gruppe I

Termine: **Dienstag, 10.30 – 11.15 Uhr; entfällt am 21.12., 28.12.**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Kieninger

Kosten: **10er Block: 40 €**

### ■ Yoga für Senioren – Gruppe II

Termine: **Dienstag, 11.45 – 12.30 Uhr; entfällt am 21.12., 28.12.**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Kieninger

Kosten: **10er Block: 40 €**

### ■ Aquarellmalkurs – Gruppe II

Termine: **Dienstag, 13.00 – 15.00 Uhr; entfällt am 07.09., 02.11., 28.12.**

Ort: Laden

Leitung: Frau Valleé-Angeleas

Kosten: **10er Block: 56 €**

### ■ Englisch für Fortgeschrittene

Termine: **Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr; entfällt am 01.09., 08.09., 03.11., 29.12.**

Ort: Erkerzimmer

Leitung: Frau Fischer

Kosten: **10er Block: 50 €**

### ■ Sturzprävention – Standfest bis ins hohe Alter

Termine: **Mittwoch, 09.45 bis 10.45 Uhr  
entfällt am 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10.**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Brockmann

Kosten: **8er Block: 60 €**

### ■ Handysprechstunde / Tablet

Termine: **Jeden Mittwoch von 10.00 bis 12.00 Uhr**  
werden 30-minütige Einzelberatungen angeboten.  
Nur mit Anmeldung im ASZ-Büro oder unter 77 92 54.

Ort: Beratungszimmer

Leitung: Herr Eder

Kosten: **30 Minuten Einzelberatung kosten 5 €**

### ■ Bewegung mit Spaß – Gymnastik für Senioren – Gruppe I

Termine: **Mittwoch, 11.45 – 12.45 Uhr, entfällt am 03.11.**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Unger

Kosten: **10er Block: 36 €**

### ■ **Bewegung mit Spaß – Gymnastik für Senioren – Gruppe II**

Termine: **Mittwoch, 13.15 – 14.15 Uhr, entfällt am 03.11.**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Unger

Kosten: **10er Block: 36 €**

### ■ **Qigong – Gruppe I**

Termine: **Donnerstag, 08.30 – 09.30 Uhr;  
entfällt am 02.09., 09.09., 16.09., 04.11., 23.12., 30.12.**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Brender

Kosten: **10er Block: 50 €**

### ■ **Qigong – Gruppe II**

Termine: **Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr;  
entfällt am 02.09., 09.09., 16.09., 04.11., 23.12., 30.12.**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Brender

Kosten: **10er Block: 50 €**

### ■ **Handysprechstunde/ Tablet**

Termine: **Jeden Donnerstag, 10.00 – 12.00 Uhr**  
werden 30-minütige Einzelberatungen angeboten.  
Nur mit Anmeldung im ASZ-Büro oder unter 77 92 54.

Ort: Beratungszimmer

Leitung: Herr Eder

Kosten: **30 Minuten Einzelberatung kosten 5 €**

### ■ **Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger**

Termine: **Freitag, 11.00 – 12.30 Uhr, entfällt am 03.09., 10.09., 05.11.**

Ort: Laden

Leitung: Frau Fischer

Kosten: **10er Block: 50 €**

### ■ **Beweglicher im Alltag – mit der Feldenkrais Methode**

Termine: **Start: 10.09.**

**Freitag, 10.00 bis 11.00 Uhr**

**entfällt am 19.11., 26.11. und im Dezember**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau De Biasio

Kosten: **8er Block: 40 €**

### ■ **OMY! – Oh my Yoga!**

**OMYY! Ist ein Gemeinschaftsprojekt von Yoga für alle e.V. & Stiftung Generationen-Zusammenhalt**

Termine: **Start: 24.09.**

**Freitag, 14.00 – 15.00 Uhr, entfällt am 08.10., 29.10., 17.12.**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Nastav

Kosten: **kostenlos**

### ■ **Schachkurs für Anfänger und Fortgeschrittene**

Der Senioren-Schachkurs ist dank freundlicher Unterstützung durch die Landeshauptstadt München – „Jakob und Therese Fedinger-Stiftung“ kostenfrei.

Termine: **Freitag, 13.00 – 15.00 Uhr**

Ort: Laden

Leitung: Herr Rost

Kosten: **kostenlos**

# SEPTEMBER

**01.09.** MI 14.00 Uhr Aktiv in München: S. 26  
Treff: „Besuch des HeideHauses“  
13.00 Uhr  
im ASZ

**02.09.** DO 14.30 Uhr Sendlinger Stricktreff S. 15

3. bis 5. September



S. 38

**06.09.** MO 14.30 Uhr AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“ S. 12

**08.09.** MI 14.30 Uhr Informationsveranstaltung S. 26  
„OMY! –Yoga für Menschen 60+“

**09.09.** DO 10.00 Uhr Ehrenamtsausflug zum Kloster Ettal und Schloss S. 26  
Linderhof

**14.09.** DI 09.00 Uhr Busfahrt zum Chiemsee S. 27

**15.09.** MI 14.30 Uhr Mundartlesung: „Die Wies'n und ihre Geschichte(n)“ S. 27

**16.09.** DO 10.00 Uhr Programmplanungstreffen S. 27

**16.09.** DO 14.30 Uhr Sendlinger Stricktreff S. 15

**20.09.** MO 14.30 Uhr AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“ S. 12

**22.09.** MI 14.30 Uhr Hendl-Essen mit Wies'n Quiz S. 28

**23.09.** DO 09.30 Uhr Wandergruppe für Senior\*innen S. 15

**27.09.** MO 14.45 Uhr Biographischer Erzählkreis S. 12

**27.09.** MO 17.30 Uhr Die Münchner Pflegebörse stellt sich vor S. 28

**29.09.** MI 14.30 Uhr Geburtstagsfeier mit Live-Musik von Andi Metzler S. 28

**30.09.** DO 14.30 Uhr Spielenachmittag S. 14

# OKTOBER

<b>03.10.</b>	SO	14.00 Uhr	Sonntagscafé mit Wunschkonzert	S. 16
<b>04.10.</b>	MO	14.30 Uhr	AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“	S. 12
<b>06.10.</b>	MI	14.00 Uhr	Aktiv in München	S. 29
		Treff:	„Stadtführung – Sagenumwobenes München“	
		13.20 Uhr		
		im ASZ		
<b>07.10.</b>	DO	14.30 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 15
<b>12.10.</b>	DI	09.00 Uhr	Busfahrt zum Schloss Rosenberg	S. 29
<b>13.10.</b>	MI	10.00 – 11.00 Uhr	Online-Format: Kommen Sie mit uns ins Gespräch! <b>Eine Veranstaltung im Rahmen der Woche für Seelische Gesundheit</b>	S. 30
<b>13.10.</b>	MI	14.30 Uhr	Fachvortrag „Psychisch gesund bleiben im Alter“ <b>Eine Veranstaltung im Rahmen der Woche für Seelische Gesundheit</b>	S. 30
<b>14.10.</b>	DO	10.00 Uhr	In Balance bleiben – Workshop <b>Eine Veranstaltung im Rahmen der Woche für Seelische Gesundheit</b>	S. 31
<b>18.10.</b>	MO	14.30 Uhr	AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“	S. 12
<b>20.10.</b>	MI	14.30 Uhr	Geburtstagsfeier mit Live-Musik von Karl-Heinz Honsberg	S. 31
<b>21.10.</b>	DO	09.30 Uhr	Wandergruppe für Senior*innen	S. 15
<b>21.10.</b>	DO	10.00 Uhr	„In Balance bleiben“ – Frühstückstreffen für mehr Lebensfreude im Alter	S. 15
<b>21.10.</b>	DO	14.30 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 15
<b>25.10.</b>	MO	14.45 Uhr	Biographischer Erzählkreis	S. 12
<b>26.10.</b>	DI	15.00 Uhr	Internationales Seniorentreffen	S. 13
<b>28.10.</b>	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 14

# NOVEMBER

<b>03.11.</b>	MI	14.30 Uhr	Kinonachmittag „Das Beste kommt zum Schluss“	S. 32
<b>04.11.</b>	DO	14.30 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 15
<b>07.11.</b>	SO	14.00 Uhr	Sonntagscafé mit Wunschkonzert	S. 16
<b>08.11.</b>	MO	14.30 Uhr	AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“ mit Bingo	S. 32
<b>10.11.</b>	MI	14.00 Uhr	Wohnen im Alter – Treff: Besichtigung des Hauses St. Josef	S. 32
		13.20 Uhr	im ASZ	
<b>11.11.</b>	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 14
<b>17.11.</b>	MI	14.30 Uhr	Mystische Welt – Sagen, Legenden und Geschichten	S. 32
<b>18.11.</b>	DO	10.00 Uhr	„In Balance bleiben“ – Frühstückstreffen für mehr Lebensfreude im Alter	S. 15
<b>18.11.</b>	DO	14.30 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 15
<b>22.11.</b>	MO	14.30 Uhr	AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“	S. 12
<b>23.11.</b>	DI	15.00 Uhr	Internationales Seniorentreffen	S. 13
<b>24.11.</b>	MI	14.30 Uhr	Geburtstagsfeier mit Live-Musik von Andi Metzler	S. 32
<b>25.11.</b>	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 14
<b>29.11.</b>	MO	14.45 Uhr	Biographischer Erzählkreis	S. 12



## DEZEMBER

<b>01.12.</b>	MI	09.00 Uhr	Adventsfrühstück	S. 33
<b>02.12.</b>	DO	14.30 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 15
<b>04.12.</b>	SA	10.00 Uhr	Weihnachtsmarkt des AWO Ortsverein Sendling	S. 6
<b>05.12.</b>	SO	14.00 Uhr	Sonntagscafé mit Wunschkonzert	S. 16
<b>06.12.</b>	MO	14.30 Uhr	AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“	S. 12
<b>08.12.</b>	MI	14.30 Uhr	Lesung „Dee stááde Zeit in Altbayern“ Advent: von Kathrein bis Mariae Liachtmeiß	S. 33
<b>09.12.</b>	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 14
<b>10.12.</b>	FR	14.30 Uhr	Jahreshauptversammlung des AWO Ortsverein Sendling	S. 6
<b>14.12.</b>	DI	11.00 Uhr	Busfahrt zum Christkindlmarkt auf Schloss Thurn und Taxis	S. 33
<b>15.12.</b>	MI	14.30 Uhr	Kinonachmittag „Die Weihnachtsgeschichte“	S. 34
<b>16.12.</b>	DO	10.00 Uhr	„In Balance bleiben„ – Frühstückstreffen für mehr Lebensfreude im Alter	S. 15
<b>20.12.</b>	MO	14.30 Uhr	AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“	S. 12
<b>21.12.</b>	DI	15.00 Uhr	Interkulturelles Seniorentreffen	S. 13
<b>22.12.</b>	MI	14.30 Uhr	Festliche Weihnachtsfeier im ASZ	S. 34
<b>23.12.</b>	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 14
<b>27.12.</b>	MO	14.45 Uhr	Biographischer Erzählkreis	S. 12
<b>29.12.</b>	MI	14.30 Uhr	Geburtstagsfeier mit Live-Musik von Andi Metzler	S. 34

## Veranstaltungen im **SEPTEMBER**

### **MI 01.09. Aktiv in München „Besuch des HeideHauses“**

**14.00 Uhr** Die Fröttmaninger Heide zählt zu der artenreichsten Kulturlandschaft Münchens und zu den wertvollsten Naturschätzen Bayerns. Nach einer kurzen **Treff:** informativen Einführung im HeideHaus erfahren wir während einer spannenden Führung durch das schöne Naturschutzgebiet viel Interessantes **13.00 Uhr im ASZ** über die Pflanzen, die Tiere sowie über die Geschichte und die Entstehung der Fröttmaninger Heide. **Sendling**

**Kosten: 2,50 € + MVV**

**Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

### **MI 08.09. Informationsveranstaltung „OMY! - Yoga für Menschen 60+“**

**14.30 Uhr** **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 wirken sich positiv auf die seelische Gesundheit aus. Daher wurde das Projekt „OMY! – Yoga für Menschen 60+“ ins Leben gerufen. Heute sind Sie herzlich dazu eingeladen, das Projekt kennenzulernen und aktiv Yoga-Übungen auszuprobieren.

Der Kurs OMY! – Yoga für Menschen 60+ startet am 24.09.

**Anmeldung bis zum 06.09. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

### **DO 09.09. Ehrenamtsausflug zum Kloster Ettal und Schloss Linderhof**

**10.00 Uhr** Wir möchten uns recht herzlich für Ihren ehrenamtlichen Einsatz im ASZ Sendling bedanken. Als kleines Dankeschön für Ihre Unterstützung, laden wir Sie zu einer geselligen Busfahrt ein. Wir fahren gemeinsam zum Kloster Ettal, lassen es uns dort bei einem Mittagessen gutgehen und erhalten anschließend eine interessante Führung durch das Schloss Linderhof.

**Abfahrt um 10.00 Uhr am Harras beim Eingang Sendlinger Friedhof. Rückkehr gegen 18.30 Uhr.**

## **DI 14.09. Busfahrt zum Chiemsee**

**09.00 Uhr** Wir fahren gemeinsam in das schöne bayerische Voralpenland zum Chiemsee. In Gstadt besteigen wir das Schiff und fahren auf die reizvolle Fraueninsel. Nach einem Mittagessen im Gasthof „Klosterwirt“ können Sie die Insel erkunden, den Nachmittag lassen wir dann in Prien am Chiemsee ausklingen.

**Abfahrt um 09.00 Uhr am Harras beim Eingang Sendlinger Friedhof. Rückkehr gegen 18.00 Uhr.**

**Kosten für die Busfahrt und Organisation: 16,00 € + möglicher Kosten für die Verpflegung und einen Eigenanteil von 4,00 € für die Schifffahrt zur Fraueninsel. Änderungen im Programmablauf sind vorbehalten.**

**Bitte beachten Sie, dass es trotz seniorengerechter Planung zu Fußwegen kommen kann.**

**Verbindliche Anmeldung ab dem 18.08. und Vorauszahlung bis zum 08.09. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

## **MI 15.09. Mundartlesung: „Die Wies’n und ihre Geschichte(n)“**

**14.30 Uhr** Auf geht’s zur Wies’n! Mit hintersinnigen G’schichten vom „guadn Biergeist“, vom Ochsen Friedrich, vom „Schichtl“ und wie’s früher einmal war auf der Wies’n holen wir uns a griabige Stimmung ins Haus – ganz ohne Remmidemmi und Radau. Freuen Sie sich auf eine bayerische Mundartlesung von Karin Ostberg mit der musikalischen Begleitung von Peter Marzinek. Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt.

**Eintritt frei**

**Anmeldung bis zum 13.09. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

## **DO 16.09. Programmplanungstreffen**

**10.00 Uhr** Gestalten Sie unser Programm aktiv mit! Bei einem kleinen Frühstück können Sie Lob und Kritik äußern, sowie Wünsche und Anregungen für das nächste Programm vorbringen. Wir freuen uns über eine rege Teilnahme, damit wir die Angebote auf Ihre Bedürfnisse abstimmen können.

**Anmeldung bis zum 14.09. erforderlich**

**MI 22.09. Hendl-Essen mit Wies'n Quiz**

**14.30 Uhr** In München muss dieses Jahr leider noch einmal die fünfte Jahreszeit ausfallen. Nichtsdestotrotz holen wir uns ein bisschen zünftige Wies'n-Stimmung ins Haus. Freuen Sie sich auf knusprige Hendl, resche Brezen, ein kühles Bier, ein spannendes Wies'n-Quiz und lassen Sie uns gemeinsam mit einem Prosit auf die Gemütlichkeit anstoßen.

**Kosten: 4,50 € (inkl. halbes Hendl und Brezn)**

**Anmeldung und Vorauszahlung bis zum 15.09. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

**MO 27.09. Die Münchner Pflegebörse stellt sich vor**

**17.30 Uhr** Die Münchner Pflegebörse richtet sich an Seniorinnen und Senioren mit oder ohne Pflegebedarf sowie deren Angehörige. Herr Mathias Grümmer wird Ihnen die Pflegebörse mit ihren Angeboten vorstellen und Ihre Fragen beantworten. Die Vorstellung richtet sich an alle Interessierten, insbesondere jedoch auch an Angehörige.

**Eintritt frei**

**Anmeldung bis zum 23.09. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

**MI 29.09. Geburtstagsfeier mit Live-Musik von Andi Metzler**

**14.30 Uhr** Alle Geburtstagskinder des Monats September sind herzlich dazu eingeladen, gemeinsam mit uns auf ihren Ehrentag anzustoßen. Es erwartet Sie ein unterhaltsamer Nachmittag mit festlicher Dekoration, leckeren Kuchen und guter Stimmung.

**Anmeldung bis zum 27.09. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

**MI 06.10. Aktiv in München „Stadtführung – Sagenumwobenes München“**

**14.00 Uhr** Freche Affen, ein fürchterlicher Lindwurm und wüste Teufeleien. Um Mün-

**Treff:** chen ranken sich viele Sagen und Legenden. Begleiten Sie Nicole Tremml

**13.20 Uhr** auf eine unterhaltsame Stadtführung und erleben Sie die Münchner Altstadt  
**im ASZ** von ihrer mystischen Seite.

**Sendling** **Kosten: MVV**

**Anmeldung bis zum 04.10. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

**DI 12.10. Busfahrt zum Schloss Rosenberg**

**09.00 Uhr** Gemeinsam fahren wir durch das schöne Altmühltal zum Falkenhof Schloss Rosenberg. Dort haben Sie die Möglichkeit, die Flugkünste von Adler, Geier & Co vor den Kulissen des schönen Schlosses hautnah zu erleben, wobei Sie während der Vorführung auch viel Interessantes über die Greifvögel erfahren. Nach einem Mittagessen kann dann gestärkt der Ort Riedenburg erkundet werden.

**Abfahrt um 09.00 Uhr am Harras beim Eingang Sendlinger Friedhof.**

**Rückkehr gegen 18.00 Uhr.**

**Kosten für die Busfahrt und Organisation: 16,00€ + möglicher Kosten für die Verpflegung und einen Eigenanteil von 4,00 Euro für den Eintritt in die Rosenberg und die Flugshow. Änderungen im Programmablauf sind vorbehalten. Bitte beachten Sie, dass es trotz seniorengerechter Planung zu Fußwegen kommen kann.**

**Verbindliche Anmeldung ab dem 15.09. und Vorauszahlung bis zum 06.10. erforderlich.**

**MI 13.10. Online-Format: Kommen Sie mit uns ins Gespräch!**

**10.00 – Eine Veranstaltung im Rahmen der Woche für Seelische Gesundheit**

**11.00 Uhr** Das Alten- und Service-Zentrum Sendling ist ein Beratungs- und Begegnungszentrum für ältere Menschen und ihre Angehörigen. Im Rahmen eines Online-Meetings informieren Sie unsere Sozialpädagoginnen Frau Beckert und Frau Schneider gerne über unsere vielfältigen Angebote.

**Die Zugangsdaten erhalten Sie bei Interesse persönlich im ASZ-Büro oder telefonisch unter 779254.**

Münchner Woche für  
**Seelische Gesundheit**



**MI 13.10. Fachvortrag „Psychisch gesund bleiben im Alter“**

**14.30 Uhr Eine Veranstaltung im Rahmen der Woche für Seelische Gesundheit und in Kooperation mit dem FrauenTherapieZentrum (FTZ) - Vielfalten**

Psychische Belastungen und Krisensituationen, wie zum Beispiel der Verlust des Partners, Krankheit oder auch die aktuelle Corona-Pandemie, können sich negativ auf unsere psychische Gesundheit auswirken. Frau Fielding vom FTZ– Vielfalten wird Sie daher in ihrem Vortrag darüber informieren, wie Sie ihre psychische Gesundheit fördern, erhalten oder wiederherstellen können.

**Anmeldung bis zum 08.10. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**



Münchner Woche für  
**Seelische Gesundheit**



**DO 14.10. In Balance bleiben – Workshop**

**10.00 Uhr** *Eine Veranstaltung im Rahmen der Woche für Seelische Gesundheit*

Fühlen Sie sich manchmal in ihrem Alltagstrott gefangen, grübeln viel und hängen negativen Gedanken nach? Dann laden wir Sie herzlich dazu ein, in unser Angebot „In Balance bleiben“ – Frühstückstreffen für mehr Lebensfreude im Alter reinzuschmecken.

Bei einem kleinen Frühstück in netter Runde versuchen wir durch Gespräche, kleine Übungen, Anregungen und Strategien dem Alltagsgrau entgegenzuwirken und mit neuen Anregungen und positiven Gedanken, gestärkt durch die Gruppe letztlich mehr Lebenszufriedenheit und Lebensfreude zu erlangen.

**Eintritt frei**

**Anmeldung bis zum**

**12.10. erforderlich –**

**begrenzte Teilnehmerzahl**



**MI 20.10. Geburtstagsfeier mit Live-Musik von Karl-Heinz Honsberg**

**14.30 Uhr** Alle Geburtstagskinder des Monats Oktober sind herzlich dazu eingeladen, gemeinsam mit uns auf ihren Ehrentag anzustoßen. Es erwartet Sie ein unterhaltsamer Nachmittag mit festlicher Dekoration, leckeren Kuchen und guter Stimmung.

**Anmeldung bis zum 18.10. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

**MI 03.11. Kinonachmittag „Das Beste kommt zum Schluss“**

**14.30 Uhr** Freuen Sie sich auf eine bewegende Komödie, in der ein jähzorniger Milliardär (Jack Nicholson) und ein Automechaniker (Morgan Freeman) sich vor ihrem Ableben noch ihre Jugendträume erfüllen wollen. Auf dem Weg, ihre Wünsche umzusetzen, werden sie Freunde und erkennen den wahren Wert ihres Lebens.

**Eintritt frei**

**Anmeldung bis zum 02.11. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

**MO 08.11. AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“ mit Bingo**

**14.30 Uhr** Im Rahmen des Club-Treffens spielen wir das beliebte Gesellschaftsspiel, das schnell erlernt ist und viel Spaß macht. Es können kleine Preise gewonnen werden.

**Ein Spielschein kostet 1,00 €**

**Anmeldung bis zum 04.11. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

**MI 10.11. Wohnen im Alter – Besichtigung des Hauses St. Josef**

**14.00 Uhr** Das Haus St. Josef wurde 1928 am Luise-Kiesselbach-Platz erbaut und ist heute ein Wahrzeichen Sendlings. Bei einer Führung lernen wir das Haus der Münchenstift GmbH mit seinen Angeboten kennen und können im Anschluss bei Kaffee und Kuchen den Nachmittag ausklingen lassen.

**Sendling Kosten: MVV**

**Anmeldung bis 08.11. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

**MI 17.11. Mystische Welt „Sagen, Legenden und Geschichten“**

**14.30 Uhr** Mystische Wesen und geheimnisvolle Orte – zahlreiche Sagen, Legenden und Geschichten ranken sich um die Welt. Wir laden Sie herzlich dazu ein, mit uns auf eine geheimnisvolle Weltreise zu gehen und sich anschließend in gemütlicher Runde auszutauschen.

**Anmeldung bis zum 15.11. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

**MI 24.11. Geburtstagsfeier mit Live-Musik von Andi Metzler**

**14.30 Uhr** Alle Geburtstagskinder des Monats November sind herzlich dazu eingeladen, gemeinsam mit uns auf ihren Ehrentag anzustoßen. Es erwartet Sie ein unterhaltsamer Nachmittag mit festlicher Dekoration, leckeren Kuchen und guter Stimmung.

**Anmeldung bis zum 22.11. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**



**MI 01.12. Adventsfrühstück**

**09.00 Uhr** Lassen Sie sich von uns mit einem leckeren Frühstück auf eine besinnliche Vorweihnachtszeit einstimmen. Und wer weiß, vielleicht stattet uns auch der Nikolaus einen Besuch ab?

**Unkostenbeitrag: 4,00 €**

**Anmeldung bis zum 24.11. und Vorauszahlung erforderlich**

**MI 08.12. Lesung „Dee stááde Zeit in Altbayern“**

**14.30 Uhr Advent: von Kathrein bis Mariae Liachtmeß**

Die Advent- und Weihnachtszeit lädt dazu ein, mit Geschichten die besondere Stimmung dieser Tage einzufangen. Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen Nachmittag und hören Sie u.a. von den 3 Heiligen Frauen, vom ersten Adventskranz, vom Adventskalender, vom Hlg. Nikolaus, vom Krippel-Schaugn und den 12 Rauhächten.

**Eintritt frei**

**Anmeldung bis zum 06.12. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

**DI 14.12. Busfahrt zum Christkindlmarkt auf Schloss Thurn und Taxis**

**11.00 Uhr** In der Adventzeit gibt es kaum Schöneres, als gemütlich über einen Christkindlmarkt zu bummeln. Gemeinsam fahren wir nach Regensburg und besuchen den Weihnachtsmarkt auf Schloss Thurn und Taxis. Mit Glühwein, leckeren Schmankerln und einer stimmungsvollen Atmosphäre stimmen wir uns auf das bevorstehenden Fest ein.

**Abfahrt um 11.00 Uhr am Harras beim Eingang Sendlinger Friedhof.**

**Rückkehr gegen 19.00 Uhr.**

**Kosten für die Busfahrt und Organisation: 13,00 € + möglicher Kosten für die Verpflegung und einen Eigenanteil von 3,50 € für den Eintritt zum Weihnachtsmarkt. Änderungen im Programmablauf sind vorbehalten. Bitte beachten Sie, dass es trotz seniorengerechter Planung zu Fußwegen kommen kann.**

**Verbindliche Anmeldung ab dem 03.11. und Vorauszahlung bis zum 08.12. erforderlich.**

**MO 15.12. Kinonachmittag „Die Weihnachtsgeschichte“**

**14.30 Uhr** Der alte Ebenezer Scrooge ist kaltherzig, habgierig und hasst Weihnachten – bis ihm in einer denkwürdigen Nacht vier Geister erscheinen, die ihm die Konsequenzen seines Lebens aufzeigen und ihm helfen, ein besserer Mensch zu werden. Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Nachmittag mit einer bezaubernden Disney-Verfilmung des Weihnachtssklassikers von Charles Dickens.

**Eintritt frei**

**Anmeldung bis zum 14.12. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

**MI 22.12. Festliche Weihnachtsfeier mit Manfred Bacher und Annelise Kolb**

**14.30 Uhr**



**Strahlend hell und wunderbar,  
so sei für Euch das nächste Jahr!  
Freude und Besinnlichkeit,  
das wünschen wir in der Weihnachtszeit!**

Wir freuen uns, Sie zu unserer Weihnachtsfeier begrüßen zu dürfen. Ein feierliches Programm, besinnliche Musik, Glühwein, Lebkuchen und Stollen sorgen für eine festliche Stimmung.

**Unkostenbeitrag: 3,00 €**

**Anmeldung bis zum 15.12. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

**MI 29.12. Geburtstagsfeier mit Live-Musik von Andi Metzler**

**14.30 Uhr** Alle Geburtstagskinder des Monats Dezember sind herzlich dazu eingeladen, gemeinsam mit uns auf ihren Ehrentag anzustoßen. Es erwartet Sie ein unterhaltsamer Nachmittag mit festlicher Dekoration, leckeren Kuchen und guter Stimmung.

**Anmeldung bis zum 27.12. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

## Kooperationspartner

### Guter Rat vor Ort – kostenlose Rechtsberatung im ASZ

Jurist **Manfred Foltas** bietet kostenlose rechtliche Erstberatungen an. Die Beratungen dienen grundsätzlich der ersten Einschätzung einer Situation und der in-



dividuellen Anregung, wie weiter verfahren werden kann. Es handelt sich nicht um einen Ersatz für vollständige und umfassende Rechtsberatungen. Die Termine finden jeweils

am Mittwochvormittag statt.

**Wenn Sie eine Erstberatung in Anspruch nehmen wollen, vereinbaren Sie bitte einen Termin telefonisch unter 779254.**

### Rentenberatung im ASZ Sendling

Kostenlos können Sie sich im ASZ Sendling von Herrn **Karl-Heinz Weiß** in allen Fragen der gesetzlichen Rentenversicherung beraten lassen.



Herr Weiß ist Versichertenältester der Deutschen Rentenversicherung Bund. Er berät Sie ehrenamtlich und kostenlos, egal ob Sie bereits in Rente sind oder

ob Sie sich als jüngerer Mensch einfach nur informieren wollen. Egal ob es um die Überprüfung Ihrer Rente, die Beantragung einer Reha-Maßnahme, eine Kontenklärung oder um die Anrechnung von Zeiten geht, in denen sie als Großmutter oder Mutter Kinder erzogen haben. Herr Weiß kann als Versicherungsältester auch Ihren Rentenanspruch aufnehmen und die Kopien Ihrer Unterlagen beglaubigen.

**Wenn Sie eine kostenlose Rentenberatung in Anspruch nehmen wollen, vereinbaren Sie bitte einen Termin telefonisch unter 779254.**

## In eigener Sache

### **Freiwilliges Soziales Jahr oder Bundesfreiwilligendienst im ASZ Sendling**

Wir als Team des ASZ Sendling suchen immer wieder Freiwillige, die im Rahmen eines Freiwilligen Sozialen Jahres oder des Bundesfreiwilligendienstes bereit sind, uns zu unterstützen. Es geht um die Betreuung älterer Menschen im ASZ, um die Mithilfe bei Veranstaltungen, bei Ausflügen und beim sozialen Mittagstisch.

Bei Interesse an einer FSJ-Stelle oder an einer BFD-Stelle, wenden sich bitte an Herrn Weber, Tel. 779254.

### **Praktikum im ASZ Sendling**

Studierende der Fachrichtung "Soziale Arbeit" können ihr Praktikum im ASZ Sendling absolvieren. Sie können bei uns in verschiedenen Handlungsfeldern, wie Gruppenarbeit, Einzelfallhilfe oder Gemeinwesenarbeit vielfältige Praxiserfahrungen sammeln.

Ansprechpartner: Herr Weber, Tel. 779254

### **Spendenaufruf**

Möchten Sie die Arbeit des ASZ Sendling mit und für die Sendlinger Seniorinnen und Senioren unterstützen? Dann freuen wir uns über Ihre Spende!

Unser Träger, die Münchner Arbeiterwohlfahrt, ist in allen Bereichen sozialer 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 Beiträgen der Nutzer finanziert. Diese Gelder reichen jedoch vielfach nicht aus. Spenden sind daher unverzichtbar. Da wir gemeinnützig sind, können Sie Ihre Spende von der Steuer absetzen.

Wenn Sie für das ASZ oder die Münchner AWO spenden wollen, wenden Sie sich bitte an Herrn Weber, Tel. 779254.

## **AWO-Herz-Karte & München-Pass:**

Inhaber der AWO-Herz-Karte und des München-Passes zahlen im ASZ für die meisten Kurse, kostenpflichtigen Veranstaltungen und die Fahrtkosten bei den Busausflügen nur die Hälfte.

Scheuen Sie sich nicht, diese Vergünstigungen in Anspruch zu nehmen!

Die AWO-Herz-Karte erhalten Seniorinnen und Senioren mit geringen Einkommen bei Herrn Weber und den Sozialpädagoginnen. Die dafür notwendigen Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.



Den München-Pass bekommen Berechtigte (Bezieher von Grundsicherung oder Personen mit sehr geringem Einkommen) im Sendlinger Sozialbürgerhaus in der Meindlstraße 20. Mit dem München-Pass erhalten Sie Vergünstigungen nicht nur im ASZ, sondern auch für den MVV, in vielen Bädern, Museen, Theatern, Kinos usw.

[Lassen Sie sich im ASZ beraten!](#)

## **KulturRaum München vermittelt kostenfreie Tickets**

KulturRaum München vermittelt kostenlose Eintrittskarten für Theater, Konzerte, Kino und sonstige Veranstaltungen für Gäste mit niedrigem Einkommen und ermöglicht damit die Teilnahme am kulturellen Leben.

[Weitere Informationen hierzu erhalten Sie im ASZ-Büro.](#)

## **Vermietung der Räumlichkeiten**

Die Räume des ASZ kann man außerhalb der Öffnungszeiten mieten. Insbesondere die Cafeteria bietet Ihnen mit viel Platz und mit der Ausschankstheke gute Möglichkeiten für offene Treffen.

[Ansprechpartner: Herr Weber, Tel. 779254](#)

## **Geschenkgutscheine im ASZ**

Für alle Angebote des ASZ können wir Ihnen Geschenkgutscheine anbieten, z.B. für unsere Kurse, aber auch für Kaffee und Kuchen oder das Mittagessen.

[Weitere Informationen im ASZ-Büro.](#)

## Personelle Veränderungen

Frau Sandra Zanker hat im Juli ihr Praktikum im ASZ Sendling beendet. Das ASZ-Team bedankt sich ganz herzlich für die gute Zusammenarbeit und die tolle Unterstützung! Ganz verloren geht uns Frau Zanker nicht, denn ab September startet sie im ASZ Sendling das Gruppenangebot „Biographischer Erzählkreis“. Wir freuen uns!

Ab Oktober wird Herr Ekkehard Sanjiv Kotwal für 10 Wochen als Praktikant im ASZ arbeiten – ihm ein herzliches Willkommen und eine gute Zeit in Sendling.

## KULTURELLES

### Konzertveranstaltungen der Münchner AWO

– Änderungen vorbehalten –

**10. Oktober 2021**

**Herbstkonzert**

Alle Konzerte finden statt im  
Herkulesaal der Residenz um 14.00 Uhr  
Eintrittspreise: 19 €

**11. Dezember 2021**

**Alpenländisches Adventssingen**

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

**22. Januar 2022**

**Neujahrskonzert**

Das IsarInselFest findet heuer wieder vom 3. bis 5. September statt.



Coronabedingt gibt es drei kleinere Festplätze entlang der Isar:

Mariannenplatz / Lukaskirche – ehem. Riemerschmidgelände / Parkplatz Praterinsel –  
Parkplatz Müller'sches Volksbad.

Jeden Tag wird ein anderer Platz mit einer mobilen Bühne bespielt, die ein attraktives Kleinkunstprogramm anbietet mit Musik für Jung und Alt. Abgerundet wird das Angebot mit einem Spieleangebot für Kinder. Denn auch im 12. Jahr bleiben die Veranstalter ihrem Anspruch treu, ein kostengünstiges Familienfest anzubieten.

## Ihre Ansprechpartner\*innen



**Kai Weber**

Dipl.-Sozialpädagoge (FH)  
Einrichtungsleiter



**Nicole Tremml**

Sozialpädagogin (BA)  
Programm, Beratung,  
Ehrenamt und Veranstaltungen



**Barbara Beckert**

Sozialpädagogin (BA)  
Ehrenamt, Öffentlichkeitsarbeit und Gruppenangebote



**Andrea Stuhl**

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)  
präventive Hausbesuche und Beratung



**Anna Kunkel**

Sozialpädagogin (BA)  
SAVE, Beratung, Veranstaltungen



**Daniela Schneider**

Sozialpädagogin (BA)  
Beratung, Öffentlichkeitsarbeit, Gruppenangebote



**Barbara Solarski**

Verwaltung

### Und natürlich auch für Sie da...

Ekkehard Sanjy Kotwal (Praktikant Sozialpädagogik),  
Iryna Larina (Freiwilliges Soziales Jahr),  
Ludmilla Orlov, Dejana Stojanovska, Günter Wagner,  
Martin Huber (Cafeteria / Mittagstisch)

# So finden Sie uns



Das ASZ ist von den Haltestellen "Harras" oder "Implerstraße" zu Fuß jeweils in 5 Minuten erreichbar.

## Zum "Harras" fahren

- U6 + S7 + S27
- Metro-Bus 53 + 54
- Stadt-Bus 130 + 132 + 134
- Express-Bus X30

## Zur "Implerstraße" fahren

- U3 + U6
- Stadt-Bus 132

Daiserstraße 37 ■ 81371 München ■ Tel. 779 254 ■ Fax 764 673  
asz-sending@awo-muenchen.de ■ [www.awo-muenchen.de](http://www.awo-muenchen.de)

Öffnungszeiten : Mo. bis Do. 9.00 - 17.00 Uhr & Fr. 9.00 - 16.00 Uhr  
Bürosprechzeiten: Mo. bis Do. 9.00 - 17.00 Uhr & Fr. 9.00 - 16.00 Uhr  
Öffnungszeiten Cafeteria: Mo. bis Do. 9.00 - 17.00 Uhr & Fr. 9.00 - 16.00 Uhr